

EVALÚA TUS HERIDAS DE LA INFANCIA

Psicoterapeuta Alejandra Rodríguez



Instrucciones:

Selecciona las casillas con las que te sientas identificada(o). Cada casilla tiene valor de 1 punto. Una puntuación mayor de 6 nos indica que esa herida se encuentra presente en nuestra vida. Es posible tener más de una herida.

HERIDA DE ABANDONO

Selecciona las casillas con las que te identificas.

- Regularmente te sientes triste y con un vacío que nunca se va.
- Te cuesta trabajo desprenderte de cualquier persona o cosa y/o acumulas muchos objetos, apuntes, ropa, etc
- Tienes actitudes fuera de control como celos, berrinches y reacciones sobredimensionadas cuando alguien puede decidir no estar contigo.
- Te cuesta terminar con relaciones no sanas, sientes que no podrás sola(o).
- Sientes que los demás no te quieren y no entienden tus necesidades.
- Te has sentido responsable de las actitudes violentas o irrespetuosas de tu pareja.
- Tienes una constante sensación de que nada es suficiente.
- Te cuesta pedir límites y pedir claramente lo que necesitas
- Suelen tener relaciones de dependencia; Dependen de ti o tú dependes.
- Pides constantemente que te reafirmen su amor y su permanencia
- Vives en una esperanza emotiva, crees que algo bueno vendrá y cambiará mágicamente a las personas y situaciones
- Coloca el número de casilla que seleccionaste

*La suma de 6 casillas o más significa que la herida está presente

HERIDA DE RECHAZO

Selecciona las casillas con las que te identificas.

- A lo largo de tu vida has sentido un fuerte sentimiento de falta pertenencia, de estar fuera de lugar con tu familia, en la escuela, etc.
- Eres una persona que prefiere estar sola, no tolera la constancia de las relaciones.
- La forma de ser visto es haciendo las cosas bien. Te importa lo que los demás piensen de ti.
- Te cuesta trabajo pedir lo que necesitas, pero cuando te piden algo a ti, das la vida por hacerlo.
- Por lo general, priorizas a los demás antes que a ti misma(o).
- Cuando las cosas van bien, piensas en que algo malo va a pasar y terminas saboteándolo.
- Te comparas con los demás, esperando ser lo mejor o analizando tus errores antes de que alguien más te los diga.
- Sientes que tienes un mundo propio en tu interior y pasas mucho tiempo divagando en él.
- Te cuesta trabajo sentir que puedes ser importante para las personas.
- Suelas rechazarte y rechazar a otros, relacionarte es amenazante.
- Dudas mucho de tus capacidades, te cuesta confiar en que puedes.
- Coloca el número de casilla que seleccionaste

*La suma de 6 casillas o más significa que la herida está presente

HERIDA DE TRAICIÓN

Selecciona las casillas con las que te identificas.

- En general, sientes que no confías o que primero desconfías de todo.
- Todos son culpables hasta que demuestren lo contrario.
- Con regularidad tienes pensamientos sobre que algo malo va a pasar, que te van a engañar y/o que te van a mentir.
- Tienes muchos talentos interpersonales; convencer, influir, motivar...
- Vas acelerado y eres impaciente e intolerante con los que no lo son.
- Crees que siempre tienes la razón y te cuesta reconocer que no es así.
- Te cuesta trabajo ser vulnerable y recibir
- Tu actividad mental es muy intensa y estás en varias cosas a la vez, pensando siempre en lo que vendrá.
- Tienes alma de líder, pero te enfureces cuando las cosas no salen como quieres, o cuando hay imprevistos.
- No sabes estar en la incertidumbre y experimentas mucha ansiedad.
- Te importa mucho la lealtad, la responsabilidad y la fidelidad, aunque no siempre la practicas.
- Coloca el número de casilla que seleccionaste

*La suma de 6 casillas o más significa que la herida está presente

HERIDA DE INJUSTICIA

Selecciona las casillas con las que te identificas.

- Te sientes inflexible y sueles ver las realidades en blanco y negro, los matices, grises, te cuestan.
- Todo, nunca, siempre, nadie, son modos de pensar muy común en ti
- Rara vez te permites sentir y compartir lo que sientes .
- Te riges por el orden, la disciplina, el mérito y el esfuerzo.
- Eres crítico, autoexigente, y buscas hacer lo correcto.
- Eres una persona que le gusta cumplir las metas y ponerse retos sin importar el tiempo que te lleve o si estás cansada(o).
- Se te dificulta recibir ayuda de los demás porque nadie lo va a hacer mejor que tú y terminarías haciéndolo de todos modos.
- Cuando te das cuenta que has cometido un error de inmediato buscas cambiarlo, no te gusta estar equivocada(o).
- Tienes actitudes defensivas y tu primera respuesta es el ataque.
- No lo admites, pero te gusta tener el control en todo lo que haces y con todos los que te relacionas.
- Niegas el sufrimiento. Eres fuerte sin importar lo que suceda.
- Coloca el número de casilla que seleccionaste

*La suma de 6 casillas o más significa que la herida está presente

HERIDA DE HUMILLACIÓN

Selecciona las casillas con las que te identificas.

- Eres un experto en hacerte cargo de los demás y de sus problemas.
- Sientes que a veces haces cosas grandes e importantes por personas que no lo harían por ti.
- Le tienes miedo a la independencia y prefieres tener a alguien que te diga qué hacer.
- Tu cuerpo te hace sentir avergonzado y constantemente lo criticas.
- Sientes que las personas que te rodean tienen altas expectativas de ti
- Te cuesta mucho trabajo atender tus necesidades, como ir al médico, comer sano, hacer ejercicio, etc.
- La sexualidad es un tema tabú en tu vida
- Tienes hábitos algo "masoquitas" como comer en exceso, no comer, fumar, aguantarte las ganas de ir al baño, sacrificarte, etc.
- Comunicar lo que sientes, piensas y necesitas te avergüenza, sueles quedarte callado.
- Sientes que das mucho y los demás no te corresponden y muchas veces abusan de ti.
- Comúnmente sientes pena o vergüenza por muchas personas e intentas ayudarlas.
- Coloca el número de casilla que seleccionaste

*La suma de 6 casillas o más significa que la herida está presente