TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Flexibilidad

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

Rutinas conocidas

En «Rutinas conocidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por rutinas prácticas recurrentes. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Organización útil

En «Organización útil», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de sistemas de organización elegidos, no de juzgar el orden. 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

Organización útil: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 16 & 19).

Tu primer pequeño paso

Comprueba si tu sistema facilita encontrar cosas en un área pequeña.

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.

Rutinas conocidas **4.2 / 5**



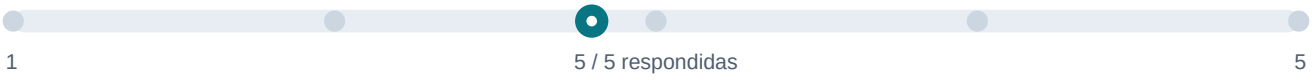
Organización útil **3.8 / 5**



Variación espontánea **4.4 / 5**



Encontrar flexibilidad compartida **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 rutinas, organización, variación y reglas compartidas. Rutinas y apertura pueden destacar a la vez.

Tu resultado en palabras

Rutinas conocidas: En «Rutinas conocidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por rutinas prácticas recurrentes. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Organización útil: En «Organización útil», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de sistemas de organización elegidos, no de juzgar el orden. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Organización útil: 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 16: Uso nombres comprensibles para los archivos digitales. | Casi no me describe

Pregunta 19: Diseño sistemas de organización compartidos con las personas implicadas. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Comprueba si tu sistema facilita encontrar cosas en un área pequeña.

04 / TU INFORME

Rutinas conocidas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe tu preferencia por rutinas prácticas recurrentes.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Rutinas conocidas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por rutinas prácticas recurrentes. 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 11: Me gustan los acuerdos claros para las tareas domésticas compartidas.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 20: Compruebo si un hábito todavía me ahorra esfuerzo.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige una rutina que te guste conservar y nombra su utilidad.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Organización útil

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de sistemas de organización elegidos, no de juzgar el orden.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Organización útil», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de sistemas de organización elegidos, no de juzgar el orden. 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 16: Uso nombres comprensibles para los archivos digitales.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 19: Diseño sistemas de organización compartidos con las personas implicadas.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Comprueba si tu sistema facilita encontrar cosas en un área pequeña.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Variación espontánea

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe tu preferencia por pequeñas variaciones cotidianas.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Variación espontánea», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por pequeñas variaciones 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 17: Dejo deliberadamente abiertos algunos detalles de la planificación.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 14: Puedo probar una solución práctica de forma provisional.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige una situación sin gran importancia en la que quieras probar otra secuencia.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Encontrar flexibilidad compartida

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de acuerdos entre distintas preferencias cotidianas.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Encontrar flexibilidad compartida», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de acuerdos entre distintas preferencias cotidianas. 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: Pregunto a los demás qué acuerdos les importan.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 10: Distingo las normas compartidas de las preferencias personales.

Tu respuesta: Me describe bastante

Una propuesta para seguir reflexionando

Para una actividad conjunta, comentad qué fijar y qué dejar abierto.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

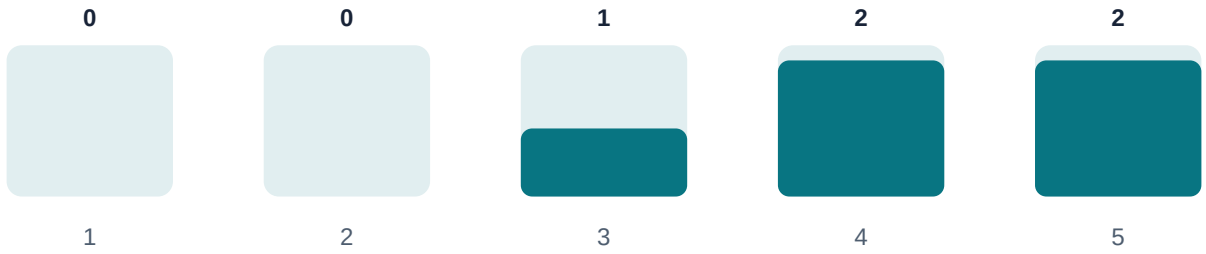
Rutinas conocidas

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

2

Esta semana: explora una perspectiva

Comprueba si tu sistema facilita encontrar cosas en un área pequeña.

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 realizar las tareas recurrentes en un orden conocido.**	Rutinas conocidas | Me describe bastante
2	**Organizo las cosas para poder encontrarlas de nuevo.**	Organización útil | Me describe en parte
3	**Me gusta cambiar los planes de ocio si surge una buena oportunidad.**	Variación espontánea | Me describe
4	**Pregunto a los demás qué acuerdos les importan.**	Encontrar flexibilidad compartida | Casi no me describe
5	**Uso lugares fijos para los objetos de uso frecuente.**	Rutinas conocidas | Me describe
6	**Distingo los objetos que necesito a menudo de los que uso poco.**	Organización útil | Me describe
7	**A veces pruebo un orden distinto para tareas sencillas.**	Variación espontánea | Me describe bastante
8	**Dejo espacio para nuevas propuestas en salidas compartidas.**	Variación espontánea | Me describe
9	**Dejo que los demás usen su propio método práctico.**	Encontrar flexibilidad compartida | Me describe en parte
10	**Distingo las normas compartidas de las preferencias personales.**	Encontrar flexibilidad compartida | Me describe bastante
11	**Me gustan los acuerdos claros para las tareas domésticas compartidas.**	Rutinas conocidas | Me describe en parte
12	**Dejo espacio para objetos nuevos.**	Organización útil | Me describe bastante
13	**Busco una solución práctica cuando las preferencias difieren.**	Encontrar flexibilidad compartida | Me describe en parte
14	**Puedo probar una solución práctica de forma provisional.**	Variación espontánea | Me describe

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Acuerdo cómo comunicar los cambios de los planes compartidos.**	Encontrar flexibilidad compartida | Casi no me describe
16	**Uso nombres comprensibles para los archivos digitales.**	Organización útil | Casi no me describe
17	**Dejo deliberadamente abiertos algunos detalles de la planificación.**	Variación espontánea | Me describe en parte
18	**Planifico tareas rutinarias de mantenimiento u orden.**	Rutinas conocidas | Me describe bastante
19	**Diseño sistemas de organización compartidos con las personas implicadas.**	Organización útil | Me describe
20	**Compruebo si un hábito todavía me ahorra esfuerzo.**	Rutinas conocidas | Me describe