

TEST

DE AUTO-INDAGACIÓN



Este test consta de 7 preguntas breves, te voy a pedir que anotes tus respuestas para que al final identifiques tu o tus tendencias.

Es normal que en algunas preguntas te sientas representada por dos o más respuestas porque eres un ser multidimensional y todas tus dimensiones interactúan. Elegí como primera opción lo que notes que es el factor desencadenante o el que tiene más fuerza en lo que estás tratando de cambiar o crees que está generandote algún tipo de conflicto interno. Esto te va a obligar a salir del modo avión y observar patrones que en el día a día no sueles notar

Te recuerdo que este no es un test clínico de diagnóstico, es un test de autoindagación

PREGUNTA 1

Cuando intentas cambiar un hábito o resolver un problema, ¿qué suele ocurrir?

- A)** Me abruma las emociones y termino evitando
- B)** Pienso demasiado y me quedo atrapado analizando
- C)** Tengo poca energía, motivación o claridad mental
- D)** Empiezo con entusiasmo pero no sostengo las acciones
- E)** Una parte de mí cree que simplemente "soy así"

PREGUNTA 2

¿Qué frase describe mejor tu situación actual?

- A)** Siento demasiado
- B)** Pienso demasiado
- C)** Estoy agotada
- D)** Me cuesta actuar
- E)** No sé quién soy realmente

PREGUNTA 3

Cuando algo te duele emocionalmente, normalmente:

- A)** Me desborda y pierdo el control
- B)** Intento entenderlo racionalmente y relativizarlo
- C)** Me deja sin energía y disocio
- D)** Me distraigo haciendo otra cosa
- E)** Confirma todo lo que ya creía sobre mí (“me lo merezco, tengo mala suerte, siempre me sale mal todo”)

PREGUNTA 4

¿Qué te frustra más?

- A)** Mis emociones y sentimientos (“muy sensible” o reactiva)
- B)** Mi mente (sobrepensadora serial o mi peor enemiga)
- C)** Mi cuerpo (todo me da flojera)
- D)** Mis hábitos (están desordeandos)
- E)** Mi identidad (creo si fuera alguien más sería feliz)

PREGUNTA 5

Cuando imaginas la vida que quieres construir, el mayor obstáculo suele ser:

- A)** Dependo de mi estado de ánimo
- B)** Pienso en todo lo que puede salir mal, en la dificultad, tiempo y en las criticas
- C)** No tengo energía ni estabilidad
- D)** Luchar con ser consistente y mantenerme la palabra
- E)** Creer que realmente voy a poder convertirme en esa persona y se me darán las cosas

PREGUNTA 6

¿Cuál de estas situaciones reconoces más?

- A)** Siento que todo me afecta demasiado
- B)** Doy vueltas a todo constantemente, me engancho a cada tren de pensamiento y me cuesta salir de ahí
- C)** Mi sueño, energía o atención están desregulados, suelo tener neblina mental y aplatanmiento
- D)** Sé qué hacer pero no lo hago
- E)** Estoy atrapada en una versión antigua de mí

PREGUNTA 7 Y ÚLTIMA

¿Qué frase te representa más?

- A)** Necesito aprender a sentir
- B)** Necesito aprender a gobernar a mi mente
- C)** Necesito ocuparme de mi salud física
- D)** Necesito aprender a actuar
- E)** Necesito convertirme en alguien distinto

4 o más respuestas **A**

base emocional

TUS EMOCIONES ESTÁN AL VOLANTE DE TU VIDA

Al parecer la relación que mantienes con tus emociones es la caótica y no tus emociones en sí mismas. Se sienten amenazante porque por ahora son terreno desconocido. La prioridad podría ser comenzar por el contacto emocional

Cuando las emociones no se procesan pueden convertirse en ansiedad, depresión, defensiva y reactividad, paralización, colapsos y somatizarse en el cuerpo desarrollando enfermedades

Tu siguiente paso no es controlar más tus emociones. sino aprender a relacionarte mejor con ellas y para eso educar tu autoconsciencia emocional, entender qué sientes y cuál es su necesidad

4 o más respuestas **B**

base
mental | **cognición**

TU MENTE ESTÁ TRABAJANDO HORAS EXTRAS NO REMUNERADAS

Al parecer pasas mucho tiempo pensando, racionalizando, analizando, anticipando o dando vueltas sobre temas repetitivamente sin llegar a conclusiones que te satisfagan. Tu prioridad es administrar tu narrativa.

Todo el tiempo tenemos conversaciones internas, se llama diálogo interno o narrativa y este se alimenta en gran parte de la información que consumimos habitualmente, las personas a las que nos exponemos y a nuestras experiencias/ historia de vida, para poder educar esta narrativa es importante hacer un proceso de discernimiento y selección de la información

Tu siguiente paso no es pensar más ni o pensar menos, sino conscientemente. Reducir la sobreinterpretación, diferenciar análisis de la observación y practicar la flexibilidad mental

4 o más respuestas **C**

base biologica

TU CUERPO TIENE FUGAS

Es posible que la narrativa interna y lo que has estado sintiendo no sean el origen del desequilibrio, sino sean una señal de tu cuerpo tratando de decirte que está a media pila.

Quizás no le estás prestando suficiente atención a la energía que sostiene tu funcionamiento diario, es decir tu calidad de sueño descanso, los factores estresores en tu día a día, tu nutrición, hidratación, movimiento físico, alguna infección, algún órgano funcionando irregularmente, algún dolor

El siguiente paso es parar a observar, escuchar y apartar de eso, hacer ajustes para recuperar recursos internos (energía, salud,

4 o más respuestas **D**

base conductual

SABES MÁS DE LO APLICAS

Probablemente entiendes la teoría, eres muy consicente de lo que te pasa y lo que deberías hacer. Has leído, investigado, reflexionado y quizás hasta sientes que sabes más que los demás o eres muy buena consejera, pero no lo aplicas.

Existe una brecha entre lo que sabes y lo que haces y esa distancia genera incoherencia interna, en consecuencia frustración, culpa y sensación de estancamiento.

Tu siguiente paso no es aprender más, sino regular tu sistema dopaminérgico, entrenar funciones que ya tienes como las de inhibir y deshibir conductas, sistemas con fricción reducida, más repetición y menos juicios de valor

4 o más respuestas **E**

base personalidad

TU SENTIDO DE IDENTIDAD NECESITA ACTUALIZARSE

Al parecer las experiencias que has vivido en el pasado están condicionando las posibles experiencias disponibles para ti

No solemos comportarnos según lo que queremos, sino según lo que creemos ser, somos muy leales a lo que creemos sobre nosotras mismas porque nuestras creencias representan nuestras “verdades”. Si crees que eres insuficiente, incapaz, ansiosa, procrastinadora o problemática, es normal que sigas actuando desde esa versión de ti

Tu siguiente paso no es contradecir tus creencias, es actualizarlas, actualizar las nuevas evidencias de tu evolución, aprendizajes, pensamiento crítico analítico y una relación más flexible y respetuosa contigo

Por lo general las personas terminan descubriendo que tienen varias dimensiones sin atender, por eso en terapia te enseño a integrar y gestionar cinco áreas fundamentales de tu existencia:

- Biología
- Cognición
- Emociones
- Conducta
- Identidad

Para comprender el origen en lugar de apagar las señales

Cuando decidas comenzar, reserva tu primera sesión o conversación exploratoria para despejar dudas :)

