

¿Qué está pasando dentro de mí?

Un mapa breve de tu mente, tus emociones, tu cuerpo y tus relaciones

Lee cada afirmación y puntúate del 1 al 5.

1 = Nunca

2 = Casi nunca

3 = A veces

4 = Casi siempre

5 = Siempre

MI MENTE

- 1 Mi cabeza no deja de pensar.
- 2 Le doy muchas vueltas a las cosas.
- 3 Me cuesta desconectar.
- 4 Analizo una misma situación una y otra vez.
- 5 Imagino continuamente lo que podría pasar.

MIS EMOCIONES

- 1 A veces siento tristeza sin saber exactamente por qué.
- 2 Hay momentos en los que me siento vacío o vacía.
- 3 Me siento desbordado o desbordada con facilidad.
- 4 Cambia mi estado de ánimo muy rápido.
- 5 Me cuesta poner nombre a lo que siento.

MI CUERPO

- 1 Siento tensión en el cuello, mandíbula o espalda.
- 2 Tengo presión en el pecho o un nudo en el estómago cuando estoy preocupado o preocupada.
- 3 Me cuesta descansar aunque esté cansado o cansada.
- 4 Mi cuerpo parece estar siempre en alerta.
- 5 Noto que mi cuerpo reacciona antes de que yo entienda qué me pasa.



MIS RELACIONES

- 1 Me cuesta explicar cómo me siento.
- 2 Muchas veces sonrío aunque por dentro no esté bien.
- 3 Siento que nadie termina de entenderme.
- 4 Evito preocupar a los demás con mis problemas.
- 5 Me guardo muchas cosas.

Reflexión

No cuentes los puntos para ponerte una etiqueta.

RESULTADOS

Identifica en cuál de los cuatro bloques obtuviste la puntuación más alta y lee la interpretación correspondiente.

PUNTUACIÓN MÁS ALTA EN “MI MENTE”

Tu torbellino empieza en la mente

Es posible que pases mucho tiempo pensando, analizando y anticipando situaciones. Tu mente intenta encontrar respuestas constantemente, incluso cuando no las hay. No significa que estés “mal”; puede ser que hayas aprendido a usar el pensamiento como una forma de sentir más control.

Siguiente paso: aprender a diferenciar entre pensar para resolver y pensar por inercia.

PUNTUACIÓN MÁS ALTA EN “MIS EMOCIONES”

Tu torbellino empieza en las emociones

Es posible que sientas muchas cosas a la vez o que algunas emociones te cueste comprenderlas. A veces no es que sientas demasiado, sino que llevas demasiado tiempo cargando emociones sin entenderlas.

Siguiente paso: empezar a poner nombre a lo que sientes en lugar de luchar contra ello.



PUNTUACIÓN MÁS ALTA EN “MI CUERPO”**Tu cuerpo habla antes que tus palabras**

La tensión, el cansancio o la sensación de estar siempre en alerta pueden ser la forma en que tu cuerpo expresa aquello que todavía no has podido comprender del todo.

Siguiente paso: empezar a escuchar las señales de tu cuerpo sin interpretarlas automáticamente como un enemigo.

PUNTUACIÓN MÁS ALTA EN “MIS RELACIONES”**Guardas mucho para ti**

Es posible que estés acostumbrado o acostumbrada a guardar mucho para ti. Cuando nos cuesta expresar lo que sentimos, el mundo interior puede hacerse cada vez más grande. Eso no significa que seas una persona débil, sino que quizá has aprendido a protegerte de esa manera.

Siguiente paso: practicar expresar pequeñas cosas antes de intentar contar las grandes.

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.

