TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Personalidad límite

Reflexión personal cotidiana

Ejemplo completamente ficticio. Los valores ilustran un informe y no dicen nada sobre ti.

RESPONDIDAS: 24 / 24 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Intensidad emocional

En «Intensidad emocional», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la intensidad y variabilidad de emociones en situaciones concretas. Un acuerdo alto no es un diagnóstico. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Cercanía y tranquilidad

En «Cercanía y tranquilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de tus respuestas ante distancia o incertidumbre en relaciones importantes. No evalúa a la otra persona ni la calidad de la relación. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas. Algunas respuestas difieren notablemente de esta dirección.

3

Las respuestas individuales importan

Cercanía y tranquilidad: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 10 & 11).

Tu primer pequeño paso

Separa el hecho observable de tu primera interpretación: ¿qué sabes y qué supones?

02 / TU INFORME

Tu perfil de un vistazo

Cada punto muestra el promedio de un área de 1 a 5. Solo se comparan tus propias respuestas.

Intensidad emocional **4.0 / 5**



Cercanía y tranquilidad **3.7 / 5**



Autoimagen y orientación **4.3 / 5**



Reacciones espontáneas **3.2 / 5**



Cómo leer el gráfico

1 = acuerdo bajo, 3 = intermedio, 5 = alto en la dirección puntuada. Más alto no es siempre mejor. El centro no es el promedio de otras personas; pequeñas diferencias pueden no ser significativas.

No se muestra valor si se responde menos del 80 % del área. Es una regla para datos incompletos, no un umbral de rendimiento o salud.

03 / TU INFORME

Relacionar tus respuestas

Observaciones de tus respuestas, no características fijas.

Describe cambios emocionales, cercanía, autoimagen y reacciones reconocidos por ti. No establece ni excluye un trastorno límite de personalidad.

Tu resultado en palabras

Intensidad emocional: En «Intensidad emocional», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la intensidad y variabilidad de emociones en situaciones concretas. Un acuerdo alto no es un diagnóstico. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Cercanía y tranquilidad: En «Cercanía y tranquilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de tus respuestas ante distancia o incertidumbre en relaciones importantes. No evalúa a la otra persona ni la calidad de la relación. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Cercanía y tranquilidad: una mirada más cercana

El promedio reúne respuestas diferentes. Estas dos preguntas muestran por qué un número no refleja por sí solo toda tu perspectiva:

Pregunta 10: Puedo aceptar que una persona importante necesite tiempo a solas. | Más bien cierto

Pregunta 11: Puedo mantener una sensación de vínculo aunque no estemos hablando. | Nada cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

Separa el hecho observable de tu primera interpretación: ¿qué sabes y qué supones?

04 / TU INFORME

Intensidad emocional

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe la intensidad y variabilidad de emociones en situaciones concretas. Un acuerdo alto no es un diagnóstico.

Tu valor de respuesta **4.0 / 5**

1 — 6 / 6 respondidas — 5

Qué significa en la práctica

En «Intensidad emocional», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la intensidad y variabilidad de emociones en situaciones concretas. Un acuerdo alto no es un diagnóstico. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menos fluctuaciones declaradas / más fluctuaciones declaradas.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Una emoción intensa relega temporalmente otras perspectivas.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: Normalmente puedo nombrar la emoción que predomina en este momento.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

Describe una situación en la que una emoción aumentó rápidamente. ¿Qué pasó antes y cuándo disminuyó?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Cercanía y tranquilidad

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de tus respuestas ante distancia o incertidumbre en relaciones importantes. No evalúa a la otra persona ni la calidad de la relación.

Tu valor de respuesta **3.7 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Cercanía y tranquilidad», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de tus respuestas ante distancia o incertidumbre en relaciones importantes. No evalúa a la otra persona ni la calidad de la relación. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Tus respuestas individuales difieren mucho. La interpretación describe solo su dirección media, no cada afirmación. Estas respuestas muestran ambos lados.

Dirección de la escala: menos presión por buscar tranquilidad / más presión por buscar tranquilidad.

Dos respuestas concretas

Pregunta 10: Puedo aceptar que una persona importante necesite tiempo a solas.

Tu respuesta: Más bien cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Pregunta 11: Puedo mantener una sensación de vínculo aunque no estemos hablando.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

Separa el hecho observable de tu primera interpretación: ¿qué sabes y qué supones?

06 / TU INFORME

Autoimagen y orientación

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de la estabilidad percibida de tu autoimagen, deseos y límites. Cambiar de autoimagen no es por sí mismo un trastorno.

Tu valor de respuesta **4.3 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Autoimagen y orientación», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de la estabilidad percibida de tu autoimagen, deseos y límites. Cambiar de autoimagen no es por sí mismo un trastorno. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: orientación declarada más constante / orientación declarada más variable.

Dos respuestas concretas

Pregunta 17: En momentos tranquilos, a veces siento un vacío interior difícil de describir.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 16: Mis planes para el futuro cercano cambian mucho según mi estado de ánimo.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Anota un deseo importante independientemente de las opiniones ajenas. ¿Cuándo permanece igual?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Reacciones espontáneas

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Explora el espacio entre emoción intensa y acción, y cómo ves después tus reacciones. No evalúa peligrosidad.

Tu valor de respuesta **3.2 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Reacciones espontáneas», el promedio no muestra una dirección clara. Explora el espacio entre emoción intensa y acción, y cómo ves después tus reacciones. No evalúa peligrosidad. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Tus respuestas individuales difieren mucho. La interpretación describe solo su dirección media, no cada afirmación. Estas respuestas muestran ambos lados.

Dirección de la escala: más margen de elección declarado / más presión declarada para reaccionar.

Dos respuestas concretas

Pregunta 19: En momentos de tensión, envío mensajes que después formularía de otra manera.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 24: Después de un conflicto intenso, me cuesta volver inmediatamente a mi rutina.

Tu respuesta: Muy cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Recuerda un mensaje o decisión espontánea. ¿Qué habría permitido un momento para pensar?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Intensidad emocional

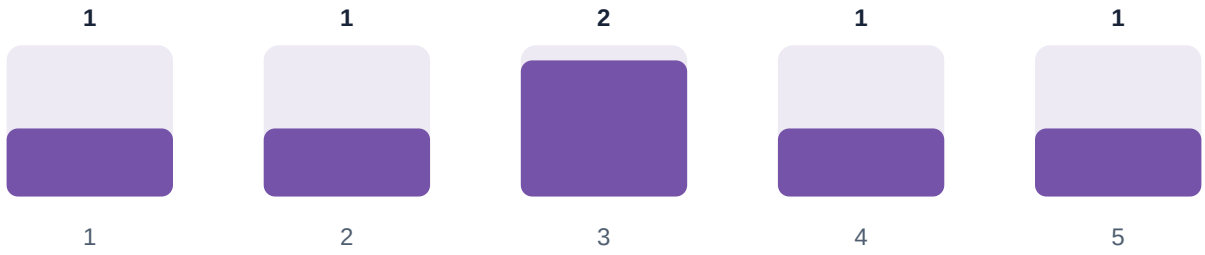
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

En afirmaciones invertidas, 1 pasa a 5 y 2 a 4, y viceversa; 3 sigue igual. Así se ajusta la dirección indicada. Tu respuesta original no cambia en el anexo.

Calculado a partir de tus respuestas reales

4 + 5 + 3 + 4 + 5 + 3 = 24. 24 / 6 = 4.0 / 5.

Distribución de tus respuestas



Las columnas cuentan las posiciones elegidas de 1 a 5 antes de invertir. Respuestas muy distintas pueden dar el mismo promedio.

En los textos, promedios inferiores a 2,5 indican menor acuerdo; superiores a 3,5, mayor; entre ambos, intermedio. Son bandas editoriales, no umbrales validados científicamente. Distintas respuestas pueden dar promedios idénticos.

Un perfil sin clasificación

No asignamos rango poblacional ni tipo fijo. Las escalas describen respuestas a afirmaciones concretas. Elige tus prioridades; un valor alto o bajo no exige cambiar.

09 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

Punto de partida: Cercanía y tranquilidad. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

Separa el hecho observable de tu primera interpretación: ¿qué sabes y qué supones?

3

Después: decide por ti

¿Qué te encaja y qué no? Anota una observación y decide si conservar algo. No necesitas una puntuación mayor ni otra compra.

Mi situación y lo que me importa:

Mi idea opcional y un momento adecuado:

Lo que me gustaría sacar de esto:

10 / TU INFORME

Método y limitaciones

En qué se basa el informe

Afirmaciones originales sin validación clínica. Exploran experiencias seleccionadas relacionadas con el tema límite, pero no identifican un trastorno límite de la personalidad ni estiman su probabilidad o gravedad. No utilizan umbrales diagnósticos, valoraciones de otras personas ni juicios de peligrosidad. Los resultados sirven para la reflexión personal; el malestar puede tener muchas explicaciones.

Tus respuestas se resumen con las reglas fijas explicadas aquí. Los ejemplos remiten a los números mostrados. No hay detección ni evaluación automatizada de enfermedades.

Tener presentes las limitaciones

El cribado y la autorreflexión no sustituyen una evaluación médica o psicológica. Las preguntas de reflexión propias no están validadas clínicamente. Cada página explica su método y sus limitaciones.

Un perfil no cubre todos los aspectos de una persona. Es una instantánea de respuestas. Las decisiones importantes de pareja, trabajo o vida no deberían depender solo de él.

> **Si deseas apoyo**
>
> Si los síntomas te afectan, busca apoyo de un profesional sanitario cualificado. En caso de peligro inmediato, contacta con los servicios de emergencia de tu zona o acude a urgencias. La información de ayuda está disponible sin correo ni pago.

Abrir información general de apoyo

Versión del cuestionario: 2026-10-29.26 | Formato del informe: 2026-10-29.28

ANEXO / TU INFORME

Todas tus respuestas

Cada respuesta puntuada es verificable. Se identifican expresamente las omitidas.

1	**Necesito mucho tiempo para calmarme internamente tras una conversación emocional.**	Intensidad emocional | Más bien cierto
2	**A veces experimento emociones muy diferentes en un mismo día.**	Intensidad emocional | Muy cierto
3	**Una emoción intensa relega temporalmente otras perspectivas.**	Intensidad emocional | En parte cierto
4	**Mi estado de ánimo suele mantenerse bastante estable cuando me decepciono.**	Intensidad emocional | Más bien falso | puntuación invertida
5	**Normalmente puedo nombrar la emoción que predomina en este momento.**	Intensidad emocional | Nada cierto | puntuación invertida
6	**Me siento agotado después de altibajos emocionales.**	Intensidad emocional | En parte cierto
7	**Necesito repetidamente que me confirmen que todo va bien con alguien cercano.**	Cercanía y tranquilidad | En parte cierto
8	**Después de una discusión, a veces temo enseguida perder la relación.**	Cercanía y tranquilidad | Muy cierto
9	**Mi visión de alguien cercano puede cambiar bruscamente tras una decepción.**	Cercanía y tranquilidad | Más bien cierto
10	**Puedo aceptar que una persona importante necesite tiempo a solas.**	Cercanía y tranquilidad | Más bien cierto | puntuación invertida
11	**Puedo mantener una sensación de vínculo aunque no estemos hablando.**	Cercanía y tranquilidad | Nada cierto | puntuación invertida
12	**Cuando me siento ignorado, alterno entre buscar contacto y retirarme.**	Cercanía y tranquilidad | En parte cierto
13	**Según con quién esté, me siento una persona distinta.**	Autoimagen y orientación | Muy cierto
14	**Me cuesta decir cuáles son realmente mis propios deseos.**	Autoimagen y orientación | Más bien cierto

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Incluso al recibir críticas, normalmente puedo identificar cualidades que valoro en mí.** Autoimagen y orientación | Nada cierto | puntuación invertida
16	**Mis planes para el futuro cercano cambian mucho según mi estado de ánimo.** Autoimagen y orientación | Muy cierto
17	**En momentos tranquilos, a veces siento un vacío interior difícil de describir.** Autoimagen y orientación | En parte cierto
18	**Mis valores fundamentales me orientan incluso en días difíciles.** Autoimagen y orientación | Más bien falso | puntuación invertida
19	**En momentos de tensión, envío mensajes que después formularía de otra manera.** Reacciones espontáneas | Más bien falso
20	**Con emociones fuertes, a veces decido antes de considerar las consecuencias.** Reacciones espontáneas | En parte cierto
21	**Cuando me siento incomprendido, me cuesta permitir una pausa en la conversación.** Reacciones espontáneas | Más bien cierto
22	**Normalmente puedo hacer una breve pausa entre un impulso fuerte y mi respuesta.** Reacciones espontáneas | En parte cierto | puntuación invertida
23	**Normalmente puedo aplazar una respuesta difícil hasta ordenar mis pensamientos.** Reacciones espontáneas | Más bien cierto | puntuación invertida
24	**Después de un conflicto intenso, me cuesta volver inmediatamente a mi rutina.** Reacciones espontáneas | Muy cierto