



# LA FELICIDAD YA NO VISTE DE ROSA: HACIA EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER GITANA

Trabajo Final de Grado de Psicología  
Convocatoria de Julio de 2015

Estudiante: Alexandra Viñes Beltrán  
DNI: 20457918Q  
Tutora: Rosa Ana Peris Pichastor





## Índice

<b>RESUMEN</b> .....	7
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>EXTENDED SUMMARY</b> .....	8
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>13</b>
<b>2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN PARTICIPATIVA</b> .....	<b>15</b>
<b>3. HACIA EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER GITANA: UNA INTERVENCIÓN EN EL BARRIO SAN LORENZO</b> .....	<b>17</b>
3.1. FASE DE ARRANQUE. PONER UN NOMBRECITO GUAY .....	17
<i>Cómo surge la intervención</i> .....	20
3.2. FASE DE DIAGNÓSTICO.....	20
3.2.1. <i>Fundamentación Teórica</i> .....	21
3.2.2. <i>Objetivos de la Intervención</i> .....	24
3.3. FASE DE ACCIÓN PARTICIPATIVA: .....	25
3.3.1. <i>Programa de Talleres de empoderamiento de las mujeres de La Llar</i> .....	25
<i>Participantes</i> .....	25
<i>Variables e instrumentos de medida</i> .....	28
<i>Diseño y Procedimiento</i> .....	28
3.4. FASE DE RESOLUCIÓN:.....	33
<i>Análisis y Resultados de las Medidas pre-intervención y post-intervención sobre Felicidad y Creencias Irracionales</i> .....	33
<b>4. DISCUSIÓN Y SÍNTESIS</b> .....	<b>34</b>
<b>5. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>36</b>



*“Hay tres monstruos que no nos permiten avanzar: tengo que hacerlo bien, tienes que tratarme bien, y el mundo debe ser fácil.”*

Albert Ellis (1991)



## RESUMEN

El presente trabajo recoge la intervención comunitaria realizada en La Llar de San Lorenzo para empoderar a las mujeres de etnia gitana. El objetivo general era disminuir la influencia cultural del rol de mujer gitana en su bienestar subjetivo (Felicidad). Para ello, se programaron una serie de talleres con el fin de dar a conocer la relación existente entre de las Creencias Irracionales y el grado de Felicidad. La intervención se realizó siguiendo la Metodología de Investigación-Acción-Participativa (IAP) y participaron 6 mujeres residentes en el Barrio de San Lorenzo de Castellón de la Plana, de las cuales 5 eran de etnia gitana y 1 no gitana. Se realizó una medida pre-intervención y post-intervención de la Felicidad Percibida y las Creencias Irracionales, cumplimentando la muestra la *Escala de Felicidad Subjetiva* de Sonja Lyubomirsky y Heidi Lepper (1999) y la *Escala Creencias Irracionales Básicas: "Yo", "Los demás" y "El mundo"*, adaptación propia las 3 Creencias Irracionales Básicas de Albert Ellis (1977). Por lo que respecta a los resultados obtenidos a través de la intervención, no muestran diferencias estadísticamente significativas con respecto a la pre-intervención y a la post-intervención, aunque cabe añadir, que sí se muestra un descenso en la media del ítem con el que se ha estado trabajando durante la intervención que es: "La gente deben portarse de manera agradable Los demás deben actuar de forma agradable, atenta y justa" siendo en el primer pase de 3,83 y en el segundo pase de 2,17.

*Palabras Clave:* Mujer gitana, Empoderamiento, Creencias Irracionales, Felicidad Percibida,

## ABSTRACT

This paper presents the Community intervention in "La Llar de San Lorenzo" to empower gypsy women. The overall objective was to reduce the cultural influence of the role of gypsy women in their subjective well-being (happiness). In order to do this, a series of workshops were programmed in order to show the relationship between irrational beliefs and the degree of happiness. The intervention was carried out following the methodology of Participatory Action Research (IAP) and involved six women living in the San Lorenzo's neighborhood in Castellon de la Plana. Five of six were gypsy women. A pre-intervention and post-intervention measurement were done

about the Happiness Perceived and irrational beliefs by filling the sample "Subjective Happiness Scale" by Sonja Lyubomirsky and Heidi Lepper (1999) and the Basic Irrational Beliefs Scale, "I", "The others "and" The World " a personal adaptation of Albert Ellis Irrational Beliefs (1977). Talking about the results obtained by both scales, and as might be expected with such a small sample, no statistically significant differences were found due to the intervention. Nevertheless there was a decrease between pre-intervention (3.83) and post-intervention (2.17) in the irrational belief referred to "other" (people should behave pleasantly. Others must act nicely, attentive and fair). However, the women said they understood that the events of their life do not made them feel more or less happy, but their welfare depended on how they interpreted these events. Additionally they had learned not to use "pink glasses" made them feel happier.

*Keywords:* Gypsy Women Empowerment, irrational beliefs, Perceived Happiness

## **EXTENDED SUMMARY**

This work belongs to the Professional Works category. It arises from the confluence of the demand made from "La Llar" service, a social care resource from Caritas and our personal interest in working with a gypsy women group.

Currently, the author is within the program "Pisos Solidaris" in San Lorenzo neighborhood, which offers the Universitat Jaume I (UJI) to its students.

This program works with Castellón social services in the integration of the gypsy community. In this context the role of students is to participate in various social resources of the district such as "La Llar, el Racó Màgic, CFO..." interacting with the gypsy residents in any of the specific programs carried out. So that among all the services provided in the community, the author, works in "La Llar" a social service which gives basic training and job search techniques to women who live in the neighborhood. In November 2014, coinciding with the Grade Final Work topic choice and in coordination with "La Llar" the possibility of holding a workshop on empowerment of gypsy women is proposed. Currently, the author is within the program "Pisos Solidaris" in San Lorenzo neighborhood, which offers the Universitat Jaume I (UJI) to its students.



This program works with Castellón social services in the integration of the gypsy community. In this context the role of students is to participate in various social resources of the district such as “La Llar, el Racó Màgic, CFO...” interacting with the gypsy residents in any of the specific programs carried out. So that among all the services provided in the community, the author, works in “La Llar” a social service which gives basic training and job search techniques to women who live in the neighborhood. In November 2014, coinciding with the Grade Final Work topic choice and in coordination with “La Llar” the possibility of holding a workshop on empowerment of gypsy women is proposed.

After several meetings and shuffle different possibilities of work, it was agreed to work on improving their subjective well-being. To accomplish this task, it was considered appropriate to use the methodology of Participatory Action Research (IAP) because it meets the objectives sought to be achieved in this intervention. In this sense, the IAP methodology has marked the structure of this work and the different stages of implementation have allowed outline the objectives, intervention and the results obtained.

#### *Starting stage*

At this stage an intervention proposal in the social appeal of “La Llar” was requested. Moreover a contextualization of gypsy women was carried out. The contextualization shown that that women were married at an early age, then they form quite large families and devoting most of their time growing up children or doing housework. In the 90s, the city hall government helped the gypsy community and moved them to the San Lorenzo neighborhood in order to have a house in good conditions. Although the main objective was to integrate gypsy families into Castellón society, this was not achieve because the district is in the outskirts and only has a little contact with the rest of citizens. It should be added that the City Council of Castellón promoted different social resources including “La Llar” to work on their integration into society.

#### *Diagnostic Phase*

In this phase a literature review of the concepts of Subjective Happiness and Irrational Beliefs are held, and the objectives of the intervention were established. Regarding to the concept of Happiness it is very difficult to define, as the authors conceive that there are different concepts associated with it such as: subjective well-being, quality of life, positive emotions, which are often used as synonymous terms.

In addition, according to (Abbe, Tkach and Lyubomirsky, 2003; Lyubomirsky, et al, 2005; Lyubomirsky, Sheldon, and Schkade, 2005; Lyubomirsky and Tucker, 1998) "who see themselves as happy respond more adaptively everyday experiences, in decision making, perception and interpretation of social situations and the recovery from negative events and failure. "

In relation to irrational beliefs (Ellis, 1977), are misinterpretations that makes the subject about a determined situation and attribute how she or he feels to the circumstances and not to his or her thoughts about it. When this happens the person is upset and therefore cannot achieve this welfare. Most Beliefs begin with phrases such as "I should," "I have to" and "I could", these absolutist thoughts made people sometimes leads them to be unhappy because they believe that never reach their goals and is why we end up not making any pleasurable activity.

From the theoretical foundation, the empowerment of Roma women was established as a general objective of the intervention with the gypsy women of "La Llar" through the awareness of holding irrational beliefs, sometimes supported by the role of women in the Gypsy culture, and interfering in their personal welfare Subjective (subjective Happiness). Also, seven specific objectives that defined the content of the workshops held on Participatory Action Phase are operationalized.

#### *Participatory Action-phase*

In Participatory Action-Phase is where we made a pre-intervention measurement of Happiness and irrational beliefs and the realization of eight workshops. These workshops are: Workshop 1. What is Happiness?; Workshop 2: How do we interpret reality? "Sunglasses of Beliefs"; Workshop 3: Vision of the three basic irrational beliefs; Workshop 4: Working irrational belief on others; Workshop 5: Generating changes I; Workshop 6: Generating changes II; Workshop 7: Re-evaluation of the Subjective Happiness and RET; Workshop 8: Farewell and Happiness Workshop summary.

#### *Resolution Phase*

A post-intervention measurement was made in both irrational beliefs and Happiness using the same scales comparing with the pre-intervention measure to check if there had been significant changes after conducting workshops. The results from the statistical analysis, T from Student, showed that the correlations between the pre-intervention to post-intervention Happiness construct measures and are not statistically significant. As for the results of irrational beliefs, there were no

statistically significant differences, although a decline was seen in average of the item "the other" (M1= 3.83 and M2= 2.17).

Although no statistically significant changes were found, qualitative data on the women's contributions reflect that the intervention meant to them an important learning space. So, they stated that thanks to the program of empowerment they had learned that to feel happy is not directly depended on the situation but on the interpretation (belief) that we made about it. This learning made them feel more "owners of their feelings." They also requested to the "La Llar" management that the workshop could become a fixed part of the program activity



## **1. INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo se enmarca dentro de la categoría de Trabajos Profesionales. Surge de la confluencia entre la demanda realizada desde el servicio de la Llar, recurso de atención social dependiente de Cáritas Diocesana, y el interés personal en trabajar con el colectivo de mujeres gitanas.

En la actualidad, la autora se encuentra dentro del Programa de Pisos Solidaris de San Lorenzo, que ofrece la Universitat Jaume I (UJI) a los estudiantes. Este programa colabora con los servicios sociales del Ayuntamiento de Castellón en la integración de la comunidad gitana en la ciudad. En este contexto la función de los estudiantes es participar en los diferentes recursos sociales del barrio (La Llar, el Racó Màgic, CFO...) interactuando con los vecinos de étnica gitana en alguno de los programas específicos que se realizan.

Así pues, entre los servicios que se prestan en la comunidad, la autora del presente trabajo, colabora con el recurso social de La Llar, donde da formación básica y técnicas de búsqueda de empleo a las mujeres que habitan en el barrio. En Noviembre de 2014, coincidiendo con los inicios de la elección de la temática del Trabajo de Final de Grado (TFG), desde la coordinación de la Llar se propone la posibilidad de realizar un taller de empoderamiento de las mujeres gitanas. Después varias reuniones y barajar diferentes posibilidades de trabajo, se acordó trabajar en la mejora de su bienestar subjetivo. Para llevar a cabo esta tarea, se consideró adecuado utilizar la Metodología de Investigación-Acción-Participativa (IAP), pues como se verá más adelante, se ajusta a los objetivos que se pretendían alcanzar en esta intervención.

En las páginas siguientes se expondrá detalladamente la intervención realizada. En primer lugar, se presenta la Metodología IAP, que marcará la estructura del presente trabajo. En este sentido, las distintas fases de su aplicación permitirán exponer los objetivos, la intervención y los resultados alcanzados.



## **2. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN PARTICIPATIVA**

La Investigación-Acción-Participativa (IAP) fue propuesta por Kurt Lewin en 1946, quien entiende que la IAP es “un proceso por el cual miembros de un grupo o una comunidad oprimida, recogen y analizan información, y actúan sobre sus problemas con el propósito de encontrarles soluciones y promover transformación política y social” (Selener, 2003, p. 17). Esta metodología fue importante, ya que creó una nueva concepción, en la que el sujeto pasa a ser partícipe de la intervención y sobre todo, es consciente del problema existente en la comunidad. Por ello, se dice que es un trabajo conjunto del profesional y de la persona, que deben ir en la misma dirección. Además, esta metodología, que sigue una serie de fases determinadas, presenta la flexibilidad necesaria para adaptarla a distintos contextos y necesidades.

La IAP presenta una gran variedad de definiciones y variaciones, desde las más centradas en la investigación-acción (asumen la participación de los sujetos de manera implícita), hasta aquellas en que se diferencia la Investigación-Acción de la Investigación- Acción Participativa. En este sentido, entre las más comunes, destacan la definición dada por Ander-Egg (2003, p. 32): “La investigación-acción participativa supone la simultaneidad del proceso de conocer y de intervenir, e implica la participación de la misma gente involucrada en el programa de estudio y acción” y la de Arango (1995, 2001, p.102) que define la IAP como “un procedimiento metodológico sistemático, insertado en una estrategia de acción concreta, que involucra a los beneficiarios de la misma en la producción conjunta de los conocimientos necesarios para transformar una determinada realidad social”.

En la actualidad, como señala Monserrate (2014) se puede definir la IAP como un método de estudio y acción que pretende obtener resultados válidos y fiables para mejorar situaciones sociales, basando la investigación en la participación de los sujetos a investigar y, pasando de ser “objeto” de estudio a ser “sujeto” protagonista, controlando e interactuando a lo largo del proceso. Necesitando pues, que el investigador/profesional se implique de manera directa en la comunidad a estudiar (Alberich, 2008). Por tanto, como señalan Chacón y López-Cabanas (1999), esta metodología busca conseguir que la comunidad se convierta en el principal agente de cambio para la transformación de su realidad, a partir de los siguientes pasos:

- 1- Concienciar al colectivo de su realidad, de sus necesidades y de los factores próximos y lejanos que las limitan.
- 2- Dotarla de habilidades y capacidades para la toma de decisiones acerca de las actuaciones que es conveniente poner en marcha para dar solución a dichas necesidades.
- 3- Lograr el compromiso de la comunidad para la puesta en marcha del cambio.
- 4- Facilitar la autogestión de la acción transformadora, de modo cuando finalice la intervención los órganos estén capacitados para continuar con el control de la situación.

Estas metas se consiguen a través de la aplicación de las siguientes fases:

- *Fase de Arranque:* consiste en reunir la información contextual y organizacional del territorio, así como una aproximación a la problemática social en la cual se va a centrar el proceso de Investigación-Acción.
- *Fase de Diagnóstico:* en ella se presenta la problemática a tratar y se exponen los distintos puntos de vista, tanto teóricos como prácticos. En esta fase, la función del investigador/profesional es actuar como mero observador externo, sin juzgar ni dar opiniones personales, estimulando siempre que sea necesario la participación de los sujetos.
- *Fase de Acción Participativa:* se establecen las acciones que se han de llevar a cabo para la resolución de la problemática estudiada y se implementan.
- *Fase de Resolución:* se hace públicos los resultados obtenidos para que los/las participantes sean conscientes del cambio que ha producido en ellos/ellas esta intervención.

A continuación se va a desarrollar la intervención realizada con las mujeres gitanas del Barrio de San Lorenzo siguiendo la estructura de fases señalada.



### **3. HACIA EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER GITANA: UNA INTERVENCIÓN EN EL BARRIO SAN LORENZO**

Por lo dicho anteriormente es por lo que se cree que lo más adecuado para llevar a cabo esta intervención es utilizar la metodología IAP. Pues serán ellas mismas las que, guiadas por la autora del trabajo, descubrirán qué son las creencias y cómo funcionan. Y aprenderán a conocer y que, cuando estas creencias son irracionales, están influyendo negativamente en su vida cotidiana. Y a partir de este aprendizaje, comenzarán a interpretar las situaciones de la vida cotidiana de un modo que les permita a obtener una mayor felicidad, a la vez que irán desarrollando la capacidad de realizar actividades pensando en su bienestar.

#### **3.1. FASE DE ARRANQUE.**

La aplicación de la IAP se centró en trabajar con el colectivo de mujeres del Barrio de San Lorenzo que pertenecen a la etnia gitana. Los orígenes del colectivo gitano se sitúan en el Noroeste de la India, en la región del Punjab, estimando que su llegada a España fue alrededor de 1415 en Perpiñán, que en esos tiempos pertenecía al Reino de Aragón. Allí se asentaron en diferentes comunidades, siendo la mayor parte de ellos vendedores ambulantes.

En los años 80 y 90, del siglo anterior, se iniciaron los programas de integración social gestionados desde los servicios comunitarios de los Gobiernos locales. El éxito de estos programas ha sido cuestionado en distintos foros, porque si bien cambian las “chabolas” por viviendas dignas, sigue ubicados en las zonas periféricas de las ciudades, como es el caso del Barrio de San Lorenzo. Este hecho influye en que sigan manteniéndose como grupos cerrados en los que perduran prácticas culturales que los alejan del resto de ciudadanos.

El barrio de San Lorenzo surge a partir de la llegada de los ciudadanos naturales de Castilla la Mancha, que emigraron en busca de una mejor calidad de vida. El estar situado en la periferia hizo que sus vecinos tuvieran una relación muy estrecha entre ellos pero más distante con los ciudadanos de Castellón.

En 1990, una ordenanza municipal toma la decisión de que las personas de etnia gitana que vivían en “chabolas” en la periferia de la ciudad debían abandonarlas y se pone en

marcha un programa de reubicación cuyo fin era integrarlos con el resto de ciudadanos. El Barrio de San Lorenzo fue uno de los destinos elegidos para esta reubicación.

Aunque se encuentre dentro del municipio de Castellón sigue siendo un barrio periférico que cuenta con pocos recursos y en donde gran parte de los vecinos viven en situación de precariedad. En este sentido cabe destacar que la llegada del colectivo gitano no fue bien recibida por los vecinos, de modo que desde entonces, y como muestra la el barrio sigue estando dividido entre la “zona paya”, derecha en la Figura 1, y la “zona gitana”, a la izquierda en la Figura 1.



Figura 1. Carretera que divide el barrio en “zona paya y zona gitana” en el Barrio San Lorenzo. Elaboración propia.

Ante esta situación, el Ayuntamiento junto con otros recursos sociales, como son Cáritas Diocesana o Fundación Secretariado Gitano, crean los diferentes recursos que hay en el barrio para que este colectivo cuente con ayudas para poder integrarse en Castellón. Mucho se podría escribir acerca de la cultura gitana, sin embargo en este trabajo se presentará brevemente los factores culturales que determinan el actual estilo de vida y de bienestar de las mujeres por ser estas el objeto de estudio.

En referencia a las pautas culturales, en concreto las relacionadas con las mujeres, es relevante mencionar que se suelen casar muy jóvenes y tienen hijos a edades bastante tempranas, entre 17 y 18 años. Este hecho determina que las familias sean muy

numerosas. Además, es importante señalar que el sexo de los recién nacidos en una variable cultural relevante, siendo los varones más bien recibidos que las mujeres.

Por lo que respecta al rol cultural de la mujer gitana, ella es quien se encarga de llevar a cabo las tareas del hogar, de la educación de los hijos, saliendo además a trabajar fuera de casa. Aunque parece que haya una evolución en el rol de la mujer gitana, todavía se puede ver que necesita la aprobación de su marido para tomar las decisiones con respecto a su casa, esto devaluaría la capacidad de las mujeres de decidir qué es lo más correcto, un ejemplo de ello sería la necesidad de contar con la aprobación de su marido si decidiese tomar métodos anticonceptivos, ya que si éste no da su consentimiento no podría tomarlos. Según el escritor Mateo Maximoff (2010) “La mujer gitana de pequeña obedece a su padre, de jovencita a su padre y sus hermanos, y de forma muy especial a su hermano mayor, debe obediencia a estos, aunque sean más pequeños que ella, de casada al marido, a los suegros y a los hermanos de su esposo, y de vieja a los hijos”, en esta frase se puede ver como el valor de la mujer en la cultura gitana es de mujer sumisa y que necesita la aprobación de los hombres para todo aquello que quieran realizar. Es por ello que se observa la necesidad de empoderar a este colectivo.

Conscientes de esta situación de vulnerabilidad de la mujer gitana, las acciones intervención social ponen en marcha distintos programas cuyo objetivo es el empoderamiento de las mujeres respetando la esencia de su cultura, en esta línea viene trabajando La Llar. El trabajo se centra especialmente en el desarrollo de capacidades personales de los miembros adultos de la familia, para la organización del espacio y del tiempo doméstico, el desarrollo de hábitos relacionados con la salud familiar, de hábitos relacionados con la gestión económica, desarrollo de capacidades para la educación de los hijos en sus diferentes etapas evolutivas, y por último desarrollo de la motivación necesaria para la promoción personal de los padres-madres en sus potencialidades laborales y de relaciones sociales. La población que se atiende se caracteriza por un bajo nivel de autonomía personal y social y que por tanto se encuentra en situación de marginación, excluidas o con dificultades para introducirse en el mercado de trabajo. Las características comunes que se pueden ver entre los miembros que acuden a este recurso son bajo nivel de autoestima, inestabilidad emocional, que dificulta una adecuada relación con el entorno así como el desarrollo y el crecimiento personal, además de un bajo nivel educativo.

## **Cómo surge la intervención**

Este proyecto surge de la necesidad, observada por las profesionales que coordinan el centro de formación “Aulas de Formación Familiar” de la Llar en el Barrio de San Lorenzo, de empoderar a la mujeres a través de las distintas actividades que se realizan en este recurso. Asimismo, en ese momento la autora del trabajo se encontraba haciendo voluntariado en este Recurso Social, donde daba clases de Formación Básica. En este contexto, desde la coordinación de La Llar surgió la propuesta de introducir una nueva actividad. Esta actividad consistía en realizar un “Taller de la Felicidad” con el objetivo prioritario de mejorar el Bienestar de las mujeres gitanas, entendido éste como sinónimo de Felicidad.<sup>1</sup> Esta propuesta inicial fue desarrollada en varias sesiones de trabajo con las coordinadoras del centro y se optó por introducir en los talleres las Creencias Irracionales. En este sentido, finalmente los talleres se centraron en la Reestructuración de Creencias Irracionales como mediadoras del Bienestar percibido (medido como Felicidad Percibida). Otro elemento importante que se tuvo en cuenta fue el respeto a la cultura gitana, porque como se ha señalado arriba, la mujer gitana tiene un rol de cuidadora que en muchas ocasiones dificulta que tengan un proyecto de vida satisfactorio y por tanto, que sean felices.

### **3.2. FASE DE DIAGNÓSTICO.**

Como se ha visto en la afirmación anterior de Mateo Maximoff (2010), la mujer gitana es sumisa y atiende al hombre en todas sus necesidades. Esta conducta podría verse también cuando tienen hijos varones el prestigio de esta mujer aumenta, además, están más aferrados a ellos que a sus hijas. Otro aspecto en el que se podría ver como la mujer gitana no tiene el mismo peso cultural que el hombre es cuando el cónyuge fallece, las mujeres deben guardar luto, en cambio los hombres pueden volverse a

---

<sup>1</sup> J. Bentham, (1789), en la Introducción a los Principios de la Moral y la Legislación, (Capítulo IV. En el Sr. Warnock (Ed.) Utilitarismo de John Stuart Mill) equipara el concepto de Bienestar de las personas con la Felicidad.

casar para llenar el vacío que ha dejado su esposa. Además, si la mujer es infiel a su marido pueden desfigurarle la cara como señal de lo que ha hecho y para que las demás mujeres tengan cuidado con ella.

Como puede verse el papel de la mujer en la cultura gitana no facilita su empoderamiento.

### **3.2.1. Fundamentación Teórica**

Cuando se habla del concepto de Felicidad se habla desde una perspectiva muy amplia, pero, ¿qué se entiende por Felicidad?, lo cierto es que es un concepto bastante difícil de definir. Según algunos autores plantean, se ha descuidado la tarea de definir las características esenciales del bienestar psicológico (Ryff, 1989) y esto se refleja en la diversidad de conceptos asociados a Felicidad -bienestar subjetivo, calidad de vida, afectividad positiva- los cuales frecuentemente se utilizan como términos intercambiables (Rodríguez, J., Bosch, J. y Marín, R.). Es por ello que podemos entender el concepto de Felicidad como sinónimo de múltiples conceptos. No obstante, en este trabajo se entiende como Bienestar subjetivo.

La mayoría de seres humanos tienen como meta común alcanzar bienestar y Felicidad (Buss, 2000). Así, en las últimas décadas se ha atestiguado una explosión en la investigación sobre la Felicidad o bienestar subjetivo (Lyubomirsky y Lepper, 1999; Urzúa, Cortés, Vega, Prieto, Tapia y 2009; ZegersPrado, Rojas-Barahona, Förster-Marín, 2009). Los distintos trabajos muestran que las personas felices tienen éxito a través de múltiples dominios de la vida, incluyendo el matrimonio, la amistad, los ingresos, el desempeño del trabajo y la salud (Lyubomirsky, King y Diener, 2005). Quienes se perciben a sí mismos como felices responden de manera más adaptativa a experiencias cotidianas, en la toma de decisiones, en la percepción e interpretación de situaciones sociales y en la recuperación frente a eventos negativos como el fracaso (Abbe, Tkach y Lyubomirsky, 2003; Lyubomirsky, et al., 2005; Lyubomirsky, Sheldon, y Schkade, 2005; Lyubomirsky y Tucker, 1998).

Aunque resulte paradójico, todos los datos señalan que las circunstancias vitales sólo determinan un 10% de nuestra Felicidad. El autor señala que la influencia en la Felicidad de estas circunstancias vitales vendría delimitado por un proceso denominado *Adaptación Hedonista*: los cambios producidos por estos sucesos vitales

producen un efecto inmediato en el bienestar de la persona, aunque tiene una duración breve, ya que la persona termina adaptándose a dichos cambios y, por lo tanto, regresa a sus valores de referencia. Un claro ejemplo de esto sería ganar un premio de lotería, este premio haría feliz a la persona durante un tiempo, en el que se sentiría afortunado, podría comprar cosas que fuesen necesarias, pero pasado un tiempo, se adaptaría a este cambio y necesitaría otra cosa para volver al estado emocional que tenía cuando le tocó la lotería.

Es por ello, señala Lyubomirsky (2008), que se habla de que la Felicidad tiene un porcentaje de genética y otro porcentaje que depende de cómo se actúe ante las diferentes situaciones que se presente durante el ciclo vital. Por ello, en su *Escala de Felicidad Subjetiva* considera la Felicidad desde la perspectiva de quien responde, asumiendo el supuesto que aun cuando existen diversos motivos para ser feliz, la mayoría de las personas tiene su propia idea de qué es ser feliz, cuando lo son o cuando no lo son, siendo capaces de decirlo (Lyubomirsky, 2008).

Así, un elemento importante, y que determina la actuación de las personas, es cómo éstas construyen su realidad social; es decir qué tipo de creencias activan para interpretar un suceso determinado. Las creencias actúan como filtros de la información del contexto, de manera que funcionan como esquemas de conocimiento que se activan para interpretar una situación dada y, a partir de dicha interpretación, la persona decide actuar.

En esta línea, y desde el área de la intervención clínica, resultan muy relevantes los trabajos del Psicólogo Albert Ellis sobre las Creencias Irracionales que mantienen las personas y su influencia en la calidad de vida.

Albert Ellis en 1955 propone la Terapia Racional Emotiva (RET) y plantea que las personas mantienen Creencias Irracionales. El autor propone la siguiente secuencia:

"Sucesos Activantes (As) en la vida de la gente que contribuyen a sus perturbaciones emocionales y conductuales o Consecuencias (Cs), debido en gran medida a que están entremezcladas con los Pensamientos (Beliefs, Bs) o las interpretaciones que la gente tiene sobre dichos sucesos Activantes , por tanto, el pensamiento Irracional es la causa principal de la perturbación emocional, ya que, de forma consciente o inconsciente, la persona escoge

convertirse a sí misma en neurótica con su forma de pensar ilógica y poco realista" ( Ellis, 1991, p.139 )

Para cambiar estas Creencias Irracionales que surgen en las personas, se deben crear hipótesis que generen pensamientos alternativos, estas hipótesis se podrán modificar en función de si la nueva creencia es funcional o no lo es. Pero ¿Por qué es necesario eliminar estos pensamientos Irracionales? Es necesario porque son pensamientos dogmáticos poco funcionales, en los que el individuo se evalúa a sí mismo, a los demás y al mundo de una forma rígida. Los “debo de” o las exigencias absolutistas (Ellis, 1962; Ellis y Becker, 1982) juegan un papel central en la perturbación psicológica del individuo, al generar emociones y comportamiento poco funcionales que interfieren con la obtención y el logro de metas personales.

En esta teoría se pone especial énfasis a las cogniciones que el individuo hace sobre sus sucesos y emociones, ya que éstas son las que hacen que la persona interprete el suceso Activante de una manera más negativa o más positiva.

El esquema de un pensamiento irracional sería como muestra la Figura XX:

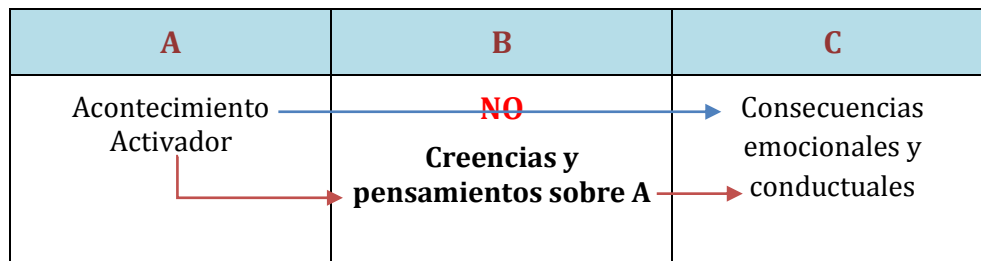


Figura 2: Esquema del pensamiento irracional propuesto por la RET de Albert Ellis.

Elaboración propia.

Como se aprecia en la Figura 2, el suceso (A), sería lo que haría que el individuo tuviese unas consecuencias emocionales o conductuales, las personas suelen pensar en función de lo que les suceda se sienten de una manera o de otra, pero no tienen en cuenta los pensamientos que se han generado respecto a esa situación. Éste es el objeto de la teoría RET, hacer que el sujeto se dé cuenta de que lo que siente viene mediado por lo que ha pensado acerca de esa situación, es aquí donde se debe hacer ver al sujeto que ese pensamiento que tiene acerca del suceso no le beneficia en nada y que lo más adecuado sería que generase otros pensamientos alternativos que fuesen más adaptativos y por lo tanto, que consigan que él se sienta mejor.

Aquí es donde se observa la importancia de detectar estas Creencias Irracionales para cambiarlas por otros pensamientos más adaptativos, permitiendo a las personas ser más felices.

Albert Ellis (2000), desde un enfoque de autoayuda en su libro "Usted puede ser feliz", propone que para mejorar su bienestar y poder llegar a ser felices, las personas han de disminuir sus Creencias Irracionales y generar pensamientos alternativos. Asimismo, unos años después basó su idea de la Felicidad en varios elementos (Ellis, 2003). El primero son las creencias erróneas acerca de exigencias que hacen a las personas más felices, pero que a largo plazo las convierten en esclavas de deseos e ideas erróneas. Una de las más frecuentes es la idea del "deber ser". Las imposiciones que cada uno asume en su vida, se derivan posiblemente de su propia experiencia infantil y de su historia de vida. Ahora bien, de acuerdo con este autor, el "deber ser" es un tema que debería cuestionarse para lograr la Felicidad (Benavides, 2014). Ellis habla sobre las personas que tienen la "tiranía del debo" y lo refleja en el insight nº3 : "Usted es fundamentalmente quien provoca sufrimiento innecesario y neurótico manteniendo firmemente Creencias Irracionales absolutistas (Ibs), en especial creyendo con rigidez los tendría que, debería y tengo que incondicionales" (Ellis, 2000, p. 79). Con esto se puede ver como las personas que mantienen esas creencias y esas exigencias consigo mismas, y cuestionan todo lo que hacen y como lo hacen, no pueden llegar a ser felices, ya que estas Creencias siempre les llevarán a pensar que no lo están haciendo bien, llegando incluso a dejar de hacer cosas porque nunca conseguirán una meta.

### **3.2.2. Objetivos de la Intervención**

#### **Objetivo general**

El objetivo general de la intervención fue el empoderamiento de las mujeres gitanas de La Llar de San Lorenzo de Castellón de la Plana, a través de la toma de conciencia de que mantenían Creencias Irracionales, a veces sostenidas por el rol de mujer en la cultura gitana, que interferían en su Bienestar Personal Subjetivo (Felicidad subjetiva).

Este objetivo general se operativizó en 7 objetivos específicos.

#### **Objetivos específicos**



- Dar a conocer a las mujeres del barrio de San Lorenzo el constructo de Bienestar y Felicidad.
- Medir el índice de Felicidad subjetiva de las mujeres gitanas del Barrio de San Lorenzo.
- Detectar las Creencias Irracionales Básicas de las mujeres del Barrio de San Lorenzo.
- Exponer el funcionamiento de la Terapia Racional Emotiva (RET) de Albert Ellis a las mujeres del barrio de San Lorenzo.
- Explicar el papel mediador de las Creencias Irracionales en la percepción subjetiva de felicidad.
- Adaptar y aplicar la RET a las Creencias Irracionales detectadas.
- Medir el grado de eficacia de la intervención RET sobre la Felicidad de las mujeres.

### **3.3. FASE DE ACCIÓN PARTICIPATIVA:**

Se estimó que la manera más adecuada para alcanzar los objetivos marcados en la fase anterior, era a través de la Técnica participativa del Taller.

El primer paso fue realizar una medida pre-tratamiento de la Felicidad Subjetiva y de las Creencias Irracionales. A continuación se realizaron los Talleres y para cerrar la intervención, se realizó una medida post-intervención para comprobar si los talleres habían generado cambios significativos en las Creencias Irracionales y Felicidad Subjetiva de las mujeres participantes.

#### **3.3.1. Programa de Talleres de empoderamiento de las mujeres de La Llar**

##### **Participantes**

La muestra que participó en los talleres fue de seis mujeres de las que acuden habitualmente al centro de formación “Aulas de Formación Familiar” de la Llar en el Barrio de San Lorenzo. El 83% de la muestra fue de etnia gitana y el 17% de etnia no gitana (Figura 3). El 100% de las mujeres tenían un nivel socio-económico bajo. El 17%

de mujeres tenían 21 años, de 23 años es de un 17%, de 29 años es un 17%, de 38 años es un 16% y de 56 años es un 33% (Figura 4). El 43% de las mujeres no tenían estudios, el 43% tenían estudios primarios y un 14% tenían EGB (Figura 5). Por lo que respecta al estado civil había un 67% de mujeres solteras, un 17% de viudas y un 16% de casadas (Figura 6). En cuanto al número de hijos, el 33% de ellas no tenían hijos, el 16% tenían un hijo, el 17% tenían 2 hijos, el 17% tenían tres hijos y el 17% tenían cuatro hijos (Figura 7). El 100% de las mujeres son de nacionalidad española y no tienen trabajo.

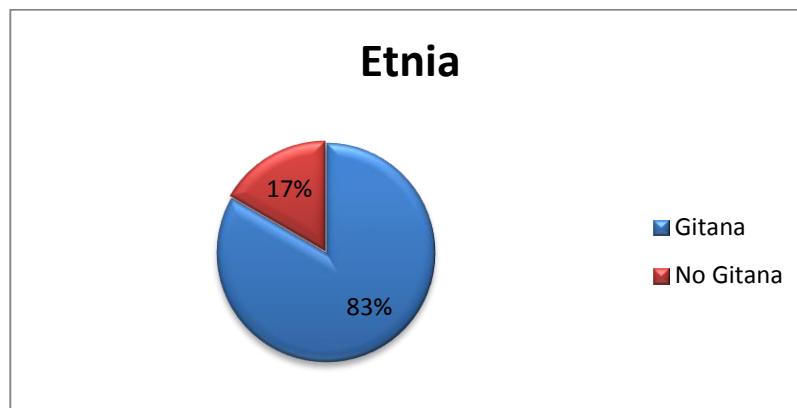


Figura 3. Porcentaje de mujeres gitanas y mujeres no gitanas.

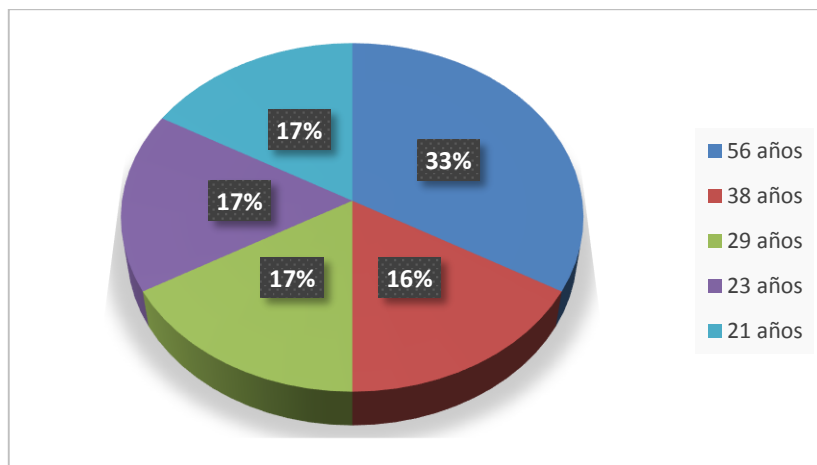


Figura 4. Porcentaje de edad de las mujeres

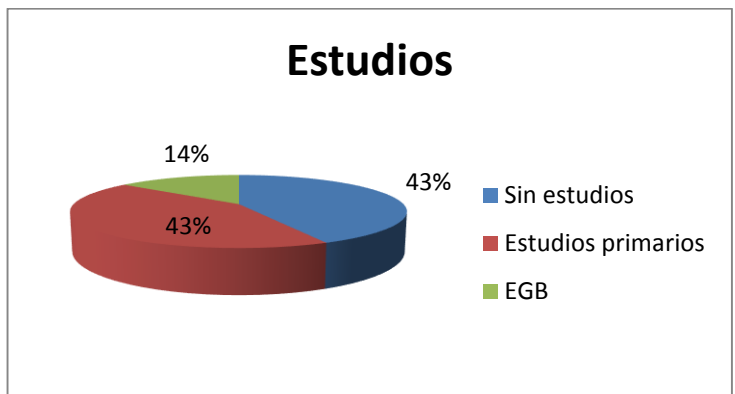


Figura 5. Porcentaje de estudios de las mujeres

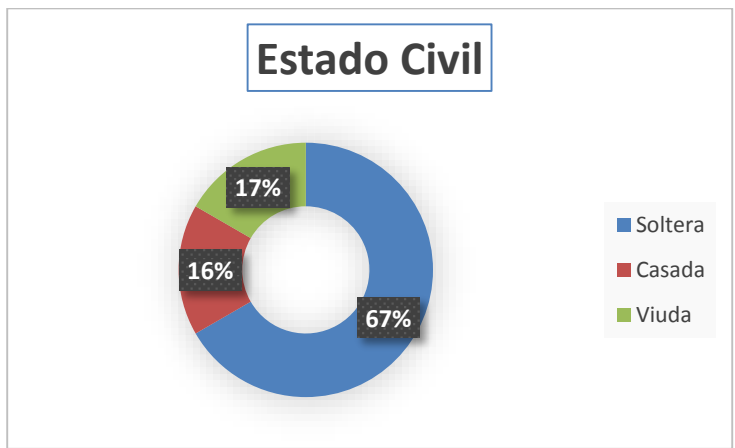


Figura 6. Estado Civil de las mujeres en porcentajes.

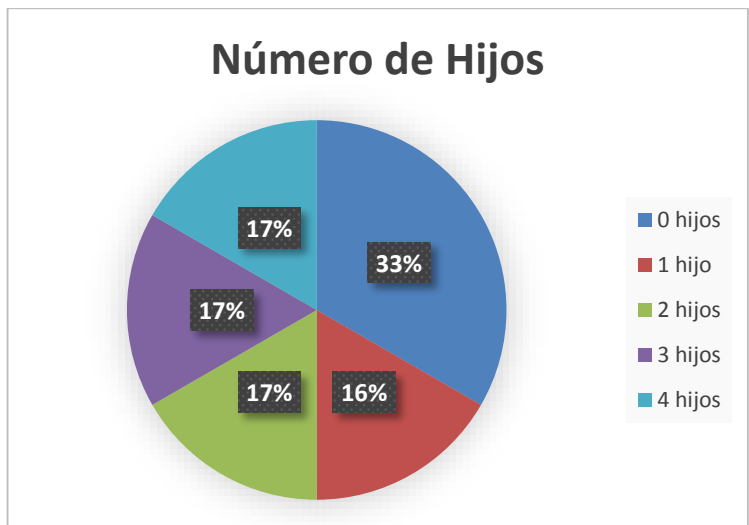


Figura 7. Porcentaje del número de hijos.

## **Variables e instrumentos de medida**

### ▪ *Variable Felicidad Percibida*

La variable se ha medido utilizando el *Escala de Felicidad Subjetiva* de Sonja Lyubomirsky y Heidi Lepper (1999), con una escala de medida tipo Likert de 7 puntos (siendo 1=Menos feliz y 7= Más feliz). Se han añadido dos preguntas de respuesta abierta, en la que las participantes debían escribir un acontecimiento que les hubiese hecho felices y otro que no les hubiese hecho felices.

### ▪ *Variable Creencias irracionales.*

Para medir esta variable se realizó una adaptación propia, extraída de las 11 Creencias Irracionales de A. Ellis, y que posteriormente Ellis (1977) agruparía en 3 básicas; con una escala de medida tipo Likert de 5 puntos (1 = Nada de acuerdo y 5 = Totalmente de acuerdo). La escala de *Las Creencias Irracionales básicas* estaba formada por los siguientes enunciados:

- Debo hacer las cosas bien y merecer la felicitación de los demás por las cosas que hago.
- La gente debe portarse de manera agradable. Los demás deben actuar de forma agradable, atenta y justa.
- La vida debe ponerme las cosas fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y de una manera cómoda.

## **Diseño y Procedimiento**

Se han realizado 7 talleres para trabajar la Felicidad y las Creencias Irracionales y un 8º que fue el de despedida y cierre. Estos talleres han sido diseñados e implementados por la autora del trabajo, quien ha diseñado también los materiales que se han utilizado en cada sesión y que aparecen en el apartado de Anexos. Por motivos de extensión del trabajo se describe la secuenciación de los talleres y las actividades realizadas en el Taller 1 y Taller 2 y el Taller 8 de cierre. El resto de talleres pueden consultarse en el Anexo.

## Taller nº1. Qué es la Felicidad.

**Lugar y fecha de realización:** Locales de La Llar, el 26/02/2015.

### Objetivos:

- Que las mujeres del barrio de San Lorenzo conozcan el constructo de Felicidad.
- Conocer el grado de Felicidad Subjetiva de las mujeres antes de realizar la intervención.

**Duración:** 60 minutos.

### Tareas a realizar:

1. Presentación del Taller de Felicidad para mejorar el bienestar de las mujeres del Barrio San Lorenzo.
2. Las mujeres pintaran una cara feliz y una cara no feliz. Una a una explicarán porqué la han pintado así y que es para ellas la Felicidad.
3. Realizar la medida Pre-Intervención de la Felicidad subjetiva de las mujeres de La Llar.

### Desarrollo de las actividades:

La primera actividad a realizar fue un *Brain Storming* con las mujeres para definir el concepto de Felicidad.

- Los resultados del *Brain Storming* sobre la Felicidad aparecen en la Tabla 1:

Tabla 1. Los principales términos usados para definir la Felicidad

– Dios.	– Respeto y educación.
– No tener problemas.	– Tener amor en el corazón para repartir.
– Estar bien en casa.	– Obtener consejos de las personas mayores.
– Querer y apreciar las cosas.	– Comunicación.
– Recibir besos de los hijos.	– Salud.

A continuación se les pasó una lámina donde aparecían las siluetas de dos caras (Figura 8) y ellas debían pintar “Cuando me siento feliz” y “Cuando no me siento feliz”. Posteriormente explicaban su dibujo.

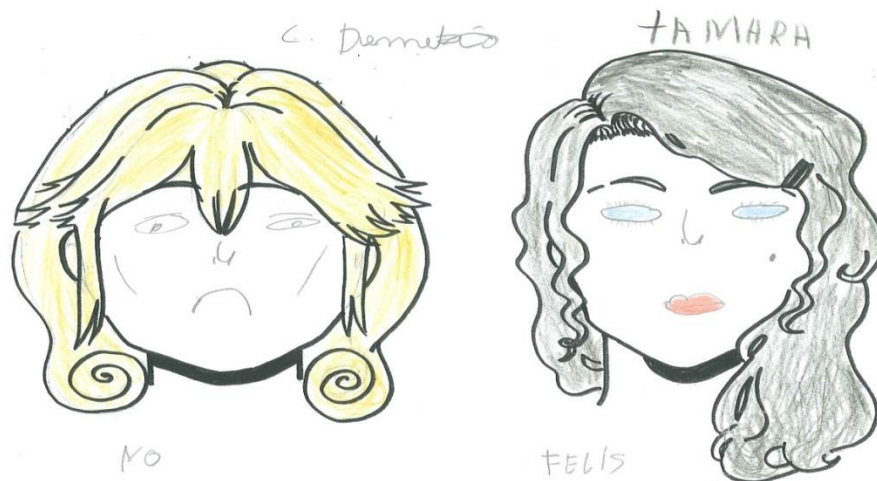


Figura 8: Siluetas Felicidad/No Felicidad. Elaboración propia.

Para terminar la sesión, cumplimentaron el *Inventario de Felicidad Subjetiva* de Sonja Lyubomirsky y Heidi Lepper (1999) (Anexo 1)

Este taller fue una primera toma de contacto con las mujeres y, lo más importante, de ellas con el constructo de Felicidad.

## Taller nº 2: ¿Cómo interpretamos la realidad? “Las gafas de sol de las Creencias”

**Lugar y fecha de realización:** La Llar 26/03/2015.

### Objetivos:

- Detectar las Creencias Irracionales de las mujeres de La Llar.

Que las mujeres de La Llar conozcan el papel mediador de las Creencias Irracionales en la percepción subjetiva de felicidad.

- Que las mujeres de La Llar conozcan el funcionamiento de la RET de Albert Ellis.

**Duración:** 60 minutos.

### Tareas a realizar:

1. Realizar la medida Pre-Intervención de las Creencias Irracionales Básicas.
2. Explicar qué son las creencias y cómo funcionan: la “Metáfora de las gafas de sol”.
3. Explicar el funcionamiento de la RET de Albert Ellis a partir de las situaciones vividas por las mujeres.
4. Explicar las “Tareas para casa”: aplicar la RET a una situación personal.

### Desarrollo de las actividades:

Cumplimentaron grupalmente *Escala Creencias Irracionales Básicas: "Yo", "Los demás" y "El mundo"* (Ellis, 1977).

A continuación, se realizó un ejercicio en el que cada asistente debía escribir una experiencia propia negativa (Figura 9), y se utilizó para explicar la teoría de ABC de Albert Ellis. Para que la entendieran mejor, se les dejaron tres gafas de sol de colores rosa, azul y rosa. Con las gafas se les explicó que en función del cristal con el que se miran las cosas se ven de un color o de otro, utilizándose como símil de lo que ocurre con los pensamientos (Figura 9) y las situaciones cotidianas.



Figura 9. Metáfora de las gafas de sol. Elaboración propia.

La "Metáfora de las gafas de sol" sirvió para que las mujeres se diesen cuenta de que ante una situación dada, dependerá de cómo la interpreten (gafa de sol por la que se mira). Para que les quedase más claro se utilizaron varios ejemplos, uno de ellos fue la historieta de Cristales Rotos: consiste en imaginar que estás sola en casa, es de noche y oyes un ruido de cristales rotos de la sala de estar, puedes pensar que es un ladrón o que se ha roto la ventana por el aire que hace. Así, en función de cuál sea tu pensamiento te sentirás de una manera o de otra.

Para que practicasen durante la semana, al finalizar la sesión, se llevaron para hacer en casa un ejercicio igual que el realizado en el taller (Figura 10)

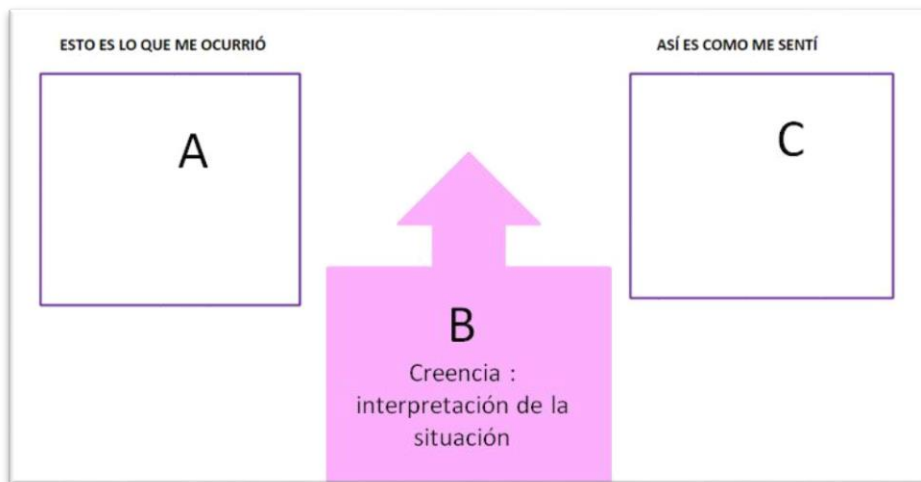


Figura 10. Lámina para los ejercicios de las Creencias Irracionales. Elaboración propia.

El resto de talleres pueden consultarse en el Anexo correspondiente a los talleres. No obstante, se cerrará este apartado con el taller de clausura de la intervención

## Taller nº 8: Clausura del Taller de Felicidad.

**Lugar y fecha de realización:** La Llar 28/05/ 2015

### Objetivos:

- Hacer un resumen de lo visto en la Intervención realizada y exponer al resto de compañeras cómo se han sentido durante los talleres, y si creen que los talleres les han sido de utilidad

**Duración:** 60 minutos.

### Tareas a realizar:

- Debate grupal sobre todo lo visto durante estos días.
- Grabación de un audiovisual que recogía los testimonios de las mujeres sobre el grado de satisfacción con los talleres.

### Desarrollo de las actividades:

Se preparó una merienda y entre todas las asistentes se hizo un resumen de lo que se había trabajado durante en los Talleres de Empoderamiento. Para cerrar la intervención, se grabó un audiovisual con las mujeres contestando a la pregunta ¿Cómo te llamas? ¿Qué te han parecido los talleres?



### 3.4. FASE DE RESOLUCIÓN:

El objetivo de esta fase es conocer si la intervención había cumplido con los objetivos para la que fue diseñada, ponerlo en conocimiento de las mujeres participantes y cerrar la intervención en un clima amable y cercano para los participantes. Para ello, el primer paso fue analizar los datos obtenidos en la medida pre-intervención y post-intervención con la *Escala de Felicidad Subjetiva* y *Escala Creencias Irracionales Básicas: "Yo", "Los demás" y "El mundo"*.

### Análisis y Resultados de las Medidas pre-intervención y post-intervención sobre felicidad y Creencias Irracionales

Debido al reducido número de la muestra (6 mujeres) se utilizó para el análisis de los datos la prueba no paramétrica *T de Student*. Los resultados de las diferencias de medias y correlaciones entre pre-intervención y la post-intervención de la *Felicidad Subjetiva* (Tabla 2) y las *Creencias Irracionales* (Tabla 3).

Tabla 2: La Felicidad Subjetiva de las mujeres gitanas del Barrio de San Lorenzo medida en la pre-intervención y la post-intervención.

		M	DT	T	GL	SIG
Par 1	En_general_me_considero	4,50	1,517	,482	5	,415
	En_general_me_considero_2	5,00	1,095			
Par 2	Comparado_mayoria_rodea	4,50	1,378	,850	5	,611
	Comparado_mayoria_rodea_2	4,33	1,366			
Par 3	Algunas_felices	5,67	1,633	-,178	5	,867
	Algunas_felices_2	5,50	1,378			
Par 4	Algunas_poco_felices	3,67	1,751	-,546	5	,797
	Algunas_poco_felices_2	4,00	1,673			

Tabla 3: Resultados obtenidos en la medida de pre-intervención y post-intervención

		M	DT	T	GL	SIG
Par 1	Debo_cosas_bien_felicitation_demas	2,17	1,602	,317	5	,540
	Debo_cosas_bien_felicitation_demas_2	2,50	1,378			
Par 2	Gente_portarse_justa	<b>3,83</b>	1,835	-,756	5	,082
	Gente_portarse_justa_2	<b>2,17</b>	,408			
Par 3	La_vida_ponerme_cosas_faciles	3,17	2,041	,866	5	,026
	La_vida_ponerme_cosas_faciles_2	2,83	1,602			

No obstante, tras la realización de los talleres en los resultados de las Creencias Irracionales se apreció un descenso en la media obtenida en la fase Post-Intervención respecto a la Pre-Intervención (M1= 3,83 y M2= 2,17) en la creencia referida “a los demás” (La gente debe portarse de manera agradable. Los demás deben actuar de forma agradable, atenta y justa).

#### **4. DISCUSIÓN Y SÍNTESIS**

Los resultados obtenidos en los estadísticos mostraron que no había diferencias estadísticamente significativas en la *Felicidad Subjetiva* y en las Creencias Irracionales de las mujeres del Barrio de San Lorenzo una vez realizada la intervención. En este sentido, era de esperar que a nivel cuantitativo no encontráramos diferencias con una muestra tan reducida (6 mujeres). Sin embargo, cabe señalar que en los diferentes talleres fuimos observando que la creencia referida “a los demás” (La gente debe portarse de manera agradable. Los demás deben actuar de forma agradable, atenta y justa) era la que más “juego” iba dando para avanzar en el aprendizaje de las mujeres. Esta apreciación se vio avalada por los resultados, dado que en la pre-intervención la media se situaba en 3,83 y la media hallada en la post-intervención había disminuido a 2,17. De este modo, parece que las actividades realizadas en los talleres disminuyó la asunción de que “los demás deben” actuar de una manera agradable, atenta y justa con ellas.

Aunque no se encontraron resultados cuantitativamente relevantes, sí que se produjeron cambios significativos a nivel cualitativo. En este sentido, las mujeres manifestaron que ahora comprenden que cuando se sienten mal ante un suceso determinado es consecuencia del pensamiento que generan para interpretarlo y no por la situación en sí. Este descubrimiento ha repercutido en sus relaciones de manera positiva, manifestando que mantienen vínculos más fuertes con sus familiares. Asimismo, esto ha hecho que confíen más en ellas mismas y que no les afecte tanto lo que les suceda; pues si generan pensamientos alternativos positivos, las cosas pueden ir mejor.

Por ello, y aun asumiendo las limitaciones de este trabajo, los resultados obtenidos en la presente intervención apuntan a que utilizar la RET de Albert Ellis puede ser una buena herramienta para mejorar el bienestar de estas mujeres. Porque, aunque

aparentemente, y concordancia con su cultura, parecen felices, cuando se profundiza en su vida cotidiana aparece otra realidad. Un ejemplo claro apareció en una de las actividades: cuando tuvo que dibujar su rostro con aspecto de no felicidad, se dibujó a sí misma... pero cuando tuvo que dibujar su aspecto feliz, dibujo a su hija.

Otro resultado relevante, es la demanda que han realizado las propias mujeres a la dirección de La Llar, solicitando que incluyan el Taller de la Felicidad dentro de su programa de actividades. El argumento que utilizaron para la solicitud fue que era un espacio donde sus deseos eran tenidos en cuenta, donde no tenían que comportarse como sus maridos deseaban, pues por primera vez se habían sentido libres para decidir qué hacer.

Desde nuestro punto de vista, a medida que transcurría la intervención se fue generando un clima de confianza y respeto entre las asistentes, que favoreció que por momentos dejaran de ser “mujeres gitanas” para “ser mujeres”. Así, en palabras de una de las mujeres participantes: “para ser más feliz, intentaré no ponerme la gafas de color rosa”.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Abbe, A., Tkach, C., y Lyubomirsky, S. (2003). The art of living by dispositionally happy people. *Journal of Happiness Studies*, 4, 385–404.
- Alberich, T. (2008). IAP, redes y mapas sociales: desde la investigación a la intervención social. *Portularia*, 8 (1), 131-151.
- Ander-Egg, E. (2003). *Repasando la Investigación-Acción Participativa*. Mexico: El Ateneo.
- Arango, C. (1995). *El rol del psicólogo comunitario en la comunidad Valenciana*. Tesis doctoral, Universidad de Valencia, España.
- Arango, C. (2001). Hacia una psicología de la convivencia. *Revista Colombiana de Psicología*, 10, 79-89.
- Benavides, J. (2014). Pensamiento y Felicidad: La Mirada de Albert Ellis. *Revista electrónica de Psicología Social "Poiésis"*, 28.
- Buss, D. M. (2000). *The evolution of happiness*. *American Psychologist*, 55, 15- 23.
- Chacón, F. y López-Cabanas, M. (1999). *Intervención psicosocial y servicios sociales. Un enfoque participativo*. Editorial: Síntesis S.A.
- Ellis, A. (1991). The Revised ABC's of RET. *Journal of RET*, 9,139-172
- Ellis, A. (2000). *Usted puede ser feliz*. (Y. G. Ramírez, Trad.). Barcelona: Paidós. (Trabajo original publicado en 1988).
- Ellis, A. (2003). *Ser feliz y vencer las preocupaciones*. (M. Ribas, Trad.).Buenos Aires: Obelisco. (Trabajo original publicado en 1999).
- Leonor, L. (1993). Como aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Psicología conductual*, 1,101-110.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la Felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Santiago, Chile: Ediciones Urano.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). *The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?*. *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Lyubomirsky, S., y Lepper, H. S. (1999). *A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation*. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., y Schkade, D. (2005). *Pursuing happiness: The architecture of sustainable change*. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.

- Lyubomirsky, S., y Tucker, K. L. (1998). *Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events*. *Motivation and Emotion*, 22, 155- 186.
- Maximoff, M. (2010). *Gitanidad: Otra manera de ver el mundo*. Barcelona: Kairós.
- Monserate, N. (2014). *Hacia una Identidad inclusiva a través de la Investigación-Acción-Participativa*. Trabajo de Final de Grado no publicado.
- Rodríguez, J., Bosch, J. y Marín, R. (-). *Modelos para explicar la Felicidad*. Grupo de Estudios de Poder y Privilegio, Departamento de Sociología y Análisis de las Organizaciones, FEE, Universidad de Barcelona
- Ryff, D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069-1081.
- Urzúa, A., Cortés, E., Vega, S., Prieto, L., y Tapia, K. (2009) *Propiedades psicométricas del cuestionario de auto reporte de la calidad de vida KIDSCREEN-27 en adolescentes chilenos*. *Terapia Psicológica*, 27, 83-92.
- Zegers Prado, B., Rojas-Barahona, C., y Förster Marín, C. (2009). *Validez y confiabilidad del índice de satisfacción vital (LSI-A) de neugarten, havighurst y tobin en una muestra de adultos y adultos mayores en Chile*. *Terapia Psicológica*, 27, 15-26.



# ANEXO





# Escalas



***Inventario de Felicidad Subjetiva de Sonja Lyubomirsky y Heidi Lepper (1999).***

**Sexo:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_ **Estudios:** \_\_\_\_\_

**Nacionalidad:** \_\_\_\_\_

**Trabajo:** \_\_\_\_\_ **Estado civil:** \_\_\_\_\_ **Nº de hijos:** \_\_\_\_\_

**Código:** \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES**

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

1. En general, me considero una persona:

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. A pesar de lo que les ocurra disfrutan de la **vida**, y saben sacar provecho de todo. ¿En qué medida se considera una persona así?

1      2      3      4      5      6      7

*Nada en absoluto*

*En gran medida*

4. Algunas personas suelen ser muy poco felices. Y ellas no son tan felices como desearían. ¿En qué medida se considera una persona así?

1      2      3      4      5      6      7

*Nada en absoluto*

*En gran medida*

5. Explique algún acontecimiento de su vida que la ha hecho muy feliz.

6. Explique o cuente algún acontecimiento que le ha hecho muy poco feliz.

**Escala Creencias Irracionales Básicas: "Yo", "Los demás" y "El mundo" (Ellis, 1977).**

**INSTRUCCIONES**

Por favor, para cada una de las siguientes afirmaciones rodee con un círculo aquel número que cree que describe de forma más apropiada lo que usted cree. Para ello tenga en cuenta la siguiente escala:

1	2	3	4	5
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

1. "Debo hacer las cosas bien y merecer la felicitación de los demás por las cosas que hago"

1                      2                      3                      4                      5

2. "La gente deben portarse de manera agradable Los demás deben actuar de forma agradable, atenta y justa".

1                      2                      3                      4                      5

3. "La vida debe ponerme las cosas fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y de una manera cómoda".

1                      2                      3                      4                      5

**¡¡¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!!!**

# Talleres



**Talleres realizados con las mujeres del Barrio de San Lorenzo.**

**Taller nº 3: Visión de las tres Creencias Irracionales básicas.**

**Lugar y fecha de realización:** La Llar 16/04/2015.

**Objetivo:**

- Que las mujeres aprendan cómo funcionan sus Creencias Irracionales detectadas, adaptando y aplicando la RET de Albert Ellis (1977).

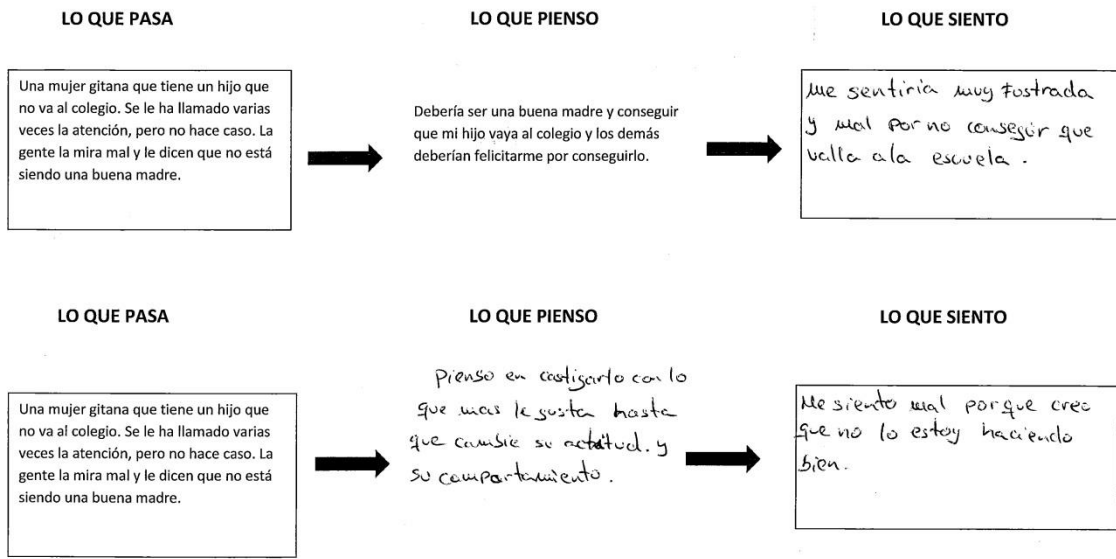
**Duración:** 60 minutos.

**Tareas a realizar:**

1. Practicar la detención de "*Creencias Irracionales sobre uno mismo*" a una situación propuesta por la autora del taller con la lámina de la Figura 1.
2. Practicar la detención de "*Creencias Irracionales sobre los demás*" a una situación propuesta por la autora del taller con la lámina de la Figura 2.
3. Practicar la detención de "*Creencias Irracionales sobre el mundo*" a una situación propuesta por la autora del taller con la lámina de la Figura 3.

**Desarrollo de las actividades:**

En la sesión anterior se pasó el cuestionario sobre Creencias Irracionales, por lo que en ésta, se empezó a trabajar las tres Creencias básicas, relacionadas con el "Yo", "Los demás" y "El mundo", para ello se realizó un ejercicio cuya situación era la misma y el pensamiento que generaría una persona con Creencias Irracionales, ellas debían poner que es lo que habrían sentido si tuviesen ese pensamiento. Posteriormente debían poner como se sentirían ellas y qué pensarían ellas en esta situación si les sucediese, cabe decir, que les costó mucho poner que sentían cuando se les da el pensamiento, ya que decían que ellas no pensaban de esa manera y por tanto no podían hacer este ejercicio de empatía. Esto se realizó con las tres Creencias Irracionales básicas, después se comentó lo que puso cada una, haciendo hincapié en lo importante que es el pensamiento que se genera de las diferentes situaciones que ocurren.



NOMBRE: M. Carmen Marqués Tomás

Figura 1. Creencias Irracionales sobre uno mismo.

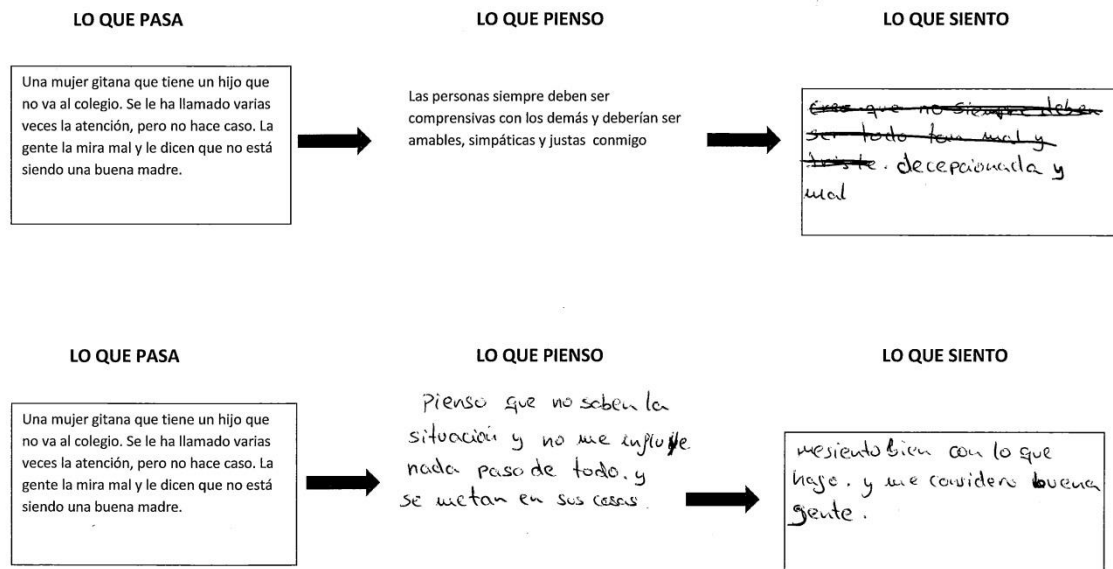


Figura 2. Creencias Irracionales sobre los demás.



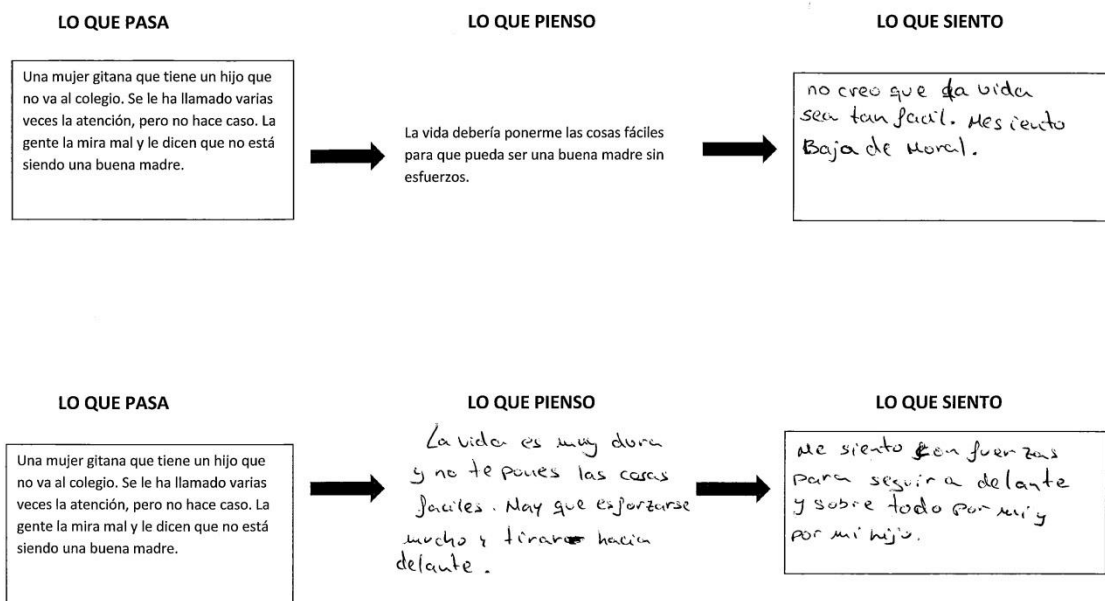


Figura 3. Creencias Irracionales sobre el mundo.

#### Taller nº 4: Trabajando la Creencia Irracional sobre los demás.

**Lugar y fecha de realización:** La Llar 23/04/2015.

#### Objetivos:

- Adaptar y aplicar la RET a las Creencias Irracionales detectadas.

**Duración:** 60 minutos.

#### Tareas a realizar:

1. Las mujeres debían contar una situación en la que hablasen de la Creencia sobre “los demás”, refiriéndose a un momento de su vida en que creyeron que los demás debían portarse de manera justa con ellas y no lo hicieron. Para ello hemos hecho un juego que consistía en pasar una pelota de tenis y decir la situación, que pensaban y como se sintieron.
2. Darles un papel y que pusieran una situación en la que apareciese una Creencia Irracional acerca de los demás, para empezar a trabajar con ellas esta creencia.

#### Desarrollo de las actividades:

Se realizó un juego con ellas para hacer más monótona la intervención, para ello se les dejó una pelota de tenis y la que tuviese la pelota en sus manos debía contar una situación en la que “La gente debe portarse de manera agradable. Los demás deben actuar de forma agradable, atenta y justa”, se eligió esta creencia irracional porque era la que mostraba la puntuación más alta, en la escala que se pasó en la segunda sesión entre todas las mujeres, es por ello que me pareció interesante incidir en ella. Una vez contaban la situación y decían que pensaban y como se sentían les pasaban la pelota a las demás para que hablasen todas, la segunda parte del ejercicio fue pensar en otra situación negativa y hacer lo mismo que en la primera parte, es decir, poner que sentían y que pensaban (Figura 4).

<del>antes</del> Situación	¿Que pense?	¿como me sentí?
1) Me encuentre mal y nadie me hizo caso y me senti mal y no comprendida y me disguste mucho	2) Que devere acer lo mismo como me han echo quien me ayude ayudare y quien nota nga yo tam poco.	3) Me senti como si fuera una extraña y que nadie piensa en mi cuando yo necesito ayuda.

Figura 4. Creencias Irracionales sobre los demás.

#### Taller nº 5: Generando cambios I.

Lugar y fecha de realización: La Llar 30/04/2015.

#### Objetivos:

- Adaptar y aplicar la RET a las Creencias Irracionales detectadas.

- Generar pensamientos alternativos de una situación que se les presenta.

**Duración:** 60 minutos.

**Tareas a realizar:**

1. Las mujeres debían generar pensamientos alternativos para el ejercicio que se realizó el día anterior.

**Desarrollo de las actividades:**

- Se les pidió que generasen pensamientos alternativos a las situaciones negativas que habían hecho el día anterior, posteriormente, se comentaron entre todas y las demás les ayudaron a generar pensamientos alternativos (Figura 5).

1) SITUACIÓN	2) ¿QUE PENSE	3) ¿CÓMO ME SENTÍ
Pienso que cada situación mala es algo positivo y asumir las responsabilidades para mi misma	QUE YO DEPENDO DE MI Y YO TENGO QUE SEGUIR PARA CONSEGUIR LO MEJOR PARA MI MISMA	que no tengo que caer y hacer frente a las cosas para mejorar cada día para mejor

**Figura 5.** Pensamiento alternativo sobre las Creencias Irracionales de los demás.

**Taller nº 6: Generando cambios II.**

**Lugar y fecha de realización:** La Llar 14/05/2015.

**Objetivos:**

- Generar pensamientos alternativos de una situación que se les presenta.

**Duración:** 60 minutos.

**Tareas a realizar:**

1. Se les proporcionó una hoja en la que había un cómic. En parte de arriba debían poner una situación negativa y el pensamiento que tenían acerca de ésta. En la parte de abajo debían generar un pensamiento alternativo.

**Desarrollo de las actividades:**

- Se les dio el cómic y cada una de ellas pensó en una situación negativa que generó que se pusieran tristes, de la misma manera, en la parte de abajo pusieron un pensamiento alternativo más positivo que les hiciese sentirse más felices (Figura 6). Con este ejercicio se pretendía que ellas fuesen capaces de generar pensamientos alternativos en las diferentes situaciones que se les puedan presentar al largo del ciclo vital, esto las ayudaría a sentirse mejor con ellas mismas y a ver que tienen el control de las situaciones que les suceden en su vida.



Figura 6. Cómic para trabajar las Creencias Irracionales.

### Taller nº 7: Reevaluación de la Felicidad Subjetiva y de la RET.

Lugar y fecha de realización: La Llar 19/05/2015.

#### Objetivos:

- Medir el grado de eficacia de la intervención RET sobre la Felicidad de las mujeres.

Duración: 60 minutos.

#### Tareas a realizar:

1. Se pasó la Escala de Felicidad Subjetiva de Sonja Lyubomirsky y Heidi Lepper (1999) y un dibujo con una cara para que pintasen su estado de ánimo (Figura 7).
2. Pasar el cuestionario de RET de Albert Ellis (1977).

**Desarrollo de las actividades:**

- Se les pasaron las dos escalas para medir si la intervención había producido cambios en las mujeres.



**Figura 7.** Dibujo para ver el estado de ánimo actual.