TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Sensibilidad

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

Entorno tranquilo

En «Entorno tranquilo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por entornos tranquilos y despejados. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Percibir los detalles

En «Percibir los detalles», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de la atención a detalles sensoriales cotidianos, no de una capacidad especial. 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

Percibir los detalles: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 13 & 19).

Tu primer pequeño paso

Anota tres detalles que observes hoy en un lugar conocido.

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.

Entorno tranquilo **4.2 / 5**



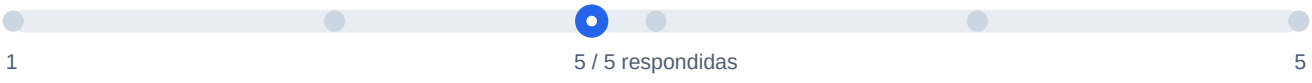
Percibir los detalles **3.8 / 5**



Compañía animada **4.4 / 5**



Crear tu propio ritmo **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.

Muestra si destacan calma, detalles sensoriales, interacción animada o pausas elegidas. No establece capacidad sensorial especial ni diagnóstico de alta sensibilidad.

Tu resultado en palabras

Entorno tranquilo: En «Entorno tranquilo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por entornos tranquilos y despejados. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Percibir los detalles: En «Percibir los detalles», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de la atención a detalles sensoriales cotidianos, no de una capacidad especial. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Percibir los detalles: 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 13: Noto los cambios en los sonidos de fondo. | Casi no me describe

Pregunta 19: Me gusta descubrir pequeños detalles al pasear. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Anota tres detalles que observes hoy en un lugar conocido.

04 / TU INFORME

Entorno tranquilo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe tu preferencia por entornos tranquilos y despejados.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



Qué significa en la práctica

En «Entorno tranquilo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por entornos tranquilos y despejados. 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 12: Disfruto de las habitaciones despejadas.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 20: Disfruto de momentos sin medios de comunicación de fondo.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Compara un lugar tranquilo y uno animado sin juzgar cuál es mejor.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Percibir los detalles

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de la atención a detalles sensoriales cotidianos, no de una capacidad especial.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Percibir los detalles», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de la atención a detalles sensoriales cotidianos, no de una capacidad especial. 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 acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 13: Noto los cambios en los sonidos de fondo.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 19: Me gusta descubrir pequeños detalles al pasear.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Anota tres detalles que observes hoy en un lugar conocido.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Compañía animada

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe tu preferencia por situaciones sociales animadas.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Compañía animada», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por situaciones sociales animadas. 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 18: Me gustan los encuentros espontáneos cotidianos.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 17: Me gusta alternar entre escuchar y hablar.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Piensa en un encuentro cuyo ritmo disfrutaste. ¿Qué te resultó agradable?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Crear tu propio ritmo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de elegir calma y actividad según tus preferencias.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Crear tu propio ritmo», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de elegir calma y actividad según tus preferencias. 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: Dejo algo de tiempo sin planificar después de los eventos.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 8: Alterno deliberadamente actividades tranquilas y animadas.

Tu respuesta: Me describe bastante

Una propuesta para seguir reflexionando

Incluye una pausa opcional en una salida y observa si quieres utilizarla.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

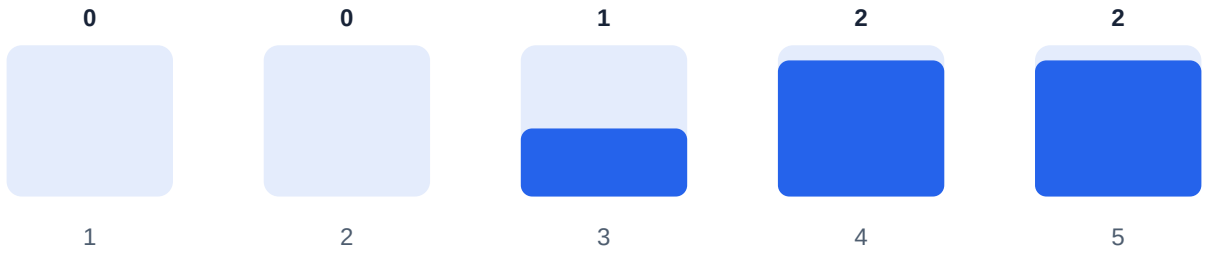
Entorno tranquilo

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: Percibir los detalles. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Anota tres detalles que observes hoy en un lugar conocido.

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	**Me gusta leer en un lugar tranquilo.**	Entorno tranquilo | Me describe bastante
2	**Presto atención a la iluminación de una habitación.**	Percibir los detalles | Me describe en parte
3	**Disfruto de las conversaciones animadas en grupo.**	Compañía animada | Me describe
4	**Dejo algo de tiempo sin planificar después de los eventos.**	Crear tu propio ritmo | Casi no me describe
5	**Me gusta tocar materiales diferentes.**	Percibir los detalles | Me describe
6	**Decido cuánto tiempo permanezco en una reunión.**	Crear tu propio ritmo | Me describe en parte
7	**Me gustan los espacios con pocos sonidos simultáneos.**	Entorno tranquilo | Me describe
8	**Alterno deliberadamente actividades tranquilas y animadas.**	Crear tu propio ritmo | Me describe bastante
9	**Presto atención a los olores mientras cocino.**	Percibir los detalles | Me describe bastante
10	**A veces voy deliberadamente a un lugar concurrido.**	Compañía animada | Me describe bastante
11	**Digo qué entorno prefiero para una reunión.**	Crear tu propio ritmo | Me describe en parte
12	**Disfruto de las habitaciones despejadas.**	Entorno tranquilo | Me describe en parte
13	**Noto los cambios en los sonidos de fondo.**	Percibir los detalles | Casi no me describe
14	**Disfruto de actividades compartidas que implican movimiento.**	Compañía animada | Me describe

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15 **Dejo espacio para una pausa durante las salidas largas.**

Crear tu propio ritmo | Casi no me describe

16 **Me gusta comprar en horarios tranquilos.**

Entorno tranquilo | Me describe bastante

17 **Me gusta alternar entre escuchar y hablar.**

Compañía animada | Me describe

18 **Me gustan los encuentros espontáneos cotidianos.**

Compañía animada | Me describe en parte

19 **Me gusta descubrir pequeños detalles al pasear.**

Percibir los detalles | Me describe

20 **Disfruto de momentos sin medios de comunicación de fondo.**

Entorno tranquilo | Me describe