



Cuestionario para
medir nuestros niveles
de afecto positivo
y negativo o
nuestras emociones

Todos los seres humanos somos una mezcla única de felicidad e infelicidad.

Esto depende mucho de nuestras circunstancias, nuestro carácter y sobre todo la forma en la que hemos vivido nuestra vida.

Nuestra misión es utilizar esta mezcla única para que tenga un efecto positivo en nuestras vidas, y para saber cómo hacerlo, debemos de medir nuestros niveles de afecto positivo y negativo o nuestras emociones, a esto se le conoce como:

Positive and Negative affect schedule
(PANAS).



PANAS mide la intensidad de la frecuencia de nuestras emociones, tanto positivas como negativas y nos indica qué tan altas o bajas son, comparado con el promedio.

Este cuestionario fue creado por tres psicólogos de la Universidad de Minnesota en 1988.

Libera tu Salud trae para ti, este cuestionario que puedes encontrar en el libro “Live the Life You Want” de los autores Arthur Brooks y Oprah Winfrey, para ayudarte a comprender mejor tus emociones y ser más feliz.

Saca una hoja y un lápiz y vamos a comenzar:



Paso #1:

Obtén tus puntajes

La forma de contestarlo es asignándole una respuesta a cada una de las emociones presentadas y sumar los puntos. Tienes cinco posibles respuestas para cada una de las emociones:

1 = Muy poco o nada

2 = Poco

3 = Moderadamente

4 = Bastante

5 = Extremadamente



En un papel, escribe las siguientes emociones junto con sus números. Coloca la respuesta más apropiada a un lado.

1. Interesad@

2. Afligid@

3. Emocionad@

4. Decepcionad@

5. Fuerte

6. Culpable

7. Asustad@

8. Hostil

9. Entusiasta

10. Orgullos@

11. Irritable

12. Alerta

13. Avergonzad@

14. Inspirad@

15. Nervios@

16. Determinad@

17. Atent@

18. Inquiet@

19. Activ@



Ahora, calcula tu afecto positivo
sumando tus puntuaciones de las emociones:

1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17 y 19.

Después, calcula tu afecto negativo
sumando tus puntuaciones de las emociones:

2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18 y 20.

**Debes de tener
dos valores:
uno positivo y
otro negativo.**



Paso #2:

Obtén tus resultados

El promedio de afecto positivo es de 35 y de negativo es de 18.

Si obtuviste una puntuación arriba del promedio para ambos afectos, eres un **“Científico Loco” (Mad Scientist)**.

Si obtuviste una puntuación por abajo del promedio en ambos afectos, entras en **la categoría de “Juez” (Judge)**.

Si obtuviste una puntuación arriba del promedio, en afecto positivo, pero abajo del promedio en afecto negativo, eres un **“Porrista” (Cheerleader)**.

Si obtuviste una puntuación abajo del promedio, en afecto positivo, pero arriba del promedio en afecto negativo, eres un **“Poeta” (Poet)**.

Paso #3:

Interpreta tus resultados

Científico Loco (Mad Scientist):

Eres una persona muy intensa y te gusta estar activo. Es muy interesante convivir contigo, porque expresas tus emociones arduamente y reaccionas muy fuerte, de manera buena o mala, a los acontecimientos de tu vida.

Eres el alma de la fiesta, pero al mismo tiempo esto puede ser un poco cansado para la gente que te rodea. Debes aprender a manejar la intensidad de tus emociones y tus reacciones.



Juez (Judge):

Eres una persona muy tranquila y sabes controlar tus emociones perfectamente. Esto te puede servir mucho para criar hijos o tomar decisiones que requieren tener la cabeza fría.

Esto puede afectar tus relaciones personales porque a veces puedes aparentar ser muy poco entusiasta.

Debes de trabajar en mostrar un poco más de pasión y en ser más entusiasta.



Porrista (Cheerleader):

Eres una persona muy entusiasta y positiva. Siempre ves la vida color de rosa y te gusta animar a la gente que te rodea a ser feliz.

Esto hace que las personas te quieran tener cerca y se acerquen a ti, cuando quieran sentirse mejor.

También, te cuesta mucho trabajo afrontar o decir las malas noticias.

Debes de trabajar en esto para siempre hablarle a las personas con la verdad y no crearles falsas ilusiones.



Poeta (Poet):

Eres una persona muy realista y honesta. Puedes ver los problemas o consecuencias de tus actos antes de cometerlos, y es por eso que siempre estás preparado para afrontar cualquier situación.

Sin embargo, puedes llegar a ser pesimista en algunos momentos y tiendes a la melancolía.

Debes de trabajar en tu perspectiva positiva y la importancia de ver las situaciones de la vida de manera colorida.



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Fuentes

Brooks, A. C., & Winfrey, O. (2023). Happiness is not the goal. Build the life you want: The art and science of getting happier. Capítulo 1, Portfolio/Penguin.