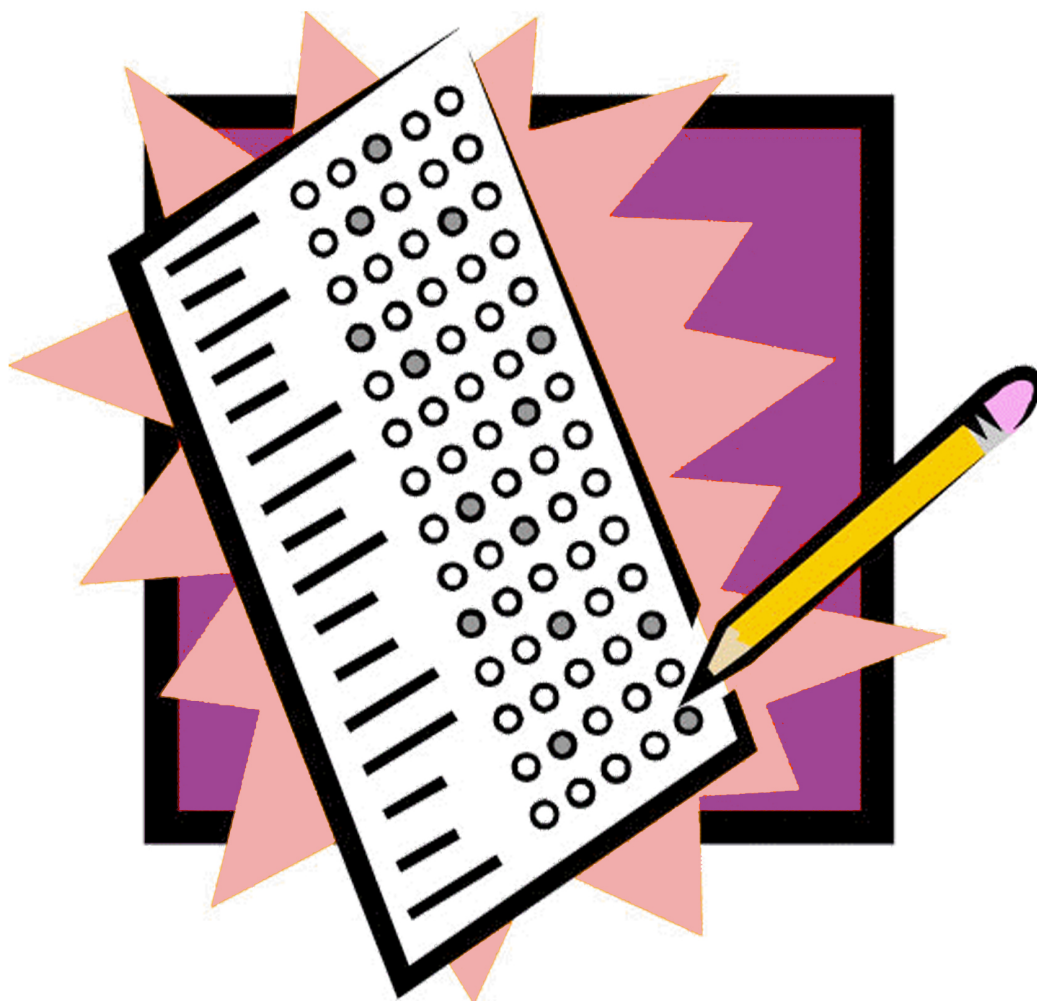


TEST

LAS 5 ETAPAS DEL DUELO



Test de 15 sencillas preguntas para complementar
la información del video

como
conquistar
un hombre

Vitriol

Ubica la etapa del duelo en que te encuentras actualmente a través de este sencillo Test

INSTRUCCIONES:

Lee detenidamente las preguntas que te presento a continuación y contesta con “SÍ” o “NO”, según sea el caso. Si tu respuesta es SÍ escribe un “1” si tu respuesta es NO escribe un “0”.

1.- A veces quisiera devolver el tiempo y que esto nunca hubiese pasado. Sí ___ No ___

2.- Tengo oleadas de rabia contra otros. Sí ___ No ___

3.- Comienzo a aceptar la realidad y tengo muchas ganas de hacer algo para cambiarla.
Sí ___ No ___

4.- Me siento confundida y aturdida porque las cosas no salen como yo quisiera.
Sí ___ No ___

5.- Me siento recuperada desde hace algunos días, estoy recobrando mi paz.
Sí ___ No ___

6.- Es difícil levantarme en las mañanas, no siento ninguna motivación. Sí ___ No ___

7.- Siento que no puedo reiniciar mi vida. Sí ___ No ___

8.- Creo que en el fondo todavía puedo hacer algo para recuperar lo que tenía.
Sí ___ No ___

9.- Me siento rechazada y creo que nada de lo que hago está bien. Sí ___ No ___

10.- He reiniciado mi vida, ahora siento que todo es diferente, pero voy a sobrevivir.
Sí ___ No ___

11.- Repaso una y otra vez las últimas conversaciones que tuvimos, para detectar qué pudo haber salido mal. Sí ___ No ___

12.- Tengo rabia conmigo misma. Sí ___ No ___

13.- Voy a darle la última oportunidad, si no funciona prometo que no regresaré
Sí ___ No ___

14.- Creo que, a pesar de todos mis esfuerzos, lo que hago no sirve de nada.
Sí ___ No ___

15.- He reiniciado algunas actividades que pensé nunca volver a realizar. Sí ___ No ___

En los espacios de abajo suma un punto por cada respuesta contestada con un "SÍ"
(SÍ = 1 NO = 0)

1.- _____ + 6.- _____ + 11.- _____ = _____ **Color Café**

2.- _____ + 7.- _____ + 12.- _____ = _____ **Color Rojo**

3.- _____ + 8.- _____ + 13.- _____ = _____ **Color Amarillo**


4.- _____ + 9.- _____ + 14.- _____ = _____ **Color Azul**

5.- _____ + 10.- _____ + 15.- _____ = _____ **Color Verde**

PUNTAJE:


 Si el total del color café fue mayor a todos es muy probable que te encuentres en Negación.

 Si el total del color rojo fue mayor a todos es muy probable que te encuentres en Ira.

 Si el total del color amarillo fue mayor a todos es muy probable que te encuentres en Negociación.

 Si el total del color azul fue mayor a todos es muy probable que te encuentres en Depresión.

 Si el total del color verde fue mayor a todos es muy probable que te encuentres en Aceptación.

 Si llegarás a tener el mismo puntaje para más de un color, las siguientes descripciones pueden darte luz al respecto:

DESCRIPCIÓN DE CADA ETAPA

- **NEGACIÓN:** Se trata básicamente un mecanismo de defensa frente a la pérdida. Te aferras a la idea de que todo sigue igual y en cualquier momento tu ex llamará o entrará por la puerta como cualquier otro día. Deberá durar poco tiempo, lo que te tome adaptarte a la nueva realidad.
- **IRA:** La negación será sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento. Implícitamente comienzas a aceptar el hecho, aunque todavía no estás lista para asumir tu responsabilidad en la ruptura. Por ello, no sería raro que te desquites o culpes a quienes te rodean; todo está mal, excepto tú: la vida, la humanidad, Dios, son injustos y crueles y nadie, absolutamente nadie, sufre tanto como tú.
- **NEGOCIACION:** Se inicia un debate interno en que una parte de ti empieza a reclamar que tomes acción frente a la situación, mientras la otra ofrece resistencia, porque aún conserva esperanzas de recuperar lo que perdiste. Si tu duelo fluye, deberá imponerse la parte que pide hacer algo para dejar de sufrir.
- **DEPRESIÓN:** Tarde o temprano la realidad se impondrá, lo que te sumirá en un estado de profunda tristeza. No hablamos de depresión clínica, sino de abatimiento, derrota, de los que te sobrepondrás gradualmente. De no ser así, es necesario buscar ayuda profesional.
- **ACEPTACIÓN:** No nos confundamos, esta última etapa no es un salto súbito al reencuentro con la felicidad. Primeramente experimentarás alivio; la línea de meta queda definida por la esperanza en el futuro; cuando vuelvas a sentirla, sabrás que es momento de pensar en lo que sigue.

Los resultados que puedas obtener en esta prueba no son resultados clínicos. Ni tienen validez oficial. Si deseas profundizar en el tema del duelo amoroso Cómo Conquistar un Hombre te recomienda buscar ayuda psicológica en tu localidad o en su defecto buscar ayuda personalizada en el [Círculo Interno](#).