

## Escalas de Afectividad Positiva y Negativa (PANAS), versión corta en castellano

(Robles y Páez, 2003)

Esta escala consiste en una serie de palabras que describen diferentes sentimientos y emociones. Lee cada palabra y marca en el espacio correspondiente la respuesta apropiada para ti. Indica cómo te has sentido durante **LA ÚLTIMA SEMANA**. Utiliza la siguiente escala para registrar tus respuestas.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Muy poco o nada</b>	<b>Algo</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Bastante</b>	<b>Extremadamente</b>

**Ejemplo:** Si se presenta la palabra “triste” y en **LA ÚLTIMA SEMANA** te has sentido extremadamente triste, entonces registrarás tu respuesta con el número 5: Triste: 5.

Motivado	_____	Irritable	_____
Molesto (a disgusto)	_____	Alerta	_____
Emocionado	_____	Avergonzado	_____
De malas	_____	Inspirado	_____
Firme	_____	Nervioso	_____
Culpable	_____	Decidido	_____
Temeroso	_____	Estar atento	_____
Agresivo	_____	Inquieto	_____
Entusiasmado	_____	Activo	_____
Estar orgulloso	_____	Inseguro	_____

Esta escala consiste en una serie de palabras que describen diferentes sentimientos y emociones. Lee cada palabra y marca en el espacio correspondiente la respuesta apropiada para ti. Indica cómo te sientes **GENERALMENTE**, esto es, cómo te sientes regularmente. Utiliza la siguiente escala para registrar tus respuestas.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Muy poco o nada</b>	<b>Algo</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Bastante</b>	<b>Extremadamente</b>

**Ejemplo:** Si se presenta la palabra “triste” y en **GENERAL O REGULARMENTE** te sientes extremadamente triste, entonces registrarás tu respuesta con el número 5: Triste: 5.

Motivado	_____	Irritable	_____
Molesto (a disgusto)	_____	Alerta	_____
Emocionado	_____	Avergonzado	_____
De malas	_____	Inspirado	_____
Firme	_____	Nervioso	_____
Culpable	_____	Decidido	_____
Temeroso	_____	Estar atento	_____
Agresivo	_____	Inquieto	_____
Entusiasmado	_____	Activo	_____
Estar orgulloso	_____	Inseguro	_____