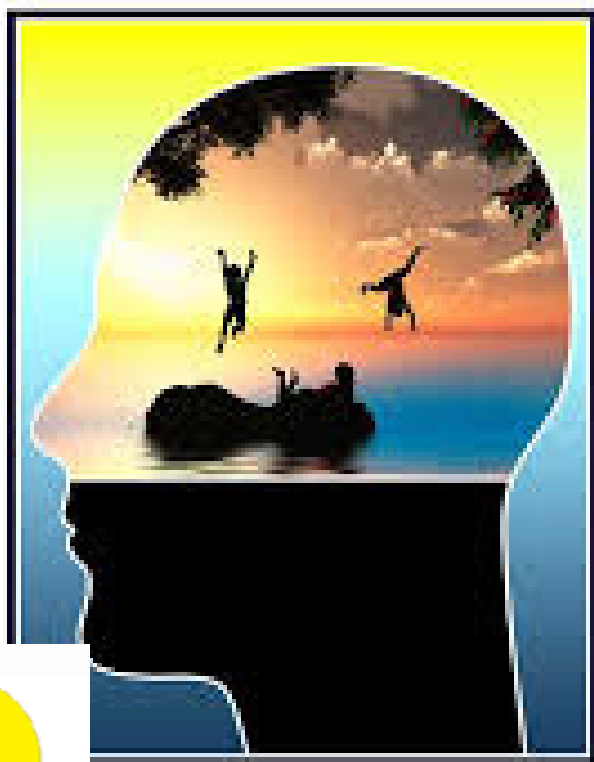
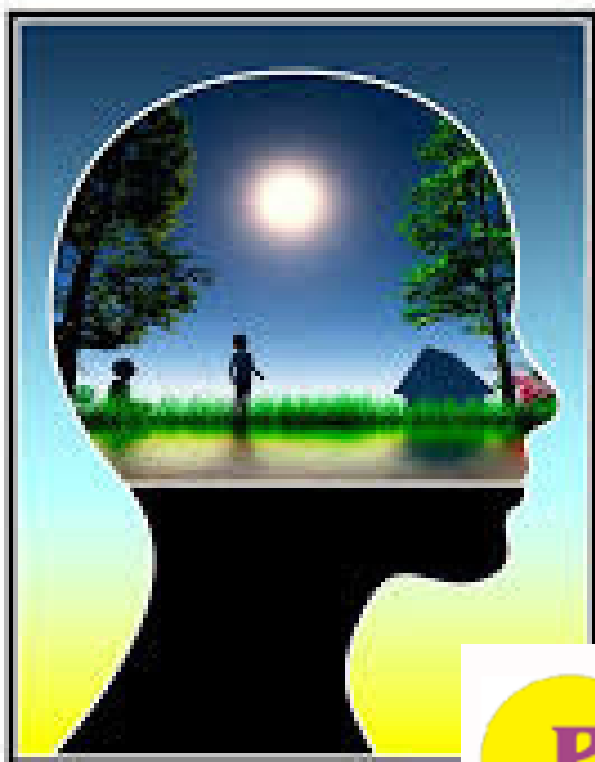


# TEST DE LOS 3 PERSONAJES INTERNOS

Descubre desde qué parte de ti sueles actuar en tus relaciones, que hace que te pierdas a ti misma en ellas



P

A

N





# 1. INTRODUCCIÓN

¿Te pasa que, en algunas relaciones, te exiges demasiado, te adaptas más de lo que te gustaría o sientes que pierdes el control emocional?

No estás sola. En tu interior conviven tres formas de responder ante el mundo:

- ◆ El Padre Interno, que te juzga o te dirige.
- ◆ El Niño Interno, que busca aprobación o se rebela.
- ◆ Y el Adulto, que elige con consciencia y equilibrio.

Este test te ayudará a identificar cuál de estas partes domina tus decisiones y comportamientos en diferentes contextos: pareja, amistades, familia y trabajo.

Responde con sinceridad. No hay respuestas buenas ni malas. Este es un paso para conocerte mejor.



## INSTRUCCIONES

Lee cada frase y marca cuánto te identificas del 1 al 5:

1 = Nada / 2 = Poco / 3 = Algo / 4 = Bastante / 5 = Totalmente

## Relaciones de pareja

1. Me esfuerzo por hacerlo todo bien para evitar discusiones.
2. Me cuesta decir lo que necesito por miedo a que se enfade.
3. A veces siento que tengo que cuidar a mi pareja como si fuera una niña o niño.
4. Busco constantemente su aprobación o validación.
5. Evalúo nuestras interacciones como si yo supiera lo que está bien o mal.
6. Me siento culpable si no cumplo con lo que creo que espera de mí.
7. Hago preguntas abiertas y hablo desde mis necesidades.
8. Siento que, si no lo controlo todo, la relación puede ir mal.
9. Me cuesta poner límites cuando algo me incomoda.
10. Escucho a mi pareja sin juzgar ni defenderme de inmediato.



## INSTRUCCIONES

Lee cada frase y marca cuánto te identificas del 1 al 5:

1 = Nada / 2 = Poco / 3 = Algo / 4 = Bastante / 5 = Totalmente

## Relaciones de amistad

11. Me cuesta pedir ayuda por miedo a molestar.
12. Me guardo cosas para no generar conflicto.
13. Tiendo a aconsejar incluso si no me lo han pedido.
14. A veces actúo desde el humor o la exageración para sentirme querida.
15. Me esfuerzo mucho por estar presente, aunque esté agotada.
16. Siento que debo responder rápido para no decepcionar.
17. Puedo poner límites sin culpa si algo me hace sentir incómoda.
18. Me molesta cuando siento que no hacen las cosas "como se debe".
19. Me siento libre para ser quien soy con mis amigas.
20. Si no recibo atención, pienso que ya no les importo.



## INSTRUCCIONES

Lee cada frase y marca cuánto te identificas del 1 al 5:

1 = Nada / 2 = Poco / 3 = Algo / 4 = Bastante / 5 = Totalmente

## Relaciones familiares

21. Siento que debo cumplir un rol que ya no me representa.
22. Hay cosas que callo para no generar tensión.
23. Me comporto como si tuviera que proteger o dirigir a los demás.
24. Me siento infantilizada cuando hablo con ciertos familiares.
25. A veces reacciono como si tuviera 10 años otra vez.
26. Cuido mis palabras para no "darles disgustos".
27. Escucho y me posiciono con objetividad, sin entrar en juegos familiares.
28. Me siento responsable del bienestar emocional de mi familia.
29. Me cuesta ver a mis padres como personas adultas, no como figuras de autoridad.
30. Elijo cómo relacionarme con libertad, aunque me juzguen.



## INSTRUCCIONES

Lee cada frase y marca cuánto te identificas del 1 al 5:

1 = Nada / 2 = Poco / 3 = Algo / 4 = Bastante / 5 = Totalmente

## Relaciones laborales

31. Me autoexijo demasiado para no fallar ni ser criticada.
32. Me cuesta dar mi opinión si no coincide con la mayoría.
33. Me frustro si no sigo las normas al pie de la letra.
34. Necesito constantemente que validen mi trabajo.
35. Tiendo a controlar lo que hacen los demás para que todo salga bien.
36. Me cuesta decir que no por miedo a decepcionar.
37. Pido lo que necesito con claridad y respeto.
38. Me enfado con facilidad si siento que los demás no hacen lo que deberían.
39. Puedo tomar decisiones sin dejarme llevar por emociones del momento.
40. A veces actúo como la “niña buena” para evitar conflictos.



## RESULTADOS

Ahora separa tus respuestas por ámbito (pareja, amistad, familia, trabajo) y observa:

- Ítems de Niño Interno (adaptado o rebelde):  
2, 4, 9, 14, 15, 16, 20, 24, 25, 26, 32, 34, 36, 40
- Ítems de Padre Interno (crítico o normativo):  
1, 3, 5, 6, 8, 13, 18, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 38
- Ítems de Adulto Integrado:  
7, 10, 17, 19, 21, 22, 27, 30, 37, 39

✓ Suma los puntos por cada categoría. El grupo con mayor puntuación refleja desde qué parte de ti estás funcionando con más frecuencia en ese ámbito.



## ¿Y AHORA QUÉ?

Si notas que estás actuando mucho desde el Niño o desde el Padre, no te juzgues. Es normal. Nos educaron así.

La buena noticia es que puedes aprender a activar tu Adulto Interior.

Ese que elige con calma, con claridad, sin miedo ni culpa.



## ¿QUIERES PROFUNDIZAR?

Te acompaño a recuperar tu centro, soltar patrones que te limitan y construir relaciones más sanas contigo y con los demás. Puedes empezar de forma individual o grupal:

### ✿ **Unirte a mi programa Emociones Gestionadas**

- Un proceso de transformación personal y emocional donde aprenderás a confiar en ti, dejar de perderte en tus relaciones, sanar vínculos pasados y construir relaciones desde el respeto y la libertad interior, que no interfieran en el avance de tus proyectos.

### 🌀 **Tener sesiones individuales de terapia emocional conmigo**

- Espacios terapéuticos uno a uno donde trabajamos lo que necesites, desde tu historia y tu ritmo.

## 9. CONTACTO

Ana Eló

Terapeuta emocional y creadora de Emociones Gestionadas

📍 Conil de la Frontera (Cádiz) – Sesiones online y presenciales

✉ Correo: [ana@anaeloterapia.com]

📞 WhatsApp: [+34 660196879]

🌐 Web: [[www.relacionesexitosas.com](http://www.relacionesexitosas.com)]

📷 Instagram: [@anaeloterapia]