

## **Test: ¿Cómo estoy afrontando la Pérdida de mi ser querido?**

Responder honestamente las siguientes preguntas te ayudará a reflexionar sobre cómo has estado afrontando la muerte de un ser querido. Recuerda que este test es una herramienta para la autoevaluación y no un diagnóstico médico. Al final, encontrarás un recordatorio importante.

### **1. ¿Cómo te has sentido emocionalmente desde la pérdida?**

- a) Muy abrumado/a
- b) Triste pero funcional
- c) Altibajos emocionales

### **2. ¿Has buscado apoyo emocional en amigos o familiares?**

- a) No, me resulta difícil hablar al respecto
- b) Sí, he compartido mis sentimientos
- c) Algunas veces, pero no con frecuencia

### **3. ¿Sientes que puedes recordar a tu ser querido sin sentir una angustia intensa?**

- a) No, es muy doloroso
- b) Sí, aunque a veces me afecta
- c) Depende del día

### **4. ¿Has podido retomar algunas actividades cotidianas después de la pérdida?**

- a) No, todo me parece insoportable
- b) Sí, aunque me cuesta
- c) Solo algunas actividades

### **5. ¿Has tenido pensamientos negativos o culpa relacionados con la pérdida?**

- a) Sí, de manera constante
- b) Ocasionalmente, pero trato de manejarlos
- c) No, he tratado de evitarlos

### **6. ¿Has participado en rituales o actividades para honrar la memoria de tu ser querido?**

- a) No, me resulta muy doloroso
- b) Sí, he encontrado cierto consuelo en ello
- c) No lo he considerado

### **7. ¿Has buscado apoyo profesional o terapia para abordar tu duelo?**

- a) No, creo que puedo manejarlo solo/a

- b) Sí, he considerado la posibilidad
- c) No lo he pensado aún

**8. ¿Sientes que has podido encontrar algún significado en la pérdida?**

- a) No, todo parece sin sentido
- b) Sí, aunque no siempre
- c) No lo he pensado en profundidad

**9. ¿Tienes dificultades para concentrarte o para dormir desde la pérdida?**

- a) Sí, tanto la concentración como el sueño son difíciles
- b) A veces, pero no constantemente
- c) No, no he tenido problemas en esos aspectos

**10. ¿Has experimentado cambios significativos en tu apetito desde la pérdida?**

- a) Sí, he perdido el apetito o como en exceso
- b) He notado algunos cambios, pero no extremos
- c) Mi apetito ha permanecido relativamente estable

**11. ¿Sientes que estás desconectado/a de las personas o actividades que solían interesarte?**

- a) Sí, me siento aislado/a
- b) En ocasiones, pero intento mantenerme conectado/a
- c) No, todavía me involucro en mis intereses

**12. ¿Has experimentado momentos de paz o calma en medio de tu dolor?**

- a) No, me siento constantemente abrumado/a
- b) Sí, aunque son breves momentos
- c) Sí, he sentido cierta paz en momentos

**13. ¿Has tenido deseos de revivir recuerdos o momentos compartidos con tu ser querido?**

- a) Sí, pero me duele demasiado
- b) Sí, y a veces me ayuda a sentirme mejor
- c) No, prefiero evitar esos recuerdos

**14. ¿Sientes que has recibido apoyo suficiente de tu entorno para sobrellevar la pérdida?**

- a) No, me siento solo/a en esto
- b) Sí, aunque podría necesitar más
- c) Sí, tengo un buen sistema de apoyo

**15. ¿Te has permitido experimentar momentos de felicidad o risa a pesar del duelo?**

- a) Muy raramente, me siento culpable por ello
- b) Sí, aunque es difícil
- c) Sí, trato de encontrar momentos de alegría

**Recordatorio Importante:**

Este test es una instantánea de cómo te sientes en este momento, no es definitivo ni estático. Si los resultados te preocupan, considera buscar apoyo emocional, ya sea a través de amigos, familiares o un profesional de la salud mental. Tu capacidad para afrontar el duelo puede cambiar con el tiempo y el autocuidado. Recuerda que siempre tienes la opción de buscar ayuda si decides que es lo que necesitas.

Si quieres trabajar este tema conmigo, no dudes en contactarme:



**Karyna Bloise R.**  
Coach

-  karynabloise@cocreaccion.com
-  (593) 995-553-888
-  www.karynabloise.com
-  karynabloise
-  @karynabloise
-  Kennedy Norte, Mz 1011 solar 19  
Gustavo Monrroy y Miguel Neira  
Guayaquil - Ecuador