



Cuestionario de Personalidad Límite de Deenz (DBPQ)

Cuestionario

Instrucciones

Cuestionario de Personalidad Límite de Deenz (DBPQ) contiene 54 elementos valorados en una escala de 5 puntos. Responde a cada pregunta con sinceridad, basándote en tus pensamientos, sentimientos y experiencias habituales. No hay respuestas correctas ni incorrectas.

#	Declaración	Totalmente en desacuerdo (0)	En desacuerdo (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalmente de acuerdo (4)
1	Mi estado de ánimo puede cambiar drásticamente en cuestión de horas, pasando de estar muy feliz a sentirme muy deprimido.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Hay un sentimiento profundo de vacío dentro de mí que se manifiesta con frecuencia.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Cuando me frustro, me cuesta controlar mi temperamento.	☐	☐	☐	☐	☐
4	No suelo tener cambios repentinos e intensos en cómo me siento.	☐	☐	☐	☐	☐
5	A veces siento una ira ardiente que parece mucho mayor que lo que la ha desencadenado.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaración	Totalme nte en desacuer do (0)	En desacuer do (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalme nte de acuerdo (4)
6	En el día a día, mis emociones me parecen bastante estables y predecibles.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Me siento irritable o ansioso de repente, sin saber exactamente por qué.	☐	☐	☐	☐	☐
8	He tenido momentos de ira intensa de los que luego me he arrepentido.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Siento una profunda vergüenza de la que me cuesta mucho librarme, incluso cuando no he hecho nada malo.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Cuando me enfado, suelo calmarme bastante rápido.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Siento que son mis emociones las que me controlan, y no al revés.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Me siento triste o ansioso a menudo sin poder identificar el motivo.	☐	☐	☐	☐	☐
13	No suelo tener cambios repentinos de humor.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Algunos días siento como si estuviera atrapado en una montaña rusa emocional.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaración	Totalmente en desacuerdo (0)	En desacuerdo (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalmente de acuerdo (4)
15	Me preocupa mucho que las personas que me importan me vayan a abandonar.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Soy capaz de llegar a extremos bastante extremos para evitar que la gente me deje.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Mis relaciones suelen ser o bien increíbles o bien terribles; no hay mucho término medio.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Me resulta bastante fácil mantener amistades a largo plazo.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Me idealizo a las personas en mi cabeza y luego me siento destrozado cuando no están a la altura de mis expectativas.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Me siento seguro y a salvo con las personas más cercanas a mí.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Dependo de que otras personas me digan si lo estoy haciendo bien o si me siento bien conmigo mismo.	☐	☐	☐	☐	☐
22	He cortado el contacto con alguien de mi vida de repente porque pensaba que esa persona me dejaría primero.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaración	Totalmente en desacuerdo (0)	En desacuerdo (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalmente de acuerdo (4)
23	A menudo siento que a las personas que quiero no les importo realmente.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Me siento cómodo estando solo durante largos periodos de tiempo.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Me aferro a las personas porque estar solo me da miedo.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Lo que siento por mi pareja o mis amigos cercanos puede pasar del amor al odio en un instante.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Confío en que las personas cercanas a mí seguirán a mi lado en los momentos difíciles.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Suelo tener discusiones muy acaloradas con las personas más cercanas a mí, muy a menudo.	☐	☐	☐	☐	☐
29	A veces, sinceramente, no sé quién soy realmente.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Mis objetivos, planes profesionales o creencias parecen cambiar por completo cada pocos meses.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaración	Totalme nte en desacuer do (0)	En desacuer do (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalme nte de acuerdo (4)
31	Me siento como una persona diferente dependiendo de con quién esté.	☐	☐	☐	☐	☐
32	Tengo una idea clara y firme de quién soy.	☐	☐	☐	☐	☐
33	Cuando estoy bajo mucho estrés, me siento emocionalmente desconectado de mi cuerpo o de lo que ocurre a mi alrededor.	☐	☐	☐	☐	☐
34	A veces siento como si me estuviera observando desde fuera, como si en realidad no fuera yo.	☐	☐	☐	☐	☐
35	A menudo tengo la sensación de que la gente habla de mí o me juzga a mis espaldas.	☐	☐	☐	☐	☐
36	Tengo confianza en mis valores y en lo que defiendo.	☐	☐	☐	☐	☐
37	A veces me siento invisible, como si realmente no existiera.	☐	☐	☐	☐	☐
38	Cuando estoy muy estresado, me vuelvo bastante paranoico respecto a las verdaderas intenciones de los demás.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaración	Totalme nte en desacuer do (0)	En desacuer do (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalme nte de acuerdo (4)
39	Me cuesta mucho recordar quién era hace unos años; ahora me siento como una persona totalmente diferente.	☐	☐	☐	☐	☐
40	Incluso bajo estrés, mi mente no me juega malas pasadas.	☐	☐	☐	☐	☐
41	Mi percepción de lo que está bien y lo que está mal puede variar dependiendo de con quién esté.	☐	☐	☐	☐	☐
42	Actúo por impulso de formas que podrían perjudicarme, como gastar en exceso, conducir demasiado rápido o comer en exceso.	☐	☐	☐	☐	☐
43	Cuando el dolor emocional se vuelve insoportable, me he hecho daño a propósito.	☐	☐	☐	☐	☐
44	Cuando estoy muy alterado emocionalmente, tomo decisiones que probablemente no debería tomar.	☐	☐	☐	☐	☐
45	Planeo las cosas con cuidado y rara vez actúo por capricho.	☐	☐	☐	☐	☐
46	He dejado un trabajo de repente, he terminado una relación o he tomado otra decisión importante sin pensarlo bien.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Declaración	Totalme nte en desacuer do (0)	En desacuer do (1)	Neutral (2)	De acuerdo (3)	Totalme nte de acuerdo (4)
47	He conducido de forma imprudente o me he puesto en peligro cuando estaba enfadado.	☐	☐	☐	☐	☐
48	Cuando me enfrento a un rechazo o a una pérdida, a veces he tenido pensamientos suicidas.	☐	☐	☐	☐	☐
49	Rara vez me arrepiento de las decisiones que tomo en el calor del momento.	☐	☐	☐	☐	☐
50	Me he hecho daño a propósito (por ejemplo, cortándome o quemándome) para sobrellevar el dolor emocional.	☐	☐	☐	☐	☐
51	Cuando me siento deprimido, tiendo a gastar dinero sin mucho control.	☐	☐	☐	☐	☐
52	Mis hábitos y rutinas se han mantenido, en general, bastante constantes y estables a lo largo del tiempo.	☐	☐	☐	☐	☐
53	Me he quedado en situaciones que no eran seguras porque no quería estar solo.	☐	☐	☐	☐	☐
54	Me cuesta controlar los atracones o el consumo de sustancias cuando me siento abrumado.	☐	☐	☐	☐	☐

Instrucciones para la puntuación

Las respuestas deben sumarse siguiendo los procedimientos de puntuación de la evaluación.

Por lo general, las puntuaciones más altas indican una mayor expresión del constructo medido, salvo que se indique lo contrario.

Preguntas con puntuación inversa

4, 6, 10, 13, 18, 20, 24, 27, 32, 36, 40, 45, 49, 52

Fórmula de puntuación inversa

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Claves de puntuación de las dimensiones

Dimensión	Artículos	Número de artículos
Estado de ánimo e ira	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	14
Relaciones y miedo al abandono	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	14
Identidad y patrones de pensamiento	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41	13
Control de los impulsos y autolesiones	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54	13

Intervalos de puntuación bruta

Escala	Artículos	Rango posible
Estado de ánimo e ira	14	0–56
Relaciones y miedo al abandono	14	0–56
Identidad y patrones de pensamiento	13	0–52
Control de los impulsos y autolesiones	13	0–52
Puntuación global	54	0–216

Fuente

DM Dar. Desarrollo y validación del Cuestionario de Personalidad Límite de Deenz (DBPQ-54). Laboratorio de Psicometría del Dr. Deenz. Febrero de 2026 [PREIMPRESIÓN].

Elaborado por [Drdeenz](#)

Versión interactiva: [Cuestionario de Personalidad Límite de Deenz \(DBPQ\)](#)