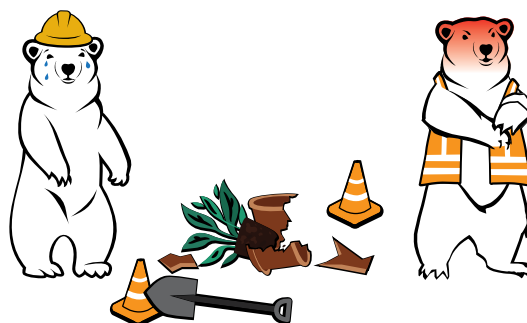




# ¿Me Enojo Fácilmente?

## Autoevaluación de la Ira

Responde si cada pregunta es VERDADERA o FALSA en cuanto a tu comportamiento durante el último año. Si crees que algunos de estos puntos son ciertos para ti, considera contactar a un recurso de salud mental para aprender a controlar la ira.



1. No muestro mi enfado por todo lo que me hace enojar, pero cuando lo hago - cuidado.  
 Verdadero  Falso
2. Todavía me enfado cuando pienso en las cosas malas que la gente me hizo en el pasado.  
 Verdadero  Falso
3. Me salgo de mis casillas con facilidad.  
 Verdadero  Falso
4. A menudo me encuentro discutiendo agitadamente con las personas más cercanas a mí.  
 Verdadero  Falso
5. A veces me quedo despierto por la noche y pienso en las cosas que me molestan durante el día.  
 Verdadero  Falso
6. Cuando alguien dice o hace algo que me molesta, no suelo decir nada en el momento, pero luego paso mucho tiempo pensando en respuestas cortantes que podría y debería haber dicho.  
 Verdadero  Falso
7. Me resulta muy difícil perdonar a alguien que me trató mal.  
 Verdadero  Falso
8. Soy propenso a manejar tan mal la frustración que no me la puedo sacar de la cabeza.  
 Verdadero  Falso
9. Cuando me enfado, a menudo digo cosas que me arrepiento de haber dicho.  
 Verdadero  Falso
10. Cuando alguien me hiera o enfada, quiero vengarme.  
 Verdadero  Falso
11. A veces me he enfadado tanto que me he puesto físicamente violento, golpeando a otras personas o rompiendo cosas.  
 Verdadero  Falso
12. Soy muy enojón, y sé que necesito ayuda para aprender a controlar mi enojo y sentimientos de ira porque ya me ha causado muchos problemas.  
 Verdadero  Falso

*Adapted from: Of Course You're Angry: A Guide to Dealing with the Emotions of Substance Abuse by Gayle Rosellini and Mark Worden, Copyright 1985, 1997 by Hazelden Foundation.*



Escaneé este código  
para ver más Recursos  
para la Salud Mental