

# ¿Cómo está tu alma hoy?

Un test para escucharte por dentro, sin juicio, con ternura.

MARCELA  
*Urea*

Hola

Si estas aquí es porque algo te esta cuestionando, hay un ruido en tu mente que te esta haciendo saber que necesitas mirar hacia adentro y simplemente contemplar con compasión.

A veces seguimos la rutina como si nada pasara... pero por dentro algo sí pasa.

A veces el cuerpo se mueve, pero el alma está cansada.

A veces vamos en automático, pero por dentro estamos gritando preguntas.

Este test no es para diagnosticarte. Es para acompañarte. Para que te sientes contigo misma/o como quien se sienta al borde de un río a ver pasar la verdad sin miedo y permitirte contemplar lo que esta sucediendo, para darle tiempo a tu ser de contarte lo que necesita decirte.

Con respeto. Con cuidado. Como si tu alma fuese un jardín que necesita ser observado antes de ser curado. Porque el alma también se agota, también se apaga, también pide ayuda o también necesita una simple tregua que la recargue.

Este espacio es un susurro que te invita a preguntarte:

**¿Cómo estoy... de verdad?**

# Esto es lo que vamos a hacer...

- Respira profundo antes de comenzar.
- Lee cada afirmación con honestidad suave, sin juzgarte.
- Marca la opción que más se acerque a lo que has sentido en los últimos 10 días.
- Al final, te ofreceré una lectura amorosa de tu resultado y sugerencias para cuidar de ti.

## Test: ¿Cómo está tu alma hoy?

Marca del 1 al 4 según cómo te has sentido últimamente:



## Señales del alma cansada



- Me cuesta despertarme con ilusión o energía.**
- Siento que todo me exige más de lo que tengo para dar.**
- A veces tengo ganas de desaparecer o aislarme.**
- Me siento desconectada/o de lo que antes me emocionaba.**
- Me resulta difícil concentrarme o tomar decisiones simples.**
- Me duele el cuerpo sin razón médica clara.**
- Duermo mal o me cuesta descansar verdaderamente.**
- Siento una tristeza sorda, como si algo faltara y no sé qué es.**
- Me siento culpable por no ser "más productiva/o", incluso cuando estoy agotada/o.**
- Siento que nadie entendería realmente lo que me pasa por dentro.**

## Resultados: ¿Qué puede estar diciendo tu alma?

### 10–18 puntos: Tu alma está respirando con calma.

Estás en una etapa de equilibrio interno, aunque puede haber momentos de cansancio leve o nostalgia pasajera. Has aprendido a escuchar tus emociones sin dejarte arrastrar por ellas. Eres capaz de distinguir entre una emoción transitoria y una señal profunda de alarma, y eso ya es un acto de conciencia.

Este puntaje no significa perfección emocional ni ausencia de dolor, sino que tu alma tiene espacio para respirar, sentir y moverse con cierta claridad interior.

#### Sugerencias para nutrir ese equilibrio:



Protege tu silencio como se protege una semilla.

Crea momentos de pausa digital y emocional.

Apaga el ruido externo y escúchate sin filtros. A veces, el alma solo necesita que la escuchen... sin prisa

Cultiva rituales de conexión contigo misma/o.

Puede ser una caminata sin celular, escribir en tu cuaderno al amanecer o preparar una infusión mientras te preguntas: "¿Qué necesito hoy para estar bien?"

Anticipate al desgaste con ternura.

No esperes a colapsar para descansar.

Aprende a decir "hoy no puedo" sin culpa, y reconócelo como una decisión sabia y no como una falla

## Señales de agotamiento emocional

### 19–28 puntos: Tu alma está mandando señales de agotamiento emocional

Este rango puede estar mostrando una fatiga emocional progresiva.

No es solo estar "cansada/o", es sentir que incluso las cosas pequeñas empiezan a pesarte.

Podrías estar sintiendo una tristeza que no entiendes del todo, o una desconexión suave pero constante de ti misma/o y del mundo.

Podrías estar enfrentando síntomas leves de ansiedad o inicio de burnout, y tu sistema nervioso podría estar funcionando en estado de alerta moderado: haciendo mucho... sintiendo poco.

Aunque eso solo puede confírmalo un terapeuta o profesional, tal vez esto es un primer llamado que sería muy valioso escuchar.

#### Sugerencias para restaurarte:



Reduce los niveles de autoexigencia.

Observa con compasión la voz interna que te empuja a producir, demostrar o sostener todo.

Pregúntale: "¿Por qué estás tan apurada/o?" y recuérdale que no necesitas merecer el descanso: lo necesitas porque eres humana/o.

Prioriza los "microcuidados".

Bañarte escuchando música suave.

Comer sin multitarea. Dejar un mensaje a alguien que te hace bien.

Estos gestos pequeños son bálsamos que lentamente reconstruyen la energía vital.

Rodéate de vínculos que sostienen sin juzgar.

Necesitas un abrazo, una mirada amable, una mano que te diga "aquí estoy".

Busca espacios donde no tengas que fingir fortaleza.

## Tu alma necesita refugio

### 29–35 puntos: Tu alma necesita refugio.

Este rango podría indicar que estás en un punto que realmente requiere atención y acompañamiento.

Solo un profesional puede decírtelo pero Podrías estar transitando un episodio de ansiedad, una depresión funcional (es decir, sigues cumpliendo con lo cotidiano, pero por dentro estás rota/o) o un estado de vacío profundo.

Puede ser que sientes que todo te cuesta más de lo que debería, que la alegría se volvió escurridiza y que no sabes cómo volver a ti.

Esto puede relacionarse con un desbalance neuroquímico, una sobrecarga emocional crónica, un detonante que puedes identificar en esta etapa de tu vida o la falta de espacios donde ser tú sin máscaras. **Pero eso solo te lo podrá decir un especialista**

#### Sugerencias para crear refugio interno:



Busca  
acompañamiento  
terapéutico  
profesional.

No necesitas llegar al  
colapso para pedir  
ayuda.

La psicoterapia es un  
faro en medio de la  
niebla: no te quita el  
mar, pero te da  
dirección y  
herramientas para  
navegarlo con más  
claridad.

Haz una pausa radical  
(aunque sea por un  
día).

Si puedes, suspende  
actividades. Apaga  
notificaciones.

Respira en silencio.

Llora si es necesario.  
Y repítete: "No tengo  
que poder con todo.  
Estoy viva/o. Eso ya  
es un logro."

Escribe sin filtro lo  
que estás sintiendo. A  
veces el alma  
encuentra sentido al  
nombrar su dolor.

Escribe sin juzgar tu  
letra, tu tono, ni tu  
caos.

Escribir puede ser una  
forma de orar cuando  
no salen palabras  
bonitas.

## Tu alma está pidiendo auxilio

### 36–40 puntos: Tu alma está pidiendo auxilio.

Este puntaje indica un nivel de sufrimiento emocional que no puede seguir en silencio.

Un profesional podría indicarte que tal vez estas atravesando una depresión severa, un episodio agudo de ansiedad, pensamientos intrusivos, disociación o vacío existencial. por eso tan importante buscar ese tipo de ayuda.

Puede sentirse como si todo te sobrepasara, como si no tuviera sentido seguir, como si nadie pudiera entender el caos interior.

Estos síntomas requieren contención urgente. No estás exagerando. Lo que sientes es real, y merece ser atendido con toda la seriedad, profesionalismo y compasión del mundo.

#### Sugerencias para sostenerte en la urgencia:



Habla con alguien lo mas pronto posible.

Ya sea un profesional, una línea de apoyo emocional o alguien en quien confíes.

Necesitas ser escuchada/o sin juicio.

Puedes comenzar así:  
"No me siento bien.  
Necesito ayuda."

Haz una lista de anclajes vitales.

Escribe tres cosas por las que vale la pena quedarte.  
Una canción.

Un abrazo pendiente.  
Un lugar al que quieres volver.

Una persona a la que amas.

A veces, aferrarte a eso es el primer paso para salir del abismo.

No te aísles. (aunque resulte tentador) aun si no puedes hablar, deja la puerta abierta.

Manda un mensaje diciendo "No sé cómo explicarlo, pero necesito que estés cerca".

Estar acompañado no soluciona todo... pero evita que te hundas a solas.

Tú no eres tu dolor.

Lo que sientes hoy no define tu esencia.

Y aunque hoy no lo veas, hay luz. Hay un después.

Hay una vida que aún quiere abrazarte.

## ¿Cuándo buscar ayuda profesional?



Cuando el cansancio emocional se vuelve crónico y persiste por semanas o meses.



Cuando has perdido el interés en todo lo que solía darte alegría y nada parece motivarte.



Cuando el llanto, la irritabilidad o el insomnio son frecuentes y afectan tu día a día.



Cuando hay pensamientos de autolesión o desesperanza persistente que no puedes controlar.



Cuando tus relaciones personales o laborales se ven severamente afectadas por tu estado emocional.



Cuando recurras a sustancias o comportamientos adictivos para escapar del malestar.



Cuando experimentas ataques de pánico o ansiedad que interfieren con tu funcionamiento normal.



Cuando sientes que cargas un peso emocional que no puedes sostener por más tiempo.

Buscar ayuda es un acto de amor propio. Los psicólogos, psiquiatras y terapeutas no existen porque estés "mal", sino porque hay caminos que no necesitas recorrer en soledad.

Recuerda que la terapia no es solo para momentos de crisis. También puede ser un espacio de **autodescubrimiento, crecimiento personal y prevención**. Muchas personas encuentran en la terapia herramientas valiosas para gestionar el estrés del dia a dia antes de que se convierta en algo más serio.

Hoy en dia hay muchísimas formas de atención: terapia presencial, online, grupos de apoyo, y programas especializados para diferentes necesidades.

No hay que esperar a "tocar fondo" para buscar ese acompañamiento profesional que puede hacer la diferencia en tu bienestar emocional.

A continuación te dejo un par de herramientas que tal vez sean útiles para ti:

# Bitácora emocional diaria:

"Hoy me escucho sin juicio"

Diario guiado para reconectar contigo durante 7 días

**¿Para que sirve?:** Para acompañarte en un ejercicio suave de autoescucha y observación emocional durante una semana.

Esta bitácora está diseñada para ayudarte a poner palabras a lo que sientes, sin presión, sin juicio... con amor.

Cada día es una oportunidad para volver a ti.

- Usa colores suaves y espacio en blanco para que tu mente respire.
- Puedes escribir por la mañana, al final del día o cuando lo necesites. No hay una forma "correcta" de hacerlo.

## Hoy me escucho sin juicio.

**¿Qué sentí más intensamente hoy?**

(Ej. tristeza, calma, ansiedad, enojo, esperanza, apatía, alegría, nostalgia...)

**¿Dónde lo sentí en mi cuerpo?**

(Ej. garganta cerrada, nudo en el estómago, presión en el pecho, tensión en los hombros...)

**¿Qué pensamientos acompañaron esa emoción?**

**Hoy me regalo...**

(Completa esta frase con algo simple que puedas darte hoy como gesto de amor propio)

**Palabra-refugio del día:**

(Ej. calma, soltar, abrazo, raíz, fe, agua, pausa, volver, hogar... Elige una palabra que quieras abrazar hoy)

Repite esto siempre que lo necesites. Observa con amabilidad si hay emociones que se repiten, necesidades que surgen o palabras que sanan.

No estás aquí para juzgarte. Estás aquí para sostenerte

# Mi Mapa de Sostén

Lo que me pesa y lo que me sostiene

Este ejercicio es una invitación a mirarte con sinceridad y ternura.

A veces lo que más nos pesa no tiene nombre claro, y lo que nos sostiene puede ser tan pequeño que se nos olvida.

Esta hoja es tu refugio simbólico. Aquí puedes vaciar el alma, sin que nadie te interrumpa ni te juzgue.

Porque el dolor necesita ser nombrado, y la esperanza... necesita ser recordada.

## ¿Cómo usar esta hoja?

- Busca un espacio tranquilo y sin interrupciones.
- Respira profundo antes de comenzar.
- No busques que suene bonito: escribe lo que salga, tal como venga.
- Usa lápiz, colores, símbolos, dibujos si lo deseas. Esta hoja es tuya.

# Mi Mapa Interior

## Hoy me pesa...

(Lo que duele, agota, inquieta, drena. Escríbelo sin filtro, aunque no tenga forma clara)

## Hoy me sostiene...

(Lo que me ayuda a resistir, aunque sea pequeño. Lo que me da luz, aún en medio del caos)

## ¿Qué puedo hacer hoy para cuidarme un poco mejor?

(Una acción concreta, sencilla, amorosa: poner un límite, llorar sin culpa, pedir ayuda, apagar el celular, tomar agua, escribir...)

## Frase medicina del día:

Elige una o crea la tuya propia:

- "Mi dolor es real, pero no es todo lo que soy."
- "Hoy me abrazo aunque no entienda lo que siento."
- "Lo que me sostiene es más fuerte que lo que me pesa."
- "Estoy viva, y eso ya es un milagro."

Puedes regresar a este mapa cada vez que lo necesites.

No para buscar respuestas, sino para recordar que lo estás intentando.

Y eso... ya es un acto de amor.

Espero que esto haya sido útil para ti: Tu alma no está rota. Está hablando.

Y toda alma que habla merece ser escuchada. Escúchate con amor. Escúchate sin prisa.

[¿Cómo está tu alma hoy?](#)

Y cómo podrías abrazarla un poquito más mañana.

Mi luz acompaña la tuya

MAGDA  
LAWRENCE