

TEST DE PATRÓN EMOCIONAL

METODO LIFT



FINATUR

TEST DE PATRÓN EMOCIONAL

Método LIFT - Rostro en Calma

Una guía para reconocer como se manifiestan tus patrones de tensión en el rostro.

CÓMO UTILIZAR ESTE TEST

Lee cada afirmación y marca la opción que más se acerque a como te sientes habitualmente

CUANDO ESTOY CONCENTRADA O PENSANDO...

- | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| ☐ A. | FRUNZO LA FRENTE O EL ENTRECEJO | ☐ C. | MANTENGO EL ROSTRO CONTENIDO O TENSO |
| ☐ B. | APRIETO LA MANDÍBULA O DIENTES. | ☐ D. | MIS OJOS SE SIENTEN CANSADOS |

CUANDO ESTOY BAJO PRESIÓN...

- | | | | |
|-----------------------------|---|-----------------------------|--|
| ☐ A. | NECESITO CONTROLAR LO QUE OCURRE | ☐ C. | INTENTO AGUANTAR PARA QUE TODO ESTÉ BIEN |
| ☐ B. | ME CALLO LO QUE SIENTO PARA EVITAR CONFLICTOS | ☐ D. | ME SIENTO PROFUNDAMENTE CANSADA |

LA ZONA DONDE NOTO MÁS TENSIÓN EN EL ROSTRO ES...

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|--|
| ☐ A. | FRENTE Y ENTRECEJO | ☐ C. | PÓMULOS, NARIZ ZONA CENTRAL DEL ROSTRO |
| ☐ B. | MANDÍBULA, BOCA | ☐ D. | OJOS, CONTORNO OCULAR |

MI PENSAMIENTO MÁS HABITUAL SUELE SER...

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| ☐ A. | TODO DEPENDE DE MI | ☐ C. | TENGO QUE ESTAR BIEN PARA LOS DEMÁS |
| ☐ B. | MEJOR ME CALLO | ☐ D. | NO PUEDO MÁS |



INTERPRETACIÓN

Mayoría A: Patrón de Control Frente, entrecejo, sienes. Elemento Madera

Es frecuente en personas que viven desde la responsabilidad, la planificación constante o la sensación de tener que estar pendientes de todo. A lo largo de esta experiencia aprenderás a reconocer y liberar este patrón.

Mayoría B: Patrón de Sostén Mandíbula, maseteros Orbicular boca - Elemento Tierra

Este patrón suele aparecer cuando llevamos demasiado tiempo sosteniendo responsabilidades, presión o exigencia sin apenas momentos de descanso. Muchas personas con este patrón sienten la mandíbula constantemente activa, aprietan los dientes sin darse cuenta o notan rigidez en cuello y hombros. Durante esta experiencia aprenderás a liberar parte de esa tensión acumulada y a devolver más ligereza a la expresión facial.



INTERPRETACIÓN

Mayoría C: Patrón de Protección Zona central del rostro pómulos, nariz - Elemento Fuego

Este patrón suele aparecer cuando nos cuesta expresar determinadas emociones, decir lo que pensamos o mostrar cómo nos sentimos realmente.

A veces se refleja en labios tensos, sonrisas forzadas o una expresión que parece contener más de lo que muestra. Durante esta experiencia exploraremos cómo recuperar una expresión más natural, relajada y auténtica.

Mayoría D: Patrón de Sobrecarga Zona orbicular ojos - Orejas - Elemento Agua

Este patrón suele aparecer en momentos de cansancio, saturación mental o cuando sentimos que llevamos demasiado tiempo funcionando sin recuperar energía. Es frecuente notar pesadez en los ojos, sensación de agotamiento o dificultad para descansar realmente. A lo largo de esta experiencia aprenderás a liberar esta zona y a devolver más descanso y frescura a tu mirada.

Recuerda que este resultado es solo una orientación inicial. Es habitual reconocer aspectos de varios patrones al mismo tiempo. A lo largo de la experiencia aprenderás a observar tu rostro con más profundidad y a comprender mejor cómo se organiza la tensión en tu expresión facial.

