

ANEXO VII

Cuestionario del indicador de bienestar para las personas usuarias de las oficinas de Igualdad de Cantabria.

Instrucciones:

Este cuestionario tiene como objetivo medir el impacto de mejora del bienestar de las mujeres que acuden a las oficinas de igualdad. Para ello, se llevará a cabo un cuestionario inicial, llamado pretest, y otro después de la intervención, llamado postest.

Esta tarea llevará aproximadamente 10 minutos y se puede realizar de dos formas:

- 1) Mediante la aplicación GoogleForms. Para su ejecución se proporcionará un QR, para el pretest (1º) y otro código QR (2º) que es el postest.
- 2) o bien, en un URL (tanto para el pretest, como el postest).

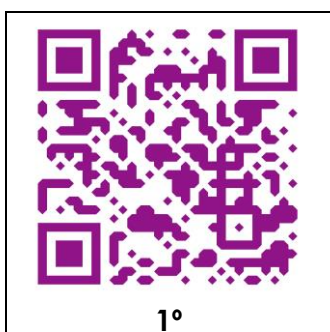
Es una encuesta ANÓNIMA y CONFIDENCIAL de carácter voluntario. No hay respuestas buenas o malas, sólo hay opiniones distintas sobre un mismo aspecto, pero todas ellas respetables. Para que este estudio sea válido la sinceridad es fundamental. Si tienes alguna duda por favor consulta con la persona encargada de la Oficina de Igualdad.

Es importante que en el primer apartado se registre un número de identificación formado por el código de la oficina y el número de usuaria que se asigne por la oficina de igualdad. Este número será el mismo para el pretest y el postest y permitirá realizar el análisis de los datos.

El Código de la mancomunidad o Ayto. está vinculado al código del Directorio de Servicios Sociales de Atención Primaria.

Por ejemplo:

En Castro Urdiales el número del pretest (QR 1º) será 2501, para la primera persona siendo 25 el número de UBA y 01 el número asignado a la persona. En el postest, (QR 2º) volverá a ser 2501 para la misma persona una vez finalizada la intervención con la misma.



URL: Pretest (1º):
<https://forms.gle/GtSzQj1S4U3CGDtz5>

URL: Postest (2º):
<https://forms.gle/C3AoM8RXUBATgbqr8>

Elementos del Cuestionario

***Obligatorio**

Código de la mancomunidad o Ayto vinculado al código de SS, y código personal para el pretest/posttest.*

Tu respuesta

*1.a ¿Con qué dificultad le resulta gestionar problemas importantes que ocurren en su vida?**

Extremadamente difícil 0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Extremadamente fácil 10

*1.b. Cuando las cosas van mal en mi vida, generalmente me lleva mucho tiempo volver a la normalidad...**

1 Totalmente de acuerdo

2 De acuerdo

3 Ni en de acuerdo ni en desacuerdo

4 En desacuerdo

5 Totalmente en desacuerdo

*2.a: ¿En qué medida considera que tiene sentido la vida?**

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

2.b: *¿Por favor responda en qué medida está de acuerdo o desacuerdo con la siguiente frase: "en general siento que lo que hago en mi día a día tiene valor y merece la pena".**

1 Totalmente de acuerdo

2 De acuerdo

3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo

4 En desacuerdo

5 Totalmente en desacuerdo

3.a *Me siento libre para decidir por mi misma, como vivir mi vida.**

1 Totalmente de acuerdo

2 De acuerdo

3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo

4 En desacuerdo

5 Totalmente en desacuerdo

3.b: *¿En qué medida encuentra tiempo para hacer las cosas que realmente quiere hacer?**

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

4.a *¿En qué medida aprende cosas nuevas en su vida?**

1 Nada

2

3

4

5 En gran medida

5.a: *En mi día a día tengo pocas oportunidades de demostrar de lo que soy capaz.**

- 1 Totalmente de acuerdo
- 2 De acuerdo
- 3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo
- 4 En desacuerdo
- 5 Totalmente en desacuerdo

5.b: *¿La mayoría de los días me siento realizada con lo que hago?**

- 1 Totalmente de acuerdo
- 2 De acuerdo
- 3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo
- 4 En desacuerdo
- 5 Totalmente en desacuerdo

5.c: *Hay muchas cosas en las que siento que soy buena.**

- 1 Totalmente de acuerdo
- 2 De acuerdo
- 3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo
- 4 En desacuerdo
- 5 Totalmente en desacuerdo

6.a: *Durante la semana pasada me sentí con mucha energía.**

- 1 Nada o casi nada
- 2 Parte del tiempo
- 3 La mayoría del tiempo
- 4 Todo o casi todo el tiempo

7.a: *¿Cuántos días de la última semana estuvo físicamente activa de forma continua durante 20 min o más?**

- 0 Ningún día
- 1 Un día
- 2 Dos días
- 3 Tres días
- 4 Cuatro días
- 5 Cinco días
- 6 Seis días
- 7 Siete días

7.b: *¿Con qué frecuencia se reúne socialmente con personas que son amigas, familiares o compañeras de trabajo?**

- 1 Nunca
- 2 Menos de dos veces al mes
- 3 Una vez al mes
- 4 Varias veces al mes
- 5 Una vez por semana
- 6 Varias veces por semana
- 7 Todos los días

7.e: En un día típico, ¿Con qué frecuencia se siente receptiva y aprecia lo que hay a su alrededor?*

- 0 Nunca
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Siempre

8.a: Siempre soy optimista respecto a mi futuro.*

- 1 Totalmente de acuerdo
- 2 De acuerdo
- 3 Ni en de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4 En desacuerdo
- 5 Totalmente en desacuerdo

9.a : A veces siento que hago todo mal.*

- 1 Totalmente de acuerdo
- 2 De acuerdo
- 3 Ni en acuerdo ni desacuerdo
- 4 En desacuerdo
- 5 Totalmente en desacuerdo

10.a.i: ¿Cuánto tiempo durante la semana pasada se sintió deprimida?*

- 1 Nunca o casi nunca
- 2 Parte del tiempo
- 3 La mayor parte del tiempo

4 Todo o casi todo el tiempo

5 No sé

10. a.ii: *¿Cuánto tiempo durante la semana pasada sintió que no descansa cuando duerme?**

1 Nunca o casi nunca

2 Parte del tiempo

3 La mayor parte del tiempo

4 Todo o casi todo el tiempo

5 No sé

10. a.iii: *¿Cuánto tiempo durante la semana pasada se sintió sola?**

1 Nunca o casi nunca

2 Parte del tiempo

3 La mayor parte del tiempo

4 Todo o casi todo el tiempo

5 No sé

10.a.iv: *¿Cuánto tiempo durante la semana pasada sintió que disfrutaba de su vida?**

1 Nunca o casi nunca

2 Parte del tiempo

3 La mayor parte de su tiempo

4 Todo o casi todo el tiempo

5 No sé

10. b: *Durante la semana pasada, ¿Cuánto tiempo estuvo ansiosa?**

1 Nada o casi nada

2 Parte del tiempo

3 La mayoría del tiempo

4 Todo o casi todo el tiempo

5 No sé

11.a: *¿Cómo de satisfecha se siente con su vida en general?**

0 Extremadamente insatisfecha

1

2

3

4

5

6
7
8
9
10 Extremadamente satisfecha

12.b: *¿En qué medida se siente apreciada por las personas cercanas a ti?**

0 Nada
1
2
3
4
5
7
8
9
10 Completamente

12.d: *¿En qué medida recibe ayuda y apoyo de personas cercanas cuando lo necesita?**

0 Nada
1
2
3
4
5
6 Completamente

13.b: *¿En qué medida siente que los demás le tratan con respeto?**

1 Nada
2
3
4
5
6 En gran medida

13.d: *¿En qué medida se siente cerca de la personas de su entorno local?**

1 Nada
2
3

4
5
6 En gran medida

13.e: *¿En qué medida siente que las personas de su entorno local se apoyan unas a otras?*^{*}

1 Nada
2
3
4
5
6 En gran medida

16: *¿Cuánto está satisfecha con su trabajo actual (si tienes varios trabajos contestar sobre el principal)?*^{*}

0 Extremadamente insatisfecha
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10 Extremadamente satisfecha

17: *¿Cuánto está satisfecha con el equilibrio entre el tiempo que pasa en un trabajo remunerado y el tiempo que pasa en otros aspectos de su vida?*^{*}

0 Extremadamente insatisfecha
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10 Extremadamente satisfecha

*18: Para la mayoría de las personas, las cosas van a peor, en vez de mejor...**

- 1 Totalmente de acuerdo
- 2 De acuerdo
- 3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo
- 4 En desacuerdo
- 5 Totalmente en desacuerdo

Metodología:

La evaluación de resultados se llevará a cabo tomando en consideración el porcentaje de mejora entre los resultados del cuestionario de inicio y el cuestionario de fin de la actuación. Para considerar que el resultado es positivo el participante debe contar con al menos un 20% de mejora en al menos tres de los conceptos de bienestar. Por ejemplo, si a la pregunta "1.b Cuando las cosas van mal en mi vida, generalmente me lleva mucho tiempo volver a la normalidad" (concepto de Resiliencia) realizada al inicio de una actuación el participante responde "De acuerdo (2)" y al finalizar la misma actuación responde a la misma pregunta "En desacuerdo (4)" (en una escala del 1 al 5), habrá experimentado una mejora del 20%. Para obtener un resultado positivo, el mismo participante debería obtener al menos un 20% de mejora en dos otras preguntas del cuestionario.