



EMBAJADORAS
DEL BIENESTAR

Chequeo Consciente de tus Amistades

Ejercicio de reflexión emocional de Embajadoras del Bienestar

Instrucciones Lee cada afirmación y marca la opción que más se acerque a tu realidad actual:

- Sí – Me pasa la mayoría de las veces
- A veces / Neutral – Me pasa ocasionalmente o no lo tengo claro
- No – Casi nunca me pasa

No se trata de juzgarte, sino de observar con honestidad.

Preguntas

Pregunta	Sí	A veces / Neutral	No
1. Me siento escuchada cuando hablo con mis amistades.	■	■	■
2. Puedo ser yo misma sin fingir ni minimizarme.	■	■	■
3. Me siento en paz después de convivir con ellas.	■	■	■
4. Respetan mis límites, tiempos y procesos.	■	■	■
5. Celebran mis logros sin competir conmigo.	■	■	■
6. Puedo expresar lo que siento sin miedo a perderles.	■	■	■
7. Recibo apoyo cuando paso por momentos difíciles.	■	■	■
8. Siento que hay reciprocidad en la relación.	■	■	■
9. Me impulsan a crecer y a ser mejor persona.	■	■	■
10. Me siento agradecida por mis amistades actuales.	■	■	■

Interpretación de Resultados

- Mayoría en “Sí” Tus amistades son un espacio seguro y nutritivo. Valóralas y cuídalas.
- Mayoría en “A veces / Neutral” Hay cariño, pero también áreas por trabajar. Tal vez necesitas más comunicación o límites.
- Mayoría en “No” Es momento de reflexionar. Quizá estás dando más de lo que recibes o normalizando lo que te duele.

Las amistades también se construyen con conciencia, respeto y amor propio.

Este ejercicio es una herramienta de reflexión personal. No sustituye procesos terapéuticos ni busca generar culpa. Su objetivo es acompañarte a conocerte mejor.