

QUE TIPO DE ALUMNA/O ERES?

QUEREMOS SABER MAS DE TI.

NOMBRE: _____

INSTRUCCIONES

Descubre qué te motiva y qué buscas al practicar Pilates. Este test ayudará a tus instructores a diseñar clases que se adapten mejor a tus necesidades y objetivos. La idea es que SELECCIONES SOLO UNA RESPUESTA, la que mas resuene contigo.

Manos a la obra!

PREGUNTAS

PUNTAJE OBTENIDO:

1

¿Cómo enfrentas los desafíos diarios?

- ☐ a) Con calma, buscando soluciones poco a poco. (1 punto)
- ☐ b) Con determinación y ganas de superarme. (2 puntos)
- ☐ c) Observando todas las opciones antes de actuar. (3 puntos)
- ☐ d) Con energía y entusiasmo, buscando siempre avanzar. (4 puntos)

2

¿Qué valoras más en tu tiempo libre?

- ☐ a) Relajarme y reconectar conmigo mismo/a. (1 punto)
- ☐ b) Mantenerme activo/a y productivo/a. (2 puntos)
- ☐ c) Equilibrar actividad física y tiempo de calidad personal. (3 puntos)
- ☐ d) Probar cosas nuevas y emocionantes. (4 puntos)

3

¿Cómo describirías tu energía durante el día?

- ☐ a) Tranquila y constante. (1 punto)
- ☐ b) Alta, especialmente en la mañana. (2 puntos)
- ☐ c) Equilibrada, aunque fluctúa según mi estado de ánimo. (3 puntos)
- ☐ d) Muy dinámica y enérgica todo el tiempo. (4 puntos)

4

¿Qué buscas al practicar Pilates?

- ☐ a) Paz mental y un espacio para relajarme. (1 punto)
- ☐ b) Fortalecer mi cuerpo y sentirme más fuerte. (2 puntos)
- ☐ c) Equilibrio entre fuerza, flexibilidad y bienestar general. (3 puntos)
- ☐ d) Un reto físico que me haga superarme. (4 puntos)

5

¿Qué buscas al practicar Pilates?

- ☐ a) "Me tomo el tiempo necesario para encontrar mi centro." (1 punto)
- ☐ b) "Los desafíos me motivan a seguir adelante." (2 puntos)
- ☐ c) "Busco el equilibrio en todo lo que hago." (3 puntos)
- ☐ d) "Siempre estoy en movimiento y me encanta experimentar cosas nuevas." (4 puntos)

GRACIAS!

SISTEMA DE PUNTUACION:

Cada respuesta refleja un rasgo de la personalidad.

- 1 punto: Respuesta calmada y enfocada en relajación.
- 2 puntos: Respuesta orientada a retos y fortalecimiento.
- 3 puntos: Respuesta equilibrada entre bienestar y fuerza.
- 4 puntos: Respuesta dinámica y en busca de desafíos.

COLOCA UNA PUNTUACION A CADA RESPUESTA Y HAZ LA SUMA total:

5-8 puntos: El Alumno Tranquilo

Buscas en el Pilates un espacio para relajarte, desconectar del estrés y reconectar contigo mismo.

💡 Preferencias:

- Clases suaves, de ritmo lento y restaurativo.
- Énfasis en respiración y relajación.

⚡ Sugerencias para los instructores:

- Incluir sesiones de Pilates restaurativo y ejercicios de flexibilidad con un enfoque en la paz mental.

9-12 puntos: El Alumno Determinado

Para ti, el Pilates es una forma de desafiarte físicamente y alcanzar tus metas de fuerza y salud.

💡 Preferencias:

- Clases dinámicas y desafiantes.
- Uso de equipos como reformers para potenciar el trabajo físico.

⚡ Sugerencias para los instructores:

- Incorporar ejercicios de fuerza, mas desafiantes y retos progresivos.

13-16 puntos: El Alumno Equilibrado

Buscas en el Pilates un balance entre cuerpo, mente y salud. Quieres mejorar en todas las áreas sin descuidar ninguna.

💡 Preferencias:

- Clases completas que combinen fuerza, flexibilidad y relajación.
- Variabilidad en las sesiones para mantener un equilibrio constante.

⚡ Sugerencias para los instructores:

- Diseñar clases multinivel que equilibren el trabajo físico con la relajación.

17-20 puntos: El Alumno Dinámico

Para ti, el Pilates es una forma de mantenerte activo, superar tus límites y experimentar algo emocionante.

💡 Preferencias:

- Clases dinámicas y creativas.
- Uso de circuitos, intervalos y nuevas técnicas.

⚡ Sugerencias para los instructores:

- Proponer sesiones intensas, con variedad de ejercicios y retos constantes.