

 TEST CAP-003

¿Cómo te relacionas con tu rabia?

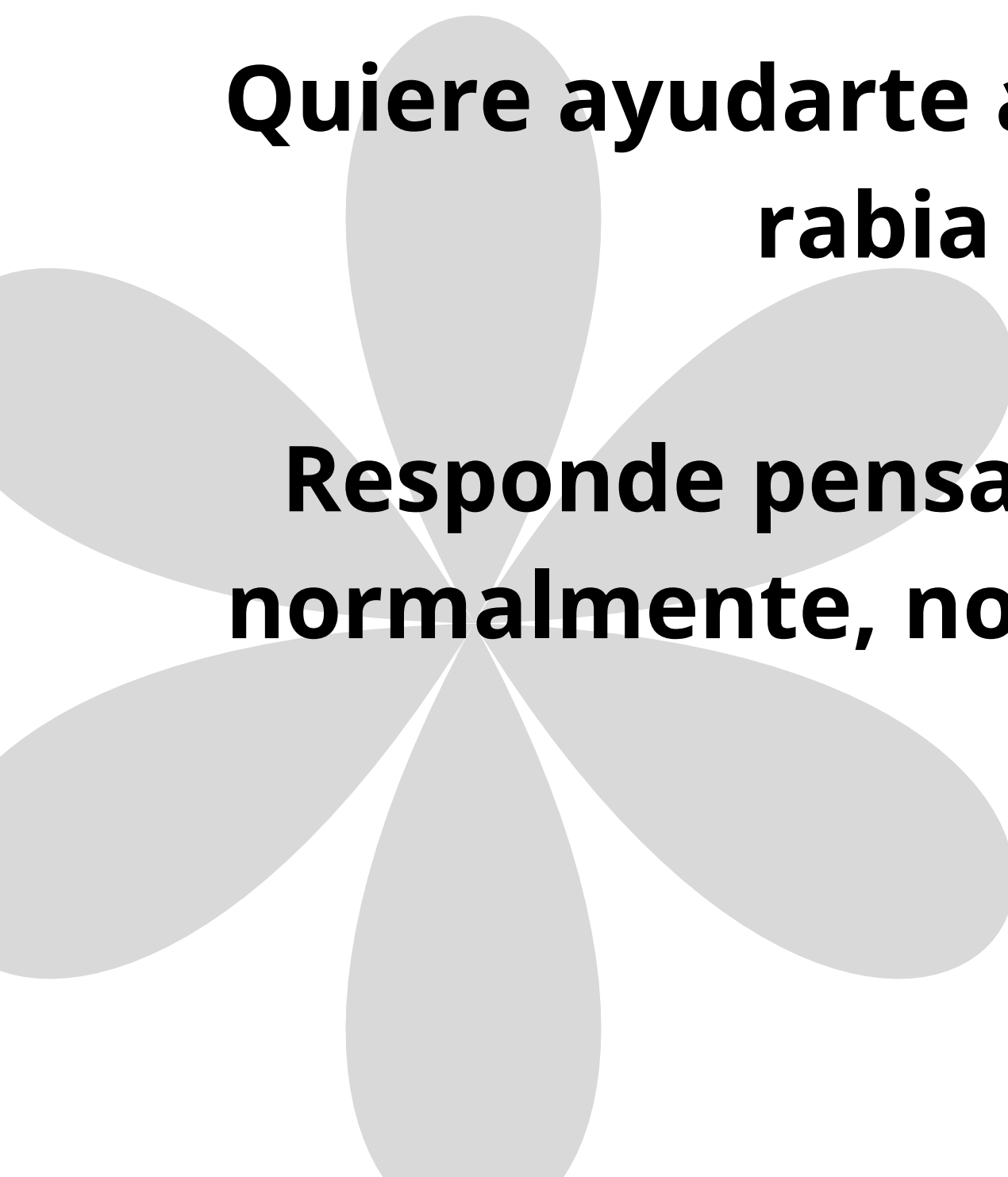
Antes de empezar...

La rabia no es buena ni mala.

Sentir rabia no significa que seas una persona agresiva, tóxica o mala. Es una emoción que puede aparecer cuando sentimos que algo importante para nosotros ha sido amenazado, vulnerado o cruzado.

Este cuestionario no pretende diagnosticarte ni ponerte ninguna etiqueta.

Quiere ayudarte a descubrir qué haces con tu rabia cuando aparece.



Responde pensando en cómo sueles actuar normalmente, no en cómo te gustaría actuar.

Puntúa cada afirmación del 1 al 5:

- 1 — Nunca**
- 2 — Casi nunca**
- 3 — A veces**
- 4 — Casi siempre**
- 5 — Siempre**

BLOQUE 1 — LA REPRIMO

- 1. Cuando algo me enfada, hago como si no hubiera pasado nada.**
- 2. Me cuesta reconocer que estoy enfadado o enfadada.**
- 3. Prefiero callarme antes que entrar en conflicto.**
- 4. Me han enseñado que enfadarse está mal.**
- 5. Me siento culpable después de expresar mi enfado.**

BLOQUE 2 — LA ACUMULO

- 1. Aguanto muchas cosas hasta que llega un momento en el que no puedo más.**
- 2. Suelo decir “no pasa nada” aunque sí me haya molestado.**
- 3. Voy acumulando pequeñas cosas que después terminan explotando.**
- 4. Me cuesta poner límites cuando algo me molesta.**
- 5. Muchas veces exploto por algo pequeño que, en realidad, viene de muchas cosas anteriores.**

BLOQUE 3 — LA EXPRESO SIN FILTRO

- 1. Cuando me enfado, digo cosas de las que después me arrepiento.**
- 2. Me cuesta parar una discusión cuando estoy muy enfadado o enfadada.**
- 3. Cuando siento rabia, necesito reaccionar inmediatamente.**
- 4. Puedo levantar la voz o actuar impulsivamente cuando estoy enfadado o enfadada.**
- 5. Después de reaccionar, pienso: “No debería haberlo hecho así”.**

BLOQUE 4 — LA ESCUCHO

- 1. Cuando me enfado, intento descubrir qué ha provocado realmente mi rabia.**
- 2. Puedo reconocer que estoy enfadado o enfadada antes de reaccionar.**
- 3. Soy capaz de preguntarme qué límite o necesidad puede haber detrás de mi enfado.**
- 4. Puedo expresar que algo me ha molestado sin intentar hacer daño.**
- 5. Puedo sentir rabia sin dejar que la rabia decida por mí.**

¿CÓMO INTERPRETAR TU RESULTADO?

Suma por separado los puntos de cada bloque.

No tienes que buscar una puntuación “perfecta”.

Lo importante es descubrir qué bloque tiene la puntuación más alta.

SI TU PUNTUACIÓN MÁS ALTA ES EL BLOQUE 1

“Estoy aprendiendo a reconocer mi rabia.”

Puede que hayas aprendido a esconder tu enfado o a pensar que expresarlo te convierte en una mala persona.

Quizá tu problema no sea que tienes demasiada rabia.

Quizá sea que te cuesta darte permiso para reconocerla.

Tu primer paso puede ser muy sencillo:

Cuando notes que algo te molesta, en lugar de decir automáticamente “no pasa nada”, prueba a preguntarte:

“¿Qué estoy sintiendo realmente?”

No necesitas reaccionar. Solo reconocerlo.

SI TU PUNTUACIÓN MÁS ALTA ES EL BLOQUE 2

“Estoy acumulando.”

Puede que aguantes, aguantes y aguantes...

Hasta que un día algo pequeño provoca una reacción enorme.

Eso no significa necesariamente que esa pequeña cosa sea el verdadero problema.

Puede ser simplemente la última gota.

Tu primer paso:

Pregúntate:

“¿Qué cosas llevo demasiado tiempo tolerando?”

Y después:

“¿Qué límite necesito aprender a poner antes de llegar al límite?”

SI TU PUNTUACIÓN MÁS ALTA ES EL BLOQUE 3

“Mi rabia está tomando el volante.”

Aquí puede que no tengas tanto problema para sentir la rabia como para lo que ocurre después de sentirla.

La emoción aparece y la reacción llega inmediatamente.

Gritar.

Atacar.

Responder.

Decir algo que después duele.

Tu objetivo no tiene que ser dejar de sentir rabia.

Tu objetivo es crear un pequeño espacio entre:

LO QUE SIENTO → LO QUE HAGO

Porque sentir una emoción no te obliga a actuar desde ella.

SI TU PUNTUACIÓN MÁS ALTA ES EL BLOQUE 4

“Estoy aprendiendo a escucharla.”

Tienes una relación más consciente con tu rabia.

Eso no significa que nunca pierdas los nervios ni que siempre reacciones perfectamente.

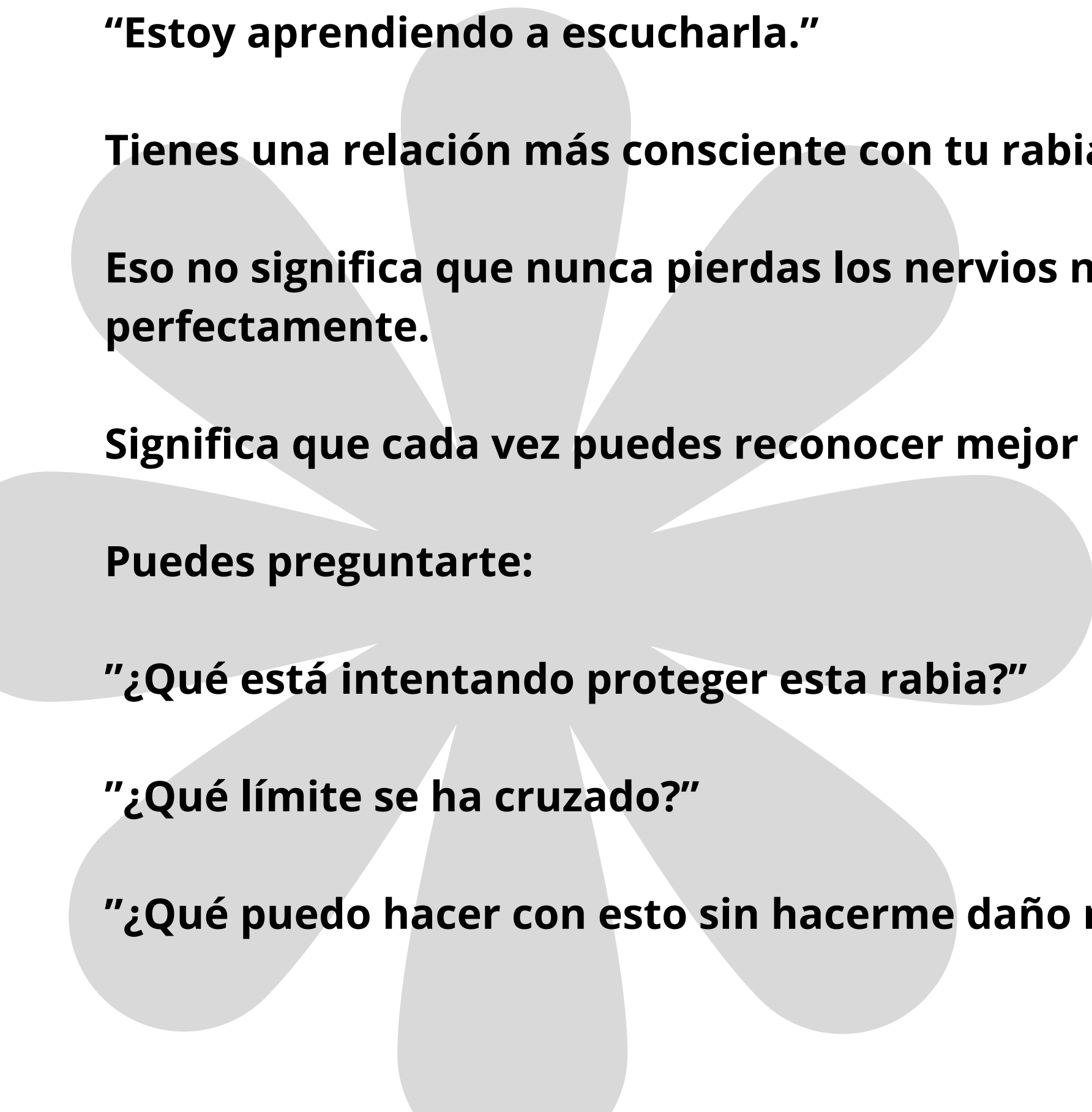
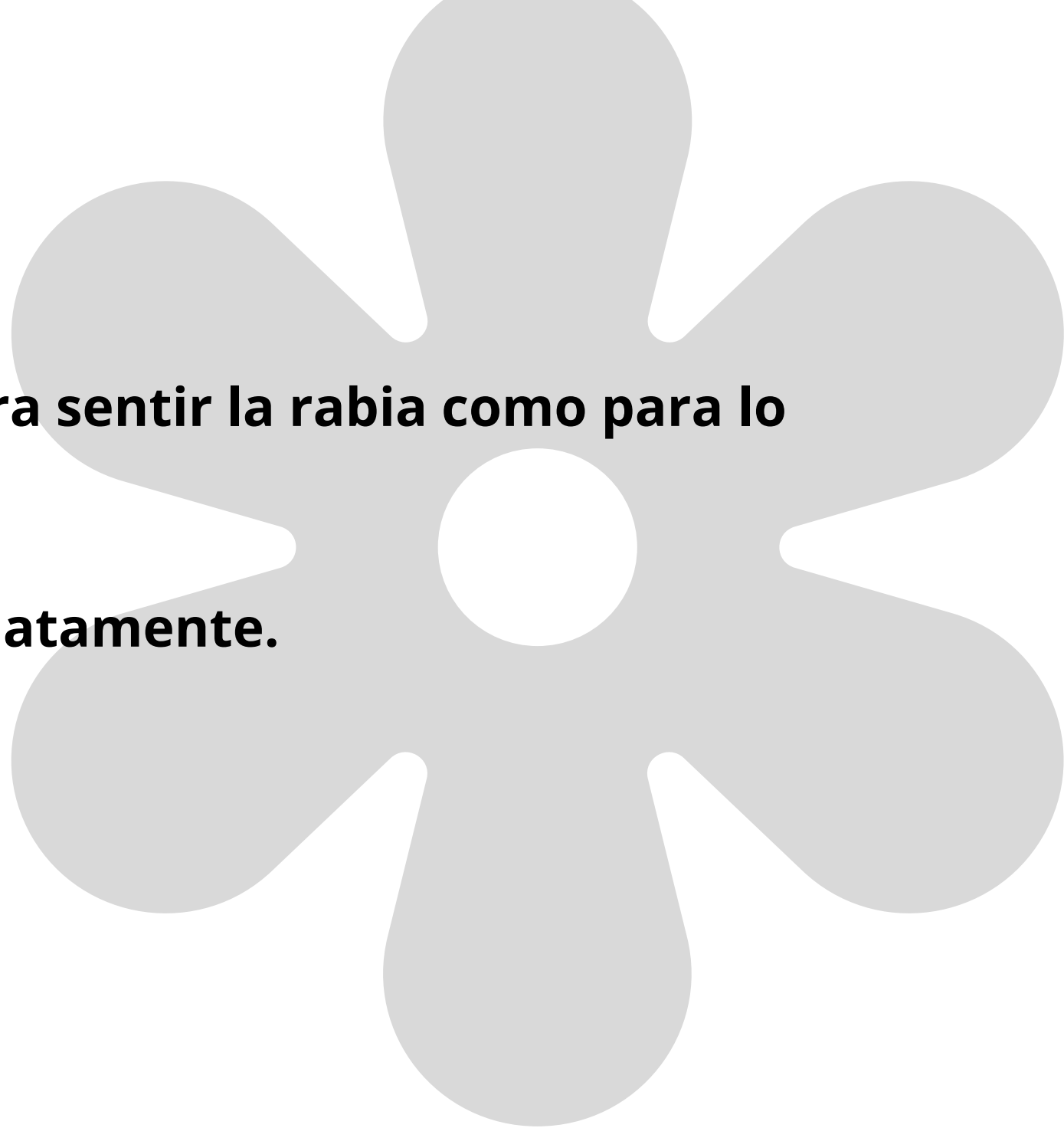
Significa que cada vez puedes reconocer mejor lo que ocurre antes de actuar.

Puedes preguntarte:

“¿Qué está intentando proteger esta rabia?”

“¿Qué límite se ha cruzado?”

“¿Qué puedo hacer con esto sin hacerme daño ni hacer daño a otra persona?”



¿Y SI TIENES DOS BLOQUES MUY PARECIDOS?

Es completamente normal.

Puede que, por ejemplo, hayas aprendido a reprimir la rabia durante mucho tiempo y después explotes.

En ese caso, los bloques 1 y 3 pueden aparecer altos al mismo tiempo.

O quizá la reprimes y la acumulas.

No somos una sola casilla.

Somos personas cambiantes y podemos reaccionar de formas diferentes dependiendo de la situación y de quién tengamos delante.

AHORA VIENE LO IMPORTANTE

Cierra los ojos unos segundos.

Y piensa en la última vez que sentiste mucha rabia.

No pienses solamente en lo que ocurrió.

Pregúntate:

¿Qué había debajo de mi rabia?

¿Dolor?

¿Impotencia?

¿Injusticia?

¿Miedo?

¿Sentirme ignorado o ignorada?

¿Sentirme utilizado o utilizada?

¿Un límite que alguien cruzó?

¿Algo que llevaba demasiado tiempo callando?

Escribe lo primero que te venga.

TU RESULTADO NO ES UNA ETIQUETA

Este cuestionario no dice:

“Así eres.”

Dice:

“Esto es lo que quizá estás haciendo con tu rabia ahora mismo.”

Y eso es muy diferente.

Porque lo que haces con una emoción puede aprenderse, observarse y transformarse.

La rabia no tiene que desaparecer.

Tampoco tienes que obedecerla.

Puedes aprender a escucharla.

Porque quizá la pregunta nunca fue:

“¿Cómo consigo no enfadarme?”

Quizá la pregunta sea:

“¿Qué intenta decirme mi rabia y qué voy a hacer con ese mensaje?”

Este cuestionario es solo el comienzo. Comprender lo que sientes es el primer paso para transformarlo. En Alay Academy te acompañamos con recursos y herramientas para que ese cambio sea posible.

No es una herramienta diagnóstica ni sustituye la evaluación o atención de un profesional cualificado.

