findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Conciencia Interoceptiva (MAIA)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
James Wilson	**8 de marzo de 2026**	**32**	**00000027**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 4

4 Tus respuestas p. 5

Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

112 / 160

Buena conciencia interoceptiva

70 % de la puntuación máxima



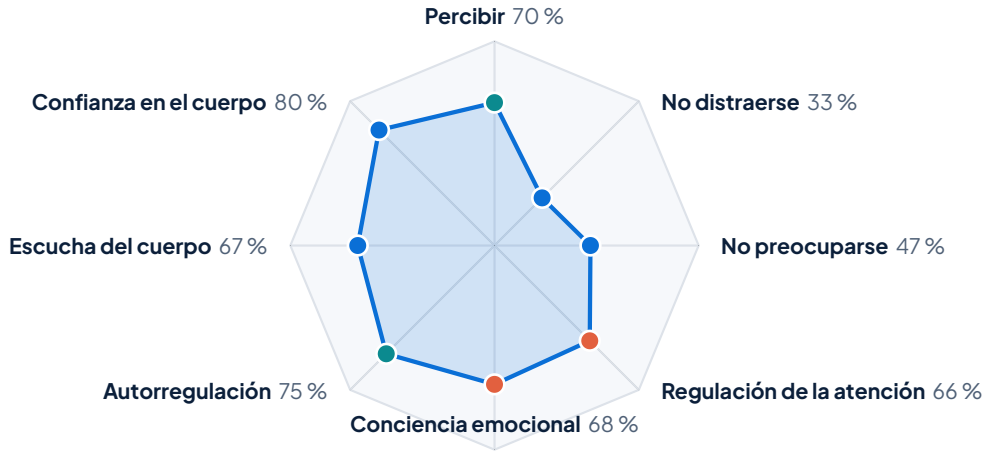
Demuestras una sólida conciencia corporal en la mayoría de las dimensiones. Puedes notar, atender y responder a las señales de tu cuerpo de manera útil. Es un recurso valioso para la regulación emocional y el bienestar.

Por dimensión

En porcentaje del máximo de cada dimensión, para poder compararlas.

Autorregulación	**75 %**	15 / 20
Percibir	**70 %**	14 / 20
Conciencia emocional	**68 %**	17 / 25
Regulación de la atención	**66 %**	23 / 35
Confianza en el cuerpo	**80 %**	12 / 15
Escucha del cuerpo	**67 %**	10 / 15
No preocuparse	**47 %**	7 / 15
No distraerse	**33 %**	5 / 15

Tus puntos fuertes Para explorar



Lo que dicen tus respuestas

Redactado por Claude (Anthropic) a partir de tus respuestas.

Tus puntos fuertes

Autorregulación · 75 %

Percibir · 70 %

Para explorar

Regulación de la atención · 66 %

Conciencia emocional · 68 %

Gracias por dedicar tiempo a completar esta evaluación de Conciencia Interoceptiva (MAIA); explorar cómo percibimos las señales internas de nuestro propio cuerpo es un acto valioso de autoconocimiento, y el hecho de haberte detenido a observarlo ya dice mucho de tu disposición para cuidar tu bienestar. Es completamente normal sentir curiosidad o incluso algo de sorpresa al ver estos resultados desglosados en distintas áreas, ya que la relación con nuestro cuerpo es compleja y cambia según el contexto, el estado emocional y las experiencias vividas.

Tu puntaje total de 112 sobre 160 (70%) se ubica en un rango descrito como "Buena Conciencia Interoceptiva", lo cual sugiere que, en general, tienes una capacidad notable para percibir y comprender las sensaciones de tu cuerpo. Al mirar el detalle por categorías, se observan fortalezas importantes en Conciencia Emocional (20) y en Atención y Autorregulación (16 cada una), lo que indica que sueles conectar bien las emociones con las sensaciones físicas y que puedes regular tu atención cuando lo necesitas. Al mismo tiempo, las puntuaciones más bajas en Escucha Corporal (8) y Confianza (8) podrían reflejar una relación con el cuerpo que aún está en proceso de fortalecerse, algo muy común y para nada motivo de preocupación.

Como sugerencias prácticas, podrías explorar ejercicios breves de escaneo corporal antes de dormir, dedicando unos minutos a notar sin juzgar las sensaciones que aparecen en distintas partes del cuerpo. También puede ser útil practicar la respiración consciente en momentos de calma, para ir construyendo una relación de confianza con las señales internas. Llevar un pequeño diario donde registres cómo se siente tu cuerpo en distintos momentos del día también puede fortalecer esa conexión de forma amable y progresiva.

Recuerda que esta es una herramienta de tamizaje (screening) y no constituye un diagnóstico clínico. Para profundizar en estos resultados y recibir una orientación personalizada, te animamos con esperanza a consultar a un profesional cualificado en psicología o terapia somática, quien podrá acompañarte en este proceso de autoconocimiento con calidez y experiencia.

Próximos pasos

Elige una o dos. La regularidad cuenta más que la duración.

Recomendación

Buena conciencia interoceptiva

Mantén y profundiza tu práctica. Explora prácticas mente-cuerpo avanzadas: experiencia somática, tai chi o psicoterapia corporal. Comparte esta habilidad con otros: enseñar la conciencia corporal amplifica la tuya.

Para hablarlo con un profesional

Psicólogo, terapeuta, médico: este informe puede servir de punto de partida para la conversación.

- Lleva la página 2 (resultado por dimensión).
- Anota una o dos situaciones que te resultaron difíciles últimamente.
- Di qué te gustaría cambiar, aunque sea vagamente.

Este informe es una herramienta de autoevaluación. No sustituye una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulta a un neuropsicólogo, un psiquiatra u otro profesional de la salud cualificado.

Tus respuestas

Escala de «Nunca» a «Siempre».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
Percibir · 14 / 20			
1	Cuando estoy tenso/a, noto dónde se ubica la tensión en mi cuerpo.	Muy a menudo	**4**
2	Me doy cuenta cuando me siento incómodo/a en mi cuerpo.	A menudo	**3**
3	Noto cuando me siento cómodo/a en mi cuerpo.	A menudo	**3**
4	Noto cambios en mi respiración, como cuando se vuelve más lenta o rápida.	Muy a menudo	**4**
No distraerse · 5 / 15			
5	Noto las sensaciones corporales solo cuando son muy intensas. invertido	A menudo	**2**
6	No noto las sensaciones corporales de malestar. invertido	A menudo	**2**
7	Cuando siento dolor o malestar, intento ignorarlo. invertido	Muy a menudo	**1**
No preocuparse · 7 / 15			
8	Cuando siento dolor físico, me enojo. invertido	Muy a menudo	**1**
9	Cuando noto una sensación corporal incómoda, me preocupa que algo esté mal. invertido	A menudo	**2**
10	Puedo notar una sensación corporal desagradable sin preocuparme por ella.	Muy a menudo	**4**
Regulación de la atención · 23 / 35			
11	Puedo prestar atención a mi respiración sin distraerme por lo que sucede a mi alrededor.	A menudo	**3**
12	Puedo mantener la conciencia de mis sensaciones corporales internas incluso cuando suceden muchas cosas a mi alrededor.	A menudo	**3**
13	Cuando converso con alguien, puedo prestar atención a mi postura.	Muy a menudo	**4**
14	Puedo volver mi atención a mi cuerpo si me distraigo.	A menudo	**3**
15	Puedo redirigir mi atención del pensamiento a las sensaciones de mi cuerpo.	A menudo	**3**
16	Puedo mantener la conciencia de todo mi cuerpo aunque una parte sienta dolor o malestar.	A menudo	**3**

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
17	Soy capaz de concentrarme conscientemente en mi cuerpo en su totalidad.	Muy a menudo	**4**
	Conciencia emocional · 17 / 25		
18	Noto cómo cambia mi cuerpo cuando estoy enojado/a.	A menudo	**3**
19	Cuando algo va mal en mi vida, puedo sentirlo en mi cuerpo.	Muy a menudo	**4**
20	Noto que mi cuerpo se siente diferente después de una experiencia tranquila.	Muy a menudo	**4**
21	Noto que mi respiración se vuelve libre y fácil cuando me siento cómodo/a.	A menudo	**3**
22	Noto cómo cambia mi cuerpo cuando me siento feliz/alegre.	A menudo	**3**
	Autorregulación · 15 / 20		
23	Cuando me siento abrumado/a, puedo encontrar un lugar tranquilo dentro de mí.	A menudo	**3**
24	Cuando dirijo mi atención hacia mi cuerpo, siento una sensación de calma.	Muy a menudo	**4**
25	Puedo utilizar mi respiración para reducir la tensión.	Muy a menudo	**4**
26	Cuando estoy atrapado/a en mis pensamientos, puedo calmar mi mente concentrándome en mi cuerpo/respiración.	Muy a menudo	**4**
	Escucha del cuerpo · 10 / 15		
27	Escucho a mi cuerpo para informarme sobre mi estado emocional.	A menudo	**3**
28	Cuando estoy alterado/a, me tomo tiempo para explorar cómo se siente mi cuerpo.	Muy a menudo	**4**
29	Escucho a mi cuerpo para saber qué hacer.	A menudo	**3**
	Confianza en el cuerpo · 12 / 15		
30	Me siento en casa en mi cuerpo.	Muy a menudo	**4**
31	Siento que mi cuerpo es un lugar seguro.	Muy a menudo	**4**
32	Confío en mis sensaciones corporales.	Muy a menudo	**4**

«Invertido»: estas preguntas se puntúan en sentido contrario a las demás.