

INFORME PREMIUM

Conciencia Interoceptiva (MAIA)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

PREPARADO PARA

James Wilson

Fecha del informe: marzo 08, 2026



Índice

Haz clic en una sección para ir directamente a ella.

01	Resumen y puntuación	Página 3
02	Desglose por categoría	Página 3
03	Sus respuestas	Página 3
04	Interpretación IA por Claude	Página 6
05	Recomendaciones	Página 7
06	Aviso Importante	Página 7



Conciencia Interoceptiva (MAIA)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

112

/ 160

Puntuación

70%

Porcentaje

Buena Conciencia Interoceptiva

Resultado

Demuestras una sólida conciencia corporal en la mayoría de las dimensiones. Puedes notar y responder a las señales de tu cuerpo de manera útil.

Desglose por categoría

Categoría	Distribución	Pts
Noticing		18
Not distracting		14
Not worrying		12
Attention regulation		16
Emotional awareness		20
Self regulation		16
Body listening		8
Trusting		8

Sus respuestas

Cada respuesta contribuyó a su puntaje.



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1	Cuando estoy tenso/a, noto dónde se ubica la tensión en mi cuerpo. noticing	Muy a menudo	4
2	Me doy cuenta cuando me siento incómodo/a en mi cuerpo. noticing	A menudo	3
3	Noto cuando me siento cómodo/a en mi cuerpo. noticing	A menudo	3
4	Noto cambios en mi respiración, como cuando se vuelve más lenta o rápida. noticing	Muy a menudo	4
5	Noto las sensaciones corporales solo cuando son muy intensas. not_distracting	A menudo	2
6	No noto las sensaciones corporales de malestar. not_distracting	A menudo	2
7	Cuando siento dolor o malestar, intento ignorarlo. not_distracting	Muy a menudo	1
8	Cuando siento dolor físico, me enojo. not_worrying	Muy a menudo	1
9	Cuando noto una sensación corporal incómoda, me preocupa que algo esté mal. not_worrying	A menudo	2
10	Puedo notar una sensación corporal desagradable sin preocuparme por ella. not_worrying	Muy a menudo	4
11	Puedo prestar atención a mi respiración sin distraerme por lo que sucede a mi alrededor. attention_regulation	A menudo	3



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1 2	Puedo mantener la conciencia de mis sensaciones corporales internas incluso cuando suceden muchas cosas a mi alrededor. attention_regulation	A menudo	3
1 3	Cuando converso con alguien, puedo prestar atención a mi postura. attention_regulation	Muy a menudo	4
1 4	Puedo volver mi atención a mi cuerpo si me distraigo. attention_regulation	A menudo	3
1 5	Puedo redirigir mi atención del pensamiento a las sensaciones de mi cuerpo. attention_regulation	A menudo	3
1 6	Puedo mantener la conciencia de todo mi cuerpo aunque una parte sienta dolor o malestar. attention_regulation	A menudo	3
17	Soy capaz de concentrarme conscientemente en mi cuerpo en su totalidad. attention_regulation	Muy a menudo	4
1 8	Noto cómo cambia mi cuerpo cuando estoy enojado/a. emotional_awareness	A menudo	3
1 9	Cuando algo va mal en mi vida, puedo sentirlo en mi cuerpo. emotional_awareness	Muy a menudo	4
2 0	Noto que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia tranquila. emotional_awareness	Muy a menudo	4
2 1	Noto que mi respiración se vuelve libre y fácil cuando me siento cómodo/a. emotional_awareness	A menudo	3
2	Noto cómo cambia mi cuerpo cuando me siento feliz/alegre.	A menudo	3



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
2	emotional_awareness		
2 3	Cuando me siento abrumado/a, puedo encontrar un lugar tranquilo dentro de mí. self_regulation	A menudo	3
2 4	Cuando dirijo mi atención hacia mi cuerpo, siento una sensación de calma. self_regulation	Muy a menudo	4
2 5	Puedo utilizar mi respiración para reducir la tensión. self_regulation	Muy a menudo	4
2 6	Cuando estoy atrapado/a en mis pensamientos, puedo calmar mi mente concentrándome en mi cuerpo/respiración. self_regulation	Muy a menudo	4
2 7	Escucho a mi cuerpo para informarme sobre mi estado emocional. body_listening	A menudo	3
2 8	Cuando estoy alterado/a, me tomo tiempo para explorar cómo se siente mi cuerpo. body_listening	Muy a menudo	4
2 9	Escucho a mi cuerpo para saber qué hacer. body_listening	A menudo	3
3 0	Me siento en casa en mi cuerpo. trusting	Muy a menudo	4
3 1	Siento que mi cuerpo es un lugar seguro. trusting	Muy a menudo	4
3 2	Confío en mis sensaciones corporales. trusting	Muy a menudo	4

**Interpretación IA por Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Gracias por tomarte el tiempo de completar esta evaluación de Conciencia Interoceptiva (MAIA), un paso que refleja verdadero interés en conocerte mejor y en cuidar tu bienestar. Explorar cómo percibimos las señales internas de nuestro propio cuerpo es un ejercicio profundamente personal, y llegar hasta aquí ya dice mucho sobre tu disposición a la autoobservación. Es importante recordar que no existen resultados "buenos" o "malos" en un sentido absoluto: cada persona tiene una relación única con su cuerpo, moldeada por su historia, su temperamento y sus experiencias de vida.

Tu puntaje total de 112/160 (70%) te ubica en un rango descrito como Buena Conciencia Interoceptiva, lo que sugiere que, en general, tienes una capacidad favorable para percibir y comprender las sensaciones de tu cuerpo. Al observar el detalle por categorías, destacan especialmente tu Conciencia Emocional (20) y tu capacidad de Notar sensaciones (18), lo cual indica que sueles reconocer con claridad cómo las emociones se manifiestan físicamente y prestas atención genuina a las señales corporales. Las áreas de Regulación de la Atención (16) y Autorregulación (16) también muestran fortalezas sólidas. Al mismo tiempo, las puntuaciones más bajas en Escucha Corporal (8) y Confianza (8) sugieren que, quizás, todavía te resulte más difícil confiar plenamente en las señales de tu cuerpo como guía o utilizarlas de forma proactiva para el bienestar, algo muy común y perfectamente normal.

A partir de esto, podrías explorar prácticas sencillas como el escaneo corporal breve antes de dormir, dedicando unos minutos a notar sensaciones sin juzgarlas. También puede ser útil llevar un pequeño diario donde registres cómo se siente tu cuerpo en distintos momentos del día, fortaleciendo así el vínculo entre cuerpo y mente. Actividades como el yoga suave, la respiración consciente o caminatas en la naturaleza pueden ayudarte a cultivar mayor confianza en las señales internas.

Recuerda que esta evaluación es una herramienta de tamizaje, no un diagnóstico clínico. Si sientes curiosidad por profundizar en estos resultados o deseas acompañamiento personalizado, te animamos con entusiasmo a consultar a un profesional calificado en salud mental o terapia corporal, quien podrá ofrecerte una guía adaptada a tu proceso único de crecimiento y autoconocimiento.

Recomendaciones

Mantén y profundiza tu práctica. Explora prácticas mente-cuerpo avanzadas: experiencia somática, tai chi o psicoterapia corporal.



Aviso Importante

Este informe es solo una herramienta de cribado y no constituye un diagnóstico médico o psicológico.

Este test no reemplaza una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulte a un neuropsicólogo, psiquiatra o profesional de salud cualificado.