



Test: ¿Cuánto pesa tu Mochila Interna?

Instrucciones:

Suma 1 punto por cada respuesta "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 test 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.

