

RETO DEL DÍA 1

EL MAPA DE TU ALMA

Test para Revelar tu Arquetipo
Dominante en el Amor

Por Day Martínez

www.daymartinez.com

Bienvenido/a al Primer Paso de tu Transformación.

Lo que tienes en tus manos no es un simple test. Es tu primer acto de valentía en este viaje de reconexión. Durante años, es posible que hayas sentido que algo no funcionaba en tus relaciones, una frustración recurrente, un patrón que se repetía sin importar con quién estuvieras.

Hoy, le pondrás nombre a ese patrón.

Los 5 Arquetipos del Amor son patrones de comportamiento subconscientes, forjados en nuestras primeras experiencias de vida, que dictan cómo nos vinculamos, cómo amamos y, sobre todo, qué tememos en la intimidad.

Descubrir tu arquetipo dominante no es para etiquetarte, sino para liberarte. Es encender una luz en una habitación que ha estado a oscuras por mucho tiempo. Es el primer paso indispensable para dejar de ser un rehén de tu pasado y convertirte en el arquitecto de tu futuro amoroso.

Instrucciones:

- Lee cada una de las siguientes 10 situaciones.
- Elige la opción (A, B, C, D o E) que más honestamente refleje tu reacción o sentimiento más común.
- No lo pienses demasiado. Tu primera intuición es la correcta.
- Anota tus respuestas y al final, haz el recuento para descubrir tu resultado.

¡Empezamos!

El Test de los Arquetipos

1. Cuando sientes que tu pareja está distante o preocupada, tu reacción inicial más común es:

- A. Sentir un pánico interno y buscar reafirmación inmediata (un beso, un abrazo, un "¿está todo bien?").
- B. Darle su espacio, pero internamente prepararte para lo peor, pensando "sabía que esto pasaría".

- C. Sentirte frustrado/a porque no está cumpliendo con su "deber" de estar presente y feliz para ti.
- D. Observarlo/a con sospecha, preguntándote qué ha hecho o qué te está ocultando.
- E. Sentir una necesidad inmediata de "arreglar" el problema, ofreciendo soluciones o asumiendo la culpa para restaurar la paz.

2. Después de un momento de gran intimidad y conexión (sexual o emocional), tiendes a:

- A. Querer quedarte cerca, hablar y prolongar la conexión el mayor tiempo posible.
- B. Sentir una sutil necesidad de crear un poco de distancia (física o emocional) para recuperar tu espacio.
- C. Evaluar si el encuentro fue "justo" y si recibiste tanto como diste.
- D. Sentirte un poco vulnerable y preguntarte si esta conexión será usada en tu contra más adelante.
- E. Preocuparte principalmente de si tu pareja quedó satisfecha, a veces por encima de tu propio placer.

3. La idea de una discusión o conflicto con tu pareja te hace sentir:

- A. Un miedo profundo a que la relación pueda terminar.
- B. Un cansancio inmediato y el deseo de evitar la conversación a toda costa.
- C. Irritación porque sientes que la otra persona está siendo "injusta" o "demasiado emocional".
- D. La necesidad de tener todos los "datos" y argumentos para ganar la discusión y proteger tu punto.

- E. Ansiedad y una urgencia por ceder o disculparte rápido para evitar el malestar.

4. ¿Cuál de estos miedos secretos resuena más contigo en una relación?

- A. El miedo a que, si ven cómo eres realmente, te abandonen.
- B. El miedo a que, si te entregas por completo, te sentirás invadido/a y perderás tu identidad.
- C. El miedo a que la relación no sea equitativa y termines dando mucho más de lo que recibes.
- D. El miedo a ser traicionado/a o a que te mientan.
- E. El miedo a no ser "suficiente" (buen/a amante, compañero/a, etc.) para tu pareja.

5. Cuando inicias el contacto sexual, y tu pareja te rechaza amablemente (ej: "hoy no, estoy muy cansado/a"), tu reacción interna más fuerte es:

- A. Sentir una punzada de pánico, pensando que ya no te desea.
- B. Sentir alivio y confirmación de que iniciar el sexo es arriesgado y es mejor no hacerlo.
- C. Sentirte ofendido/a, como si te hubieran negado algo que te correspondía.
- D. Dudar de la excusa y preguntarte cuál es la verdadera razón del rechazo.
- E. Sentir vergüenza y pensar que has hecho algo mal o que eres poco deseable.

6. ¿Qué frase te describe mejor en el día a día de la convivencia?

- A. "Hago lo que sea para mantener la armonía y sentirnos conectados."

- B. "Necesito mis momentos de soledad para recargarme y no sentirme agobiado/a."
- C. "Llevo una cuenta mental de quién hace qué, para asegurarme de que todo sea justo."
- D. "Prefiero tener el control de los planes y las decisiones para evitar sorpresas desagradables."
- E. "Mi principal objetivo es que mi pareja y mi familia estén bien, a menudo pongo sus necesidades antes que las mías."

7. Si tuvieras que describir la "pasión" ideal, sería:

- A. Fusión total, una entrega sin límites donde dos se vuelven uno.
- B. Una conexión intensa pero que no me haga perder mi centro ni mi independencia.
- C. Un intercambio recíproco y equilibrado de placer y afecto.
- D. Una entrega total, pero solo cuando siento una seguridad y lealtad absolutas.
- E. Un acto de servicio y entrega total para el placer de mi pareja.

8. En una fiesta o evento social, tú eres quien:

- A. Busca constantemente a su pareja con la mirada para asegurarse de que siguen "en sintonía".
- B. Disfruta interactuando por su cuenta y a veces se siente un poco "atado/a" por tener que reportarse.
- C. Observa si su pareja le está prestando la "atención adecuada" en comparación con la que tú le das.
- D. Está pendiente de con quién habla su pareja y del tipo de interacción que tiene.

- E. Se asegura de que su pareja se sienta cómoda, le lleva una bebida y atiende sus necesidades.

9. ¿Qué crítica (real o imaginaria) te dolería más escuchar de tu pareja?

- A. "Estar contigo a veces es agotador, necesito más espacio."
- B. "Siento que nunca te entregas del todo, siempre hay un muro."
- C. "Siento que eres egoísta y que solo piensas en lo que es justo para ti."
- D. "No confío en ti."
- E. "Siento que no te preocupas por tus propias necesidades y eso me hace sentir culpable."

10. Cuando la relación termina, tu patrón suele ser:

- A. Sentir un vacío devastador y buscar llenar ese espacio rápidamente.
- B. Sentir una mezcla de tristeza y un profundo alivio por recuperar tu libertad.
- C. Enfocarte en las injusticias y en todo lo que invertiste que no fue recíproco.
- D. Obsesionarte con entender "qué salió mal" y repasar cada detalle en busca de la traición.
- E. Culparte por los errores y sentir que fracasaste en tu rol de cuidador/a de la relación.

Resultados: Descubre tu Arquetipo Dominante

Ahora, cuenta cuántas respuestas A, B, C, D y E has obtenido. La letra que más se repita revela tu arquetipo primario. Si tienes un empate, significa que ambos patrones son fuertes en ti.

Mayoría de A: El Amante Ancla (Código Origen: Abandono)

Tu mayor miedo es la desconexión y la soledad. Buscas seguridad a través de la fusión y la reafirmación constante. Tu gran desafío es aprender a encontrar tu centro

en ti mismo/a, no en tu pareja, para que la conexión sea un deseo y no una necesidad que ahoga.

Mayoría de B: El Amante Espectro (Código Origen: Rechazo)

Tu mayor miedo es ser invadido/a y no ser suficiente. Buscas seguridad en la autosuficiencia y la distancia emocional. Tu gran desafío es entender que la verdadera intimidad no anula tu identidad, sino que la expande, y atreverte a ser visto/a sin la armadura puesta.

Mayoría de C: El Amante Juez (Código Origen: Injusticia)

Tu mayor miedo es la desigualdad y el desequilibrio. Buscas seguridad en la justicia y la reciprocidad perfecta. Tu gran desafío es pasar del "contrato" a la "confianza", permitiendo que el amor sea un regalo generoso en lugar de una transacción medida.

Mayoría de D: El Amante Guardián (Código Origen: Traición)

Tu mayor miedo es la mentira y la deslealtad. Buscas seguridad a través del control y la vigilancia. Tu gran desafío es soltar la necesidad de controlar al otro y desarrollar una confianza radical en tu propia capacidad para afrontar lo que venga, abriendo espacio a la espontaneidad.

Mayoría de E: El Amante Complaciente (Código Origen: Humillación)

Tu mayor miedo es ser una carga o ser egoísta. Buscas seguridad en el servicio y en la anulación de tus propias necesidades. Tu gran desafío es reconocer que tu placer, tus deseos y tus necesidades no son un problema, sino una parte esencial de la ecuación del deseo.

Tu Mapa ya no es un Secreto

Felicidades. Acabas de dar un paso que el 99% de las personas nunca se atreve a dar: mirar de frente el patrón que los gobierna.

Sea cual sea tu resultado, no es una sentencia. Es tu punto de partida. Es la "X" en tu mapa del tesoro personal.

Conserva este resultado.

Mañana, en el Día 2 del Reto, te enseñaré cómo este Arquetipo interactúa con la energía de tu pareja en el Juego de la Polaridad. Entenderás por qué, a nivel casi físico, la "chispa" se ha desvanecido.

¡Nos vemos mañana para seguir el viaje!

Conectando contigo,

Day Martínez