

Test de Autoevaluación: ¿Tengo Problemas de Ira o Enojo?

Instrucciones: Marque con una 'X' la puntuación que mejor refleje su situación en cada pregunta. 1 = Nunca · 2 = Casi nunca · 3 = A veces · 4 = Casi siempre · 5 = Siempre

Nº	Pregunta	1	2	3	4	5
1	Cuando me enojo siento que el corazón me late más rápido.	■	■	■	■	■
2	Me cuesta respirar con calma cuando estoy molesto.	■	■	■	■	■
3	Aprieto los dientes o los puños cuando siento ira.	■	■	■	■	■
4	Siento calor en el rostro o en el cuerpo al enojarme.	■	■	■	■	■
5	Mi tono de voz se eleva sin que lo planee.	■	■	■	■	■
6	Me pongo tenso o rígido cuando me enojo.	■	■	■	■	■
7	Me es difícil relajarme después de una discusión.	■	■	■	■	■
8	Siento que pierdo el control de mis emociones en momentos de enojo.	■	■	■	■	■
9	Me arrepiento de cómo reacciono cuando me enojo.	■	■	■	■	■
10	La ira me deja agotado física o mentalmente.	■	■	■	■	■
11	Interrumpo o grito cuando alguien no piensa como yo.	■	■	■	■	■
12	Me cuesta escuchar con calma opiniones contrarias.	■	■	■	■	■
13	He perdido amistades por discusiones o malentendidos.	■	■	■	■	■
14	En discusiones familiares me altero con facilidad.	■	■	■	■	■
15	Siento que mis palabras hieren a los demás cuando estoy enojado.	■	■	■	■	■
16	Pienso que los demás me provocan a propósito.	■	■	■	■	■
17	Me cuesta pedir disculpas después de una explosión de enojo.	■	■	■	■	■
18	Creo que los demás no me entienden y eso me enoja aún más.	■	■	■	■	■
19	Me cuesta controlar la impaciencia en filas, tráfico o demoras.	■	■	■	■	■

20	He tenido conflictos en el trabajo o estudio por mi carácter.	■	■	■	■	■
21	Pienso en lo que me molestó incluso horas o días después.	■	■	■	■	■
22	Me resulta difícil perdonar cuando alguien me ofende.	■	■	■	■	■
23	Tengo pensamientos negativos recurrentes cuando me enojo.	■	■	■	■	■
24	A veces fantaseo con vengarme o desquitarme.	■	■	■	■	■
25	Mi enojo puede durar más de lo normal por cosas pequeñas.	■	■	■	■	■
26	Siento que la gente abusa de mí y eso me llena de rabia.	■	■	■	■	■
27	Me cuesta detenerme a pensar antes de reaccionar.	■	■	■	■	■
28	Creo que la vida sería más fácil si las personas fueran diferentes.	■	■	■	■	■
29	La ira me impide concentrarme en lo que estoy haciendo.	■	■	■	■	■
30	Siento que mi enojo ha afectado mi calidad de vida.	■	■	■	■	■

Total de puntos: _____

Interpretación:

30–60 puntos: Manejas bien tus emociones, la ira no representa un problema serio.

61–90 puntos: Presentas señales moderadas de enojo, es importante trabajar en técnicas de autocontrol.

91–120 puntos: La ira afecta tu vida cotidiana, busca estrategias prácticas y apoyo emocional.

121–150 puntos: Tu nivel de ira es muy alto, se recomienda acudir a un especialista en salud mental.