MANUALES DEL DRAGÓN

Manual 35 · Cierre del Bloque 7



YA TIENES EL MAPA

Test de heridas

IDENTIFICACIÓN DE TUS
3 HERIDAS PRINCIPALES

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 7 · LAS 5 HERIDAS DEL NIÑO

El espejo al final del bloque

Has llegado al final del Bloque 7. Cuatro manuales que describieron las cinco heridas, su origen, sus máscaras y el cimiento del abandono que las sostiene a todas.

Este manual es diferente a los anteriores. No añade información nueva. Lo que hace es darte un espejo preciso donde puedas ver, con la mayor claridad posible, cuáles son las heridas que operan con más fuerza en tu vida ahora mismo.

El test que encontrarás aquí no es un diagnóstico clínico. Es una herramienta de autoobservación, diseñada para que te veas con honestidad, sin que esa visión sea un juicio.

Como hemos repetido a lo largo de todo este bloque: el objetivo no es saber quién tiene la culpa. Es entender de dónde viene cada cosa para poder, por primera vez, elegir qué hacer con ella.



SECCIÓN UNO

01

Cómo usar este test

Tu primera reacción es la más honesta. La resistencia también es información.

Lee cada afirmación con calma. **No la analices en exceso**, tu primera reacción es generalmente la más honesta.

ANTES DE EMPEZAR · INSTRUCCIONES DE USO

Puntúa cada afirmación con un número del 0 al 3.
0 = Esto no me describe / raramente ocurre.
1 = Esto me describe a veces / en situaciones concretas.
2 = Esto me describe con frecuencia / es un patrón reconocible.
3 = Esto me describe casi siempre / es muy característico de mí.

- **No respondas desde cómo te gustaría ser.** Responde desde cómo eres.
- **No respondas desde tu peor momento.** Responde desde tu patrón habitual.
- **Si una afirmación te genera resistencia inmediata**, si te dan ganas de saltarla, ponla en 2 o en 3. La resistencia es información.



SECCIÓN DOS

02

El test

Cincuenta afirmaciones repartidas en las cinco heridas. Puntúa de 0 a 3 y suma cada bloque.