

# Unidad 1-3.

# Proyecto Integrado.

## “La ciencia de la felicidad”

Trabajo en grupos a realizar durante las siguientes clases:  
1ºBachA: 24, 28, 29 Nov y 1 Dic  
1ºBachB: 24, 25, 30 Nov y 1 Dic  
1ºBachC: 25, 28, 30 Nov y 2 Dic  
1ºBachD: 25, 28, 30 Nov y 2 Dic

Sujeto: Alumnos, profesores y personal administrativo del IES José Cadalso, San Roque

Objetivo: medir el grado medio de felicidad del IES José Cadalso y definir los factores que nos ayudarían a mejorar los niveles de felicidad en el centro.

Instrucciones Proyecto:

1. Cada clase estará dividida en 10 grupos y cada grupo trabajará midiendo 1 de los 10 indicadores en el centro.
2. Cada grupo tiene 4 sesiones para elaborar el plan de investigación.
3. Sesión 1: rellenar las fichas con la información necesaria para planificar la investigación, diseñando una encuesta, una entrevista, un grupo de discusión y un periodo de observación antropológica.
4. Sesión 2: Se diseñarán y planificarán los elementos para poder realizar cada investigación. Cuestionarios, reclutar participantes en el grupo de discusión, especificar momentos para realizar las entrevistas...
5. Sesión 3: Revisión y puesta en común de los resultados.
6. Sesión 4: escritura de la formulación y voz en off del video. La formulación de resultados debe incluir una hipótesis inicial o enunciado protocolario, formulación del problema y lo que se trata de medir, explicación de los experimentos, criterios de falsación o validación y una conclusión.
7. El formato de entrega del proyecto debe ser de forma audiovisual. Debe incluir imágenes de gráficas, así como de cada uno de los experimentos.

1. **Saborea los momentos pequeños.** Detente de vez en cuando para oler una rosa o mirar jugar a los niños y niñas. Los participantes de un estudio que se tomaron el tiempo para “saborear” los eventos ordinarios que normalmente realizaban rápidamente, o para volver a pensar en momentos agradables de su día, “mostraron incrementos notables de felicidad y reducciones de depresión”, dice la psicóloga Sonja Lyubomirsky.
2. **Evita comparaciones.** Aunque mantenerse al nivel de los vecinos y vecinas es parte de la cultura norteamericana y occidental, compararnos con los demás puede ser perjudicial para la felicidad y la autoestima. En vez de compararnos con los demás, enfocarnos en nuestra propia realización personal lleva a una mayor satisfacción, según Lyubomirsky.
3. **Baja la prioridad del dinero.** La gente que pone el dinero en los primeros lugares de su lista de prioridades, está más en riesgo de caer en la depresión, la ansiedad y la baja autoestima, según los investigadores Tim Kasser y Richard Ryan. Sus conclusiones son válidas en diversas naciones y culturas. “Cuanto más buscamos satisfacciones en los bienes materiales, menos las encontramos en ellos”, dice Ryan. “La satisfacción tiene una vida corta, es muy pasajera”. Los buscadores de dinero también obtienen bajos puntajes en tests de vitalidad y autorrealización.
4. **Establece metas significativas** “Las personas que se esfuerzan por algo significativo, ya sea aprender una nueva habilidad o elevar la moral de sus hijos, son mucho más felices que las que no tienen sueños o aspiraciones fuertes”, dice Ed Diener y Robert Biswas-Diener. “Como humanos, en realidad requerimos de una sensación de sentido para prosperar”. El profesor de la felicidad, residente en Harvard, Ben-Shahar, coincide, “La felicidad yace en la intersección entre el placer y el sentido. Ya sea en el trabajo o en casa, el objetivo es participar en actividades que sean al mismo tiempo personalmente significativas y agradables”.
5. **Toma la iniciativa en el trabajo (o estudios)** Cuán feliz estás en el trabajo o estudios depende en parte de cuánta iniciativa tomes. La investigadora Amy Wrzesniewski dice que cuando expresamos creatividad, ayudamos a otros, sugerimos mejoras, o hacemos tarea extra en el trabajo, hacemos a nuestro empleo más gratificante y nos sentimos más al control.
6. **Haz amigos, valora a tu familia** La gente más feliz tiende a tener buenas familias, amigos y relaciones comprensivas, dice Diener y Biswas-Diener.

Pero no es suficiente ser el alma de la fiesta si estás rodeado de conocidos superficiales. “No sólo necesitamos relaciones, necesitamos que sean cercanas” y que incluyan comprensión y compasión.

7. **Sonríe aún cuando no sientas ganas** Suena simple, pero funciona. “La gente feliz... ve posibilidades, oportunidades y éxito. Cuando piensan en el futuro, son optimistas, y cuando revisan el pasado, tienden a saborear los buenos momentos”, dice Diener y Biswas-Diener. Incluso si no naciste mirando el vaso medio lleno, con la práctica una mirada positiva puede convertirse en hábito. (Es algo mas complejo que esto, pero funciona)
8. **¡Di gracias como si lo sintieras!** Según el autor Robert Emmons las personas que mantienen hábitos diarios de gratitud semanales son más saludables, más optimistas y más propensas a progresar hacia la realización de metas personales. La investigación de Martin Seligman, fundador de la psicología positiva, revela que las personas que escriben “cartas de agradecimiento” a alguien que hizo una diferencia en sus vidas tienen más puntos de felicidad y menos de depresión, y el efecto dura por semanas.
9. **Sal y haz ejercicio** Un estudio de la Universidad de Duke muestra que el ejercicio puede ser tan efectivo como las drogas para tratar la depresión, sin los efectos secundarios y los gastos. Otra investigación muestra que además de los beneficios para la salud, el ejercicio regular ofrece un sentido de cumplimiento y oportunidad para la interacción social, libera endorfinas y aumenta la autoestima.
10. **Regálalo, regálalo ya.** Haz del altruismo y el dar parte de tu vida, y sé decisivo al respecto. El investigador Stephen Post dice que ayudar a un vecino o vecina, ofrecerse como voluntario o donar bienes y servicios nos conducen a un sentimiento de exaltación, y conllevan más beneficios para la salud que hacer ejercicio o dejar de fumar. Afirma que escuchar a un amigo y amiga, transferir tus habilidades, celebrar el éxito de otros y perdonar también contribuyen a tu felicidad. La investigadora Elizabeth Duna encontró que quienes gastaban dinero en otras personas reportaban más felicidad que quienes lo gastaban en sí mismos o mismas.

Instrucciones para las fichas:

1. Se rellenarán en la primera sesión en grupo
2. Se tienen que realizar al menos 1 investigación de cada ficha (al menos 4 investigaciones deben ser realizadas)
3. El grupo de muestra debe ser significativo (entre el 5% y el 10%), teniendo en cuenta que los resultados deben ser sobre todo el IES José Cadalso
4. Cada investigación debe ser documentada gráficamente (fotos y vídeos)

Ficha medición cuantitativa:

Grupo de muestra	A cuántas personas se va a entrevistar, quiénes (nombres y función en el centro)
------------------	--

Objetivo de la encuesta	Qué se información tratamos de obtener (ej. porcentaje de alumnos, profesores, chicos, chicas... que hacen deporte regularmente)
-------------------------	--

Cómo vamos a realizar los porcentajes	Qué vamos a medir y qué porcentaje responde a nuestros parámetros
---------------------------------------	---

Conclusiones	Qué conclusión se induce de nuestro estudio
--------------	---

Ficha medición cualitativa: la entrevista (respuestas cerradas)

Grupo de muestra A cuántas personas se va a entrevistar, quiénes (nombres y función en el centro)

Objetivo de la encuesta Qué información tratamos de obtener (Cuál es la opinión de los alumnos, profesores... sobre sus actividades diarias, les hace sentirse plenos o son extremadamente tediosas...)

Cómo vamos a realizar la entrevista Qué preguntas vamos a hacer y qué posibles respuestas vamos a ofrecer

Conclusiones Qué conclusión se induce de nuestro estudio

Ficha medición cualitativa: grupo de discusión (respuestas cerradas)

Grupo de muestra A cuántas personas se va a entrevistar, quiénes (nombres y función en el centro)

Objetivo de la encuesta Qué información tratamos de obtener (Qué es la generosidad para nuestros interesados, cómo les hace sentir, cómo los profesores aplican los conocimientos sobre felicidad a sus clases...)

Cómo vamos a realizar la entrevista Qué preguntas vamos a hacer, cuánto va a durar la entrevista, qué papel va a tener el moderador...

Conclusiones Qué conclusión se induce de nuestro estudio

Ficha medición cualitativa: observación antropológica

Grupo de muestra	¿A qué grupo vamos a observar?
Objetivo de la encuesta	Qué información tratamos de obtener (Qué es la generosidad para nuestros interesados, cómo les hace sentir, cómo los profesores aplican los conocimientos sobre felicidad a sus clases...)
Cómo vamos a realizar la entrevista	Cómo vamos a hacer la observación (convivencia y tomando fotos, notas...)
Conclusiones	Qué conclusión se induce de nuestro estudio

MICCSS: Métodos de Investigación en Ciencias Sociales

La evaluación individual la harán los compañeros de forma individual y secreta a los otros miembros del grupo

Equivalencia de puntos: 20 = 10, 19 = 9'5, 18 = 9, 17 = 8'5, 16 = 8, 15 = 7'5...

Mail para consultas:

[javierbgranado@gmail.com](mailto:javierbgranado@gmail.com)  
[www.filosofiaparalavida.com](http://www.filosofiaparalavida.com)

Se entregará el 9 de diciembre siendo enviado al mail dado

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN GRUPALES

Criterio	1 Puntos	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos
Adecuación del diseño de MICCSS para la información que se trata de obtener	No ha adecuación	adecuación parcial y relativa	casi en la complete del trabajo hay adecuación	adecuación pertinente y precisa
Grado de inferencia de conclusiones	Las conclusiones no se pueden inferir de los datos e información obtenida	cierta y débil inferencia	inferencia clara en casi todos los casos	Inferencia relevante y precisa de las conclusiones por la información obtenida
Implementación adecuada de los MICCSS	Una vez rellenas las fichas, no se ha realizado la investigación según lo planificado	grandes fallos de planificación pero en parte se ha conseguido implementar lo planeado	Casi total implementación	implementación clara y completa
Adecuada formulación y explicación de los MICCSS	la voz en off no está estructurada y no es elocuente	Sólo en parte está estructurada	casi plenamente elocuente y estructurada	plenamente elocuente y estructurada
Adecuada presentación visual	mala calidad de imagen y estructura	calidad casi aceptable	calidad casi perfecta	totalmente adecuado

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN INDIVIDUALES**

Criterio	1 Puntos	2 Puntos	3 Puntos	4 Puntos
Colabora aportando ideas para diseñar los MICCSS				
Es detallista y metódico en la realización de las tareas propuestas				
Participa activamente y razonablemente en el reparto de tareas				
Trata de aportar soluciones factibles				
Entrega su trabajo a tiempo				