TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Ritmo diario

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

Referencias regulares

En «Referencias regulares», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por referencias que se repiten. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Elegir variedad

En «Elegir variedad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de la variedad elegida deliberadamente durante el día. 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

Elegir variedad: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 17 & 19).

Tu primer pequeño paso

En un día adecuado, combina dos tipos distintos de actividad.

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.

Referencias regulares **4.2 / 5**



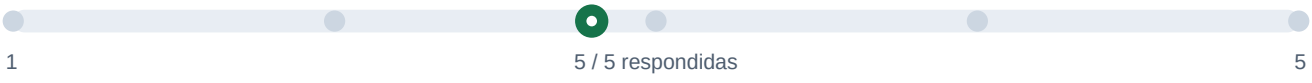
Elegir variedad **3.8 / 5**



Una secuencia adecuada **4.4 / 5**



Hacer espacio para pausas **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.

Compara preferencias por rutinas, variedad, orden de tareas y espacios libres. No determina un horario ideal.

Tu resultado en palabras

Referencias regulares: En «Referencias regulares», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por referencias que se repiten. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Elegir variedad: En «Elegir variedad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de la variedad elegida deliberadamente durante el día. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Elegir variedad: 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 17: Alterno actividades a solas y con otras personas. | Casi no me describe

Pregunta 19: Mantengo los planes habituales abiertos a oportunidades adecuadas. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

En un día adecuado, combina dos tipos distintos de actividad.

04 / TU INFORME

Referencias regulares

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe tu preferencia por referencias que se repiten.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Referencias regulares», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe tu preferencia por referencias que se repiten. 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 13: Planifico de antemano los recados recurrentes.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 20: De vez en cuando compruebo si una rutina sigue siendo adecuada.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige un punto de referencia diario que te guste sin fijar todo el día.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Elegir variedad

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de la variedad elegida deliberadamente durante el día.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



Qué significa en la práctica

En «Elegir variedad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de la variedad elegida deliberadamente durante el día. 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 17: Alterno actividades a solas y con otras personas.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 19: Mantengo los planes habituales abiertos a oportunidades adecuadas.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

En un día adecuado, combina dos tipos distintos de actividad.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Una secuencia adecuada

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo encajas actividades en tu secuencia diaria.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Una secuencia adecuada», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo encajas actividades en tu secuencia diaria. 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 16: Adapto el orden cuando aparece información nueva.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 14: También organizo las tareas según los materiales necesarios.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Compara dos horarios para una tarea sin convertirlo en una norma de rendimiento.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Hacer espacio para pausas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de organizar pausas, sin evaluación médica.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Hacer espacio para pausas», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de organizar pausas, sin evaluación médica. 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 un margen entre dos planes.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 8: Decido si pasar una pausa a solas o con otras personas.

Tu respuesta: Me describe bastante

Una propuesta para seguir reflexionando

Planifica un pequeño intervalo libre y úsalo como prefieras.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

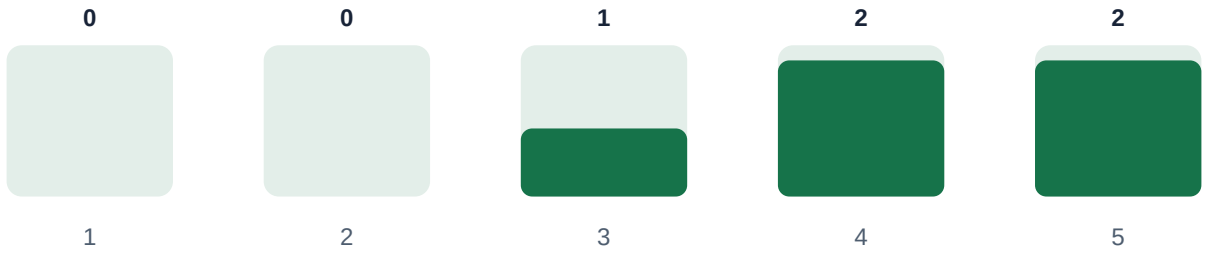
Referencias regulares

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

2

Esta semana: explora una perspectiva

En un día adecuado, combina dos tipos distintos de actividad.

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 gustan los horarios recurrentes para las tareas cotidianas.**	Referencias regulares | Me describe bastante
2	**Me gusta alternar entre actividades diferentes.**	Elegir variedad | Me describe en parte
3	**Pienso qué tarea debería ir primero.**	Una secuencia adecuada | Me describe
4	**Dejo un margen entre dos planes.**	Hacer espacio para pausas | Casi no me describe
5	**Programo las tareas exigentes para un momento que me conviene.**	Una secuencia adecuada | Me describe bastante
6	**Cambio deliberadamente de actividad durante una pausa.**	Hacer espacio para pausas | Me describe en parte
7	**Dejo espacio para una idea espontánea.**	Elegir variedad | Me describe
8	**Decido si pasar una pausa a solas o con otras personas.**	Hacer espacio para pausas | Me describe bastante
9	**Me gusta orientarme con un plan semanal.**	Referencias regulares | Me describe
10	**Me gusta realizar algunas tareas en lugares diferentes.**	Elegir variedad | Me describe bastante
11	**Agrupo desplazamientos cuando resulta práctico.**	Una secuencia adecuada | Me describe
12	**A veces dejo las esperas cortas sin ocupar.**	Hacer espacio para pausas | Me describe en parte
13	**Planifico de antemano los recados recurrentes.**	Referencias regulares | Me describe en parte
14	**También organizo las tareas según los materiales necesarios.**	Una secuencia adecuada | Me describe

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Tengo en cuenta las pausas en los planes diarios compartidos.**	Hacer espacio para pausas | Casi no me describe
16	**Adapto el orden cuando aparece información nueva.**	Una secuencia adecuada | Me describe en parte
17	**Alterno actividades a solas y con otras personas.**	Elegir variedad | Casi no me describe
18	**Acuerdo con los demás las rutinas recurrentes.**	Referencias regulares | Me describe bastante
19	**Mantengo los planes habituales abiertos a oportunidades adecuadas.**	Elegir variedad | Me describe
20	**De vez en cuando compruebo si una rutina sigue siendo adecuada.**	Referencias regulares | Me describe