TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

# Pausas y ritmo

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 18 / 18 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

## Elegir un ritmo

En «Elegir un ritmo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe preferencias sobre el ritmo de actividades cotidianas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

## Lugares para descansar

En «Lugares para descansar», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de preferencias personales sobre lugares de descanso. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio. Algunas respuestas difieren notablemente de esta dirección.

3

## Las respuestas individuales importan

Lugares para descansar: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 18 & 7).

### Tu primer pequeño paso

Elige un lugar para una pausa según tus preferencias.

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.

**Elegir un ritmo** — **4.2 / 5**



1 — 5 / 5 respondidas — 5

**Lugares para descansar** — **3.5 / 5**



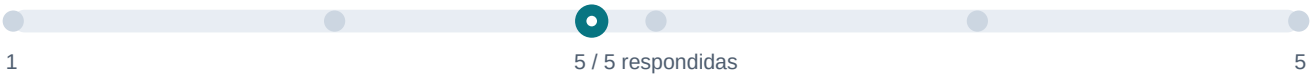
1 — 4 / 4 respondidas — 5

**Tiempo sin planificar** — **4.8 / 5**



1 — 4 / 4 respondidas — 5

**Organizar transiciones** — **2.8 / 5**



1 — 5 / 5 respondidas — 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.

Describe ritmo, lugares para descansar, transiciones y momentos libres. No evalúa resiliencia ni capacidad laboral.

## Tu resultado en palabras

Elegir un ritmo: En «Elegir un ritmo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe preferencias sobre el ritmo de actividades cotidianas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Lugares para descansar: En «Lugares para descansar», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de preferencias personales sobre lugares de descanso. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

## Lugares para descansar: 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 18: Elijo un lugar según el tiempo disponible. | Casi no me describe

Pregunta 7: Distingo un lugar para descansar de mi espacio de trabajo habitual. | Me describe

**Piensa en una situación cotidiana posible**

Elige un lugar para una pausa según tus preferencias.

04 / TU INFORME

# Elegir un ritmo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe preferencias sobre el ritmo de actividades cotidianas.

**Tu valor de respuesta** **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

## Qué significa en la práctica

En «Elegir un ritmo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe preferencias sobre el ritmo de actividades cotidianas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

## Dos respuestas concretas

Pregunta 10: Me tomo tiempo para probar una actividad nueva.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 15: Distingo la presión externa de tiempo de un objetivo que me he fijado.

Tu respuesta: Me describe

**Una propuesta para seguir reflexionando**

Compara dos ritmos para una actividad sencilla y decide cuál prefieres.

**¿Cuándo me describe y cuándo no?**

05 / TU INFORME

# Lugares para descansar

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de preferencias personales sobre lugares de descanso.

**Tu valor de respuesta** **3.5 / 5**

1 — 4 / 4 respondidas — 5

## Qué significa en la práctica

En «Lugares para descansar», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de preferencias personales sobre lugares de descanso. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

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 acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

## Dos respuestas concretas

Pregunta 18: Elijo un lugar según el tiempo disponible.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 7: Distingo un lugar para descansar de mi espacio de trabajo habitual.

Tu respuesta: Me describe

**Una propuesta para seguir reflexionando**

Elige un lugar para una pausa según tus preferencias.

**¿Cuándo me describe y cuándo no?**

06 / TU INFORME

# Tiempo sin planificar

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo pasas momentos libres sin objetivo de rendimiento.

**Tu valor de respuesta** **4.8 / 5**

1 — 4 / 4 respondidas — 5

## Qué significa en la práctica

En «Tiempo sin planificar», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo pasas momentos libres sin objetivo de rendimiento. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

## Dos respuestas concretas

Pregunta 9: A veces simplemente disfruto de mi entorno.

Tu respuesta: Me describe bastante

Pregunta 17: Puedo pasar una pausa sin producir un resultado visible.

Tu respuesta: Me describe

**Una propuesta para seguir reflexionando**

Deja un breve periodo sin programa y observa qué quieres elegir.

**¿Cuándo me describe y cuándo no?**

07 / TU INFORME

# Organizar transiciones

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe transiciones entre actividades habituales.

**Tu valor de respuesta** **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

## Qué significa en la práctica

En «Organizar transiciones», el promedio no muestra una dirección clara. Describe transiciones entre actividades habituales. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menor acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

## Dos respuestas concretas

Pregunta 4: Miro brevemente el siguiente paso antes de cambiar de tarea.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 8: Me doy tiempo para llegar tras un viaje largo.

Tu respuesta: Me describe bastante

**Una propuesta para seguir reflexionando**

Planifica una breve transición entre dos actividades diferentes.

**¿Cuándo me describe y cuándo no?**

08 / TU INFORME

# Tus valores explicados con claridad

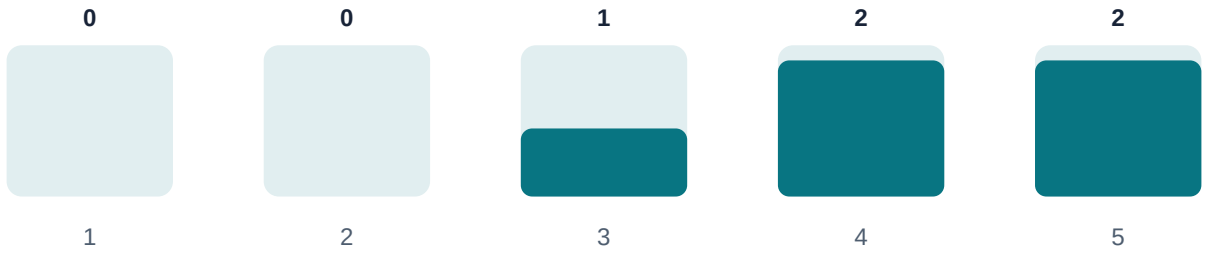
## Elegir un ritmo

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

**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: Lugares para descansar. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

### Esta semana: explora una perspectiva

Elige un lugar para una pausa según tus preferencias.

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

Reflexión cotidiana original. Los valores resumen únicamente tus respuestas. No hay umbrales clínicos, baremos poblacionales, evaluaciones de enfermedad ni tipos fijos de personalidad. Una mayor conformidad no es automáticamente mejor.

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: 2026-10-29.26 | Formato del informe: 2026-10-29.28

ANEXO / TU INFORME

# Todas tus respuestas

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

| | | |
|---|---|---|
| 1 | **Elijo mi propio ritmo para las actividades de ocio.** | Elegir un ritmo \| Me describe bastante |
| 2 | **Conozco un lugar donde me gusta hacer una pausa breve.** | Lugares para descansar \| Me describe en parte |
| 3 | **Dejo pequeños momentos libres sin un programa.** | Tiempo sin planificar \| Me describe |
| 4 | **Miro brevemente el siguiente paso antes de cambiar de tarea.** | Organizar transiciones \| Casi no me describe |
| 5 | **Acuerdo un ritmo al desplazarme con otras personas.** | Elegir un ritmo \| Me describe |
| 6 | **Anoto lo que queda pendiente en una tarea interrumpida.** | Organizar transiciones \| Me describe en parte |
| 7 | **Distingo un lugar para descansar de mi espacio de trabajo habitual.** | Lugares para descansar \| Me describe |
| 8 | **Me doy tiempo para llegar tras un viaje largo.** | Organizar transiciones \| Me describe bastante |
| 9 | **A veces simplemente disfruto de mi entorno.** | Tiempo sin planificar \| Me describe bastante |
| 10 | **Me tomo tiempo para probar una actividad nueva.** | Elegir un ritmo \| Me describe en parte |
| 11 | **Decido si quiero compañía durante una pausa.** | Lugares para descansar \| Me describe bastante |
| 12 | **Digo cuándo quiero cambiar de actividad en los planes compartidos.** | Organizar transiciones \| Me describe en parte |
| 13 | **No lleno todas las esperas con el teléfono.** | Tiempo sin planificar \| Me describe |
| 14 | **Digo a los demás cuándo necesito más tiempo para un paso.** | Elegir un ritmo \| Me describe bastante |

## Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

**15** **Distingo la presión externa de tiempo de un objetivo que me he fijado.**

Elegir un ritmo | Me describe

**16** **Termino una tarea pequeña antes de empezar otra.**

Organizar transiciones | Casi no me describe

**17** **Puedo pasar una pausa sin producir un resultado visible.**

Tiempo sin planificar | Me describe

**18** **Elijo un lugar según el tiempo disponible.**

Lugares para descansar | Casi no me describe