TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Pánico

Reflexión personal cotidiana

Ejemplo completamente ficticio. Los valores ilustran un informe y no dicen nada sobre ti.

RESPONDIDAS: 20 / 20 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Momentos repentinos de miedo

En «Momentos repentinos de miedo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de cómo vives el inicio y evolución de momentos de miedo intenso. No cuenta ataques de pánico confirmados médicamente. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Atención al cuerpo

En «Atención al cuerpo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la atención a sensaciones corporales relacionadas con miedo. No determina que una sensación sea inocua. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas. Algunas respuestas difieren notablemente de esta dirección.

3

Las respuestas individuales importan

Atención al cuerpo: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 9 & 10).

Tu primer pequeño paso

Separa una observación corporal de tu pregunta sobre ella. Los síntomas sin explicar requieren consulta médica.

02 / TU INFORME

Tu perfil de un vistazo

Cada punto muestra el promedio de un área de 1 a 5. Solo se comparan tus propias respuestas.

Momentos repentinos de miedo **4.2 / 5**



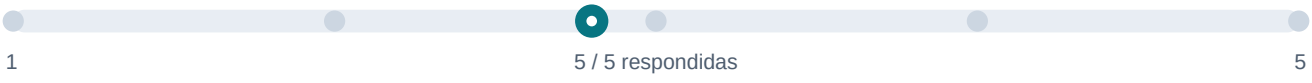
Atención al cuerpo **3.8 / 5**



Anticipación y planificación **4.4 / 5**



Volver a la vida cotidiana **2.8 / 5**



Cómo leer el gráfico

1 = acuerdo bajo, 3 = intermedio, 5 = alto en la dirección puntuada. Más alto no es siempre mejor. El centro no es el promedio de otras personas; pequeñas diferencias pueden no ser significativas.

No se muestra valor si se responde menos del 80 % del área. Es una regla para datos incompletos, no un umbral de rendimiento o salud.

03 / TU INFORME

Relacionar tus respuestas

Observaciones de tus respuestas, no características fijas.

Separa miedo repentino, vigilancia corporal, anticipación y efectos posteriores. No identifica ni excluye causas físicas o trastorno de pánico.

Tu resultado en palabras

Momentos repentinos de miedo: En «Momentos repentinos de miedo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de cómo vives el inicio y evolución de momentos de miedo intenso. No cuenta ataques de pánico confirmados médicamente. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Atención al cuerpo: En «Atención al cuerpo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la atención a sensaciones corporales relacionadas con miedo. No determina que una sensación sea inocua. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Atención al cuerpo: una mirada más cercana

El promedio reúne respuestas diferentes. Estas dos preguntas muestran por qué un número no refleja por sí solo toda tu perspectiva:

Pregunta 9: Después de que una sensación cediera, seguía comprobando si volvía. | Más bien falso

Pregunta 10: Tras una sensación corporal transitoria evaluada médicamente, normalmente podía volver a centrarme en lo que hacía. | Nada cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

Separa una observación corporal de tu pregunta sobre ella. Los síntomas sin explicar requieren consulta médica.

04 / TU INFORME

Momentos repentinos de miedo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de cómo vives el inicio y evolución de momentos de miedo intenso. No cuenta ataques de pánico confirmados médicamente.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Momentos repentinos de miedo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de cómo vives el inicio y evolución de momentos de miedo intenso. No cuenta ataques de pánico confirmados médicamente. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor desbordamiento declarado / mayor desbordamiento declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: La intensidad de un miedo repentino me sorprendió.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: Un breve momento de miedo siguió ocupándome mucho después de aliviarse.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Si quieres, anota cuándo ocurrió y qué necesitaste después. No necesitas detallarlo ni revivirlo.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Atención al cuerpo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe la atención a sensaciones corporales relacionadas con miedo. No determina que una sensación sea inocua.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Atención al cuerpo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la atención a sensaciones corporales relacionadas con miedo. No determina que una sensación sea inocua. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Tus respuestas individuales difieren mucho. La interpretación describe solo su dirección media, no cada afirmación. Estas respuestas muestran ambos lados.

Dirección de la escala: menor preocupación absorbente declarada / mayor preocupación absorbente declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 9: Después de que una sensación cediera, seguía comprobando si volvía.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 10: Tras una sensación corporal transitoria evaluada médicamente, normalmente podía volver a centrarme en lo que hacía.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

Separa una observación corporal de tu pregunta sobre ella. Los síntomas sin explicar requieren consulta médica.

06 / TU INFORME

Anticipación y planificación

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata del peso en tus decisiones de temer otro momento de miedo. Precaución y planificación no son por sí solas un trastorno.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Anticipación y planificación», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del peso en tus decisiones de temer otro momento de miedo. Precaución y planificación no son por sí solas un trastorno. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor presión anticipatoria declarada / mayor presión anticipatoria declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 15: Buscaba repetidamente seguridad antes de participar en una actividad prevista.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 14: Normalmente podía organizar planes según mis intereses sin que los determinara el miedo anticipado.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

Anota una decisión influida por anticipar miedo. Solo describe la influencia; no tienes que exponerte a lo temido.

07 / TU INFORME

Volver a la vida cotidiana

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe atención y recuperación tras momentos de miedo. Un promedio no mide capacidad laboral ni necesidad de tratamiento.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Volver a la vida cotidiana», el promedio no muestra una dirección clara. Describe atención y recuperación tras momentos de miedo. Un promedio no mide capacidad laboral ni necesidad de tratamiento. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menor efecto persistente declarado / mayor efecto persistente declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 16: Después de un miedo intenso, una tarea corriente quedaba sin terminar más de lo previsto.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 18: Me costaba explicar a otros por qué necesitaba una pausa.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué apoyo facilitaría el día a día? Anota un deseo concreto para alguien de confianza o un profesional.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Momentos repentinos de miedo

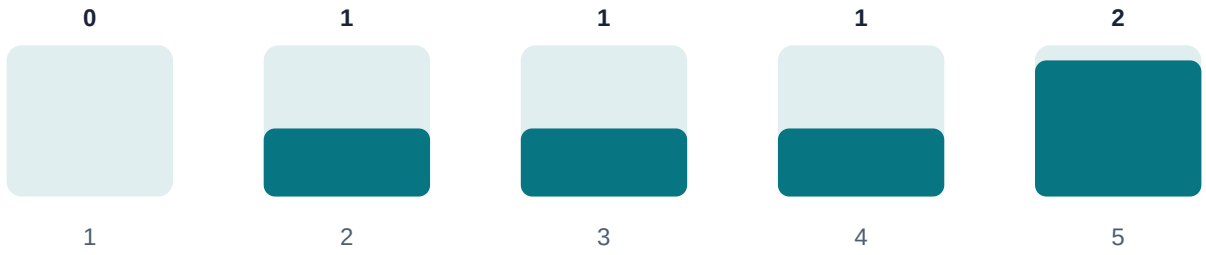
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

En afirmaciones invertidas, 1 pasa a 5 y 2 a 4, y viceversa; 3 sigue igual. Así se ajusta la dirección indicada. Tu respuesta original no cambia en el anexo.

Calculado a partir de tus respuestas reales

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4.2 / 5.

Distribución de tus respuestas



Las columnas cuentan las posiciones elegidas de 1 a 5 antes de invertir. Respuestas muy distintas pueden dar el mismo promedio.

En los textos, promedios inferiores a 2,5 indican menor acuerdo; superiores a 3,5, mayor; entre ambos, intermedio. Son bandas editoriales, no umbrales validados científicamente. Distintas respuestas pueden dar promedios idénticos.

Un perfil sin clasificación

No asignamos rango poblacional ni tipo fijo. Las escalas describen respuestas a afirmaciones concretas. Elige tus prioridades; un valor alto o bajo no exige cambiar.

09 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

Punto de partida: Atención al cuerpo. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Separa una observación corporal de tu pregunta sobre ella. Los síntomas sin explicar requieren consulta médica.

3

Después: decide por ti

¿Qué te encaja y qué no? Anota una observación y decide si conservar algo. No necesitas una puntuación mayor ni otra compra.

Mi situación y lo que me importa:

Mi idea opcional y un momento adecuado:

Lo que me gustaría sacar de esto:

10 / TU INFORME

Método y limitaciones

En qué se basa el informe

Afirmaciones propias sin validación clínica. Los promedios describen solo tu conformidad en cuatro temas. No identifican trastorno de pánico ni estiman gravedad o probabilidad de enfermedad. Los momentos de miedo pueden tener distintas causas. Los síntomas físicos nuevos, graves o inexplicados requieren valoración médica independientemente del cuestionario; este no descarta causas físicas agudas.

Tus respuestas se resumen con las reglas fijas explicadas aquí. Los ejemplos remiten a los números mostrados. No hay detección ni evaluación automatizada de enfermedades.

Tener presentes las limitaciones

El cribado y la autorreflexión no sustituyen una evaluación médica o psicológica. Las preguntas de reflexión propias no están validadas clínicamente. Cada página explica su método y sus limitaciones.

Un perfil no cubre todos los aspectos de una persona. Es una instantánea de respuestas. Las decisiones importantes de pareja, trabajo o vida no deberían depender solo de él.

Si deseas apoyo

Si los síntomas te afectan, busca apoyo de un profesional sanitario cualificado. En caso de peligro inmediato, contacta con los servicios de emergencia de tu zona o acude a urgencias. La información de ayuda está disponible sin correo ni pago.

Abrir información general de apoyo

Versión del cuestionario: 2026-10-29.27 | Formato del informe: 2026-10-29.28

ANEXO / TU INFORME

Todas tus respuestas

Cada respuesta puntuada es verificable. Se identifican expresamente las omitidas.

1	**Una oleada fuerte de miedo interrumpió mi día de forma inesperada.**	Momentos repentinos de miedo | Más bien cierto
2	**Durante un momento de miedo, me costaba seguir lo que ocurría alrededor.**	Momentos repentinos de miedo | Muy cierto
3	**La intensidad de un miedo repentino me sorprendió.**	Momentos repentinos de miedo | En parte cierto
4	**Incluso en un momento de miedo, normalmente podía decir qué necesitaba.**	Momentos repentinos de miedo | Más bien falso | puntuación invertida
5	**Un breve momento de miedo siguió ocupándome mucho después de aliviarse.**	Momentos repentinos de miedo | Muy cierto
6	**Al estar nervioso, vigilaba repetidamente cambios en mi cuerpo.**	Atención al cuerpo | En parte cierto
7	**Una sensación corporal desconocida captaba rápidamente toda mi atención.**	Atención al cuerpo | Muy cierto
8	**Me costaba separar una observación corporal de la preocupación que me producía.**	Atención al cuerpo | Más bien cierto
9	**Después de que una sensación cediera, seguía comprobando si volvía.**	Atención al cuerpo | Más bien falso
10	**Tras una sensación corporal transitoria evaluada médicamente, normalmente podía volver a centrarme en lo que hacía.**	Atención al cuerpo | Nada cierto | puntuación invertida
11	**Antes de una actividad, pensaba si podría aparecer allí un miedo intenso.**	Anticipación y planificación | Muy cierto
12	**Cambié un plan por miedo a otro momento intenso de ansiedad.**	Anticipación y planificación | Más bien cierto
13	**Incluso antes de trayectos habituales, me preocupaba cómo conseguir apoyo si lo necesitaba.**	Anticipación y planificación | Muy cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

14 **Normalmente podía organizar planes según mis intereses sin que los determinara el miedo anticipado.**

Anticipación y planificación | Nada cierto | puntuación invertida

15 **Buscaba repetidamente seguridad antes de participar en una actividad prevista.**

Anticipación y planificación | En parte cierto

16 **Después de un miedo intenso, una tarea corriente quedaba sin terminar más de lo previsto.**

Volver a la vida cotidiana | Más bien falso

17 **Después de esos momentos, necesitaba más descanso del que permitía mi día a día.**

Volver a la vida cotidiana | En parte cierto

18 **Me costaba explicar a otros por qué necesitaba una pausa.**

Volver a la vida cotidiana | Más bien cierto

19 **Una vez pasado el miedo, normalmente podía volver a mi rutina habitual.**

Volver a la vida cotidiana | En parte cierto | puntuación invertida

20 **Pensar en esos momentos dificultaba participar en actividades agradables.**

Volver a la vida cotidiana | Más bien falso