

# Prototipo TMRCU: Cuestionario de Coherencia y Desincronización

Este prototipo busca crear una base de datos confiable para medir, comparar y falsar el modelo TMRCU en individuos reales. Se trata de un cuestionario diseñado con múltiples tipos de preguntas (abiertas, cerradas y de elección múltiple) que permiten mapear directamente los parámetros  $\Sigma$ ,  $R$ ,  $D\Sigma$ ,  $\phi$ ,  $Q$  y  $LI$  en la psique humana. El objetivo es lograr un diseño arquitectónico que permita captar más personas, recoger datos consistentes y someter el modelo a validación crítica.

## 1. Fricción Psico-Sincrónica ( $\phi$ )

- 1 Pregunta cerrada: ¿Con qué frecuencia sientes que los problemas pequeños te bloquean emocionalmente? (Nunca / A veces / Siempre)
- 2 Pregunta de elección múltiple: Identifica tus principales fuentes de tensión: (a) Familia (b) Trabajo (c) Salud (d) Finanzas (e) Otro.
- 3 Pregunta abierta: Describe una situación reciente en la que te sentiste rígido o incapaz de adaptarte.

## 2. Índice de Locking (LI)

- 1 Pregunta cerrada: ¿Tienes rutinas diarias consistentes (hora de dormir, trabajo, alimentación)? (Sí / No)
- 2 Pregunta de elección múltiple: ¿Qué actividades te hacen sentir conectado con los demás? (a) Conversaciones profundas (b) Trabajo en equipo (c) Música (d) Actividad física (e) Ninguna.
- 3 Pregunta abierta: Describe un momento en que te sentiste completamente en sintonía con otra persona o grupo.

## 3. Empuje Cuántico (Q)

- 1 Pregunta cerrada: ¿Sientes que tu energía vital te impulsa a crear cosas nuevas? (Nunca / A veces / Siempre)
- 2 Pregunta de elección múltiple: Cuando tienes tiempo libre, ¿qué haces? (a) Crear (arte, escritura, proyectos) (b) Descansar (c) Distracciones pasivas (TV, redes) (d) Ayudar a otros.
- 3 Pregunta abierta: Describe un momento en el que transformaste un sentimiento negativo en un impulso positivo.

## 4. Coherencia (R) y Desincronización ( $D\Sigma$ )

- 1 Pregunta cerrada: ¿Con qué frecuencia sientes que tu vida está alineada con tus valores? (Nunca / A veces / Siempre)
- 2 Pregunta de elección múltiple: ¿Qué describe mejor tu estado interno? (a) Ordenado (b) Confuso (c) Oscilante entre orden y caos).

- 3 Pregunta abierta: Describe un día en el que hayas sentido plena coherencia entre lo que piensas, sientes y haces.

## 5. Datos Comparativos y Contexto

- 1 Pregunta cerrada: Edad / Género / Nivel educativo (opciones estandarizadas).
- 2 Pregunta cerrada: ¿Vives en un entorno urbano o rural? (Urbano / Rural).
- 3 Pregunta de elección múltiple: ¿Cómo describes tu red de apoyo principal? (a) Familia (b) Amigos (c) Comunidad (d) Ninguna sólida.

Este cuestionario no busca respuestas perfectas, sino un \*\*mapa cuantificable\*\* que permita traducir experiencias personales a métricas TMRCU. La estructura subliminal del diseño arquitectónico asegura que los datos puedan ser sometidos a validación, comparación entre individuos y falsación. Así se construye una base de datos sólida que hará posible un análisis crítico, sin margen para dudas interpretativas, y con potencial para expandir el modelo a distintas mentes y contextos culturales.