TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Conducta social

Reflexión personal cotidiana

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

RESPONDIDAS: 22 / 22 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Acuerdos y fiabilidad

En «Acuerdos y fiabilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de normas y compromisos compartidos. La autoevaluación no establece la fiabilidad real. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Respuestas al conflicto

En «Respuestas al conflicto», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe respuestas a desacuerdo y frustración en conversaciones habituales. No infiere intenciones violentas ni peligrosidad. 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

Respuestas al conflicto: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 9 & 10).

Tu primer pequeño paso

Piensa en el inicio de una discusión: ¿qué frase la desencadenó y cuándo se endureció el diálogo?

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.

Acuerdos y fiabilidad

4.2 / 5



Respuestas al conflicto

3.7 / 5



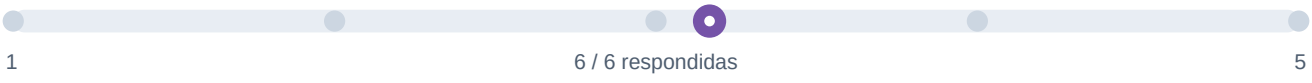
Consideración y límites compartidos

4.4 / 5



Resolución y reparación

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.

Organiza tu relato sobre acuerdos, conflicto, consideración y resolución. Describe interacción, no tu valor ni un trastorno de conducta.

Tu resultado en palabras

Acuerdos y fiabilidad: En «Acuerdos y fiabilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de normas y compromisos compartidos. La autoevaluación no establece la fiabilidad real. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Respuestas al conflicto: En «Respuestas al conflicto», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe respuestas a desacuerdo y frustración en conversaciones habituales. No infiere intenciones violentas ni peligrosidad. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Respuestas al conflicto: 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: Normalmente puedo escuchar una opinión diferente sin objetar de inmediato. | Más bien cierto

Pregunta 10: Normalmente noto a tiempo cuándo una pausa sería más útil que más argumentos. | Nada cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

Piensa en el inicio de una discusión: ¿qué frase la desencadenó y cuándo se endureció el diálogo?

04 / TU INFORME

Acuerdos y fiabilidad

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de normas y compromisos compartidos. La autoevaluación no establece la fiabilidad real.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Acuerdos y fiabilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de normas y compromisos compartidos. La autoevaluación no establece la fiabilidad real. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menos fricción en los acuerdos / más fricción en los acuerdos.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: En tareas compartidas, normalmente aclaro pronto qué puedo aportar de forma fiable.

Tu respuesta: En parte cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Pregunta 5: Normalmente comunico cambios en lo que puedo hacer antes de que me pregunten.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige un acuerdo: ¿estaba claro quién haría qué y cuándo? ¿Dónde diferían las expectativas?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Respuestas al conflicto

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe respuestas a desacuerdo y frustración en conversaciones habituales. No infiere intenciones violentas ni peligrosidad.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Respuestas al conflicto», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe respuestas a desacuerdo y frustración en conversaciones habituales. No infiere intenciones violentas ni peligrosidad. 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: respuestas declaradas más calmadas / respuestas declaradas más bruscas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 9: Normalmente puedo escuchar una opinión diferente sin objetar de inmediato.

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

Pregunta 10: Normalmente noto a tiempo cuándo una pausa sería más útil que más argumentos.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

Piensa en el inicio de una discusión: ¿qué frase la desencadenó y cuándo se endureció el diálogo?

06 / TU INFORME

Consideración y límites compartidos

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe la visibilidad de necesidades y límites ajenos en tus decisiones. No es un juicio moral global.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Consideración y límites compartidos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la visibilidad de necesidades y límites ajenos en tus decisiones. No es un juicio moral global. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: más consideración declarada / menos consideración declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 16: Normalmente puedo respetar que otros tengan límites diferentes sobre el mismo asunto.

Tu respuesta: En parte cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Pregunta 15: En un grupo, ocupo más tiempo de palabra del que doy a otros.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Piensa en un espacio o situación compartida. ¿Qué te convenía y qué importaba a los demás?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Resolución y reparación

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de abordar malentendidos o errores propios tras conflictos. No demuestra intención ni culpa en un caso concreto.

Tu valor de respuesta **3.2 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Resolución y reparación», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de abordar malentendidos o errores propios tras conflictos. No demuestra intención ni culpa en un caso concreto. 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: más disposición declarada a resolver / menos disposición declarada a resolver.

Dos respuestas concretas

Pregunta 17: Después de una discusión, normalmente espero que el otro dé el primer paso.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 22: Pospongo una medida práctica para reparar algo incluso después de haberla hablado.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

En un desacuerdo pendiente, ¿qué se sabe, qué se discute y qué aclaración importaría a ambos?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Acuerdos y fiabilidad

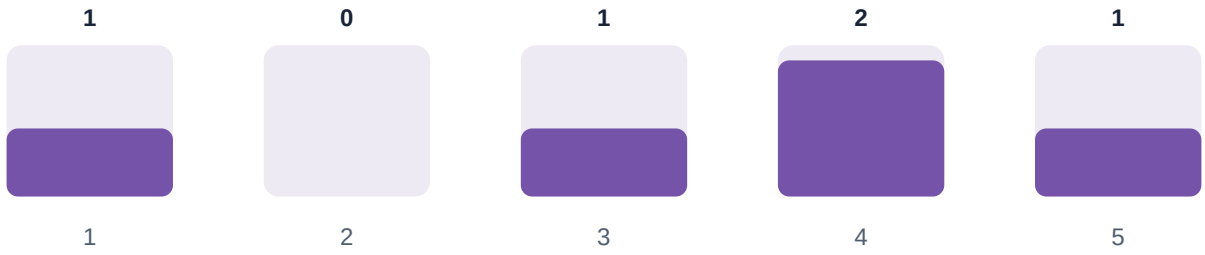
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

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: Respuestas al conflicto. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Piensa en el inicio de una discusión: ¿qué frase la desencadenó y cuándo se endureció el diálogo?

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 sin validación clínica, solo para mayores de 18 años. Describe conductas cotidianas seleccionadas y no identifica trastornos de conducta ni personalidad antisocial. No está dirigido a niños o adolescentes y no evalúa violencia, criminalidad, peligrosidad ni aptitud. Las respuestas solo te conciernen a ti y no deben utilizarse para evaluar a otros.

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	**A veces cambio planes compartidos sin involucrar a los demás a tiempo.**	Acuerdos y fiabilidad | Más bien cierto
2	**Tomo menos en serio una norma acordada si personalmente me parece innecesaria.**	Acuerdos y fiabilidad | Muy cierto
3	**En tareas compartidas, normalmente aclaro pronto qué puedo aportar de forma fiable.**	Acuerdos y fiabilidad | En parte cierto | puntuación invertida
4	**En grupos, es más probable que siga las normas si alguien las supervisa.**	Acuerdos y fiabilidad | Más bien cierto
5	**Normalmente comunico cambios en lo que puedo hacer antes de que me pregunten.**	Acuerdos y fiabilidad | Nada cierto | puntuación invertida
6	**Cuando alguien discrepa, mi tono se vuelve más duro más rápido de lo previsto.**	Respuestas al conflicto | En parte cierto
7	**Interrumpo a los demás cuando considero injusta su explicación.**	Respuestas al conflicto | Muy cierto
8	**En una discusión actual, a veces saco a relucir quejas antiguas.**	Respuestas al conflicto | Más bien cierto
9	**Normalmente puedo escuchar una opinión diferente sin objetar de inmediato.**	Respuestas al conflicto | Más bien cierto | puntuación invertida
10	**Normalmente noto a tiempo cuándo una pausa sería más útil que más argumentos.**	Respuestas al conflicto | Nada cierto | puntuación invertida
11	**Tras un intercambio irritable, necesito mucho tiempo para volver a escuchar con calma.**	Respuestas al conflicto | En parte cierto
12	**En espacios compartidos, sigo primero mis propios hábitos.**	Consideración y límites compartidos | Muy cierto
13	**Vivo rápidamente una petición de consideración como una restricción personal.**	Consideración y límites compartidos | Más bien cierto
14	**Normalmente pregunto antes de cambiar algo que afecta a varias personas.**	Consideración y límites compartidos | Nada cierto | puntuación invertida

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**En un grupo, ocupo más tiempo de palabra del que doy a otros.** Consideración y límites compartidos | Muy cierto
16	**Normalmente puedo respetar que otros tengan límites diferentes sobre el mismo asunto.** Consideración y límites compartidos | En parte cierto | puntuación invertida
17	**Después de una discusión, normalmente espero que el otro dé el primer paso.** Resolución y reparación | Más bien falso
18	**A veces evito una conversación aclaratoria porque mi parte me incomoda.** Resolución y reparación | En parte cierto
19	**Al disculparme, dedico más tiempo a explicar mis razones que a reconocer el efecto de mi conducta.** Resolución y reparación | Más bien cierto
20	**Normalmente puedo decir concretamente qué habría podido hacer de otra manera en una discusión.** Resolución y reparación | En parte cierto | puntuación invertida
21	**Tras resolver un asunto, normalmente compruebo si el punto clave se entendió desde la perspectiva del otro.** Resolución y reparación | Más bien cierto | puntuación invertida
22	**Pospongo una medida práctica para reparar algo incluso después de haberla hablado.** Resolución y reparación | Muy cierto