TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Ansiedad social

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 24 / 24 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Antes de los encuentros

En «Antes de los encuentros», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de pensamientos y preparación antes de situaciones sociales. No establece cómo te juzgan realmente otros. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Atención durante las conversaciones

En «Atención durante las conversaciones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cuánto te observas durante un encuentro. No mide habilidad social ni impresiones ajenas. 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

Atención durante las conversaciones: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 10 & 11).

Tu primer pequeño paso

¿Qué dirige tu atención hacia ti durante una conversación? No necesitas juzgarte por ello.

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.

Antes de los encuentros **4.0 / 5**



Atención durante las conversaciones **3.7 / 5**



Después de los encuentros **4.3 / 5**



Participación y retraimiento **3.2 / 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.

Separa preocupación previa, autoobservación, revisión posterior y evitación. Aclara tu relato sin establecer ansiedad social clínica.

Tu resultado en palabras

Antes de los encuentros: En «Antes de los encuentros», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de pensamientos y preparación antes de situaciones sociales. No establece cómo te juzgan realmente otros. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Atención durante las conversaciones: En «Atención durante las conversaciones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cuánto te observas durante un encuentro. No mide habilidad social ni impresiones ajenas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Atención durante las conversaciones: 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 10: Pierdo el hilo porque al mismo tiempo compruebo qué impresión doy. | Más bien falso

Pregunta 11: Interpreto inicialmente las pausas breves como señal de haber hecho algo inadecuado. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

¿Qué dirige tu atención hacia ti durante una conversación? No necesitas juzgarte por ello.

04 / TU INFORME

Antes de los encuentros

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de pensamientos y preparación antes de situaciones sociales. No establece cómo te juzgan realmente otros.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Antes de los encuentros», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de pensamientos y preparación antes de situaciones sociales. No establece cómo te juzgan realmente otros. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menos preocupaciones anticipatorias declaradas / más preocupaciones anticipatorias declaradas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Preparo frases para encuentros corrientes por miedo a decir algo inadecuado.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: Me preocupa mucho la idea de no saber brevemente qué decir en un encuentro.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué situación ocupa tu mente con antelación? Nombra ocasión y apoyo deseado.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Atención durante las conversaciones

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cuánto te observas durante un encuentro. No mide habilidad social ni impresiones ajenas.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Atención durante las conversaciones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cuánto te observas durante un encuentro. No mide habilidad social ni impresiones ajenas. 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 autoobservación declarada / mayor autoobservación declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 10: Pierdo el hilo porque al mismo tiempo compruebo qué impresión doy.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 11: Interpreto inicialmente las pausas breves como señal de haber hecho algo inadecuado.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué dirige tu atención hacia ti durante una conversación? No necesitas juzgarte por ello.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Después de los encuentros

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora la revisión mental después de encuentros. Recuerdo y preocupación no equivalen al juicio real ajeno.

Tu valor de respuesta **4.3 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Después de los encuentros», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Explora la revisión mental después de encuentros. Recuerdo y preocupación no equivalen al juicio real ajeno. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor revisión mental posterior declarada / mayor revisión mental posterior declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 17: Al recordar una conversación, primero pienso en las partes que no me gustaron de mí.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 16: Después busco en los mensajes señales de haber causado mala impresión.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Después de un encuentro, ¿qué observación es cierta y qué solo supones? Basta una nota breve.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Participación y retraimiento

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe si el miedo al juicio limita contactos deseados. Preferir calma o poco interés en grupos no es por sí mismo un trastorno.

Tu valor de respuesta **3.2 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Participación y retraimiento», el promedio no muestra una dirección clara. Describe si el miedo al juicio limita contactos deseados. Preferir calma o poco interés en grupos no es por sí mismo un trastorno. 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 limitación de contacto declarada / mayor limitación de contacto declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 19: Rechazo invitaciones que me interesan porque podría sentirme juzgado.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 24: Si un contacto me importa, normalmente puedo participar pese a cierta incertidumbre.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué contacto o actividad deseas? No necesitas actuar ya; puedes nombrar primero el apoyo deseado.

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Antes de los encuentros

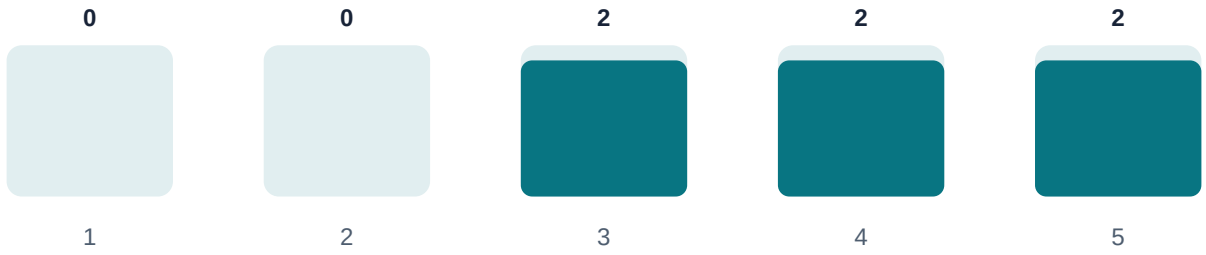
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

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 + 3 = 24. 24 / 6 = 4.0 / 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: Atención durante las conversaciones. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

¿Qué dirige tu atención hacia ti durante una conversación? No necesitas juzgarte por ello.

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

Cuestionario propio, no una escala de ansiedad social validada clínicamente. No distingue fiablemente reserva, miedo al juicio, barreras lingüísticas, exclusión u otras influencias. Los valores no establecen diagnósticos ni evalúan habilidades sociales. Si tu vida está limitada, puedes buscar apoyo profesional independientemente del perfil. No prescribe exposición ni planes de autotratamiento.

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	**Antes de hablar con personas poco conocidas, pienso mucho tiempo en la impresión que daré.**	Antes de los encuentros | Más bien cierto
2	**Un encuentro de grupo próximo ocupa mis pensamientos mucho antes del evento.**	Antes de los encuentros | Muy cierto
3	**Preparo frases para encuentros corrientes por miedo a decir algo inadecuado.**	Antes de los encuentros | En parte cierto
4	**Antes de tener que hablar, espero críticas más que una respuesta neutral.**	Antes de los encuentros | Más bien cierto
5	**Me preocupa mucho la idea de no saber brevemente qué decir en un encuentro.**	Antes de los encuentros | Muy cierto
6	**Normalmente afronto conversaciones corrientes sin dudar mucho tiempo de la impresión que daré.**	Antes de los encuentros | En parte cierto | puntuación invertida
7	**Durante una conversación, vigilo mentalmente cómo suena mi voz.**	Atención durante las conversaciones | En parte cierto
8	**Cuando otros me miran, atiendo más a mis movimientos que a la conversación.**	Atención durante las conversaciones | Muy cierto
9	**El temor a que se note mi tensión ocupa mucho espacio durante los encuentros.**	Atención durante las conversaciones | Más bien cierto
10	**Pierdo el hilo porque al mismo tiempo compruebo qué impresión doy.**	Atención durante las conversaciones | Más bien falso
11	**Interpreto inicialmente las pausas breves como señal de haber hecho algo inadecuado.**	Atención durante las conversaciones | Muy cierto
12	**En una conversación familiar, normalmente puedo centrar mi atención en la otra persona.**	Atención durante las conversaciones | En parte cierto | puntuación invertida
13	**Después de un encuentro, repaso repetidamente cosas concretas que dije.**	Después de los encuentros | Muy cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

14	**Un pequeño momento incierto me ocupa después más que las partes agradables.** Después de los encuentros | Más bien cierto
15	**Después de un encuentro grupal, me pregunto mucho tiempo si otros me juzgaron negativamente.** Después de los encuentros | Muy cierto
16	**Después busco en los mensajes señales de haber causado mala impresión.** Después de los encuentros | Muy cierto
17	**Al recordar una conversación, primero pienso en las partes que no me gustaron de mí.** Después de los encuentros | En parte cierto
18	**Tras un encuentro corriente, normalmente puedo pasar a otros temas.** Después de los encuentros | Más bien falso | puntuación invertida
19	**Rechazo invitaciones que me interesan porque podría sentirme juzgado.** Participación y retraimiento | Más bien falso
20	**En grupos, me guardo una intervención aunque quiera hablar.** Participación y retraimiento | En parte cierto
21	**Pospongo preguntas necesarias porque me inquieta la posible respuesta.** Participación y retraimiento | Más bien cierto
22	**Durante los encuentros, dejo que otros hablen para llamar menos la atención.** Participación y retraimiento | En parte cierto
23	**La preocupación por mi impresión dificulta un contacto nuevo que deseo.** Participación y retraimiento | Más bien falso
24	**Si un contacto me importa, normalmente puedo participar pese a cierta incertidumbre.** Participación y retraimiento | Nada cierto | puntuación invertida