

Lo que mi historia no olvida

¿Estoy cargando heridas que aún no he sanado?

INTRODUCCION

A veces no es evidente.
No siempre el trauma se presenta con gritos, accidentes o tragedias visibles. A veces se instala en el cuerpo en forma de ansiedad sin causa aparente, en vínculos donde nos anulamos por miedo al abandono, en una voz interna que nos exige perfección y nos castiga cuando fallamos.

El trauma no resuelto no siempre deja cicatrices visibles, pero suele dejar patrones emocionales, físicos y relacionales que nos repiten una y otra vez lo mismo: algo en ti aún necesita ser **visto, sentido y abrazado.**

Marcela Urrea



Lo que mi historia no olvida

¿Estoy cargando heridas que aún no he sanado?

INTRODUCCION

Este test no busca diagnosticarte.

Busca invitarte a mirar hacia adentro, con amor y honestidad, para reconocer si hay señales que podrían ser reflejo de heridas emocionales pasadas que siguen activas hoy.

Marca cada ítem con:

- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre

Marcela Urrea



Reacciones emocionales que me desbordan

Me siento abrumada/o por emociones que no siempre entiendo o puedo controlar.

Reacciono con intensidad ante situaciones que otros parecen manejar con calma.

Me cuesta confiar plenamente, incluso en personas que me han demostrado amor.

Siento la necesidad de tener todo bajo control para no perderme emocionalmente



Señales corporales y somáticas

Vivo con el cuerpo en tensión constante o en estado de alerta

Tengo síntomas físicos persistentes (dolores, insomnio, cansancio) sin explicación médica clara.

Me cuesta respirar hondo o sentir que descanso por completo.

A veces me desconecto de mi cuerpo, como si no lo habitara del todo.



Vínculos y relaciones

Me cuesta poner límites sin sentir culpa o miedo a perder a la otra persona.

Me apego muy rápido o me alejo antes de que puedan herirme

Siento que no merezco relaciones sanas o que el amor siempre duele.

Suelo priorizar a los demás por encima de mí, incluso si me lastima.



Memoria emocional y autopercepción

Hay partes de mi infancia
que no recuerdo con
claridad.

Siento vergüenza, miedo o
culpa sin entender bien por
qué.

Me juzgo con dureza, como
si nunca fuera suficiente.

Siento que cargo con un
dolor antiguo que no sé
nombrar.



ANÁLISIS EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO DE LOS RESULTADOS

Si marcaste más de 10 respuestas en ●
o ●:

Es muy probable que estés cargando
heridas emocionales activas o traumas
no resueltos, incluso si no puedes
vincularlos a un evento específico. El
trauma no siempre es lo que te pasó,
sino lo que quedó sin procesar
emocionalmente.

Estas respuestas indican que hay áreas
de tu vida —emociones, cuerpo,
vínculos, identidad— que aún están
tratando de protegerte como lo
hicieron alguna vez, pero ahora te
limitan.

Marcela Urrea

ANÁLISIS EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO DE LOS RESULTADOS

Autores como Bessel van der Kolk y Gabor Maté coinciden en que el trauma se aloja en el cuerpo, se reactiva con relaciones o situaciones similares, y crea una narrativa de miedo, aislamiento o indignidad que nos impide habitar la vida con libertad.

Lo que necesitas no es “superarlo”, sino acompañarlo con amor, reescribirlo con conciencia y permitirte sanar sin prisa ni juicio.

Marcela Urrea

ANÁLISIS EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO DE LOS RESULTADOS

Si marcaste entre 5 y 10 respuestas
en ● o ●:

Parece que ciertas heridas han dejado una huella emocional que aún se activa en momentos específicos. Esto puede manifestarse en relaciones, en tu cuerpo o en la forma en que te hablas a ti misma/o. No significa que estés rota/o ni que no hayas sanado nada. Significa que aún hay memorias vivas que quizás no han sido vistas del todo con amor y comprensión.

Marcela Urrea

ANÁLISIS EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO DE LOS RESULTADOS

En palabras de Peter Levine,
“El trauma no es lo que nos
pasa, sino lo que queda
dentro de nosotros sin
integrar”.

Este resultado puede ser una
invitación a abrir espacios de
autoconocimiento,
regulación emocional y
acompañamiento seguro.

Marcela Urrea



ANÁLISIS EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO DE LOS RESULTADOS

Si marcaste menos de 5:

Es posible que hayas transitado ya un proceso de sanación, o que tus mecanismos de protección han logrado mantenerte “a salvo” de mirar ciertas heridas. Ninguna de estas opciones es incorrecta.

El trauma a veces se esconde incluso de nuestra conciencia, y eso no es debilidad, es defensa.

Solo tú puedes sentir si es momento de mirar más a fondo o de seguir integrando con ternura lo que ya sabes.

Marcela Urrea

***Lo que mi historia no
olvida, mi cuerpo lo
susurra.***

***Y lo que no he podido
nombrar, mi alma lo
guarda esperando ternura.***

***Este test no tiene la
última palabra. Pero
puede ser la primera
palabra de una
conversación profunda
contigo misma/o.***

***No estás sola/o. Las
heridas pueden sanar.***

***Y el alma, aunque rota,
siempre quiere volver a
casa.***

Marcela Urrea

