



Remodelatuvida

www.remodelatuvida.es

¿Tu deporte te impulsa o te presiona?

Este test no es una prueba diagnóstica. Es una herramienta de reflexión personal para ayudarte a observar si el deporte te está acercando al bienestar o si, sin darte cuenta, se ha convertido en otra fuente de exigencia.

Cómo responder

Lee cada frase y marca la opción que más se parezca a lo que te ocurre en las últimas semanas, no a lo que crees que “debería” ocurrirte.

0 = Nunca o casi nunca	1 = A veces	2 = Bastante	3 = Casi siempre
------------------------	-------------	--------------	------------------

Test

Nº	Frase	0	1	2	3
1	Cuando veo a otras personas entrenando en redes, me entran ganas sanas de moverme.	☐	☐	☐	☐
2	Si no subo una foto, una historia o un registro de mi entrenamiento, siento que el esfuerzo cuenta menos.	☐	☐	☐	☐
3	Me comparo con cuerpos, marcas o rutinas que veo en redes y salgo perdiendo.	☐	☐	☐	☐
4	El deporte me ayuda a conectar conmigo, no solo a demostrar disciplina.	☐	☐	☐	☐
5	Me cuesta descansar porque siento que parar es fallar.	☐	☐	☐	☐
6	Me alegra ver los avances de otras personas aunque yo vaya a otro ritmo.	☐	☐	☐	☐



Remodelatuvida

www.remodelatuvida.es

7	He empezado algún reto deportivo más por presión social que por deseo propio.	☐	☐	☐	☐
8	Cuando entreno, escucho las señales de mi cuerpo: cansancio, dolor, estrés o necesidad de descanso.	☐	☐	☐	☐
9	Me siento culpable si un día no cumplo lo que había previsto.	☐	☐	☐	☐
10	Compartir un logro deportivo me sirve para celebrarlo, no para medir mi valor.	☐	☐	☐	☐
11	Si veo demasiados contenidos de fitness, acabo pensando que mi cuerpo siempre debería mejorar.	☐	☐	☐	☐
12	Puedo admirar a alguien sin convertir su proceso en una obligación para mí.	☐	☐	☐	☐
13	Me preocupa más cómo se ve mi entrenamiento desde fuera que cómo me siento por dentro.	☐	☐	☐	☐
14	El deporte forma parte de mi vida, pero no ocupa todo mi valor personal.	☐	☐	☐	☐
15	Me he apuntado a pruebas o desafíos sin valorar bien mi preparación real.	☐	☐	☐	☐
16	Puedo adaptar mis objetivos si estoy pasando por una etapa de más cansancio, trabajo, duelo, lesión o cambios vitales.	☐	☐	☐	☐
17	Los likes, comentarios o métricas influyen mucho en cómo valoro mi progreso.	☐	☐	☐	☐
18	Cuando termino de entrenar, suelo sentir más calma, energía o satisfacción que ansiedad.	☐	☐	☐	☐



Remodelatuvida

www.remodelatuvida.es

Cómo puntuar

Suma los puntos de las frases 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 y 17. Ese será tu indicador de presión, comparación y validación externa.

Suma después las frases 1, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16 y 18. Ese será tu indicador de motivación saludable, escucha corporal y autonomía.

Puntuación	Resultado	Qué puede estar indicando
0-8	Presión baja	El deporte parece estar ocupando un lugar bastante sano. Aun así, revisa si hay momentos concretos en los que la comparación aparece.
9-17	Zona intermedia	Hay una mezcla de motivación y exigencia. Puede ser buen momento para ajustar objetivos, descanso y uso de redes.
18-27	Presión alta	La comparación, la culpa o la validación externa pueden estar pesando demasiado. Conviene recuperar una relación más amable con el cuerpo y con el entrenamiento.

Una lectura más completa

Si tu presión es alta pero también tienes una motivación saludable alta, quizá el deporte sí te aporta, pero las redes o los retos externos están contaminando una parte de la experiencia.

Si tu motivación saludable es baja y tu presión es alta, puede que estés entrenando más desde el miedo, la culpa o la comparación que desde el bienestar.

Si ambas puntuaciones son bajas, tal vez el deporte no esté ahora mismo en el centro de tu vida, y eso también puede ser válido. La salud no necesita convertirse en escaparate.



Remodelatuvida

www remodelatuvida es

Tres preguntas para seguir trabajando en ti:

¿Qué cambiaría en mi forma de entrenar si nadie pudiera verlo?

¿Qué parte de mi rutina deportiva me cuida de verdad?

¿Qué señal de mi cuerpo llevo tiempo ignorando?

Recuerda:

El deporte no debería ser otra forma de castigarnos. Puede ser disciplina, sí, pero también escucha, disfruta, descansa y respeta la etapa vital que estás atravesando.