

**CUESTIONARIO AUTO ADMINISTRABLE
PARA IDENTIFICAR LAS HERIDAS
EMOCIONALES DE LA INFANCIA**



Ingrid Cavieres
PSICÓLOGA

CUESTIONARIO PARA IDENTIFICAR LAS HERIDAS EMOCIONALES DE LA INFANCIA

¿Cansado de que las heridas de tu infancia influyan negativamente tu presente?

¿Sientes que hay algo que te frena, una carga invisible que no te permite avanzar por completo en tu vida? Es probable que esas heridas de la infancia estén más presentes de lo que crees, manifestándose en tu día a día a través de miedos, ansiedad, rabia o esa persistente vergüenza que te impide ser tú mismo.

Imagina por un momento cómo sería vivir sin la carga de esas experiencias pasadas, libre de los patrones automáticos que te impiden reaccionar de forma diferente ante el estrés o de conectar genuinamente con los demás. Sabemos que has intentado cambiar, que has luchado con esas respuestas automáticas de tu sistema nervioso que parecen imposibles de modificar. El dolor de sentirse atrapado en estos ciclos es real y profundo.

Por eso, hemos creado una herramienta de autoconocimiento poderosa, diseñada para iluminar el camino hacia tu sanación. Este cuestionario no es un diagnóstico clínico, sino una brújula que te ayudará a comprender cómo esas heridas emocionales están influyendo en tu sistema nervioso, moldeando tus patrones de respuesta al estrés, tu regulación emocional y tus relaciones interpersonales.

A continuación, encontrarás afirmaciones relacionadas con cada herida. Tómate un momento para responder "sí" o "no " según te sientas identificado. Al finalizar, podrás identificar cuál es tu herida dominante y, así, empezar a trazar el camino hacia una vida más plena y consciente.

Recuerda: Este cuestionario es el inicio de un proceso. La verdadera sanación y transformación de tus heridas requiere un trabajo interno profundo y el acompañamiento de un profesional especializado en salud mental.

¡Este es el momento de tomar acción y comenzar a sanar!

PREGUNTAS

Te invito a mirar estas preguntas como un espejo. Sé honesto contigo mismo/a, cada "Sí" es una oportunidad para entender mejor tu historia y empezar a sanar.

1. Herida de Rechazo: ¿Te resuena este dolor?

Preguntas	Si	No
1.- ¿Alguna vez sentiste que no encajabas, que había algo "malo" o "equivocado" en ti por ser quien realmente eres? Qué te impide ser completamente aceptado/a		
2.-¿Esa sensación de "no ser suficiente" te persigue incluso hoy como adulto/a, impidiéndote mostrarte tal cual eres por miedo a no ser aceptado/a?		
3.- Cuando eras niño/a, ¿te ridiculizaron, te hicieron sentir tonto/a o te avergonzaron por pedir ayuda, por llorar, o por simplemente expresar lo que sentías de manera genuina? ¿Esa experiencia te lleva hoy a guardar tus emociones para ti, por miedo a ser juzgado/a o invalidado/a?		
4.- ¿Recuerdas haber sido "reprobado/a" o criticado/a duramente cuando intentabas expresar tus sentimientos o ideas, como si lo que sentías no fuera válido o importante? ¿Esa herida te hace dudar hoy de tu propia voz, haciendo que te cueste defender lo que piensas o sientes?		
5.- ¿Sentías que para ser aceptado/a o amado/a, debías ser de una manera específica, forzando tus emociones o comportamientos para cumplir con lo que otros esperaban de ti? ¿Sientes hoy que tienes que "actuar" un rol para ser querido/a, perdiendo tu esencia en el intento?		

2. Herida de Abandono: ¿Sientes un Vacío que Necesita Ser Llenado?

Preguntas	Si	No
1.¿Sientes una angustia profunda ante la idea de la soledad, o un miedo persistente a que las personas importantes en tu vida te dejen? ¿Esa sensación de vacío te impulsa a aferrarte a relaciones, incluso si no son saludables, por temor a estar solo/a?		
2.De niño/a, ¿sentiste que tus necesidades emocionales (de consuelo, atención, afecto) eran ignoradas o que eras "invisible" para tus cuidadores en momentos críticos? ¿Esa experiencia te lleva hoy a sentirte desatendido/a o a buscar desesperadamente atención, como si tu valor dependiera de ser visto/a por los demás?		
3.¿Recuerdas haber tenido que asumir roles o responsabilidades de adulto en tu infancia, como cuidar a tus padres o hermanos, o ser su confidente emocional? ¿Esa carga temprana te hace sentir hoy que eres el/la "responsable" de la felicidad de los demás, descuidando tus propias necesidades en el proceso?		
4.¿Experimentas una constante sensación de inestabilidad en tus relaciones, como si la confianza fuera un terreno movedizo, y te cuesta creer que el afecto de los demás es genuino y duradero? ¿Esa inseguridad te lleva a sabotear vínculos o a buscar pruebas constantes de amor?		
5.¿Te encuentras a menudo buscando la aprobación externa y una reafirmación constante de que eres valorado/a y amado/a, como si tu propia valía dependiera del reconocimiento de los demás?		

3. Herida de Injusticia: ¿Vives con una Carga de Perfeccionismo y Control?

Preguntas	Si	No
1.¿Te sientes constantemente exigido/a, tanto por ti mismo/a como por tu entorno, para ser perfecto/a, sin margen para el error o la mediocridad? ¿Esa autoexigencia te impide disfrutar de tus logros y te genera una frustración constante ante la imperfección?		
2.¿Te indignas profundamente ante las injusticias, sintiendo una rabia intensa cuando percibes que tus esfuerzos no son reconocidos o que los demás no cumplen con tus altos estándares de equidad? ¿Esa sensibilidad te lleva a sentirte incomprendido/a o a frustrarte fácilmente con el mundo?		
3.¿Te cuesta relajarte y disfrutar plenamente de la vida, sintiendo que siempre hay algo "pendiente" o que necesitas tener todo bajo control? ¿Esa rigidez te desconecta de tus emociones y de la espontaneidad, haciéndote sentir que "debes" ser siempre productivo/a o correcto/a?		
4.¿Sientes que necesitas mantener una distancia emocional o una fachada de autosuficiencia, evitando las relaciones profundas por miedo a perder el control o a ser vulnerable? ¿Esa necesidad te lleva a priorizar la lógica y las actividades intelectuales sobre la conexión emocional?		
5.¿Creciste en un ambiente familiar donde la autoridad era rígida, el amor condicional a la perfección, y el error no era tolerado, generando en ti una constante necesidad de aprobación y reconocimiento por tus logros? ¿Esa necesidad te sigue impulsando hoy a buscar la validación externa a través de la excelencia?		

4. **Herida de Traición:** ¿Vives en Alerta, Temiendo ser Decepcionado/a?

Preguntas	Si	No
1.¿Te resulta extremadamente difícil mostrar tu vulnerabilidad o fragilidad a los demás, sintiendo que es una señal de debilidad que podría ser usada en tu contra? ¿Esa coraza te impide formar conexiones íntimas y auténticas?		
2.¿Te cuesta confiar genuinamente en los demás, sintiendo que siempre necesitas verificar sus intenciones o que es mejor no depender de nadie? ¿Esa desconfianza te aísla o te impide entregar tu corazón plenamente en tus relaciones?		
3.¿Tienes una habilidad casi innata para detectar lo oculto, las segundas intenciones o lo que puede salir mal en cualquier situación, manteniéndote en un estado de alerta permanente? ¿Esa hipervigilancia te consume energía y te lleva a estados de incertidumbre y ansiedad constantes?		
4.¿Sientes una necesidad constante de controlar lo que sucede en tu vida y en la de los demás, angustiándote profundamente ante los imprevistos o ante la idea de no tener todo bajo control? ¿Esa necesidad te genera altos niveles de estrés y ansiedad, como si todo dependiera de ti?		
5.¿Te esfuerzas por hacer todo "perfecto" y ser sumamente eficiente en lo que haces, pero te resulta casi imposible pedir o recibir ayuda, sintiendo que es una muestra de debilidad o que no puedes depender de nadie? ¿Esa autoexigencia te sobrecarga y te impide delegar?		

5. **Herida de Humillación:** ¿Cargas con Vergüenza y la Necesidad de Complacer?

Preguntas	Si	No
1.¿Sientes una profunda vergüenza por tu propia forma de ser, e incluso llegas a rechazar aspectos de tu apariencia física o de tu personalidad? ¿Esa autocrítica te impide aceptarte plenamente y disfrutar de quien realmente eres?		
2.¿Tiendes a poner las necesidades de tu entorno por encima de las tuyas, sintiendo una responsabilidad abrumadora por el bienestar de los demás y sacrificando tus propios deseos y límites? ¿Esa tendencia a complacer te deja exhausto/a y resentido/a?		
3.Cuando surge el enojo en ti, ¿tiendes a reprimirlo, a callarlo y a evitar expresarlo por miedo a la confrontación o a ser juzgado/a? ¿Esa dificultad para canalizar tu ira te lleva a sentirte frustrado/a o a explotar internamente?		
4.¿Sientes que para ser aceptado/a o para evitar conflictos, debes ser condescendiente y agradar a los demás, incluso si eso significa ir en contra de tus propios valores o necesidades? ¿Esa búsqueda de aprobación te hace sentir que no eres digno/a de amor si no te sacrificas?		
5.¿Te encuentras constantemente comparándote con otros y criticándote severamente, tolerando humillaciones o malos tratos por parte de los demás porque sientes que "no mereces" algo mejor? ¿Esa falta de autovaloración te impide establecer límites saludables y protegerte?		

» ¿Qué te Revelaron las respuestas obtenidas?

Si te identificaste con varias afirmaciones en una o más categorías, es una señal poderosa. No es un juicio, sino una luz que ilumina tu camino hacia la sanación. De acuerdo a la herida donde marcaste más Sí, se considera que ahí está tu herida dominante. Estas heridas no son tu identidad, pero sí influyen en cómo vives, reaccionas, decides, te relacionas con las personas y contigo misma/o. Las heridas se manifiestan a través de tus patrones de comportamientos insanos.

Reflexiona sobre tus respuestas. Si muchas de estas afirmaciones resonaron contigo, es una señal de que presentas heridas que requieren tu atención. Recuerda, reconocer es el primer paso para comenzar a sanar.