

Adaptación al castellano del Subjective Happiness Scale



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



Grupo de investigación CTS-1048
**“Recursos Personales Positivos, bienestar y salud
en contextos aplicados”**

Copyright© 2014
Facultad de Psicología
Universidad de Málaga

Dr. Natalio Extremera Pacheco
Dr. Pablo Fernández Berrocal

Universidad de Málaga
Facultad de Psicología
Campus de teatinos S/N
(29071) MALAGA
Tel. +34 952-13- 2390

E-mail: nextremera@uma.es // berrocal@uma.es

Versión al castellano del Subjective Happiness Scale

Instrucciones:

Por favor, para cada una de las siguientes afirmaciones y/o preguntas rodee con un círculo el número que cree que le describe de forma más apropiada.

1. En general, me considero:

1	2	3	4	5	6	7
Una persona no muy feliz						Una persona muy feliz

2. Comparado con la mayoría de la gente que me rodea, me considero:

1	2	3	4	5	6	7
Menos feliz						Más feliz

3. Algunas personas suelen ser muy felices. Disfrutan la vida a pesar de lo que ocurra, afrontando la mayoría de las cosas. ¿En qué medida te consideras una persona así?

1	2	3	4	5	6	7
Nada en absoluto						En gran medida

4. Algunas personas suelen ser muy poco felices. Aunque no están deprimidas, no parecen tan felices como ellas quisieran. ¿En qué medida te consideras una persona así?

1	2	3	4	5	6	7
Nada en absoluto						En gran medida

Contrabalancear puntuaciones del ítem 4 (4r)

Felicidad subjetiva total = $(1+2+3+4r)/4$ _____

Referencia versión inglesa:

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

Referencia versión española:

Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2014). The Subjective Happiness Scale: Translation and Preliminary Psychometric Evaluation of a Spain Version. *Social Indicators Research*, 119(1), 473-481. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0497-2>

Descripción de la escala:

Subjective Happiness Scale (SHS; Lyubomirsky y Lepper, 1999). El instrumento SHS está compuesto por 4 ítems con una escala tipo Likert de 7 puntos y evalúa la felicidad subjetiva global (p.ej. “Algunas personas suelen ser muy felices. Disfrutan la vida a pesar de lo que ocurra, afrontando la mayoría de las cosas. ¿En qué medida te consideras una persona así?”). La

consistencia interna informada se encuentra entre .79 y .94 (Lyubomirsky y Lepper, 1999). En la versión al castellano, la consistencia interna es .81.

Algunos estudios publicados en JCR donde se ha empleado la versión castellana del SHS:

Muestras adolescentes:

- Rey, L., & Extremera, N. (2012). Inteligencia emocional percibida, Felicidad y estrategias distractoras en adolescentes. *Boletín de Psicología*, 104, 87-101.

Muestras adultas:

- Rey, L., Extremera, N., & Sánchez-Álvarez, N. (2017). Clarifying the links between perceived emotional intelligence and well-being in older people: Pathways through perceived social support from family and friends. *Applied Research in Quality of Life*, 14(1), 221-235. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9588-6>
- Extremera, N., & Rey, L. (2016). Attenuating the negative impact of unemployment: The interactive effects of perceived emotional intelligence and well-being on suicide risk. *PLoS One*, 11(9), e0163656. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163656>
- Rey, L., & Extremera, N. (2015). The moderator role of emotion regulation ability in the link between stress and well-being. *Frontiers in Psychology*, 6, 191. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01632>