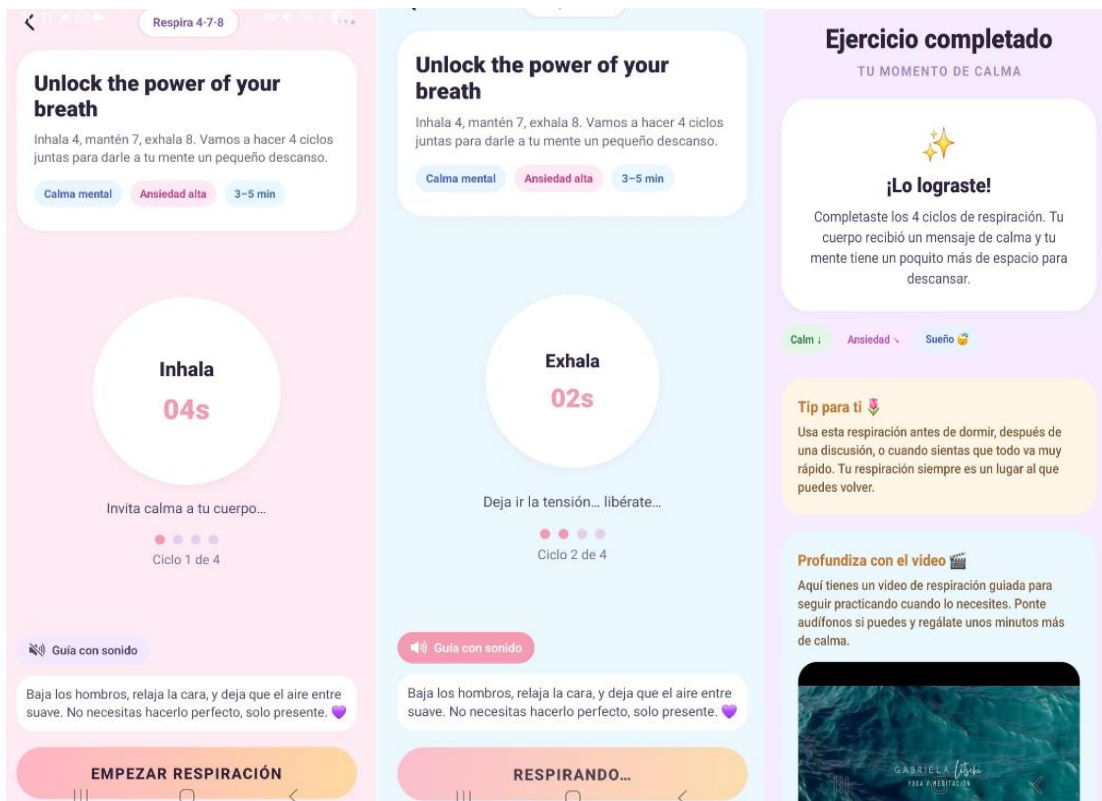


## SPRINT\_3

se agregaron las funcionalidades que ocupa el checking y ya está finalizado.

➔ se actualizó y agregó la parte de respiración 4-7-8





➔ se actualizó y agregó parte de la prueba de personalidad



Test Personalidad

PERSONALIDAD

Pregunta 1 de 15

¿Cómo describes tu energía diaria?

Muy baja

Baja

Normal

Buena

Muy alta

CONTINUAR

Test Personalidad

PERSONALIDAD

Pregunta 2 de 15

¿Qué tan rápido te adaptas a cambios?

Muy lento

Lento

Bien

Rápido

Muy rápido

CONTINUAR

Test Personalidad

PERSONALIDAD

Pregunta 3 de 15

¿Cómo manejas discusiones?

Me cierro

Me enciendo

Intento escuchar

Busco solución

Muy calmada

CONTINUAR

Test Personalidad

PERSONALIDAD

Pregunta 4 de 15

¿Qué emoción sientes MÁS seguido?

Elige la que más se parezca a ti.

Muy triste

Triste

Neutral

Feliz

Muy feliz / Éxtasis

CONTINUAR

Test Personalidad

PERSONALIDAD

Pregunta 5 de 15

¿Qué tanto te afecta lo que piensan los demás?

Muchísimo

Bastante

Algo

Poco

Muy poco

CONTINUAR

Test Personalidad

ROMANCE Y RELACIONES

Pregunta 6 de 15

¿Cómo demuestras cariño?

Me cuesta mucho

Muy poco

De forma moderada

Bastante

Muchísimo

CONTINUAR

Pregunta 7 de 15



Pregunta 8 de 15

Elige la que más se parezca a ti.



Pregunta 9 de 15



Pregunta 10 de 15



Pregunta 11 de 15



Pregunta 12 de 15



Pregunta 13 de 15

Elige la que más se parezca a ti.



Pregunta 14 de 15



Pregunta 15 de 15



200

## RESULTADO FINAL

- Emocional, leal y profunda.
- Te entregas con pasión.
- Buen manejo emocional en general.
- Transformas lo que viviste en aprendizaje.

Lee tu resultado con calma. Observa cómo te hace sentir y, si lo necesitas, plátalo de esto con alguien de confianza o con una persona profesional.

Al presionar GUARDAR, almacenaremos tu puntaje y no podrás volver a realizar el test.

**Salir y volver a Anxiosímetro**

➔ se actualizó el escaneo corporal y se agregó todo lo referente a esta opción



### Escaneo corporal

Lleva tu atención desde la cabeza hasta los pies, observando tensiones.

Duración: 5 - 10 minutos

[Empezar ejercicio](#)

EJERCICIO GUIADO

### Escaneo corporal

⌚ Duración sugerida: 5-10 min

#### Lleva tu atención por todo tu cuerpo

Ve recorriendo cada zona con calma. No tienes que cambiar nada, solo observar lo que ya está ahí.



Zona 1 de 4

#### Cabeza y rostro

Lleva tu atención a tu frente, ojos, mandíbula y cuero cabelludo. Nota si hay tensión, gestos apretados o cansancio.

💡 Si encuentras rigidez, imagina que cada exhalación suaviza un poquito los músculos de tu cara.

[Salir](#) [Siguiente zona](#)

EJERCICIO GUIADO

### Escaneo corporal

⌚ Duración sugerida: 5-10 min

#### Lleva tu atención por todo tu cuerpo

Ve recorriendo cada zona con calma. No tienes que cambiar nada, solo observar lo que ya está ahí.



Zona 2 de 4

#### Cuello y hombros

Dirige ahora tu atención al cuello, la nuca y los hombros. Suelen ser zonas donde acumulamos muchas cargas del día.

💡 Al inhalar, percibe el peso que llevas ahí. Al exhalar, permite que los hombros caigan un poco más hacia abajo.

[Salir](#) [Siguiente zona](#)

EJERCICIO GUIADO

### Escaneo corporal

⌚ Duración sugerida: 5-10 min

#### Lleva tu atención por todo tu cuerpo

Ve recorriendo cada zona con calma. No tienes que cambiar nada, solo observar lo que ya está ahí.



Zona 3 de 4

#### Pecho y respiración

Observa el movimiento de tu pecho al respirar. No intentes cambiar nada, solo sé testigo del ritmo que ya tienes.

💡 Si te ayuda, coloca una mano sobre el pecho y nota el subir y bajar con cada respiración.

[Salir](#) [Siguiente zona](#)



EJERCICIO GUIADO

Escaneo corporal

Duración sugerida: 5-10 min

Lleva tu atención por todo tu cuerpo

Ve recorriendo cada zona con calma. No tienes que cambiar nada, solo observar lo que ya está ahí.



Zona 4 de 4

**Abdomen, piernas y pies**

Lleva la atención a tu abdomen, caderas, piernas y pies. Nota la temperatura, el contacto con la superficie y cualquier cosquilleo.

Imagina que cada exhalación viaja desde la cabeza hasta los pies, como una ola suave que va relajando tu cuerpo.

Salir

Finalizar

➔ se agregó el apartado de anclaje con los sentidos

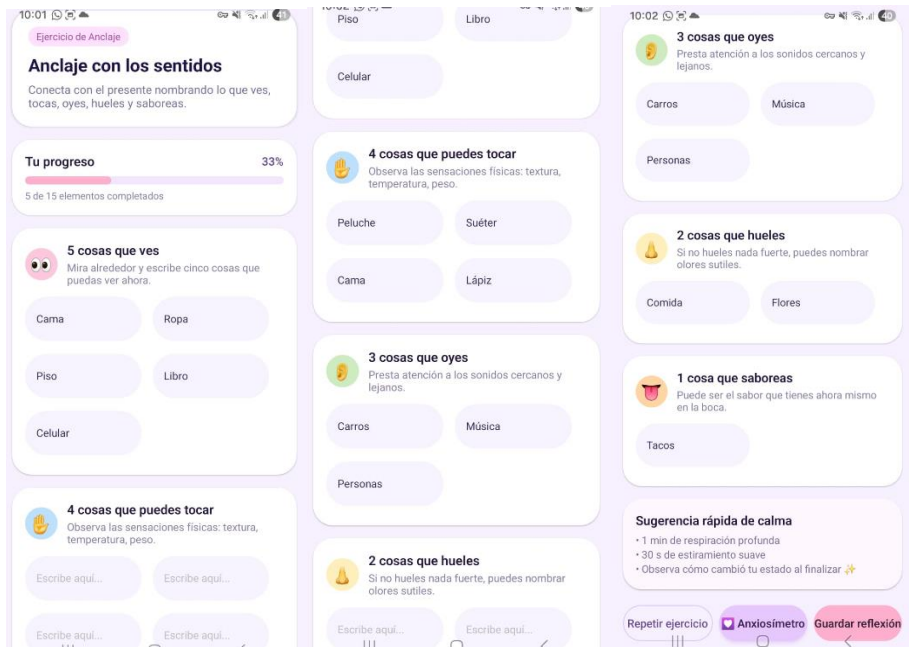


**Anclaje con los sentidos**

Nombra 5 cosas que ves, 4 que tocas, 3 que oyes, 2 que hueles y 1 que saboreas.

Duración: 5 minutos

Empezar ejercicio



➔ se agregó el contenido del abrazo autoconsciente





Cruza los brazos y abrázate. Inhala y exhala lento mientras repites:  
**"Estoy aquí conmigo."**

03:00



## 4 min



Imagina que cada exhalación ablanda un poquito más tus hombros.

Un poco tensa

### Un poco tensa

[Volver](#)