

Control de impulsos checklist de una semana

Un registro para llegar a la primera consulta con datos concretos en vez de una impresión general. Usa solo la versión que corresponda a quién estás observando.

SIN PUNTAJE

No se suma nada. Dos personas con el mismo número de casillas marcadas pueden estar en situaciones completamente distintas.

01 Cómo usarla

Imprime una hoja por semana. Marca la casilla el día en que notes la conducta, y usa la columna de la derecha para anotar **qué pasó justo antes**: una emoción, un comentario, un antojo, cansancio, hambre, una pantalla. Ese *antes* es la información que más sirve en consulta, bastante más que la cantidad de marcas.

Nombre: _____ Semana del ____/____ al ____/____

Observa a: ☐ sí mismo ☐ un niño o adolescente

02 Versión A

ADULTO · AUTOOBSERVACIÓN

LO QUE NOTASTE ESTA SEMANA	PASÓ	QUÉ PASÓ JUSTO ANTES
Respondí o actué antes de terminar de escuchar a alguien.	☐	
Gasté, prometí o decidí algo importante sin pensarlo y después me arrepentí.	☐	
Sentí una tensión física (manos inquietas, urgencia) justo antes de actuar por impulso.	☐	
Interrumpí una conversación o perdí la paciencia con más facilidad de la que hubiera querido.	☐	
Logré notar el impulso y hacer una pausa antes de actuar, al menos una vez.	☐	
Alguien cercano me hizo notar que actué «sin pensar» en algún momento de la semana.	☐	

03 Versión B

UN ADULTO OBSERVA A UN NIÑO O ADOLESCENTE

LO QUE OBSERVASTE ESTA SEMANA	PASÓ	QUÉ PASÓ JUSTO ANTES
Le cuesta esperar su turno en juegos o conversaciones.	☐	
Actúa (toca, empuja, agarra) antes de que se le termine de explicar algo.	☐	

LO QUE OBSERVASTE ESTA SEMANA	PASÓ	QUÉ PASÓ JUSTO ANTES
Responde una pregunta antes de que termines de hacerla.	☐	
Tiene dificultad marcada para tolerar la frustración cuando algo no sale como espera.	☐	
La dificultad para frenar aparece en más de un lugar (casa, colegio, con otros niños), no solo en uno.	☐	
Logra detenerse cuando se le recuerda la regla, al menos parte de las veces.	☐	

04 Para llevar a la consulta

Estas tres preguntas suelen ordenar la conversación más que cualquier listado de conductas.

- 1 **¿Desde cuándo?** Si es de siempre, o si algo cambió en los últimos meses.
- 2 **¿Dónde aparece y dónde no?** Un impulso que solo aparece en un lugar apunta a ese contexto, no a la persona.
- 3 **¿Qué consecuencia concreta ya tuvo?** Una deuda, una sanción en el colegio, una relación dañada, un riesgo físico.

Dónde se queda esta hoja. No es un instrumento validado y no reemplaza al BIS-11, al UPPS-P ni a una evaluación psicológica formal. Tampoco sirve para el examen OS10 en Chile, el del trámite de seguridad privada: ese exige un profesional habilitado y no se sustituye con ninguna hoja descargable. Si lo que observas ya tuvo consecuencias concretas, o si aparece en varios contextos a la vez, el paso siguiente es una consulta y no otra semana de registro.