TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Estrés postraumático

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

Recuerdos no deseados

En «Recuerdos no deseados», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cuánto ocupan tu atención los recuerdos. No necesitas revelar el contenido de una experiencia. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Tensión y descanso

En «Tensión y descanso», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de vigilancia y posibilidad de descansar. Estas experiencias no son específicas del TEPT y pueden tener muchas causas. 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

Tensión y descanso: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 9 & 10).

Tu primer pequeño paso

¿Qué condiciones actuales permitirían más descanso? Puedes nombrar ayuda práctica sin explicar el motivo.

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.

Recuerdos no deseados **4.2 / 5**



Tensión y descanso **3.8 / 5**



Cercanía y conexión **4.4 / 5**



Vida cotidiana y necesidad de seguridad **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.

Describe recuerdos actuales, tensión, conexión y necesidades. No evalúa un criterio traumático ni TEPT; no necesitas detalles de acontecimientos.

Tu resultado en palabras

Recuerdos no deseados: En «Recuerdos no deseados», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cuánto ocupan tu atención los recuerdos. No necesitas revelar el contenido de una experiencia. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Tensión y descanso: En «Tensión y descanso», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de vigilancia y posibilidad de descansar. Estas experiencias no son específicas del TEPT y pueden tener muchas causas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Tensión y descanso: 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: En un entorno tranquilo adecuado para mí, normalmente podía relajarme un poco. | Más bien cierto

Pregunta 10: La sensación de tener que mantenerme alerta interfería con mi descanso nocturno. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

¿Qué condiciones actuales permitirían más descanso? Puedes nombrar ayuda práctica sin explicar el motivo.

04 / TU INFORME

Recuerdos no deseados

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cuánto ocupan tu atención los recuerdos. No necesitas revelar el contenido de una experiencia.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Recuerdos no deseados», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cuánto ocupan tu atención los recuerdos. No necesitas revelar el contenido de una experiencia. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

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

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Tras un recuerdo no deseado, necesité tiempo para volver a mi actividad.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: Un recuerdo se sentía más cercano al presente de lo que deseaba.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Si te parece adecuado, anota solo si ahora deseas calma, orientación o apoyo. Omite detalles de lo ocurrido.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Tensión y descanso

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de vigilancia y posibilidad de descansar. Estas experiencias no son específicas del TEPT y pueden tener muchas causas.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Tensión y descanso», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de vigilancia y posibilidad de descansar. Estas experiencias no son específicas del TEPT y pueden tener muchas causas. 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 tensión declarada / mayor tensión declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 9: En un entorno tranquilo adecuado para mí, normalmente podía relajarme un poco.

Tu respuesta: Más bien cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Pregunta 10: La sensación de tener que mantenerme alerta interfería con mi descanso nocturno.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué condiciones actuales permitirían más descanso? Puedes nombrar ayuda práctica sin explicar el motivo.

06 / TU INFORME

Cercanía y conexión

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora tu experiencia actual de contacto y apoyo. No evalúa relaciones ni fiabilidad ajena.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Cercanía y conexión», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora tu experiencia actual de contacto y apoyo. No evalúa relaciones ni fiabilidad ajena. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor distancia declarada / mayor distancia declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 15: El temor a no ser comprendido me impedía expresar una necesidad actual.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 14: Podía estar con una persona adecuada sin tener que contar más de lo deseado.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué contacto sería bienvenido: escucha, ayuda práctica o compañía? Tú decides si compartir algo y con quién.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Vida cotidiana y necesidad de seguridad

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe la organización cotidiana bajo efectos difíciles persistentes. No determina seguridad real de un lugar ni tratamiento adecuado.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Vida cotidiana y necesidad de seguridad», el promedio no muestra una dirección clara. Describe la organización cotidiana bajo efectos difíciles persistentes. No determina seguridad real de un lugar ni tratamiento adecuado. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menor limitación declarada / mayor limitación declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 16: Necesitaba más preparación para sentirme suficientemente protegido en actividades corrientes.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 18: Pequeños cambios del plan diario me costaban más energía de lo habitual.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Anota como máximo una pequeña ayuda práctica deseada para los próximos días. No busques recuerdos deliberadamente ni sobrepases tus límites.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Recuerdos no deseados

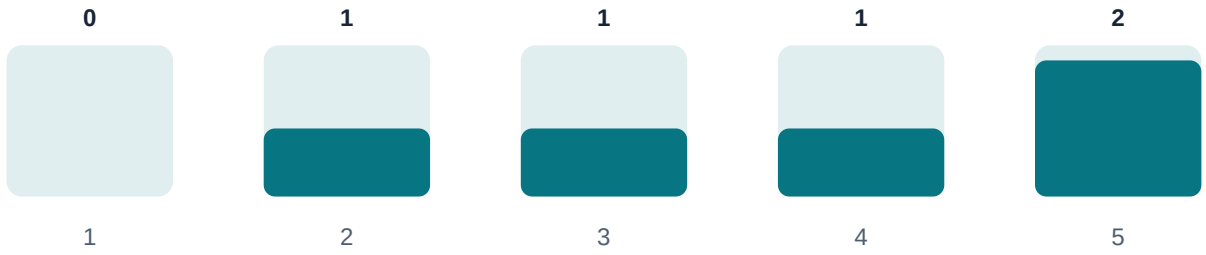
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

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: Tensión y descanso. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

¿Qué condiciones actuales permitirían más descanso? Puedes nombrar ayuda práctica sin explicar el motivo.

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, no la PCL-5 ni un cuestionario de trauma validado clínicamente. No establecen un evento calificable ni criterios diagnósticos. Los promedios describen experiencias seleccionadas, sin identificar TEPT o TEPT complejo ni diferenciar trastornos. Valores bajos no descartan necesidades de apoyo. No ofrece tratamiento del trauma ni ejercicios de exposición.

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	**Un recuerdo de una experiencia angustiante irrumpió mientras hacía otra cosa.**	Recuerdos no deseados | Más bien cierto
2	**Una impresión cotidiana provocó un recuerdo inesperadamente intenso.**	Recuerdos no deseados | Muy cierto
3	**Tras un recuerdo no deseado, necesité tiempo para volver a mi actividad.**	Recuerdos no deseados | En parte cierto
4	**Cuando aparecía un recuerdo, normalmente podía mantenerme orientado en el entorno presente.**	Recuerdos no deseados | Más bien falso | puntuación invertida
5	**Un recuerdo se sentía más cercano al presente de lo que deseaba.**	Recuerdos no deseados | Muy cierto
6	**Incluso en entornos conocidos, prestaba mucha atención a lo que sucedía alrededor.**	Tensión y descanso | En parte cierto
7	**Un sonido inesperado me dejó tenso más tiempo del esperado.**	Tensión y descanso | Muy cierto
8	**Después de terminar una situación, a veces mi cuerpo seguía en alerta.**	Tensión y descanso | Más bien cierto
9	**En un entorno tranquilo adecuado para mí, normalmente podía relajarme un poco.**	Tensión y descanso | Más bien cierto | puntuación invertida
10	**La sensación de tener que mantenerme alerta interfería con mi descanso nocturno.**	Tensión y descanso | Muy cierto
11	**Me sentía interiormente distante incluso con personas conocidas.**	Cercanía y conexión | Muy cierto
12	**Me costaba recibir un gesto de apoyo como algo útil.**	Cercanía y conexión | Más bien cierto
13	**Me retiraba aunque una parte de mí quería compañía.**	Cercanía y conexión | Muy cierto
14	**Podía estar con una persona adecuada sin tener que contar más de lo deseado.**	Cercanía y conexión | Nada cierto | puntuación invertida

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**El temor a no ser comprendido me impedía expresar una necesidad actual.**	Cercanía y conexión | En parte cierto
16	**Necesitaba más preparación para sentirme suficientemente protegido en actividades corrientes.**	Vida cotidiana y necesidad de seguridad | Más bien falso
17	**La preocupación por recuerdos angustiosos limitaba mis actividades cotidianas.**	Vida cotidiana y necesidad de seguridad | En parte cierto
18	**Pequeños cambios del plan diario me costaban más energía de lo habitual.**	Vida cotidiana y necesidad de seguridad | Más bien cierto
19	**Normalmente podía notar mis necesidades cotidianas y dejarles algo de espacio.**	Vida cotidiana y necesidad de seguridad | En parte cierto | puntuación invertida
20	**Las secuelas de una experiencia angustiante dificultaban terminar tareas corrientes.**	Vida cotidiana y necesidad de seguridad | Más bien falso