

TEST CAP-001

¿Qué está pasando dentro de mí?

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.**



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.**
- 6.

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.**

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.



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

Si has obtenido la puntuación más alta en “Mi mente”

Tu torbellino parece empezar 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.

El siguiente paso para ti: aprender a diferenciar entre pensar para resolver y pensar por inercia.

Si has obtenido la puntuación más alta en “Mis emociones”

Tu torbellino parece empezar 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.

El siguiente paso para ti: empezar a poner nombre a lo que sientes en lugar de luchar contra ello.

Si has obtenido la puntuación más alta en “Mi cuerpo”

Tu cuerpo parece estar hablando 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.

El siguiente paso para ti: empezar a escuchar las señales de tu cuerpo sin interpretarlas automáticamente como un enemigo.

**Si has obtenido la puntuación más alta en
“Mis relaciones”**

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.

El siguiente paso para ti: practicar expresar pequeñas cosas antes de intentar contar las grandes.

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.

