TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Obsesiones y compulsiones

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

Comprobación y tranquilidad

En «Comprobación y tranquilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de comprobaciones repetidas y cuánto dura la tranquilidad. La cantidad no mide una enfermedad. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Pensamientos recurrentes

En «Pensamientos recurrentes», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de pensamientos que vuelven sin desearlos. Un pensamiento no es una intención ni prueba de que algo sucederá. 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

Pensamientos recurrentes: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 10 & 11).

Tu primer pequeño paso

Anota solo cuándo vuelve un pensamiento y cuánta atención ocupa. No necesitas registrar su contenido personal.

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.

Comprobación y tranquilidad **4.0 / 5**



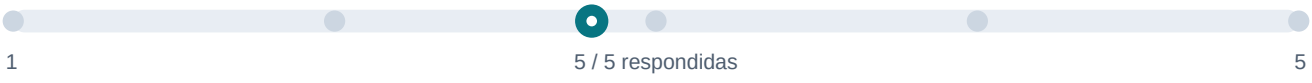
Pensamientos recurrentes **3.7 / 5**



Orden y rutinas fijas **4.4 / 5**



Incertidumbre cotidiana **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.

Resume patrones declarados de comprobación, pensamiento, orden e incertidumbre. Las preguntas propias no establecen TOC.

Tu resultado en palabras

Comprobación y tranquilidad: En «Comprobación y tranquilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de comprobaciones repetidas y cuánto dura la tranquilidad. La cantidad no mide una enfermedad. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Pensamientos recurrentes: En «Pensamientos recurrentes», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de pensamientos que vuelven sin desearlos. Un pensamiento no es una intención ni prueba de que algo sucederá. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Pensamientos recurrentes: 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: Repaso conversaciones pasadas para estar completamente seguro de no haber dicho nada malo. | Más bien falso

Pregunta 11: A veces intento contrarrestar un pensamiento incómodo con otro. | Muy cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

Anota solo cuándo vuelve un pensamiento y cuánta atención ocupa. No necesitas registrar su contenido personal.

04 / TU INFORME

Comprobación y tranquilidad

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de comprobaciones repetidas y cuánto dura la tranquilidad. La cantidad no mide una enfermedad.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Comprobación y tranquilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de comprobaciones repetidas y cuánto dura la tranquilidad. La cantidad no mide una enfermedad. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor carga declarada / mayor carga declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Un recuerdo claro de una tarea terminada normalmente me basta.

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

Pregunta 5: Normalmente puedo terminar una comprobación habitual sin volver a empezar.

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

Una propuesta para seguir reflexionando

Describe una comprobación repetida: ¿qué querías saber y cuánto tiempo te bastó la respuesta?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Pensamientos recurrentes

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de pensamientos que vuelven sin desearlos. Un pensamiento no es una intención ni prueba de que algo sucederá.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Pensamientos recurrentes», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de pensamientos que vuelven sin desearlos. Un pensamiento no es una intención ni prueba de que algo sucederá. 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 carga declarada / mayor carga declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 10: Repaso conversaciones pasadas para estar completamente seguro de no haber dicho nada malo.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 11: A veces intento contrarrestar un pensamiento incómodo con otro.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Anota solo cuándo vuelve un pensamiento y cuánta atención ocupa. No necesitas registrar su contenido personal.

06 / TU INFORME

Orden y rutinas fijas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de sentir que algo debe estar exacto o seguir cierto orden. Las preferencias no son automáticamente un problema.

Tu valor de respuesta **4.4 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Orden y rutinas fijas», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de sentir que algo debe estar exacto o seguir cierto orden. Las preferencias no son automáticamente un problema. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menor carga declarada / mayor carga declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 17: Normalmente puedo dejar una solución funcional como está aunque no parezca perfecta.

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

Pregunta 16: A veces repito un movimiento o una pequeña acción hasta sentir que está bien.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Elige una secuencia fija. ¿Cuándo ayuda y cuándo ocupa más tiempo o atención de lo deseado?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Incertidumbre cotidiana

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe cuánto espacio ocupan dudas y repeticiones. El valor no mide tiempo ni malestar clínico.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**

1 — 5 / 5 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Incertidumbre cotidiana», el promedio no muestra una dirección clara. Describe cuánto espacio ocupan dudas y repeticiones. El valor no mide tiempo ni malestar clínico. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: menor carga declarada / mayor carga declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 18: Pospongo una decisión porque queda un poco de incertidumbre.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 20: Me siento responsable de descartar completamente incluso errores muy improbables.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué actividad retrasan las dudas? Describe los pasos de forma objetiva y sin juzgarte.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Comprobación y tranquilidad

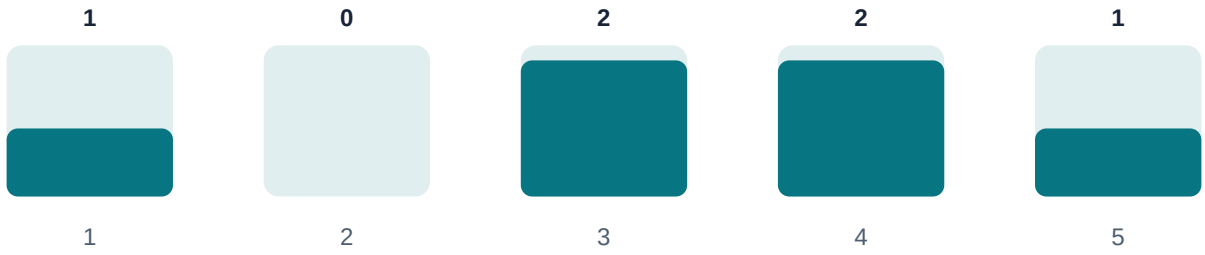
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

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

2

Esta semana: explora una perspectiva

Anota solo cuándo vuelve un pensamiento y cuánta atención ocupa. No necesitas registrar su contenido personal.

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

Preguntas propias de reflexión relacionadas con el TOC, sin validación clínica. No son el OCI-R, Y-BOCS ni otro instrumento establecido. Los valores describen solo la conformidad con las afirmaciones; no detectan TOC, miden gravedad clínica ni sustituyen una evaluación. Las comprobaciones frecuentes o la preferencia por el orden pueden tener distintas explicaciones.

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	**Vuelvo a comprobar algo terminado aunque recuerdo haberlo revisado.**	Comprobación y tranquilidad | Más bien cierto
2	**Pido repetidamente la misma seguridad o confirmación a los demás.**	Comprobación y tranquilidad | Muy cierto
3	**Un recuerdo claro de una tarea terminada normalmente me basta.**	Comprobación y tranquilidad | En parte cierto | puntuación invertida
4	**Pierdo tiempo porque quiero volver a comprobar un proceso.**	Comprobación y tranquilidad | Más bien cierto
5	**Normalmente puedo terminar una comprobación habitual sin volver a empezar.**	Comprobación y tranquilidad | Nada cierto | puntuación invertida
6	**Incluso después de revisar con cuidado, a veces siento que se me escapó algo.**	Comprobación y tranquilidad | En parte cierto
7	**Un pensamiento vuelve aunque quiera concentrarme en otra cosa.**	Pensamientos recurrentes | En parte cierto
8	**Examino mentalmente si un pensamiento no deseado dice algo sobre mí.**	Pensamientos recurrentes | Muy cierto
9	**Normalmente reconozco que un pensamiento no deseado no tiene por qué ser una intención mía.**	Pensamientos recurrentes | Más bien falso | puntuación invertida
10	**Repaso conversaciones pasadas para estar completamente seguro de no haber dicho nada malo.**	Pensamientos recurrentes | Más bien falso
11	**A veces intento contrarrestar un pensamiento incómodo con otro.**	Pensamientos recurrentes | Muy cierto
12	**Normalmente puedo dejar un pensamiento extraño sin explicar, sin resolverlo por completo.**	Pensamientos recurrentes | En parte cierto | puntuación invertida
13	**Vuelvo a colocar las cosas porque aún no las siento bien situadas.**	Orden y rutinas fijas | Muy cierto
14	**Una secuencia interrumpida puede hacerme reiniciar una rutina desde el principio.**	Orden y rutinas fijas | Más bien cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Normalmente puedo cambiar mi secuencia habitual cuando la situación lo requiere.** Orden y rutinas fijas | Nada cierto | puntuación invertida
16	**A veces repito un movimiento o una pequeña acción hasta sentir que está bien.** Orden y rutinas fijas | Muy cierto
17	**Normalmente puedo dejar una solución funcional como está aunque no parezca perfecta.** Orden y rutinas fijas | En parte cierto | puntuación invertida
18	**Pospongo una decisión porque queda un poco de incertidumbre.** Incertidumbre cotidiana | Más bien falso
19	**A veces evito una tarea corriente porque espero un largo ciclo de pensamientos.** Incertidumbre cotidiana | En parte cierto
20	**Me siento responsable de descartar completamente incluso errores muy improbables.** Incertidumbre cotidiana | Más bien cierto
21	**Normalmente puedo actuar en el día a día aunque no tenga certeza de cada detalle.** Incertidumbre cotidiana | En parte cierto | puntuación invertida
22	**Un pequeño punto sin resolver normalmente no me impide continuar el día.** Incertidumbre cotidiana | Más bien cierto | puntuación invertida