PANAS

Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS)

La PANAS es un cuestionario autoaplicado breve que mide dos dimensiones relativamente independientes del estado de ánimo: el afecto positivo y el afecto negativo. Incluye 20 adjetivos emocionales y estima la intensidad de las emociones agradables y desagradables experimentadas durante un periodo de referencia definido por el profesional (en este momento, hoy, durante la última semana, en general, etc.). Ayuda a objetivar el estado emocional, a seguir las fluctuaciones del estado de ánimo y a complementar la evaluación de la sintomatología ansiosa, depresiva o de estrés.

Número de preguntas	20 preguntas
Duración estimada	5 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Positive and Negative Affect Schedule
Población destinataria	Adolescentes y adultos
Autores	David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen (1988)
Categoría	Trastornos del estado de ánimo

Vista previa de las 20 preguntas

Durante la última semana, ¿en qué medida se ha sentido...

Interesado/a

Muy poco o nada | Un poco | Moderadamente | Bastante | Extremadamente

Durante la última semana, ¿en qué medida se ha sentido...

Angustiado/a

Muy poco o nada | Un poco | Moderadamente | Bastante | Extremadamente

Durante la última semana, ¿en qué medida se ha sentido...

Animado/a

Muy poco o nada | Un poco | Moderadamente | Bastante | Extremadamente

Durante la última semana, ¿en qué medida se ha sentido...

Disgustado/a

Muy poco o nada | Un poco | Moderadamente | Bastante | Extremadamente

Durante la última semana, ¿en qué medida se ha sentido...

Fuerte

Muy poco o nada | Un poco | Moderadamente | Bastante | Extremadamente

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa de 1 a 5 según la intensidad experimentada. Suma por separado los 10 ítems de afecto positivo y los 10 ítems de afecto negativo. Cada subpuntuación va de 10 a 50. Una puntuación alta en afecto positivo indica más energía, implicación y emociones agradables; una puntuación alta en afecto negativo indica más malestar subjetivo y emociones desagradables. Se recomienda interpretar las dos dimensiones por separado en lugar de calcular una puntuación total global.