

¿Cuánto pesa tu Mochila Interna?

Un espacio para observar, sin juzgar, lo que llevas contigo

Instrucciones: suma 1 punto por cada respuesta afirmativa ("Sí").

INFANCIA

- 1 ¿Sentías que tenías que ser fuerte aunque estuvieras sufriendo?
- 2 ¿Te costaba expresar tus emociones?
- 3 ¿Sentías que no te entendían?
- 4 ¿Buscabas constantemente aprobación?
- 5 ¿Te sentías diferente a los demás?

AUTOESTIMA

- 1 ¿Te criticas mucho a ti mismo?
- 2 ¿Te cuesta reconocer tus logros?
- 3 ¿Sientes que nunca es suficiente?
- 4 ¿Te comparas con frecuencia?
- 5 ¿Tienes miedo al rechazo?

RELACIONES

- 1 ¿Te cuesta poner límites?
- 2 ¿Sueles dar más de lo que recibes?
- 3 ¿Temes que las personas te abandonen?
- 4 ¿Intentas complacer a todos?
- 5 ¿Te cuesta pedir ayuda?

EMOCIONES



- 1 ¿Guardas emociones para no molestar?
- 2 ¿Te sientes culpable con facilidad?
- 3 ¿Te cuesta gestionar el enfado?
- 4 ¿Piensas demasiado las cosas?
- 5 ¿Te sientes emocionalmente agotado a menudo?

RESULTADOS

0 – 5 PUNTOS

Mochila ligera

Llevas algunas cargas, pero parecen manejables. Sigue cuidando tu bienestar emocional.

6 – 10 PUNTOS

Mochila moderada

Hay heridas o patrones que podrían estar afectando algunas áreas de tu vida.

11 – 15 PUNTOS

Mochila pesada

Es probable que estés cargando experiencias, creencias o emociones que merecen atención.

16 – 20 PUNTOS

Mochila muy pesada

Puede que lleves años sosteniendo cargas emocionales importantes. Explorar estos temas con profundidad podría ayudarte a sentir más ligereza.

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

