

# La ciencia de la Felicidad

Una Situación de Aprendizaje para aprender el sentido filosófico de la felicidad y qué son las investigaciones sociales



## Indicadores

Estos son los 10 indicadores que nos ayudan a medir los posibles niveles de felicidad en la población que estudiamos.

**1**

### SABOREA LOS PEQUEÑOS MOMENTOS

Detente de vez en cuando para oler una rosa o mirar jugar a los niños y niñas

**2**

### EVITA COMPARACIONES

Aunque mantenerse al nivel de los vecinos y vecinas es parte de la cultura norteamericana y occidental, compararnos con los demás puede ser perjudicial para la felicidad y la autoestima. Reduce tu exposición a RRSS y serás más Feliz.

**3**

### BAJA LA PRIORIDAD DEL DINERO

La gente que pone el dinero en los primeros lugares de su lista de prioridades, está más en riesgo de caer en la depresión, la ansiedad y la baja autoestima.

**4**

### ESTABLECE METAS SIGNIFICATIVAS

Las personas que se esfuerzan por algo significativo, ya sea aprender una nueva habilidad o elevar la moral de sus hijos, son mucho más felices que las que no tienen sueños o aspiraciones fuertes.

5

### TOMA LA INICIATIVA EN LOS ESTUDIOS O EL TRABAJO

Cuando expresamos creatividad, ayudamos a otros, sugerimos mejoras, o hacemos tarea extra en el trabajo o estudios, hacemos nuestra ocupación más gratificante y nos sentimos más al control.

6

### HAZ AMIGOS, VALORA A TU FAMILIA

La gente más feliz tiende a tener buenas familias, amigos y relaciones comprensivas. No sólo necesitamos relaciones, necesitamos que sean cercanas y que incluyan comprensión y compasión.

7

### SONRÍE AUNQUE NO TENGAS GANAS

La gente feliz... ve posibilidades, oportunidades y éxito. Cuando piensan en el futuro, son optimistas, y cuando revisan el pasado, tienden a saborear los buenos momentos.



#### Sujeto de estudio:

Los profesores, alumnos y personal de administración de nuestro centro educativo.



#### Formato de entrega

Pequeño documental que muestre el proceso.

8

### ¡DI GRACIAS COMO SI LO SINTIERAS!

Las personas que mantienen hábitos diarios de gratitud semanales son más saludables, más optimistas y más propensas a progresar hacia la realización de metas personales.

9

### SAL Y HAZ EJERCICIO

Además de los beneficios para la salud, el ejercicio regular ofrece un sentido de cumplimiento y oportunidad para la interacción social, libera endorfinas y aumenta la autoestima.

10

### REGÁLALO. REGÁLALO YA

Escuchar a un amigo y amiga, transferir tus habilidades, celebrar el éxito de otros y perdonar también contribuyen a tu felicidad. Quienes gastan dinero en otras personas reportan más felicidad que quienes lo gastan en sí mismos o mismas.



#### Resultados científicos:

La formulación de resultados debe incluir un enunciado protocolario, una hipótesis inicial, formulación del problema y lo que se trata de medir, explicación de los experimentos, criterios de falsación o validación y una conclusión.

## To Do list

Esta es una lista de las tareas que han de ser realizadas en grupo y han de hacerse por este orden. Pon un ganchito a cada tarea una vez que esté entregada.

- Realiza un enunciado protocolario.
- Redacta un total de 30 preguntas, 3 por indicador. Las respuestas deben ser cerradas.
- Haz un cuestionario online con estas preguntas y pide que lo haga el 10% de la población estudiada.
- Analiza los resultados obtenidos por sexo y edad.
- Redacta un cuestionario de 10 preguntas abiertas y haz una entrevista a 10 miembros de la comunidad educativa. Deben estar grabadas en video.
- Asiste a la sesión de Focus Group, toma nota de las conclusiones y grábalas en vídeo.
- Realiza un guión en el que establezcas cuál es la hipótesis inicial de trabajo, cuáles los



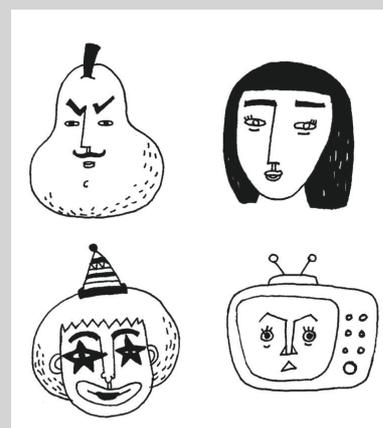
argumentos o premisas que se extraen de los estudios y cuáles serían las conclusiones o teorías.

- Monta en un vídeo-documental corto las imágenes grabadas y haz una narración con las conclusiones del punto anterior.
- Envía a la moodle el video. No debería pesar más de 2 GB
- Utiliza el link de nuestra web para evaluar a tus compañeros.

**“Si dominamos nuestra mente, vendrá la felicidad.” Dalai Lama**

## QUÉ ES UNA INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS SOCIALES

Vamos a aprender a mirar a los seres humanos desde una perspectiva científica, es decir, racional. El fin es comprender un poco mejor eso que somos, personas. El tema es la felicidad, una aspiración de cada Ser Humano desde que comprendemos que somos seres libres y con dignidad. Para ello, hay que tener muy claro que es un enunciado protocolario, una Hipótesis y cómo debe ser contrastada con experimentos. Para eso, en esta ocasión vamos a utilizar una estadística, entrevistas personales o historias de vida y un grupo de trabajo. Tras recabar datos, podremos responder a las siguientes preguntas: ¿Somos felices en nuestro centro educativo? ¿Cómo podemos ser más felices?



**1**

**EVALUACIÓN**

- Realiza un enunciado protocolario.
- Redacta un total de 30 preguntas, 3 por indicador. Las respuestas deben ser cerradas.
- Haz un cuestionario online con estas preguntas y pide que lo haga el 10% de la población estudiada.
- Analiza los resultados obtenidos por sexo y edad.

**2**

**EVALUACIÓN**

- Redacta un cuestionario de 10 preguntas abiertas y haz una entrevista a 10 miembros de la comunidad educativa. Deben estar grabadas en video.
- Asiste a la sesión de Focus Group, toma nota de las conclusiones y grábalas en vídeo.
- Realiza un guión en el que establezcas cuál es la hipótesis inicial de trabajo, cuáles los argumentos o premisas que se extraen de los estudios y cuáles serían las conclusiones o teorías.

**3**

**EVALUACIÓN**

- Monta en un vídeo-documental corto las imágenes grabadas y haz una narración con las conclusiones del punto anterior.
- Envía a la moodle el video. No debería pesar más de 2 GB
- Utiliza el link de nuestra web para evaluar a tus compañeros.



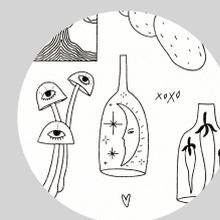
**Enunciado Protocolario:**

Es una observación inicial que establece un estado de la situación del tema de estudio.



**Hipótesis:**

Es una suposición que está formulada de tal modo que puede ser refutada o validada.



**Conclusión o teoría:**

Tras corroborar o refutar nuestra hipótesis a través de la experimentación llega el momento de explicar cómo funciona la el fenómeno que estamos estudiando.

**RÚBRICA**

critérios: FIL 111, 121, 122, 131, 132, 133, 141, 171, 172, 191	Puntos 1	Puntos 2	Puntos 3	Puntos 4	Puntos 5
Adecuación del diseño de MICCSS para la información que se trata de obtener					
Inferencia de las conclusiones					
Implementación Metodología					
Presentación audiovisual					
Evaluación individual					

**Competencia específica: FIL.1.1. Identificar problemas y formular preguntas acerca del fundamento, valor y sentido de la realidad y la existencia humana, a partir del análisis e interpretación de textos y otras formas de expresión filosófica y cultural, para reconocer la radicalidad y trascendencia de tales cuestiones, así como la necesidad de afrontarlas para desarrollar una vida reflexiva y consciente de sí.**

**Criterios de evaluación:**

FIL.1.1.1. Reconocer la radicalidad y trascendencia de los problemas filosóficos mediante su reconocimiento, análisis y reformulación en textos y otros medios de expresión tanto filosóficos como literarios, históricos, científicos, artísticos o relativos a cualquier otro ámbito cultural, y utilizando adecuadamente el vocabulario técnico específico de las distintas ramas de la Filosofía para formular y analizar estos problemas.

**Competencia específica: FIL.1.2. Buscar, gestionar, interpretar, producir y transmitir correctamente información relativa a cuestiones filosóficas, a partir del empleo contrastado y seguro de fuentes, el uso y análisis riguroso de las mismas, y el empleo de procedimientos elementales de investigación y comunicación, para desarrollar una actitud indagadora, autónoma, rigurosa y creativa en el ámbito de la reflexión filosófica.**

**Criterios de evaluación:**

FIL.1.2.1. Demostrar un conocimiento práctico de los procedimientos elementales de la investigación filosófica a través de tareas como la identificación de fuentes fiables, la búsqueda eficiente y segura de información, y la correcta organización, análisis, interpretación, evaluación, producción y comunicación de esta, tanto digitalmente como por medios más tradicionales.

FIL.1.2.2. Desarrollar una actitud indagadora, autónoma y activa en el ámbito de la reflexión filosófica, mediante el diseño, la elaboración y la comunicación pública de productos originales, tales como trabajos de investigación, disertaciones o comentarios de texto.

**Competencia específica: FIL.1.3. Usar y valorar adecuadamente argumentos y estructuras argumentales, a partir de su análisis tanto formal como informal, para producir y apreciar distintos tipos de discurso de forma rigurosa, y evitar modos dogmáticos, falaces y sesgados de sostener opiniones e hipótesis.**

**Criterios de evaluación:**

FIL.1.3.1. Producir y evaluar discursos argumentativos, orales y escritos, acerca de cuestiones y problemas filosóficos, demostrando un uso correcto de normas, pautas, reglas y procedimientos lógicos, retóricos y argumentativos y utilizando cuando sea necesario las técnicas de la lógica formal tanto para producir argumentos válidos como para analizar la validez de argumentos expresados en el lenguaje natural.

FIL.1.3.2. Detectar y evitar modos dogmáticos, falaces y sesgados de sostener opiniones e hipótesis, explicando la naturaleza o mecanismo de dichos sesgos y falacias.

FIL.1.3.3. Reconocer la importancia de la cooperación, el compromiso con la verdad, el respeto a la pluralidad y el rechazo de toda actitud discriminatoria o arbitraria, aplicando dichos principios a la práctica argumentativa y al diálogo con los demás.

**Competencia específica: FIL.1.4. Practicar el ejercicio del diálogo filosófico de manera rigurosa, crítica, tolerante y empática, interiorizando las pautas éticas y formales que este requiere, mediante la participación en actividades grupales y a través del planteamiento dialógico de las cuestiones filosóficas, para promover el contraste e intercambio de ideas y el ejercicio de una ciudadanía activa y democrática.**

**Criterios de evaluación:**

FIL.1.4.1. Promover el contraste e intercambio de ideas y la práctica de una ciudadanía activa y democrática a través del ejercicio de la participación en actividades grupales y el ejercicio del diálogo racional, respetuoso, abierto, constructivo y comprometido con la búsqueda de la verdad, acerca de cuestiones y problemas filosóficamente relevantes.

**Competencia específica: FIL.1.5. Reconocer el carácter plural de las concepciones, ideas y argumentos en torno a cada uno de los problemas fundamentales de la filosofía, mediante el análisis crítico de diversas tesis relevantes con respecto a los mismos, para generar una concepción compleja y no dogmática de dichas cuestiones e ideas y una actitud abierta, tolerante, y comprometida con la resolución racional y pacífica de los conflictos.**

**Criterios de evaluación:**

FIL.1.5.1. Generar una concepción compleja y no dogmática de los problemas filosóficos fundamentales de las principales ramas de la Filosofía mediante el análisis crítico de tesis filosóficas distintas y opuestas en torno a los mismos.

FIL.1.5.2. Comprender y exponer distintas tesis y teorías de las principales ramas de la Filosofía como momentos de un proceso dinámico y siempre abierto de reflexión y diálogo, a través del análisis comparativo de los argumentos, principios, presupuestos, metodologías y enfoques de dichas tesis y teorías.

**Competencia específica: FIL.1.6.Comprender las principales ideas y teorías filosóficas de los más importantes pensadores y pensadoras, mediante el examen crítico y dialéctico de las mismas y de los problemas fundamentales a los que estas responden, para generar una concepción rigurosa y personal de lo que significa la filosofía, de su riqueza e influencia cultural e histórica y de su aportación al patrimonio común.**

**Criterios de evaluación:**

FIL.1.6.1.Tomar consciencia de la riqueza e influencia del pensamiento filosófico identificando y analizando las principales ideas y teorías filosóficas de cada periodo histórico en textos o documentos pertenecientes a ámbitos culturales diversos, así como poniéndolas en relación con experiencias, acciones o acontecimientos comunes y de actualidad.

FIL.1.6.2.Adquirir y demostrar un conocimiento profundo y significativo de las ideas y teorías filosóficas de algunos de los más importantes pensadores y pensadoras de la historia, mediante su aplicación y el análisis crítico de aquellas en el contexto de la práctica individual o colectiva de la indagación filosófica.

**Competencia específica: FIL.1.7.Adquirir una perspectiva global, sistémica y transdisciplinar en el planteamiento de cuestiones fundamentales y de actualidad, analizando y categorizando sus múltiples aspectos, distinguiendo lo más substancial de lo accesorio, e integrando información e ideas de distintos ámbitos disciplinares, desde la perspectiva fundamental de la filosofía, para tratar problemas complejos de modo crítico, creativo y transformador.**

**Criterios de evaluación:**

FIL.1.7.1.Afrontar cuestiones y problemas complejos, de carácter fundamental y de actualidad, de modo interdisciplinar, sistemático y creativo, utilizando conceptos, ideas y procedimientos provenientes de distintos campos del saber, y orientándolos y articulándolos críticamente desde una perspectiva filosófica.

FIL.1.7.2.Entender las relaciones entre la filosofía y otros modos de saber -especialmente, el conocimiento científico-, así como sus influencias e interacciones mutuas, y utilizar este conocimiento para analizar problemas complejos de actualidad y rechazar actitudes pseudocientíficas e irracionales.

**Competencia específica: FIL.1.8.Analizar problemas éticos y políticos fundamentales y de actualidad, mediante la exposición crítica y dialéctica de distintas posiciones filosóficamente pertinentes en la interpretación y resolución de los mismos, para desarrollar el juicio propio y la autonomía moral.**

**Criterios de evaluación:**

FIL.1.8.1.Desarrollar el propio juicio y la autonomía moral mediante el análisis filosófico de problemas éticos y políticos fundamentales y de actualidad, considerando las distintas posiciones en disputa y elaborando, argumentando, exponiendo y sometiendo al diálogo con los demás las propias tesis al respecto.

FIL.1.8.2.Obtener y demostrar un conocimiento suficientemente profundo de las principales teorías éticas y políticas, utilizándolas para analizar problemas contemporáneos en el ámbito social y político.

**Competencia específica: FIL.1.9.Desarrollar la sensibilidad y la comprensión crítica del arte y otras manifestaciones y actividades con valor estético mediante el ejercicio del pensamiento filosófico acerca de la belleza y la creación artística, para contribuir a la educación de los sentimientos estéticos y al desarrollo de una actitud reflexiva con respecto al lenguaje y sentido de las imágenes.**

**Criterios de evaluación:**

FIL.1.9.1.Generar un adecuado equilibrio entre el aspecto racional y el emotivo en la consideración de los problemas filosóficos, especialmente los referidos al ámbito de la estética, a través de la reflexión expresa en torno al arte y a otras actividades o experiencias con valor estético y el análisis del papel de las imágenes y el lenguaje audiovisual en la cultura contemporánea.

FIL.1.9.2.Obtener y demostrar un conocimiento suficientemente profundo de las principales teorías filosóficas sobre el arte y utilizarlas para analizar diferentes corrientes o productos artísticos.