Lumina Measures

UP-PE

Escala de Emoção Positiva do UP

Tradução operacional do workbook UP (2017) · 5 itens

Nome _____

Data _____

Os itens a seguir perguntam sobre emoções positivas. Para cada item, circule o número da resposta que melhor descreve sua experiência na última semana.

1 Na última semana, com que frequência você sentiu emoções positivas, como felicidade, entusiasmo ou alegria?

- ☐ 0 = Nenhuma emoção positiva na última semana.
- ☐ 1 = Emoções positivas infrequentes. Senti emoções positivas algumas vezes.
- ☐ 2 = Emoções positivas ocasionais. Senti emoções positivas em cerca de metade do tempo.
- ☐ 3 = Emoções positivas frequentes. Senti emoções positivas na maior parte do tempo.
- ☐ 4 = Emoções positivas constantes. Senti emoções positivas o tempo todo.

2 Na última semana, quando você sentiu emoções positivas, quão intensas foram essas emoções?

- ☐ 0 = Pouca ou nenhuma: as emoções positivas estavam ausentes ou eram quase imperceptíveis.
- ☐ 1 = Leve: as emoções positivas estavam em nível baixo.
- ☐ 2 = Boa: as emoções positivas foram fortes em alguns momentos.
- ☐ 3 = Ótima: as emoções positivas foram fortes durante boa parte do tempo.
- ☐ 4 = Excelente: as emoções positivas foram fortes na maior parte do tempo.

3 Na última semana, com que frequência você se envolveu ou manteve interesse em atividades por causa de emoções positivas?

- ☐ 0 = Nenhum: tive dificuldade de me envolver ou de me interessar por atividades que normalmente aprecio devido à pouca emoção positiva.
- ☐ 1 = Raramente: algumas vezes me envolvi ou mantive interesse em atividades por causa de emoções positivas.
- ☐ 2 = Às vezes: em parte do tempo me envolvi ou mantive interesse em atividades por causa de emoções positivas. Meu estilo de vida inclui algumas atividades de que gosto.
- ☐ 3 = Com frequência: frequentemente me envolvo ou mantenho interesse em atividades por causa de emoções positivas. Fiz mudanças importantes no meu estilo de vida para incluir atividades de que gosto.
- ☐ 4 = O tempo todo: as emoções positivas me ajudam a me envolver ou a manter interesse em quase todas as minhas atividades. Meu estilo de vida reflete as atividades de que mais gosto.

4 Na última semana, quanto suas emoções positivas melhoraram sua capacidade de fazer o que precisava no trabalho, na escola ou em casa?

- ☐ 0 = Nenhuma: as emoções positivas não melhoraram meu funcionamento no trabalho, em casa ou na escola.
- ☐ 1 = Leve: minhas emoções positivas melhoraram alguns aspectos do trabalho, da casa ou da escola.
- ☐ 2 = Boa: minhas emoções positivas aumentam claramente minha satisfação nas tarefas.
- ☐ 3 = Ótima: minhas emoções positivas realmente mudaram para melhor minha capacidade de realizar as coisas.
- ☐ 4 = Excelente: minhas emoções positivas melhoraram minha qualidade de vida da melhor maneira possível.

5 Na última semana, quanto as emoções positivas melhoraram sua vida social e seus relacionamentos?

- [ ] 0 = Nenhuma: minhas emoções positivas não afetaram meus relacionamentos.
- [ ] 1 = Leve: minhas emoções positivas melhoram um pouco meus relacionamentos.
- [ ] 2 = Boa: tenho tido alguma melhora na vida social devido às emoções positivas. Percebi que aprecio mais meus relacionamentos e participo de mais interações sociais.
- [ ] 3 = Ótima: minhas amizades e outras relações melhoraram muito por causa das minhas emoções positivas. Aprecio atividades sociais e socializo com frequência.
- [ ] 4 = Excelente: minhas emoções positivas melhoraram completamente minhas atividades sociais. Todos os meus relacionamentos melhoraram. Minha vida familiar é positiva.

Referências

BARLOW, D. H. et al. Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: workbook. 2. ed. Oxford University Press, 2017.