



EVALUACIÓN DEL PROYECTO HIPPOCAMPUS

Cuestionario inicial para docentes inscritos en el curso de yoga

Gracias por participar en el proyecto HIPPOCAMPUS. Como parte del proceso, llevaremos a cabo algunas actividades de evaluación durante el proyecto. La primera de ellas es un cuestionario sobre su bienestar general, que le solicitaremos que rellene ahora y al final del curso. La encuesta le preguntará por sus niveles de estrés, su bienestar general y cómo está durmiendo.

Su participación en este cuestionario es voluntaria. Si bien nos será de gran utilidad que trate de responder a todas las preguntas, puede elegir no responder cualquier pregunta o dejar de rellenar el cuestionario en cualquier momento. La duración aproximada de esta encuesta es de 10 minutos.

Sus datos serán tratados de manera absolutamente confidencial. Los datos de todas las personas que completan este cuestionario se analizarán en grupo para comprobar si la práctica del yoga resulta beneficiosa. Si tiene alguna pregunta sobre el cuestionario, puede preguntar a su profesor de yoga o ponerse en contacto con uno de los miembros del equipo de HIPPOCAMPUS.

Haga clic en el siguiente botón si acepta participar en la encuesta (debe hacer clic para continuar con la encuesta).

- **La naturaleza y el propósito de la investigación se han explicado suficientemente y acepto participar en este estudio. Entiendo que soy libre de retirarme en cualquier momento.**

La primera pregunta es obligatoria, puesto que permite vincular tus respuestas actuales con las que facilites al finalizar el curso de yoga

Q1. Q1. Fecha de nacimiento.

.....

Q2. Sexo.

Mujer

Varón

Otro / prefiero no contestar

Q3. ¿Habías practicado yoga con anterioridad?

Sí

No (salta directamente hasta Q6)

Si has contestado "Sí" a la pregunta anterior...

Q4. ¿Cuánto tiempo habías practicado yoga con anterioridad?

Menos de 6 meses

De 6 meses a 1 año

1-2 años

2-5

años Más de 5 años

Si has contestado "Sí" a la pregunta Q3...

Q5. ¿Asistes actualmente a otras clases de yoga?

Sí

No

Continúa en la página siguiente





Promoting Mental Health and Wellbeing among Young People through Yoga

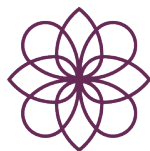
Q6. A continuación se realizan algunas afirmaciones sobre sentimientos y pensamientos que puedes haber experimentado.

Por favor, marca la opción más adecuada en relación con la frecuencia con la que los has experimentado **durante el último mes.**

	Nunca	Casi nunca	Alguna vez	Varias veces	Muy a menudo
¿Con qué frecuencia te has sentido triste por algo que ha acontecido de manera inesperada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia has sentido que eras incapaz de controlar cosas importantes en tu vida?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a y "estresado/a"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia has sentido confianza en tu capacidad para gestionar tus problemas personales?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te iban saliendo como tú esperabas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia has sentido que no podías con todas las cosas que tienes que hacer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia te has sentido capaz de controlar situaciones de irritabilidad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia has sentido que tenías alguna situación bajo control?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia te has sentido enfadado/a por cosas que escapaban a tu control?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades eran tantas o tan grandes que no podías superarlas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Continúa en la siguiente página





Promoting Mental Health and Wellbeing among Young People through Yoga

Q7. A continuación se realizan algunas afirmaciones sobre sentimientos y pensamientos que puedes haber experimentado.

Por favor, marca la opción más adecuada en relación con la frecuencia con la que has experimentado cada una **en las últimas dos semanas.**

	Nunca	Rara vez	Alguna vez	Frecuentemente	Constantemente
Me he sentido optimista en relación con el futuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he sentido útil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he sentido relajado/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He sentido interés por otras personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He tenido energía de sobra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he enfrentado bien a los problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He pensado con claridad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he sentido bien conmigo mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he sentido cerca de otras personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he sentido confiado/a en mí mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He sido capaz de tomar mis propias decisiones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he sentido querido/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he interesado por cosas nuevas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me he sentido alegre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Por favor, marca la opción que mejor describe tu estado **en los últimos 7 días**

	Muy malo/a	Malo/a	Razonable	Bueno/a	Muy bueno/a
La calidad de mi sueño es ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	En absoluto	Un poco	Algo	Bastante	Mucho
Mi sueño ha sido reparador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He tenido algún problema con mi sueño	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
He tenido dificultad para quedarme dormido/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q9. Añade algún comentario, si lo deseas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

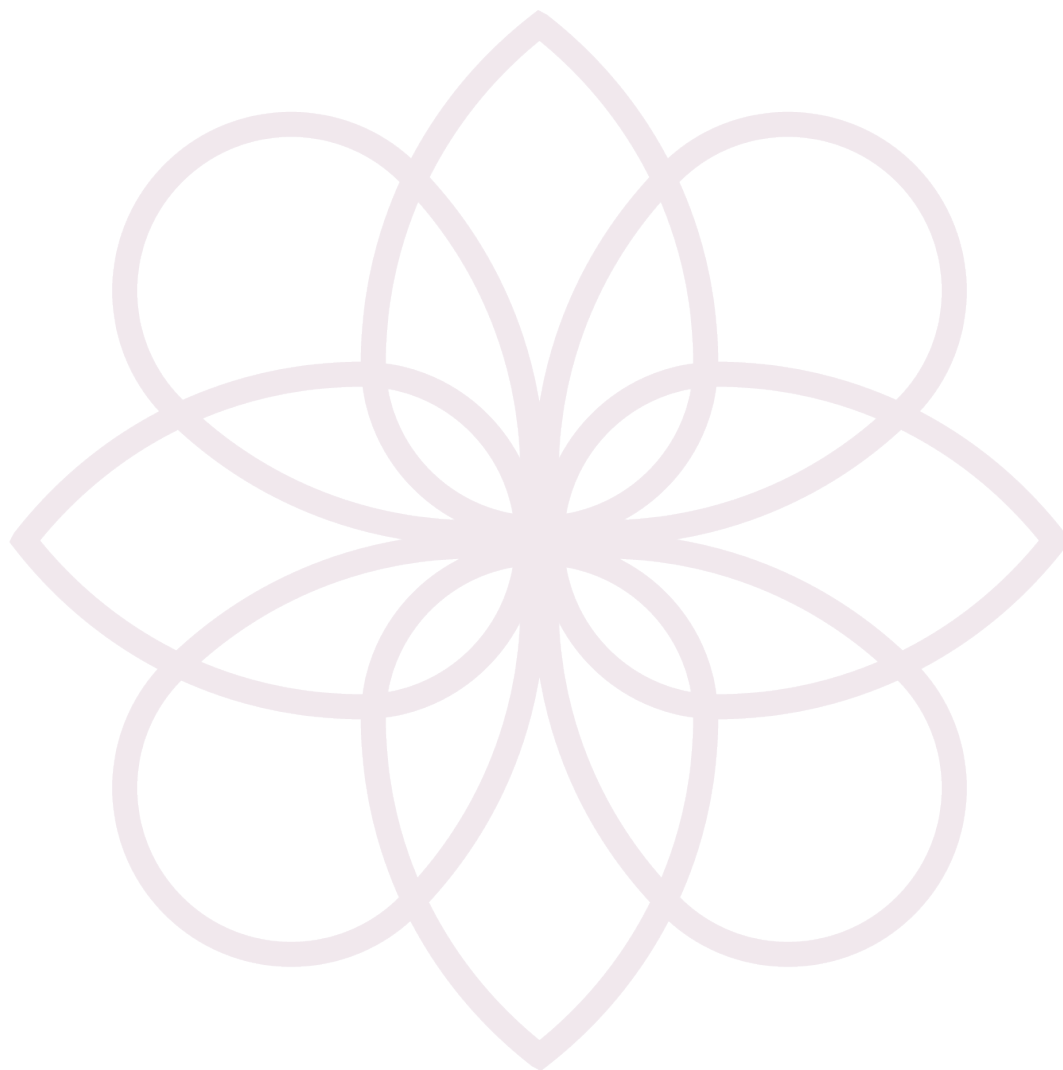
The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2017-2-ES02-KA205-009942



Promoting Mental Health
and Wellbeing among Young
People through Yoga

Gracias por completar este cuestionario

El propósito de esta investigación es explorar el impacto del yoga en tu estrés y bienestar. Todos tus datos se mantendrán de forma confidencial y anónima y no habrá forma de identificar tus respuestas.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."
Project Number: 2017-2-ES02-KA205-009942