Entender la Ira (Enojo) Cuestionario:

1) Con qué frecuencia te enojas?
    a) Todos los días
    b) 2-3 veces a la semana
    c) una vez por semana
    d) una vez al mes o menos
    e) Nunca

2) ¿Dónde te encuentras cuando tus sentimientos de enojo ocurren? marca todo lo que corresponda
    a) Conducir automóvil
    b) Casa
    c) Escuela
    d) Trabajo
    e) Reuniones familiares
    f) Iglesia, club, reuniones escolares
    g) Otro

3) ¿Quién/qué desencadena más tu enojo? marca todo lo que corresponda
    a) Personas en casa
    b) Gente en la escuela /trabajo
    c) Otras personas
    d) Las personas que parecen obtener lo que quieren más fácilmente que yo / otros
    e) Las personas que se aprovechan de mí / otros
    f) No es una persona específica
    g) Incompetencia en mi
    h) Ignorancia en mí mismo
    i) Torpeza en mí mismo

4) ¿Qué conductas de los demás te irritan más? Elejir todos los que apliquen
    a) Indiferencia
    b) Falta de respeto
    c) La falta de consideración para tus necesidades
    d) Falta de puntualidad
    e) Avergonzándote o haciéndote ver mal frente a los demás con su comportamiento
    f) Personas que toman ventaja de la generosidad de otros
    g) Darte órdenes cuando no son tus superiores
    h) Exigir demasiado de ti sin restitución
    i) No escuchando tus solicitudes
    j) No escuchando tu opinión

k) Su incompetencia
l) Su ignorancia
m) Su torpeza
n) Los que no satisfacen tus necesidades emocionales
o) Hipocresía
p) Estándares morales dobles (aplican para sí mismos códigos éticos menos estrictos que para los demás)
q) Manipulación (incluidos embarazos no deseados)
r) Que te critiquen frente a tus hijos, amigos, parientes y compañeros de trabajo
s) Exigir más tiempo, dinero de lo que tú puedes dar etc.
t) Haciéndote sentir culpable o culpándote por su dolor, enfermedad, problemas, necesidades, errores, deficiencias
u) No tomar responsabilidad por sus acciones
v) Esperando que sacrifiques tus necesidades, tiempo y dinero por ellos
w) Dejando toda responsabilidad a ti
x) Aprovechándose de ti
y) Tomándote por seguro, no valorándote como persona
z) No valorando tus esfuerzos
aa) No participan en los gastos de tu casa, niños
bb) No te ayuda con los quehaceres en la casa
cc) Gastando demasiado dinero o gastando su dinero

5) ¿Qué afirmaciones a continuación representa con más precisión su comportamiento como niño?
   a) Usualmente obedecías a tus padres, maestros u otras figuras de autoridad y seguías instrucciones porque no querías decepcionarlos

   b) Usualmente obedecías a tus padres y a otras autoridades porque temías sus reprimendas

   c) A veces desobedecías a tus padres, maestros u otras autoridades y siempre te disciplinaron cuando lo hiciste

   d) A veces desobedecías a tus padres, maestros u otras autoridades y no te disciplinaban consistentemente cuando lo haces

   e) A veces tus padres fueron a la escuela para defenderte y denunciar a tu maestro

   f) Usualmente hiciste lo que querías sabiendo que no tendrías demasiados problemas

   g) Usualmente hiciste lo que querías sabiendo que te meterías en problemas

h) Si alguien que no sea de tu familia fue testigo de tu comportamiento cuando eras niño; podría decir que eras un "niño malcriado" o has escuchado a otras personas con respecto a tu comportamiento; que eras un ''niño malcriado ''

i) Si alguien que no sea de tu familia fue testigo de su comportamiento cuando eras niño; podría decir que eras un "niño bien educado" o has escuchado a otras personas con respecto a tu comportamiento; que eras un "niño bien educado"

6) ¿Qué nivel de educación alcanzaron tus padres?
   a) No fueron a la escuela o no terminó la primaria
   b) Terminó la escuela primaria
   c) Escuela secundaria
   d) Universidad
   e) Escuela de posgrado

7) ¿Qué nivel de educación alcanzaste?
   a) No fui a la escuela o no termine la primaria
   b) Termine la escuela primaria
   c) Termine Escuela secundaria
   d) Termine Universidad
   e) Hice Escuela de posgrado

8) ¿Cómo lidiaron tus padres con el estrés o la frustración? Se puede elegir más de uno
   a) Nunca los vi estresados
   b) Orando, yendo a la iglesia, sinagoga, mezquita, templo, etc.
   c) Dejan de hablar
   d) Aislarse
   e) Dejando la casa
   f) Bebiendo alcohol
   g) Fumando
   h) Comiendo
   i) Llorando
   j) Poniéndose triste / deprimido
   k) Gritando, amenazando, discutiendo
   l) Tirar objetos, golpear objetos
   m) Golpear a su cónyuge o hijos

9) ¿Qué provocó la ira de tus padres contra ti o tus hermanos u otras personas?
   a) Indiferencia
   b) Falta de respeto

c) Falta de consideración
d) Falta de puntualidad
e) Que tomaran ventaja de la generosidad de ellos
f) Que los avergonzaran o que hicieran que se vean mal frente a los demás
g) Que tu u otras personas les den órdenes cuando no eran sus superiores
h) Que tu u otras personas esperen o exijan de dinero, esfuerzo, atención de ellos sin restitución
i) Que tu u otras personas no escuchen sus pedidos
j) Que tu u otras personas no satisfagan sus necesidades emocionales
k) Que los manipulen: incluidos embarazos no deseados
l) Que otras personas los criticaran frente a sus hijos, amigos, parientes y compañeros de trabajo
m) Que tu u otras personas les exigieran más tiempo, dinero, etc.
n) Que tu u otras personas los hicieran sentir culpables o culpándolos por el dolor, problemas, necesidades, deficiencias de los otros
o) Que tu u otras personas no asumieran la responsabilidad por sus acciones
p) Que les dejaran toda la responsabilidad a tus padres
q) Que tu u otras personas se provecharan de ellos
r) Que tu u otras personas no los valoraran como seres humanos
s) Que tu u otras personas no valoraran sus esfuerzos
t) Que tu u otras personas no participaran en los gastos en la casa
u) Que tu u otras personas no los ayudaran con las tareas de la casa
v) Que tu u otras personas gastaran demasiado dinero o gastaran el dinero de ellos
w) Incompetencia en ti, tus hermanos u otras personas
x) Ignorancia en ti, tus hermanos u otras personas
y) Torpeza en ti, tus hermanos u otras personas

10) Estaban tus padres están más preocupados por mantener las apariencias que lidiar con los problemas reales de la familia?
a) Sí
b) No

11) ¿Tomas algún medicamento que disminuya tu nivel de azúcar en la sangre?
a) Sí
b) No

12) ¿Hay una hora específica del día en que tiendas a ser irritable?
a) Sí
b) No

13) Si la respuesta es sí, ¿puedes asociar tu irritabilidad con períodos de 4 horas o mas sin comer?
a) Sí

b) No

14) Estás tratando de perder peso?

a) Sí
b) No