TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Cambio

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

Obtener una visión general

En «Obtener una visión general», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de cambios habituales, como rutinas o lugares nuevos, no de procesar experiencias difíciles. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Conservar elementos conocidos

En «Conservar elementos conocidos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de hábitos que conservas deliberadamente durante cambios cotidianos. 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

Conservar elementos conocidos: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 18 & 20).

Tu primer pequeño paso

¿Qué pequeño elemento conocido quieres llevar a una rutina nueva?

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.



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 el papel de orientación, familiaridad, pequeños ensayos y coordinación ante cambios. No evalúa experiencias traumáticas o difíciles.

Tu resultado en palabras

Obtener una visión general: En «Obtener una visión general», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de cambios habituales, como rutinas o lugares nuevos, no de procesar experiencias difíciles. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Conservar elementos conocidos: En «Conservar elementos conocidos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de hábitos que conservas deliberadamente durante cambios cotidianos. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Conservar elementos conocidos: 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 18: Uso mis conocimientos previos en entornos nuevos. | Casi no me describe

Pregunta 20: Decido conscientemente qué no quiero cambiar. | Me describe

Piensa en una situación cotidiana posible

¿Qué pequeño elemento conocido quieres llevar a una rutina nueva?

04 / TU INFORME

Obtener una visión general

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de cambios habituales, como rutinas o lugares nuevos, no de procesar experiencias difíciles.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Obtener una visión general», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de cambios habituales, como rutinas o lugares nuevos, no de procesar experiencias difíciles. 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 8: Pregunto quién se encarga de cada cuestión práctica.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 19: Aclaro qué permanece igual durante un cambio.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige un cambio pequeño y anota qué cambia realmente y qué sigue igual.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Conservar elementos conocidos

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de hábitos que conservas deliberadamente durante cambios cotidianos.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Conservar elementos conocidos», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de hábitos que conservas deliberadamente durante cambios cotidianos. 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 18: Uso mis conocimientos previos en entornos nuevos.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 20: Decido conscientemente qué no quiero cambiar.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué pequeño elemento conocido quieres llevar a una rutina nueva?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

06 / TU INFORME

Probar nuevas estrategias

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe pequeñas exploraciones en situaciones habituales.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Probar nuevas estrategias», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe pequeñas exploraciones en situaciones habituales. 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: Después de probar algo, decido qué quiero mantener.

Tu respuesta: Me describe en parte

Pregunta 15: Pruebo distintas soluciones prácticas.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Prueba un paso manejable en una situación nueva cotidiana de poca importancia.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Coordinar cambios

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de planificación compartida y comunicación ante cambios cotidianos.

Tu valor de respuesta **3.2 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Coordinar cambios», el promedio no muestra una dirección clara. Trata de planificación compartida y comunicación ante cambios cotidianos. 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: Aviso a los demás con tiempo de los cambios de planes.

Tu respuesta: Casi no me describe

Pregunta 22: Dejo espacio para preferencias distintas en los cambios compartidos.

Tu respuesta: Me describe

Una propuesta para seguir reflexionando

Acordad una próxima conversación concreta sobre un cambio compartido.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

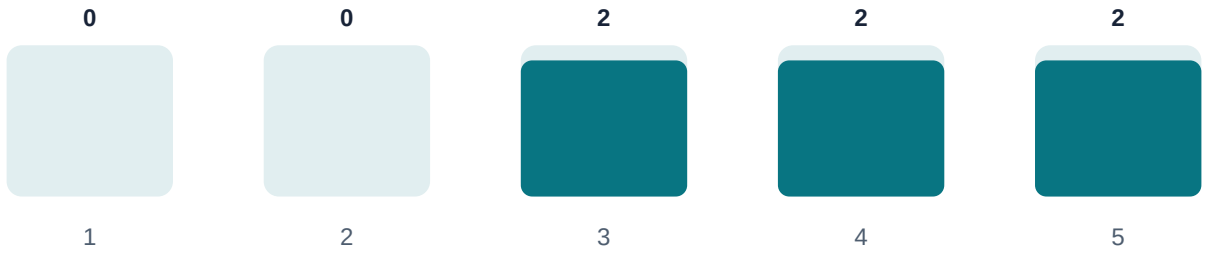
Obtener una visión general

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: Conservar elementos conocidos. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

¿Qué pequeño elemento conocido quieres llevar a una rutina nueva?

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	**Primero aclaro los pasos principales de un proceso nuevo.**	Obtener una visión general | Me describe bastante
2	**Conservo los hábitos útiles cuando cambian las rutinas.**	Conservar elementos conocidos | Me describe en parte
3	**Pruebo un enfoque nuevo primero en una tarea pequeña.**	Probar nuevas estrategias | Me describe
4	**Aviso a los demás con tiempo de los cambios de planes.**	Coordinar cambios | Casi no me describe
5	**Miro a mi alrededor cuando estoy en un lugar nuevo.**	Obtener una visión general | Me describe
6	**Me tomo tiempo para conocer un entorno nuevo.**	Probar nuevas estrategias | Me describe bastante
7	**Pregunto qué partes de un cambio afectan a los demás.**	Coordinar cambios | Me describe en parte
8	**Pregunto quién se encarga de cada cuestión práctica.**	Obtener una visión general | Me describe en parte
9	**Aclaro expresamente las nuevas responsabilidades.**	Coordinar cambios | Me describe bastante
10	**Relaciono las tareas nuevas con pasos que ya conozco.**	Conservar elementos conocidos | Me describe
11	**Veo un primer intento como una oportunidad de aprender.**	Probar nuevas estrategias | Me describe
12	**Hablo de soluciones prácticas provisionales.**	Coordinar cambios | Me describe en parte
13	**Distingo lo esencial de los detalles cuando algo cambia.**	Obtener una visión general | Me describe bastante
14	**Mantengo el contacto con las personas importantes cuando hay cambios.**	Conservar elementos conocidos | Me describe bastante

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Pruebo distintas soluciones prácticas.**	Probar nuevas estrategias | Me describe
16	**Después de probar algo, decido qué quiero mantener.**	Probar nuevas estrategias | Me describe en parte
17	**Pregunto por la opinión de las demás personas implicadas.**	Coordinar cambios | Casi no me describe
18	**Uso mis conocimientos previos en entornos nuevos.**	Conservar elementos conocidos | Casi no me describe
19	**Aclaro qué permanece igual durante un cambio.**	Obtener una visión general | Me describe
20	**Decido conscientemente qué no quiero cambiar.**	Conservar elementos conocidos | Me describe
21	**Compruebo qué información necesito realmente de inmediato.**	Obtener una visión general | Me describe en parte
22	**Dejo espacio para preferencias distintas en los cambios compartidos.**	Coordinar cambios | Me describe