

¿ESTÁ TU CEREBRO RECIBIENDO
LOS ABRAZOS QUE NECESITA?



INTRODUCCIÓN

Puede que todo en tu vida esté bien pero tú no te sientas bien.

Puede que tengas éxito, relaciones, estabilidad, y aun así sientas vacío, cansancio emocional o soledad.

Esto no habla de falta de logros.

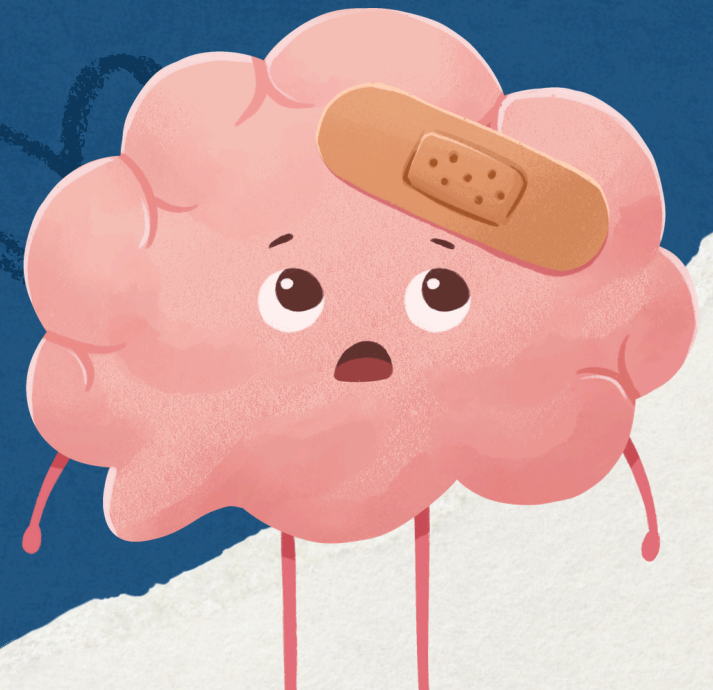
Habla de falta de conexión y de falta de sentirte parte de algo.

Este test no es solo un cuestionario.

Es un espejo.

Un punto de partida.

Y, sobre todo, una puerta para entender qué necesitas emocionalmente.



¿CÓMO LO SE?



INSTRUCCIONES

Puntúa cada afirmación del 1 al 5:

1 = Nunca | 5 = Siempre

Responde con honestidad.

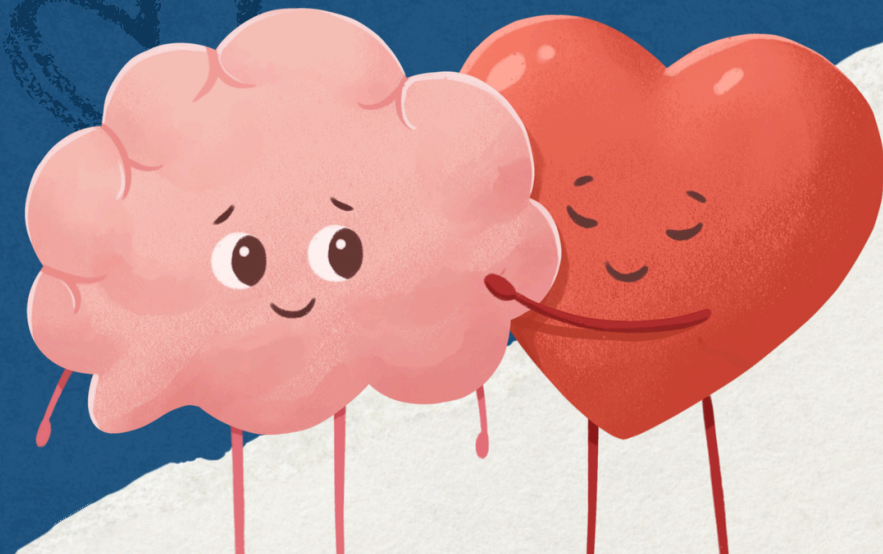
BLOQUE 1: CONEXIÓN CONTIGO MISMO

Evalúa cómo te tratas, cuánto te escuchas y cuánto te sostienes internamente.

- A – Identifico lo que siento con claridad
- B – Me trato con amabilidad cuando fallo
- C – Escucho mis necesidades
- D – No me abandono por agradar
- E – Me siento en paz conmigo
- F – Confío en mi intuición
- G – Me permito parar sin culpa

Hablemos sobre

RELACIONES Y VINCULOS



PUNTÚA CADA AFIRMACIÓN DEL 1 AL 5:
1 = NUNCA | 5 = SIEMPRE

BLOQUE 2: CALIDAD DE TUS RELACIONES

Explora cómo son tus vínculos más importantes.

A – Me siento visto/a y comprendido/a

B – Puedo ser yo mismo/a

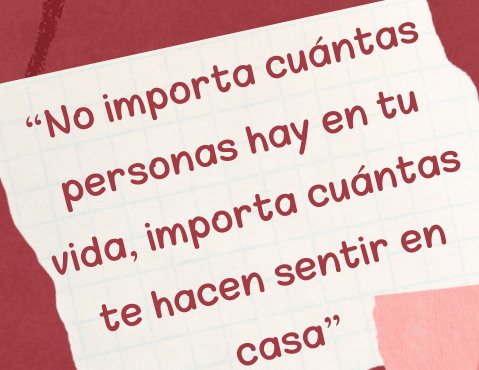
C – Hay reciprocidad emocional

D – Expreso lo que siento sin miedo

E – Me siento seguro/a emocionalmente

F – Mis relaciones me aportan calma

G – Puedo contar con los demás



“No importa cuántas personas hay en tu vida, importa cuántas te hacen sentir en casa”



BLOQUE 3: SEÑALES DE DESCONEXIÓN

(en este bloque puntúa al revés)

PUNTÚA CADA AFIRMACIÓN DEL 1 AL 5:
5 = NUNCA | 1 = SIEMPRE

Indicadores de alerta emocional.

A – Me siento solo/a estando acompañado/a

B – Me cuesta abrirme emocionalmente

C – Doy más de lo que recibo

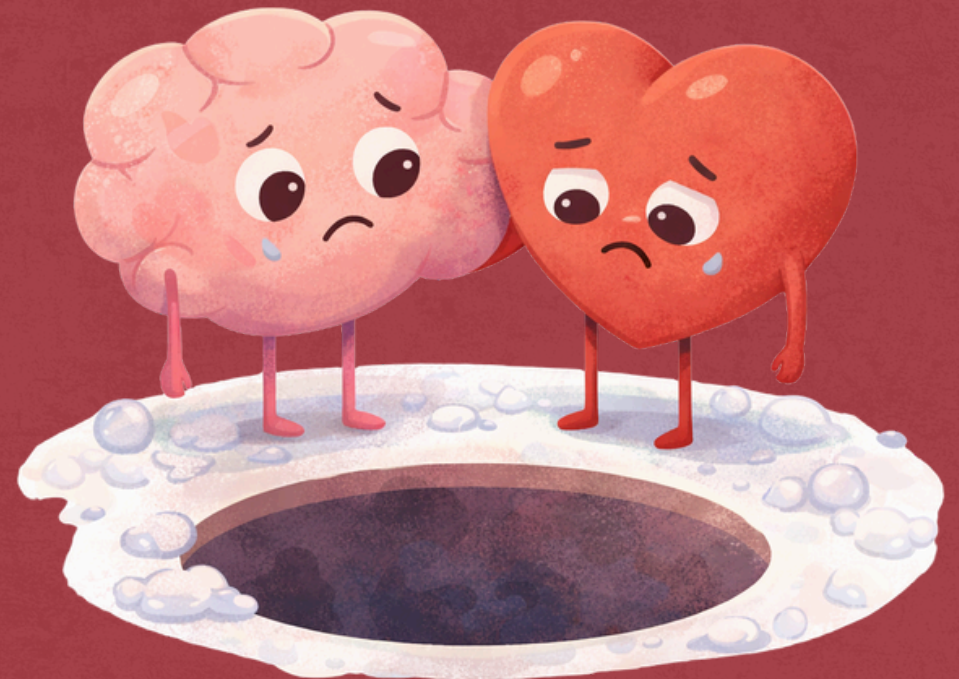
D – Me cuesta confiar

E – Tengo relaciones que desgastan

F – Evito conversaciones importantes

G – Siento vacío emocional

“La soledad más profunda no es estar solo... es no sentirte visto estando acompañado”



PUNTÚA CADA AFIRMACIÓN DEL 1 AL 5:
1 = NUNCA | 5 = SIEMPRE

BLOQUE 4: CAPACIDAD DE CONEXIÓN

Tu habilidad para vincularte de forma sana.

- A – Sé escuchar sin juzgar
- B – Me muestro vulnerable
- C – Pongo límites
- D – Cuido mis relaciones
- E – Busco profundidad
- F – Sé reparar conflictos
- G – Me implico sin perderme

“Conectar de verdad
no es encontrar a
alguien perfecto, es
aprender a estar
presente sin
esconderte”



PUNTÚA CADA AFIRMACIÓN DEL 1 AL 5:
1 = NUNCA | 5 = SIEMPRE

BLOQUE 5: ENTORNO RELACIONAL

El ecosistema emocional que te rodea.

A – Me rodeo de personas que suman

B – Me siento acompañado/a en momentos difíciles

C – Tengo una persona segura

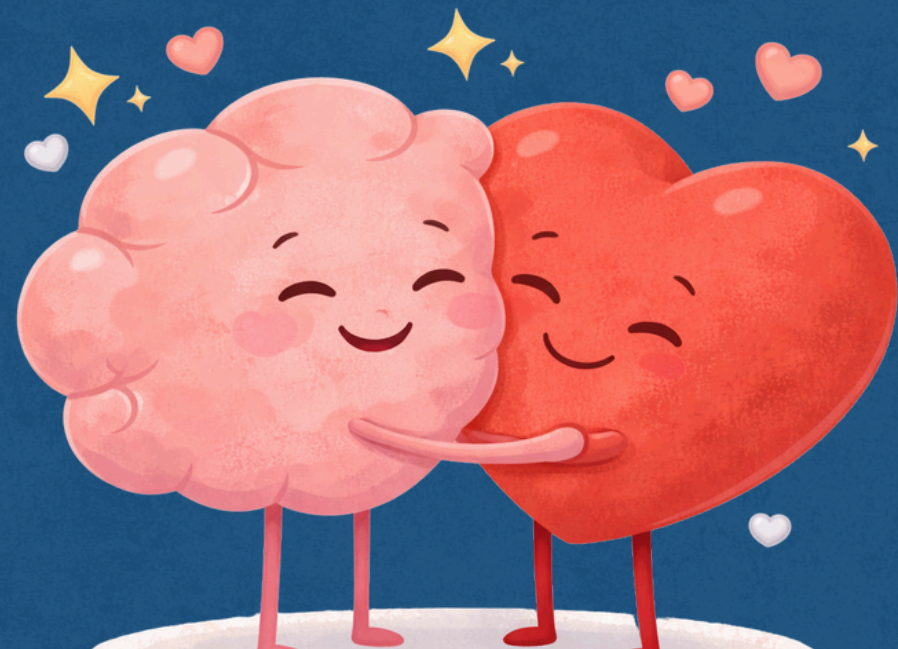
D – Mis relaciones reflejan mi vida ideal

E – No sostengo vínculos por miedo

F – Siento conexión real

G – Mi entorno me impulsa

“Tu vida no solo la
construyes con
decisiones... también
con las personas que
eliges mantener en
ella”



¡VAMOS A CALCULAR EL RESULTADO!



INTERPRETACIÓN Y POR DÓNDE EMPEZAR

0-50 → DESCONEXIÓN PROFUNDA

No estás mal, estás desconectado/a.

Puede que te sientas solo/a, cansado/a o perdido/a.

Por dónde empezar:

- Reconectar contigo (silencio, escritura, terapia)
- Identificar qué relaciones te drenan
- Permitir sentir sin huir

En mi libro 'El cerebro necesita abrazos' entenderás por qué llegaste aquí y cómo empezar a reconstruirte.

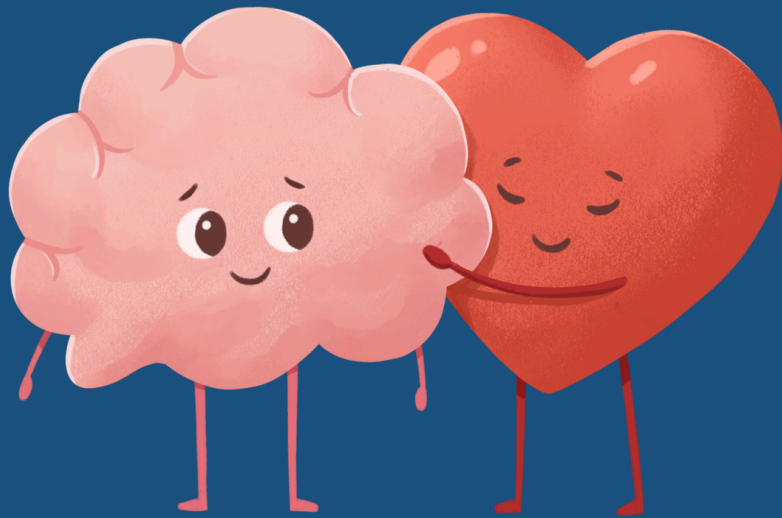
51-90 → CONEXIÓN INESTABLE

Hay conexión, pero no es suficiente el tipo, la cantidad o la calidad. Vives entre momentos buenos y momentos de vacío.

Por dónde empezar:

- Practicar autenticidad
- Revisar vínculos
- Aprender límites

En el libro encontrarás cómo salir de este bucle emocional.



Recuerda:

No nos duele la vida, nos duele cómo estamos conectando y con quien la estamos viviendo y compartiendo.

Si este test ha conectado contigo, este libro es para ti.

Porque no estás defectuoso/a.

Únicamente estás desconectado/a y te falta vínculo.

Y eso se puede cambiar.

Encontrarás más en:

“El cerebro necesita abrazos”

de Roca Editorial

Ana Asensio, psicóloga y Dra. en Neurociencia