

1. ___ A menudo ignoro quién soy realmente.
2. ___ A menudo tengo pensamientos muy negativos sobre mí mismo.
3. ___ Mis emociones cambian sin que yo las controle.
4. ___ No tengo ni idea de qué quiero hacer en mi vida.
5. ___ A menudo no comprendo mis propios pensamientos y sentimientos.
6. ___ A menudo me pongo desafíos sobre mí mismo poco realista.
7. ___ A menudo tengo dificultad para comprender los pensamientos y sentimientos de otros.
8. ___ A menudo me resulta difícil soportar que otros tengan una opinión diferente.
9. ___ A menudo me cuesta entender por qué mi conducta tiene un efecto sobre otros.
10. ___ Mis relaciones y amistades nunca duran mucho.
11. ___ A menudo me siento vulnerable cuando las relaciones se vuelven demasiado cercanas.
12. ___ A menudo no logro cooperar con otros de una manera mutuamente satisfactoria