



# EVALUACIÓN DEL PROYECTO HIPPOCAMPUS

## Cuestionario inicial para estudiantes inscritos en el curso de yoga

Gracias por participar en el proyecto HIPPOCAMPUS. Como parte de las actividades de investigación del proyecto, solicitamos tu colaboración para comprender los efectos de la práctica del yoga en el estrés y el bienestar general de los jóvenes. Tu profesor de yoga o alguno de los profesores responsables del proyecto en tu centro te habrán solicitado que rellenes esta encuesta dos veces, una ahora y otra al final del curso. En este cuestionario se te preguntará por tu nivel de estrés y tu bienestar general.

Tu participación en este cuestionario es voluntaria. Si bien nos será de gran utilidad que trates de responder a todas las preguntas, puedes elegir no responder cualquier pregunta o dejar de rellenar el cuestionario en cualquier momento. No se trata de ninguna prueba, de modo que te rogamos que respondas a las preguntas con sinceridad. El cuestionario tiene una duración aproximada de 10 minutos.

Tus datos serán tratados de forma completamente confidencial. Los datos de todas las personas que completen este cuestionario se analizarán en grupo para comprobar si el yoga les es útil o no.

Si tienes alguna pregunta sobre el cuestionario, puedes preguntar a su profesor de yoga o ponerte en contacto con uno de los miembros del equipo de HIPPOCAMPUS.

Haz clic en el siguiente botón si aceptas participar en la encuesta (debes 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.**

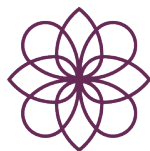
	Nunca	Casi nunca	Alguna vez	Varias veces	Muy a menudo
¿Con qué frecuencia te has sentido triste por algo que ha acontecido de manera inesperada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Con qué frecuencia has sentido que eras incapaz 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

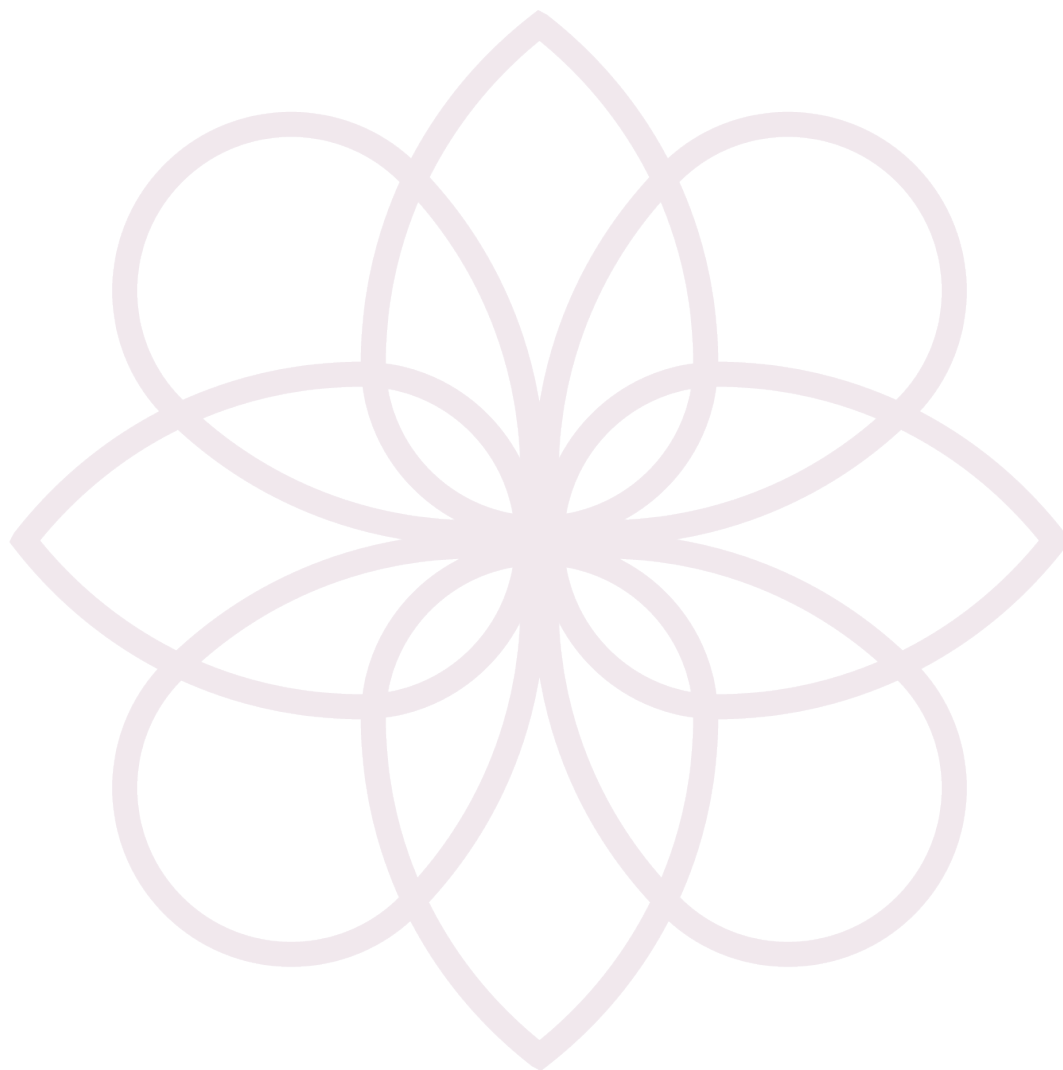


Promoting Mental Health  
and Wellbeing among Young  
People through Yoga

### **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