


# Inventario de Atención y Organización en la Vida Diaria

Este cuestionario exploratorio describe el funcionamiento atencional y ejecutivo del adulto en la vida diaria: atención y olvidos, organización y gestión del tiempo, inicio de las tareas, impulsividad, inquietud y regulación emocional. También recoge el recuerdo de estas dificultades en la infancia, útil cuando se plantea una evaluación de TDAH.

| | |
|---|---|
| Número de preguntas | 28 preguntas |
| Duración estimada | 7 minutos |
| Idioma | Español |
| Nombre original | Everyday Attention and Organization Inventory |
| Población destinataria | Adultos |
| Categoría | TDAH |

## Vista previa de las 28 preguntas

Durante los últimos seis meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

**Me distraigo con lo que pasa a mi alrededor.**

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

Durante los últimos seis meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

**Llego tarde.**

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

Durante los últimos seis meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

**Dejo para el último momento las tareas que me suponen un esfuerzo.**

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

Durante los últimos seis meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

**Interrumpo a los demás o les termino las frases.**

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

Durante los últimos seis meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

**Me cuesta estar mucho rato sin levantarme (reuniones, comidas, trayectos).**

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 los últimos seis meses. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones, lo que da una puntuación de 0 a 16. Las 24 primeras, repartidas entre los dominios, se refieren a los últimos seis meses; las 4 últimas se refieren a la infancia (antes de los 12 años) y forman un bloque aparte.

**Lectura del perfil**

No hay puntuación global: dentro de cada bloque, los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El resultado presenta dos bloques: primero las dificultades actuales y después el recuerdo de dificultades similares en la infancia. El diagnóstico de TDAH requiere dificultades presentes antes de los 12 años, en varios contextos y con repercusión en el funcionamiento: este cuestionario aporta indicios, y la evaluación diagnóstica los comprueba.

**Precauciones**

Estas dificultades no son exclusivas del TDAH: la ansiedad, la depresión, la falta de sueño, la sobrecarga o el agotamiento pueden dar un perfil parecido y deben descartarse antes de sacar conclusiones.

**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**

EN EL DÍA A DÍA

Inquietud física y mental 11 / 16

Necesidad de moverse, dificultad para permanecer sentado, sensación de una mente que nunca se detiene.

**Aspectos a explorar:** las situaciones de inmovilidad que resultan difíciles, las formas de canalizar la inquietud, el efecto en el sueño.

## Impulsividad 9 / 16

Actuar o hablar sin pensar, dificultad para esperar, decisiones tomadas por impulso.

**Aspectos a explorar:** las decisiones de las que se arrepiente (compras, palabras, compromisos), la conducción, las conductas de riesgo.

## Atención y olvidos 8 / 16

Distraibilidad, dificultad para mantener la atención, olvidos y pérdida de objetos.

**Aspectos a explorar:** las situaciones en que la atención se dispersa (reuniones, lectura, conversaciones), los olvidos que tienen consecuencias, las estrategias que ya utiliza.

## Regulación emocional 6 / 16

Reacciones emocionales rápidas e intensas, irritabilidad, sensibilidad a la frustración y a la crítica.

**Aspectos a explorar:** los enfados o desánimos repentinos, su duración, su efecto en las relaciones y en la autoestima.

## Organización y gestión del tiempo 5 / 16

Dificultad para planificar, organizar las propias cosas y calcular el tiempo necesario.

**Aspectos a explorar:** los retrasos, los plazos incumplidos, el orden en casa y en el papeleo, las herramientas que utiliza (agenda, recordatorios).

## Empezar y terminar 1 / 16

Dificultad para ponerse a trabajar, procrastinación, tareas empezadas y abandonadas a medias.

**Aspectos a explorar:** las tareas que se aplazan, lo que ayuda a empezar (urgencia, interés, presencia de otras personas), las consecuencias de la procrastinación.

EN LA INFANCIA

## Dificultades en la infancia 15 / 16

Dificultades de atención, inquietud o impulsividad ya presentes antes de los 12 años, tal como la persona las recuerda.

**Aspectos a explorar:** los boletines de notas y los comentarios escolares, los recuerdos de sus familiares, posibles dificultades de aprendizaje.

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

★★★★★

“La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios.”

 Natalia A. - Psicóloga online