

¿Dónde estás en tu camino de autoconocimiento?

Un test práctico para descubrir tu punto de partida y tus próximos pasos.

Mariana Nunes
@mariananunes.coach



¿Dónde estás en tu camino de autoconocimiento?

INTRODUCCIÓN

Este test no es un examen, sino una invitación.

Te ayudará a identificar en qué etapa de tu proceso de autoconocimiento estás y qué necesitas priorizar para seguir creciendo.

Responde con sinceridad: aquí no hay respuestas correctas o incorrectas, solo lo que refleja tu realidad.



INSTRUCCIONES



- Lee cada pregunta con calma.
- Marca la opción que más se acerque a tu realidad.
- Suma los puntos al final para conocer tu resultado.
- **Cada pregunta tendrá 4 opciones (A, B, C, D).**
- **Sistema de puntuación: A=1, B=2, C=3, D=4.**

¿Dónde estás en tu camino de autoconocimiento?

Preguntas

Pregunta 1.

Cuando tomo decisiones importantes en mi vida...

- A) Me dejo llevar por lo que otros esperan de mí.
- B) Escucho mi intuición, pero a veces dudo.
- C) Reflexiono y trato de alinear con mis prioridades.
- D) Tengo claridad en mis valores y elijo en coherencia.

Pregunta 2.

¿Cómo describirías tu nivel de autoconocimiento hoy?

- A) Siento que no me conozco en profundidad.
- B) Sé algunas cosas de mí, pero me confundo fácilmente.
- C) Tengo claridad en varios aspectos, aunque sigo descubriendo.
- D) Me conozco bien y sigo profundizando cada día.

Pregunta 3.

Frente a los desafíos...

- A) Me paralizó o busco culpar a otros.
- B) Intento afrontarlos, aunque me desanimo fácil.
- C) Los enfrento con cierta confianza, aunque a veces dudo.
- D) Los veo como oportunidades de aprendizaje y transformación.



¿Dónde estás en tu camino de autoconocimiento?

Preguntas

Pregunta 4.

En cuanto a mis emociones...

- A) Suelo ignorarlas o reprimirlas.
- B) A veces me abruman y no sé cómo gestionarlas.
- C) Estoy aprendiendo a reconocerlas y gestionarlas mejor.
- D) Tengo herramientas para observarlas y expresarlas con equilibrio.

Pregunta 5.

Cuando pienso en mi propósito de vida...

- A) No tengo idea de cuál es.
- B) Lo intuyo, pero no lo defino claramente.
- C) Tengo una idea general y voy dando pasos.
- D) Lo tengo claro y vivo alineado con él.

Pregunta 6.

Respecto a mis relaciones...

- A) Muchas veces me pierdo en lo que los demás quieren.
- B) Estoy empezando a poner límites, aunque me cuesta.
- C) Logro mantener vínculos más sanos, aunque sigo practicando.
- D) Mis relaciones se basan en autenticidad y respeto mutuo.



¿Dónde estás en tu camino de autoconocimiento?

Preguntas

Pregunta 7.

Mi día a día se siente...

- A) Caótico y desconectado.
- B) Algo más organizado, pero sin sentido claro.
- C) Con más dirección, aunque aún con dudas.
- D) Enfocado, alineado y con propósito.



RESULTADOS

Sistema de puntuación:

- 7-11 puntos → Etapa 1: Despertar
- 12-17 puntos → Etapa 2: Exploración
- 18-23 puntos → Etapa 3: Integración
- 24-28 puntos → Etapa 4: Transformación



• **Etapa 1: Despertar (7-11 puntos)**

Estás en el inicio de tu camino. Puede que te sientas desconectado o sin dirección, pero el simple hecho de estar aquí ya es un primer paso.

Recomendación: empieza por identificar tus valores esenciales.

• **Etapa 2: Exploración (12-17 puntos)**

Ya comenzaste a preguntarte quién eres y qué quieres. A veces dudas, pero estás en movimiento.

Recomendación: profundiza con ejercicios de reflexión y journaling.

• **Etapa 3: Integración (18-23 puntos)**

Has avanzado bastante y logras integrar lo que descubres en tu vida diaria. Todavía hay áreas por fortalecer, pero estás construyendo coherencia.

Recomendación: revisa cómo aplicas tus valores en tus decisiones cotidianas.

• **Etapa 4: Transformación (24-28 puntos)**

Tu nivel de autoconocimiento es alto. Vives alineado a tus valores y buscas seguir expandiéndote.

Recomendación: comparte tu experiencia con otros y busca espacios que te reten a crecer más.



MARIANA NUNES

COACH DE
AUTOCONOCIMIENTO

@mariananunes.coach

Este test es solo un reflejo de tu presente.

Recuerda: ninguna etapa es mejor que otra, lo importante es estar en movimiento.

Si quieres profundizar en tu proceso, te invito a dar el siguiente paso con mis recursos y programas de coaching.

Descubre más en www.mariananunescoach.com.