Si en cada relación vuelves a sentir lo mismo...

¿Qué herida se *repite* en tu relación?

Un test de autoconocimiento para entender qué se enciende en ti cuando amas.



Quince frases, una clave sencilla y un primer paso amable para cada herida.

Dra. Nelly Pesantez
Médico, sexóloga y terapeuta de pareja

Casa de Vida
teoterapia

Lo que se repite no es *casualidad*.

Si alguna vez te descubriste viviendo la misma pelea con otra persona, o sintiendo el mismo nudo en el pecho aunque la relación sea distinta, no estás fallando. Probablemente estás tocando una herida antigua que todavía pide ser vista.

En consulta lo veo a menudo: no discutimos tanto por lo que pasa hoy, sino por lo que eso nos recuerda. Un mensaje sin responder, un tono de voz, un plan que cambia… y de pronto reaccionamos como cuando éramos pequeños.

Este test toma como base el modelo de las cinco heridas de la infancia: **abandono, rechazo, traición, humillación e injusticia**. No sirve para ponerte una etiqueta. Sirve para que te mires con más ternura y entiendas qué se enciende en ti cuando amas.

Hazlo a solas, con calma y sin buscar la respuesta correcta. Aquí no hay respuestas buenas ni malas: solo información sobre ti.

Con cariño, Nelly

Dra. Nelly Pesantez · Médico, sexóloga y terapeuta de pareja

> Esta es una guía de autoconocimiento, no un diagnóstico. Si algo de lo que lees te mueve mucho, no tienes que atravesarlo a solas: date permiso de buscar acompañamiento profesional.

Marca lo que te *suena*.

Piensa en tu relación actual o en la última que tuviste. Responde con lo primero que sientas, sin corregirte.

0 casi nunca **1** a veces **2** a menudo

		0	1	2
1	Cuando mi pareja tarda en responder, imagino que algo se rompió entre nosotros.	☐	☐	☐
2	Me cuesta pedir lo que necesito porque siento que voy a estorbar.	☐	☐	☐
3	Necesito tener el control de los planes; los cambios de último momento me inquietan.	☐	☐	☐
4	Me exijo hacerlo todo bien y me cuesta mostrar que algo me duele.	☐	☐	☐
5	Pongo lo que mi pareja necesita antes que lo mío, aunque después me quede sin energía.	☐	☐	☐
6	Una discusión pequeña me deja con miedo a que la relación se termine.	☐	☐	☐
7	Cuando me acerco y no hay respuesta, prefiero alejarme antes de que me alejen.	☐	☐	☐
8	Me cuesta creer lo que mi pareja me dice, aunque no tenga motivos concretos.	☐	☐	☐

0 casi nunca **1** a veces **2** a menudo

		0	1	2
9	Siento que doy mucho más de lo que recibo, y eso me molesta en silencio.	☐	☐	☐
10	Me da vergüenza hablar de lo que deseo, incluso con mi pareja.	☐	☐	☐
11	Me cuesta estar a solas; busco compañía o el celular para no sentir el vacío.	☐	☐	☐
12	A veces siento que no tengo un lugar propio dentro de la relación.	☐	☐	☐
13	Cuando algo no sale como lo acordamos, lo vivo como una falta de lealtad.	☐	☐	☐
14	Me molesta mucho lo que me parece injusto, aunque sea un detalle.	☐	☐	☐
15	Hago bromas sobre mí antes de que otra persona las haga.	☐	☐	☐

Respira. Lo que marcaste no es un juicio: es un mapa.

Pasa a la página siguiente para sumar tus puntos.

Suma tus *puntos*.

Cada herida tiene tres frases. Suma lo que marcaste en ellas (0, 1 o 2) y escribe el total. Cada herida puede sumar de 0 a 6.

HERIDA	FRASES	TOTAL
Abandono	1 · 6 · 11	
Rechazo	2 · 7 · 12	
Traición	3 · 8 · 13	
Injusticia	4 · 9 · 14	
Humillación	5 · 10 · 15	

0 – 2
Se asoma poco. Aun así, léela: puede darte pistas.

3 – 4
Aparece a veces, sobre todo en momentos de tensión.

5 – 6
Se repite a menudo. Empieza por aquí.

La herida con más puntos es la que más se despierta hoy en tu relación. Es común que dos salgan parecidas: lee ambas. Un puntaje alto no habla de lo que vales; habla de dónde duele cuando amas.

La herida de *abandono*

«Si te alejas, me quedo sin piso».

CÓMO SE VE EN LA PAREJA

Un silencio largo se siente como una despedida. Puedes descubrirte revisando el celular, pidiendo pruebas de cariño o cediendo en todo para que la otra persona no se vaya. Cuando hay distancia aparece la angustia; cuando hay cercanía, a veces, el miedo a perderla.

LO QUE EN EL FONDO NECESITAS

Sentir que hay un lugar seguro dentro de ti, aunque el otro tarde en volver.

UN PRIMER PASO AMABLE

La próxima vez que sientas la urgencia de escribir o llamar, haz tres respiraciones con la mano en el pecho. Pregúntate: **«¿Qué necesito ahora?»** y dátelo tú primero: un vaso de agua, una caminata corta, una frase amable. Después decide si escribes.

MI PRIMER PASO ESTA SEMANA

La herida de *rechazo*

«Mejor no ocupo espacio; así no estorbo».

CÓMO SE VE EN LA PAREJA

Te cuesta creer que alguien te elija de verdad. Puedes callar lo que sientes, evitar pedir o alejarte antes de que te alejen. A veces te retiras justo cuando la relación se vuelve más cercana, porque la cercanía también asusta.

LO QUE EN EL FONDO NECESITAS

Sentir que tu presencia es bienvenida, tal como eres.

UN PRIMER PASO AMABLE

Pide una cosa pequeña esta semana, con palabras claras y sin justificarte: **«Me gustaría que esta noche cenemos juntos»**. Observa lo que sientes al pedir. Pedir no es molestar: es dejar que el otro te conozca.

MI PRIMER PASO ESTA SEMANA

La herida de *traición*

«Si no lo controlo, me van a fallar».

CÓMO SE VE EN LA PAREJA

Te cuesta delegar y confiar. Puedes necesitar saber dónde está tu pareja, incomodarte mucho cuando un plan cambia o vivir los olvidos como una deslealtad. Detrás del control suele haber una pregunta muy tierna: «¿Puedo apoyarme en ti?».

LO QUE EN EL FONDO NECESITAS

Comprobar, poco a poco, que confiar no te deja sin protección.

UN PRIMER PASO AMABLE

Elige un detalle de la semana que puedas soltar: un plan, una decisión pequeña, una tarea de la casa. Déjalo en manos de tu pareja **sin corregir**. Al final, anota qué sentiste y qué pasó de verdad.

MI PRIMER PASO ESTA SEMANA

La herida de *injusticia*

«Tengo que hacerlo todo bien».

CÓMO SE VE EN LA PAREJA

Te exiges mucho y, sin darte cuenta, también exiges. Puedes llevar la cuenta de quién da más, guardar enojo por los desequilibrios o mostrarte fuerte cuando por dentro hay cansancio. Sentir te parece perder el control, así que a veces prefieres tener razón.

LO QUE EN EL FONDO NECESITAS

Darte permiso para sentir, descansar y no tener siempre la razón.

UN PRIMER PASO AMABLE

Cuando notes que estás llevando la cuenta, cambia la pregunta «¿Es justo?» por **«¿Qué siento y qué necesito?»**. Dilo en una frase que empiece con «yo»: «Yo estoy con mucho cansancio y necesito ayuda con…».

MI PRIMER PASO ESTA SEMANA

La herida de *humillación*

«Lo mío puede esperar».

CÓMO SE VE EN LA PAREJA

Te ocupas de todos y te dejas para el final. Puedes sentir vergüenza de tu cuerpo, de tus deseos o de necesitar algo. A veces bromeas sobre ti antes de que otro lo haga, y te cuesta recibir sin sentir que debes devolver el doble.

LO QUE EN EL FONDO NECESITAS

Sentir que tus necesidades también son dignas, y que tu deseo no es motivo de vergüenza.

UN PRIMER PASO AMABLE

Cada noche de esta semana, escribe una cosa que hiciste solo por ti y una necesidad que reconociste. Si te nace, comparte una con tu pareja: **«Hoy me di cuenta de que necesito…»**.

MI PRIMER PASO ESTA SEMANA

Ver la herida ya es empezar a *volver*.

Reconocer lo que se repite es el primer gesto de cuidado. Las heridas no definen quién eres: son formas que encontraste para protegerte cuando no tenías otra. Nadie tuvo que ser culpable para que dolieran; quienes te cuidaron, casi siempre, hicieron lo que pudieron con lo que tenían.

Hoy puedes elegir otra respuesta, despacio. Vuelve a hacer este test dentro de unos meses y compara. A veces el cambio es pequeño y, aun así, lo cambia todo.

Si sientes que esto tocó algo profundo, date permiso de no atravesarlo a solas. En consulta trabajo estas heridas con cada persona y, cuando hace falta, con la pareja: cada uno hace su proceso y, al final, llega el espacio de los dos.

Nelly

Dra. Nelly Pesantez · Casa de Vida · Teoterapia

> Esta es una guía de autoconocimiento, no un diagnóstico. Se inspira en el modelo de las cinco heridas de la infancia descrito por Lise Bourbeau y en mi experiencia acompañando a personas y parejas.

Volver a casa.

Dra. Nelly Pesantez
Casa de Vida · Teoterapia

ATENCIÓN PRESENCIAL EN LATACUNGA

Sígueme en Instagram **@nellypesantezec**

Casa de Vida
teoterapia