

---

# Guía de aprendizaje

---

## Asignatura Construcción de instrumentos de investigación en Psicología

PID\_00269127

Pep Baltonrà Bernaus

---

Tiempo mínimo de dedicación recomendado: 3 horas

---



**Pep Baltonrà Bernaus**

Psicólogo, máster en Dirección de la formación en las organizaciones. Compagina su tarea profesional de responsable de selección, formación y desarrollo de RR. HH. con la de profesor colaborador y tutor de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

El encargo y la creación de este recurso de aprendizaje UOC han sido coordinados por el profesor: Julio Meneses (2020)

Primera edición: febrero 2020  
© Pep Baltonrà Bernaus  
Todos los derechos reservados  
© de esta edición, FUOC, 2020  
Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona  
Realización editorial: FUOC

*Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño general y la cubierta, puede ser copiada, reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma, ni por ningún medio, sea este eléctrico, químico, mecánico, óptico, grabación, fotocopia, o cualquier otro, sin la previa autorización escrita de los titulares de los derechos.*

## Índice

<b>1. Presentación</b> .....	5
<b>2. Orientaciones para los primeros días</b> .....	6
<b>3. ¿Qué debéis hacer para superar la asignatura?</b> .....	8
<b>4. Indicaciones generales sobre el proceso de construcción de un instrumento de investigación en Psicología</b> .....	11
<b>5. Las fases del proceso de construcción de un instrumento de investigación en Psicología y su correspondencia con las pruebas de evaluación continua (PEC)</b> .....	14
5.1. Prueba de evaluación continua (PEC1): «Selección del objeto de estudio» .....	16
5.2. Prueba de evaluación continua (PEC2): «Construcción de un instrumento para la investigación» .....	18
5.3. Prueba de evaluación continua (PEC3): «Aplicación del instrumento y elaboración de un informe final» .....	21
<b>6. El trabajo en grupo como competencia profesional</b> .....	24
<b>7. Recomendaciones (qué hacer y qué no hacer en el proceso de decisión)</b> .....	31
<b>Anexo</b> .....	33



## 1. Presentación

Queridos estudiantes:

Os damos la bienvenida a la asignatura Construcción de instrumentos para la investigación en Psicología. Esta asignatura, en la que se concretan las bases para el diseño y la administración de los instrumentos de investigación en las ciencias sociales y del comportamiento, es una buena oportunidad para descubrir y desarrollar vuestros intereses de investigación en el ámbito. Como sabéis, estos instrumentos son elementos muy importantes para la obtención de pruebas que guían la creación de conocimiento, tanto en contextos académicos como profesionales.

El objetivo general de la asignatura es conocer algunas de las técnicas presentes, concretamente el cuestionario, la entrevista, el grupo de discusión y la observación participante, con un importante componente práctico en la medida en que la evaluación de la adquisición de competencias por parte del estudiante se efectúa a partir del desarrollo, la construcción y la administración de su instrumento.

Este documento pretende ser una guía que os acompañe en el proceso global de aprendizaje de la asignatura y, más específicamente, en el seguimiento de las diferentes fases del proceso de construcción que se corresponden con las tres pruebas de evaluación continua que os propondremos a lo largo del semestre. Esperamos que os sea de utilidad y que pueda ayudaros y guiaros en el proceso de aprendizaje.

Esta asignatura la haremos entre todos, y por ello confiamos en vuestra implicación, tanto en el proceso de aprendizaje personal como en el proceso de aprendizaje del resto de los compañeros. Estamos aquí para equivocarnos, ayudarnos y aprender. Esperamos, sinceramente, que el semestre sea provechoso y, sobre todo, que esta asignatura cumpla, al menos en parte, vuestras expectativas. Si durante los próximos meses nos queréis hacer llegar cualquier comentario o sugerencia para mejorar esta guía de aprendizaje o sobre cualquier otro aspecto relacionado con la docencia de la asignatura, vuestra ayuda será bienvenida.

¿Empezamos?

## 2. Orientaciones para los primeros días

### Estoy perdido... ¿Qué tengo que hacer estos primeros días?

A continuación tenéis algunas orientaciones de los trabajos que os recomendamos hacer los primeros días:

1) Es **muy importante** que leáis los mensajes que el profesor colaborador irá colgando en el tablón del aula, así como el plan docente de la asignatura. Todos los detalles que regirán el funcionamiento de la asignatura estarán claramente especificados y esto evitará tener que aclarar cuestiones que, en principio, no son objeto de discusión. Os invitamos a hacer una lectura tranquila de estos mensajes como punto de partida para haceros una idea de todos los aspectos más relevantes relacionados con el funcionamiento general de la asignatura.

2) A continuación, os recomendamos la lectura de la presente guía de aprendizaje, que incluye todas las informaciones prácticas necesarias para garantizar una buena orientación inicial, una buena comprensión del trabajo que se ha de llevar a cabo y un buen seguimiento de la evaluación continua.

3) También os recomendamos una primera lectura, con tranquilidad, del material principal de construcción de instrumentos para la investigación, un texto en formato web o en pdf (para imprimir en papel) que contiene los tres capítulos o módulos que incluyen los contenidos de la asignatura, así como ejercicios y actividades.

4) Recordad iniciar el proceso para incorporaros en un grupo de trabajo de vuestro ámbito de interés lo más pronto posible para empezar a trabajar en la primera prueba de evaluación continua (PEC1). En el foro disponéis de una carpeta para comunicaros con vuestros compañeros y configurar los grupos; cuando tengáis cerrado el grupo, recordad también inscribiros en el documento de Drive que tenéis disponible mediante un enlace directo en el aula virtual.

5) Finalmente os recomendamos, para una buena comprensión del proceso de construcción y de la evaluación continua, una primera lectura del enunciado de cada una de las PEC, que desde el primer día ya podréis consultar en el aula virtual. Encontraréis el calendario de entregas, el enunciado, los criterios de presentación y las rúbricas de evaluación.

En el tablón del aula, el profesor colaborador irá orientando y guiando vuestro proceso de aprendizaje.

Desde el primer día, y durante los próximos meses, os invitamos a plantear todas las dudas y comentarios que tengáis en relación con el proceso de construcción, el plan docente y el material, o con las actividades de evaluación continua programadas inicialmente en el foro (donde habrá carpetas específicas creadas para plantear dudas o consultas) y, de manera más personalizada, mediante el correo.

Finalmente, tened presente que podéis contactar con el profesor colaborador en cualquier momento, especialmente si tenéis dudas o queréis hacerle alguna consulta.

### 3. ¿Qué debéis hacer para superar la asignatura?

La respuesta es fácil: para superar la asignatura debéis entregar y aprobar las tres pruebas de evaluación continua (PEC) que os propondremos durante el semestre. Esta asignatura solo se puede superar a partir de la evaluación continua (EC), no hay, por lo tanto, ninguna prueba de validación (PV) ni examen final presencial (ExFP), y la nota final de evaluación continua se convierte en la nota final de la asignatura.

La evaluación continua, pues, se resuelve mediante tres pruebas de evaluación continua (PEC) no presenciales que corresponden a las tres unidades de la asignatura y a las tres fases del proceso de construcción de un instrumento:

**1) Unidad 1 (PEC1):** selección del objeto de estudio y valoración de las técnicas para la recogida de datos.

**2) Unidad 2 (PEC2):** construcción de un instrumento para la investigación en ciencias sociales y del comportamiento.

**3) Unidad 3 (PEC3):** aplicación del instrumento y elaboración de un informe final sobre la adecuación, la construcción y la aplicación del instrumento.

Los estudiantes trabajaréis las competencias y los objetivos establecidos en la asignatura a partir de un proyecto aplicado desarrollado en equipos de trabajo de cuatro o cinco personas en las dos primeras PEC, en el que elegiréis un objeto de estudio y construiréis vuestro instrumento de investigación para la recogida de datos. Este trabajo grupal se cierra con un trabajo individual en la PEC3, que ha de permitir que todos los estudiantes apliquéis el instrumento de investigación a una pequeña prueba piloto, hagáis vuestras propuestas finales de mejora y presentéis una nueva versión final mejorada del instrumento.

Los estudiantes podréis elegir el ámbito de trabajo del grupo entre cuatro posibles opciones:

- psicología clínica y de la salud,
- psicología de la educación,
- psicología del trabajo, o
- psicología de la intervención social.

Una vez elegido el ámbito de trabajo de vuestro interés, os pondréis de acuerdo para constituir un grupo de trabajo con otros estudiantes que han manifestado la misma opción, para trabajar en grupo las dos primeras PEC. La PEC3, como ya hemos comentado antes, se trabajará individualmente.

Tened presente que tanto la elección inicial de las dos técnicas en la PEC1 como la elección final de la técnica de investigación más adecuada que haréis en la PEC2 deben estar conceptualmente basadas en la investigación que llevaréis a cabo y en los módulos que se estudiarán durante el semestre, así como en las lecturas complementarias disponibles en el aula, que permitirán profundizar en la técnica elegida. De vosotros se espera que seáis capaces de fundamentar teóricamente vuestra elección con los recursos disponibles.

En el aula encontraréis toda la información importante, incluyendo los materiales, las lecturas complementarias para cada técnica y la bibliografía adicional para profundizar en la materia. También estarán disponibles los enunciados de todas las PEC desde el primer día, incluyendo las fechas de entrega, las instrucciones para orientar la PEC y para entregarla correctamente. Podéis aprovecharlo para haceros una idea inicial de conjunto y elaborar un buen trabajo.

En esta asignatura, por lo tanto, no hay sorpresas y todo el mundo empieza sabiendo qué se espera de cada uno de nosotros. Confiamos en que este ejercicio de transparencia sea correspondido con vuestra responsabilidad en el trabajo que debéis llevar a cabo durante el semestre. Tened siempre presente que las actividades no se pueden aplazar y no se aceptan si no cumplen el formato (incluido el número de palabras) que se especifica en el enunciado de la PEC. Además, no se aceptan actividades que no hayan sido entregadas siguiendo el circuito previsto mediante el buzón de evaluación continua y que no sigan el formato establecido en cada caso (grupal o individual).

Además, recordad que vuestro trabajo ha de ser original (la relación profesor colaborador-estudiante se basa en la confianza de un trabajo honesto por ambas partes), y en el supuesto de que se detecte que el trabajo no lo es (tanto porque habéis copiado textualmente de internet, de apuntes, de materiales, de manuales o de artículos sin citarlos, así como de otros estudiantes, o por cualquier otra conducta irregular), este será calificado con un suspenso y el hecho puede dar lugar a la incoación de un procedimiento disciplinario y a la aplicación, si procede, de la sanción que corresponda.

De más está decir que esperamos de vosotros una clara implicación en las contribuciones, y por ello os pedimos brevedad, concisión y una elaboración argumentada de los mensajes y de las actividades de evaluación. Vuestras contribuciones, por lo tanto, no pueden ser (solo) opiniones, y cuanto más elaboración y justificación de la respuesta, mejor valoración obtendréis, tal como podéis ver en las rúbricas de evaluación. Quien quiera hacer un trabajo serio deberá leer, reflexionar y citar correctamente las fuentes bibliográficas que permitirán construir conocimiento sobre los instrumentos y las estrategias de investigación. La biblioteca de la UOC debería ser como vuestra casa, y se espera que consultéis manuales y artículos científicos para complementar los materiales básicos que hemos previsto en la asignatura. El proceso de aprendizaje será tan provechoso como queramos que sea. Recordad que cualquier cita

**Ved también**

Ved el plan docente.

que hagáis se debe adecuar al formato de la normativa APA, especialmente en las actividades de evaluación. En el aula encontraréis un manual que indica cómo hacerlo.

Respecto al trabajo colaborativo, compartir en el espacio de debate y en el foro nuevas fuentes bibliográficas, aprendizajes, dudas o consultas con vuestros compañeros de aula no es una obligación, pero sí un derecho. Si esto pasa, estoy seguro de que todos aprenderemos algo nuevo. Y en cuanto al trabajo colaborativo con el grupo de trabajo en las dos primeras pruebas de evaluación continua, esperamos que seáis honestos con el resto de los compañeros y que las cargas de trabajo sean equilibradas, así como el grado de implicación por parte de todos desde el primer día de trabajo. En caso contrario, y previa comunicación por parte del grupo, el profesor colaborador tomará las medidas necesarias para asegurar que ningún estudiante se aprovecha, de manera poco honesta, del trabajo realizado por el resto de los compañeros.

## 4. Indicaciones generales sobre el proceso de construcción de un instrumento de investigación en Psicología

El objetivo general de la asignatura es conocer, construir y aplicar alguno de los instrumentos y de las técnicas más habituales en la investigación en Psicología, concretamente el cuestionario, la entrevista, el grupo de discusión y la observación participante.

La elección de la técnica de investigación está estrechamente ligada a los módulos que hay que estudiar durante todo el semestre, así como a las lecturas complementarias, que permiten profundizar en la técnica elegida y que se facilitan en el aula a partir de una selección de capítulos del libro. Estos conocimientos han de servir de ayuda al estudiante para valorar la pertinencia y la adecuación de las técnicas a los objetivos, tanto si son profesionales como de investigación. La asignatura tiene, además, un importante componente práctico en la medida en que la evaluación de la adquisición de competencias por parte del estudiante se lleva a cabo a partir de un proyecto aplicado, desarrollado en un grupo de trabajo, en el que los estudiantes podéis construir y aplicar vuestro instrumento.

Las **competencias específicas** que el estudiante ha de lograr en nuestra asignatura son las siguientes:

- Ser capaz de valorar, contrastar y tomar decisiones sobre la elección de los modelos, teorías, instrumentos y técnicas más adecuadas en cada contexto de evaluación y en cada intervención.
- Ser capaz de aplicar técnicas para recabar información sobre el estudio del funcionamiento de los individuos, grupos u organizaciones.

A continuación se relacionan los **objetivos de aprendizaje** específicos que deben alcanzarse:

- 1) Ser capaz de ubicar la construcción de instrumentos para la investigación en el proceso de generación de conocimiento, tanto de investigación como profesional, desde una vertiente práctica y teórica.
- 2) Ser capaz de trabajar y poner en práctica los conceptos generales relacionados con las diferentes fases del trabajo de campo en la investigación psicológica.

- 3) Comprender las diferencias básicas entre cada una de las técnicas estudiadas (cuestionario, entrevista, grupo de discusión y observación participante).
- 4) Ser capaz de valorar críticamente la adecuación de las técnicas en función del tipo de información requerida.
- 5) Diseñar un instrumento de medida y administrarlo en un contexto determinado en relación con unos objetivos concretos.
- 6) Ser capaz de generar un informe final de resultados que incluya las decisiones tomadas y una valoración de los resultados obtenidos.

Así pues, esta asignatura introduce a los estudiantes en cuatro técnicas de recogida de datos a menudo utilizadas en la investigación social y educativa: el cuestionario, la entrevista, el grupo de discusión y la observación participante.

En el ciclo de la investigación, estas técnicas son implementadas por el investigador con el fin de aglutinar un conjunto de pruebas que, una vez analizadas, permitan responder a las preguntas de la investigación. Hay que tener en cuenta, pues, que la naturaleza de la información generada es un elemento clave en el momento de decidir la técnica que guiará vuestra recogida de datos. Pensad que cada técnica produce un tipo de información y, en consecuencia, da acceso a dimensiones diferentes de los fenómenos sociales investigados. Por ejemplo, hacer una entrevista os puede ayudar a conocer, a partir de una serie de manifestaciones verbales, las percepciones de la persona entrevistada sobre vuestro objeto de estudio. En cambio, un cuestionario os permite obtener respuestas codificadas sobre este objeto, pero, en este caso, generalmente provenientes de una muestra mucho más amplia de la población que os interesa estudiar.

Tened presente, por lo tanto, que diferentes técnicas pueden ser empleadas para investigar un mismo fenómeno. Ahora bien, en la medida en que la información generada en cada caso responde a preguntas de investigación diferentes, debéis ser conscientes de la técnica más adecuada según el enfoque y el propósito de vuestra investigación. Así pues, en la PEC1 definiremos el objeto de estudio y elegiremos las dos técnicas que, según los artículos y las investigaciones recientes que se han acercado previamente a vuestro objeto de estudio, son las más utilizadas para la obtención de pruebas.

Asimismo, debéis tener en cuenta que la elección de una u otra técnica condicionará las decisiones que deben tomarse *a posteriori*, así como la calidad y la cantidad de datos y de pruebas obtenidas. Por lo tanto, hay que entender que la recogida de datos resulta una fase más dentro de un conglomerado de fases en constante interacción entre ellas, de modo que las decisiones tomadas en un momento de la investigación tendrán una influencia directa en el resto de los momentos, y viceversa. Así pues, en la PEC2, de entre las dos técnicas propuestas en la PEC1, elegiremos la más adecuada para acercarnos al objeto

de estudio en función de nuestros objetivos, y construiremos una primera versión del instrumento que cada uno podrá revisar individualmente en la PEC3. No obstante, en la PEC2 habrá que negociar dentro de vuestro grupo de trabajo las diferencias que podéis tener a la hora de definir las características, la estructura y el diseño de la primera versión del instrumento, teniendo presente que quizá habrá que ceder en algunos aspectos en los que no estáis de acuerdo en el plano personal, pero que podréis recuperar (debidamente argumentados y justificados) en la última PEC.

Acabaremos la asignatura con la PEC3, cerrando el círculo del diseño y la conducción de la técnica elegida e iniciando las fases relativas a la implementación, el muestreo y la puesta en práctica de la recogida de datos. En esta última PEC viviréis, de manera individual, una experiencia real de obtención de pruebas mediante la aplicación del instrumento desarrollado en la PEC2 en una pequeña prueba piloto que pretende validar el instrumento y recabar suficiente información relacionada con el proceso de aplicación que permita proponer mejoras, y una segunda versión optimizada que resultará definitiva.

## **5. Las fases del proceso de construcción de un instrumento de investigación en Psicología y su correspondencia con las pruebas de evaluación continua (PEC)**

Así pues, el proceso de construcción que se propone en la asignatura se corresponde con los contenidos, los materiales y los recursos de los que disponéis en el aula. Como hemos visto, los contenidos de este curso están organizados en tres unidades, que se corresponden con las tres fases del proceso de construcción y con las tres pruebas de evaluación continua (PEC) de la asignatura. Los contenidos de cada una de estas fases del proceso de construcción (unidades docentes) se trabajarán y se pondrán en práctica en cada una de las tres PEC.

1) **Fase 1 (Unidad 1 y PEC1):** selección del objeto de estudio y valoración de las técnicas para la recogida de datos.

2) **Fase 2 (Unidad 2 y PEC2):** construcción de un instrumento para la investigación en ciencias sociales y del comportamiento.

3) **Fase 3 (Unidad 3 y PEC3):** aplicación del instrumento y elaboración de un informe final sobre su adecuación, construcción y aplicación.

El recurso principal del que disponéis para el seguimiento teórico de la asignatura es el manual *Construcción de instrumentos de investigación en las ciencias sociales y del comportamiento*, editado por la UOC. En este manual, los contenidos se articulan en torno a tres módulos, en los cuales podéis consultar los aspectos fundamentales relacionados con el desarrollo de las cuatro técnicas de investigación que estudiaremos a lo largo del semestre.

- Módulo 1: «El cuestionario»
- Módulo 2: «La entrevista»
- Módulo 3: «El grupo de discusión y la observación participante»

Además, también disponéis de un conjunto de lecturas complementarias cuidadosamente seleccionadas para profundizar en cada una de las técnicas disponibles para la recogida de datos. En la PEC1, la lectura principal será el manual de referencia de la asignatura. En cambio, en la PEC2 deberéis leer también obligatoriamente las lecturas complementarias vinculadas a la técnica que elijáis para vuestra recogida de datos.

En el conjunto del material hay varias actividades y ejercicios que podéis hacer, si queréis, pero solo formarán parte de la evaluación continua las actividades que se especifiquen en las indicaciones que tenéis en el tablón (las tres PEC de la asignatura).

A continuación expondremos brevemente las tres pruebas no presenciales de evaluación continua (PEC), con el peso correspondiente de cada una respecto a la nota final:

1) **PEC1:** «Selección del objeto de estudio». Modalidad: Grupal. 20 % de la nota final.

2) **PEC2:** «Construcción de un instrumento de investigación». Modalidad: Grupal. 35 % de la nota final.

3) **PEC3:** «Aplicación del instrumento y elaboración de un informe final». Modalidad: Individual. 45 % de la nota final.

Antes de exponer ampliamente cada una de las pruebas de evaluación continua (PEC), compartimos con vosotros unas indicaciones generales de aplicación a todas ellas:

1) Todas las PEC se deben realizar según la modalidad de agrupamiento (grupal o individual) indicada. No se puede entregar individualmente una PEC grupal ni al revés. En el supuesto de que tengáis dificultades para formar parte de un grupo, o bien para seguir su ritmo de trabajo, no podéis dejar el grupo y entregar la PEC de manera individual; por ello es importante comunicar inmediatamente cualquier dificultad o incidencia que tengáis al profesor colaborador responsable del aula para buscar una solución.

2) Como ya hemos comentado antes, cualquier indicio de plagio implicará el suspenso en la PEC y en la evaluación continua con una calificación D.

3) Hay que respetar el plazo máximo o la fecha final de entrega indicada en el tablón del aula, en el plan docente y en los enunciados de cada una de las PEC, dado que no se ha previsto ninguna prórroga de las fechas indicadas.

4) Cada una de las PEC dispone de un documento con el enunciado y de un segundo documento con la plantilla de entrega de la PEC, que podéis consultar y descargar en el espacio correspondiente de cada una de las actividades en el aula.

5) La entrega de las PEC se debe hacer en el buzón de evaluación continua (REC) y no en el buzón de correo del profesor.

6) El uso del Drive para editar documentos no exime de la presentación de las PEC mediante el REC; no se evaluará ninguna PEC que no haya sido presentada mediante el REC.

7) El idioma de la PEC puede ser el catalán o el castellano.

Así pues, una vez explicadas las diferentes fases que forman el proceso de construcción del instrumento, las unidades de aprendizaje de la asignatura y los recursos disponibles para cada una, a continuación expondremos en detalle el trabajo que se llevará a cabo durante el semestre.

### **5.1. Prueba de evaluación continua (PEC1): «Selección del objeto de estudio»**

Iniciaremos el semestre con la primera PEC, que nos ayudará a poner en contexto el trabajo que se ha de llevar a cabo durante el resto del semestre. Para ello, habrá que definir un objeto de estudio y realizar una primera selección de técnicas válidas para el estudio.

Esta PEC tiene por título «Selección del objeto de estudio», y su objetivo principal es iniciar la lectura de los materiales de la asignatura mientras, en paralelo, el grupo de trabajo decide el objeto de estudio (que ha de ser del ámbito elegido) sobre el que versará vuestra actividad durante todo el semestre; hay que proponer, como las más adecuadas para la obtención de datos, dos de las cuatro técnicas que abordaremos en la asignatura.

La selección de la técnica o del instrumento más adecuado para la recogida de datos, como hemos visto anteriormente, dependerá, entre otros aspectos, de la concreción del objeto de estudio y sus características, de las investigaciones y de los artículos disponibles que podáis consultar, así como de un buen conocimiento de las posibilidades y de las limitaciones de la técnica y el instrumento.

Así pues, en esta PEC1, en grupos de cuatro o cinco personas, deberemos:

1) Elegir un objeto de estudio del ámbito de trabajo escogido por el grupo (psicología clínica y de la salud, psicología de la educación, psicología del trabajo y de las organizaciones o psicología de la intervención social).

2) Llevar a cabo una revisión bibliográfica sobre el objeto de estudio elegido, describirlo y concretar qué técnicas e instrumentos se utilizan habitualmente para estudiarlo.

3) Elegir, previa lectura de los materiales de la asignatura, dos de las cuatro técnicas propuestas en ella (cuestionario, entrevista, grupo de discusión y observación participante) y comentar las ventajas y los inconvenientes en relación con el objeto de estudio.

4) Cumplimentar el documento de entrega correspondiente a esta primera PEC, por parte del grupo de trabajo, incluyendo las respuestas a los diferentes apartados y respetando el límite máximo de palabras.

A continuación tenéis algunas recomendaciones importantes en relación con esta primera PEC.

Debéis leer todos los módulos del material para haceros una idea inicial de las técnicas disponibles. Serán de especial interés los módulos correspondientes a las dos técnicas seleccionadas en la PEC1, así como las lecturas complementarias. Encontraréis la relación de lecturas en el plan docente, y las lecturas en el espacio «Recursos de aprendizaje del aula». Si tenéis dificultades para acceder a alguna lectura, lo podéis comentar en el foro.

Es importante que vuestro grupo de trabajo pueda dedicar un cierto tiempo a reflexionar sobre el objeto de estudio que queréis tratar en esta asignatura (debe ser del ámbito de trabajo que habéis elegido), dado que será el centro de interés de vuestra actividad durante todo el semestre y, como se espera, el núcleo central a partir del cual empezareis a trabajar en esta primera PEC. La elección del objeto de estudio es libre, pero por experiencia recomiendo que os centréis en una problemática o aspecto interesante vinculado a vuestra actividad cotidiana. Seguramente, aquellos que tengáis la oportunidad de conectar vuestro proceso de aprendizaje con las preocupaciones personales o profesionales encontraréis una motivación añadida para lograr los objetivos de la asignatura. Además, dado que en la última PEC habrá que aplicar el instrumento a una pequeña muestra piloto, el objeto de estudio debe hacer referencia a una población a la que todos los miembros del grupo tengáis acceso directo de manera sencilla; no os compliquéis la vida en este sentido, por favor.

Recordad que, en relación con los objetivos y los requisitos de esta primera PEC, el trabajo sobre las técnicas no se puede hacer en el vacío, sino en estricta relación con este objeto de estudio. Por eso deberéis empezar a documentaros y a acceder a otras fuentes no contempladas en el plan docente que versen sobre las técnicas elegidas. Discusiones teóricas, revisiones de la literatura y obras relevantes en formato libro o artículo, que podéis encontrar en la biblioteca, así como otros documentos científicos disponibles en la red, serán fuentes válidas de conocimiento. No basta con una consulta a Wikipedia, como mínimo esperamos de vosotros que citéis tres o cuatro artículos relevantes y serios sobre la materia. Recordad organizar adecuadamente la documentación para citarla de manera correcta en la actividad de acuerdo con la normativa APA.

La elección de las dos técnicas que habrá que trabajar con más detalle debe tomarse, por lo tanto, en consonancia con el desarrollo teórico que resumiréis en la primera parte de la actividad y que os dará el contexto necesario para conocer los instrumentos que otros científicos han utilizado para acercarse a ella. Si queréis obtener una buena calificación en esta actividad, procurad no hacer un resumen neutro de ventajas e inconvenientes, y centraos en aquello

que es relevante para vuestro objeto de estudio; esto, además, os ayudará a tomar la decisión adecuada y a elegir la técnica que trabajaréis el resto del semestre.

Recordad que tenéis a vuestra disposición el espacio del foro para plantear vuestras dudas y consultas en relación con la primera PEC; por favor, no dudéis en hacerlo si es necesario.

A continuación podéis consultar los criterios de evaluación de la primera PEC.

Competencias	Resultados de aprendizaje	Valoración		
		C+	B	A
Saber identificar, analizar y definir los elementos y los actores que conforman el objeto de estudio, entendido como una situación susceptible de mejora o como un problema.	Identificar y definir correctamente el objeto de estudio.	No delimita de manera clara y coherente el problema de investigación.	Formula el problema de investigación de manera clara y unívoca.	Identifica, formula y justifica el problema de investigación vinculándolo con el ámbito de intervención psicológica.
Saber definir correctamente la pregunta y los objetivos de investigación.	Formular la pregunta y los objetivos de investigación de manera adecuada.	No formula la pregunta ni los objetivos de la investigación de manera clara y coherente.	Formula la pregunta y los objetivos de la investigación de manera clara y unívoca.	La pregunta y los objetivos de la investigación se integran de manera coherente con el planteamiento del problema de investigación.
Saber llevar a cabo una revisión bibliográfica correcta sobre un objeto de estudio concreto.	Argumentar la toma de decisiones a partir de una revisión bibliográfica adecuada.	No hay suficientes pruebas de las decisiones tomadas en relación con el objeto de estudio ni de que las técnicas elegidas hayan sido fruto de una revisión bibliográfica adecuada.	Refuerza las decisiones tomadas en relación con el objeto de estudio y de que las técnicas elegidas han sido fruto de una revisión bibliográfica adecuada.	Todas las decisiones tomadas en relación con el objeto de estudio y las técnicas elegidas están basadas y argumentadas en una excelente revisión bibliográfica.
Saber elegir las técnicas más adecuadas para recabar información sobre el objeto de estudio.	Reflexionar críticamente y justificar las decisiones tomadas en relación con las técnicas elegidas.	No hay suficientes pruebas de que las decisiones tomadas en relación con las técnicas elegidas hayan sido fruto de la reflexión y del conocimiento de la materia.	Analiza los pros y los contras de las dos técnicas elegidas.	No solo es capaz de analizar los pros y los contras de cada una de las técnicas escogidas, sino que además las relaciona adecuadamente con el objeto de estudio.

## 5.2. Prueba de evaluación continua (PEC2): «Construcción de un instrumento para la investigación»

Esta segunda PEC tiene por título «Construcción de un instrumento para la investigación», y su objetivo principal es construir vuestro instrumento de investigación a partir de la reflexión que habéis hecho en la primera PEC.

Una vez elegido, por parte del grupo de trabajo, el objeto de estudio en la PEC1, revisado el estado de la cuestión (investigaciones, artículos, estudios previos, etc.) y analizadas las ventajas y los inconvenientes de dos de las técnicas que configuran el contenido de esta asignatura, en esta segunda PEC habrá que proceder (con vuestro grupo de trabajo) a la construcción de un instrumento

de investigación para la recogida de datos. Para ello será necesario decidirse, previa justificación argumentada, por una de las dos técnicas propuestas en la PEC1. Como ya hemos dicho muchas veces, el tipo de datos que obtendremos depende en gran medida de la técnica elegida, y por ello una buena selección de la técnica y del instrumento será esencial en esta PEC 2, en la cual, en grupos de cuatro o cinco personas, será necesario:

- 1) Leer todas las lecturas complementarias asociadas a la técnica seleccionada.
- 2) Justificar la selección de la técnica en función de los aspectos trabajados en la PEC1.
- 3) Concretar los objetivos, el contenido y la estructura de la técnica o el instrumento en relación con el objeto de estudio.
- 4) Construir el instrumento o la técnica siguiendo las indicaciones que proporcionan los materiales de la asignatura y las lecturas complementarias asociadas a la técnica elegida.
- 5) Cumplimentar, las personas que formáis el grupo de trabajo, el documento de entrega correspondiente a la segunda PEC, incluyendo vuestras respuestas a los diferentes apartados y respetando el límite máximo de palabras.

A continuación tenéis algunas recomendaciones importantes en relación con la segunda PEC.

Hay que cerrar el proceso de elección de la técnica iniciado con la primera PEC y elegir la que consideréis más adecuada de acuerdo con los objetivos planteados (debéis elegir solo una de las dos técnicas que habéis expuesto en la PEC1). Una vez elegida la técnica, hay que trabajar a fondo la documentación de la que disponéis; por un lado, el manual de la asignatura, y por otro, las lecturas complementarias (especialmente todo aquello que haga referencia a la técnica elegida). En el espacio «Recursos de aprendizaje del aula» podéis consultar todos los documentos. Como sucede otras veces, la bibliografía obligatoria es suficiente para aprobar la asignatura, pero no para obtener buenas calificaciones.

Es importante que dediquéis un cierto tiempo a trabajar los detalles de vuestro instrumento antes de ponerlo en práctica. Dado que no todos los procesos de construcción son idénticos, es difícil generalizar, pero hay que hacer un esfuerzo para conectar el trabajo teórico que habéis llevado (o que deberíais haber llevado) a cabo para centrar vuestro objeto de estudio con los elementos que conformarán el instrumento.

En este punto os recuerdo que es muy importante no perder de vista que el instrumento que elegís en la PEC2 finalmente deberéis ponerlo en práctica con una prueba piloto individual que realizaréis en la PEC3. Por lo tanto, procurad

que sea realista y que esté a vuestro alcance acceder a la población estudiada o a una muestra representativa o similar. Por favor, no os compliquéis la vida más de lo estrictamente necesario.

Así pues, en esta segunda PEC os pedimos que justificuéis la técnica que finalmente habéis decidido emplear y que defináis muy claramente los objetivos de vuestro instrumento para acabar construyendo una primera versión que habrá que adjuntar al anexo de la segunda PEC.

En el anexo debéis incluir todo aquello relacionado directamente con el instrumento (por ejemplo, las instrucciones para los participantes, los instrumentos, las hojas de recogida de respuestas si las hay, etc.). Elegid muy bien lo que queréis añadir en este anexo porque será lo que valoraremos fundamentalmente para ver qué habéis hecho durante estas semanas.

Finalmente, recordad que si vuestro grupo de trabajo tiene dudas o consultas relacionadas con la segunda PEC, las podéis plantear en el foro del aula.

A continuación podéis consultar los criterios de evaluación de la segunda PEC.

Competencias	Resultados de aprendizaje	Valoración		
		C+	B	A
Valorar, contrastar y tomar decisiones sobre la elección de los modelos, teorías, instrumentos y técnicas más adecuadas en cada contexto de evaluación y en cada intervención.	Identificar la técnica más adecuada para estudiar un objeto de estudio según la información previa disponible.	Describe la técnica elegida de acuerdo con el objeto de estudio, pero no justifica la elección.	Formula una explicación clara y unívoca de la técnica elegida y de los motivos de la elección.	Identifica, formula y justifica la selección de la técnica elegida vinculándola al objeto de estudio y al ámbito de intervención, y explica sus motivos comparándola con otras investigaciones.
Diseñar un instrumento de medida en un contexto determinado y en relación con unos objetivos previos.	Definir los objetivos, los contenidos y la estructura del instrumento que se ha de desarrollar en relación con el contexto de aplicación y los objetivos que se busca alcanzar.	Los objetivos, los contenidos y la estructura del instrumento no son bastante coherentes ni adecuados en relación con el contexto y los objetivos que se busca alcanzar.	Los objetivos, los contenidos y la estructura del instrumento son adecuados, pero no se argumenta ni queda clara la relación con el contexto y los objetivos que se busca alcanzar.	Los objetivos, los contenidos y la estructura del instrumento son adecuados y se argumenta correctamente la relación con el contexto y los objetivos que se busca alcanzar, comparándolo con otras investigaciones.
Ser capaz de orientar el proceso de construcción de un instrumento de investigación con una revisión bibliográfica adecuada.	Argumentar la toma de decisiones en función de una revisión bibliográfica adecuada.	No hay suficientes pruebas de que las decisiones tomadas en relación con la elección, el diseño y la construcción del instrumento de investigación hayan sido fruto de una revisión bibliográfica adecuada.	Refuerza las decisiones tomadas en relación con la elección, el diseño y la construcción del instrumento de investigación con una revisión bibliográfica adecuada.	Todas las decisiones tomadas en relación con la elección, el diseño y la construcción del instrumento de investigación están basadas y argumentadas en una excelente revisión bibliográfica.

Competencias	Resultados de aprendizaje	Valoración		
		C+	B	A
Construir un instrumento de medida que sea útil para la recogida de datos en un contexto determinado y en relación con unos objetivos previos.	Construir un instrumento de investigación en función de los objetivos, los contenidos y la estructura que se definen previamente.	El instrumento presentado es original, pero está incompleto, inacabado, tiene errores o no es bastante coherente con los objetivos, los contenidos y la estructura que se definen previamente.	El instrumento presentado es original, la presentación es correcta y es parcialmente coherente según los objetivos, los contenidos y la estructura que se definen previamente.	El instrumento presentado es original, la presentación es excelente y es totalmente coherente con los objetivos, los contenidos y la estructura que se definen previamente.

### 5.3. Prueba de evaluación continua (PEC3): «Aplicación del instrumento y elaboración de un informe final»

Esta última PEC tiene por título «Aplicación del instrumento y elaboración de un informe final», y su objetivo principal es cerrar el círculo, es decir, aplicar el instrumento en un contexto real y hacer una última propuesta de mejora (esta vez individual) para lograr la versión definitiva del instrumento que presentaréis en el anexo.

Así pues, una vez desarrollado el instrumento en la PEC2, en la versión inicial, llega el momento clave de su aplicación a la muestra elegida (en nuestro caso, vuestro trabajo será realizar una pequeña prueba piloto). En esta última PEC, individualmente, os pedimos que hagáis una descripción cuidadosa de la prueba piloto que habéis realizado explicando los detalles de cómo la habéis aplicado, a qué muestra, con qué criterios, qué problemas os habéis encontrado y cómo los habéis solucionado, etc.

Después de hacer cualquier investigación, como sabéis, llega el momento de comunicar y difundir los resultados y las conclusiones logradas y, desde una vertiente más aplicada, hacer propuestas de intervención, cambio y mejora.

Por ello os pedimos que ahora hagáis una valoración general del instrumento desarrollado en la PEC2 en relación con su aplicación a la prueba piloto, teniendo presente tanto el proceso de construcción como el de aplicación, y que hagáis las propuestas de mejora que consideréis más adecuadas.

Finalmente, os pediremos que añadáis de nuevo el instrumento desarrollado al anexo, incluyendo las mejoras propuestas, de modo que sea ya vuestra versión definitiva del instrumento una vez realizada la prueba piloto.

Así pues, en la PEC3, **individualmente**, será necesario:

1) Realizar una pequeña prueba piloto de la técnica o del instrumento seleccionado en la PEC2.

2) Realizar una valoración del instrumento en relación con el proceso de construcción y de aplicación (vinculando este apartado, por lo tanto, a la PEC1 y a la PEC2).

3) Plantear propuestas de mejora del instrumento (en función de los resultados de la prueba piloto llevada a cabo).

4) Cumplimentar el documento de entrega correspondiente a esta PEC3, incluyendo las respuestas a los diferentes apartados y respetando el límite máximo de palabras.

A continuación tenéis algunas recomendaciones importantes en relación con la tercera y última PEC.

Hay que tener presente que esta vez la actividad es **individual** y que implica dos trabajos muy importantes:

1) La aplicación piloto del instrumento en un contexto real.

2) La valoración y la mejora individual del instrumento y la presentación de la versión definitiva.

En esta última actividad, la prueba piloto del instrumento ha de servir para reflexionar sobre el trabajo hecho hasta el momento y para proponer las mejoras que consideréis necesarias a vuestro instrumento (que hasta ahora era grupal), así como adjuntar vuestra versión final definitiva en el anexo.

Tened presente que en la última PEC no hay que analizar los datos recogidos, ya que el objeto de estudio solo es una excusa para disponer de un entorno en el que desarrollar el instrumento.

La idea es que podáis iniciar la PEC haciendo una pequeña prueba piloto para ver cómo funciona el instrumento en una situación (más o menos) real. Tan importante es el tamaño de la muestra como la experiencia que resulta de hacer una aplicación real. Es necesario que aportéis pruebas documentales que demuestren que realmente habéis hecho la aplicación (cuestionarios escaneados, correos electrónicos, audios, vídeos y cualquier otra prueba del trabajo llevado a cabo).

La tercera PEC es individual, y por lo tanto cada estudiante realiza una aplicación individual del instrumento y expone su planteamiento de revisión o de mejora potencial. Si tenéis diferencias con el grupo respecto a algún elemento del instrumento diseñado en la PEC2, ahora es el momento de defender y aplicar vuestro punto de vista personal. Insistimos en que la prueba, el análisis y la entrega son individuales.

En el anexo, de nuevo debéis incluir todo aquello relacionado directamente con el instrumento en la versión definitiva (por ejemplo, las instrucciones para los participantes, los instrumentos propios, las hojas de recogida de respuestas, las hojas de consentimiento, si existen, etc.). Hay que elegir muy bien lo que queréis añadir en el anexo, dado que será lo que valoraremos fundamentalmente para ver qué habéis hecho durante estas semanas.

Finalmente, recordad que si tenéis dudas o consultas relacionadas con la tercera PEC, las podéis plantear en el foro del aula.

A continuación podéis consultar los criterios de evaluación de la tercera PEC.

Competencias	Resultados de aprendizaje	Valoración		
		C+	B	A
Aplicar técnicas para recabar información sobre el estudio del funcionamiento de los individuos, grupos u organizaciones.	Diseñar un instrumento de medida y administrarlo en una prueba piloto en un contexto determinado y en relación con unos objetivos.	No existe suficiente certeza de que la prueba piloto se haya hecho respetando la muestra elegida y según los criterios establecidos previamente en la fase de diseño del instrumento.	Existe certeza de que la prueba piloto se ha realizado respetando la muestra elegida y los criterios establecidos previamente en la fase de diseño del instrumento. La prueba piloto no ha tenido una especial complejidad y dificultad según la muestra, el objeto de estudio y la técnica elegida.	Existe mucha certeza de que la prueba piloto se ha realizado respetando la muestra elegida y los criterios establecidos previamente en la fase de diseño del instrumento. La prueba piloto ha tenido una especial complejidad y dificultad según la muestra, el objeto de estudio y la técnica elegida.
Valorar y mejorar el proceso de aplicación de las técnicas para recabar información sobre el estudio del funcionamiento de los individuos, grupos u organizaciones.	Valorar críticamente la adecuación de la técnica elegida en función del tipo de información requerida y de los resultados de la prueba piloto.	No existe suficiente certeza de que se haya realizado una valoración real del instrumento en relación con el proceso de construcción y de aplicación. No se propone ninguna mejora del instrumento, o las mejoras que se proponen no están relacionadas con la prueba piloto llevada a cabo.	Existe certeza de que se ha hecho una valoración real del instrumento en relación con el proceso de construcción y de aplicación, y se proponen mejoras del instrumento relacionadas con la prueba piloto llevada a cabo.	Existe mucha certeza de que se ha hecho una valoración real del instrumento en relación con el proceso de construcción y de aplicación, y se proponen mejoras muy importantes en el diseño del instrumento relacionadas directamente con la prueba piloto llevada a cabo.
Valorar y mejorar las técnicas para recabar información sobre el estudio del funcionamiento de los individuos, grupos u organizaciones.	Construir un instrumento de investigación mejorado en función de la prueba piloto llevada a cabo y de los objetivos, los contenidos y la estructura que se han definido previamente.	La versión mejorada del instrumento que se presenta está incompleta, no incluye ninguna mejora respecto a la versión anterior, o bien las mejoras propuestas no tienen ninguna relación con la valoración real del instrumento, tanto del proceso de construcción como de aplicación.	Se presenta una nueva versión sensiblemente mejorada del instrumento que incluye algunas mejoras relacionadas con la valoración real del instrumento, tanto del proceso de construcción como de aplicación.	Se presenta una versión original muy mejorada del instrumento, que incluye muchas e importantes mejoras (en cantidad y calidad) relacionadas con la valoración real del instrumento, tanto del proceso de construcción como de aplicación.

## 6. El trabajo en grupo como competencia profesional

Como habéis podido ver anteriormente, en nuestra asignatura hacemos una apuesta clara por el trabajo en grupo como competencia profesional.

En general, podemos decir que se lleva a cabo un trabajo cooperativo cuando hay una reciprocidad entre un conjunto de individuos que saben diferenciar y contrastar sus puntos de vista, de manera que llegan a generar un proceso de construcción de conocimiento. Es un proceso en el que cada individuo aprende más de lo que aprendería por sí solo, fruto de la interacción de los integrantes del equipo, y por lo tanto un trabajo realizado en un grupo cooperativo tiene un resultado más enriquecedor que el que tendría la suma del trabajo individual de cada miembro.

Así pues, un trabajo cooperativo no es un trabajo llevado a cabo por un conjunto de miembros donde cada cual produce una parte del trabajo para, finalmente, yuxtaponerlas todas, sino que implica una estructura organizativa que favorece una elaboración conjunta del trabajo.

Precisamente es esto lo que buscamos en nuestra asignatura, favorecer el trabajo en grupo como competencia profesional, y este es el motivo por el cual los estudiantes trabajaréis en grupos de cuatro o cinco personas durante las dos primeras fases del proceso de construcción del instrumento de investigación.

Entendemos que un trabajo cooperativo no se puede convertir en un reparto de trabajos en compartimentos estancos, sino que cada miembro se involucrará y cooperará en el trabajo del otro, entendiendo que, en definitiva, se construye un proyecto común. Por ello, en nuestra asignatura queremos que todos los miembros del grupo de trabajo asimilen los objetivos que se plantean y aprendan como equipo. El éxito del equipo únicamente se conseguirá si todos los miembros del grupo asimilan los objetivos que se plantean y aprenden algo como equipo. Las actividades planteadas en la PEC1 y la PEC2 se centran en aprender los unos de los otros, y en asegurar que cada miembro del grupo ha logrado un dominio de la totalidad del contenido; es importante que el trabajo planteado se realice de manera compartida y que todos podáis responder a una evaluación individual sin la ayuda del equipo.

Un trabajo de grupo implica que los miembros deben trabajar en condiciones para resolver un problema conjuntamente, teniendo en cuenta que no cualquier trabajo es adecuado para favorecer el aprendizaje cooperativo. La resolución de problemas de manera cooperativa, trabajando en equipo, permitirá **lograr ciertas habilidades**, como por ejemplo el intercambio de ideas, la negociación de diferentes puntos de vista, la confrontación de actitudes opues-

tas, etc., que constituyen la integración de una serie de conocimientos, habilidades, aptitudes y actitudes consideradas importantes como acercamiento a las características que requiere el mundo laboral actual.

El trabajo en equipo se fundamenta en la consecución de un objetivo común mediante la interacción que implica el trabajo individual y compartido, y esto implica la adquisición y la puesta en práctica no solo de conocimientos, sino también de habilidades y de actitudes.

A continuación exponemos algunas de las actitudes que esperamos observar en los estudiantes a lo largo del semestre, acompañadas de las acciones que las facilitan, y que es importante tener en cuenta en el momento de desarrollar un trabajo en equipo en un entorno virtual.

1) **Compromiso.** El compromiso se puede poner en práctica a partir de las acciones siguientes:

- Participar activamente en la elaboración, la comprensión y la modificación de los trabajos planteados.
- Expresar la voluntad y el grado de compromiso de manera explícita al resto del grupo o equipo desde el primer momento.
- Entregar el trabajo acordado en la fecha prevista.
- Comunicarse con frecuencia con los integrantes del equipo.
- Conocer individualmente y con exactitud los objetivos y los procedimientos grupales.
- Mostrar iniciativa y plantear innovaciones en el trabajo.
- Contribuir a la tarea del equipo aportando tiempo y esfuerzo.

2) **Transparencia.** La transparencia se hace evidente en las acciones siguientes:

- El intercambio de información.  
Todos los miembros deben tener acceso a la misma información, y la información es abierta y accesible a todos los grupos de trabajo en el foro.
- La exposición de ideas o la manifestación de opiniones.  
Hay que hacer valoraciones constructivas del trabajo de los demás con el fin de que el trabajo pueda evolucionar positivamente y ayudar a mejorar el clima de cohesión del equipo.

Hay que mostrar las intenciones y las opiniones claramente, sin confusiones, y hay que compartir toda la información, teniendo en consideración las sugerencias de los otros miembros.

**3) Constancia.** La constancia se muestra a partir de las acciones siguientes:

- Mantener una periodicidad en la comunicación entre los miembros del equipo. Es muy recomendable acordar entre todos una frecuencia (cada dos días, diariamente, etc.) en función de la disponibilidad de cada uno. Es muy usual encontrar a estudiantes que no se comunican con regularidad, que dejan de participar durante días y que pretenden hacer todo el trabajo en un corto periodo de tiempo al inicio o al final de la PEC; esta no es la conducta adecuada que se espera de un estudiante de la UOC, y puede provocar que el grupo decida no incluir al estudiante en el trabajo final.
- Dedicar un tiempo periódico a la asignatura y a la elaboración conjunta de las actividades propuestas por el profesorado.
- Estar al tanto regularmente del trabajo de los otros, revisando los trabajos que se llevan a cabo, modificándolos, etc.
- Hacer aportaciones respecto al trabajo que se va haciendo, de manera continua, sin dejarlo todo para el final, y respondiendo rápidamente los mensajes.

**4) Respeto.** El respeto se consigue a partir de las acciones siguientes:

- Cumplir con los acuerdos establecidos: fechas de entrega, trabajos asignados, etc.
- Ser consciente de que cada persona es un elemento que forma parte de un sistema y de un engranaje común, y que en la medida en que alguien altera el ritmo del trabajo con el incumplimiento de los acuerdos paraliza y dificulta el engranaje.
- Procurar utilizar un tono de respeto en los mensajes, agradeciendo el trabajo de todos los miembros del grupo, pidiendo «por favor» los trabajos, disculpándose, animando, etc. Esto favorece la creación de un clima propicio para el buen desarrollo del trabajo.
- Enviar mensajes de ánimo, de motivación, de felicitación por la obtención de un buen resultado, etc. Todo esto ayuda a establecer vínculos afectivos con los integrantes del equipo que favorecen la ejecución del trabajo.

**5) Ayuda a los compañeros.** La ayuda a los compañeros se pone en práctica a partir de las acciones siguientes:

- Intentar equilibrar las carencias que un miembro puede mostrar en un área mediante los conocimientos que otro puede tener en ese tema.
- Tener conocimiento de los trabajos que cada cual lleva a cabo a lo largo del proceso del trabajo para poder colaborar en los de los compañeros.
- Intentar responder con tanta agilidad como sea posible si alguien presenta una duda en el espacio «Debate», tanto si es sobre la realización de la actividad como de alguna dificultad técnica.
- Si durante el proceso de trabajo algún miembro tiene un imprevisto que le dificulta continuar con el trabajo en las fechas previstas, es positivo que alguien se ofrezca para ayudarlo, o repartir la parte del trabajo de aquella persona entre el resto de los miembros.
- Cuando un grupo presenta un objetivo y una actividad común, la ayuda entre los miembros ha de ser una actitud fundamental para desarrollar una auténtica cooperación enfocada a alcanzar la meta fijada.

Cuando se trabaja en equipo virtualmente es importante poner atención en la **planificación** y en la **temporalización del trabajo** para asegurar que todos los trabajos se puedan hacer dentro del plazo previsto y entregar la PEC en la fecha que corresponda.

Una vez que el grupo se ha organizado y repartido los trabajos, es el momento de centrar la atención en la planificación y en la temporización del proceso. Es lo que denominaremos «plan de trabajo en grupo».

Teniendo en cuenta el tiempo disponible para hacer el proyecto, y a partir de los trabajos identificados, os presentamos, a modo de ejemplo, los principales criterios que hay que tener en cuenta a la hora de elaborar la tabla de planificación temporizada.

Actividades	Tiempo requerido	Fecha de inicio	Fecha de finalización	Persona responsable	Herramientas necesarias	Verificación	Observaciones
-------------	------------------	-----------------	-----------------------	---------------------	-------------------------	--------------	---------------

A pesar de que esto solo es una propuesta, cada equipo de trabajo deberá establecer sus criterios de organización y de planificación. Es importante tener cierta flexibilidad para cubrir imprevistos que puedan surgir a lo largo del proceso de trabajo.

Si estos pasos iniciales se llevan a cabo correctamente, se favorece la posterior dinámica de trabajo, dado que, tratándose de un entorno virtual, hay una necesidad superior de que todos los procesos sean planificados y organizados debidamente. Las decisiones, los cambios, etc., se producen más despacio porque el contacto entre los miembros es menos espontáneo. Cuanto más organiza-

do y planificado esté el equipo y el trabajo desde el principio, más fácil será que la evolución de la actividad sea ágil y que el proceso de construcción de conocimiento en equipo sea mucho más enriquecedor.

Finalmente, se recomienda que elaboréis una breve lista de **acuerdos iniciales** que os servirán de pautas, o como una especie de reglamento para vuestro funcionamiento interno. Sobre todo, estos acuerdos iniciales deberán aclarar e intentar normativizar los aspectos siguientes:

- Con qué frecuencia se conectará cada miembro (recomendamos diariamente o cada dos días, como máximo).
- Con qué frecuencia se contestarán los mensajes (también recomendamos diariamente o cada dos días).
- En caso de que alguien desaparezca muchos días seguidos sin saberse el motivo o que no se implique bastante en la actividad o la abandone a la mitad, recomendamos comunicarlo al profesor colaborador lo antes posible, y el grupo puede decidir no incluir al estudiante en el documento de entrega de la PEC.
- En caso de que alguien deba ausentarse durante más de tres o cuatro días por causa justificada, recomendamos que el interesado lo comunique al resto de los miembros del equipo y al profesor colaborador justificando la ausencia.

Os recomendamos que pongáis por escrito estos elementos y todos los que deben quedar explicitados en los acuerdos iniciales, ya que os servirán de referencia durante todo el proceso y todos los integrantes del grupo los podrán consultar a lo largo del proceso.

En relación con el trabajo individual, tenéis que saber que siempre es paralelo al trabajo en grupo; por lo tanto, hay que tener en cuenta la disponibilidad y las condiciones personales en el momento de asumir compromisos con el grupo. Por ejemplo, difícilmente un miembro se podrá comprometer con el grupo a conectarse diariamente si, por su situación laboral, dos o tres días a la semana está fuera y no tiene facilidades de conexión o tiempo para hacerlo.

Una vez que el equipo se ha organizado, ha planificado los trabajos y ha consensuado cómo se gestionará el intercambio de información, cada miembro puede empezar a trabajar individualmente, siempre conservando el contacto con el resto de los miembros del grupo.

El hecho de que un trabajo se haga en equipo no significa que se deje de lado el trabajo individual; en realidad, el trabajo de equipo difícilmente podrá evolucionar si cada miembro no avanza en el proceso de aprendizaje y de trabajo individual. Del mismo modo, en la medida en que el trabajo de equipo

evoluciona y progresa, individualmente también hay que integrar todas las aportaciones que permitirán avanzar en el trabajo individual. La interacción con el grupo hace evolucionar el trabajo individual y, a la vez, este repercute en la calidad del grupo.

Hay que señalar que mantener un contacto continuo con el grupo no significa que este deba producirse más de una vez al día, sino lo suficiente para que el trabajo se desarrolle correctamente y no se rompa la comunicación entre los miembros.

Respecto a la **toma de decisiones en un entorno virtual**, cabe señalar que es un proceso que supone una dificultad mayor que en un entorno presencial, dado que el hecho de no poder contrastar las diferentes opiniones coincidiendo en el mismo espacio y tiempo hace que habitualmente se necesite más tiempo para acabar el trabajo.

A continuación exponemos algunos elementos que hay que tener en cuenta para agilizar al máximo este proceso y llevarlo a cabo de manera efectiva:

1) Inicialmente (en la hoja de acuerdos iniciales) es importante decidir entre todos los miembros qué margen de días se establece para el intercambio de información sobre un tema, para negociar y para aportar argumentos de justificación sobre acuerdos o desacuerdos; por ejemplo, dos días (para no alargar mucho el proceso). Además, para evitar conflictos ha de quedar claro que, pasados estos dos días, no se tendrá en cuenta la opinión de quien no haya participado en la decisión.

2) Hay dos planteamientos a la hora de iniciar un proceso de toma de decisiones:

a) Un miembro del grupo lanza una idea y pide a los otros que aporten su opinión. En este caso, una vez que todos hayan hecho su aportación, alguien se deberá encargar de recabar todas las opiniones y de unificarlas. Normalmente, la persona que lanza la propuesta es la encargada de sintetizar todas las opiniones presentadas y de redactar y enviar al grupo las conclusiones provisionales.

b) Si se trata de un caso más rápido y sencillo, lo que se espera de los otros compañeros es que hagan una votación o que digan que **sí** o que **no**. Es importante que una sola persona centralice las respuestas y que se vote en el espacio «Debate», siempre con copia a los otros. Así ganamos en comodidad y en agilidad, y la persona que centraliza las respuestas puede controlar todas las votaciones y, si alguien se atrasa, se puede poner en contacto rápidamente con quien se ha retrasado.

Finalmente, compartimos con vosotros algunos consejos para saber cómo se puede **optimizar el tiempo en un trabajo en equipo virtual**:

- Hay que planificar individualmente cuánto tiempo se prevé dedicar a la asignatura, y se debe ser muy realista respecto al tiempo del que se dispone individualmente, la predisposición, etc.
- Hay que dedicar el tiempo necesario para que el grupo se organice internamente y para planificar los trabajos a partir de un calendario de trabajo o cronograma.
- Todos los aspectos que queden decididos *a priori* (en los dos o tres días que se destinan para la organización y la planificación del grupo) ayudarán a prever muchas pérdidas de tiempo por imprevistos continuos.
- Como hemos señalado al comienzo, es recomendable que todos los acuerdos iniciales que el grupo tome sobre las formas de organización y su funcionamiento se pongan por escrito para que todo el mundo tenga acceso a la lista y recuerde los compromisos iniciales del grupo.
- Desde el principio ha de quedar muy claro cómo circulará la información en el grupo (correo electrónico, disco compartido, etc.) y con qué frecuencia se conectará cada uno.
- No se ha de permitir que el proceso de toma de decisiones se alargue más de tres días, dado que la actividad se puede retrasar mucho. Por ejemplo, en un curso de un mes, si tomar una decisión implica una semana, se ha perdido una cuarta parte del tiempo y el trabajo no evoluciona.
- Hay que responder a los mensajes lo antes posible (si puede ser, al día siguiente). Pensad que si un compañero manda un mensaje a alguien y este le responde de inmediato, el intercambio fluye y se crea seguridad, por lo que habrá una interacción continua que contribuirá a optimizar el tiempo. Por el contrario, si se manda un mensaje y la persona en cuestión tarda tres días en contestar, se pierde la confianza en que aquella persona pueda resolver cualquier cosa de manera ágil y disminuye el intercambio.

Esperamos de vosotros la mejor actitud y predisposición para desarrollar el trabajo en grupo como competencia profesional de nuestra asignatura.

Os recordamos que para resolver cualquier incidencia que se pueda producir en el grupo de trabajo durante el semestre podéis contactar con el profesor colaborador mediante el foro o, de manera más personalizada, mediante el correo electrónico. Es importante resolver los conflictos o las incidencias lo mejor posible y no dejar pasar demasiado tiempo o, en caso contrario, nos podemos encontrar con que ya no haya suficiente margen para reconducir la situación.

## 7. Recomendaciones (qué hacer y qué no hacer en el proceso de decisión)

Finalmente, os queremos hacer algunas recomendaciones sobre qué hacer y qué no hacer en el proceso de decisión:

1) En la PEC1, a la hora de elegir el objeto de estudio, tened presente que el tema de la investigación es solo una excusa para dar un contexto al proceso de construcción del instrumento. **No perdáis demasiado tiempo ni esfuerzos seleccionando un objeto de estudio que no os permita acceder a una muestra cercana y de fácil acceso en la PEC3.** Es cierto que el hecho de trabajar en un ámbito determinado cercano a vuestro interés o especialización puede favorecer una mayor motivación del grupo, pero sed prácticos y no os compliquéis la vida más de la cuenta.

2) En la PEC1, a la hora de elegir las dos técnicas más adecuadas para la recogida de datos sobre el objeto de estudio propuesto tened presente que hay que justificar vuestra elección en función de investigaciones previas, artículos, el manual de la asignatura, etc., y no solo en vuestras opiniones o preferencias personales. **Argumentad bien por qué proponéis estas dos técnicas y no otras.** Tened presente que la elección de estas dos técnicas descarta el resto en la PEC2 y la PEC3.

3) En la PEC2, la elección final de la técnica en la que se basará el instrumento que debemos construir durante el resto del semestre ha de estar también suficientemente apoyada en investigaciones previas, artículos, el manual de la asignatura y las lecturas complementarias que hacen referencia a las dos técnicas seleccionadas en la PEC1. **Argumentad bien por qué proponéis esta técnica y descartáis su alternativa.** Cuando tengáis la técnica seleccionada y decidáis las características generales del instrumento (contenidos, estructura, etc.), sed rigurosos y fundamentad bien las decisiones. Recordad que el instrumento debe ser original, y si decidís utilizar total o parcialmente algún instrumento que ya existe, hay que citar la fuente y justificar su inclusión.

4) En la PEC2, cuando concretéis los objetivos, el contenido y la estructura de la técnica o instrumento en relación con el objeto de estudio, tratad de ser prácticos y tened presente que en la PEC3, cuando hagáis la prueba piloto, tendréis que respetar sus características y no podréis variar el formato, la extensión u otros elementos.

5) En la PEC3, a la hora de elegir la muestra (si habéis hecho bien la elección del objeto de estudio en la PEC1 no tendréis problemas), tened presente que a todos los efectos debéis dimensionar el número de sujetos en unos 20 casos, si el cuestionario es de aplicación en línea; de 10 a 15 casos, si la aplicación

del cuestionario es presencial; de 5 a 10 casos, si hacéis entrevista presencial; y entre 15 y 20 casos si la entrevista es telefónica o en línea. Tened presente (cuando elijáis la muestra concreta) la necesidad de respetar la Ley de protección de datos e incluir la solicitud de consentimiento, si es necesario, para la recogida de las diferentes pruebas (vídeos, fotos, audios, etc.) que sirvan para demostrar que la prueba piloto ha sido real.

6) En la PEC3, recordad que a la hora de proponer cambios en el instrumento hay que justificarlos en función de la experiencia resultado de la aplicación del instrumento en la prueba piloto. En el documento que entreguéis de la PEC3 debéis exponer los detalles de la prueba piloto (justificar las decisiones que habéis tomado respecto a la muestra, el calendario, el tipo de aplicación, las acciones llevadas a cabo, etc.), comentar las modificaciones que proponéis y argumentarlas, y adjuntar la versión definitiva del instrumento junto a las instrucciones de aplicación (si las hay) y las hojas de consentimiento relativas a la Ley de protección de datos para poder hacer uso de las pruebas obtenidas.

## Anexo

En este anexo hay dos ejemplos prácticos de instrumentos desarrollados por estudiantes en semestres anteriores y basados en dos de las técnicas más habitualmente utilizadas, la entrevista y el cuestionario, pero recordad que también podéis elegir el grupo de discusión o la observación participante.

### Ejemplo 1: la entrevista

A continuación tenéis un ejemplo de instrumento de investigación creado por estudiantes de la asignatura siguiendo la técnica de la entrevista. En este caso, se trata de una entrevista semiestructurada.

Fecha de la entrevista: ...../...../.....

Datos personales

<b>Nombre:</b>	<b>Dirección electrónica:</b>
<b>Edad:</b>	<b>Teléfono:</b>
<b>Grado de instrucción:</b>	<b>Estado civil:</b>
<b>Nivel socioeconómico:</b>	<b>Situación laboral:</b>

#### Bloque 1: estado de bienestar o malestar general percibido y conciencia del problema

- ¿Cómo describirías tu estado de salud general?
- ¿Y tu estado de salud psicológico?
- ¿Podrías explicarme si tienes o has tenido algún diagnóstico psicológico o médico relevante?
- ¿Sabes qué es la rumiación mental? (si la respuesta es negativa, hay que explicarle el concepto)
- ¿Te consideras una persona con un estilo de pensamiento que tiende a la rumiación? ¿Por qué?

#### Bloque 2: estilo cognitivo

- Piensa en tu vida cotidiana, ¿cuál crees que es el tipo de ideas que predomina en tu pensamiento? Por ejemplo, ¿son ideas absurdas, positivas, negativas...?
- ¿Crees que sueles concentrarte en lo que haces?
- ¿Alguna vez tienes o has tenido problemas o dificultades en el trabajo, en los estudios o en casa? ¿Cuáles?
- Cuando tienes un problema, ¿reflexionas sobre las diferentes soluciones posibles o prefieres no dar vueltas al tema y pasar a la acción?
- ¿Crees que tienes pensamientos intrusivos, que pierdes el control del pensamiento o que divagues de idea en idea? ¿Por qué crees que te sucede esto?
- ¿Hay alguna idea que tiende a ser recurrente o a repetirse en tu pensamiento? ¿Cuál?
- Si lo tuvieras que cuantificar, ¿qué porcentaje del día crees que podrías estar pensando en este tema?
- ¿Te consideras una persona que pone especial atención a las emociones? ¿Por qué?
- ¿Sueles revivir situaciones mentalmente pensando que podrías haberlo hecho mejor?\* ¿Podrías explicarlo con más detalle?
- ¿Podrías describir la situación? Me refiero a dónde, con quién y en qué momento del día surgen las ideas recurrentes o repetitivas.
- ¿En algún momento te has cuestionado pensando en tus defectos, debilidades, puntos débiles o errores?\* ¿Por qué crees que te pasa esto?
- Si tuvieras que elegir entre reflexión o reproche, ¿cuál crees que es la manera de pensar que te representa mejor? ¿Por qué?

**Bloque 3: emoción**

- ¿En algún momento piensas qué he hecho yo para merecer esto?\* Si es así, ¿podrías describir cómo te sientes en ese momento?
- Cuando das vueltas mentalmente a un pensamiento, ¿cómo te sientes?
- ¿Siempre tienes la misma sensación o emoción, o en algún momento es diferente?

**Bloque 4: conducta**

- Cuando aparecen las ideas recurrentes, ¿tienes alguna reacción fisiológica? Por ejemplo, ¿tienes sensación de asfixia, te pones nervioso, tienes sudores o alguna reacción de este tipo?
- ¿Qué sueles hacer cuando aparecen las ideas repetitivas o de inconformidad en tu pensamiento, o cuando te desmotivas?
- ¿Hay alguna actividad o conducta que te ayude a sentirte mejor? ¿Podrías explicar alguna experiencia concreta?

**Bloque 5: estilos de afrontamiento**

- ¿Qué haces cuando te bloqueas mentalmente con un problema? ¿Sueles hacer siempre lo mismo o todo depende del problema?
- ¿Qué sueles hacer después de bloquearte mentalmente con un problema? Intentas distraerte, cambias el foco de atención o prefieres buscar una manera de relajarte?
- Cuando el proceso se acaba, ¿es porque has hecho algo o por el paso del tiempo?
- ¿Consideras que tienes herramientas para hacer frente a esta situación?
- ¿Crees que conocer estrategias de afrontamiento, cognitivas o de relajación podría facilitarte el manejo de la situación?
- ¿Qué crees que te podría ayudar a salir de este estado?

Notas relevantes sobre el instrumento:

1) Las preguntas señaladas con un asterisco (\*) se basan en algún ítem de la adaptación de la escala de respuesta a la rumiación («Ruminative Response Scale, RRS») llevada a cabo por Hervás (2008), dado que este es el instrumento estandarizado más idóneo y con mejores propiedades para el estudio de la rumiación que la investigación ha presentado hasta ahora.

2) El guion de la entrevista es orientativo, ya que se trata de una entrevista semiestructurada, y en caso de que la persona entrevistada conteste alguna otra pregunta anticipada o espontáneamente no habrá que volver a formularla. Hay que respetar el flujo de la conversación.

3) En caso de que la persona entrevistada tenga dificultades con la comprensión de alguna pregunta, el administrador deberá dar la explicación oportuna para garantizar la calidad de la respuesta.

**Ejemplo 2: el cuestionario**

A continuación tenéis un ejemplo de instrumento de investigación creado por estudiantes de la asignatura siguiendo la técnica del cuestionario. En este caso, se trata de una escala de calidad de vida dirigida a personas mayores de sesenta y cinco años.

## Escala de calidad de vida para personas mayores de sesenta y cinco años

Datos de la persona evaluada					
Identificación del cuestionario:			Día	Mes	Año
Nombre:		Fecha de nacimiento:			
Apellidos:		Fecha de evaluación:			
Género:	Hombre Mujer	Edad:			
Dirección:					
Localidad:		CP:			
Provincia:		Teléfono:			
Fecha de ingreso en la residencia:		Lengua materna:			

## 1. Escala de bienestar físico y social

Actividades básicas de la vida diaria	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
Puedo llevar a cabo mi cuidado personal, como por ejemplo vestirme, bañarme, lavarme los dientes, arreglarme, subirme las cremalleras o abrocharme los botones sin ayuda.	5	4	3	2	1
Me puedo levantar de la cama sin ayuda.	5	4	3	2	1
No tengo dificultades para aguantarme las ganas de orinar o de ir de vientre sin tener pérdidas.	5	4	3	2	1
Me visto adecuadamente.	5	4	3	2	1
No necesito ayuda para desplazarme.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					
Bienestar físico	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
Normalmente tengo dolor o algún tipo de malestar físico.	5	4	3	2	1
No tengo problemas para moverme.	5	4	3	2	1
No me cuesta dormir.	5	4	3	2	1
No me canso con facilidad cuando ando.	5	4	3	2	1
No tengo ningún tipo de problema para subir o bajar escaleras o pendientes.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					
Cognición	Siempre	Casi siempre	Muchas veces	Algunas veces	Nunca
Hago actividades que implican concentración y reflexión.	5	4	3	2	1
No tengo dificultades para resolver problemas o para tomar decisiones.	5	4	3	2	1
Nunca siento confusión ni me cuesta pensar con claridad.	5	4	3	2	1

Puedo recordar fácilmente las cosas que he dicho a otras personas o que me han dicho a mí.	5	4	3	2	1
Tengo cuidado de mi dinero.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					
<b>Relaciones familiares</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
Mantengo con mi familia la relación que deseo.	5	4	3	2	1
Me siento querido/a por mi familia.	5	4	3	2	1
No suelo discutir con los miembros de la familia.	5	4	3	2	1
Participo en las decisiones familiares.	5	4	3	2	1
Participo en las actividades de ocio de mi familia.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					
<b>Relaciones y funciones sociales</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
Tengo un grupo de amigos con quienes comparto intereses.	5	4	3	2	1
Nunca me irrito con las personas de mi entorno.	5	4	3	2	1
Mis amigos me apoyan cuando se lo pido.	5	4	3	2	1
Muestro interés por los problemas de los otros.	5	4	3	2	1
Participo activamente en las actividades de la residencia.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					

## 2. Escala de bienestar psicológico

<b>Autoaceptación</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
Para mí es más importante sentirme bien conmigo mismo/a que gustar a los demás.	5	4	3	2	1
Pienso que la gente me aprecia.	5	4	3	2	1
Creo que tengo una conversación agradable.	5	4	3	2	1
No tengo problemas para decir lo que pienso.	5	4	3	2	1
Creo que apporto mucho a la comunidad.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					
<b>Dominio del ambiente</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
Encuentro fáciles las cosas que tengo que hacer cada día.	5	4	3	2	1
Suelo hacer lo que deseo.	5	4	3	2	1
Tengo recursos para desarrollarme en mi día a día.	5	4	3	2	1
Puedo conseguir lo que quiero sin ayuda.	5	4	3	2	1

No tengo dificultades para salir de la residencia cuando me apetece.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					
<b>Crecimiento personal</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
Tengo interés en mejorar como persona.	5	4	3	2	1
Cada día es una oportunidad para mejorar.	5	4	3	2	1
Me gusta aprender cosas nuevas.	5	4	3	2	1
Me gusta experimentar cosas nuevas.	5	4	3	2	1
Es muy importante adaptarse a las dificultades para sobrevivir.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					
<b>Relaciones positivas</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
No me da vergüenza decir lo que siento.	5	4	3	2	1
Me siento muy bien con la gente que me rodea.	5	4	3	2	1
Mis amigos me apoyan.	5	4	3	2	1
Me gusta compartir mis experiencias con la gente.	5	4	3	2	1
Nadie puede ser feliz si está solo.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					
<b>Propósito de la vida</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
Me ilusiona levantarme cada día.	5	4	3	2	1
Vale la pena esforzarse para lograr los objetivos personales.	5	4	3	2	1
Siempre encuentro una razón para continuar adelante.	5	4	3	2	1
Tengo muchos intereses y aficiones.	5	4	3	2	1
Me gusta hacer cosas fuera de la rutina diaria.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					
<b>Autonomía</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
No necesito ayuda para hacer vida normal.	5	4	3	2	1
Necesito tener tiempo para mis actividades.	5	4	3	2	1
Hay cosas que prefiero hacer solo/a.	5	4	3	2	1
Me gusta tener autonomía en mi vida diaria.	5	4	3	2	1
Intentar superar las dificultades sin ayuda me hace más fuerte.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					

<b>Bienestar emocional</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
Soy capaz de automotivarme para lograr mis objetivos.	5	4	3	2	1
Cuando las cosas no me salen bien, trato de aceptarlo sin deprimirme.	5	4	3	2	1
Considero que tengo un buen sentido del humor.	5	4	3	2	1
A menudo me siento feliz.	5	4	3	2	1
Soy optimista por naturaleza.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					
<b>Satisfacción vital</b>	<b>Siempre</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>
En general, me gusta mi vida actual.	5	4	3	2	1
Pienso que la historia de mi vida ha valido la pena.	5	4	3	2	1
He tenido problemas en el pasado, pero los considero un aprendizaje.	5	4	3	2	1
No me arrepiento de nada de lo que he hecho en el pasado.	5	4	3	2	1
En general, en la vida he tenido más aciertos que errores.	5	4	3	2	1
<b>Puntuación directa:</b>					