

ESCALA REDUCIDA DEL COCIENTE DE IRRITACIÓN DE Raymond W. Novaco.

Reproducida del libro *Sentirse bien* de David D. Burns. Editorial Paidós. 1990 (original en inglés de 1980)

Gustavo Ruiz ha modificado sustancialmente el lenguaje de las preguntas, que no el sentido, para adaptarlo

Las cuestiones que vas a encontrar más abajo se refieren a circunstancias de la vida cotidiana que alguna vez sufrimos todos. Te pedimos que pienses en alguna ocasión similar que hayas experimentado y que evalúes el grado de irritación que te provocó. La sinceridad a la hora de ponerte en situación es importante, para que los resultados te aporten información sobre tu cociente de irritabilidad. Que lo disfrutes.		Sentiría poco fastidio o ninguno	Sentiría algo de fastidio	Sentiría cierta irritación	Sentiría mucha irritación	La verdad es que me duraría un buen rato el cabreo
Evalúa con número, 0,1,2,3,4, para que te sea más fácil sumar al final		0	1	2	3	4
1	Al desempaquetar tu último tablet /móvil, descubres que no carga y que parece estar estropeado.					
2	Te cobran mucho más de lo que esperabas por la reparación de un electrodoméstico, que no tienes más remedio que abonar.					
3	En el trabajo tienes que soportar la supervisión permanente de la jefa de proyecto, mientras parece ignorar o dejar en paz a tus compañeros.					
4	A primera hora de la mañana, el coche no arranca y vives en las afueras. Todo se complica hoy.					
5	Inicias una conversación en un grupo, pero te ignoran y atienden a una persona que acaba de hacer su aparición.					
6	Descubres que alguien que te iba a ayudar en un tema no tiene ni idea, que tendrás que seguir sola con eso.					
7	En una cafetería de self service, te dan un empujón involuntario y te derraman parte de los cafés que llevas en la mano, sobre la ropa y los zapatos.					
8	Cuelgas la ropa de abrigo en el perchero y cuando vas a recogerla al finalizar la jornada, la encuentras en el suelo y con marcas de zapatos.					

ESCALA REDUCIDA DEL COCIENTE DE IRRITACIÓN DE Raymond W. Novaco.

Reproducida del libro *Sentirse bien* de David D. Burns. Editorial Paidós. 1990 (original en inglés de 1980)
 Gustavo Ruiz ha modificado sustancialmente el lenguaje de las preguntas, que no el sentido, para adaptarlo

Las cuestiones que vas a encontrar más abajo se refieren a circunstancias de la vida cotidiana que alguna vez sufrimos todos. Te pedimos que pienses en alguna ocasión similar que hayas experimentado y que evalúes el grado de irritación que te provocó. La sinceridad a la hora de ponerte en situación es importante, para que los resultados te aporten información sobre tu cociente de irritabilidad. Que lo disfrutes.		Sentiría poco fastidio o ninguno	Sentiría algo de fastidio	Sentiría cierta irritación	Sentiría mucha irritación	La verdad es que me duraría un buen rato el cabreo
Evalúa con número, 0,1,2,3,4, para que te sea más fácil sumar al final		0	1	2	3	4
9	Te llaman varias veces de la misma compañía para ofrecerte algo. Esta es la quinta llamada que recibes en poco tiempo.					
10	En el último momento, Marta, una amiga que pasa por un mal momento, se echa atrás y te deja colgada con las entradas de un espectáculo.					
11	Un compañero no hace más que gastar bromas cuando menos te lo esperas.					
12	El coche se cala en un semáforo y tienes un energúmeno detrás tocando el claxon.					
13	Cuando sales del coche, alguien te increpa desde otro vehículo por algo que no sabes si has hecho.					
14	Te llama alguien que vive contigo y te dice que ha encontrado algo roto, como si hubieras sido tú.					
15	Estás finalizando un documento urgente y alguien no para de tararear una canción cerca de ti.					
16	Es la tercera vez que le dices que te devuelva el libro. Aún no lo ha hecho.					
17	Llegas a casa, tras un día ajetreado y te encuentras a (quien sea que viva contigo) ofuscada porque no has pasado por... a recoger eso.					

ESCALA REDUCIDA DEL COCIENTE DE IRRITACIÓN DE Raymond W. Novaco.

Reproducida del libro *Sentirse bien* de David D. Burns. Editorial Paidós. 1990 (original en inglés de 1980)

Gustavo Ruiz ha modificado sustancialmente el lenguaje de las preguntas, que no el sentido, para adaptarlo

Las cuestiones que vas a encontrar más abajo se refieren a circunstancias de la vida cotidiana que alguna vez sufrimos todos. Te pedimos que pienses en alguna ocasión similar que hayas experimentado y que evalúes el grado de irritación que te provocó. La sinceridad a la hora de ponerte en situación es importante, para que los resultados te aporten información sobre tu cociente de irritabilidad. Que lo disfrutes.		Sentiría poco fastidio o ninguno	Sentiría algo de fastidio	Sentiría cierta irritación	Sentiría mucha irritación	La verdad es que me duraría un buen rato el cabreo
Evalúa con número, 0,1,2,3,4, para que te sea más fácil sumar al final		0	1	2	3	4
18	Estás discutiendo con alguien que no te da la oportunidad de meter baza, que te interrumpe constantemente, que está algo alterada.					
19	Alguien insiste en procurar llevar la razón sobre algo de lo que desconoce prácticamente todo, mientras que tú sabes de qué va.					
20	Estás negociando un tema de vacaciones con tu pareja e interviene un tercero dando instrucciones y consejos.					
21	Llegas tarde y no puedes evitar que suceda. A lo mejor pierdes la oportunidad, pero no hay alternativa. Llegarás tarde.					
22	Pisas una deposición de perro con tus mejores zapatos.					
23	Un grupo de adolescentes parecen burlarse de tu aspecto a la entrada de un instituto por el que pasas en este momento.					
24	Se te descosen los bajos del pantalón justo cuando entras en el edificio donde tienes una reunión que empieza ya.					
25	Se te corta la llamada, y no tienes saldo. El móvil, además, se apaga.					
	Suma por columnas					
Resultado total: 1+2+3+4						

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

0 a 45 puntos	El grado de irritación que te producen los contratiempos convencionales es mínimo. Felicidades, porque el estrés habita entre cerca del 25 por ciento de la población, pero tú lo sorteas con notoria habilidad.
46 a 55 puntos	Pareces una persona mucho más tranquila que la mayoría de la población. Seguro que observas los berrinches de los demás como si fueran de otro planeta distinto del tuyo.
56 a 75 puntos	Tu irritabilidad cotidiana está en la media de lo que manifiesta la población americana (en los 80, seguro que se ha disparado la puntuación hoy día). Con poco esfuerzo evitarías más de un disgusto, porque parece que dispones de las habilidades que otras personas no poseen.
76 a 85 puntos	Te irritas con facilidad ante las dificultades que te encuentras por el hecho de estar viva. Quizás te convenga hacer examen de conciencia y buscar el modo de no reaccionar con tanta rapidez frente a los acontecimientos que no puedes controlar. Trabaja en regulación emocional tanto como puedas, porque ganarás en calidad de vida.
86 a 100 puntos	Parece que tu estado natural es el alterado, irritarte por cualquier circunstancia, no importa lo baladí que sea. La reactividad es un problema para ti, porque estás en alerta constantemente, tu sistema nervioso no descansa. Tanta alteración puede provocar que los demás te consideren una persona impulsiva, que no aguanta ni una, incluso agresiva y desde luego muy cabreada. Como no vives sola en este mundo, conviene que afrontes estas dificultades con serenidad y si es posible, que acudas a un profesional para evitar que el estrés y la ansiedad constantes te devoren en el camino. ¿Hace una tila? Es broma, no te alteres ahora también.
