FDS

Escala de Frustración e Incomodidad (FDS)

La FDS es un cuestionario autoaplicado diseñado para medir la intolerancia a la frustración en el marco de la terapia racional emotiva conductual. Explora cómo reacciona mentalmente una persona cuando percibe como difícil de soportar una emoción penosa, un esfuerzo, una molestia, una injusticia o un obstáculo para sus objetivos. La versión más utilizada en psicología clínica consta de 28 ítems repartidos en cuatro dimensiones útiles para el cribado clínico: intolerancia emocional, intolerancia a la incomodidad, derecho percibido y frustración de logro. El instrumento resulta especialmente pertinente para afinar la evaluación de las creencias rígidas del tipo «no lo soporto», arrojar luz sobre algunas dificultades de regulación emocional, la procrastinación, la ira o la vulnerabilidad al estrés, y orientar el trabajo cognitivo en psicoterapia.

Número de preguntas	28 preguntas
Duración estimada	8 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Frustration Discomfort Scale
Población destinataria	Adultos
Autores	Neil Harrington (2005)
Categoría	General

Vista previa de las 28 preguntas

Necesito la forma más fácil de resolver un problema; no soporto complicarme la vida.

Ausente | Leve | Moderada | Fuerte | Muy fuerte

No soporto tener que esperar las cosas que querría tener ya.

Ausente | Leve | Moderada | Fuerte | Muy fuerte

Tengo que librarme cuanto antes, sin falta, de los sentimientos que me perturban; no soporto que continúen.

Ausente | Leve | Moderada | Fuerte | Muy fuerte

No soporto que me impidan desarrollar todo mi potencial.

Ausente | Leve | Moderada | Fuerte | Muy fuerte

No soporto hacer tareas que parecen demasiado difíciles.

Ausente | Leve | Moderada | Fuerte | Muy fuerte

Corrección e interpretación

En el uso habitual, cada ítem se puntúa en una escala de 1 a 5, del nivel más bajo al más alto. La puntuación total se obtiene sumando los 28 ítems, con un rango habitual de 28 a 140. También pueden calcularse cuatro subpuntuaciones de 7 ítems: intolerancia a la incomodidad, derecho percibido, intolerancia emocional y frustración de logro. Una puntuación alta refleja una mayor intolerancia a la frustración y a la incomodidad. No existe un punto de corte diagnóstico aceptado universalmente; la interpretación se basa principalmente en el perfil por subdimensiones, la comparación relativa de las puntuaciones y su coherencia con la entrevista clínica.