TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Incertidumbre

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

Organizar información

En «Organizar información», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo manejas información antes de decisiones cotidianas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Considerar opciones

En «Considerar opciones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo comparas alternativas en decisiones habituales. 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

Considerar opciones: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 11 & 16).

Tu primer pequeño paso

Compara dos opciones con tres criterios propios.

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.

Organizar información **4.0 / 5**



Considerar opciones **3.7 / 5**



Probar pequeñas decisiones **4.3 / 5**



Dejar opciones abiertas **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.

Muestra cómo verificas información, comparas opciones, pruebas pequeños pasos y dejas preguntas abiertas. No mide ansiedad.

Tu resultado en palabras

Organizar información: En «Organizar información», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo manejas información antes de decisiones cotidianas. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Considerar opciones: En «Considerar opciones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo comparas alternativas en decisiones habituales. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Considerar opciones: 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 11: Pregunto qué decisiones pueden cambiarse más adelante. | Casi no me describe

Pregunta 16: Distingo un deseo de un requisito necesario. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

Compara dos opciones con tres criterios propios.

04 / TU INFORME

Organizar información

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo manejas información antes de decisiones cotidianas.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Organizar información», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo manejas información antes de decisiones 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 10: Comparo información de varias fuentes adecuadas.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 18: Decido cuándo tengo información suficiente para un pequeño paso.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

En una decisión pequeña, separa hechos, incógnitas y suposiciones.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Considerar opciones

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cómo comparas alternativas en decisiones habituales.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Considerar opciones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe cómo comparas alternativas en decisiones habituales. 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 11: Pregunto qué decisiones pueden cambiarse más adelante.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 16: Distingo un deseo de un requisito necesario.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Compara dos opciones con tres criterios propios.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Probar pequeñas decisiones

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de pequeños ensayos cotidianos, no técnicas clínicas.

Tu valor de respuesta **4.3 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Probar pequeñas decisiones», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de pequeños ensayos cotidianos, no técnicas clínicas. 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 19: Tomo decisiones pequeñas sin poder preverlo todo.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 15: Después de una experiencia, decido si continuar.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige una decisión cotidiana fácilmente reversible y un momento para revisarla.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Dejar opciones abiertas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe qué decides resolver ahora y qué dejas para después.

Tu valor de respuesta **3.2 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Dejar opciones abiertas», el promedio no muestra una dirección clara. Describe qué decides resolver ahora y qué dejas para después. 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 acuerdo con estas afirmaciones / mayor acuerdo con estas afirmaciones.

Dos respuestas concretas

Pregunta 4: Decido cuándo retomar una pregunta pendiente.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 24: Puedo acordar un plan con puntos expresamente abiertos.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige cuándo retomar una pregunta abierta.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

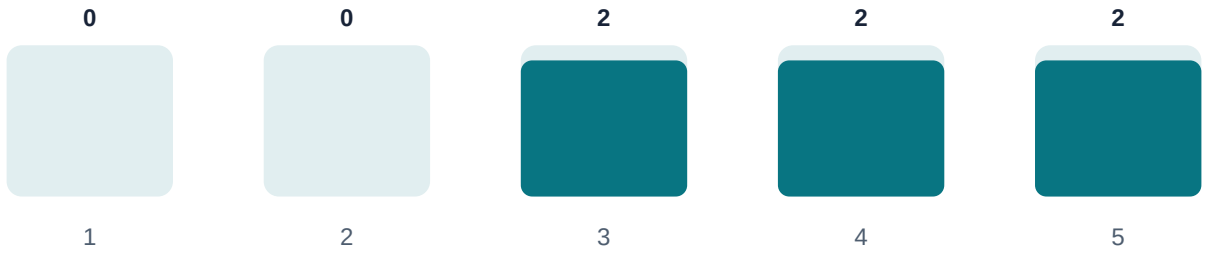
Organizar información

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 + 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: Considerar opciones. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Compara dos opciones con tres criterios propios.

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	**Distingo la información confirmada de las suposiciones.**	Organizar información | Me describe bastante
2	**Busco más de una manera de llevar a cabo un plan.**	Considerar opciones | Me describe en parte
3	**Para decisiones pequeñas, pruebo una versión limitada.**	Probar pequeñas decisiones | Me describe
4	**Decido cuándo retomar una pregunta pendiente.**	Dejar opciones abiertas | Casi no me describe
5	**Anoto las preguntas abiertas antes de decidir.**	Organizar información | Me describe
6	**Expreso qué me importa en una decisión.**	Considerar opciones | Me describe
7	**Decido de antemano durante cuánto tiempo probar algo.**	Probar pequeñas decisiones | Me describe bastante
8	**Comparo el esfuerzo que requieren las distintas opciones.**	Considerar opciones | Me describe bastante
9	**Dejo abiertos los detalles que aún no son importantes.**	Dejar opciones abiertas | Me describe en parte
10	**Comparo información de varias fuentes adecuadas.**	Organizar información | Me describe en parte
11	**Pregunto qué decisiones pueden cambiarse más adelante.**	Considerar opciones | Casi no me describe
12	**Anoto qué quiero aprender de una prueba.**	Probar pequeñas decisiones | Me describe
13	**Aviso a los demás cuando una decisión sigue pendiente.**	Dejar opciones abiertas | Me describe bastante
14	**Compruebo si una información es relevante para mi decisión.**	Organizar información | Me describe bastante

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Después de una experiencia, decido si continuar.**	Probar pequeñas decisiones | Me describe
16	**Distingo un deseo de un requisito necesario.**	Considerar opciones | Me describe
17	**No cambio cada decisión porque aparezca una nueva opción.**	Dejar opciones abiertas | Me describe en parte
18	**Decido cuándo tengo información suficiente para un pequeño paso.**	Organizar información | Me describe
19	**Tomo decisiones pequeñas sin poder preverlo todo.**	Probar pequeñas decisiones | Me describe en parte
20	**Acepto cierta flexibilidad en los planes cotidianos.**	Dejar opciones abiertas | Casi no me describe
21	**Comparo opciones sin esperar una elección perfecta.**	Considerar opciones | Me describe en parte
22	**Tengo en cuenta las opiniones sin adoptarlas automáticamente.**	Probar pequeñas decisiones | Me describe bastante
23	**Reviso mi opinión cuando aparecen nuevos hechos.**	Organizar información | Me describe en parte
24	**Puedo acordar un plan con puntos expresamente abiertos.**	Dejar opciones abiertas | Me describe