

GUÍA DE AUTOAPLICACIÓN

QUIZ EMOCIONAL KNUO™

¿Qué tan cansada está realmente tu alma?

Antes de comenzar

Este cuestionario no es una prueba médica ni un diagnóstico psicológico.

Su propósito es ayudarte a observar con mayor claridad cómo te has sentido emocionalmente en las últimas cuatro semanas.

Responde con honestidad. No existen respuestas correctas o incorrectas. La respuesta más valiosa será aquella que refleje cómo te sientes realmente y no cómo crees que deberías sentirte.

Busca un lugar tranquilo, respira profundamente y dedica entre 5 y 10 minutos para responder.

Cómo responder

En cada pregunta encontrarás cuatro opciones.

Selecciona únicamente la que mejor describa tu experiencia reciente.

Cada respuesta tiene un valor en puntos.

Respuesta	Puntos
Primera opción	1 punto
Segunda opción	2 puntos
Tercera opción	3 puntos
Cuarta opción	4 puntos

Por ejemplo:

Cuando despiertas por la mañana normalmente...

- ☐ Me siento con energía. **(1 punto)**
- ☐ Necesito varios minutos para reaccionar. **(2 puntos)**
- ☐ Me levanto porque debo hacerlo. **(3 puntos)**
- ☐ Siento que nunca descansé realmente. **(4 puntos)**

Haz lo mismo con las 12 preguntas.

Cómo sumar tu resultado

Al finalizar, suma los puntos obtenidos en cada respuesta.

Puedes utilizar la siguiente tabla para registrar tus respuestas.

Pregunta	Puntos
1	—
2	—
3	—
4	—
5	—
6	—
7	—
8	—
9	—
10	—
11	—
12	—
SUMA TOTAL	—

La puntuación mínima posible es:

12 puntos

La puntuación máxima es:

48 puntos



Interpretación de Resultados

De 12 a 18 puntos

🌱 Tu energía emocional aún conserva raíces fuertes

Has logrado mantener un equilibrio saludable entre tus responsabilidades y tus necesidades personales.

Aunque seguramente enfrentas desafíos como cualquier persona, todavía conservas espacios donde puedes descansar emocionalmente y disfrutar de aquello que te hace bien.

Lo que te recomienda KNUO

- Continúa cultivando momentos para ti.
- No esperes a sentirte agotado para descansar.
- Protege aquello que hoy mantiene viva tu energía.

Frase KNUO

"Quien cuida su corazón antes de agotarlo, siempre encontrará fuerzas para seguir caminando."

De 19 a 27 puntos

🔥 Estás comenzando a cargar demasiado peso

Probablemente llevas varios meses resolviendo problemas, cumpliendo responsabilidades y dejando tus propias necesidades para después.

Todavía tienes energía para continuar, pero ya comienzan a aparecer señales de agotamiento emocional.

Es posible que últimamente:

- disfrutes menos las cosas
- tengas menos paciencia
- sientas cansancio sin una causa física evidente
- necesites más tiempo para recuperar tu energía

Lo que te recomienda KNUO

Es un buen momento para detenerte antes de que el cansancio se convierta en una forma permanente de vivir.

Pregúntate:

¿Qué parte de mí lleva demasiado tiempo esperando atención?

De 28 a 36 puntos

🛑 Tu alma está pidiendo una pausa

Tu resultado indica que probablemente has permanecido fuerte durante demasiado tiempo.

Es posible que hayas aprendido a seguir funcionando mientras ignorabas tu propio desgaste.

Muchas personas con esta puntuación suelen decir frases como:

"Estoy bien."

Aunque por dentro sienten exactamente lo contrario.

Quizá ya no disfrutas como antes.

Quizá sientes que haces muchas cosas, pero pocas te emocionan.

Quizá incluso descansar ya no es suficiente.

Lo que te recomienda KNUO

No necesitas resolver toda tu vida hoy.

Solo necesitas comenzar a escucharte nuevamente.

El cambio comienza cuando dejamos de ignorar lo que sentimos.

De 37 a 48 puntos



Tu corazón necesita volver a respirar

Has demostrado una enorme capacidad para sostener responsabilidades, cuidar de otros y seguir adelante incluso cuando tus fuerzas parecían terminarse.

Sin embargo, vivir siempre en modo supervivencia tiene un costo.

Cuando el agotamiento emocional permanece durante mucho tiempo, es común sentir:

- vacío interior
- pérdida de ilusión
- dificultad para disfrutar
- sensación de desconexión
- agotamiento constante

No significa que estés roto.

Significa que has sido muy fuerte durante demasiado tiempo.

Lo que te recomienda KNUO

Hoy puede ser el inicio de un nuevo camino.

No tienes que recorrerlo solo.

Permítete recibir apoyo, volver a escucharte y recuperar aquello que la rutina había comenzado a apagar.

Reflexión Final

Sea cual sea tu resultado, recuerda algo importante:

El cansancio emocional no aparece de un día para otro.

Se construye poco a poco, cada vez que posponemos nuestros sueños, callamos nuestras emociones o creemos que pedir ayuda es un signo de debilidad.

La buena noticia es que también es posible reconstruir nuestra energía paso a paso.

Cada momento de honestidad contigo mismo es un paso hacia esa reconexión.

Tu siguiente paso en el Universo KNUO™

Ahora que conoces un poco mejor cómo se encuentra tu mundo interior, te invitamos a continuar con la siguiente experiencia:

Guía Vivencial KNUO™

Un ejercicio diseñado para ayudarte a identificar las emociones, pensamientos y áreas de tu vida que hoy necesitan mayor atención.

Recuerda:

"Los caballos no juzgan el peso que llevas. Solo perciben la verdad de tu corazón. KNUO tampoco ha venido a juzgarte. Ha venido a caminar contigo hasta que vuelvas a creer en la fuerza que siempre ha vivido dentro de ti."