

## PANAS

(Adaptado y validado para Ecuador por Felipe E. García y Patricio R. Arias)

A continuación, se aparecen una serie de palabras que describen sentimientos. Lea cada palabra e indique con el círculo la intensidad con que siente cada uno de los 20 sentimientos durante la última semana, incluido el día de hoy. Conteste lo más sinceramente posible.

	Nada o casi nada	Un poco	Bastante	Mucho	Muchísimo
Interesado/a	1	2	3	4	5
Tenso/a	1	2	3	4	5
Estimulado/a	1	2	3	4	5
Disgustado/a	1	2	3	4	5
Motivado/a	1	2	3	4	5
Culpable	1	2	3	4	5
Asustado/a	1	2	3	4	5
Hostil	1	2	3	4	5
Entusiasmado/a	1	2	3	4	5
Orgullosa	1	2	3	4	5
Irritable	1	2	3	4	5
Alerta	1	2	3	4	5
Avergonzado/a	1	2	3	4	5
Inspirado/a	1	2	3	4	5
Nervioso/a	1	2	3	4	5
Decidido/a	1	2	3	4	5
Atento/a	1	2	3	4	5
Miedoso/a	1	2	3	4	5
Activo/a	1	2	3	4	5
Atemorizado/a	1	2	3	4	5