



Programa '*REINTEGRA*'

Programa de Intervención para la Reinserción Integral de Supervivientes de Trata con Fines
de Explotación Sexual a través de la Resiliencia

Alumna

Laura Molinero Lacort (761522)

Directora

Elena Espeitx Bernat

Grado de Psicología

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Teruel

Curso 2020-2021

Nota: Trabajo fin de grado de Psicología de la Universidad de Zaragoza.

Resumen

La trata de personas con fines de explotación sexual es una realidad constante en la actualidad que, sin embargo, queda relegada en segundo plano y posiciona a las víctimas en una situación de gran vulnerabilidad. La presente intervención tiene como fin realizar una intervención con 12 mujeres que hayan sobrevivido al entramado proceso de la trata de personas con fines de explotación sexual, con unas edades comprendidas entre los 18 y 30 años. El programa se llevará a cabo en la fundación Cruz Blanca ubicada en Zaragoza, España, durante 12 semanas. Para su correcta realización, se realizará una división aleatoria de las participantes en dos grupos: uno experimental y otro control, formados por 6 participantes. El grupo control, no recibirá los contenidos de la intervención, mientras que el experimental, recibirá diversas estrategias que posibiliten aumentar su capacidad resiliente y salir empoderadas de esta situación. Factores que les permitirán rehacerse del dolor, afrontar los retos venideros y reintegrarse en la sociedad con una calidad de vida satisfactoria, cumpliendo con los objetivos del programa.

Palabras clave: Trata de personas, explotación sexual, mujeres, resiliencia.

Abstract

Trafficking for the purpose of sexual exploitation is a constant reality nowadays which, however, is relegated to the background and places the victims in a situation of vulnerability. The aim of this intervention is to carry out an intervention with 12 women between the ages of 18 and 30 who have survived the trafficking process for the purpose of sexual exploitation. The programme will be carried out in the 'Cruz Blanca' Foundation located in Zaragoza, Spain, for 12 weeks. For its correct implementation, the participants will be randomly divided into two groups: an experimental group and a control group, made up of 6 participants. The control group will not receive the contents of the intervention, while the experimental group will receive various strategies that will increase their resilience and empower them to emerge from this situation. Factors that will allow them to recover from the pain, face the challenges ahead and reintegrate into society with a satisfactory quality of life, fulfilling the objectives of the programme.

Key words: Human trafficking, sexual exploitation, women, resilience.

Justificación teórica

La trata de seres humanos constituye una situación notablemente grave en el panorama mundial, que diariamente vulnera los derechos, la dignidad y la libertad de millones de individuos. A pesar de ser un hecho que ocurre constantemente, es una realidad sumergida que sitúa a las personas que son víctima en una doble situación de vulnerabilidad, sometidas a la coacción de las mafias y a las deficiencias, en muchas ocasiones, del sistema de atención social y gubernamental.

Se define como trata de personas “... *la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación. Esa explotación incluirá como un mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, los trabajos o servicios forzados, la esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud, la servidumbre o la extracción de órganos*” (Artículo 3 del Protocolo de Palermo, 2000).

Es preciso no confundir el proceso de trata de personas con el tráfico ilícito de inmigrantes, puesto que abarcan situaciones distintas. Las víctimas de trata no otorgan su consentimiento para realizar el traslado, y si lo hicieran, carece de valor debido al engaño y coacción posterior; mientras que en el tráfico ilícito sí que lo otorgan. Por otra parte, el tráfico ilícito no conlleva una posterior explotación de la persona, pero en la trata, llegar al destino es sólo el principio de un largo proceso de explotación. Por último, el tráfico es un fenómeno siempre transnacional, no como la trata, que puede darse dentro de un mismo territorio (UNODC, 2007).

La trata de personas es un crimen con indudable perspectiva de género. Los datos aportados por el Reporte Global sobre Trata de Personas de 2020, constatan que el 65% de las personas identificadas son mujeres y niñas y que la principal forma de esclavitud tiene como fin la explotación sexual, suponiendo un 50 % de los casos identificados. Se conoce como explotación sexual el proceso mediante el cual una persona obtiene beneficios ilícitos, usualmente de tipo financiero, a costa de que otra participe en diversos servicios de tipo sexual, incluidos la prostitución, la servidumbre sexual y los actos o producción de material pornográfico (ONUDD, 2009).

La prostitución y la trata de personas con fines sexuales, TFES, son dos realidades usualmente vinculadas. Si bien no todas las personas que ejercen prostitución son víctimas de las mafias criminales de trata, estas últimas constituyen su principal red abastecedora, alcanzando una cifra de casi el 90% (Nuño, 2017). En España, el volumen de personas que forman parte del mercado sexual oscila entre los 50.000 y 300.000 casos. Sin embargo, al tratarse de un negocio oculto e ilícito, la dificultad para obtener cifras claras y consensuadas sobre las víctimas involucradas aumenta, constituyendo uno de los crímenes con mayor cifra negra del mundo. La ONU afirma que solamente el 2% de los casos son detectados (APRAMP, 2020).

La consolidación del trabajo sexual como principal salida laboral para la mujer en situación empobrecida tiene perspectiva histórica. La precariedad laboral y económica, mezclada con la falta de oportunidades y la insuficiente formación, hace que la mujer se vea obligada a abandonar el núcleo familiar. En este contexto, existe una alta probabilidad de que acepten ofertas migratorias con fines laborales a manos de los que serán sus futuros explotadores. Es importante destacar que en ocasiones se trata de mujeres con alto nivel educativo y una excelente vida laboral, cuya migración forzada ha hecho que la llegada al nuevo destino las posicione en una situación irregular, en la que el acceso a la vida social y laboral se encamina por el lado marginal. Esta situación es conocida como feminización de la pobreza, y hace que las alternativas a su alcance se reduzcan y se vean obligadas a ejercer trabajos sexuales bajo coacción y amenaza (Díaz, 2014).

Otro factor que sustenta esta situación es el sistema patriarcal y capitalista que hace del cuerpo de la mujer un mero objeto de mercancía sexual disponible para el uso y disfrute del público masculino. Las nuevas generaciones se abren paso con una conciencia feminista que aboga por los derechos de las mujeres y unos roles de género flexibles, sin embargo, esta misma sociedad mira hacia otro lado cuando se trata de mujeres en situación de prostitución, normalizando los clubs de alterne, los proxenetas y la clientela, mientras mantienen cierto reproche sobre la mujer explotada (Díaz, 2014).

Las mujeres reclutadas para desempeñar trabajos sexuales con frecuencia comparten un contexto problemático previo, relativo a sus experiencias en el ámbito doméstico. Pueden haber sufrido u observado violencia intrafamiliar, haber formado parte de una familia desestructurada, con problemas de consumo de sustancias y caer en el abandono, e incluso haber sido víctima de abusos sexuales durante su infancia o adolescencia. Crecer en un contexto inestable, con influencias negativas y carente del respeto, apoyo y afecto necesarios

para un correcto desarrollo, las sitúa en una situación de máxima vulnerabilidad y ante la posibilidad de desarrollar diversos traumas emocionales (Díaz, 2014).

Además de los factores anteriores, el estallido del COVID-19 ha causado un deterioro socioeconómico importante que ha incrementado el delito de trata de personas (UNODC, 2020). Esto ha empeorado su situación y las ha llevado a encontrar más dificultad para acceder a distintos recursos (Diaconía: Desactiva la Trata, 2020).

La trata es un negocio cambiante, que se adapta a las modificaciones del entorno y se va moldeando para conseguir mayores beneficios. En la actualidad, la mayor parte de mujeres víctimas de TFES proceden de Venezuela y Colombia, mientras que anteriormente, los países de origen más frecuentes eran Rumanía y Nigeria, seguidos de China, Bulgaria y Paraguay (Kaplan, 2021). En cuanto al nivel de formación, una amplia mayoría de mujeres refieren no tener estudios (36%), aunque existen otras que han estudios básicos, primarios (22%) o secundarios (23%), y en menor medida han completado una formación superior (19%). Estas mujeres se enfrentan en ocasiones a la barrera idiomática, y aunque en su mayoría refieren tener un conocimiento alto del castellano (46%), otras muchas afirman tener un dominio medio (34%) o bajo (20%), lo cual puede potenciar su situación de vulnerabilidad (Alconada de los Santos, 2011).

Las secuelas físicas y psicológicas de estas mujeres comienzan desde el momento en que la víctima es captada, y se van acumulando progresivamente hasta bien establecido el proceso de explotación, llegando a soportar condiciones vitales críticas.

Entre los principales daños físicos, encontramos las consecuencias de las múltiples agresiones y violaciones de las que han sido sujeto, como desgarros vaginales o anales, enfermedades de transmisión sexual, como el SIDA, herpes vaginal o gonorrea, además de mutilaciones, embarazos no deseados y abortos clandestinos (Díaz, 2014). Las dolencias físicas se suman al malestar que causa la exposición continuada ante situaciones indeseadas, ante la pérdida de su esfera de intimidad personal y ante la continua degradación, minimización y objetivización que sufren por parte de los clientes y proxenetas. Esto acarrea crisis ansiosas, estrés postraumático y diversas alteraciones en el sueño y en la alimentación (Díaz, 2014) y también fobias y ataques de pánico (Giménez-Salinas, 2011). Según la misma autora, diversas investigaciones constatan que la probabilidad de desarrollar un trastorno depresivo se eleva al 70% y que “2 de cada 3 mujeres que se dedican a la prostitución, tienen el mismo daño emocional que los veteranos de guerras o las víctimas de tortura; y padecen, además de otras dolencias, el síndrome de estrés postraumático cronificado, con síntomas de

flashbacks sobre aspectos traumáticos de sus experiencias en la prostitución”. Es muy común que se de el Síndrome de Adaptación Paradójica a la Violencia, proceso mediante el cual la persona se adapta a unas condiciones vitales muy duras y minimiza el riesgo que conlleva su situación, llegando prácticamente a anular su propia voluntad, criterio y estructura psicológica en beneficio de los tratantes y consumidores. A su vez, es probable desarrollar trastornos disociativos en los que la superviviente pueda crear una vida alejada de la realidad como mecanismo de protección ante la dureza de la situación (Díaz, 2014). También se pueden observar reacciones de apatía o resignación, sumisión, inadaptación, pérdida de autonomía personal e incluso automedicación (OIM, 2003). Las mujeres víctimas de TFES, pueden experimentar el síndrome de indefensión aprendida, en el cual, aprenden que sus acciones no pueden evitar el maltrato recibido y sí poner en riesgo la seguridad de sus allegados. Factor que dificulta el proceso de recurrir a ayuda profesional (Serrano, 2015). Por otro lado, es habitual que sus relaciones sociales se alteren, llegando a perder sus vínculos cercanos, la confianza en los demás y temiendo establecer nuevos vínculos (ONUDD, 2007).

Para abordar la trata de personas con fines de explotación sexual, es necesaria la realización de una intervención multidisciplinar. Por un lado, se debe perseguir y condenar a las redes organizadas que se encargan de captar y explotar mujeres; y por otro, concienciar a la sociedad sobre la complicada situación que hay detrás de cada persona metida en el comercio sexual. Sin embargo, es preciso no olvidar la importancia de seguir avanzando en la creación y desarrollo de nuevos programas de intervención que aseguren tanto la protección como la asistencia integral de las mujeres que han sobrevivido a este entramado, duro y largo proceso de trata.

Esta intervención, se dirige concretamente a un grupo de mujeres jóvenes supervivientes de TFES, con el fin de evitar que las secuelas físicas, y sobre todo psicológicas, sufridas a raíz de los distintos sucesos estresantes vividos se cronifiquen y poder integrarse de nuevo en la vida social lo más temprano posible.

Para conseguir una adecuada reinserción, se pretende trabajar aquellas fortalezas personales que posibiliten a cada mujer aprovechar y aumentar su capacidad resiliente. En esta capacidad “se observan recursos para resistir y rehacerse del dolor, así como para hacer procesos de toma de conciencia y aprendizaje a partir de la propia historia vital” (García, 2018). De esta forma, siguiendo las directrices de la Investigación realizada en 2011 por el Instituto de la Mujer, se afirma que aquellas mujeres víctima de violencia que consiguieron rehacer sus vidas, poseían ciertas capacidades resilientes como independencia y autonomía,

capacidad para establecer límites, confianza en ellas mismas y en los demás, autoestima, capacidad de introspección y de reflexión sobre la propia vida, capacidad de relacionarse con otras personas y disfrutar, tolerancia a las situaciones desagradables y capacidad para reconstruir la propia vida e integrar las vivencias, entre otras. Resultados que sustentan la necesidad de centrarnos en que las supervivientes de trata reciban las estrategias necesarias que les permitan sentirse independientes, válidas, con unas metas que cumplir y con unas relaciones sociales satisfactorias, tratando además sus secuelas psicológicas, para salir airosas de esta situación adversa.

Objetivos

La presente intervención tiene como fin intentar proporcionar las estrategias personales necesarias que colaboren en mejorar la calidad de vida, incrementar el bienestar y favorecer la reinserción global de un grupo de mujeres supervivientes de trata con fines de explotación sexual. En vías de conseguir el objetivo principal, es necesario desarrollar y potenciar su capacidad resiliente como estrategia clave en la resolución de conflictos, para lo cual es de suma relevancia ayudar a cumplimentar cada uno de los siguientes sub objetivos:

- Proporcionar apoyo psicológico para las secuelas de carácter depresivo, ansioso o de estrés, adquiridas durante el proceso de explotación prolongada en el tiempo.
- Contribuir en la mejora de su autoconcepto, aumentando la sensación de autoeficacia y valía personal, además de potenciando sus habilidades y recursos personales.
- Colaborar en el establecimiento de redes de apoyo social seguras con familiares, amigos y relaciones de pareja.

Beneficiarios

El programa de intervención tiene como beneficiarias directas a un grupo de mujeres supervivientes de trata con fines de explotación sexual, que se encuentran en una situación de vulnerabilidad física, psicológica y en riesgo de exclusión social.

A su vez, se estima que otros grupos podrán obtener beneficios de forma indirecta. Este puede ser el caso de otros colectivos femeninos que se encuentren en una situación similar, bajo cualquier tipo de explotación, para que conozcan la existencia de programas que ayudan al restablecimiento vital y psicológico. También resultará de ayuda para los círculos cercanos de las supervivientes, incluyendo familia, amistades y parejas, con los que podrán

establecer relaciones asertivas y respetuosas. A su vez, será de utilidad para conseguir una sociedad libre de machismo en la que no se vulneren los derechos de ningún ser humano. Y en última instancia, para ampliar los conocimientos en materia de restauración psicológica con víctimas de trata con explotación sexual.

Metodología

Participantes

En este proyecto se espera la participación de un grupo de 12 mujeres que acaben de ser detectadas como víctimas de trata con FES y estén en vías de salir de este entramado proceso. Todas ellas deben cumplir el requisito de ser mujer y tener una edad comprendida entre los 18 y los 30 años, sin importar nacionalidad, cultura o nivel socioeconómico, pues el grupo de mujeres víctima de la servidumbre sexual es muy diverso.

Una vez escogidas las participantes se realizará una división aleatoria en dos grupos: un grupo experimental, compuesto por 6 mujeres, las cuales recibirán las estrategias que serán implementadas en el programa de intervención; y otro grupo control, compuesto por otras 6 mujeres las cuales no recibirán ningún tipo de intervención. Se ha tomado la decisión de formar grupos pequeños para aumentar la confianza, cercanía y cohesión entre las distintas participantes y favorecer una correcta comunicación intergrupal.

Instrumentos

En primera instancia se realizará una recogida de datos de forma individual mediante dos entrevistas semiestructuradas. La primera de ellas, se utilizará para favorecer la recogida de datos de carácter sociodemográfico y ahondar en la trayectoria vital de la persona en cuestión (Anexo 1). La segunda, se utilizará con el objetivo de conocer más detalladamente su experiencia personal en el proceso de migración y explotación (Anexo 2).

Para llevar a cabo la evaluación de la eficacia de este programa, se distribuirán cuatro cuestionarios relativos a diversos constructos. Todos ellos presentan adecuados niveles de validez y fiabilidad.

El nivel medio de resiliencia de las supervivientes de trata sexual se estimará mediante el uso de la *Escala de Resiliencia* (SV-RES, Saavedra y Villalta, 2008). Consta de 60 ítems, divididos en 12 factores específicos de resiliencia: Identidad, autoestima, satisfacción, pragmatismo, vínculos, redes, modelos, metas, afectividad, autoeficacia, aprendizaje y generatividad (Anexo 3).

La medición de los estados emocionales negativos de ansiedad, estrés y depresión se realizará mediante la adaptación abreviada a la lengua española *Escala de Depresión y Estrés-21* (DASS-21, Daza, Novy, Stanlet & Averill, 2002) de la escala original *Depression Dysfunctional Attitude Scale* (DASS, Lovibond & Lovibond, 1995). Incluye tres escalas de autoinforme con siete reactivos para cada una de las sintomatologías, haciendo un total de 21 ítems. A mayor puntuación, mayor estado emocional negativo (Anexo 4).

La medición del autoconcepto se realizará mediante la escala *Autoconcepto Forma 5* (AF5, García y Musitu, 1999). Permite medir cinco dimensiones del autoconcepto: Académico (por ejemplo, "hago bien los deberes"), social (por ejemplo, "hago amigos con facilidad"), emocional (por ejemplo, con puntuación inversa, "tengo miedo a algunas cosas"), familiar (por ejemplo, "siento que mis padres me quieren"), y físico (por ejemplo, "Cuido bien de mi salud"). Los 30 ítems proporcionan una medida global del desarrollo y bienestar de la persona (Anexo 5).

La habilidad para establecer relaciones interpersonales satisfactorias se cuantificó mediante la *Escala de Habilidades Sociales* (EHS, González, 2010). Cuenta con 33 ítems que exploran la conducta habitual del sujeto en 6 dimensiones: Autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir "no" y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto (Anexo 6).

Procedimiento

La selección de las participantes se llevará a cabo mediante la colaboración de la fundación Cruz Blanca, ubicada en la provincia de Zaragoza (España), especializada en la detección y atención a personas en situación de prostitución y víctimas de trata con fines de explotación sexual. De esta forma, la entidad facilitará el contacto de 12 mujeres que hayan sido recientemente reconocidas como víctimas de trata con FES y hayan acudido a pedir ayuda de forma voluntaria. El desarrollo de las sesiones se realizará en un aula de la fundación Cruz Blanca.

Las mujeres deben estar informadas de las condiciones del programa de intervención y deberán entregar el consentimiento informado debidamente cumplimentado. Seguidamente, se realizará un primer contacto con ellas de forma individual, después de lo cual, serán asignadas de forma aleatoria en dos grupos, el experimental y el control, en los cuales

rellenarán una batería de test destinados a medir diferentes dimensiones consideradas relevantes, que deberán volver a completar una vez finalizada la intervención.

La medición test-retest proporcionará datos empíricos que permitan corroborar la eficacia del programa y el cumplimiento de los distintos objetivos.

Sesiones

El programa de intervención estará desglosado en tres apartados. La primera y la tercera fase, serán un espacio destinado a realizar las mediciones test-retest que, de forma posterior, se utilizarán para validar la eficacia del programa. En la segunda fase, se implementará la intervención en su totalidad, mediante 16 sesiones de 2 horas de duración divididas en 5 unidades. El programa tendrá una duración total de 32 horas, distribuidas a lo largo de 12 semanas. Las sesiones con temática única, se impartirán una vez por semana, y aquellas que están distribuidas en dos sesiones, se realizarán dos veces en la misma semana para afianzar los conceptos.

El resto de información requerida para implementar adecuadamente la intervención en su totalidad se encuentra disponible en el anexo 7.

Tabla 1. *Cronograma de las sesiones.*

<i>FASE 1. EVALUACIÓN PREVIA</i>		
Conocer el perfil de las participantes:		
<ul style="list-style-type: none"> - Entrevista semiestructurada de clasificación inicial. - Entrevista semiestructurada específica para víctimas de trata. 		
Batería de cuestionarios pre-test:		
<ul style="list-style-type: none"> - Escala de Resiliencia. - Escala de Depresión y Estrés - 21 - Escala Autoconcepto Forma 5. - Escala de Habilidades Sociales. 		
<i>FASE 2. INTERVENCIÓN</i>		
Sesión 1	Acogida	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de las psicólogas. - Explicación de las características del programa de intervención. - Formación de la alianza terapéutica. - Cohesión grupal mediante dinámicas. - Conclusiones.

Sesión 2	¿Y ahora qué?	<ul style="list-style-type: none"> - Contextualización. - Recursos informativos. - Recursos materiales. - Coloquio. - Conclusiones.
Sesión 3	La realidad de la trata con FES	<ul style="list-style-type: none"> - Información relativa a la trata de personas con FES. - Responsabilidad legal para las redes tratantes. - Debate sobre la perspectiva de las supervivientes ante la trata con FES. - Conclusiones.
Sesión 4	Tomando conciencia del malestar	<ul style="list-style-type: none"> - Conceptualizando el malestar. - Detección de los síntomas del estrés. - Iniciación en el proyecto 'Journaling'. - Coloquio. - Conclusiones.
Sesión 5	Distorsiones cognitivas y cambio del diálogo interno	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen sesión 4. - Distribución del Inventario de Pensamientos Automáticos. - Distorsiones cognitivas. - Cambiando el diálogo interno. - Coloquio. - Conclusiones.
Sesión 6 Sesión 7	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen sesión 5. - Definición de la autoestima. - Reflexiones individuales sobre la autoestima. - Dinámica grupal para potenciar los cuidados y el diálogo positivo. - Escalera hacia la autoestima. - Coloquio. - Repaso del cambio de diálogo interno. - Conclusiones.
Sesión 8 Sesión 9	Autocuidado	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen sesiones 6 y 7. - Reflexiones sobre autocuidado. - Explicación de las distintas áreas del autocuidado. - Taller de mindfulness. - Coloquio. - Repaso del cambio de diálogo interno. - Conclusiones.

Sesión 10 _____ Sesión 11	Motivación al cambio	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen sesiones 8 y 9. - Visionado de material audiovisual. - Debate. - Compañeras referentes. - Introducción al feminismo. - Reflexión sobre el cambio personal. - Coloquio. - Repaso del cambio de diálogo interno. - Conclusiones.
Sesión 12	Disfrutando de la sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen sesiones 10 y 11. - Autoconocimiento. - Sexo seguro. - Estimulando el deseo. - Ingredientes de los encuentros sexuales. - Coloquio. - Repaso del diálogo interno. - Conclusiones.
Sesión 13 _____ Sesión 14	Relaciones saludables	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen sesión 12. - Desmitificando el amor. - Consecuencias del amor romántico. - Coloquio. - Derribando barreras: Una nueva visión de las relaciones. - Repaso del diálogo interno. - Conclusiones.
Sesión 15	Creando nuestro propio futuro	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen relaciones saludables. - Conociendo mi situación actual. - A dónde quiero llegar. - Recursos. - Ocio y tiempo libre. - Coloquio. - Repaso del diálogo interno. - Conclusiones.
Sesión 16	Síntesis de la intervención y despedida	<ul style="list-style-type: none"> - Síntesis de la intervención. - Contactos. - Encuesta de satisfacción. - Despedida - Conclusiones.

FASE 3. EVALUACIÓN FINAL

Batería de cuestionarios (post-test):

- Escala de Resiliencia.
 - Escala de Depresión y Estrés - 21
 - Escala Autoconcepto Forma 5.
 - Escala de Habilidades Sociales.
-

Las sesiones completamente desarrolladas y detalladas con sus respectivas dinámicas, se encuentran debidamente explicadas desde el Anexo 8 hasta el 19.

Recursos

Recursos humanos

La implementación de este programa de intervención requiere la presencia de dos profesionales psicólogas con experiencia y formación específica en el campo de trata de seres humanos, además de ser especialistas en el área de la mujer y de la explotación sexual. A su vez, se necesitará la colaboración de los trabajadores de la fundación Cruz Blanca, quienes facilitarán el contacto con las participantes y permitirán la utilización del centro para llevar a cabo los talleres.

Recursos materiales

Instalaciones/mobiliario: Se necesitará un aula de reunión con las características terapéuticas adecuadas (prestada por la fundación Cruz Blanca), mesas, sillas y una pizarra.

Material fungible: Se necesitará un tóner, folios, celo, tijeras, bolígrafos, carpetas individuales para almacenar el material, incienso, mantas y esterillas de yoga.

Material informático: Se necesitará un ordenador, altavoces, proyector, impresora /fotocopiadora, USB y una pizarra digital.

Evaluación

Con la motivación de valorar el cumplimiento de los objetivos del programa, realizar mejoras en el diseño y aumentar el conocimiento en materia de trata de mujeres con FES, se procederá a evaluar el programa desde dos áreas:

Teniendo en cuenta la procedencia de los evaluadores, se llevará a cabo una evaluación mixta. Por un lado, la evaluación interna será realizada por las psicólogas

encargadas de implementar el programa, en conjunto con el feedback recibido de las beneficiarias directas. Por otro, la evaluación externa será realizada con la colaboración de expertas en materia de trata de seres humanos y en el área de la mujer de la Red de Acción Social Diaconía. La participación de personal ajeno y experto en la temática contribuirá a aportar mayores niveles de objetividad y rigor científico a la intervención.

En función del momento temporal, se realizará una evaluación en tres apartados:

Antes de la puesta en marcha del programa, se realizará una evaluación del estudio, planificación y diagnóstico, consultando a personal investigador y profesionales expertos en la elaboración de programas de restauración psicológica y reinserción integral para víctimas de trata con fines de explotación sexual.

Durante, las psicólogas recogerán información de cada sesión a fin de evaluar el ambiente del grupo, el funcionamiento de las dinámicas y el desempeño individual de las participantes.

Por último, *al finalizar* el programa, se llevarán a cabo las dos últimas evaluaciones. En primer lugar, aquella encargada de aportar el respaldo empírico respecto a la eficacia de la intervención, se llevará a cabo con unas medidas test-retest, realizadas al grupo control y al experimental. En segundo, es necesario registrar la satisfacción global de los beneficiarios y de los responsables del programa, realizando una encuesta y un coloquio que permitan identificar los puntos fuertes y los aspectos de mejora en vías de futuras investigaciones y/o intervenciones.

Resultados esperados

En la primera medición, se espera que las puntuaciones obtenidas sean de gran similitud entre el grupo control y el grupo experimental. Estas estarán tipificadas dentro de un nivel bajo en el cuestionario de resiliencia, autoconcepto y habilidades sociales, y dentro de un nivel elevado en la escala de depresión y estrés.

Si la intervención resulta eficaz y cumple con los objetivos previstos, en la prueba re-test se observará un aumento significativo de las puntuaciones en capacidad resiliente autoconcepto y habilidades sociales y una disminución del malestar emocional general, en el grupo experimental. Esto implicaría que los contenidos trabajados en la intervención, han ofrecido a las usuarias los recursos adecuados para mejorar las áreas vitales trabajadas.

Por otro lado, se espera que las puntuaciones del grupo control no fluctúen en demasía o incluso puedan disminuir, respecto a la primera medición. Fenómeno que sucede puesto que están atravesando una situación vital estresante, al igual que el grupo experimental, pero no han recibido las estrategias necesarias adecuadas para contribuir a mejorar su calidad de vida.

Conclusiones

La trata de personas con fines de explotación sexual, supone una problemática que involucra a millones de personas anualmente, siendo en su mayoría mujeres y niñas. Las mujeres que han sobrevivido a este entramado proceso, despiertan la necesidad de iniciar proyectos de atención integral que respondan a sus necesidades básicas y profundicen en aquellos aspectos psicológicos más perjudicados.

Sin embargo, al tratarse de uno de los crímenes contra la humanidad con mayor tasa de víctimas sin identificar, la información disponible está muy limitada. La falta de detalles que perfilen a los individuos que hay tras este negocio, dificulta la creación de programas específicos que se adapten a sus características particulares. En adición a esta problemática, la intervención cuenta con otras limitaciones. Una de ellas, es la dificultad que existe para contactar con mujeres supervivientes que quieran participar voluntariamente en proyectos de intervención y, una vez dentro, conseguir mantener una adecuada colaboración y una asistencia mantenida a lo largo del tiempo.

Se recalca, por tanto, la necesidad de realizar intervenciones multidisciplinarias y aumentar el número de intervenciones e investigaciones en materia de explotación de seres humanos. En este sentido, continuar en la línea de la potenciación de la resiliencia y las fortalezas personales, ha resultado ser significativo y recomendable para personas que han sufrido algún tipo de violencia y requieren una readaptación al medio social.

En conclusión, aumentar la bibliografía existente sobre trata de seres humanos con fines de explotación sexual mediante nuevas investigaciones, es una herramienta útil que contribuirá a adquirir información relevante que permita ampliar el conocimiento de las características particulares del proceso, mejorar la calidad de vida de las mujeres supervivientes, la de la sociedad en general y poner fin a la vulneración de los derechos humanos.

Referencias

- APRAMP (2020). Guía de Intervención psicológica con Víctimas de Trata.
<https://apramp.org/apramp-presenta-una-nueva-guia-en-el-marco-del-dia-europeo-contra-la-trata/>
- Daza, P., Novy, D. M., Stanley, M. A., & Averill, P. (2002). The depression anxiety stress scale-21: Spanish translation and validation with a Hispanic sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 195-205.
- Diaconía: Desactiva la Trata (2020). El impacto de la pandemia de la COVID-19 en las Víctimas de Trata con Fines de Explotación Sexual en España: La situación de las mujeres y la intervención de las entidades de la Red #ROMPELACADENA. <https://diaconia.es/desactiva-latrata/estudio-impacto-covid19-victimas-de-trata/>
- Díaz, A. (2014). *Guía para la Comunicación de la Violencia de Género. Manual de Intervención ante la trata con Fines de Explotación Sexual*. Dirección General de Violencia de Género y Asistencia a Víctimas. Consejería de Justicia e Interior Junta de Andalucía.
- Dumas, M., & Aranguren, M. (2013). Beneficios del arteterapia sobre la salud mental. In *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- García Navarro, M. (2018). Fracturas emocionales y procesos de resiliencia en víctimas de trata con fines de explotación sexual: el caso de las mujeres de origen subsahariano.
- García, F. y Musitu, G. (1999). *Autoconcepto forma 5*. Madrid: TEA.
- Giménez-Salinas, A. (2011). La explotación y trata de mujeres con fines sexuales: el papel del sector salud. *Gaceta Sanitaria*, 25 (5), 351-352.
- González, E. G. (2002). *EHS, escala de habilidades sociales*. TEA.
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y salud*, 27(3), 115-124.

- Kaplun, M. (19-23 de abril de 2021). *Intervención en Trata con fines de Explotación Sexual*. Conferencia de la Red de Acción Social Diaconía: Desactiva la Trata.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Neff, K. (2021). Self-Compassión. <https://self-compassion.org/>
- Nuño Gómez, L. (2017). La trata de seres humanos con fines de explotación sexual: propuestas para un cambio de paradigma en la orientación de las políticas públicas. *Revista de derecho político*, 98, 159-187.
- Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito (ONUDD, 2007). *Manual para la lucha contra la trata de personas: Programa Mundial Contra la Trata de Personas*. https://www.unodc.org/pdf/Trafficking_toolkit_Spanish.pdf
- Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito (UNODC, 2009). Ley modelo contra la trata de personas. https://www.unodc.org/documents/human-trafficking/TIP-Model-Law_Spanish.pdf
- OIM (2003). *Contra la Trata*. Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres.
- Protocolo de Palermo (2000). Protocolo para prevenir, reprimir y sancionar la trata de personas, especialmente mujeres y niños, que complementa la convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional. <https://www.unodc.org/documents/treaties/UNTOC/Publications/TOC%20Convention/TOCebook-s.pdf>
- Alconada De Los Santos, M. (2011). *Estudio sobre las mujeres víctimas de Trata con Fines de Explotación Sexual en Andalucía*. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer.
- Rosselló, J., Zayas, G., & Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: Un estudio piloto. *Revista puertorriqueña de psicología*, 27(1), 62-78.
- Ruiz, J. & Luján, J. (1991). Manual de Psicoterapia Cognitiva. Inventario de pensamientos automáticos. *Psicología Online*.

Saavedra, E. & Villalta, M. (2008). Escala de Resiliencia SV-RES, para jóvenes y adultos. Santiago: CEANIM.

Serrano Felipe, C. (2015). Víctimas invisibles: trata de personas con fines de explotación sexual.

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC, 2020). *Global report on trafficking in persons*.

<https://www.unodc.org/unodc/data-and-analysis/glotip.html>

Anexo 1

Cuestionario de datos sociodemográficos

DATOS PERSONALES

Fecha de nacimiento:

Lugar de nacimiento:

Residencia habitual:

DATOS FAMILIARES:

Familia de origen

- Progenitores (Existencia, modelo educativo):
- Hermanos (Número, lugar):

Familia adquirida:

- Pareja (Estado civil, convivencia):
- Hijos (Número, edades):

Relación, apoyo y vinculación familiar:

DATOS EDUCATIVOS:

Nivel educativo alcanzado:

Existencia de problemas en la escuela, cumplimiento de normas:

Relación con iguales, pandillas:

DATOS LABORALES:

Profesión/es:

Cualificación laboral:

Hábitos laborales, estabilidad:

Desempleo, estrategias de solución de problemas:

Objetivos laborales tras cumplimiento:

DATOS SANITARIOS Y TOXICOFÍLICOS:

Enfermedades:

Medicación:

Intentos autolíticos:

Toxicomanías:

- Consumo de drogas:
- Edad de inicio:
- Causa asociada:
- Frecuencia de consumo:
- Tratamiento recibido:
- Intentos de abandono:
- Periodos de abstinencia:
- Recaídas:

Actitud y conciencia frente al problema (reconocimiento de problemática):

ÁREA PERSONAL:

Capacidad intelectual:

Capacidad de resolución de problemas:

Tolerancia a la frustración:

HHSS:

Madurez y equilibrio personal:

Impulsividad/ autocontrol:

Agresividad:

Actitudes prosociales:

T. personalidad:

Anexo 2

Entrevista específica para supervivientes de trata

Se pasará la entrevista de forma individual a cada una de las participantes con el fin de obtener más información sobre el proceso.

Temática	Preguntas instrumento
<p style="text-align: center;">Factores que impulsan a iniciar el proceso migratorio</p>	<p><i>¿Por qué decidiste migrar?</i></p> <p><i>¿Por qué sales desde x?</i></p> <p><i>¿Cómo entras en todo esto?</i></p> <p><i>¿Cómo era la vida en x?</i></p> <p><i>¿Puedes hablarme de tu vida?</i></p> <p><i>¿Era difícil? ¿Por qué?</i></p>
<p style="text-align: center;">Características del proceso de captación</p>	<p><i>¿Sientes que estabas coaccionada?</i></p> <p><i>¿Cómo entraste en todo esto?</i></p> <p><i>¿Conocías las condiciones del trayecto?</i></p> <p><i>¿Sabías que existía una deuda posterior?</i></p>
<p style="text-align: center;">Experiencias de las supervivientes durante el itinerario migratorio</p>	<p><i>¿Qué situación viviste durante el trayecto hasta Europa?</i></p> <p><i>¿Cómo describirías la relación con las personas que organizaron tu viaje?</i></p> <p><i>¿En qué lugares residiste temporalmente durante el trayecto?</i></p> <p><i>¿Cómo fue tu estancia?</i></p>

Abandono del trayecto	<p><i>¿Qué te hace continuar el trayecto?</i></p> <p><i>¿Qué te permitió no abandonar?</i></p> <p><i>¿Qué cosas te hicieron seguir adelante?</i></p>
Desvinculación de la red de trata	<p><i>¿Qué te hizo separarte o abandonar la red?</i></p> <p><i>¿Qué/quién te ayudó a que esto ocurriera?</i></p> <p><i>¿Qué te ha permitido llegar hasta el momento actual?</i></p>
Aprendizaje	<p><i>¿Consideras haber realizado algún aprendizaje durante esta situación?</i></p>
Factores de resiliencia	<p><i>Anotar los factores que el entrevistador considere según el relato y el curso de la entrevista</i></p>

Anexo 3

Escala de Resiliencia (SV-RES, Saavedra y Villalta, 2008).

YO SOY -YO ESTOY...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Una persona con esperanza					
2. Una persona con buena autoestima					
3. Optimista respecto del futuro					
4. Seguro de mis creencias o principios					
5. Creciendo como persona.					
6. Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles					
7. En contacto con personas que me aprecian					
8. Seguro de mi mismo					
9. Seguro de mis proyectos y metas					
10. Seguro en el ambiente en que vivo					
11. Una persona que ha aprendido a salir adelante en la vida.					
12. Un modelo positivo para otras personas.					
13. Bien integrado en mi lugar de trabajo o estudio					
14. Satisfecho con mis relaciones de amistad					
15. Satisfecho con mis relaciones afectivas					
16. Una persona práctica					
17. Una persona con metas en la vida					
18. Activo frente a mis problemas					
19. Revisando constantemente el sentido de mi vida.					
20. Generando soluciones a mis problemas.					

YO TENGO...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
21.-Relaciones personales confiables					
22.-Una familia bien estructurada					
23.-Relaciones afectivas sólidas					
24.-Fortaleza interior.					
25. Una vida con sentido.					
26.-Acceso a servicios Sociales- públicos					
27Personas que me apoyan					
28. A quien recurrir en caso de problemas					
29. Personas que estimulan mi autonomía e iniciativa					
30. Satisfacción con lo que he logrado en la vida.					
31. Personas que me han orientado y aconsejado.					
32. Personas que me ayudan a evitar peligros o problemas					
33. Personas en las cuales puedo confiar.					
34. Personas que han confiado sus problemas en mí.					
35. Personas que me ha acompañado cuando he tenido problemas.					
36. Metas a corto plazo.					
37. Mis objetivos claros					
38. Personas con quien enfrentar los problemas.					
39. Proyectos a futuro.					
40. Problemas que puedo solucionar.					

YO PUEDO...	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo Ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
41. Hablar de mis emociones					
42. Expresar afecto					
43. Confiar en las personas					
44. Superar las dificultades que se me presenten en la vida.					
45. Desarrollar vínculos afectivos.					
46. Resolver problemas de manera efectiva					
47. Dar mi opinión					
48. Buscar ayuda cuando la necesito					
49. Apoyar a otros que tienen dificultades					
50. Responsabilizarme por lo que hago					
51. Ser creativo					
52. Comunicarme adecuadamente					
53. Aprender de mis aciertos y errores					
54. Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad.					
55. Tomar decisiones.					
56. Generar estrategias para solucionar mis problemas.					
57. Fijarme metas realistas.					
58. Esforzarme por lograr mis objetivos.					
59. Asumir riesgos.					
60. Proyectarme al futuro.					

Anexo 4

Escala de Depresión y Estrés-21 (DASS-21, Daza, Novy, Stanlet & Averill, 2002).

DASS-21
Nombre: _____ **Fecha:** _____

Por favor lea cada afirmación y encierre en un círculo un número 0, 1, 2 o 3 que indique cuanto de esa afirmación se aplica a su caso durante el último mes. No existen respuestas correctas o incorrectas. No gaste mucho tiempo en cada afirmación.

La escala a utilizar es como se presenta a continuación:

0 No se aplica a mí en absoluto. NUNCA (N)

1 Se aplica a mí en algún grado o parte del tiempo. A VECES (AV)

2 Se aplica a mí en un grado considerable, o en una buena parte del tiempo. A MENUDO (AM)

3 Se aplica a mí, mucho. CASI SIEMPRE (CS)

EN EL ÚLTIMO MES					Para uso del Profesional		
Item	N	AV	AM	CS	D	A	S
1. Me costó mucho relajarme	0	1	2	3			
2. Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3			
3. No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3			
4. Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3			
5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3			
6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3			
7. Sentí que mis manos temblaban	0	1	2	3			
8. Sentí que tenía muchos nervios	0	1	2	3			
9. Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3			
10. Sentí que no tenía nada por que vivir	0	1	2	3			
11. Noté que me agitaba	0	1	2	3			
12. Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3			
13. Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3			
14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo	0	1	2	3			
15. Sentí que estaba a punto de pánico	0	1	2	3			
16. No me pude entusiasmar por nada	0	1	2	3			
17. Sentí que valía muy poco como persona	0	1	2	3			
18. Sentí que estaba muy irritable	0	1	2	3			
19. Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3			
20. Tuve miedo sin razón	0	1	2	3			
21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido							
TOTALES							

Anexo 5

Escala Autoconcepto Forma 5 (AF5, García y Musitu, 1999).

Cuestionario de Autoconcepto AF5

García, y Musitu, G. (1995). Autoconcepto Forma 5. AF5. Madrid: TEA, Ediciones.

Nombre y Apellidos:

Sexo:

Centro:

Curso:

Edad:

Fecha de aplicación:

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre 01 y 99 según su grado de acuerdo con cada frase. Escoja el grado que más se ajuste a su criterio. Conteste con la máxima sinceridad.

CONTESTE DE 01 A 99 EN LAS CASILLAS CORRESPONDIENTES A CADA PREGUNTA		
1. Hago bien los trabajos escolares (profesionales).		
2. Hago fácilmente amigos.		
3. Tengo miedo de algunas cosas.		
4. Soy muy criticado en casa.		
5. Me cuido físicamente.		
6. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador (estudiante).		
7. Soy una persona amigable.		
8. Muchas cosas me ponen nervioso.		
9. Me siento feliz en casa.		
10. Me buscan para realizar actividades deportivas.		
11. Trabajo mucho en clase.		
12. Es difícil para mí hacer amigos.		
13. Me asusto con facilidad.		
14. Mi familia está decepcionada de mí.		
15. Me considero elegante.		
16. Mis superiores (profesores) me estiman.		
17. Soy una persona alegre.		
18. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		
19. Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.		
20. Me gusta como soy físicamente.		
21. Soy un buen trabajador (estudiante).		
22. Me cuesta hablar con desconocidos.		
23. Me pongo nerviosos cuando me pregunta el profesor		
24. Mis padres me dan confianza		
25. Soy bueno haciendo deportes		
26. Mis profesores (superiores) me consideran inteligente y trabajador		
27. Tengo muchos amigos		
28. Me siento nervioso		
29. Me siento querido por mis padres		
30. Soy una persona atractiva		

Anexo 6

Escala de Habilidades Sociales (EHS, Gismero González, 2010).

EDAD:

INST. EDUCATIVA:

GRADO: **FECHA:**

MOTIVO DE EVALUACION:

EXAMINADOR:

INSTRUCCIONES :

A continuación aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no . No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.
Para responder utilice la siguiente clave:

- A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
- B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra
- C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así
- D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que "NO"	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restauaran no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no se que decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no se que decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mi mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no se como negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto , regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D

20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta , prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se como "cortar " a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio "para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D
TOTAL	

Anexo 7

Explicación detallada de la estructura de las sesiones

La segunda fase del programa de intervención está dividida en 5 unidades: Unidad 1 ‘comenzando el proyecto’, unidad 2 ‘aproximación al bienestar’, unidad 3 ‘camino al empoderamiento’, unidad 4 ‘construyendo relaciones seguras’ y unidad 5 ‘mundo exterior’.

Las sesiones del presente programa presentan una estructura similar: En primer lugar, se comenzará realizando presentaciones de tipo teórico para suministrar la información necesaria que permita realizar nuevos esquemas de aprendizaje. Posteriormente, se pasará a la parte dinámica e interactiva, incluyendo un espacio al final de cada sesión para expresar inquietudes y fomentar el debate. Es fundamental destacar que este programa está destinado a dar voz a las usuarias, fomentando que se sientan escuchadas, tomadas en cuenta y empoderadas, razón por la cual se habilitará un espacio denominado ‘coloquio’ en cada una de las sesiones, en vías de facilitar la expresión de cualquier inquietud o experiencia vital que consideren pertinente comunicar.

Las sesiones, a partir de la tercera, comenzarán con la realización de un breve resumen de los contenidos impartidos en la sesión anterior, a fin de afianzar los conceptos tratados y dar pie a una nueva sesión de forma organizada.

Anexo 8

UNIDAD 1: COMENZANDO EL PROYECTO

Sesión 1: Acogida.

Objetivo: Presentación de las profesionales y explicación de su labor durante todo el proyecto. En esta sesión se deberá proporcionar la información necesaria acerca de los detalles relativos al programa de intervención: duración, distribución semanal, objetivos, contenidos a tratar y expectativas hacia las usuarias.

Establecimiento de una adecuada alianza terapéutica: Explicación de la labor del psicólogo, diferenciándolo de otras entidades como la policial o judicial, con el fin de establecer un clima de confidencialidad en cual se promueva la confianza y la libre expresión.

Creación de cohesión intergrupala: Se pretende establecer vínculos afectivos entre las participantes del taller con la finalidad de crear una red de apoyo interdependiente y un espacio seguro en el cual puedan desahogarse y expresar sus inquietudes sin sentirse desprotegidas. Para ello, se realizarán dos dinámicas: en primer lugar ‘La red’, a fin de realizar una primera toma de contacto (Dinámica 1); y posteriormente ‘Las semejanzas’, para fomentar la creación de vínculos afectivos (Dinámica 2).

Dinámica 1: “El ovillo de lana”

Los objetivos de esta dinámica son:

- Que las usuarias del programa conozcan tanto el nombre como un rasgo característico de cada una de sus compañeras y de las profesionales.
- Crear vínculos afectivos y un grupo cohesionado.

Desarrollo:

En el aula en la cual se impartirán los talleres, las 6 participantes se colocarán en un círculo incluyendo a las psicólogas responsables del taller. Una de ellas, cogerá un ovillo de lana y se lo lanzará azarosamente a una de las participantes diciendo lo siguiente: “me llamo... y quiero ofreceros mi... (una cualidad positiva)”. Quien recibe el ovillo dice su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecer al grupo. Cuando concluye, lo lanza a otra compañera

(procurando que no sea quien está inmediatamente a su derecha o a su izquierda) y así, hasta llegar al último. De este modo se construye una red que incluye a todas las integrantes, haciendo ver que son un grupo y que todas pueden apoyarse mutuamente. Para deshacer la red se sigue el trazo creado por el ovillo, pero esta vez en vez de presentarse, deberán decir lo que esperan del programa de intervención.

Conclusiones

- Todas las personas somos necesarias para formar y mantener la red.
- La red simboliza un espacio seguro.
- Cada persona tiene potencialidades, a menudo ocultas, que se pueden ir poniendo en práctica a lo largo del proceso de aprendizaje.
- Las cualidades de todas las personas puestas en común confieren una seguridad que no se tendría si cada persona tuviera que asumir los diferentes retos en solitario.

Dinámica 2: “Las semejanzas”

Los objetivos de esta dinámica son:

- Crear un mayor acercamiento entre las participantes haciéndoles ver que pueden tener aspectos en común.

Desarrollo:

Una vez que las participantes hayan compartido públicamente su trayectoria vital personal, contando los detalles que consideren o no oportunos, cada una de ellas deberá anotar en una hoja de papel un rasgo o experiencia vital que crea similar a cada una de las participantes.

Una vez escrito, se procederá a realizar una lectura en voz alta. De esta forma, se podrán acercar más a sus compañeras, viendo que igual poseen gustos y aficiones comunes o que su historia vital puede ser similar y dará pie a la creación de vínculos más íntimos.

Conclusiones:

- La semejanza entre personas aumenta el interés al establecer relaciones interpersonales.
- Creación de un mayor sentimiento de empatía, apoyo y conexión.

Anexo 9

UNIDAD 1: COMENZANDO EL PROYECTO

Sesión 2: ¿Y ahora qué?

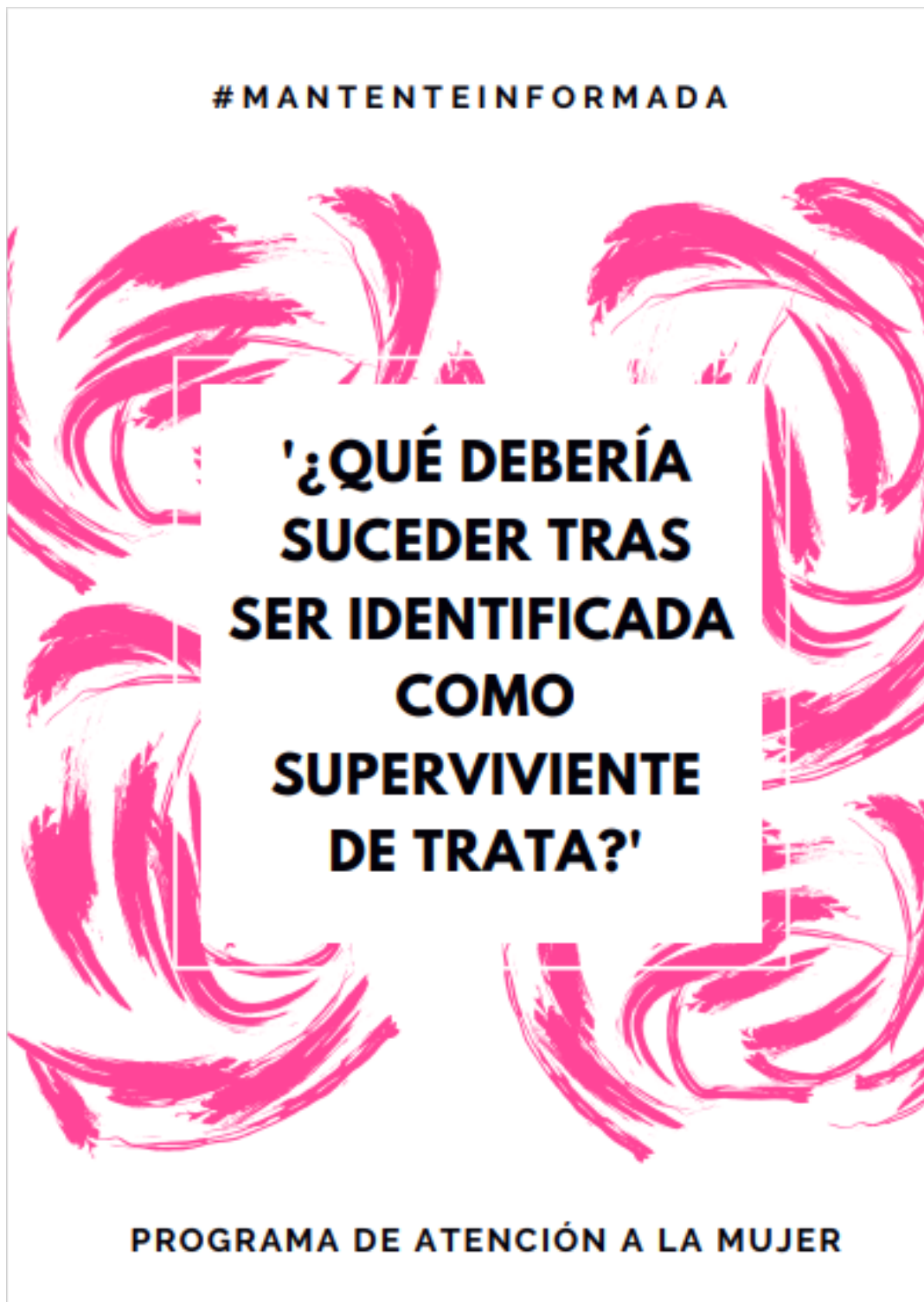
Objetivo: Proporcionar a las usuarias recursos de tipo informacional que les posibiliten conocer los detalles legales sobre su situación en el lugar indicado, a la vez que conocer a qué condiciones vitales básicas tendrán acceso durante el transcurso del programa de intervención, para solventar la posible sensación de desorientación y desamparo.

Recursos informativos: Se mostrarán los derechos y ayudas a los que pueden recurrir tras ser identificadas como víctimas de trata con fines de explotación sexual en el territorio español, basándose en las directrices del Protocolo Marco. Al finalizar la sesión se les entregará una píldora informativa para que tengan la información accesible en cualquier momento (Dinámica 1). Además de proporcionar el contacto de las personas a las que pueden recurrir para iniciar los trámites legales.

Recursos materiales: Las psicólogas les informarán detalladamente de los recursos de asilo y protección a los que tendrán acceso hasta completar el proceso de intervención. Dentro de estas actividades se incluye un hogar donde hospedarse en caso de que no dispongan de un lugar seguro, el derecho a una alimentación digna, clases de castellano y el acompañamiento a diversos servicios, como el médico, entre otros.

Dinámica 1: “Recurso informativo”

Manual “¿Qué debería suceder tras identificar a una persona como superviviente de trata con fines de explotación sexual?”





PERIODO DE RESTABLECIMIENTO Y REFLEXIÓN

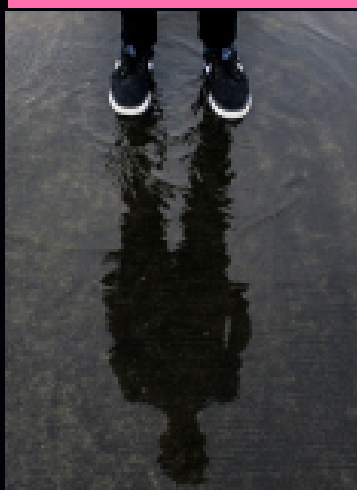
- Dispondrás de un periodo de 30 días mínimo en el cual poder recuperarte.
- Posteriormente deberás tomar la decisión voluntaria sobre colaborar o no en los procesos judiciales.

PERMISO DE RESIDENCIA Y TRABAJO

En caso de colaborar con las autoridades:

- Derecho a un permiso de residencia.
- Derecho a un permiso de trabajo.

Por colaboración con las autoridades y por ser consideradas Testigos Protegidos.



EXPULSIÓN O PRÓRROGA

- Es posible aumentar el periodo de reflexión una única vez.
- Si decides no colaborar con las autoridades por motivos personales se abrirá un expediente de expulsión en las mejores condiciones.
- Puedes optar a permiso de trabajo tras haber colaborado con entidades que promuevan la recuperación e integración social.

Anexo 10

UNIDAD 1: COMENZANDO EL PROYECTO

Sesión 3: Reflexionando sobre la trata con fines de explotación sexual.

Objetivo: Invitar a una reflexión individual y grupal sobre la trata de personas con fines de explotación sexual, con el fin de observar cómo se produce, el impacto que tiene y las vivencias de las mujeres participantes.

Presentación teórica: Se realizará una presentación con diferente terminología relativa a la temática de la trata: explicación del fenómeno de la trata de individuos, métodos de captación, cuantificar los casos aportando cifras y datos por países, y por último, adentrarse en la explotación sexual y cómo es percibida por la sociedad.

Consecuencias legales para las redes tratantes: Se realizará otra exposición acerca de la responsabilidad penal impuesta a las redes encargadas de organizar y efectuar la trata de personas. Se planteará así la importancia de perseguir a las mafias organizadas, teniendo en cuenta como factor principal la voluntad de cada mujer para iniciar los trámites legales.

Debate: La última parte de la sesión incluirá un debate que permita dar voz a estas mujeres y conocer en profundidad la perspectiva que estas presentan sobre la explotación de personas con fines sexuales, cómo se han sentido en el proceso y cómo se sienten en el momento actual.

Anexo 11

UNIDAD 2: APROXIMACIÓN AL BIENESTAR

Sesión 4: Tomando conciencia del malestar.

Objetivo: Se pretende que las usuarias lleguen a conocer, distinguir e identificar los distintos síntomas del malestar emocional, centrados en la ansiedad, el estrés y los síntomas depresivos; además de comenzar ciertas acciones que les permitan llevar un registro continuado sobre los mismos.

Conceptualizando el malestar: Se realizará una presentación teórica sobre la ansiedad, el estrés, los rasgos depresivos y los síntomas psicofisiológicos que ocasionan, a fin de definir y familiarizarse con los conceptos clave.

Detección de los síntomas del estrés: Se les distribuirá una ficha que deberán rellenar de forma individual, para después comentar los resultados en voz alta (Dinámica 1). Con este ejercicio, se pretende realizar una toma de conciencia y un reconocimiento de sus estados emocionales negativos, para que observen cómo les influye individualmente.

Iniciación en el proyecto 'Journaling': Se pasará a explicar una tarea que se realizará de forma longitudinal durante el transcurso de la intervención. El objetivo de la tarea es comenzar el hábito de registrar su estado emocional durante todo el proceso, para tomar conciencia del mismo, realizar la autocompasión y poder observar su progreso individual desde el inicio hasta el fin del programa mediante este recurso (Dinámica 2).

Dinámica 1: “Tomando conciencia del malestar”

Piense en una situación de su vida que sea difícil, que le esté causando estrés. Recuerde la situación y vea si realmente puede sentir el estrés y la incomodidad emocional en su cuerpo. A continuación responda a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué cambios notaste en tu cuerpo? Realiza un repaso de cabeza a pies.
2. ¿Qué emociones tenías? ¿Cómo te sentiste?
3. ¿Qué pensamientos tenías en ese momento?

4. ¿Qué dificultades te ocasionó encontrarte en ese estado emocional?
5. ¿Cómo afrontaste la situación?
6. ¿Cómo limita tus actividades diarias?

Dinámica 2: “Journaling”

Diversas prácticas de la arteterapia, como la escritura terapéutica, promueven efectos eficaces en el área de autoconocimiento y en el descubrimiento de aspectos encubiertos de las emociones que despiertan algunas vivencias. Esto ayuda a elaborar mejor los contenidos de nuestra mente y a desarrollar una conciencia plena de las problemáticas que presenta cada individuo. Como afirma Pennebaker (1990), escribir acerca de un episodio con gran intensidad ayuda a jerarquizar, elaborar y disminuir las características de esta experiencia (Dumas & Aranguren, 2013).

Anexo 12

UNIDAD 2: APROXIMACIÓN AL BIENESTAR

Sesión 5: Distorsiones cognitivas y cambio del diálogo interno.

Objetivo: Implementar herramientas que les posibiliten detectar los pensamientos disruptivos, a fin de sustituirlos por otros adaptativos y realistas que contribuyan a mejorar su bienestar emocional y a reafirmar su autoconcepto.

Administración de un cuestionario: Las participantes deberán completar de forma individual el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991) (Dinámica 1) al comienzo de la sesión. De esta forma, se asegura una introspección y reflexión anterior útil para tratar los temas que se explicarán a continuación .

Presentación teórica sobre distorsiones cognitivas: Se procederá a explicar las distorsiones cognitivas, los diversos tipos y los problemas que ocasionan a nuestra salud mental (Dinámica 2). Seguidamente, deberán aprender a modificar dichos pensamientos disruptivos por otros adaptativos, mediante la dinámica ‘modificando nuestro pensamiento’ (Dinámica 3).

Cambiando el diálogo interno: Se profundizará en la importancia de un diálogo positivo interior permanente, y se les propondrá la realización de un ejercicio que les posibilite cambiar el modo en que se hablan, y por tanto tratan y cuidan de sí mismas, desde la autocompasión. El objetivo es que implementen esta herramienta en su día a día para reafirmar su autoconcepto y potenciar su equilibrio mental (Dinámica 4). Esta tarea deberá tener un registro periódico para constatar los progresos (Dinámica 5).

Dinámica 1: “Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991)”

A continuación encontrará una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que usted valore la frecuencia con la que suele pensarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

0 = Nunca pienso eso 2 = Bastante veces lo pienso
1 = Algunas veces lo pienso 3 = Con mucha frecuencia lo pienso

AFIRMACIONES					
		0	1	2	3
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Solamente me pasan cosas malas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Todo lo que hago me sale mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Se que piensan mal de mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	¿y si tengo alguna enfermedad grave?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Soy inferior a la gente en casi todo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiria mejor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	¿No hay derecho que me traten así!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Si me siento trizte es porque soy un enfermo mental	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Soy un desastre como persona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Deberia de estar bien y no tener estos problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Sé que tengo la razón y no me entienden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Es horrible que me pase esto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Mi vida es un continuo fracaso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Siempre tendré este problema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Se que me estan mintiendo y engañando	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Soy superior a la gente en casi en todo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	¿y si me vuelve loco y pierdo la cabeza?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Si me quisieran de verdad no me tratarian así	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Alguien que conozco es un imbécil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	No debería de cometer estos errores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Ya vendrán mejores tiempos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Es insoportable, no puedo aguantar más	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Soy incompetente e inútil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Nunca podré salir de esta situación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Quieren hacerme daño	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	¿Y si les pasa algo malo a las personas que quiero?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	La gente hace las cosas mejor que yo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Soy una víctima de las circunstancias	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	No me tratan como deberían hacerlo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	Soy un neurótico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43	Deberia recibir mas atención y cariño de otros	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44	Tengo razon, y voy a hacer lo que me da la gana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45	Tarde o temprano me rán las cosas mejor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dinámica 2: “Ficha explicativa de los pensamientos distorsionados”

¿Qué son los pensamientos distorsionados?

- Son aquellos pensamientos que no se corresponden con la realidad.
- Son ‘malos hábitos’ de pensamiento que utilizamos para interpretar la realidad.
- Son las maneras que cada persona tiene de interpretar el mundo y las cosas que ocurren en él pero de manera errónea.
- Son visiones erróneas de nosotras mismas, los demás y lo que nos rodea.

¿Por qué causan problemas?

- Nos dan una imagen equivocada de la situación por lo que podemos tomar decisiones equivocadas.
- Nos dan una imagen irreal de los demás y de nosotras mismas.
- Nos puede llevar a pensar mal de los demás e interpretar sus intenciones.
- Forzamos la realidad para que se adapte a nosotras y no al contrario.
- Limitan nuestras relaciones con el mundo y con los demás.
- Son difíciles de detectar y de eliminar.
- Son aprendidos, con frecuencia nos dicen lo que tenemos que pensar.

Existen muchas clases de pensamientos distorsionados. A continuación veremos algunos tipos...

- **Pensamientos catastrofistas:** Es lo contrario a un pensamiento optimista. Creemos que todo va a salir mal. Es una tendencia a interpretar que una situación o comportamiento determinado va a producir un resultado negativo y grave.
- **Pensamientos absolutistas o dicotómicos:** Pensamos que las situaciones sólo pueden ser de una determinada manera y que sólo pueden resolverse de una única forma. Afirmamos que las cosas son blancas o negras, pero grises; buenas o malas, pero no regulares.
- **Pensamientos racionalizados:** Pretendemos explicar una conducta injusta intentando dar razones que puedan justificar el porqué se actuó así. Intentamos autoconvencernos de que no tenemos culpa, que todo está justificado.

¿Qué podemos hacer?

- Auto - observarnos.
- Identificar estos pensamientos.
- Ser conscientes de ellos.
- Intentar cambiarlos sustituyéndolos por otros alternativos.

¿Cómo romper estos pensamientos?

- ¿Dónde está la evidencia que apoya mi pensamiento?
- ¿Qué consecuencias se derivan de mi pensamiento?
- ¿Qué otros pensamientos alternativos podría tener ante esta situación?

Dinámica 3: “Modificando las distorsiones cognitivas”

Ficha para completar:

[illegible]

Dinámica 4: “Cambio del diálogo interno mediante la autocompasión”

La autocompasión consciente combina las habilidades de la atención plena y la autocompasión, proporcionando una herramienta poderosa para la resiliencia emocional. Los ensayos controlados aleatorios han demostrado que MSC aumenta significativamente la autocompasión, la compasión por los demás, la atención plena y la satisfacción con la vida, así como la disminución de la depresión, la ansiedad y el estrés (Kristin Neff, 2021).

Este ejercicio debe realizarse durante varias semanas y finalmente conseguirás formar el modelo que te posibilite cambiar la forma en que te relacionas contigo misma a largo plazo. Para continuar puedes adoptar la técnica que mejor se adapte a tu persona: puedes hablar en voz alta para tí misma, pensar los contenidos en silencio o anotarlos en tu cuaderno personal.

1. El primer paso para cambiar la forma de tratarse a sí misma es tomar conciencia de cuándo estás siendo autocrítica contigo misma.
 - Siempre que te sientas mal por algo, piensa en lo que te acabas de decir.
 - Trata de ser lo más precisa posible, tomando nota de tu discurso interior palabra por palabra.
 - Trata realmente de tener una idea clara de cómo te hablas a tí misma.
2. Haga un esfuerzo activo para suavizar la voz autocrítica, utilizando la compasión en lugar de autocrítica destructiva.
3. Replantee las observaciones hechas por su crítico interior de una manera amable y positiva. ¿Cómo?
 - Para ayudarnos en la selección de las palabras adecuadas utilizaremos la dinámica *¿Qué le diría a su amigo?* Para ello, piensa en una situación en la que tu amigo esté atravesando un momento delicado y aquellas frases, palabras o actos que utilizarías al interactuar con él. A continuación, aplica estas frases de cariño hacia tu persona en voz alta o a través del cuaderno.

- Los gestos físicos de calidez pueden aprovechar el sistema de cuidado incluso si al principio tiene problemas para invocar emociones de bondad, liberando oxitocina que ayudará a cambiar su bioquímica.

Lo importante es que comiences a actuar con amabilidad, a controlar tu flujo de pensamientos en los momentos de enajenación mental y eventualmente te seguirán sentimientos de verdadera calidez y cariño.

Dinámica 5: “Repaso cambio del diálogo interno”

Es necesario realizar un seguimiento periódico en las siguientes sesiones, con el fin de comprobar la efectividad y los progresos realizados en materia de cambio de pensamiento. Para ello, deberán efectuar el siguiente ejercicio:

A continuación, anota en tu cuaderno personal los pensamientos distorsionados que has tenido a lo largo de la semana y qué mecanismos de los aprendidos anteriormente has utilizado para cambiarlos.

Este ejercicio se corregirá al final de cada una de las sesiones, siguiendo la ubicación temporal que proporciona el esquema de sesiones incluido en la tabla.

Anexo 13

UNIDAD 3: CAMINO AL EMPODERAMIENTO

Sesiones 6 y 7: Autoestima.

Objetivo: Familiarizarse con el término autoestima y realizar un recorrido personal de autoconocimiento descubriendo cómo se ven a sí mismas y cómo son vistas por los demás, para colaborar en la creación de un esquema mental sobre las propias debilidades y fortalezas.

Conceptualizando la autoestima: Se realizará una presentación en la cual el constructo quede detalladamente explicado, poniendo a su vez énfasis en la perspectiva de género que ha tenido el desarrollo de la autoestima, con respecto a la educación y sociedad. Posteriormente, se entregará a cada una de las usuarias una ficha técnica que recoja los aspectos más importantes con el fin de afianzar los conceptos clave (Dinámica 1).

Reflexiones individuales sobre la autoestima: Se les distribuirá una serie de cuestiones que les permitan reflexionar en profundidad sobre cómo se ven a sí mismas. Una vez realizado el ejercicio, se comentarán los resultados de forma voluntaria con el resto de las participantes y se procederá a realizar una puesta en común sobre cuáles han sido los aspectos similares entre todas ellas (Dinámica 2).

Dinámica grupal: Siguiendo con la temática de la autoestima, en este apartado se tratará la cuestión: ¿Cómo me ven los otros? (Dinámica 3).

Escala de la autoestima: Para finalizar la sesión, se entregará una ficha acerca de los distintos escalones que hay que superar hasta llegar a nuestro objetivo: construir una autoestima saludable. Estos son el autoconocimiento, la autoaceptación y la autovaloración (Dinámica 4).

Dinámica 1: “Ficha teórica sobre la autoestima”**¿Qué es la autoestima?**

- Es el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos y afectos que tenemos las personas sobre nosotras mismas.
- Esta valoración que cada persona realiza sobre sí misma, conlleva una forma distinta de pensar, amar, sentir y comportarse.
- Suele construirse durante los primeros años de vida, como resultado de la imagen que nos devuelven las figuras más significativas de nuestra infancia.

¿Cómo afecta el contexto al desarrollo de la autoestima?

- Las mujeres han sido socializadas como seres que necesitaban complementarse con los otros y su papel principal consistía en cuidar y proporcionar bienestar a esas personas.
- Tradicionalmente lo femenino ha estado ligado a conceptos como pasividad, dependencia y entrega hacia el otro.
- El tipo de educación y aprendizaje social recibido no facilita que las mujeres desarrollen una autoestima adecuada.

¿Qué podemos hacer?

- Acostumbradas a centrar la mirada en el otro, desconocemos a menudo qué deseamos para nosotras, cómo son nuestros sueños y aspiraciones y cuáles son nuestras potencialidades.
- Es necesario tomar conciencia de los obstáculos que dificultan el desarrollo de una autoestima correcta relacionados con el proceso de socialización.
- Una buena autoestima permite a quién la posee darse un trato digno y respetuoso, buscando aquellas actitudes que generen bienestar.

Dinámica 2: “Formulario individual para reflexionar sobre autoestima”

1. ¿Qué contribuye a elevar mi autoestima y qué a rebajarla?
2. ¿Qué cosas valoro de mi persona y qué cosas me parecen defectos?
3. ¿Cuáles son mis fortalezas?

Reflexiona sobre ellas:

- ¿Qué ventajas suponen esas fortalezas en mi vida?
- ¿Cómo me siento siendo fuerte?
- ¿Cómo me ven las y los demás en relación con mis fortalezas?
- ¿Hay congruencia con la imagen que proyecto?
- ¿Cuáles son las debilidades de tus fortalezas? En este último apartado, por ejemplo, la modestia es una fortaleza, pero en exceso podría hacer que otras personas se aprovecharan de tus éxitos.

4. ¿Cuáles son tus debilidades?

Reflexiona sobre ellas:

- ¿Cómo me siento siendo débil?
- ¿Proyecto esa imagen frente a las y los demás?
- ¿Cuáles son las fortalezas de mis debilidades?

5. ¿Qué puedo aprender de estas respuestas?
6. ¿Me proporcionan alguna información que hasta ahora no tenía?
7. ¿Cómo me he beneficiado hasta ahora de la situación de desempoderamiento? ¿Quién más se ha beneficiado de eso?
8. ¿Qué cambios permite esta situación?
9. ¿Estoy preparada/o para una situación diferente?

En la puesta en común, se centrarán en las cuestiones: ¿Qué contribuye a elevar mi autoestima y qué a rebajarla? ¿Qué puedo aprender tras estas respuestas?

Dinámica 3: “¿Cómo me ven los otros?”

La dinámica consistirá en que cada una de ellas se coloque en la espalda un folio en blanco en el cual el resto de compañeras deberán poner cualidades positivas, referentes a cuestiones de personalidad preferiblemente, del resto de participantes.

La intención de esta dinámica es potenciar los cuidados, el diálogo positivo y destacar las cualidades que los otros perciben sobre nuestra persona.

Dinámica 4: “Escalera de la autoestima”

<p>1. Autoconocimiento: Es de vital importancia detectar las necesidades, deseos, afectos, sentimientos, emociones y miedos propios. Al mismo tiempo que descubrir cuáles son nuestras cualidades y recursos personales.</p>
<p>2. Autoaceptación: Es necesario aceptar mi cuerpo, mis emociones y sentimientos, mis experiencias y las relaciones que he creado, en los aspectos positivos y negativos. Todo forma parte de mi misma, y siempre tendré la oportunidad de mejorar y crecer.</p>
<p>3. Autovaloración: Es necesario constatar e interiorizar que somos seres únicos y valiosos. Asumir que poseemos los recursos necesarios para orientar nuestras vidas y conseguir nuestro propio bienestar.</p>
<p>4. Autoestima: Entender que solo podemos ser afectuosos en nuestras relaciones con los demás de una forma saludable una vez que nos respetamos y cuidamos a nosotras mismas.</p>

Somos responsables de nuestro propio bienestar y tenemos el derecho de ser felices, de dar y recibir aprecio, de considerarnos únicas y valiosas, de ser en definitiva personas completas aún estando en proceso de crecimiento.

Anexo 14

UNIDAD 3: CAMINO AL EMPODERAMIENTO

Sesiones 8 y 9: Autocuidado.

Objetivo: Promover el autoconocimiento con el objetivo de que sean capaces de reconocer sus necesidades y darles respuesta: fomentando la autorrealización y la adquisición de hábitos saludables que contribuyan a desarrollar y mantener un correcto bienestar.

Reflexiones sobre el autocuidado: Las usuarias deben reconocer sus necesidades y el tipo de relación que guardan con ellas. En esta línea, se mostrará la importancia que posee dedicar un espacio a escuchar sus propias demandas, para después iniciar un plan de acción que les posibilite sentirse realizadas y satisfechas (Dinámica 1).

Actuación: Se explicarán diferentes modos de autocuidado positivo y rutinas saludables: Higiene del sueño, rutinas físico deportivas, cuidado del entorno, de sus relaciones sociales y de los alimentos que ingieren.

Taller de mindfulness: Se realizará una sesión completa de mindfulness con el fin de explicar los beneficios que posee ante una situación de desequilibrio emocional generada por episodios estresantes, ansiosos o de carácter depresivo (Dinámica 2).

Dinámica 1: “Autocuidado”

1. ¿Tienes claras cuáles son tus necesidades personales? Descríbelas a continuación.
2. ¿Cuánto tiempo dedicas a la semana para cumplirlas?
3. ¿Con qué frecuencia has antepuesto las necesidades de otra persona antes que las tuyas? ¿Cómo te sientes cuando esto ocurre?
4. ¿Con qué frecuencia das prioridad a algo que tú desees solo porque sí? ¿Cómo te sientes cuando esto ocurre?
5. ¿Cuánto tiempo a la semana dedicas solo para tí, para realizar lo que desees?
6. ¿Tienes alguna rutina de autocuidado? En caso afirmativo descríbela a continuación.
7. ¿Hay algo que te encante hacer y hagas? ¿Cuántas veces a la semana?
8. ¿Qué sueles hacer que te proporcione bienestar y satisfacción en el día?

Dinámica 2: “Taller de Mindfulness”

Diversas investigaciones afirman que utilizar la meditación consciente o ‘mindfulness’ en sesiones terapéuticas, constituye una técnica efectiva que ayuda a disminuir los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, además de ira, en personas adultas (Rosselló, Zayas & Lora, 2016) (Hervás, Cebolla & Soler, 2016).

El taller se dividirá en tres apartados, siendo el último el más relevante:

- Iniciación al mindfulness: Explicación del origen y del concepto.
- Beneficios en terapia basada en mindfulness.
- Práctica de mindfulness.

En la parte práctica se realizarán las siguientes dinámicas:

- En primer lugar, se utilizará la relajación progresiva de Jacobson con el fin de iniciar un proceso de conciencia de cada una de las partes de su cuerpo y de su respiración. <https://youtu.be/f9CnqxwMG40>
- Posteriormente se iniciarán en la meditación de atención plena, en un ejercicio sencillo y de corta duración. <https://youtu.be/X2cD-oC9e5Y>
- El último consistirá en una técnica de meditación, con un mantra en afirmaciones positivas para potenciar sus habilidades personales y valía. <https://youtu.be/VKSYjwgKt9Y>

Se espera que utilicen las técnicas aprendidas como herramientas personales para afrontar situaciones tanto en la cotidianidad de su vida como en sucesos futuros, escogiendo aquellas técnicas que mejor se adapten a ellas de forma individual.

Anexo 15

UNIDAD 3: CAMINO AL EMPODERAMIENTO

Sesiones 10 y 11: Motivación al cambio.

Objetivo: Desarrollar una actitud favorable al cambio mediante la observación y debate de los testimonios vitales de otras mujeres que han vivenciado la misma situación, de forma que se sientan identificadas, vean estrategias de resolución de problemas y se inspiren en su propia transformación vital.

Visionado de un vídeo: Proyección de un vídeo de Amelia Tiganus, mujer superviviente de trata y prostitución, con la intención de motivar al resto de mujeres a la acción, para que observen cómo otras compañeras consiguieron abandonar de forma definitiva las actividades relativas a la explotación y consigan aprovechar todos sus recursos personales durante el proceso de cambio que van a experimentar durante la realización del programa (Dinámica 1).

Debate: Espacio destinado a que expongan las sensaciones que les ha despertado la visualización del vídeo en el que Amelia Tiganus comenta su experiencia personal en la prostitución (Dinámica 2).

Compañeras referentes: Presentación de testimonios vitales de otras compañeras, a fin de que pongan cara, contexto y evolución a los diferentes casos relativos a la explotación sexual de mujeres (Dinámica 3). Se realizará otro coloquio con las mismas cuestiones que las propuestas en la dinámica 2.

Introducción al feminismo: Clase magistral sobre feminismo para otorgar un recurso más que les posibilite tener un grupo de referencia que se encarga de luchar contra las diferentes formas de opresión y explotación hacia la mujer. Se espera que se utilice como herramienta pedagógica y estrategia personal.

Reflexión sobre el cambio personal: Deberán completar una ficha con cuestiones relativas a aspectos personales sobre el cambio que están en proceso de experimentar, cuyo contenido se corregirá en la siguiente sesión (Dinámica 4).

Dinámica 1: “Proyección de material audiovisual”

Se proyectará una entrevista realizada a la superviviente de trata y prostitución, Amelia Tiganus: <https://youtu.be/ZXUF1oJymOU>

Dinámica 2: “Cuestiones sobre el vídeo”

Se realizará un debate sobre el vídeo que se iniciará con las preguntas: *¿Me he sentido identificada con esta historia? ¿En qué aspectos? ¿Cuál fue mi punto de inflexión?*

Dinámica 3: “Testimonios de otras compañeras”

Mujer 1: Neli Delgado.

"Mi economía bajó. Para ayudarme, tienes que trabajar de sexoservidora en la Ciudad de México, es tu deber".

Aterrada, Neli escuchó las palabras de su pareja. No pudo evitar hacerlo. Lo había dejado todo días antes para estar con Álex.

Durante casi un mes, él la esclavizó en La Merced y la obligó a sostener relaciones sexuales con casi mil hombres a sus 19 años.

Seis años después del operativo que la rescató, la joven cuenta cómo fue seducida por un tratante en México y Estados Unidos que prostituía a las mujeres que enamoraba.

Mujer 2: Alina Kinan.

«Me costó mucho entender que era una víctima y distanciarme de mis explotadores».

La música sonaba de fondo todo el tiempo en el «Sheik», uno de los prostíbulos más conocidos de Ushuaia. En los ratos de descanso, también. El ruido constante dificultaba mucho poder distinguir entre horas y momentos. Ahí estaba Aliká el 9 de octubre de 2012 cuando de pronto la música paró por completo. «Entraron a robar», fue lo primero que pensaron con su compañera Fanny. Pero después, por la ventana de la habitación, vieron las camionetas de Gendarmería que se amontonaban en la calle. «Vamos a ir todas presas», fue lo segundo que se les ocurrió.

Dinámica 4: “Reflexión sobre el cambio personal”

A continuación dedica unos minutos para reflexionar lo trabajado en en estas sesiones y pregúntate a tí misma:

1. ¿Qué aspectos considero necesarios cambiar?
2. ¿Qué me está impidiendo cambiar y tomar decisiones?
3. ¿Me siento culpable de algo? ¿De qué?
4. ¿Estoy dispuesta a cambiar y a trabajar para conseguirlo?
5. ¿Cómo me siento respecto a este cambio?
6. ¿Merezco algo mejor? ¿El qué?
7. ¿Qué estoy dispuesta a arriesgar?
8. ¿Qué voy a ganar?

Anexo 16

UNIDAD 4: CONSTRUYENDO RELACIONES SEGURAS

Sesión 12: Disfrutando de la sexualidad

Objetivo: Reivindicar la sexualidad de las mujeres a través del autoconocimiento corporal y herramientas que posibiliten encuentros sexuales consentidos, respetuosos y satisfactorios.

Autoconocimiento: Se realizará un recorrido por las zonas erógenas de la mujer, centrándose en última instancia en la anatomía de la vagina y el clítoris. Al finalizar, se mandará una tarea para casa, relativa al autoconocimiento corporal mediante la dinámica ‘descúbrete’ (Dinámica 1). El objetivo es realizar una autoexploración general que les posibilite conocer qué partes del cuerpo les dan placer, además de la vagina, y de este modo obtener una mayor satisfacción en los encuentros sexuales.

Sexo seguro: Dinámica opcional que se impartirá en función de las necesidades percibidas en el grupo de mujeres realizando el programa. Debidamente explicada en la dinámica 2.

Estimulación del deseo: La necesidad de conocer aquello que nos evoca deseo plantea la realización de la siguiente dinámica ‘dando libertad a mis fantasías sexuales’ (Dinámica 3). Esta dinámica permitirá mejorar el autoconocimiento del apetito sexual.

Ingredientes de los encuentros sexuales: Las relaciones sexuales deben respetar los deseos y voluntades de ambos, en busca de un encuentro sexual satisfactorio para cada uno de los participantes. Es, por tanto, de vital necesidad, hacer hincapié en potenciar los cuidados y el consentimiento. Esto posibilita desarrollar una adecuada ética relacional que de pie al contexto propicio para disfrutar de las relaciones sexuales (Dinámica 4).

Dinámica 1: “Descúbrete”

Elige un momento adecuado en el que te puedas dedicar un tiempo. Vas a hacer algo importante, ocuparte de tí y conocerte más. Prepara el momento, busca un lugar cómodo donde puedas estar tendida o reclinada, puedes poner música, iluminación relajante, temperatura agradable.

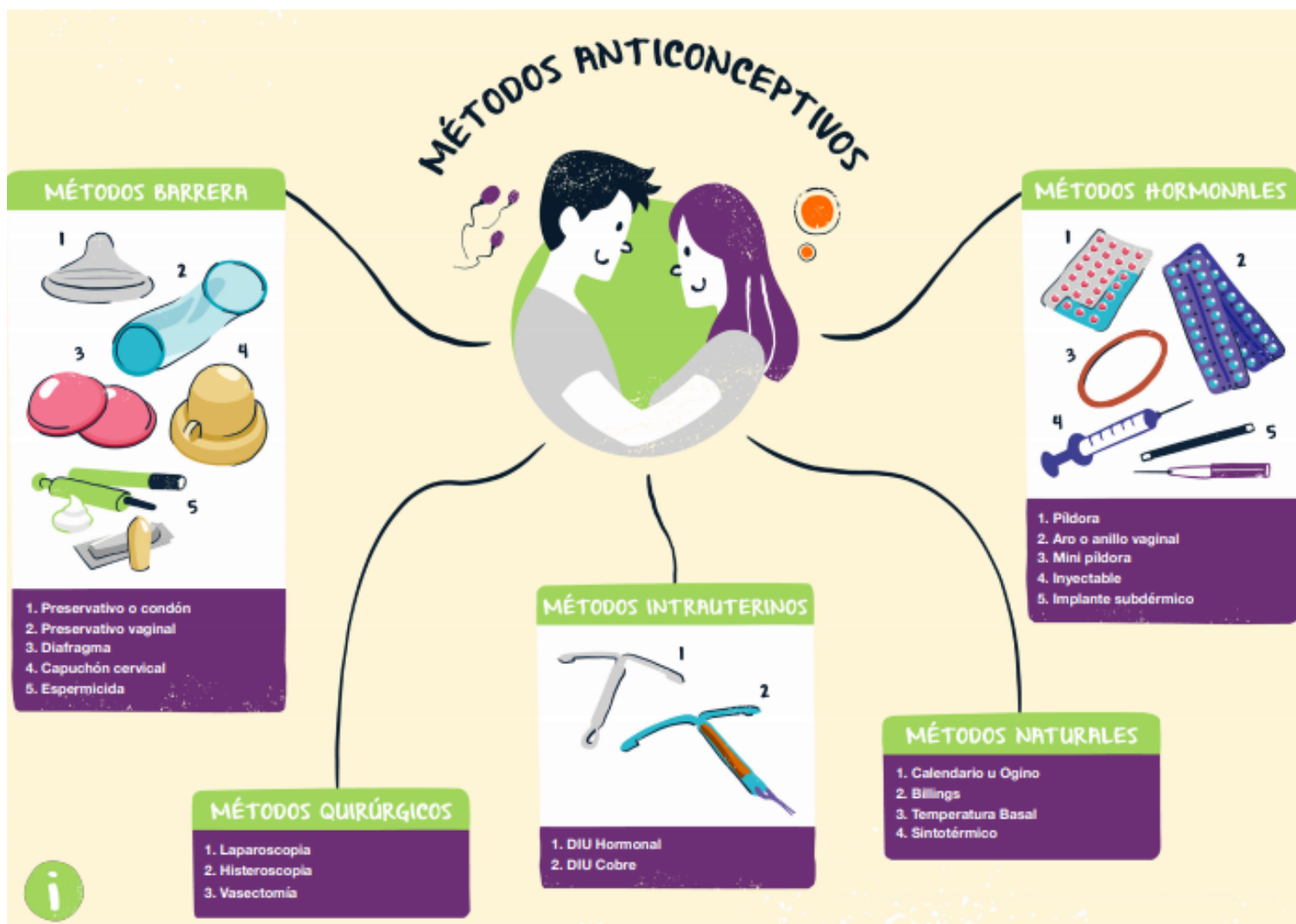
Desnúdate y recuéstate. Recorre tu cuerpo lentamente: el cuello, la cabeza, los hombros, los brazos, las manos, los pechos, el vientre, el interior de los muslos, los genitales, las piernas, los pies... Puedes ponerte boca abajo para recorrer las nalgas y la parte posterior de las piernas. Experimenta las diferentes formas de tocar... usa las yemas de los dedos, prueba con la palma de las manos, con las muñecas, amasa... con más presión y menos presión... Mientras lo haces, concéntrate en lo que sientes. Cuando termines, tómate un tiempo y luego piensa sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué sensación tienen tus manos al recorrer cada parte de tu cuerpo?
- ¿Qué te gusta?
- ¿Qué sensación te dan las diferentes partes de tu cuerpo?
- ¿Cómo te has sentido al tocarte?
- ¿Qué has pensado? (si es que has pensado algo)
- ¿Cómo podrías desarrollar más tu sensibilidad en algunas zonas del cuerpo?
- ¿Qué sensación tienen tus manos al recorrer tus genitales?
- ¿Qué has descubierto de tus genitales?
- ¿Qué partes son más sensibles?
- ¿Qué manera de tocar te resulta más agradable?
- ¿Has aprendido algo nuevo sobre ti misma?

Lo más importante es darte el poder de conocer bien todas las partes de tu cuerpo y sensaciones. De esta forma podrás disfrutar completamente cuando te relaciones contigo misma o con otras personas, mediante la comunicación de vuestras preferencias.

Dinámica 2: “Los métodos anticonceptivos”

Se realizará una presentación sobre prevención de ITS con los distintos métodos anticonceptivos, con el fin de que puedan escoger el que más se adecúe a su situación personal. A su vez, se incluirá un plan de actuación ante un caso de embarazo no deseado. Esta actividad se implementará de modo opcional teniendo en cuenta las necesidades percibidas en el grupo de mujeres que esté realizando el programa. Se descartará en el caso de constatar que las participantes conocen a la perfección todos los conceptos a revisar. Al finalizar la sesión recibirán un panfleto informativo que incluya la información relevante.



Dinámica 3: “Dando libertad a mis fantasías sexuales”

Te proponemos un juego para generar fantasías. En la siguiente tabla encontrarás una temática sobre la cual debes reflexionar: escenario, objeto, personajes, actitud, acción, desencadenantes, desarrollo y fin de la escena.

Una vez escogidos todos los ingredientes deberás anotarlos en la casilla de contenidos y empezar a dar forma a tu fantasía, para estimular aquellas cosas que realmente deseas en un encuentro sexual.

Te recomendamos realizar este ejercicio para practicar de manera consciente.

TEMAS	CONTENIDOS
Escenario	
Personajes	
Objeto	
Actitud	
Acción	
Desencadenantes	
Desarrollo	
Fin	

Dinámica 4: “Ideas fundamentales de la ética en los encuentros sexuales”

'COMPARTIR EL PLACER DESDE LA ÉTICA RELACIONAL'	
CUIDADOS	CONSENTIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Entender que las personas involucradas son corresponsables del bienestar, la satisfacción y la seguridad en los encuentros eróticos. • Reivindicar la diversidad de cuerpos, gustos y preferencias sexuales de cada individuo. • Conocer la propia sexualidad y fomentar la comunicación asertiva. • Desarrollar la empatía y el respeto. • Dejar claras tus intenciones respecto a la otra persona con responsabilidad emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> • El consentimiento es algo continuo. No basta con decir un simple sí o no, es necesario verificar con nuestras parejas sexuales nuestra comodidad, deseos, necesidades y límites. • Es respetable que en un primer momento te pueda apetecer tener una relación sexual, y después no. • Hay que respetar los límites de cada persona. • Sentirnos seguras para decir qué queremos y qué no queremos. • La erótica en las relaciones compartidas debe ser consensuada, es decir, acordarse por ambas partes.

Anexo 17

UNIDAD 4: CONSTRUYENDO RELACIONES SEGURAS

Sesiones 13 y 14: Relaciones saludables.

Objetivo: Deconstruir las relaciones problemáticas mediante los mitos del amor romántico, hasta descubrir aquellos componentes que conllevan a establecer relaciones tóxicas y con violencia hacia la mujer. A su vez, otorgar una serie de herramientas para que puedan establecer vínculos de apego seguro tanto con sus parejas, como en el resto de relaciones sociales.

Desmitificando el amor: Se realizará un análisis exhaustivo de las causas que preceden a establecer un ideal de amor, cuyos componentes son perjudiciales para el correcto desarrollo de la relación de pareja y la salud psicológica de los integrantes. Para ello, se llevará a cabo la dinámica ‘desmitificando el género y el amor romántico’ (Dinámica 1) que será comentada entre todas las participantes.

Consecuencias del amor romántico: El seguimiento de este patrón relacional tradicional conlleva establecer modelos de relaciones que llevan implícitas actitudes y comportamientos misóginos y promueven la violencia hacia la mujer. Se abordarán en detalle todos los componentes de la violencia de género: el machismo, las relaciones tóxicas, codependientes y con sumisión y las características de un manipulador emocional (Dinámica 2), entre otros conceptos. Además se proyectarán vídeos sobre las relaciones tóxicas (Dinámica 3).

Debate: Espacio destinado a comentar las características de sus anteriores relaciones de pareja y a identificar posibles patrones problemáticos.

Derribando barreras: Una vez detectadas y analizadas en profundidad todas las variables antecedentes a consumir la violencia de género, se realizarán una serie de ejercicios que faciliten la construcción de vínculos saludables en sus relaciones de pareja. Se trabajará la expresión y comunicación asertiva de su estado emocional, la creación de un espacio de confianza y respeto y se profundizará en el concepto de responsabilidad afectiva (Dinámica 4) como motor principal para cuidar las relaciones de forma saludable.

Dinámica 1: “Desmitificando el género y el amor romántico”

“El amor romántico perjudica seriamente la igualdad, porque sigue representando a los hombres y las mujeres como seres diferentes con roles opuestos pero complementarios”.

(Herrera, Coral, 2012)

A. ‘Desmitificando el género’

El contexto en el que nos movemos, incluyendo todos los recursos de los que disponemos para informarnos o divertirnos, como películas, libros, series, moda, etc. difunden un claro estereotipo respecto a los roles de género que educa inconscientemente a los espectadores que continuamente reciben el mensaje de forma implícita. Cada vez se van haciendo mayores progresos en cuanto a la flexibilidad de los roles de género y los estereotipos se van disipando poco a poco, sin embargo, aún queda una innumerable lista de personas que continúan postergando esta restringida visión del género. A continuación, pasaremos a comentar los distintos estereotipos sobre el género masculino y femenino y a realizar un debate, contestando a las siguientes preguntas: ¿He visto esta situación alguna vez? ¿En qué lugar o contexto? ¿Estoy de acuerdo? ¿Por qué?

<p style="text-align: center;">Algunos tópicos sobre ellas...</p> <ul style="list-style-type: none"> • La mujer como objeto del deseo masculino y no como sujeto autónomo deseante. • Desconocimiento del cuerpo femenino, infravaloración de sus genitales y negativización de procesos específicos: menstruación, embarazo, parto, menopausia. Invisibilización de la sexualidad femenina. • Se promueve un rol pasivo en las relaciones de pareja y en las relaciones eróticas: implicando prácticas de riesgo y relaciones de abuso. • Se potencia el amor y el romanticismo, la entrega incondicional a la pareja como algo esencialmente femenino. • Se erotiza la sumisión y la entrega en la mujer. • Responsabilidad en la prevención de embarazos no deseados. 	<p style="text-align: center;">Algunos tópicos sobre ellos...</p> <ul style="list-style-type: none"> • El hombre como sujeto autónomo deseante. • Se potencia el autoconocimiento de los genitales masculinos, se les dota de valor positivo. Los hombres son los protagonistas de una representación androcéntrica y falocéntrica de la experiencia erótica. • Se promueve un rol activo en las relaciones de pareja y en las relaciones eróticas: acompañado de independencia, expresión, desafío, riesgo, dominio, seguridad, fuerza. • Se les refuerza la búsqueda de los deseos propios y su proyección personal. En la pareja se les potencia un rol de autoridad y control. • Se erotiza la agresividad y dominio en el hombre. • Falta de responsabilidad frente al uso de medios anticonceptivos.
---	---

B. ‘Desmitificando el amor romántico’

A continuación se presentará un listado de mitos sobre el amor romántico, que se deberán discutir en voz alta entre todas las integrantes del taller. Posteriormente las psicólogas

explicarán detalladamente cada uno de los mitos, deteniéndose especialmente en aquellos que encierran falsas creencias sobre el amor (1, 2, 4, 6, 9 y 10).

Ficha 1: *Creencias sobre el amor para las usuarias.*

Creencias sobre el amor		
1	Si no siento celos en mi relación de pareja, es que no quiero de verdad a esta persona.	V / F
2	Si me quiere sabrá lo que me pasa cuando estoy enfadadx sin tener que preguntármelo.	V / F
3	El amor no es igual a sufrimiento, hay otras maneras de amar.	V / F
4	El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal.	V / F
5	No todo es perdonable y justificable en nombre del amor.	V / F
6	Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotros será siempre maravilloso. Yo seré el mejor amante que ha tenido nunca.	V / F
7	El hecho de estar enamoradx no implica que tu pareja controle con quién hablas, qué haces y doónde estás en todo momento, los mensajes del móvil, etc.	V / F
8	El amor no implica anteponer las necesidades, intereses, deseos del otro a los tuyos.	V / F
9	El amor es hacerlo todo juntos, pensar y disfrutar de las mismas cosas, compartirlo todo.	V / F
10	Si estás enamoradx, no puede gustarte ni atraerte otra persona, si esto te sucede, es que realmente no quieres a tu pareja.	V / F

Ficha 2: *‘Correcciones de las falsas creencias sobre el amor romántico’.* Ficha para las profesionales.

Mito 1: *Si no siento celos en mi relación de pareja, es que no amo de verdad a esa persona. Y lo contrario, sentir celos es prueba irrefutable de que estoy enamorada de esa persona.*

La realidad es que los celos sólo indican percepción de amenaza y miedo. Percibes que puedes perder o tener que compartir con otra persona a un referente emocional que está contigo en este momento, lo que puede ocasionar tristeza o rabia y conductas no adaptativas con la otra persona. El amor nada tiene que ver con esto, una relación en la que los miembros de la pareja se sienten seguros el uno del otro no hay cabida para los celos. Los celos no son signo de amor, son signo de posesión cuando temes que la persona que quieres no te escoja en un contexto de libertad de elección.

Mito 2: *Si me quieres sabrás lo que me pasa cuando estoy enfadado sin tener que preguntármelo.*

Entre las muchas cualidades del amor, se le presume la capacidad de dotarnos de una especie de “poder telemático” gracias al cual podemos adivinar que está pensando nuestra pareja. Obviamente, esto es sólo un mito capaz de generar muchos problemas. Por una parte, la frustración de la persona enfadada al comprobar que su enamorado no puede adivinar lo que sucede, y por el otro, el déficit de comunicación no permite crear ni establecer estrategias adecuadas en la resolución de conflictos.

Mito 3: *Si nuestro amor es verdadero, el sexo entre nosotros será siempre maravilloso. Yo seré el/la mejor amante que jamás hayas tenido.*

Según esta idea, el amor trae consigo un avanzado manual sobre las mejores y más placenteras técnicas sexuales y no sólo eso, sino que además, dota a la persona de la experiencia adecuada para ser un auténtico experto en las artes amatorias. Sumando la comunicación telepática, por la cual debes saber de forma automática las preferencias sexuales de tu pareja sin haber hablado nunca sobre ello. Error, cada encuentro sexual es único y es necesaria una comunicación sincera, clara y asertiva para que en una relación ambos participantes salgan satisfechos y se sientan cómodos para hablar de sus gustos sexuales.

Mito 4: El amor todo lo puede, si nos queremos de verdad nada puede salir mal.

Pensar que el amor es suficiente para que una relación funcione, deja en el olvido los ingredientes realmente importantes que toda relación debe contener: comunicación, respeto y confianza. La realidad es que las relaciones más duraderas son aquellas en las que el diálogo y la capacidad de resolver conflictos constituyen los pilares fundamentales del vínculo afectivo. Las ideas semejantes a 'el amor todo lo puede' pueden alargar la agonía de personas que sufren una intolerable falta de respeto o incluso violencia, por la falsa esperanza de que el amor hará cambiar a la persona. Desgraciadamente hay amores que nos duelen y nos hacen daño, y no podemos postergarlos en el tiempo.

Mito 5: Si estás enamorada, no puede gustarte ni sentirte atraída por otras personas. Si te sucede es que no quieres de verdad a tu pareja.

La realidad es que el amor no atrofia la capacidad de sentirte atraído por otras personas, la fidelidad es un constructo social, un compromiso con la pareja que generalmente se acepta dentro las reglas implícitas de la relación. Es natural sentirse atraído por otras personas o incluso fantasear o soñar con ellas, sin considerarse esto un acto de infidelidad. Existen muchos tipos de relaciones, y si escogéis establecer un vínculo monógamo es un límite que deberéis respetar porque ambos lo habéis escogido libremente, pero no por ello vais a dejar de sentir atracción por otras personas.





Dinámica 2: “Infografía de un manipulador emocional”



Dinámica 3: “Proyección de material audiovisual sobre las relaciones tóxicas”

- Video 1. Visión de la mujer: [Campaña '#Notepierdas. Sin libertad no hay amor'](#)
- Video 2. Visión del hombre: [Campaña '#Notepierdas. Sin libertad no hay amor'](#)

Dinámica 4: “Viñeta explicativa del concepto ‘responsabilidad afectiva’ en los vínculos de pareja”

<p>RESPONSABILIDAD AFECTIVA es</p> <p>SABER QUE LOS VÍNCULOS QUE CONSTRUIMOS CON OTRAS PERSONAS IMPLICAN CUIDADOS</p> 	<p>RESPONSABILIDAD AFECTIVA es</p> <p>NO ILUSIONAR A ALGUIEN O HACER PLANES DE FUTURO CUANDO NO QUIERES NADA SERIO CON ESA PERSONA</p> 
<p>RESPONSABILIDAD AFECTIVA es</p> <p>TENER EN CUENTA EL MUNDO EMOCIONAL DE LA OTRA PERSONA SABIENDO QUE PUEDE SER MUY DIFERENTE AL TUYO.</p> 	<p>RESPONSABILIDAD AFECTIVA es</p> <p>NO CONFUNDIR A LA OTRA PERSONA CON “AHORA SÍ, AHORA NO” JUGANDO CON SU SALUD MENTAL</p> 

RESPONSABILIDAD AFECTIVA es



TAMBIÉN DEJAR CLARAS
CUÁLES SON TUS INTENCIONES
Y QUÉ EXPECTATIVAS
TIENES CON LAS PERSONAS
CON LAS QUE TE VINCULAS

RESPONSABILIDAD AFECTIVA es



ESTABLECER LÍMITES O
ACUERDOS ENTRE AMBAS
PARTES, SEA EL TIPO DE
RELACIÓN QUE SEA,
CON EL FIN DE RESPETARNOS,
Y NO HERIRNOS

RESPONSABILIDAD AFECTIVA es



TAMBIÉN DECIR:
"TENEMOS QUE HABLAR
DE ESTO QUE ME HA
MOLESTADO PARA
VER COMO PODEMOS SOLUCIONARLO"

RESPONSABILIDAD AFECTIVA es



SER CONSCIENTE DE QUE
LO QUE HACEMOS O DECIMOS
TIENE CONSECUENCIAS,
Y DEBEMOS ASUMIR
NUESTRA RESPONSABILIDAD

Anexo 18

UNIDAD 5: MUNDO EXTERIOR

Sesión 15: Creando nuestro propio futuro.

Objetivo: Conocer la posición vital actual y comenzar a crear una perspectiva y metas de futuro, a través de un plan de acción detallado sobre cómo alcanzarlas.

Conociendo mi situación: Alcanzada esta altura del programa de intervención, es importante que se paren a reflexionar cómo se ven a sí mismas en el momento actual. La realización de una serie de preguntas les facilitará el proceso (Dinámica 1).

A dónde quiero llegar: Deberán redactar una carta dirigida a sí mismas, en la que el yo presente incluya qué planes de vida tiene para el yo futuro, que le gustaría estar haciendo y cómo creen que podrán alcanzar sus objetivos (Dinámica 2).

Recursos: Se ofrecerá orientación académica y laboral a las mujeres que participan en el programa. Se realizarán actividades que favorezcan el inicio de una vida autónoma, para que progresivamente avancen hacia la construcción de su propio hogar, formación profesional y familia.

Ocio y tiempo libre: Se les ofrecerá un listado de actividades a las que pueden acceder por haber participado en este taller.

Dinámica 1: “Momento de reflexión”

Lee detenidamente el enunciado de cada uno de los apartados de la tabla. A continuación tómate un momento de reflexión y rellena las casillas en blanco.

<u>Lo que tengo y quiero</u>	<u>Lo que tengo y no quiero</u>
<u>Lo que no tengo y quiero</u>	<u>Lo que no tengo y no quiero</u>

Dinámica 2: “Mi yo del futuro”

Rellena los espacios en blanco de la tabla. Una vez completados, deberás unirlos en la redacción de una carta dirigida a cómo quieres verte en el futuro, cuáles son tus proyectos y cómo los vas a conseguir.

<u>Dónde estoy</u>	<u>Dónde quiero estar</u>	<u>Acciones para conseguir mis metas</u>

Anexo 19

Sesión 16: Síntesis de la intervención y despedida.

Objetivo: Cerrar el programa de intervención realizando una valoración general del mismo, por parte de las participantes y las psicólogas, además de integrar toda la información revisada y solventar las posibles inquietudes.

Síntesis de la intervención: Espacio destinado a realizar una revisión de todos los contenidos trabajados a lo largo del proceso de intervención. El fin es la creación de un esquema sintetizado de todas las estrategias adquiridas para utilizarlas cuando resulte conveniente, asegurándose de que las usuarias no tengan ningún tipo de inquietud al respecto.

Contactos: Se les proporcionará una serie de números de contacto a los que recurrir en caso de urgencia, así como grupos de apoyo formados por mujeres en la misma situación vital y organizaciones en las que pueden colaborar activamente para luchar contra la trata de mujeres con fines de explotación sexual.

Encuesta de satisfacción: Deberán rellenar una escala para indicar en qué grado el programa de intervención les ha resultado de utilidad. Se comentarán propuestas de mejora y perspectiva final tras la realización del mismo.

Despedida: Las psicólogas cerrarán el rapport de la forma más profesional y actuando con la mayor calidez y empatía posible.