

Escala de Impulsividad de Barratt — BIS-11

Ficha adaptada del BIS-11 de Patton, Stanford y Barratt (1995) con fines informativos y de autoconocimiento, con los 30 ítems agrupados por subescala y la guía de puntuación. Es la versión en papel de la que ya está publicada en el sitio.

ÍTEMS	RESPUESTA	RANGO TOTAL	PUNTO DE CORTE
30	Likert de 4 puntos	30 a 120	No existe

01 Cómo se responde

15 A 20 MINUTOS

No hay respuestas buenas ni malas. **Responde rápido y con sinceridad:** la primera reacción suele ser la más exacta. Marca una sola casilla por fila, pensando en cómo eres **habitualmente**, no en cómo has estado esta semana. Las tres subescalas están separadas solo para que la ficha se lea mejor; se responden seguidas, sin detenerse a pensar a qué grupo pertenece cada frase.

NOMBRE O INICIALES

EDAD

FECHA

QUIÉN LA REVISARÁ

02 Los 30 ítems

		RARAMENTE O NUNCA	OCASIONAL- MENTE	A MENUDO	CASI SIEMPRE O SIEMPRE
Atencional — dificultad para mantener el foco e intrusión de pensamientos irrelevantes					
1 *	Planifico mis tareas con cuidado	☐	☐	☐	☐
2	Hago las cosas sin pensarlas	☐	☐	☐	☐
3 *	Me concentro fácilmente	☐	☐	☐	☐
4	Mis pensamientos saltan rápidamente de un tema a otro	☐	☐	☐	☐
5 *	Planifico mis viajes con anticipación	☐	☐	☐	☐
6 *	Soy una persona con autocontrol	☐	☐	☐	☐
7	Me cuesta mantener la mente en lo que estoy haciendo	☐	☐	☐	☐
8	Tengo pensamientos extraños cuando estoy pensando	☐	☐	☐	☐
Motora — actuar en el momento, sin freno entre el impulso y la conducta					
9 *	Visito a mis amigos con menos frecuencia de lo que debería	☐	☐	☐	☐
10	Actúo impulsivamente	☐	☐	☐	☐
11	Me aburro fácilmente al resolver problemas mentales	☐	☐	☐	☐

		RARAMENTE O NUNCA	OCASIONAL- MENTE	A MENUDO	CASI SIEMPRE O SIEMPRE
12	Actúo según el impulso del momento	☐	☐	☐	☐
13 *	Soy una persona que piensa sin distraerse	☐	☐	☐	☐
14	Cambio de trabajo o de planes con frecuencia	☐	☐	☐	☐
15	Digo las cosas sin pensarlas	☐	☐	☐	☐
16 *	Me gusta pensar en problemas complejos	☐	☐	☐	☐
17	Cambio de vivienda con frecuencia	☐	☐	☐	☐
18	Compro cosas impulsivamente	☐	☐	☐	☐
19 *	Solo puedo pensar en una cosa a la vez	☐	☐	☐	☐
No planificación — orientación al presente inmediato, poca anticipación del futuro					
20 *	Ahorro con regularidad	☐	☐	☐	☐
21	Me inquieto en charlas o conferencias	☐	☐	☐	☐
22 *	Planifico para tener un trabajo estable	☐	☐	☐	☐
23	Digo cosas sin pensar en las consecuencias	☐	☐	☐	☐
24 *	Prefiero pensar en problemas simples que en complejos	☐	☐	☐	☐
25	Cambio de intereses con frecuencia	☐	☐	☐	☐
26 *	Me gusta resolver acertijos	☐	☐	☐	☐
27 *	Pienso en el futuro	☐	☐	☐	☐
28 *	Me gusta pensar sobre ideas complejas más que sobre ideas simples	☐	☐	☐	☐
29	Actúo según se me presenta el momento	☐	☐	☐	☐
30	Gasto o compro a crédito más de lo que gano	☐	☐	☐	☐

Los números en **terracota con asterisco (*)** son los ítems que se puntúan **al revés**. Están redactados en positivo a propósito, para que responder en piloto automático no infle el resultado.

03 Cómo se puntúa

ÍTEMS	VALOR DE CADA RESPUESTA
Sin asterisco	Raramente o nunca = 1 · Ocasionalmente = 2 · A menudo = 3 · Casi siempre o siempre = 4
Con asterisco *	Raramente o nunca = 4 · Ocasionalmente = 3 · A menudo = 2 · Casi siempre o siempre = 1

Suma los 30 valores para el **puntaje total**, y suma por separado cada bloque para ver el **perfil por subescala**. Las subescalas tienen distinto número de ítems (8, 11 y 11), así que sus totales **no se comparan entre sí** de forma directa: lo que se mira es si una destaca claramente sobre las otras dos en tu propio perfil.

ANOTA AQUÍ TUS RESULTADOS

Atencional	Motora	No planificación	Total
8 ítems · rango 8–32	11 ítems · rango 11–44	11 ítems · rango 11–44	30 ítems · rango 30–120

04 Cómo se lee el puntaje — y cómo no

El BIS-11 no tiene puntos de corte clínicos oficiales. No existe un número a partir del cual alguien «es impulsivo», ni un umbral que indique un trastorno. Se interpreta por comparación con la distribución de la población, no contra una nota de corte. Como referencia, en una muestra comunitaria de 691 adultos la media fue de **59,2 puntos** con una desviación estándar de **9,5** (Reise et al., 2013). Un puntaje cerca de esa media es, literalmente, lo más común que hay.

Ese mismo trabajo reanalizó la estructura de la escala y encontró que el modelo de tres factores no ajustaba del todo bien, proponiendo en su lugar una estructura de dos. No invalida el instrumento —sigue siendo el autoinforme más citado del mundo para impulsividad—, pero es una razón más para no sacar conclusiones de un puntaje aislado.

PARA QUÉ SIRVE ESTE RESULTADO

- Ver en cuál de las tres formas de impulsividad te reconoces más.
- Tener algo concreto que mostrar en una primera consulta.
- Repetirlo más adelante y comparar contigo mismo, que es la única comparación limpia.

PARA QUÉ NO SIRVE

- No diagnostica TDAH, trastorno límite, ludopatía ni ningún otro cuadro.
- No tiene validez para trámites que exigen certificación oficial, como el examen psicológico OS10 de tenencia de armas: ese informe solo lo emite un psicólogo habilitado, con su propia batería.
- No sirve para evaluar a otra persona: es un autoinforme.

UN IMPULSO CONCRETO DE LA ÚLTIMA SEMANA: QUÉ PASÓ JUSTO ANTES

Instrumento. Patton, J. H., Stanford, M. S., & Barratt, E. S. (1995). Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 51(6), 768–774. Uso académico libre citando a los autores. Esta ficha es una adaptación informativa: para uso clínico, forense o de selección de personal debe aplicarse la versión validada correspondiente, por un profesional y con su manual. · **Referencia citada.** Reise, S. P., Moore, T. M., Sabb, F. W., Brown, A. K., & London, E. D. (2013). The Barratt Impulsiveness Scale-11: Reassessment of its structure in a community sample. *Psychological Assessment*, 25(2), 631–642.

Material de orientación y autoconocimiento, no diagnóstico. Ningún puntaje aislado —de esta escala ni de ninguna otra— reemplaza una evaluación profesional. Si el resultado te preocupa, consúltalo.

terapiaonlinechile.cl