

## PANAS

Por favor pon una X en el cuadro que creas que corresponde a cada una de las preguntas: No, A veces, Sí. Es importante que respondas a todas las preguntas lo mejor que puedas y de forma sincera. Responde a las preguntas según cómo te han ido las cosas en los últimos seis meses. Indica el grado en que estás de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las frases, rodeando la casilla que corresponda, siendo

1 Muy en Desacuerdo y 5 Muy de Acuerdo

1. Me intereso por la gente o las cosas	1	2	3	4	5
2. Me siento tenso/a, agobiado/a, con sensación de estrés	1	2	3	4	5
3. Soy una persona animada, suelo emocionarme	1	2	3	4	5
4. Me siento disgustado/a o molesto/a	1	2	3	4	5
5. Siento que tengo vitalidad o energía	1	2	3	4	5
6. Me siento culpable	1	2	3	4	5
7. Soy un/a chico/a asustadizo/a	1	2	3	4	5
8. Estoy enfadado/a o furioso/a	1	2	3	4	5
9. Me entusiasmo (por cosas, personas, etc.)	1	2	3	4	5
10. Me siento orgulloso/a (de algo), satisfecho/a	1	2	3	4	5
11. Tengo mal humor (me altero o irrito)	1	2	3	4	5
12. Soy un/a chico/a despierto/a, «espabilado/a»	1	2	3	4	5
13. Soy vergonzoso/a	1	2	3	4	5
14. Me siento inspirado/a	1	2	3	4	5
15. Me siento nervioso/a	1	2	3	4	5
16. Soy un/a chico/a decidido/a	1	2	3	4	5
17. Soy una persona atenta, esmerada	1	2	3	4	5
18. Siento sensaciones corporales de estar intranquilo/a o preocupado/a	1	2	3	4	5
19. Soy un/a chico/a activo/a	1	2	3	4	5
20. Siento miedo	1	2	3	4	5

This translated version of the PANAS scales is based on Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>. Copyright © 1988 American Psychological Association. Neither the American Psychological Association nor the PANAS' authors are responsible for the accuracy of this translation or for any variation in mood terms among cultures. Any commercial use requires written permission of the American Psychological Association.