Test Heridas del Alma

Indicaciones: Suma 1 punto por cada frase con la que te sientas identificado(a). Una puntuación de 6 o mayor nos indica que esa herida se encuentra presente en nuestra vida. No te sorprendas si tienes más de una herida; es posible.

Segmento 1

1. A lo largo de tu vida has tenido un fuerte sentimiento de falta de pertenencia, de estar fuera de lugar con tu familia, en la escuela, etc.
2. Eres una persona que prefiere estar sola, no toleras la constancia de las relaciones.
3. La forma de ser vista es haciendo las cosas bien. Te importa lo que los demás piensen de ti.
4. Te cuesta trabajo pedir lo que necesitas, pero cuando te piden algo a ti das la vida por hacerlo.
5. Por lo general, priorizas a los demás antes que a ti misma.
6. Cuando las cosas van bien, piensas en que algo malo va a pasar y terminas saboteándolo.
7. Te comparas con los demás, esperando ser lo mejor o analizando tus errores antes de que alguien más te los diga.
8. Sientes que tienes un mundo propio en tu interior y pasas mucho tiempo divagando en él.
9. Te cuesta trabajo sentir que puedes ser importante para las personas.
10. Sueles rechazarte y rechazar a otros, relacionarte es amenazante.
11. Dudas mucho de tus capacidades, te cuesta confiar en que sí puedes

Segmento 2

1. Regularmente te sientes triste y con un vacío que nunca se va.
2. Te cuesta trabajo desprenderte de cualquier persona o cosa y/o. Conservas o acumulas muchos objetos, apuntes, ropa, etc.
3. Tienes actitudes fuera de control como celos, berrinches y reacciones sobredimensionadas cuando alguien puede decidir no estar contigo.
4. Te cuesta terminar con relaciones no sanas, sientes que no podrás solo/a
5. Sientes que los demás no te quieren y no entienden tus necesidades.
6. Te has sentido responsable de las actitudes violentas o irrespetuosas de tu pareja.
7. Tienes una constante sensación de que nada es suficiente.

Psic. Ana Romero

8. Te cuesta poner límites y pedir claramente lo que necesitas.
9. Sueles tener relaciones de dependencia; dependen de ti o tú dependes de otro.
10. La estructura, la disciplina, terminar lo que empiezas, sostener proyectos es un conflicto en tu vida.
11. Vives en una esperanza emotiva, crees que algo bueno vendrá y cambiará mágicamente a las personas y situaciones.

Segmento 3

1. Eres un experto en hacerte cargo de alguien más y cargar sus problemas.
2. Sientes que a veces haces cosas por personas pero no haces por ti.
3. Eres una persona simpática y haces reír a los demás.
4. Tu cuerpo te hace sentir avergonzada.
5. Sientes que tu madre siempre ha tenido altas expectativas de ti.
6. Te cuesta mucho trabajo atender tus necesidades, como ir al doctor, comer sano, hacer ejercicio etc.
7. La sexualidad es un tema tabú en tu vida.
8. Tienes hábitos masoquistas como comer en exceso, fumar, aguantarte para ir al baño, sacrificarte, etc.
9. Comunicar lo que sientes, piensas y necesitas te avergüenza, sueles quédate callado.
10. Sientes que das mucho y las personas no te corresponden, y muchas veces abusan.
11. Comúnmente sientes pena o vergüenza por muchas personas e intentas ayudarlas.

Segmento 4

1. Sientes que no confías en general o que primero desconfías de todo.
2. Con regularidad tienes pensamientos paranoicos de que algo malo va a pasar.
3. Tienes muchos talentos como convencer, ser estratega y muy mental.
4. Vas a un ritmo acelerado y eres impaciente e intolerante con los que no lo son.
5. Crees que siempre tienes la razón y te cuesta reconocer que no es así.
6. Te aterrorizan que te mientan, eres muy neurótico con ese tema.
7. Te cuesta trabajo ser vulnerable y recibir.
8. Tu actividad mental es muy intensa y estas en varias cosas a la vez, pensando siempre en lo que vendrá.
9. Tienes alma de líder y enfureces cuando las cosas no salen como quieres o hay algún imprevisto.

Psic. Ana Romero

10. No sabes estar en la incertidumbre y experimentas mucha ansiedad en ella.
11. Te cuesta ver la fuerza en los otros y crees que nadie lo puede hacer tan bien como tú.

Segmento 5

1. Te sientes inflexible y sueles ver las realidades en blanco y negro, todos los grises te cuestan.
2. Todo, nunca, siempre, nadie, son modos de pensar muy comunes en ti.
3. Eres una persona sensible que se conmueve fácilmente, pero te cuesta permitírtelo.
4. El orden, la disciplina, el mérito, el esfuerzo son temas básicos de tu vida.
5. Eres crítico, autoexigente, y buscas hacer lo correcto.
6. Eres una persona que le gusta cumplir las metas y ponerse retos.
7. Te cuesta trabajo pedir ayuda o ser vulnerable.
8. Cuando te das cuenta que estas en un error de inmediato buscas cambiarlo, no te gusta estar equivocada.
9. Tienes actitudes defensivas y tu primera reacción es el ataque.
10. Sueles usar ropa oscura.
11. Te sientes atraído por la religión, la moral y lo filantrópico.

Psic.AnaRomero

Respuestas		Puntuación
Segmento 1	Rechazo	
Segmento 2	Abandono	
Segmento 3	Humillación	
Segmento 4	Traición	
Segmento 5	Injusticia	

Psic.AnaRomero
6623453773