BPS

Escala de Propensión al Aburrimiento (BPS)

La Escala de Propensión al Aburrimiento (BPS) es un instrumento autoaplicado que se utiliza para medir la propensión de una persona a experimentar aburrimiento en distintas situaciones. Evalúa el nivel de aburrimiento crónico, que puede asociarse a distintos trastornos psicológicos como la depresión o la ansiedad. La escala se utiliza a menudo en investigación y en la práctica clínica para comprender mejor las fuentes y las consecuencias del aburrimiento en adultos.

Número de preguntas	28 preguntas
Duración estimada	8 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Boredom Proneness Scale
Población destinataria	Adultos (a partir de 18 años)
Autores	Richard Farmer, Norman D. Sundberg (1986)
Categoría	Depresión, Ansiedad

Vista previa de las 28 preguntas

Me resulta fácil concentrarme en mis actividades.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Algo en desacuerdo | Neutral | Algo de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

A menudo, cuando estoy trabajando, me sorprendo preocupándome por otras cosas.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Algo en desacuerdo | Neutral | Algo de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

El tiempo siempre parece pasar despacio.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Algo en desacuerdo | Neutral | Algo de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

A menudo me encuentro desocupado/a, sin saber qué hacer.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Algo en desacuerdo | Neutral | Algo de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

A menudo me veo atrapado/a en situaciones en las que tengo que hacer cosas sin sentido.

Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | Algo en desacuerdo | Neutral | Algo de acuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo

Corrección e interpretación

Cada ítem se valora en una escala tipo Likert (de 1 a 7) y después se suman las puntuaciones para obtener una puntuación total. Una puntuación alta indica una fuerte propensión al aburrimiento. La interpretación se basa en percentiles o en la comparación con la media de poblaciones de referencia.