

# TEST PERSONAL DE IMPLICACIONES SISTEMICAS



**Estimado/a estudiante,**

Estas preguntas te ayudan a tomar conciencia de posibles implicaciones sistémicas y pueden orientarte para saber si las Constelaciones Familiares son un camino adecuado para ti.

Marca las respuestas que te representen y al final del test podrás ver en qué punto te encuentras:

**1 ¿Tienes problemas que se repiten en tu vida (por ejemplo, en relaciones, en el trabajo, con el dinero)?**

- Sí, me pasa seguido
- Muy de vez en cuando
- No, nunca

**2. ¿Te sientes atrapado/a en conflictos o situaciones sin una salida clara?**

- Sí, me pasa seguido
- Muy de vez en cuando
- No, nunca

**3. ¿Te sientes abrumado/a, estresado/a o cargado/a sin saber exactamente por qué?**

- Sí, seguido
- A veces
- No

**4. ¿Sientes que llevas cargas que en realidad pertenecen a tu familia?**

- Sí, con frecuencia
- A veces
- No

**5. ¿Hay algún hecho o suceso en tu familia del que no se habla o que está silenciado?**

- Sí
- No
- No lo sé

**6. ¿Existen pérdidas o eventos trágicos en tu familia como suicidios, accidentes, muertes tempranas, exilios, divorcios o enfermedades?**

- Sí
- No

**7. ¿Cómo es (o era) tu relación con tu madre?**

- Buena/armoniosa
- Cambiante
- Difícil/conflictiva

**8. ¿Cómo es (o era) tu relación con tu padre?**

- Buena/armoniosa
- Cambiante
- Difícil/conflictiva

**9. ¿Te cuesta alcanzar el éxito o sentirte realizado/a en algunas áreas de tu vida?**

- Sí, suelo fracasar
- Sí, no logro lo que deseo
- No, todo va como quiero

**10. En tus relaciones (familia, pareja, amistades), ¿Tomás decisiones que luego te arrepientes?**

- Sí, con frecuencia
- A veces
- No

**11. ¿Te sientes emocionalmente cargado/a, nervioso/a o como si algunas emociones no fueran tuyas?**

- Sí, me pasa seguido
- Muy de vez en cuando
- No, nunca

**12. ¿Sientes que no puedes (o no te permiten) seguir tu propio camino?**

- Sí, me pasa una y otra vez
- A veces
- No

**13. ¿Tienes síntomas físicos o psicológicos que no tienen una explicación médica clara?**

- Sí
- A veces
- No

**14. ¿Sientes que estás buscando constantemente algo en la vida y que no encuentras paz?**

- Sí
- A veces
- No

**15. ¿Estás dispuesto/a a mirar y resolver tus temas y conflictos en un nivel más profundo?**

- Sí, totalmente
- Tal vez, necesito más información
- No

**EVALUACIÓN**

Cuenta todas tus respuestas marcadas como "Sí".

Para las preguntas 7 y 8: "Buena" cuenta como No, "Cambiante" es neutral, "Difícil" cuenta como Sí

## **TU RESULTADO**

Menos de 6 respuestas afirmativas:

¡Felicitaciones! Si marcaste menos de seis respuestas con "Sí", probablemente tengas un buen equilibrio interno. Parece que en las áreas importantes de tu vida te sentís en armonía. Eso habla de claridad interior, estabilidad y una autoestima saludable. Por supuesto que siempre hay lugar para crecer, pero tu camino actual parece coherente. Si quieres profundizar, ahora sabes a dónde acudir.

### **Entre 6 y 9 respuestas afirmativas:**

En general llevas tu vida bastante bien. Sin embargo, hay señales de desafíos que se repiten y ciertas cargas emocionales. En algunas áreas, una mirada más profunda o una nueva perspectiva podrían ayudarte mucho. Las Constelaciones Familiares te ofrecen apoyo para reconocer dinámicas ocultas y liberar bloqueos internos.

### **Más de 9 respuestas afirmativas:**

Tus respuestas muestran que estás llevando una carga importante en tu vida. Es muy probable que existan fuerzas inconscientes y temas familiares no resueltos que estén interfiriendo en tu bienestar y en tu camino. Las Constelaciones Familiares te abren un camino profundo y transformador hacia la claridad. Te ayudan a cambiar patrones, sanar imágenes internas y encontrar tu fuerza vital. Este trabajo puede guiarte hacia la paz interior, la vitalidad y el éxito personal.