TEST DE AUTOEVALUACIÓN

# Sana desde el arte

**¿QUÉ TIPO DE CALMA NECESITAS SEGÚN TU FORMA DE SENTIR?**

Descubre tu perfil emocional y el ejercicio creativo que puede ayudarte hoy.

# Introducción

Todas las personas sienten y gestionan el estrés de forma distinta.
Algunas lo notan en el cuerpo, otras en la mente, otras en la energía o en las emociones.
No existe una única forma correcta de encontrar calma sino que existe la que mejor funciona para ti.
Este test te ayudará a identificar tu perfil emocional y, lo más importante, te dará un ejercicio creativo de arteterapia adaptado a tu manera de sentir.

Tienes 10 preguntas. Elige la respuesta que más se acerque a tu realidad.

# TEST

## 1. Cuando estoy estresado/a, lo primero que noto es...

A) Tensión en el cuerpo
B) Pensamientos acelerados
C) Bloqueo emocional
D) Falta de energía o agotamiento

## 2. Cuando algo me preocupa, suelo...

A) Moverme mucho o sentir inquietud
B) Darle vueltas y vueltas mentalmente
C) Guardármelo y no decir nada
D) Apagarme o desconectarme

## 3. Para calmarme, suelo buscar...

A) Movimiento
B) Explicaciones lógicas
C) Hablar o expresar
D) Descansar

## 4. Mi mayor dificultad emocional suele ser...

A) Controlar la tensión corporal
B) Frenar el pensamiento
C) Expresar lo que siento
D) Tener energía o motivación

## 5. Mis días malos se sienten como...

A) Un nudo en el estómago
B) Un torbellino mental
C) Una nube emocional
D) Un peso encima

# TEST

## 6. Cuando no puedo más...

A) Me acelero
B) Me bloqueo mentalmente
C) Me desbordo emocionalmente
D) Me apago

## 7. Lo que más me gustaría conseguir es...

A) Relajar mi cuerpo
B) Tener claridad mental
C) Entender mejor mis emociones
D) Sentirme con más energía

## 8. El arte para mí es...

A) Movimiento, ritmo, dinamismo
B) Orden, estructura
C) Expresión profunda
D) Un refugio tranquilo

## 9. Elijo colores según...

A) Cómo me hace sentir físicamente
B) Su claridad o contraste
C) Mi emoción del momento
D) Lo suaves o tranquilos que sean

## 10. Necesito calma cuando...

A) Estoy en tensión
B) Estoy saturado/a mentalmente
C) Estoy sensible
D) Estoy agotado/a

# Cómo calcular tu resultado

**Cuenta cuántas respuestas A, B, C y D tienes.**

### Mayoría A

## PERFIL CORPORAL

Tu cuerpo es el primer lugar donde sientes el estrés. Notas tensión, rigidez, inquietud o aceleración. Te cuesta parar, pero cuando conectas con tu cuerpo te equilibras rápido.

### Mayoría B

## PERFIL MENTAL

Tu mente no para. Analizas, anticipas, vuelves a repasar lo que ya ha pasado. El ruido mental es lo que más te desgasta.

### Mayoría C

## PERFIL EMOCIONAL

Sientes mucho, a veces demasiado. Te guardas lo que te pasa por miedo a “molestar” o desbordarte. El arte es un canal natural para ti.

### Mayoría D

## PERFIL ENERGÉTICO

Te agotas rápido. El estrés te deja sin energía y te desconecta. Necesitas pausas, espacios lentos y actividades suaves.

A CONTINUACIÓN TIENES TU EXPLICACIÓN Y EJERCICIO CREATIVO RECOMENDADO

# Perfil Corporal

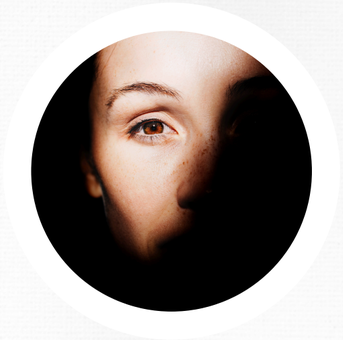














# “Necesito calma física”

## Cómo eres:

Tu cuerpo es el primer lugar donde sientes el estrés. Notas tensión, rigidez, inquietud o aceleración. Te cuesta parar, pero cuando conectas con tu cuerpo te equilibras rápido.

## Tu mayor bloqueo

Moverte demasiado para no sentir. Tu cuerpo carga lo que tu mente no procesa.

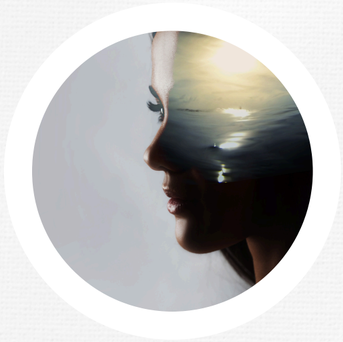
## Dibujo en movimiento

1. Ponte música suave o con ritmo lento.
2. Dibuja formas amplias mientras acompañas el movimiento con el brazo entero.
3. Respira con el trazo.
4. Detente cuando notes descanso interno.

## Qué consigue:

Relaja tu sistema nervioso y libera tensión física acumulada.

# Perfil Mental















# “Necesito claridad”

## Cómo eres:

Tu mente no para. Analizas, anticipas, vuelves a repasar lo que ya ha pasado. El ruido mental es lo que más te desgasta.

## Tu mayor bloqueo

Querer entenderlo todo para sentir seguridad.

## Ordenar el caos mental con líneas

1. Dibuja una nube grande.
2. Escribe dentro 5 pensamientos que te están saturando.
3. Conecta cada uno a un color y dibuja líneas ordenadas hacia fuera.
4. Observa qué pensamiento pesa más.

## Qué consigue:

Te da una estructura visual y frena la rumiación.

# Perfil Emocional

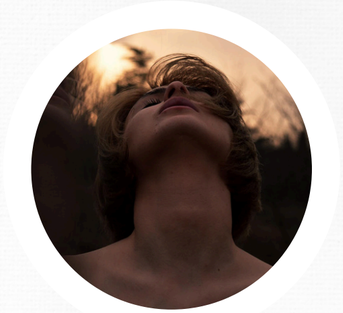














# “Necesito expresión”

## Cómo eres:

Sientes mucho, a veces demasiado. Te guardas lo que te pasa por miedo a “molestar” o desbordarte. El arte es un canal natural para ti.

## Tu mayor bloqueo

No expresar lo que realmente sientes.

## Mapa emocional en color

1. Elige un color por emoción.
2. Dibuja formas espontáneas según lo que sientes ahora.
3. No pienses, solo deja salir.
4. Observa cuál ocupa más espacio.

## Qué consigue:

Suelta presión emocional y te hace consciente de lo que necesitas.

# Perfil Energético



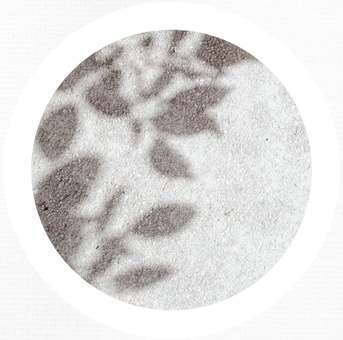












# “Necesito renovación”

## Cómo eres:

Te agotas rápido. El estrés te deja sin energía y te desconecta. Necesitas pausas, espacios lentos y actividades suaves.

## Tu mayor bloqueo

Exigir demasiado cuando no tienes recursos internos.

## Acuarelas suaves para renovar energía

1. Usa colores claros o pasteles.
2. Expándelos con agua creando degradados.
3. Respira mientras observas cómo fluyen.
4. Quédate con la sensación de ligereza.

## Qué consigue:

Recupera energía y regula el sistema nervioso desde la suavidad.

Si quieres trabajar tu perfil emocional de forma más profunda y acompañada, el reto **Sana desde el arte (21 días)** te guía paso a paso con ejercicios sencillos, creativos y transformadores.

👉 **Haz clic aquí para unirte al reto y empezar a sanar desde tu forma de sentir.**

# ¡GRACIAS!

slsanchez.arte@gmail.com

@sanardelarte

@sanardelarte

sarasanchez.systeme.io/blog

slsanchez

Sana desde el arte

