

Troba't una intervenció per al benestar: perfil inicial de les participants



Provided by Diposit Digital de la Universitat de Barcelona

nperezscoda@ub.edu

[Metadate, citation and similar papers at core.ac.uk](http://core.ac.uk)



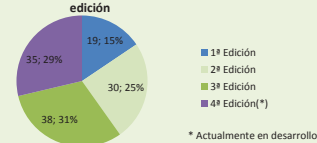
El *Servei de convivència* del Distrito de Horta-Guinardó, Ayuntamiento de Barcelona, realiza por cuarto año consecutivo este proyecto, **dirigido a mujeres** del distrito que estén pasando por un momento de cambio muy importante en sus vidas (proceso migratorio, separación de la pareja, problemas de salud, emancipación de los hijos, pérdida de trabajo...) que suponga un obstáculo difícil de superar.

Objetivos del programa

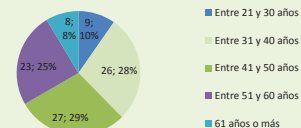
- Promover el desarrollo y/o recuperación de las habilidades personales para aprovechar esta situación de cambio como una oportunidad de mejora y crecimiento personal.
- Potenciar la autonomía personal a través del conocimiento y control de las emociones personales.
- Mejorar las habilidades de interrelación, con especial énfasis en destrezas comunicativas para crear y reforzar su propia red social y laboral.
- Favorecer el conocimiento y reconocimiento mutuo entre mujeres de diferentes realidades, orígenes, clase social, etc...
- Facilitar el conocimiento y el uso de los recursos que ofrece el territorio como una palanca de desarrollo personal

Datos sociodemográficos

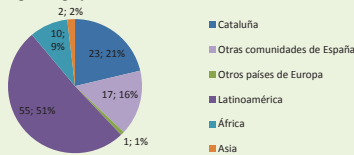
Mujeres que han contactado con el programa en cada edición



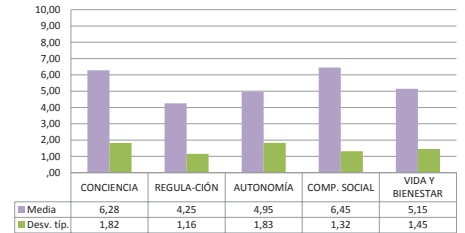
Perfil del grupo según edad



Lugares de origen del grupo



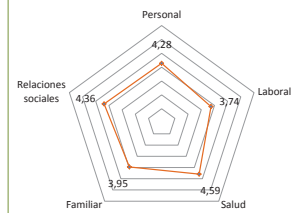
Cuestionario de Desarrollo Emocional. Versión reducida



Según apreciamos en el gráfico superior, las competencias auto-percibidas con mayor dificultad son la regulación emocional, seguida de la autonomía emocional. Todas están bastante lejos del nivel óptimo.

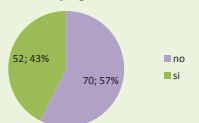
Según apreciamos en el gráfico a mano derecha, la fuente de mayor insatisfacción para el grupo de participantes son las áreas laboral seguida de la familiar. Todas bastante lejos del nivel óptimo.

Medias del grupo de satisfacción en el área:



Datos de participación

Mujeres que se incorporan efectivamente al programa

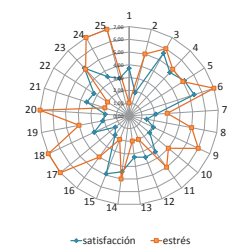


Vinculación y regularidad de participación



El grupo muestra una media de satisfacción con la vida (SWLS, Diener) de **18.75 pts.** Puntuación que cae en el intervalo de satisfacción ligeramente por debajo de la media, lo que indica que las participantes perciben que tienen pequeños pero significativos problemas en algunas áreas de su vida.

Perfil del grupo de satisfacción vs. estrés



Según apreciamos en el gráfico a mano izquierda, en un subgrupo de 25 participantes, y habiendo transformado las puntuaciones para hacerlas comparables, que la satisfacción y el estrés se muestran inversamente proporcionales, alcanzando niveles muy importantes en casi todos los casos



Ajuntament de Barcelona

Districte d'Horta-Guinardó
bcn.cat/horta-guinardó