

## La medida del bienestar subjetivo

### \*Oxford Happiness Questionnaire

A continuación hay una serie de afirmaciones sobre la felicidad. Señala en cada una de ellas con una X el grado de acuerdo o desacuerdo con el que te mejor te identifiques

	Total desacuerdo	Moderado desacuerdo	Ligero desacuerdo	Ligero acuerdo	Moderado acuerdo	Total acuerdo
1. No me gusta mucho mi forma de ser						
2. Me intereso mucho por los demás						
3. Creo que la vida es muy gratificante						
4. Siento mucho afecto por casi todo el mundo						
5. Pocas veces me levanto descansado/a						
6. No soy muy optimista respecto al futuro						
7. Encuentro muchas cosas divertidas						
8. Me comprometo e involucro en muchas cosas						
9. La vida es muy bonita						
10. No pienso que el mundo sea un lugar agradable						
11. Me río mucho						
12. Estoy muy satisfecho/a con mi vida						
13. No me encuentro atractivo/a						
14. Hay una gran diferencia entre lo que me gustaría hacer y lo que realmente hago						
15. Soy muy feliz						
16. Encuentro hermosas muchas cosas						
17. Siempre influyo positivamente en los demás						
18. Tengo tiempo para hacer todo lo que quiero						
19. Siento que no tengo mucho control sobre mi vida						

	Total desacuerdo	Moderado desacuerdo	Ligero desacuerdo	Ligero acuerdo	Moderado acuerdo	Total acuerdo
20. Me siento capaz de tomar decisiones						
21. Me siento mentalmente despierto/a						
22. Generalmente, soy alegre y optimista						
23. No me resulta fácil tomar decisiones						
24. No encuentro mucho significado y sentido a mi vida						
25. Me siento con mucha energía						
26. Suelo influir positivamente en los acontecimientos						
27. No me divierto con otras personas						
28. No me encuentro muy bien de salud						
29. No tengo recuerdos muy felices del pasado						

\* Cuestionario de Felicidad de Oxford (Oxford Happiness Questionnaire = OHQ)(Hills & Argyle, 2002). El OHQ es un cuestionario de 29 ítems que se puntúan mediante una escala tipo Likert de seis puntos, desde “totalmente en desacuerdo” (1) a “totalmente de acuerdo” (6), de manera que las posibles puntuaciones totales presentan un rango de 29 a 174, correspondiendo las puntuaciones más altas a mayores niveles de bienestar subjetivo. En su versión original (Hills & Argyle, 2002), el OHQ presenta un alfa de Cronbach de 0,90 y una correlación test-retest a siete semanas de 0,78. La versión corta (OHQ-SF) se diseñó para su utilización cuando las condiciones de pasación limitan el tiempo disponible y está formada por ocho ítems (1, 3, 12, 13, 16, 18, 21 y 29). La forma española del OHQ se desarrolló a partir de la escala original inglesa, mediante sucesivos procesos de traducción y retrotraducción.