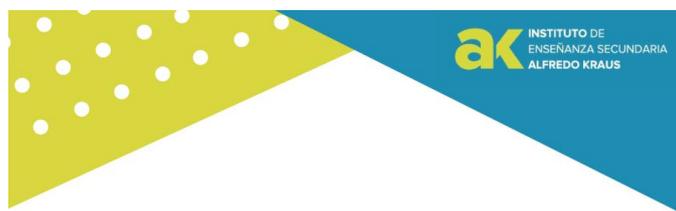


Seminario de formación del IES ALFREDO KRAUS

Desarrollo de la convivencia a partir de las bases científicas del bienestar

OTROS MATERIALES



SER FELIZ PARA CONVIVIR

El AK empieza un camino hacia la
CONVIVENCIA a partir de las bases
científicas de la felicidad.

#SeminariodelaFelicidad

PARA UNA CONVIVENCIA FELIZ Y RESPETUOSA
ENTRE QUIENES LA FORMAMOS

¿NOS ACOMPAÑAS?



RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS (REA)

MATERIAL SUJETO A LICENCIA





Contenido

1. Cuestionario de Oxford sobre la felicidad. 3.....	3
2. Escala de la Felicidad Subjetiva	5
Cómo calcular tu puntuación.....	6
Comentarios sobre tu puntuación.....	6
3. Instrumento de Medición de Bienestar en Adolescentes EPOCH.....	7
4. FICHA DE OBSERVACIÓN DEL GRUPO	10

1. Cuestionario de Oxford sobre la felicidad. 3

Instrucciones: a continuación hay una serie de afirmaciones acerca de la felicidad. Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas: escribe al lado un número, según la escala siguiente:

- 1) Estoy totalmente en desacuerdo
- 2) Estoy más o menos en desacuerdo
- 3) Estoy ligeramente en desacuerdo
- 4) Estoy ligeramente de acuerdo
- 5) Estoy más o menos de acuerdo
- 6) Estoy totalmente de acuerdo

- 1. No me gusta demasiado mi forma de ser. (x)
- 2. Me interesan muchísimo los/las demás.
- 3. Me da la impresión de que la vida es muy satisfactoria.
- 4. Siento mucho cariño por casi todo el mundo.
- 5. Pocas veces me siento descansado/a cuando me levanto. (x)
- 6. No soy demasiado optimista con respecto al futuro. (x)
- 7. Casi todo me parece divertido.
- 8. Siempre me comprometo y me involucro.
- 9. La vida está bien.
- 10. No creo que el mundo sea un lugar agradable. (x)
- 11. Ríe mucho.
- 12. Estoy bastante satisfecho con mi vida.
- 13. No me considero atractivo/a. (x)
- 14. Hay una brecha entre lo que querría hacer y lo que he hecho. (x)
- 15. Soy muy feliz.



- 16. Encuentro belleza en algunas cosas.
- 17. Siempre produzco un efecto alegre en los/las demás.
- 18. Encuentro tiempo para todo lo que quiero hacer.
- 19. Me da la impresión que no controlo demasiado mi vida. (x)
- 20. Me siento capaz de enfrentarme a cualquier cosa.
- 21. Me siento muy despierto/a mentalmente.
- 22. A menudo me siento alegre y eufórico/a.
- 23. No me resulta fácil tomar decisiones. (x)
- 24. Mi vida no tiene un sentido ni un propósito determinado. (x)
- 25. Me da la impresión de que tengo mucha energía.
- 26. Suelo influir de forma positiva en los acontecimientos.
- 27. No me divierto con los/las demás. (x)
- 28. No me siento demasiado sano/a. (x)
- 29. No tengo recuerdos demasiado felices del pasado. (x)

¿Cómo calcular tu puntuación?

Paso 1: Tienes que “invertir” la puntuación que has obtenido en los 12 elementos marcados con una (x); es decir si tienes un 1, táchalo y cámbialo por un 6; si tienes un 2, cámbialo por un 5; si tienes un 3, cámbialo por un 4; si tienes un 4, cámbialo por un 3; si tienes un 5, cámbialo por un 2 y si tienes un 6, cámbialo por un 1.

Paso 2: Después de invertir las puntuaciones para esos doce elementos, suma las puntuaciones para los 29 elementos.

Paso 3: Puntuación de la felicidad = Total (del paso 2) ----- dividido por 29 = -----
--

Tu puntuación total de felicidad es de ----- a fecha de -----



2. Escala de la Felicidad Subjetiva

Refleja el “valor de referencia” determinado genéticamente.

Instrucciones: para cada una de las preguntas o afirmaciones siguientes, marca en la escala con un círculo el número que te parece más adecuado para describirte.

Fíjate bien en los comentarios que aparecen al pie de las escalas del 1 al 7, porque varían en cada uno de los cuatro elementos.

1) En general me considero

1	2	3	4	5	6	7
<i>muy poco</i>						<i>muy</i>
<i>feliz</i>						<i>feliz</i>

2) En comparación con la mayoría de mis pares, me considero

1	2	3	4	5	6	7
<i>menos</i>						<i>más</i>
<i>feliz</i>						<i>feliz</i>

3) Algunas personas en general son muy felices y disfrutan de la vida, pase lo pase, aprovechándola al máximo. ¿Hasta qué punto esta descripción es válida para ti?

1	2	3	4	5	6	7
<i>en lo más</i>						<i>en gran</i>
<i>mínimo</i>						<i>medida</i>



- 4) Algunas personas en general no son demasiado felices y, aunque no están deprimidas, nunca parecen tan contentas como podrían estarlo. ¿Hasta qué punto esta descripción es válida para ti?

1 2 3 4 5 6 7

en gran

en lo más

medida

mínimo

Cómo calcular tu puntuación

Paso 1:

Total = elemento 1 ----- + elemento 2 ----- + elemento 3 ----- + elemento 4 -----
= ----- .

Paso 2:

Puntuación de la felicidad = Total (la cifra anterior) ----- dividida por 4 = -----

Fecha: -----

Comentarios sobre tu puntuación

La puntuación mínima que puede obtener una persona en esta escala es un 1, que equivaldría a una felicidad subjetiva bajísima; y la puntuación máxima es un 7, que equivale a una felicidad subjetiva altísima.

Para que tengas un referente con el que compararte has de saber que, según Sonia Lyubomirsky, la puntuación media va entre el 4,5 y el 5,5, según el sexo, edad, ocupación, etnia.... Los estudiantes universitarios suelen sacar un poco por debajo de 5, mientras que los adultos que trabajan y los jubilados tienen una media de 5,6.

Si tu puntuación es 4 o inferior o si hace un par de semanas que tienes un bajón, Lyubomirsky recomienda realizar la “Escala de depresión del centro de estudios epidemiológicos”.

3. Instrumento de Medición de Bienestar en Adolescentes EPOCH

Margaret L. Kern, Lisbeth Benson, Elizabeth A. Steinberg, Laurence Steinberg
University of Pennsylvania and Temple University

Contexto y Desarrollo del Instrumento

El distinguido Profesor de Psicología de la Universidad de Pennsylvania y fundador del campo de la Psicología Positiva, el Doctor Martin Seligman, en su libro *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*, define 5 pilares de bienestar:

PRISMA

- Positivismo
- Relaciones interpersonales
- Involucramiento
- Sentido de la vida
- Metas Alcanzadas

Para aplicar este modelo a la juventud, realizamos algunos ajustes para que el instrumento fuera apropiado para la etapa de desarrollo de los adolescentes.

E= (Engagement) Involucramiento

Involucramiento se refiere a un estado donde la persona se siente absorbido, interesado e involucrado en una actividad o en el mundo mismo. Niveles muy altos de involucramiento se conocen con el nombre de “Flujo”, y se caracterizan porque el nivel de absorción en una actividad es tan alto que se pierde el sentido del tiempo.

P= Perseverancia

Perseverancia se refiere a contar con la tenacidad necesaria para permanecer interesado y comprometido con la realización de una meta sin importar los retos y obstáculos que puedan encontrarse en el camino. Terminas las cosas que empiezas, aún si te toma mucho tiempo. Cuando el camino se dificulta, la dificultad te mantiene andando.

O = Optimismo

Optimismo se refiere a tener un sentido de esperanza y confianza acerca del futuro. Involucra una visión favorable acerca de las cosas y de la vida. Los eventos negativos se perciben como temporales y específicos a una situación determinada, con la creencia de que las cosas van a salir bien.

C = Conexión

se refiere al sentirse amado, apoyado y valorado por otros.

Es más que contar con gente en tu vida, implica el sentirse cerca de otros.

H = (Happiness) Felicidad

Felicidad es un sentimiento general de alegría, ánimo y de sentirse satisfecho con la vida. Puedes no sentirte feliz todo el tiempo, pero te puedes sentir satisfecho con la vida.

Uso del Instrumento de Medición

Los elementos incluidos en la medición se presentan a continuación. Las preguntas se pueden agrupar pero observa que hay dos opciones distintas en la serie de respuestas.

El instrumento de medición se encuentra disponible de forma gratuita para investigación no comercial y para propósitos de evaluación, después de registrarse

(favor de completar la forma en:

https://docs.google.com/forms/d/1eamBshwjtJyQDsWG72qum8Czi_J2IIz3Q7r5FE5ojEA/viewform?usp=send_form).

En el futuro, contaremos con un portal en línea donde podrás llenar el cuestionario, recibir los resultados e interpretación de los mismos; pero en este momento, no podemos ofrecer asistencia en la administración y calificado del cuestionario

Instrucciones para calificar EPOCH

Contesta a las preguntas, evaluándote del 1 al 5 según la escala siguiente:

1 = Casi nunca	2 = Algunas veces	3 = A menudo	4 = Muy menudo	5 = Casi siempre
-----------------------	--------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------------

Nada como yo	Se parece un poco a mí	Parecid@ a mí	Muy parecid@ a mí	Idéntic@ a mí
--------------	------------------------	---------------	-------------------	---------------

Preguntas	Tu valoración del 1 al 5
¿Cuando algo bueno me sucede, cuento con personas con las que me gusta compartir las buenas noticias?	
¿Termino lo que empiezo?	
¿Soy optimista acerca de mi futuro?	
¿Me siento feliz?	
¿Cuando hago una actividad, la disfruto tanto que pierdo el sentido del tiempo?	
¿Me divierto mucho?	
¿Me involucro completamente en lo que hago?	
¿Amo la vida?	
¿Me quedo hacienda la tarea hasta que termino?	
¿Cuando tengo un problema, sé que hay alguien ahí para mí?	
¿Me involucro tanto en ciertas actividades que se me olvida todo lo demás?	
¿Cuando aprendo algo nuevo, me olvido de cuánto tiempo ha pasado?	
¿En momentos de incertidumbre, espero lo mejor?	
¿Hay personas en mi vida que realmente se preocupan por mí?	
¿Pienso que me van a suceder cosas buenas?	
¿Tengo amigos a los que quiero mucho?	
¿Una vez que me propongo hacer algo, lo hago hasta el final?	
¿Creo que las cosas van a salir bien, sin importar lo difícil que parezcan?	
¿Soy muy trabajador?	
¿Soy una persona muy animada?	
TOTAL	

A través de todos los dominios, cada elemento está calificado en una escala del 1 al 5 (casi nunca/nada como yo=1; casi siempre/muy parecido a mí=5). Los resultados de cada dominio se sacan mediante un promedio de los cuatro elementos, y los resultados se pueden presentar como un perfil a través de los dominios (Ve el ejemplo a continuación). Esto es:

Engagement = (E1,E2,E3,E4).

Perseverance = (P1,P2,P3,P4)

Optimism = (O1,O2,O3,O4)

Conexión = (C1,C2,C3,C4)

Happiness = (H1,H2,H3,H4)

4. FICHA DE OBSERVACIÓN DEL GRUPO

EVALUADORES/EVALUADORAS:

		Evaluación inicial (antes de las intervenciones: ____/____/____)	Evaluación intermedia (durante las intervenciones) ____/____/____	Evaluación final (después de las intervenciones) ____/____/____
Convivencia	Interacciones entre el alumnado (0-10) 10 = Solo hay interacciones positivas 5 = Hay igual número de interacciones positivas que negativas 0 = Todo son interacciones negativas			
	Interacciones entre el profesorado y el alumnado (0-10) 10 = Solo hay interacciones positivas 5 = Hay igual número de interacciones positivas que negativas 0 = Todo son interacciones negativas			
	Nº de partes disciplinarios en cada una de las evaluaciones			
Bienestar	Nº de alumnos/as que parecen tener alto grado de bienestar			
	Nº de alumnos/as que parecen tener un grado medio de bienestar			
	Nº de alumnos/as que parecen tener un bajo grado de bienestar			
ad	Clima de trabajo del grupo (0-10)			



Media de las calificaciones del grupo (0-10)			
Porcentaje de asignaturas aprobadas en el grupo			