

Este es un test de autoevaluación de las "cinco heridas del alma" (Rechazo, Abandono, Humillación, Traición e Injusticia)

Importante: Esta herramienta es una guía de introspección y crecimiento personal, no un diagnóstico profesional. Para una evaluación profunda, siempre se recomienda consultar a un terapeuta o profesional de la salud mental. Puedes contactar con Aurelio haciendo clic en el siguiente enlace:
<https://wa.me/34637997006/?text=5HERIDAS>

Instrucciones:

Lee cada afirmación y califica con qué frecuencia o intensidad te identificas con ella en tu vida diaria, donde:

- 1 = Nunca o casi nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Siempre o casi siempre

Test Completo de Autoevaluación de las Heridas del Alma

1. Herida de RECHAZO (Máscara: El Huidizo)

Afirmación	Puntuación (1-5)
1. Siento que no tengo derecho a existir o que no soy digno/a de mi lugar.	
2. Ante el pánico o el miedo, mi primer impulso es huir o retirarme completamente de la situación.	
3. Me aílo de los demás con frecuencia, sintiéndome incomprendido/a o diferente.	
4. Tengo una tendencia al perfeccionismo excesivo para evitar cualquier crítica o desaprobación.	
5. Me cuesta trabajo recibir, ya sea ayuda, regalos o cumplidos.	
6. Cuando me siento rechazado/a, me castigo o me digo cosas muy duras a mí mismo/a.	
7. Si alguien me critica constructivamente, lo tomo como una confirmación de que hay algo malo fundamentalmente en mí.	
8. Suelo anticipar que seré rechazado/a y por eso evito proponer planes o iniciar conversaciones.	
9. Me resulta muy fácil "desaparecer" o cortar lazos con personas de repente para evitar ser yo el rechazado/a.	
10. Busco con frecuencia justificar mi existencia o mi presencia en un grupo a través de mi utilidad o logros.	

Afirmación	Puntuación (1-5)
Total RECHAZO (Máx. 50):	



2. Herida de ABANDONO (Máscara: El Dependiente)

Afirmación	Puntuación (1-5)
11. Mi mayor miedo es la soledad; necesito la presencia y el apoyo de otros para sentirme seguro/a.	
12. Tiendo a apegarme mucho a las personas y a vivir "montañas rusas" emocionales con facilidad.	
13. Con frecuencia, actúo como una víctima para conseguir la atención y la ayuda de los demás.	
14. Me cuesta comprometerme o llevar proyectos hasta el final si no tengo a alguien que me motive o acompañe.	
15. Dejo a un lado mis propias necesidades para atender las de los demás y asegurar que no me dejen.	
16. Tiendo a idealizar a mis parejas o amigos y luego me decepciono mucho cuando no cumplen mis expectativas.	
17. Me cuesta tomar decisiones importantes sin consultar o buscar la aprobación de alguien más.	
18. Suelo enfermarme o tener molestias físicas (somatizar) cuando me siento solo/a o sin atención.	
19. Si alguien importante para mí se va de viaje o está ocupado, siento una profunda tristeza o ansiedad desproporcionada.	
20. Busco relaciones donde el otro me necesite mucho, para así asegurar mi permanencia a su lado.	
Total ABANDONO (Máx. 50):	

3. Herida de HUMILLACIÓN (Máscara: El Masoquista)

Afirmación	Puntuación (1-5)
21. Me siento avergonzado/a o culpable por mis deseos, mi cuerpo o mis placeres.	
22. Asumo la responsabilidad o me hago cargo de los problemas o el bienestar emocional de los demás.	
23. Me saboteo a mí mismo/a justo cuando estoy a punto de experimentar un gran éxito o placer.	
24. Me cuesta trabajo ser espontáneo/a o disfrutar de la libertad sin sentir que hay algo "malo" en ello.	
25. A menudo me siento "demasiado grande" para mi ropa o me siento incómodo/a con mi cuerpo.	
26. Frecuentemente antepongo las necesidades de limpieza, orden o trabajo a las mías de descanso o disfrute.	
27. Me quedo en situaciones o trabajos que me hacen sentir miserable, creyendo que no merezco algo mejor o más fácil.	
28. Cuando me siento a gusto o libre, me asalta rápidamente un sentimiento de culpa o que algo malo va a pasar.	
29. Tiemblo o me pongo nervioso/a si tengo que exponerme físicamente (ir a la playa, hacer ejercicio en público).	
30. Siento que mi libertad implica una carga o responsabilidad extra para con los demás.	
Total HUMILLACIÓN (Máx. 50):	

4. Herida de TRAICIÓN (Máscara: El Controlador)

Afirmación	Puntuación (1-5)
31. Tengo una fuerte necesidad de controlar las situaciones y a las personas que me rodean.	
32. Soy muy impaciente y me frustro cuando las cosas no se hacen a mi ritmo o de mi manera.	
33. Me muestro fuerte, confiado/a y a veces arrogante para ocultar mi vulnerabilidad.	
34. Soy un/a experto/a en manipular situaciones o personas para que las cosas salgan como yo quiero.	
35. Me cuesta delegar porque no confío en que otros hagan las cosas tan bien como yo.	
36. Tengo una memoria excelente para recordar cuando alguien me ha fallado o me ha mentido.	
37. Me cuesta mucho perdonar los errores, tanto míos como de los demás.	
38. Interrumpo a otros frecuentemente para terminar sus frases o corregir lo que dicen.	
39. Si las cosas no salen como lo planeé, mi nivel de ira o frustración es muy alto.	
40. Aunque diga que confío en alguien, siempre tengo un plan de respaldo en caso de que me falle.	
Total TRAICIÓN (Máx. 50):	

5. Herida de INJUSTICIA (Máscara: El Rígido)

Afirmación	Puntuación (1-5)
41. Soy muy crítico/a conmigo mismo/a y exijo una perfección irreal en todo lo que hago.	
42. Me cuesta mucho mostrar mis sentimientos y, a menudo, parezco frío/a o indiferente ante los demás.	
43. Me siento frustrado/a o indignado/a cuando me siento maltratado/a o cuando la vida no es "justa".	
44. A menudo experimento rigidez física o tensión en la espalda, el cuello o la mandíbula.	
45. Me resulta difícil aceptar regalos o ayuda si siento que no he hecho algo para "merecerlos".	
46. Me enfoco mucho en las normas, reglas y la lógica, ignorando a menudo el factor emocional.	
47. Trabajo de forma constante y muy dura, a menudo hasta el agotamiento, porque creo que la recompensa debe ser ganada.	
48. Me pongo a la defensiva rápidamente cuando creo que me están juzgando.	
49. Me cuesta relajarme y ser espontáneo/a; todo debe estar organizado o tener un propósito.	
50. A menudo me siento vacío/a o anestesiado/a emocionalmente, incluso en momentos que deberían ser alegres.	
Total INJUSTICIA (Máx. 50):	

Guía de Interpretación Ampliada

Suma los puntos de cada sección para obtener una puntuación total por herida

Rango de Puntuación (en cada herida)	Significado
10 a 20 puntos	La herida está presente, pero su influencia en tu vida diaria es baja o está en proceso de sanación.
21 a 30 puntos	La herida está activa y se manifiesta de forma notable en ciertas áreas o en situaciones de estrés. Es un buen momento para trabajar en la conciencia de la máscara asociada.
31 a 50 puntos	La herida es dominante y está muy activa. La máscara asociada (Huidizo, Dependiente, Masoquista, Controlador, Rígido) es tu principal mecanismo de defensa y define gran parte de tus reacciones y elecciones.

Recuerda: Las personas suelen tener activas dos o tres heridas principales. Observa las que superen los 30 puntos para un análisis más profundo.

Si quieres saber más o profundizar, puedes contactar con Aurelio haciendo clic en el siguiente enlace: <https://wa.me/34637997006/?text=5HERIDAS>