

Test

# Resiliência Mental



**Nutri Vanne**

# TEST DE RESILIENCIA MENTAL

Este breve test te ayudará a identificar tu nivel de resiliencia mental, clave para superar obstáculos y alcanzar tus objetivos de pérdida de grasa.

La resiliencia mental es la capacidad de recuperarse y adaptarse ante las dificultades, y está relacionada con mejores resultados en salud física y mental.

Responde cada pregunta eligiendo una opción del 1 al 5 y, al final, suma los puntos para obtener tu resultado.



## Instrucciones:

Responde cada pregunta eligiendo una opción del 1 al 5, según cómo te identifiques.

Luego, suma el valor de todas tus respuestas al final para conocer tu nivel de resiliencia.

1. Cuando enfrentas un desafío difícil, te adaptas rápidamente y buscas soluciones.

1. Nunca
2. A veces
3. Frecuentemente
4. Casi siempre
5. Siempre

2. Si experimentas una recaída en tus objetivos, como saltarte un entrenamiento o una comida no planificada, no te castigas, sino que vuelves a enfocarte.

1. Nunca
2. A veces
3. Frecuentemente
4. Casi siempre
5. Siempre

3. Manejas el estrés en situaciones difíciles de manera constructiva.

1. Nunca
2. A veces
3. Frecuentemente
4. Casi siempre
5. Siempre

4. Tienes una visión clara de tus objetivos a largo plazo y te mantienes comprometido con ellos a pesar de los obstáculos.

1. Nunca
2. A veces
3. Frecuentemente
4. Casi siempre
5. Siempre

5. Cuando algo no sale como lo planeaste, intentas aprender de la experiencia en lugar de desanimarte.

1. Nunca
2. A veces
3. Frecuentemente
4. Casi siempre
5. Siempre



## Resultados:

Suma tus puntos para conocer tu nivel de resiliencia mental:

- 5-10 puntos:

Tienes espacio para mejorar tu resiliencia. Implementar prácticas como el mindfulness o la meditación puede ayudarte a desarrollar una mayor capacidad de adaptación .

- 11-15 puntos:

Tu resiliencia es moderada. Eres capaz de adaptarte en varias situaciones, pero con un poco más de enfoque en la gestión del estrés y la mentalidad positiva, podrías fortalecerte aún más .

- 16-20 puntos:

Tienes una resiliencia alta. Manejas bien los desafíos y te recuperas rápidamente de los obstáculos. Sigue cultivando estos hábitos para mantener una mentalidad fuerte y enfocada .

- 21-25 puntos:

Eres altamente resiliente. Superas los obstáculos con facilidad, aprendes de los fracasos y mantienes una actitud positiva ante cualquier desafío. Este nivel de resiliencia te ayudará no solo a lograr tus metas físicas, sino también en otros aspectos de la vida .

## Evidencia Científica:

1. Resiliencia y salud mental: Un estudio en el Journal of Child Psychology and Psychiatry muestra que la resiliencia es un factor clave en la protección de la salud mental frente a la adversidad, ayudando a las personas a mantener estabilidad emocional en situaciones de estrés .

2. Resiliencia durante situaciones de crisis: La investigación publicada en BMC Psychiatry concluye que la resiliencia psicológica actúa como una barrera protectora durante situaciones de crisis como la pandemia, ayudando a mitigar los efectos negativos en la salud mental .

### Fuentes de Respaldo:

• Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. British Medical Journal Open, 8(6), 1-9.

Fuente .

• Liu, H., Zhang, C., Ji, Y., & Yang, L. (2018). Biological and psychological perspectives of resilience: Is it possible to improve stress resistance? Frontiers in Human Neuroscience, 12, 1-12.

Fuente .

• Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86(2), 320-333.

Fuente .

