OHQ

Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ)

El Cuestionario de Felicidad de Oxford es una escala autoaplicada de felicidad subjetiva y bienestar psicológico global. Esta versión de 29 ítems se diseñó como una forma más homogénea y más fácil de aplicar que el inventario original. Proporciona una puntuación global basada en afirmaciones que abarcan, en particular, el afecto positivo, la satisfacción vital, la energía, el sentimiento de dominio, el sentido de la vida y la calidad de las relaciones con los demás. El OHQ resulta especialmente útil en investigación, psicología positiva, evaluación clínica no diagnóstica y seguimiento de intervenciones centradas en el bienestar. No sustituye una evaluación clínica y se interpreta mejor junto con la entrevista y otras medidas emocionales o de calidad de vida.

Número de preguntas	29 preguntas
Duración estimada	7 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Oxford Happiness Questionnaire
Población destinataria	Adolescentes y adultos
Autores	Peter Hills, Michael Argyle (2002)
Categoría	General

Vista previa de las 29 preguntas

No me siento especialmente satisfecho/a con mi forma de ser.

Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Ligeramente en desacuerdo | Ligeramente de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo

Me interesan muchísimo las demás personas.

Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Ligeramente en desacuerdo | Ligeramente de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo

Siento que la vida es muy gratificante.

Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Ligeramente en desacuerdo | Ligeramente de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo

Tengo sentimientos muy cálidos hacia casi todo el mundo.

Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Ligeramente en desacuerdo | Ligeramente de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo

Rara vez me despierto sintiéndome descansado/a.

Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Ligeramente en desacuerdo | Ligeramente de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo

Corrección e interpretación

Cada ítem se puntúa en una escala de 1 a 6, desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. Los ítems formulados en negativo deben recodificarse de forma inversa antes del cálculo. La puntuación total se obtiene sumando las 29 respuestas tras invertir los ítems correspondientes y dividiendo después la suma entre 29 para obtener una media entre 1 y 6. Cuanto más alta es la puntuación media, mayor es el nivel referido de felicidad subjetiva y de bienestar psicológico. La interpretación es dimensional y comparativa, sin un punto de corte diagnóstico universal.