

Observar la respuesta a la frustración

Cómo reacciona una persona —niño o adulto— cuando algo se bloquea, se demora o sale distinto de lo esperado. No es un test: no suma puntos ni compara con un baremo. Sirve para llegar a la consulta con ejemplos.

La completa quien observa · período de 4 semanas · unos 10 minutos · resultado cualitativo, sin puntaje

01 Cómo se completa

Piensa en **situaciones reales de las últimas cuatro semanas**, no en cómo es la persona «en general». Si respondes por un niño, usa conductas que hayas visto tú mismo y contrasta después con la escuela o con el otro cuidador: que las dos miradas no coincidan también es información.

PERSONA OBSERVADA

EDAD

FECHA

QUIÉN OBSERVA

02 Ocho aspectos que conviene mirar por separado

EN LAS ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS...		NO O CASI NUNCA	A VECES	CON FRECUENCIA
1	UMBRAL Una espera o un error pequeño desatan una reacción mucho mayor de lo esperable.	☐	☐	☐
2	EXPRESIÓN Aparece como enojo intenso, llanto, discusión o sensación de no soportarlo.	☐	☐	☐
3	IMPULSO Cuesta pausar antes de gritar, golpear objetos, abandonar o responder de golpe.	☐	☐	☐
4	PERSISTENCIA Se dejan tareas, juegos o metas al primer obstáculo, aunque importen.	☐	☐	☐
5	RECUPERACIÓN Cuesta volver a la calma o retomar la actividad después.	☐	☐	☐
6	FLEXIBILIDAD Cuesta probar otra estrategia, pedir ayuda o aceptar otra solución.	☐	☐	☐
7	CONTEXTOS El patrón aparece en más de un contexto: hogar y escuela, o trabajo y relaciones.	☐	☐	☐
8	IMPACTO Afectan aprendizaje, convivencia, trabajo, vínculos o seguridad.	☐	☐	☐

En los aspectos **7** y **8** las tres columnas se leen como «no», «en parte» y «sí, de forma clara». No cuentes las casillas ni las conviertas en un puntaje: ordenan la observación, no se suman. Ocho aspectos marcados «a veces» no equivalen a cuatro marcados «con frecuencia», y ninguna combinación define un diagnóstico.

03 Tres episodios concretos

Un ejemplo bien descrito vale más que la hoja entera marcada. Anota tres episodios recientes con la mayor precisión que puedas: qué los desencadenó, qué hizo la persona, cuánto tardó en volver a la actividad y qué ayudó a recuperar la calma.

Episodio 1 · FECHA ____ / ____ · DÓNDE OCURRIÓ _____

QUÉ PASÓ JUSTO ANTES

QUÉ HIZO LA PERSONA

CUÁNTO TARDÓ EN VOLVER A LA ACTIVIDAD, Y QUÉ AYUDÓ A RECUPERAR LA CALMA

Episodio 2 · FECHA ____ / ____ · DÓNDE OCURRIÓ _____

QUÉ PASÓ JUSTO ANTES

QUÉ HIZO LA PERSONA

CUÁNTO TARDÓ EN VOLVER A LA ACTIVIDAD, Y QUÉ AYUDÓ A RECUPERAR LA CALMA

Episodio 3 · FECHA ____ / ____ · DÓNDE OCURRIÓ _____

QUÉ PASÓ JUSTO ANTES

QUÉ HIZO LA PERSONA

CUÁNTO TARDÓ EN VOLVER A LA ACTIVIDAD, Y QUÉ AYUDÓ A RECUPERAR LA CALMA

04 Cómo leer lo que anotaste

¿Qué desencadena la reacción? Una espera, un error, un límite, un cambio, una pérdida, la sensación de injusticia o una exigencia sostenida. Reconocer el disparador suele cambiar más cosas que insistir sobre la conducta.

¿Qué hace la persona? Discute, abandona, insiste de forma rígida, pide ayuda, cambia de estrategia o se paraliza. Abandonar y estallar son problemas distintos y se acompañan distinto.

¿Cuánto tarda en recuperarse? La intensidad se nota más, pero la duración y la vuelta a la actividad suelen decir más sobre el día a día.

¿Qué consecuencias deja? En aprendizaje, convivencia, vínculos, trabajo, seguridad o continuidad de un tratamiento.

«Tiene poca tolerancia» aporta poco en una consulta. «Dejó tres tareas esta semana después del primer error, tardó veinte minutos en volver y necesitó ayuda para dividir el problema» permite decidir qué apoyo probar.

05 Qué instrumentos existen y cómo se accede a ellos

Esta hoja **no es** ninguno de los instrumentos siguientes y no los reemplaza. Se listan para que sepas qué existe de verdad y por qué ninguno se ofrece aquí como descarga.

INSTRUMENTO	PARA QUIÉN Y PARA QUÉ	CÓMO SE ACCEDE
ETF Ventura-León et al., 2018	Niños de 8 a 12 años. Tolerancia a la frustración en un solo factor, con omega de 0,80 en muestra peruana.	En el apéndice del artículo primario, con licencia de uso no comercial y sin obras derivadas.
ARI Stringaris et al., 2012	Niños y adolescentes. Mide irritabilidad — umbral, frecuencia y duración del enojo—, no frustración.	En el artículo original; su licencia no permite explotación comercial.
FDS Harrington, 2005	Adultos. Veintiocho ítems sobre creencias de intolerancia, en cuatro áreas.	En el artículo de desarrollo. Conviene verificar los permisos antes de aplicarla.
Rosenzweig P-F	Formas distintas por edad. Recoge el patrón narrativo ante escenas frustrantes.	Material controlado, con corrección profesional entrenada. No es autocalificable.

Sobre la sigla ETAF: nombra a la vez una escala adulta de 28 ítems de baja trazabilidad y la Escala Tipo A de Framingham, que mide otra cosa. Ninguno de los cuatro instrumentos de la tabla tiene un punto de corte clínico universal.

06 Referencias

Harrington, N. (2005). The Frustration Discomfort Scale: Development and psychometric properties. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 12(5), 374-387.
International Test Commission. (2001). International guidelines for test use. *International Journal of Testing*, 1(2), 93-114.
Stringaris, A., Goodman, R., Ferdinand, S., Razdan, V., Muhler, E., Leibenluft, E., y Brotman, M. A. (2012). The Affective Reactivity

Index: A concise irritability scale for clinical and research settings. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(11), 1109-1117.
Ventura-León, J., Caycho-Rodríguez, T., Vargas-Tenazoa, D., y Flores-Pino, G. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 23-29.

07 Notas para la consulta

Qué ha ayudado hasta ahora, qué se ha probado sin resultado, qué dice la escuela o el otro cuidador, y qué cambió en las últimas semanas (sueño, rutina, pérdidas, mudanzas, carga escolar o laboral).
