



TEST DE

Patrones Emocionales en el Amor

Descubre qué emoción de tu historia puede estar **influyendo en la forma** en que amas y te relacionas.

Un test de autoconocimiento para comprender por qué algunas historias se repiten y cómo puedes elegir distinto.



No hay respuestas buenas ni malas, solo información valiosa para conocerte mejor.

Entender tus patrones es el primer paso para relacionarte con más conciencia, amor propio y vínculos más libres.

 **Sernamás**



¿Qué patrón emocional está influyendo en tu *forma de amar?*

A veces creemos que el problema en el amor
está en las personas que elegimos.

Pero muchas veces lo que se repite no es la persona...
es la emoción desde la que estamos amando.

Este test está diseñado para ayudarte a descubrir
qué patrón emocional puede estar influyendo
en tu forma de relacionarte.



*No hay respuestas buenas ni malas,
solo información valiosa
para concertar mejor.*

Responde con sinceridad.

No hay respuestas correctas o incorrectas.

Solo una oportunidad para comprender

mejor tu historia emocional

y elegir relaciones más conscientes y libres.



INSTRUCCIONES

Lee cada pregunta con calma
y elige la opción que **más se acerque**
a lo que sueles sentir o vivir
en tus relaciones.

No hay respuestas correctas o incorrectas.
Este espacio es solo para ti.



*Confía en tu primera impresión.
Lo importante es tu sinceridad.*

Al final podrás descubrir
qué patrón emocional
aparece con más fuerza
en tu forma de amar.

RECUERDA:



*Este test es una herramienta
de autoconocimiento para
comprenderte mejor
y construir relaciones
más conscientes y libres.*

 **Lernamás**



BLOQUE 1

Cómo vives el inicio de las relaciones

Este bloque te invita a mirar con honestidad
cómo te relacionas cuando todo empieza.

Elige la opción que más se parece a ti en cada situación.

- 1 **Cuando conoces a alguien que te gusta:**
 - A Me ilusiono mucho pero también aparece miedo a que no funcione
 - B Me cuesta confiar completamente
 - C Necesito sentir que la otra persona está muy interesada
 - D Prefiero ir despacio y mantener mi espacio
- 2 **Cuando una relación empieza bien normalmente:**
 - A Me siento muy feliz pero también vulnerable
 - B Me observo para no implicarme demasiado rápido
 - C Empiezo a pensar si realmente seré importante para esa persona
 - D Me gusta pero intento no depender emocionalmente
- 3 **Cuando alguien muestra mucho interés por ti:**
 - A Me siento feliz pero también un poco insegura
 - B Sentir que puedo ser yo misma
 - C Saber que soy importante para esa persona
 - D Mantener mi independencia emocional
- 4 **Lo que más te hace sentir segura en una relación es:**
 - A Saber que la otra persona no se va a ir
 - B Sentir que puedo ser yo misma
 - C Saber que soy importante para esa persona
 - D Mantener mi independencia emocional



*La forma en que comienzas
dice mucho de lo que has aprendido a esperar,
a temer... y a cuidar.
Y entenderlo es el primer paso
para elegir diferente.*

 **Lernamás**





BLOQUE 2

Quando la relación cambia

Este bloque te ayuda a entender qué pasa dentro de ti **cuando las cosas en la relación se mueven o se enfrían.**

Elige la opción que más se parece a ti en cada situación.

5 Cuando la otra persona tarda en responder un mensaje:

- A Me inquieto
- B Pienso que cada uno tiene su espacio
- C Miro varias veces el teléfono
- D No le doy demasiada importancia

6 Cuando una relación empieza a enfriarse:

- A Intento hacer más por la relación
- B Me protejo emocionalmente
- C Me angustio bastante
- D No le doy un poco

7 Cuando alguien se distancia emocionalmente:

- A Siento miedo a perderlo
- B Pienso que quizá era mejor no implicarme tanto
- C Siento que no soy suficiente
- D Intento mantener la calma

8 Cuando hay conflicto en una relación:

- A Intento arreglarlo rápidamente
- B Me cuesta hablar de lo que siento
- C Necesito sentir que la otra persona sigue queriéndome
- D Prefiero evitar la confrontación



Las relaciones cambian... y con ellas se activan partes de ti que necesitan ser miradas, comprendidas y cuidadas.

Cada respuesta es una pista para conocerte más y elegir mejor.





BLOQUE 3

Tu historia emocional

Este bloque te invita a mirar tu historia con amor y comprensión.

El pasado no define tu futuro, pero entenderlo te da libertad.

Elige la opción que más se parezca a ti en cada situación.

9 En tu infancia el amor se sentía:

- A Inestable o imprevisible
- B Algo distante
- C Algo que había que ganarse
- D Presente pero emocionalmente confuso

10 Cuando eras niña:

- A Tenías miedo de perder el amor de alguien importante
- B Aprendiste a resolver muchas cosas sola
- C Intentabas hacer las cosas bien para ser querida
- D Observabas mucho lo que ocurría

11 Cuando alguien importante estaba enfadado contigo:

- A Sentías miedo de que dejara de quererte
- B Preferías retirarte
- C Intentabas arreglarlo rápidamente
- D Esperabas a que pasara

12 Una parte de ti cree que el amor:

- A Puede desaparecer en cualquier momento
- B Puede ser peligroso si te implicas demasiado
- C Necesita esfuerzo constante
- D Es algo que todavía estás aprendiendo



*Tu historia no es una carga.
Es una raíz que te puede dar fuerza,
si decides mirarla con ternura.*

**Entender tu pasado
es un acto de amor hacia ti.**

Lernamás





BLOQUE 4

Tu forma de relacionarte

Cada relación refleja lo que has aprendido, lo que necesitas y también lo que estás lista para construir.

Elige la opción que más se parece a ti en cada situación.

13 En tus relaciones tiendes a:

- A Cuidar mucho el vínculo
- B Mantener cierta distancia emocional
- C Buscar señales de que eres importante
- D Intentar que todo esté en equilibrio

14 Cuando alguien que te importa está mal:

- A Intento ayudar en todo lo posible
- B Escucho, pero mantengo cierta distancia para no cargar con todo
- C Me preocupa mucho y pienso en mil cosas
- D Intento acompañar sin perderme a mí misma

15 En el amor sueles sentir que:

- A Das mucho
- B Te cuesta confiar
- C Necesitas sentirte elegida y valorada
- D Estás aprendiendo a relacionarte mejor y poner límites

16 Lo que más deseas en una relación es:

- A Seguridad emocional
- B Respeto y libertad
- C Sentirte importante y querida
- D Un vínculo tranquilo y en paz



Tu forma de relacionarte no está escrita en piedra. Puedes cuidarla, transformarla y crear vínculos más sanos y libres.

Mereces relaciones que te hagan bien.

 Lernamás





BLOQUE 5

Lo que necesitas para relacionarte desde ti

Este bloque es para conectar con lo esencial:

lo que tú necesitas, lo que te hace bien y lo que ya estás lista para construir.

Elige la opción que más se parezca a ti en cada situación.

17 Para mí, una relación sana necesita:

- A Comunicación honesta y escucha
- B Detalles y demostraciones constantes
- C Espacio personal y confianza
- D Que la otra persona se esfuerce por cambiar

18 Cuando pienso en mí en una relación, necesito:

- A Sentirme admirada y elegida
- B Poder ser yo misma, sin miedo a molestar
- C Sentirme segura y tranquila
- D Que me den todo lo que pido

19 Si algo no me hace bien, yo:

- A Lo hablo y pongo límites
- B Espero a que cambie solo
- C Me quedo aunque me duela
- D Me alejo sin explicar

20 Hoy estoy lista para:

- A Entregarme por completo
- B Elegirme también a mí
- C Intentarlo una vez más
- D Empezar de nuevo con alguien más



*Relacionarte desde ti no es egoísta,
es amor propio en acción.
Cuando te eliges, te cuidas y te escuchas,
atraes vínculos que te suman,
te respetan y te hacen crecer.*

**Ya tienes todo lo necesario
para construir relaciones más libres
y más tuyas.**

 **Lernamás**





RESULTADOS DEL TEST

Tu diagnóstico emocional

Antes de ver tu resultado,
quiero decirte algo importante.

Los patrones emocionales no son defectos.

Son ***formas de protección***
que aprendimos en algún momento
de nuestra historia.

Nuestro sistema emocional aprende
***muy pronto qué necesita hacer
para sentirse seguro.***

-  A veces necesita cuidar demasiado.
-  A veces necesita protegerse.
-  A veces necesita demostrar
que merece ser elegido.

Comprender esto
es el primer paso
para cambiar la forma
en que ***vivimos el amor.***



RESULTADO 1

Patrón de abandono emocional

Si en tu test predominan las respuestas A, es posible que una parte de ti viva el amor **con miedo a perderlo.**



Esto no significa que seas dependiente.

Significa que tu sistema emocional aprendió **a estar muy atento al vínculo.**

Cuando aparece una relación importante, tu corazón puede activarse rápidamente porque quiere proteger algo muy valioso: **el amor.**

Por eso a veces puedes sentir:



Miedo a que la otra persona se aleje



Necesidad de cuidar mucho la relación



Inquietud cuando el vínculo cambia



Dificultad para sentirte completamente segura

Muchas veces este patrón nace de historias **donde el amor fue inestable, imprevisible o emocionalmente distante.**

El trabajo aquí no consiste en amar menos. Consiste en reconstruir la seguridad emocional dentro de ti.

Cuando esa seguridad crece, **el amor deja de sentirse como algo que puede desaparecer.**



RESULTADO 2

Patrón de protección emocional

Si predominan las respuestas B,
es posible que hayas aprendido
a proteger mucho tu mundo emocional.



A veces esto ocurre cuando en algún momento
abrir el corazón fue doloroso.

Entonces una parte de ti aprende algo muy inteligente:
**mantener cierta distancia emocional
para no volver a sufrir.**

Esto puede hacer que en tus relaciones aparezcan cosas como:



Dificultad para confiar completamente



Necesidad de espacio emocional



Tendencia a observar antes de implicarte



Miedo a perder tu libertad dentro de la relación

Este patrón no es frialdad.

Es una forma de protección emocional.

El aprendizaje aquí consiste en algo
muy importante: **permitirte sentir
sin perder tu autonomía.**

**Porque el amor sano
no exige perderte a ti misma.**





RESULTADO 3

Patrón de búsqueda de validación

Si predominan las respuestas C,
es posible que una parte de tu historia emocional
esté conectada con la necesidad
de sentirte elegida.



*Esto no significa que dependas de los demás.
Significa que tu sistema emocional aprendió
a buscar señales de que eres importante para el otro.*

Cuando esas señales aparecen,
te sientes tranquila.
Pero cuando desaparecen,
pueden surgir dudas como:



¿Seguiré siendo importante?



¿Estará perdiendo interés?



¿Soy suficiente?

Este patrón suele nacer en historias
donde **el amor se sintió condicionado
o poco claro.**

El camino aquí consiste en algo profundo:
reconstruir tu valor interno.

Cuando una mujer sabe quién es
y cuánto vale,
**el amor deja de ser algo
que necesita demostrar.**

*Empieza a ser algo
que puede compartir.*



RESULTADO 4

Patrón de despertar emocional

Si predominan las respuestas D,
es posible que estés en un momento
de mayor conciencia emocional.



*Esto significa que ya no estás viviendo
el amor solo desde la reacción.*

Empiezas a **observar tus patrones.**

A preguntarte de dónde vienen
ciertas emociones.



A darte cuenta de que las relaciones
no solo hablan de la otra persona...



también hablan de **nuestra historia.**

Este momento es muy importante.
Porque cuando aparece conciencia,
aparece también la **posibilidad de cambio.**

Y cuando una mujer empieza a comprender
su historia emocional...

**su forma de amar empieza
a transformarse.**



El despertar no siempre
es cómodo, pero es el comienzo
de una vida más libre,
más consciente y más tuya.





Comprender tu patrón emocional
no es una etiqueta.

Es una puerta.

Una puerta para mirar tu historia
con más claridad...

**sin juicio, sin culpa
y con más conciencia.**

Porque lo que hoy repites
no habla de lo que eres...

**habla de lo que aprendiste
para poder amar y sentirte segura.**

Y cuando empiezas a verlo...

empiezas a cambiarlo.



Si al hacer este test
***algo dentro de ti
ha hecho “clic”...***

Si has sentido que esto
habla de ti
más de lo que esperabas...

No lo dejes aquí.

Porque entenderlo
es el **primer paso**,
pero ***transformarlo...***
es lo que realmente cambia
tu forma de amar.

Si quieres profundizar
en **tu historia emocional**
y empezar a **hacerlo diferente**,
puedes dar el siguiente paso
aquí:

@sernamas_oficial



 **Sernamás**