

Inventario de Ira e Irritabilidad

Este cuestionario exploratorio describe los componentes de la ira: irritabilidad, situaciones que la desencadenan, expresión con palabras y con actos, ira contenida y consecuencias en las relaciones. Ayuda a concretar un motivo de consulta que a menudo plantea el entorno (pareja, familia, trabajo), a detectar posibles conductas violentas y a elegir los objetivos de un trabajo sobre el manejo de la ira.

Número de preguntas	24 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Anger and Irritability Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Regulación emocional, Dificultades interpersonales

Vista previa de las 24 preguntas

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Me siento irritable sin un motivo concreto.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Reacciono con enfado ante una injusticia, aunque sea pequeña.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Cuando me enfado, levanto la voz o grito.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

En pleno enfado, tiro o rompo cosas.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante el último mes, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Al recordar lo que me hicieron, vuelvo a sentir rabia.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante el último mes. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El perfil distingue la ira expresada, con palabras o con actos, de la ira contenida; ambas pueden coexistir o alternarse en una misma persona. Los dominios «Irritabilidad» y «Desencadenantes» indican lo que hace subir la ira, y el dominio «Consecuencias», lo que le cuesta a la persona y a su entorno.

Precauciones

La afirmación «En un arrebato de ira, empujo o pego a alguien» se interpreta aparte: cualquier respuesta distinta de «Nunca» requiere evaluar en la entrevista el riesgo de violencia, en especial hacia la pareja o hacia los hijos, al igual que una respuesta elevada a «Tengo la sensación de que mis seres queridos temen mis reacciones». Una irritabilidad marcada también puede acompañar a un episodio depresivo, un trastorno de ansiedad, un trastorno bipolar, la falta de sueño o el consumo de sustancias, que conviene descartar antes de trabajar sobre la ira en sí.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

Consecuencias	13 / 16

Lo que cuesta la ira: tensiones con las personas cercanas, temor que provoca, reproches del entorno, arrepentimiento posterior.

Aspectos a explorar: las relaciones afectadas, las consecuencias concretas (rupturas, sanciones, denuncias), la vergüenza o el arrepentimiento tras un enfado, lo que la persona querría cambiar.

Ira física 11 / 16

Ira que se traduce en actos: objetos lanzados o rotos, golpes contra paredes o muebles, conductas de riesgo, agresiones a una persona.

Aspectos a explorar: los actos y contra qué o contra quién se dirigen, las lesiones o los daños, la presencia de niños, el papel del alcohol u otras sustancias, los momentos en que la persona ha temido no poder contenerse.

Para profundizar: BPAQ.

Desencadenantes 9 / 16

Situaciones que hacen subir la ira: injusticias, obstáculos, faltas de respeto, sensación de no ser escuchado o tomado en serio.

Aspectos a explorar: las situaciones de los últimos enfados, lo que han tocado en la persona (sentido de la justicia, necesidad de respeto, necesidad de control), los pensamientos que acompañan la subida de la ira.

Ira contenida 7 / 16

Ira que la persona se guarda: rencor, contrariedades acumuladas en silencio, ira que vuelve al recordar la situación, deseo de venganza.

Aspectos a explorar: hacia quién se contiene la ira, lo que impide expresarla, la posible alternancia entre ira contenida y estallidos, el tiempo que pasa dándole vueltas.

Para profundizar: STAXI-2.

Ira verbal 3 / 16

Ira expresada con palabras: levantar la voz, gritar, insultar, responder con ironía, tomarla con alguien que no tiene la culpa.

Aspectos a explorar: a quién se dirigen esas palabras (pareja, hijos, compañeros de trabajo, desconocidos), las palabras empleadas, posibles amenazas, cómo terminan las discusiones.

Para profundizar: BPAQ.

Irritabilidad 2 / 16

Irritación que aparece rápido y por poca cosa, baja tolerancia a las contrariedades del día a día.

Aspectos a explorar: desde cuándo está presente la irritabilidad, los momentos en que es más intensa (cansancio, hambre, dolor, estrés), su relación con el estado de ánimo, el sueño o algún consumo.

Para profundizar: STAXI-2.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual