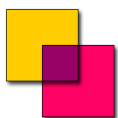


Te recomendamos que antes de empezar pienses en dos o más ejemplos concretos de una situación o situaciones en las que te hayas encontrado con respecto a lo que dice la pregunta.

Es muy importante no contestar de forma impulsiva, tómate tu tiempo y hazlo de una forma tranquila, pensando en cada una de las preguntas. Si ves que no eres capaz de recordar ningún ejemplo, no te puntúes en positivo.

## **Test para el trastorno límite de la personalidad**

- 1) Hace más de 5 años que tengo problemas casi cada semana que me impiden llevar una vida normal en al menos tres ámbitos distintos: pareja, laboral/estudios, amistades, familia. **SI NO**
- 2) Habitualmente mis problemas me producen un sufrimiento muy intenso y difícil de soportar tanto para mí mismo/a como para los que me rodean. **SI NO**
- 3) He intentado solucionarlo visitando diversos profesionales de salud mental y sin embargo los problemas persisten. **SI NO**
- 4) Algunos de mis problemas empezaron alrededor de la etapa adolescente o antes (aunque quizás entonces yo no fuera tan consciente de ellos). **SI NO**
- 5) Cuando pienso que alguien a quien quiero va a abandonarme, me pongo furioso/a e intento evitar desesperadamente que lo haga. **SI NO**
- 6) Tiendo a idealizar y devaluar a los demás con facilidad y de manera muy repentina. **SI NO**
- 7) A menudo tengo dudas acerca de mi identidad: como soy, lo que quiero, lo que me gusta, lo que debo hacer, a quien debo querer, etc. **SI NO**
- 8) Soy impulsivo/a en cosas que son potencialmente peligrosas o dañinas: compras, sexo, alcohol, drogas, conducción, comida; y eso me ha causado problemas. **SI NO**
- 9) En situaciones extremas, he tratado de hacerme daño o matarme, o he amenazado con hacerlo. **SI NO**
- 10) Cambio con mucha frecuencia y de forma rápida de estado de ánimo en el mismo día. **SI NO**



11) A menudo me siento vacío/a. **SI NO**

12) Tengo con frecuencia ataques de ira que no puedo controlar. **SI NO**

13) Ante situaciones muy complicadas y tensas me vuelvo suspicaz, me siento ausente o distante, desconecto de la realidad temporalmente. **SI NO**

## **Resultados del test**

Si has puntuado positivo en las cuatro primeras preguntas, y después en al menos cinco de las otras, podrías tener trastorno límite de personalidad. Recuerda basarte en ejemplos concretos y no sólo en impresiones a la hora de contestar. Volvemos a recordar que es sólo orientativo, no es un diagnóstico.

*Fuente: Test sobre el **trastorno límite de la personalidad** extraído del libro sobre el TLP "Volver a aprender a montar en bicicleta", Ed. Morales i Torres. 2007.*

