

Test para Evaluar el Estado Emocional, Físico y Mental

Instrucciones:

Para cada una de las siguientes preguntas, selecciona la respuesta que mejor describe tu situación actual. Las respuestas se evaluarán en una escala del 1 al 5, donde: 1 = Muy en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Muy de acuerdo

Estado Emocional (4 preguntas)

1. Me siento emocionalmente estable y en control de mis sentimientos.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

2. Puedo manejar bien el estrés y las situaciones difíciles.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

3. Disfruto de las relaciones interpersonales y me siento conectado con los demás.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

4. Siento satisfacción y alegría en mi vida diaria.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Estado Físico (4 preguntas)

5. Tengo suficiente energía para realizar mis actividades diarias sin sentirme agotado.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6. Me siento físicamente saludable y en forma.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

7. Hago ejercicio regularmente y mantengo una rutina de actividad física.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

8. Tengo una dieta equilibrada y me alimento de manera saludable.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Estado Mental (4 preguntas)

9. Puedo concentrarme y mantener la atención en mis tareas diarias.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

10. Me siento mentalmente alerta y capaz de resolver problemas.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

11. Tengo una actitud positiva y optimista hacia la vida.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

12. Me siento capaz de aprender y adaptarme a nuevas situaciones.

- 1

- 2
- 3
- 4
- 5

Cálculo de Resultados:

Para calcular los resultados, sigue estos pasos:

1. Suma las puntuaciones de cada categoría:

- Estado emocional: Preguntas 1, 2, 3, 4
- Estado físico: Preguntas 5, 6, 7, 8
- Estado mental: Preguntas 9, 10, 11, 12

2. Calcula el porcentaje para cada estado:

- **Puntuación total posible para cada estado:** 20 (4 preguntas x 5 puntos)
- **Fórmula del porcentaje:**

$$\left(\frac{\text{Puntuación obtenida}}{\text{Puntuación total posible}} \right) \times 100$$

3. Interpreta los resultados:

- 80-100%: Excelente
- 60-79%: Bueno
- 40-59%: Regular
- 20-39%: Bajo
- 0-19%: Muy bajo

Ejemplo de Cálculo:

Si las respuestas para el estado emocional suman 15 puntos:

- Porcentaje del estado emocional = $(15 / 20) \times 100 = 75\%$
- Resultado: Bueno

Ejemplo de Resultados:

- **Estado Emocional:** 75% (Bueno)
- **Estado Físico:** 60% (Bueno)
- **Estado Mental:** 85% (Excelente)

Utiliza estos resultados para identificar áreas en las que puedes mejorar y desarrollar planes de acción específicos para incrementar tu bienestar integral.

Test Neurodanza: Evaluación del Estado Emocional, Físico y Mental

Instrucciones:

Para cada una de las siguientes preguntas, selecciona la respuesta que mejor describe tu situación actual. Las respuestas se evaluarán en una escala del 1 al 5, donde: 1 = Muy en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Neutral 4 = De acuerdo 5 = Muy de acuerdo

Estado Emocional (4 preguntas)

1. **Me siento capaz de liberar creencias limitantes y aceptar nuevas posibilidades.**
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
2. **Me conecto con los demás con aprecio y amor, fomentando relaciones saludables.**
 - 1
 - 2
 - 3

- 4
- 5

3. Me enfrento a los retos emocionales con valentía y resiliencia.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

4. Siento una armonía integral en mi vida emocional, sin conflictos internos significativos.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Estado Físico (4 preguntas)

5. Ejercicio mis capacidades psicomotrices con regularidad, sintiéndome coordinado y en forma.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6. Realizo actividades físicas creativas que me permiten expresarme libremente.

- 1
- 2

- 3
- 4
- 5

7. Tengo la energía y vitalidad necesarias para enfrentar los retos físicos diarios.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

8. Me siento físicamente armonizado, con un equilibrio saludable entre actividad y descanso.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Estado Mental (4 preguntas)

9. Soy capaz de introspeccionar y reflexionar sobre mis pensamientos y emociones.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

10. Mantengo mi mente activa y creativa, buscando nuevas ideas y soluciones.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

11. Puedo adaptarme mentalmente a nuevos retos y cambios con facilidad.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

12. Siento una armonía mental, con pensamientos claros y organizados.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Cálculo de Resultados:

Para calcular los resultados, sigue estos pasos:

1. Suma las puntuaciones de cada categoría:

- Estado emocional: Preguntas 1, 2, 3, 4
- Estado físico: Preguntas 5, 6, 7, 8
- Estado mental: Preguntas 9, 10, 11, 12

2. Calcula el porcentaje para cada estado:

- **Puntuación total posible para cada estado:** 20 (4 preguntas x 5 puntos)

- **Fórmula del porcentaje:**

(Puntuación obtenida / Puntuación total posible) x 100
(Puntuación obtenida / Puntuación total posible) x 100

3. Interpreta los resultados:

- 80-100%: Excelente
- 60-79%: Bueno
- 40-59%: Regular
- 20-39%: Bajo
- 0-19%: Muy bajo

Ejemplo de Cálculo:

Si las respuestas para el estado emocional suman 16 puntos:

- Porcentaje del estado emocional = $(16 / 20) \times 100 = 80\%$
- Resultado: Excelente

Ejemplo de Resultados:

- **Estado Emocional:** 80% (Excelente)
- **Estado Físico:** 65% (Bueno)
- **Estado Mental:** 90% (Excelente)

Utiliza estos resultados para identificar áreas en las que puedes mejorar y desarrollar planes de acción específicos para incrementar tu bienestar integral, utilizando los principios y ejercicios de la Neurodanza.