TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Dificultades de sueño

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

Conciliar el sueño

En «Conciliar el sueño», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe de memoria el intervalo entre acostarte y dormir. No es una medición objetiva del sueño. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Vigilia durante los periodos de sueño

En «Vigilia durante los periodos de sueño», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora despertares recordados y volver a dormir. Despertarse brevemente no establece por sí solo un trastorno. 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

Vigilia durante los periodos de sueño: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 9 & 10).

Tu primer pequeño paso

¿Qué recuerdas de un despertar? Basta una descripción breve; no necesitas vigilarte de noche.

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.

Conciliar el sueño **4.2 / 5**



1 — 5 / 5 respondidas — 5

Vigilia durante los periodos de sueño **3.8 / 5**



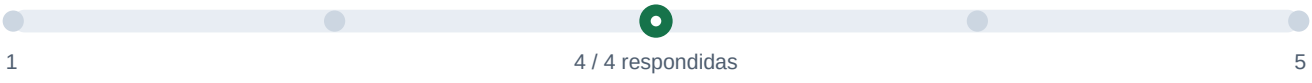
1 — 5 / 5 respondidas — 5

Experiencia diurna **4.8 / 5**



1 — 4 / 4 respondidas — 5

Pensamientos sobre el sueño **3.0 / 5**



1 — 4 / 4 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.

Resume dificultades para dormir, interrupciones, cansancio y preocupación. No mide sueño en laboratorio ni causas o diagnóstico de trastornos.

Tu resultado en palabras

Conciliar el sueño: En «Conciliar el sueño», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe de memoria el intervalo entre acostarte y dormir. No es una medición objetiva del sueño. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Vigilia durante los periodos de sueño: En «Vigilia durante los periodos de sueño», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora despertares recordados y volver a dormir. Despertarse brevemente no establece por sí solo un trastorno. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Vigilia durante los periodos de sueño: 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: Mi sueño suele parecer interrumpido en lugar de continuo. | Más bien falso

Pregunta 10: Tras un breve despertar, normalmente vuelvo a dormir fácilmente. | Nada cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

¿Qué recuerdas de un despertar? Basta una descripción breve; no necesitas vigilarte de noche.

04 / TU INFORME

Conciliar el sueño

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe de memoria el intervalo entre acostarte y dormir. No es una medición objetiva del sueño.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Conciliar el sueño», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe de memoria el intervalo entre acostarte y dormir. No es una medición objetiva del sueño. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menos dificultades declaradas para dormir / más dificultades declaradas para dormir.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Mientras espero dormirme, vuelvo repetidamente a mirar la hora.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: Cuando tengo ocasión de dormir, normalmente me duermo sin mucha dificultad.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué recuerdas de un momento habitual al dormirte? Describe sin estimar necesariamente la duración.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Vigilia durante los periodos de sueño

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora despertares recordados y volver a dormir. Despertarse brevemente no establece por sí solo un trastorno.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Vigilia durante los periodos de sueño», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora despertares recordados y volver a dormir. Despertarse brevemente no establece por sí solo un trastorno. 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: menos interrupciones declaradas / más interrupciones declaradas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 9: Mi sueño suele parecer interrumpido en lugar de continuo.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 10: Tras un breve despertar, normalmente vuelvo a dormir fácilmente.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué recuerdas de un despertar? Basta una descripción breve; no necesitas vigilarte de noche.

06 / TU INFORME

Experiencia diurna

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de tu experiencia después de dormir. Cansancio y dificultades de concentración pueden tener causas distintas.

Tu valor de respuesta **4.8 / 5**



1 4 / 4 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Experiencia diurna», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de tu experiencia después de dormir. Cansancio y dificultades de concentración pueden tener causas distintas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor impacto diurno declarado / mayor impacto diurno declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 12: El cansancio me dificulta mantener la atención en una tarea cotidiana.

Tu respuesta: Más bien cierto

Pregunta 14: Después de mi periodo de sueño habitual, suelo estar suficientemente descansado para empezar el día.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

¿En qué actividad notas diferencias entre dormir mejor y peor?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Pensamientos sobre el sueño

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata del espacio que ocupan las preocupaciones por dormir. No juzga disciplina ni hábitos.

Tu valor de respuesta **3.0 / 5**



1 4 / 4 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Pensamientos sobre el sueño», el promedio no muestra una dirección clara. Trata del espacio que ocupan las preocupaciones por dormir. No juzga disciplina ni hábitos. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menos preocupaciones declaradas por dormir / más preocupaciones declaradas por dormir.

Dos respuestas concretas

Pregunta 15: Antes de dormir, ya me pregunto si volveré a permanecer despierto.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 17: La preocupación por el próximo sueño influye mucho en mis planes diarios.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué pregunta sobre tu sueño quieres hablar con un profesional cualificado?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Conciliar el sueño

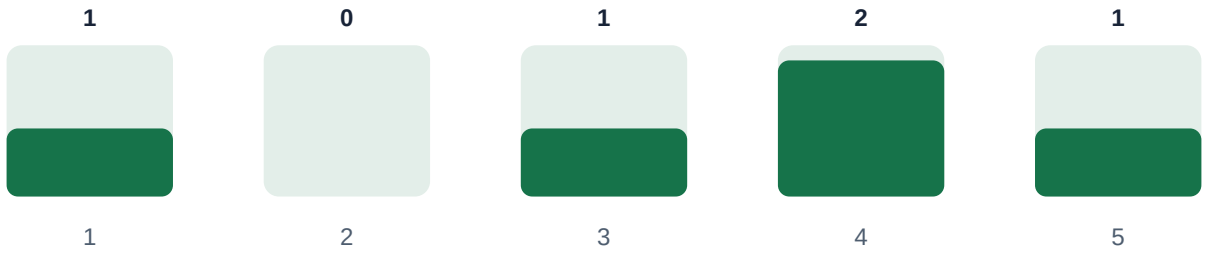
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

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: Vigilia durante los periodos de sueño. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

¿Qué recuerdas de un despertar? Basta una descripción breve; no necesitas vigilarte de noche.

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

Este cuestionario propio no es una escala de sueño validada clínicamente. Muestra patrones de respuesta sin identificar insomnio, apnea u otras causas. No mide objetivamente la duración del sueño ni evalúa aptitud para conducir. Las dificultades persistentes o importantes requieren valoración médica independientemente del valor. No recomienda modificar medicamentos ni restringir el sueño.

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	**Cuando quiero dormir, mis pensamientos me ocupan durante mucho tiempo.**	Conciliar el sueño | Más bien cierto
2	**Permanezco despierto aunque antes de acostarme tenía sueño.**	Conciliar el sueño | Muy cierto
3	**Mientras espero dormirme, vuelvo repetidamente a mirar la hora.**	Conciliar el sueño | En parte cierto
4	**La transición de la vigilia al sueño me resulta difícil.**	Conciliar el sueño | Más bien cierto
5	**Cuando tengo ocasión de dormir, normalmente me duermo sin mucha dificultad.**	Conciliar el sueño | Nada cierto | puntuación invertida
6	**Si me despierto durante mi periodo de sueño, me cuesta volver a dormir.**	Vigilia durante los periodos de sueño | En parte cierto
7	**Por la mañana recuerdo varios periodos prolongados de vigilia.**	Vigilia durante los periodos de sueño | Muy cierto
8	**Me despierto antes de lo previsto y no puedo aprovechar el tiempo restante para dormir.**	Vigilia durante los periodos de sueño | Más bien cierto
9	**Mi sueño suele parecer interrumpido en lugar de continuo.**	Vigilia durante los periodos de sueño | Más bien falso
10	**Tras un breve despertar, normalmente vuelvo a dormir fácilmente.**	Vigilia durante los periodos de sueño | Nada cierto | puntuación invertida
11	**Al levantarme, me siento poco descansado aunque tuve tiempo para dormir.**	Experiencia diurna | Muy cierto
12	**El cansancio me dificulta mantener la atención en una tarea cotidiana.**	Experiencia diurna | Más bien cierto
13	**Por sentirme agotado, pospongo cosas que de otro modo haría.**	Experiencia diurna | Muy cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

14	**Después de mi periodo de sueño habitual, suelo estar suficientemente descansado para empezar el día.** Experiencia diurna | Nada cierto | puntuación invertida
15	**Antes de dormir, ya me pregunto si volveré a permanecer despierto.** Pensamientos sobre el sueño | Más bien falso
16	**Después de una noche difícil, pienso repetidamente en sus consecuencias para el día.** Pensamientos sobre el sueño | En parte cierto
17	**La preocupación por el próximo sueño influye mucho en mis planes diarios.** Pensamientos sobre el sueño | Más bien cierto
18	**Normalmente puedo aceptar una noche poco reparadora sin pensar en ella todo el día.** Pensamientos sobre el sueño | En parte cierto | puntuación invertida