

# **INVENTARIO DE LAS POSITIVAS ACTITUDES PSICOLÓGICAS**

**(IPPA-32R)**

**FORMATO DE INVESTIGACIÓN Y EVALUACIÓN  
(CON INSTRUCCIONES DE PUNTUACIÓN)**

**Jared D. Kass, Ph.D., LMHC**

**Director  
Iniciativa de Salud de Comportamiento  
Greenhouse Psychotherapy Associates  
An Association of Independent Practitioners**

**Profesor Emeritus  
Posgrado División de Consejería y Psicología  
Lesley University**

**[www.resilientworldview.org](http://www.resilientworldview.org)**

Para mayor información:

**[jared.kass@resilientworldview.org](mailto:jared.kass@resilientworldview.org)**

**[jared.kass.phd.lmhc@gmail.com](mailto:jared.kass.phd.lmhc@gmail.com)**

## INVENTARIO DE ACTITUDES-32R

Las siguientes páginas contienen una serie de declaraciones y sus opuestas. Note usted que las declaraciones se extienden desde un extremo al otro. ¿Dónde se colocaría a usted en esta escala? Haga usted un círculo en el número que sea más cierto para usted en este momento. No ponga círculos entre los números.

### 1. Durante la mayor parte del día, mi nivel de energía es

muy alto                      1    2    3    4    5    6    7                      muy bajo

### 2. Cuando hay mucha presión dirigida a mí

me quedo tranquilo/a    1    2    3    4    5    6    7                      me pongo tenso/a

### 3. Por lo general, mi vida parece

aburrida                      1    2    3    4    5    6    7                      dinámica

### 4. Mis actividades diarias

son una fuente de satisfacción    1    2    3    4    5    6    7                      no son una fuente de satisfacción

### 5. Durante circunstancias de estrés, experimento ansiedad

todo el tiempo            1    2    3    4    5    6    7                      nunca

### 6. He llegado a esperar que cada día será

nuevo y diferente        1    2    3    4    5    6    7                      exactamente igual

### 7. Durante circunstancias estresantes, tengo miedo

todo el tiempo            1    2    3    4    5    6    7                      nunca

### 8. Cuando medito profundamente acerca de la vida

siento que haya propósito en ella    1    2    3    4    5    6    7                      no siento que haya propósito en ella

### 9. Siento que mi vida hasta ahora

no ha sido productiva    1    2    3    4    5    6    7                      ha sido productiva

### 10. Cuando he cometido un error durante una situación estresante

siento extrema auto-antipatía por mí mismo/a    1    2    3    4    5    6    7                      sigo queriéndome

**11. Siento que el trabajo\* que estoy haciendo**

no es valioso      1    2    3    4    5    6    7      es muy valioso

\* La definición de trabajo no se limita a los trabajos que producen ingresos. Incluye cuidado de niños, oficios del hogar, estudios y trabajos voluntarios.

**12. Desearía ser diferente de quien soy.**

muy de acuerdo      1    2    3    4    5    6    7      muy de desacuerdo

**13. En este momento, yo tengo**

metas claramente      1    2    3    4    5    6    7      metas no claramente  
definidas para mi vida      definidas para mi vida

**14. Cuando una situación se vuelve difícil, me encuentro preocupándome de que algo malo me vaya a pasar a mí o los que amo.**

todo el tiempo      1    2    3    4    5    6    7      nunca

**15. En una situación estresante,**

puedo concentrarme      1    2    3    4    5    6    7      no puedo concentrarme  
fácilmente      fácilmente

**16. Cuando tengo que defenderme**

no puedo hacerlo      1    2    3    4    5    6      7 puedo hacerlo con bastante  
facilidad

**17. Me siento menos que adecuado/a cuando estoy en situaciones difíciles.**

muy de acuerdo      1    2    3    4    5    6    7      muy de desacuerdo

**18. En una situación difícil, estoy seguro/a de que voy a recibir la ayuda que necesito.**

muy de desacuerdo      1    2    3    4    5    6    7      muy de acuerdo

**19. Reacciono a los problemas y dificultades**

con mucha      1    2    3    4    5    6    7      sin ninguna  
frustración      frustración

**20. Cuando las cosas tristes me suceden a mí o a otras personas**

no puedo sentirme      1    2    3    4    5    6    7      sigo sintiéndome  
positivo/a sobre la vida      positivo/a sobre la vida

**21. Cuando pienso en lo que he hecho con mi vida, siento**

valiosa      1    2    3    4    5    6    7      inútil

**22. Durante momentos de estrés, me siento aislado/a y solo/a.**

muy de desacuerdo    1    2    3    4    5    6    7    muy de acuerdo

**23. Mi vida actual**

no me satisface    1    2    3    4    5    6    7    me satisface

**24. Siento alegría en mi corazón**

nunca    1    2    3    4    5    6    7    todo el tiempo

**25. En situaciones muy difíciles**

me siento capaz de responder de maneras positivas    1    2    3    4    5    6    7    me siento incapaz de responder de maneras positivas

**26. Cuando necesito relajarme en momentos de estrés**

experimento una tranquilidad libre de pensamientos y preocupaciones    1    2    3    4    5    6    7    no experimento ninguna paz- solamente los pensamientos y preocupaciones

**27. Me siento atrapado/a por las circunstancias de mi vida.**

muy de acuerdo    1    2    3    4    5    6    7    muy de desacuerdo

**28. Cuando estoy en una situación espantosa**

siento pánico    1    2    3    4    5    6    7    me quedo tranquilo/a

**29. Cuando pienso en mi pasado**

no siento ningún arrepentimiento    1    2    3    4    5    6    7    siento muchos arrepentimientos

**30. Dentro de mí mismo/a**

no me siento amado/a    1    2    3    4    5    6    7    me siento amado/a

**31. Durante los momentos de estrés en mi vida, me preocupa el futuro**

nunca    1    2    3    4    5    6    7    todo el tiempo

**32. Cuando pienso en los problemas que tengo**

no tengo esperanza de resolverlos    1    2    3    4    5    6    7    tengo mucha esperanza de resolverlos

# EL INVENTARIO DE POSITIVAS ACTITUDES PSICOLÓGICAS (IPPA-32R)

## FORMATO DE INVESTIGACIÓN LAS INSTRUCCIONES DE PUNTUACIÓN

Paso 1: Invierta los ítems de código: 1, 2, 4, 6, 8, 13, 15, 21, 22, 25, 26, 29, 31.

Paso 2: La escala del propósito y satisfacción en la vida

- a) 17 ítems: 1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 20, 21, 23, 24, 27, 29, 30, 32.
- b) Todos los variables considerados igualmente.
- c) La puntuación = Media de los variables no faltantes (rango 1-7).

Paso 3: La escala de auto-confianza durante el estrés

- a) 15 Ítems: 2, 5, 7, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 25, 26, 28, 31.
- b) Todos los variables considerados igualmente.
- c) La puntuación = Media de los variables que no faltan (rango 1-7).

Paso 4: La escala total de IPPA

- a) Todos los variables considerados igualmente.
- b) La puntuación = Media de los variables no faltantes (rango 1-7).

Para mayor información:

Jared D. Kass, Ph.D., Profesor  
División de Consejería y Psicología  
Lesley University  
29 Everett St  
Cambridge, MA, 02138-2790  
kgough@resilientworldview.org  
[jkass@lesley.edu](mailto:jkass@lesley.edu)