DTS

Escala de Tolerancia al Malestar (DTS)

La DTS es un cuestionario autoaplicado diseñado para medir la tolerancia percibida al malestar emocional, es decir, la capacidad de una persona para soportar, valorar y regular los estados afectivos negativos. El instrumento explora cuatro dimensiones complementarias: tolerancia, absorción atencional, valoración del malestar y esfuerzos de regulación. Muy utilizado en psicología clínica y en investigación, ayuda a identificar una vulnerabilidad transdiagnóstica implicada en los trastornos de ansiedad, las conductas adictivas, las dificultades de regulación emocional y diversas formas de malestar psicológico. No establece por sí solo un diagnóstico, pero ofrece una referencia útil para evaluar el funcionamiento emocional y seguir la evolución clínica.

Número de preguntas	15 preguntas
Duración estimada	3 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Distress Tolerance Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Jeffrey S. Simons, Raluca M. Gaher (2005)
Categoría	Regulación emocional, Ansiedad

Vista previa de las 15 preguntas

Sentir angustia o disgusto es para mí insoportable

Muy de acuerdo | Algo de acuerdo | Igual de acuerdo que en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Muy en desacuerdo

Cuando estoy angustiado/a o disgustado/a, sólo puedo pensar en lo mal que me siento

Muy de acuerdo | Algo de acuerdo | Igual de acuerdo que en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Muy en desacuerdo

Me resulta inaguantable la sensación de angustia o disgusto

Muy de acuerdo | Algo de acuerdo | Igual de acuerdo que en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Muy en desacuerdo

Mis sentimientos de angustia son tan intensos que me absorben por completo

Muy de acuerdo	Algo de acuerdo	Igual de acuerdo que en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Muy en desacuerdo

No hay nada peor que sentirse angustiado/a o disgustado/a

Muy de acuerdo	Algo de acuerdo	Igual de acuerdo que en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Muy en desacuerdo

Corrección e interpretación

La DTS consta de 15 ítems puntuados en una escala tipo Likert de 5 puntos. La corrección tiene como objetivo obtener una puntuación total de tolerancia al malestar, invirtiendo el ítem formulado en positivo según la versión utilizada. La puntuación global se calcula en la mayoría de los casos como la media de los 15 ítems y, si es necesario, las medias de las subescalas de Tolerancia, Absorción, Valoración y Regulación. Las puntuaciones altas reflejan una mejor tolerancia percibida al malestar emocional, mientras que las puntuaciones bajas sugieren dificultades para soportar y manejar los afectos negativos. No existe un punto de corte diagnóstico aceptado universalmente, por lo que conviene una interpretación dimensional, clínica y comparativa a lo largo del tiempo.