

— TEST DE AUTOEVALUACIÓN

# Cómo está tu sistema.

---

Responde con honestidad cada pregunta. No hay respuestas correctas ni incorrectas — solo lo que tu sistema familiar guarda hoy. Marca de 1 (casi nunca) a 5 (siempre). Al final encontrarás tu perfil y un primer paso de práctica.

PREGUNTA 01

---

***¿Con qué frecuencia te encuentras justificando las acciones o palabras de tu figura materna, a pesar de que te causaron dolor?***

- Casi siempre, es difícil no hacerlo. pts
- A veces, cuando me siento culpable por sentir mi dolor. pts
- Rara vez, he aprendido a reconocer mi sentir sin justificar. pts

PREGUNTA 02

---

***¿Cómo reaccionas cuando alguien cercano te ofrece amor incondicional o reconocimiento genuino?***

- Suelo desconfiar o sentir que hay algo que debo 'pagar' a cambio. pts
- Lo aprecio, pero a veces me cuesta creerlo o recibirlo plenamente. pts
- Lo recibo con gratitud y me permito disfrutarlo sin reservas. pts

PREGUNTA 03

---

**¿En qué medida te sientes  
'apagado' o desconectado de tu  
alegría y espontaneidad  
originales?**

- Siento que gran parte de mi esencia se  
perdió hace mucho. pts
  
- A veces me conecto, pero otras veces me  
siento cohibido o limitado. pts
  
- Mi alegría y espontaneidad son parte  
activa de mi vida actual. pts

PREGUNTA 04

---

***¿Tiendes a confundir la provisión material (sustento, educación) con expresiones de amor y afecto?***

- Sí, a menudo creo que 'me aman' por lo que me dan o hicieron por mí. pts
- A veces, todavía lucho por diferenciarlo en mi mente. pts
- No, he logrado diferenciar claramente la provisión del amor genuino. pts

PREGUNTA 05

---

***¿Qué tan fácil te resulta expresar tus emociones verdaderas, especialmente aquellas relacionadas con dolor o frustración, en tus relaciones cercanas?***

- Me cuesta mucho, prefiero guardármelo para evitar conflictos. pts
- Lo intento, pero a veces siento miedo al rechazo o a ser juzgado. pts
- Lo expreso con honestidad y asertividad, cuidando mis necesidades. pts

PREGUNTA 06

---

*¿Sientes un peso o una culpa interna al siquiera pensar en las imperfecciones o errores de tu figura materna?*

- Sí, la culpa me invade solo de considerarlo. pts
- A veces siento un poco de culpa, pero intento superarla. pts
- No, entiendo que reconocer su humanidad no es una falta de respeto. pts

PREGUNTA 07

---

***¿En tus relaciones adultas, buscas constantemente la aprobación o validación de los demás, como si eso definiera tu valor?***

- Sí, mi bienestar depende mucho de la aprobación externa. pts
- A veces busco validación, especialmente en momentos de inseguridad. pts
- No, mi valor viene de mi interior y no de la opinión ajena. pts

PREGUNTA 08

---

***¿Cuando te sientes herido o dolido, tu primera reacción es ignorar ese sentimiento o intentar 'apagarlo'?***

- Sí, trato de no sentirlo y seguir adelante lo antes posible. pts
- A veces lo ignoro, pero cada vez más me permito sentirlo un poco. pts
- No, me permito sentir mis emociones y las proceso activamente. pts

PREGUNTA 09

---

***¿Te identificas con la sensación de llevar una 'máscara' en tus relaciones familiares para mantener la apariencia de una relación 'normal'?***

- Sí, a menudo siento que finjo para mantener la paz. pts
- En ciertas situaciones familiares, sí uso una máscara. pts
- No, busco la autenticidad en todas mis interacciones familiares. pts

PREGUNTA 10

---

***¿Qué tan fácil te resulta establecer límites sanos con tu figura materna o con personas que repiten patrones similares?***

- Es casi imposible para mí poner límites. pts
- Me cuesta, pero estoy aprendiendo a hacerlo poco a poco. pts
- Los establezco con claridad y firmeza para proteger mi bienestar. pts

PREGUNTA 11

---

***¿Al reflexionar sobre tu infancia, sientes que la pregunta 'Mamá, ¿por qué no me amas?' aún resuena en tu interior?***

- Sí, esa pregunta sigue muy presente y dolorosa para mí. pts
- A veces resuena, pero estoy trabajando en procesarla. pts
- He encontrado respuestas y he comenzado a sanar esa herida. pts

PREGUNTA 12

---

***¿Consideras que las experiencias difíciles de tu infancia te 'formaron' para bien, justificando así el dolor vivido?***

- Sí, creo que me hicieron más fuerte y lo veo como algo positivo. pts
- Reconozco que me formaron, pero no justifico el dolor asociado. pts
- Separo lo que me hizo crecer de la negación del daño recibido. pts

PREGUNTA 13

---

***¿Te permites sentir enojo o tristeza por las experiencias de tu infancia sin convertirlo en resentimiento hacia tu figura materna?***

- No, mi enojo se convierte rápidamente en resentimiento o culpa. pts
- Es un desafío, pero estoy aprendiendo a procesar esas emociones. pts
- Sí, siento mis emociones, las proceso y luego elijo la sanación. pts

PREGUNTA 14

---

***¿Qué tan conectado te sientes con tu 'niño interior' y su necesidad de amor y cuidado?***

- Siento que mi niño interior está muy herido y desatendido. pts
- Me estoy conectando con él/ella y empezando a cuidarlo. pts
- Siento una conexión fuerte y me doy el amor que mi niño/a necesita. pts

PREGUNTA 15

---

***¿Crear que la 'madre es sagrada' te ha impedido alguna vez buscar ayuda o hablar sobre tus heridas familiares?***

- Sí, me ha silenciado y me ha hecho sentir que no debo hablar de eso. pts
- Lo sentí en el pasado, pero ahora busco apoyo para mi bienestar. pts
- No, entiendo que mi sanación personal no es una falta de respeto. pts

— TU PUNTAJE

# Suma tus respuestas.

Anota los puntos de cada opción que marcaste (los números chiquitos dentro de cada círculo). Súmalos. Tu total revela tu posición frente al linaje en este momento.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13

**TOTAL**

= \_ \_ \_ pts

Pasa a la siguiente página para descubrir lo que dice tu total.

---

— RESULTADOS

# Lo que tu test te muestra.

---

SI SUMASTE 15-25 PUNTOS

---

## *El Corazón Anhelante*

*Tu niño interior aún carga con la profunda pregunta del 'no amor'. Es probable que aún justifiques el pasado y te cueste diferenciar el amor de la provisión. Sientes el peso de las expectativas y la culpa.*

### **PRÁCTICA SUGERIDA**

*Es vital que comiences a escuchar y validar tu dolor. Busca apoyo terapéutico para desentrañar las capas de la herida materna y darle voz a tu verdad silenciada. Permítete sentir para poder sanar.*

---

SI SUMASTE 26-35 PUNTOS

---

## **El Despertar Consciente**

*Estás en un proceso de reconocimiento y sanación. Empiezas a ver las diferencias entre provisión y amor, y a desafiar las creencias limitantes. Aún hay momentos de lucha, pero tu voluntad de sanar es fuerte.*

### **PRÁCTICA SUGERIDA**

*Continúa profundizando en tu autoexploración. Practica los ejercicios de auto-parenting y liberación. Sé compasivo contigo mismo en los momentos de duda y sigue construyendo límites sanos que honren tu valor intrínseco.*

---

SI SUMASTE 36-45 PUNTOS

---

## **El Arquitecto de Paz**

*Has transitado gran parte del camino de la sanación de la herida materna. Has distinguido la provisión del amor y has reclamado tu esencia original. Te sientes conectado con tu niño interior y eres un faro de autenticidad.*

### **PRÁCTICA SUGERIDA**

*Mantén y comparte tu sabiduría. Continúa fortaleciendo tu conexión con tu yo auténtico y tu capacidad de amar incondicionalmente, empezando por ti. Inspira a otros con tu proceso, siendo un ejemplo de que la sanación es posible.*

---