

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)

© Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, January 2009.

Translation into Spanish by Ruth León-Pinilla, Vicente J. Prado-Gascó & M^a Amparo Jiménez Ivars, Universitat Jaume I de Castelló, Spain, 2015.

Piense en lo que ha hecho y experimentado en las últimas cuatro semanas. Evalúe qué tipo de sentimientos ha experimentado siguiendo esta escala:

1. Muy raramente o nunca	2. Raramente	3. A veces	4. A menudo	5. Muy a menudo o siempre
--------------------------	--------------	------------	-------------	---------------------------

En las últimas cuatro semanas he tenido sentimientos...

1	... positivos	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
2	... negativos	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
3	... buenos	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
4	... malos	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
5	... agradables	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
6	... desagradables	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
7	... felices	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
8	... tristes	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
9	... de miedo	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
10	... alegres	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
11	... de enfado	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>
12	... de satisfacción	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>

Puntuación:

Esta escala calcula la puntuación total del equilibrio afectivo (SPANE-B), así como los sentimientos positivos (SPANE-P) y los sentimientos negativos (SPANE-N).

Sentimientos positivos (SPANE-P): ítems 1, 3, 5, 7, 10 y 12.

Sentimientos negativos (SPANE-N): ítems 2, 4, 6, 8, 9 y 11.

Equilibrio afectivo (SPANE-B): SPANE-P - SPANE-N