

ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LA DESREGULACIÓN.

Quant, D.M., Colina, A., Chirinos, M. A., Salinas, Ch. A., Hernández, L. J. y Avendaño, A. M.

INSTRUCCIONES: A continuación encontrarás 58 afirmaciones sobre diferentes aspectos que las personas piensan, sienten o hacen. No hay respuestas buenas o malas. Contesta las preguntas indicando si ese aspecto es verdadero para ti. Si consideras que la afirmación es verdadera para ti, marca (V), y si consideras que la afirmación no se ajusta a lo que te ha ocurrido o has pensado marca (F). Es importante que respondas lo más rápido posible, sin detenerte a pensar en cada una de las preguntas; si tienes dudas piensa cómo ha sido ese aspecto durante los últimos 3 meses.

Me disgusto fácilmente con personas que son importantes para mi	V	F
Cuando me molesto lanzo objetos.	V	F
Cuando una persona me hace daño pienso que es la peor persona del mundo.	V	F
Me avergüenzo de quien soy hoy en día	V	F
Tengo dificultades para establecer relaciones afectivas estables	V	F
Las personas a mi alrededor no logran comprenderme	V	F
No logro comprender porque es tan difícil expresar lo que siento	V	F
Me lastimo cuando el malestar es insoportable	V	F
Pienso que soy un/a fracasado/a.	V	F
Soy culpable de todo lo malo que ocurre a mi alrededor	V	F
Me cuesta expresar mis emociones a los demás	V	F
Las personas se han burlado de mis emociones	V	F
He sentido que amo y odio a mi pareja al mismo tiempo	V	F
He intentado acabar con mi vida.	V	F
He pensado que a nadie le interesa lo que me pasa	V	F
He notado que termino fastidiando a las personas	V	F
Me he dado cuenta que las personas que quiero terminan abandonádome	V	F
A las personas no les importa cómo me siento	V	F
Se me dificulta calmarme cuando siento una emoción muy intensa	V	F
He tenido relaciones sexuales con diferentes personas en un periodo corto de tiempo.	V	F
Si una persona me hace daño pienso que todos me harán lo mismo.	V	F
He llegado a sentir odio hacia mi	V	F
Me cuesta controlar el impulso de agredir a los demás	V	F
He tenido que soportar el maltrato de otras personas	V	F
Me frusto fácilmente cuando las cosas no salen como yo quiero	V	F
He gastado gran parte de mi dinero en compras innecesarias.	V	F
Pienso que no soy suficiente para las demás personas.	V	F

Me siento vulnerable cuando muestro mis emociones a los demás	V	F
Me he dado cuenta que termino haciendo cosas extremas para llamar la atención de los demás	V	F
He vivido situaciones que me han generado mucho dolor	V	F
Siento mucho miedo ante situaciones nuevas	V	F
He agredido físicamente a otras personas.	V	F
Las personas terminan abandonándome	V	F
Me molesta mucho sentir lo que siento	V	F
Prefiero hacer las cosas solo(a)	V	F
Usualmente las personas me piden actuar de una forma diferente	V	F
Me disgusta mucho que los demás sepan que siento malestar	V	F
Usualmente termino insultando y ofendiendo a otras personas	V	F
Pienso que no puedo soportar las situaciones difíciles que me ocurren.	V	F
Si no existiera el mundo sería mejor	V	F
Usualmente no tolero estar con otras personas	V	F
Me molesta mucho sentir lo que siento	V	F
Me molesta enormemente que mis comportamientos sean criticados	V	F
He notado que cuando siento malestar me cambia el apetito	V	F
A veces pienso que no soy capaz de manejar mis problemas	V	F
No merezco lo que tengo	V	F
Pierdo fácilmente el interés en otras personas	V	F
Los demás creen que hay algo mal en mi	V	F
Siento que pierdo el control cuando tengo que enfrentar situaciones difíciles	V	F
Frecuentemente consumo sustancias psicoactivas	V	F
Por temor a que me pase algo desagradable, he dejado de hacer las cosas	V	F
Mi vida no tiene sentido	V	F
Se me dificulta aceptar las emociones de los demás	V	F
Me cuesta reconocer mis emociones	V	F
En ocasiones me siento tan agotado que no quiero hacer nada	V	F
He notado que las personas creen que soy un manipulador	V	F
He cambiado de pareja más de una vez en el último mes	V	F
Las personas me decepcionan con facilidad	V	F

Escala en proceso de validación. Calificación: V=1 F=0. Puntaje de 44 o más indica severidad y un puntaje menor a 19 indica baja desregulación