



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Diseño de un programa de intervención psicológica
para la mejora del bienestar y la calidad de vida en
mujeres que ejercen prostitución y/o son víctimas de
trata

Autor/es

Natalia Cilla Hernández

Director/es

Amanda Díaz García

Grado en Psicología

Año 2021



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel

UniversidadZaragoza

Índice

1. Resumen.....	3
2. Justificación teórica.....	4
3. Objetivos.....	6
4. Participantes/Localización.....	6
5. Metodología.....	7
a. Instrumentos y evaluación	7
b. Procedimiento.....	8
c. Descripción de la intervención.....	9
6. Recursos.....	13
7. Resultados esperados.....	14
8. Conclusiones.....	14
9. Referencias bibliográficas.....	16
10. Anexos.....	19

Resumen

La prostitución constituye un problema social cuya importancia hoy en día continua sin ser reconocida. Esta supone una forma de violencia hacia las mujeres, con graves consecuencias físicas, sexuales, sociales y psicológicas. Para estas últimas, existen estudios que muestran que el ejercicio de la prostitución desencadena en estas mujeres consecuencias muy graves como son el estrés, la ansiedad o la depresión además de síntomas disociativos, bajo apoyo social y distintos estados emocionales en los que se destaca la culpa, la vergüenza, el asco y la soledad.

La relevancia del problema impulsa el programa de intervención que aquí se presenta, cuyo objetivo principal es conseguir una mejora en el bienestar y la calidad de vida de las mujeres que ejercen la prostitución y/o son víctimas de trata.

Las dieciséis participantes que formarán parte del programa, serán seleccionadas del programa O'Cambalache de atención a la mujer que ejerce prostitución y/o que es víctima de trata de la Fundación Cruz Blanca de Zaragoza. Se dividirán en dos grupos; un grupo control y un grupo experimental. Ambos grupos rellenarán una batería de cuestionarios antes y después de la aplicación del programa para evaluar la eficacia de éste y observar las posibles diferencias entre ambos grupos. La intervención consistirá en ocho sesiones de hora y media cada una, que se aplicarán a lo largo de tres meses. En ellas se tratarán algunos aspectos de psicoeducación, el autoconcepto y autoestima, la flexibilidad cognitiva y las habilidades sociales y comunicativas.

Se espera que tras la aplicación del programa, las participantes muestren una mejora en la regulación emocional, una reducción del estigma, una mejora en el autoconcepto y autoestima, que se consiga una flexibilidad cognitiva y que posean las herramientas suficientes para mejorar sus habilidades sociales y comunicativas. De esta manera, se estaría cumpliendo el objetivo del programa, mejorar el bienestar y la calidad de vida de las mujeres que ejercen la prostitución y/o son víctimas de trata.

Abstract

Prostitution is a social problem whose importance continues to be unrecognized today. This is a form of violence against women, with serious physical, sexual, social and psychological consequences. For the latter, there are studies that show that the exercise of prostitution triggers in these women very serious consequences such as stress, anxiety or depression in addition to dissociative symptoms, low social support and different emotional states in which guilt stands out, shame, disgust and loneliness stand out.

The relevance of the problem drives the intervention program presented here, whose main objective of which is to achieve an improvement in the well-being and quality of life of women who practice prostitution and / or are victims of trafficking.

The sixteen participants who will be part of the program will be selected from the O'Cambalache program of attention to women who practice prostitution and / or who are victims of trafficking from the Fundación Cruz Blanca from Zaragoza. They will be divided into two groups; a control group and an experimental group. Both groups will fill out a battery of questionnaires before and after the application of the program to evaluate its effectiveness and observe the possible differences between both groups. The intervention will consist of eight 90-minute sessions of an hour and a half each, which will be applied over three months. Throughout all sessions, some aspects of psychoeducation, self-concept and self-esteem, cognitive flexibility and social and communication skills will be discussed.

It is expected that after the application of the program, the participants will show an improvement in emotional regulation, a reduction in stigma, an improvement in self-concept and self-esteem. It is also expected that they will achieve cognitive flexibility and that they will have enough tools to improve their social and communication skills. In this sense, it would be fulfilling the objective of the program, improving the well-being and quality of life of women who practice prostitution and / or are victims of trafficking.

Justificación teórica

La prostitución es la “actividad de quien mantiene relaciones sexuales con otras personas a cambio de dinero” (Real Academia Española, s.f., definición 2). Se considera que esta definición no refleja todo el contenido que el término conlleva, dejando así fuera variables como el consentimiento o el género. En cuanto al consentimiento, como menciona de Miguel Álvarez (2012), no es justo argumentar con el término del consentimiento en un planeta en el que las desigualdades económicas, étnicas y de género son frecuentes. En cuanto al género, cabe destacar que la mayoría de las personas prostituidas son mujeres y casi la totalidad de personas que consumen prostitución son hombres (de Miguel y Torrado, 2014).

Es difícil saber a ciencia cierta el número de mujeres que ejercen la prostitución en España. Solana (2007) habla de que en España hay entre 45.000 y 300.000 mujeres que ejercen la prostitución mientras que otros como López y Baringo (2006) mencionan entre 95.000 y 120.000 mujeres. De lo que sí que se puede hablar a ciencia cierta es del gran número de mujeres extranjeras que practican la prostitución en España, que según Solana (2007) gira alrededor del 80%. Esta aportación está fundamentada en los movimientos migratorios que España ha tenido en las últimas décadas, sobre todo de países de Latinoamérica y de Europa del Este.

Se considera que las mujeres que ejercen la prostitución se encuentran en una situación de vulnerabilidad, ya que pertenecen a un grupo social minoritario y marginado por el hecho de no contar con una estructura familiar y/o social de apoyo. Esto contribuye a crear situaciones de privación económica y condiciones sociales que limitan las opciones personales, facilitan la actividad de los tratantes y explotadores y aumentan el riesgo de que una persona sea susceptible de convertirse en víctima de trata.

La trata de personas según el Protocolo de Palermo (2000) consiste en:

La captación, el transporte, traslado, acogida o la recepción de personas recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza y 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. (pp 44-45)

Según datos del IV Informe de seguimiento del Plan integral de lucha contra la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual desarrollado por el consejo de ministros (2019) correspondientes al año 2018, la delegación del Gobierno para la Violencia de Género, a través de las entidades encargadas de brindar asistencia a las mujeres que ejercen la

prostitución, localizó y asistió a 13.317 mujeres con signos de trata o explotación sexual. Entre estas mujeres, 4.302 mujeres mostraron signos evidentes de trata y explotación sexual y las 9.028 restantes fueron víctimas de explotación sexual. Del mismo modo, las estadísticas oficiales del CICO (Centro de Inteligencia contra el Crimen Organizado) muestran que en 2018 se realizaron 2.036 inspecciones administrativas en establecimientos donde se ejercía la prostitución y se encontró un total de 9.315 personas en situación de riesgo. Se investigaron 135 denuncias, 61 relacionadas con la trata con fines de explotación sexual y 74 únicamente con fines de explotación sexual (sin trata). Se destaparon 10 organizaciones criminales y 36 grupos criminales. En cuanto a los datos proporcionados por la Fiscalía General del Estado (sección de Extranjería), se investigaron 91 casos de trata con fines de explotación sexual (se identificaron 331 víctimas, incluidas 11 menores), así como otras 83 mujeres en situación de grave riesgo. Además, se identificaron 35 organizaciones criminales.

Según Lucía (2018) existen tres modelos ideológicos para abordar la prostitución. Por un lado, el modelo prohibicionista en el que se castiga tanto al cliente como a la prostituta ya que el acto en sí es ilegal. El prohibicionismo sostiene que la prostitución es en sí misma un delito que debe ser perseguido y penalizado. En segundo lugar, el modelo abolicionista en el que la prostitución se considera un mal social. Se sanciona a quien la consume y promueve, es decir al cliente y al proxeneta. Se entiende la prostitución como otra forma de violencia de género. Quienes la ejercen, son consideradas víctimas y no se las penaliza, sino que se les ofrece ayuda. Por último, se presenta el modelo regulacionista, en el que se considera la prostitución como un trabajo sexual. El principal objetivo del regulacionismo es conseguir derechos laborales para las personas que ejercen la prostitución y hacerla visible como una opción de trabajo que acabe con el estigma que recae sobre la misma. Las personas que consumen la prostitución son los clientes y los proxenetas o dueños de clubes/pisos aparecerían como gestores, administradores o empresarios.

Se considera que es importante abordar este proyecto desde una perspectiva abolicionista teniendo en cuenta a las mujeres como víctimas, y al propio ejercicio de la prostitución como “una forma de violencia y por lo tanto una violación a los derechos humanos” (Chejter, 2011, p. 92). Esta situación de violencia y vulnerabilidad es lo que hace que las mujeres tengan graves consecuencias en los distintos ámbitos de su vida.

Las mujeres que ejercen la prostitución viven en un entorno de estrés continuo en el que la violencia está presente en sus distintas formas, desde las agresiones verbales, hasta el asesinato (Hermoso, 2019; Martínez et al., 2007, Meneses, 2007).

A nivel emocional, la culpa, la soledad, la frustración, el asco o la vergüenza están presentes en la vida de estas mujeres (Martínez et al., 2007; Meneses, 2007). Además, su autoestima se ve gravemente afectada debido al estigma social (Martínez et al., 2007).

Como mencionan Pinedo y López (2015), las mujeres, sobre todo aquellas que son migrantes, tienen lejos sus redes de apoyo social lo que provoca que posean dificultades para crear nuevas relaciones estables, favoreciendo así el aislamiento social.

Diversos estudios como el de Cedeño et al. (2017) demuestran que gran parte de las mujeres que ejercen la prostitución presentan síntomas depresivos y disociativos. Como narra Hermoso (2019) las mujeres sienten su cuerpo como algo ajeno cuando ejercen, llegando a estar presentes estos síntomas tras el abandono de la actividad.

Publicaciones como las de Barrio Álvarez (2018) o Ayuste y Payá (2014) cuyos resultados muestran la importancia de trabajar las variables psicológicas anteriormente mencionadas, han servido de referencia a la hora de abordar esta intervención.

Objetivos

El objetivo general de este trabajo es desarrollar una intervención psicológica breve para mejorar el bienestar y la calidad de vida de las mujeres que ejercen la prostitución y/o son víctimas de trata.

En cuanto a los objetivos específicos, se enumeran los siguientes:

1. Proporcionar herramientas para identificar, expresar y regular las emociones y sentimientos que se generan en las mujeres por el hecho de ser víctimas.
2. Ofrecer herramientas para reducir o eliminar el estigma que tienen de ellas mismas haciendo que adopten un autoconcepto más ajustado a través de la psicoeducación en feminismo.
3. Seguir trabajando el autoconcepto y autoestima de las mujeres proporcionando estrategias para resolver las distorsiones cognitivas derivadas de la exposición a situaciones en el marco de la prostitución.
4. Conseguir una flexibilidad cognitiva en las mujeres trabajando los pensamientos erróneos y dotándolas de herramientas para contrarrestarlos.
5. Dotar a las mujeres de herramientas para mejorar sus habilidades sociales y comunicativas.

Participantes/Localización

La población a la que va dirigida la intervención es a las usuarias del programa O´Cambalache dirigido a mujeres que ejercen la prostitución y/o que son víctimas de trata de la Fundación Cruz Blanca de Zaragoza.

En este proyecto participarán 16 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 50 años, seleccionadas del programa de forma aleatoria. Las participantes se dividirán en dos grupos confeccionados de forma aleatoria:

- Grupo experimental: formado por 8 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y los 50, que estén o hayan estado ejerciendo la prostitución y/o sean o hayan sido víctimas de trata.
- Grupo control: formado por 8 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y los 50, que estén o hayan estado ejerciendo la prostitución y/o sean o hayan sido víctimas de trata y que no participarán en esta primera implementación del programa.

Se trabajará con las usuarias independientemente de su nacionalidad, cultura, condición social, económica u orientación sexual.

Previamente a la implantación del programa se habrá recabado información acerca de la lengua y comprensión del castellano por parte de las mujeres a las que se les impartirán los talleres. En caso de que alguna de ellas no comparta la lengua castellana (que es la que se ve a impartir el programa), se contará con la labor de un traductor o traductora para así asegurar la comprensión de las sesiones.

Respecto a la localización y ubicación del proyecto, hay que destacar que las sesiones se llevarán a cabo en la sala de reuniones de la fundación. Previamente, la coordinación del centro autorizará a la/s psicóloga/s para desarrollar allí las distintas sesiones.

Por consiguiente, se estima que, debido a la realización de la intervención, se beneficiarán otras personas de forma indirecta como pueden ser familiares y conocidos de las usuarias.

Metodología

Instrumentos y evaluación

Teniendo en cuenta la importancia de la evaluación de la eficacia del programa de intervención, se realizará un pre-test antes de la realización de las sesiones, al grupo control y al grupo experimental, y un post-test tras la realización de las sesiones también a ambos grupos. La implementación del post-test al grupo experimental permitirá comprobar la eficacia del programa, mientras que la evaluación al grupo control nos permitirá observar las posibles diferencias entre ambos grupos.

Para el pre-test y el post-test se rellenará una batería de cuestionarios seleccionados que podemos encontrar en el Anexo 1 para evaluar las variables que se van a analizar. En concreto, se evaluará la regulación emocional, la asertividad, el estrés, la depresión, la ansiedad, el apoyo social, la soledad y el autoestima.

Las variables mencionadas se medirán a través de las siguientes escalas.

- Regulación emocional: Se utilizará el cuestionario “Emotion Regulation Questionnaire” (ERQ) de Gross y John (2003) que consta de 10 ítems, 6 de los cuales están destinados a evaluar la reevaluación cognitiva, mientras que los 4 restantes evalúan la supresión emocional. Este cuenta con unas opciones de respuesta en una escala tipo Likert de 7 puntos y cuya validación española es de Navarro et. al (2018).
- Asertividad: Se usará la validación al castellano de Madrigal y Halabí (2009) de la escala de asertividad de Rathus (RAS) que consta de 22 ítems.
- Estrés: Se medirá a través de la versión española de la Perceived Stress Scale (PSS-14) de Cohen et al. (1983), que consta de 14 ítems y está adaptada al español por Remor y Carrobles (2001).
- Depresión: Se medirá a través de la escala ODSIS de Norman et al. (2006) que consta de 5 ítems y cuya validación al castellano es de Mira et al. (2019).
- Ansiedad: Se utilizará la validación española de la escala OASIS validada por González-Robles et al. (2018) que consta de 5 ítems.
- Apoyo social: Se usará la Escala multidimensional de apoyo social “Multidimensional Scale of Perceived Social Support” (MSPSS) de Zimet et al. (1988) cuya validación es de Arechabala y Miranda (2002) y que consta de 12 ítems.
- Soledad: Se medirá a través de la escala “Social and Emotional Loneliness Scale for adults” SESLA de DiTomasso y Spinner (1993) adaptada al castellano por Yárnoz-Yaben, S (2008) que cuenta con 15 ítems y evalúa tres dimensiones de la soledad: la soledad social, la soledad familiar y la soledad romántica.
- Autoestima: Se utilizará la versión española de la Escala de Autoestima de Rosenberg “The Rosenberg Self-Esteem Scale” (RSES; Rosenberg, 1965, 1989), adaptada por Martín-Albo et al. (2007). Esta escala consta de 10 ítems que abarcan aspectos de la autoestima, con cuatro categorías de respuesta.

Una vez revisados el pre-test y el post-test, si el programa da los resultados esperados acorde con nuestros objetivos, se procederá a la implementación de la intervención al grupo control.

Por último, para evaluar la satisfacción de las beneficiarias del programa a rasgos generales se pasará la escala de Borkovec y Nau (1972), la cual consta de 8 ítems que evalúan el grado de satisfacción de los participantes con el tratamiento. Este se puede ver en el Anexo 2.

Procedimiento

En primer lugar, para llevar a cabo la intervención, las dos psicólogas que van a llevar a cabo la intervención se entrevistarán con la coordinadora de la fundación con el objetivo de pedir su autorización y predisposición para realizar las sesiones.

Una vez concedida dicha autorización, se realizará la asignación de forma aleatoria de las 16 usuarias del programa O´Cambalache de Fundación Cruz Blanca de Zaragoza que se van a beneficiar del proyecto a cada una de las condiciones experimentales (grupo control y grupo experimental).

Una semana antes de dar comienzo a la intervención, se citará en la fundación a los grupos control y experimental, que suman un total de 16 mujeres, para realizar el pre-test en el que evaluaremos las distintas variables que se han propuesto para estudiar.

Tras realizar este pre-test a ambos grupos se procederá a intervenir con el grupo experimental. Un día después de la finalización de las sesiones de la intervención, se citará a las mujeres de ambos grupos en la fundación para llevar a cabo el post-test y así comprobar la eficacia del programa y las posibles diferencias entre el grupo control y el grupo experimental.

En caso de que el programa haya dado los resultados esperados acorde a nuestros objetivos, se procederá a la implementación de la intervención al grupo control.

Descripción de la intervención

Respecto a la intervención con las mujeres, se llevará a cabo un proyecto en el que, como hemos mencionado anteriormente, participarán un grupo de 16 mujeres del programa O´Cambalache de la Fundación Cruz Blanca de Zaragoza.

La intervención cuenta con 8 sesiones de hora y media cada una, repartidas en 3 meses.

Cronograma de las sesiones

<i>Sesiones</i>	<i>Tema</i>	<i>Contenidos</i>
Sesión 1.	Presentación y Psicoeducación I.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación de las psicólogas. - Descripción del programa. - Descripción de las normas de grupo. - Presentación de los miembros del grupo.

		<ul style="list-style-type: none">- Qué son las emociones.- Tipos de emociones.- Funciones de las emociones.- Componentes de la emoción.
Sesión 2.	Psicoeducación II: Regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none">- Qué es la regulación emocional.- Etiquetar e identificar emociones.
Sesión 3.	Autoconcepto.	<ul style="list-style-type: none">- Qué es el autoconcepto.- Autoconocimiento, aceptación y respeto.
Sesión 4.	Autoestima.	<ul style="list-style-type: none">- Qué es el autoestima.- Qué es el estigma.- Reducir o eliminar el estigma a través de la educación en feminismo.
Sesión 5.	Flexibilidad cognitiva I.	<ul style="list-style-type: none">- Qué son las interpretaciones.- Qué son los juicios.- Influencias en lo que sentimos.- Pensamientos erróneos.
Sesión 6.	Flexibilidad cognitiva II.	<ul style="list-style-type: none">- Revaluación cognitiva- Rigidez cognitiva.- Estrategias para lograr una flexibilidad cognitiva.

Sesión 7.	Habilidades sociales y comunicativas.	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de comunicación: agresiva, asertiva y pasiva. - Qué es la coerción. - Resolución de problemas y toma de decisiones.
Sesión 8.	Final.	<ul style="list-style-type: none"> - Resumen del programa. - Prevención de recaídas. - Evaluación de satisfacción. - Facilitación del contacto de las psicólogas.

Sesión 1. “Presentación y psicoeducación I”.

Primero se realizará una presentación de las psicólogas que van a llevar a cabo la intervención. A continuación, se explicará brevemente en qué consiste el programa y los contenidos de cada sesión y se comentará a las mujeres las normas de la terapia grupal: la confidencialidad, la participación activa y el respeto hacia las compañeras.

Después se realizará una presentación de las mujeres a través de la dinámica del “ovillo”. Esta dinámica consiste en que las participantes se disponen en círculo. Se coge un ovillo de lana y se lanza hacia un miembro del grupo al azar que se presenta a sí mismo diciendo su nombre, edad y 3 cualidades que crean que les define; cuando concluye, lo arroja a otro miembro reteniendo la punta del ovillo y así, hasta llegar al último. Se construye una red que une a todos los miembros como símbolo de pertenencia al grupo.

Una vez realizadas las presentaciones se procederá a trabajar los contenidos relacionados con la parte de “psicoeducación I”. En esta sesión, se trabajarán las siguientes nociones teóricas: qué son las emociones, tipos de emociones (universales, primarias, secundarias, positivas y negativas), qué funciones cumplen las emociones (adaptativa, social

y motivacional) y los tres componentes de las emociones (cognitivo, fisiológico y conductual).

Sesión 2. “Psicoeducación II: Regulación emocional”.

Se proporcionará a las mujeres información acerca de lo que es la regulación emocional y se aprenderá a identificar y etiquetar las emociones para su posterior regulación a través de los procesos de observación y descripción. Para ello se realizará la dinámica que podemos ver en el Anexo 3. Tras la realización de la dinámica se realizará una mesa redonda donde se pondrán en común todos los resultados. Esto permitirá que las mujeres establezcan un clima de confianza entre ellas.

Sesión 3. Autoconcepto

En esta sesión se les explicará a las mujeres que es el autoconcepto introduciendo ideas como el autoconocimiento, la aceptación y el respeto. Para ello se llevará a cabo una dinámica llamada “¿Cómo soy, cómo me ven?” que podremos ver en el Anexo 4.

Sesión 4. Autoestima

En esta sesión, en primer lugar, se realizará una breve explicación acerca del concepto de autoestima y para trabajarlo se realizarán las actividades que podemos ver en el Anexo 5 y 6.

En segundo lugar, se trabajará la importancia del movimiento feminista, se les dará una breve charla acerca de lo que es y qué puede aportar este movimiento al ejercicio de la prostitución. Se explicará qué es el estigma y se intentará reducir a través de la promoción de los derechos que poseen por el hecho de ser mujeres. Para ello, se realizará un mural en el que se incluyan los derechos que se observan en el Anexo 7. Tras esto, se realizará un debate grupal.

Sesión 5. Flexibilidad cognitiva I

En esta sesión se pretende que las mujeres conozcan los conceptos de juicio e interpretación y como estos influyen en nuestras experiencias emocionales. Además, se explicará que son los pensamientos erróneos y se proporcionará una hoja de teoría con los 10 mecanismos para crearlos que podemos ver en el Anexo 8.

Sesión 6. Flexibilidad cognitiva II

En esta sesión las mujeres aprenderán los conceptos de reevaluación y rigidez cognitiva.

Además, se darán una serie de técnicas para que las mujeres aprendan a generar interpretaciones de forma no automática flexibilizando así los pensamientos. Las técnicas anteriormente mencionadas las podemos ver en el Anexo 9.

Sesión 7. Habilidades sociales y comunicativas

En esta sesión se explicarán los tres tipos de comunicación: asertiva, pasiva y agresiva siguiendo la guía que podemos ver en el Anexo 10. Tras la explicación de estos conceptos se pretende que las mujeres aprendan a comunicar sus inquietudes de forma asertiva. Para ello, se realizará una dinámica que podemos ver en el Anexo 11.

Además, se trabajará el concepto de coerción y se practicará la toma de decisiones y la solución de conflictos a través de la dinámica que podemos ver en el Anexo 12.

Sesión 8. Final

En esta sesión se creará un espacio para que las mujeres compartan el feedback acerca del programa, con lista de posibles mejoras de cara a un futuro (destacando puntos fuertes y débiles). Se llegará a unas reflexiones y conclusiones conjuntas, que se debatirán grupalmente a modo de prevención de recaídas.

También se pasará el cuestionario para evaluar la satisfacción del programa.

Por último, en la despedida, se facilitará el contacto de las psicólogas que ha impartido el programa para posibles consultas futuras. Remarcando la total disposición de estas para futuras ocasiones.

Recursos

Recursos materiales del proyecto:

Instalaciones/mobiliario

- Sala de usos múltiples de la Fundación.
- Mesas
- Sillas
- Pizarra

Material informático

- Recursos audiovisuales
- Material PowerPoint
- Ordenador portátil
- Proyector
- Altavoces
- Pantalla de proyector
- Conexión a internet

Materiales consumibles

- Bolígrafos
- Lápices

- Gomas
- Folios
- Cartulinas
- Rotuladores
- Ovillo de lana

En cuanto a los recursos personales, la intervención será realizada por una terapeuta y una co-terapeuta.

Resultados esperados

En base a la bibliografía revisada sobre el tema, se espera obtener resultados semejantes entre las mujeres en las variables evaluadas en el pre-test, acordes con el hecho de ejercer la prostitución y/o ser víctima de trata. Esto es: baja regulación emocional; baja asertividad; altos niveles de estrés, depresión y ansiedad; bajo apoyo social y autoestima y puntuaciones altas en soledad.

Si como se espera, este programa de intervención resulta eficaz, se observarán mejoras en los resultados del post-test que realizará el grupo experimental tras la finalización del programa y diferencias notables entre el grupo control y el experimental. Se espera un descenso en las puntuaciones de ansiedad, depresión y estrés, así como en las de soledad y un aumento en las puntuaciones de autoestima, regulación emocional, asertividad y apoyo social.

Dentro de los resultados esperados, con la implementación de este programa, se espera que las mujeres adquieran los conocimientos y habilidades necesarias para llevar a cabo una reinserción social y laboral. Siendo conscientes de que no solo depende de estas mujeres, si no de un ejercicio de concienciación social, en el que se prepare a la sociedad para respetar y acompañar en estas reinserciones.

Conclusiones

Tras la síntesis y revisión de artículos, se considera que la intervención y prevención con mujeres que ejercen prostitución o que son víctimas de trata es de crucial importancia debido a las graves consecuencias psicológicas que esto conlleva.

Así mismo, es un tema que causa mucha polémica y es complejo de abordar. Esto se ve reflejado en los distintos posicionamientos acerca de la prostitución, considerando el modelo abolicionista para construir las bases de este programa de intervención al considerar a la mujer que ejerce prostitución como víctima.

Respecto a los contenidos que integran este proyecto, se resalta la importancia de abarcar temas como la regulación emocional, las habilidades sociales y comunicativas, la

flexibilidad cognitiva, el autoconcepto y autoestima, el estigma y la psicoeducación en feminismo.

De acuerdo a Meneses (2007) y su artículo de riesgos y vulnerabilidad que abarca la prostitución, se quiere resaltar la importancia de la realización de programas de intervención en el ámbito de la prostitución desde dos perspectivas. Por un lado, haciendo hincapié en las mujeres que ejercen la prostitución y sus situaciones de precariedad y vulnerabilidad. Y, por otro lado, otorgando la relevancia de acompañar a esta intervención desde una perspectiva socio-educativa, ya que se considera importante que la sociedad esté preparada para desarrollar un cambio social acerca la visión de la prostitución y de las mujeres que la ejercen.

Además, tras la revisión de artículos y bibliografía realizada para la elaboración del programa, se hace alusión a la necesidad de fomentar la intervención en este ámbito, no solo desde asociaciones privadas sino, también por parte de la administración pública. Sin olvidarse de contar con la colaboración de la sociedad para la eliminación del estigma acerca de la prostitución, que se ve reflejado en el ámbito social y laboral hoy en día.

Por último, en relación con el programa aquí presentado, se estima que cuando se lleve a cabo y se demuestre su eficacia, se habrá conseguido el objetivo general del trabajo que es mejorar el bienestar y la calidad de vida de las mujeres que ejercen la prostitución y/o son víctimas de trata.

Referencias

- Arechabala Mantuliz, M. C., & Miranda Castillo, C. (2002). Validación de una escala de apoyo social percibido en un grupo de adultos mayores adscritos a un programa de hipertensión de la región metropolitana. *Ciencia y enfermería*, 8(1), 49-55.
- Ayuste González, A., & Payá Sánchez, M. (2014). La relación educativa con mujeres en contextos de prostitución: la dimensión pedagógica de la intervención= The educational relationship with women in prostitution contexts: the pedagogical dimension of the intervention.
- Barrio Álvarez, E. D. (2018). Satisfacción revolucionaria. Un modelo de intervención psicológica para supervivientes de trata que hacen trabajo sexual después de los 40.
- Borkovec, T.D., & Nau, S.D. (1972). Credibility of analogue therapy rationales. *Journal of Behaviour. Therapy and Experimental Psychiatry*, 3, 257-260.
- Cedeño, H. A., Delgado, L. S., Morales, J. C., & Ormaza, M. A. (2017). Depresión como consecuencia de la prostitución Femenina: Caso burdeles de Rocafuerte, Ecuador. *Journal of Education and Human Development*, 6(1), 82-88.
- Chejter, S (2011) Lugar común: La prostitución. Buenos Aires, Editorial Eudeba.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Consejo de ministros (20 de diciembre de 2019). *IV Informe de seguimiento del Plan integral de lucha contra la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual*. https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeminstros/Paginas/enlaces/201219-enlace_trata.aspx
- de Miguel Álvarez, A. (2012). La prostitución de mujeres, una escuela de desigualdad humana. *Revista europea de derechos fundamentales*, (19), 49-74.
- de Miguel, A. y Torrado, E. (2014). Introducción: Debates y dilemas entorno a la prostitución y la trata. *Dilemata*, 16, 1-6.
- DiTomasso E y Spinner B (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for adults (SESLA). *Personality and Individual Differences*, 14, 127-134.
- González-Robles, A., Mira, A., Miguel, C., Molinari, G., Díaz-García, A., García-Palacios, A., ... & Botella, C. (2018). A brief online transdiagnostic measure: Psychometric properties of the Overall Anxiety Severity and Impairment Scale (OASIS) among Spanish patients with emotional disorders. *PLoS One*, 13(11), e0206516.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Hermoso, R. (2019). Aspectos psicológicos de la prostitución. En P. Aguilar. (Ed.), *Debate prostitución. 18 voces abolicionistas* (pp.141-153). Madrid: La moderna editorial.
- López, R. y Baringo, D. (2006). *Nadie va de putas. El hombre y la prostitución femenina*. Zaragoza: Edición de los autores.
- Lucía, M. I. (2018). Prostitución y ordenanzas cívicas: de regular" sobre" a regular" con". *Crítica Penal y Poder*, (15 oct-nov).
- Madrigal, M. L., & Halabí, T. V. (2009). Validación y estandarización de la Escala de Asertividad de Rathus (RAS) en una muestra de adultos costarricenses. *Revista costarricense de psicología*, 28(41-42), 187-207.
- Martín-Albo, J., Núñez, J.L., Navarro, J.G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 458-467.
- Meneses, C. (2007). Riesgo, vulnerabilidad y prostitución. *Documentación social*, 144, 11-35.
- Mira, A., González-Robles, A., Molinari, G., Miguel, C., Díaz-García, A., Bretón-López, J., ... & Botella, C. (2019). Capturing the severity and impairment associated with depression: the overall depression severity and impairment scale (ODSIS) validation in a Spanish clinical sample. *Frontiers in psychiatry*, 10, 180.
- Navarro, J., Vara, M. D., Martí, A. C., & Baños, R. M. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con niños y adolescentes*, 5(1), 9-15.
- Norman SB, Hami Cissell S, Means-Christensen AJ, Stein MB. Development and validation of an overall anxiety severity and impairment scale (OASIS). *Depress Anxiety*. (2006) 23:245–9. doi: 10.1002/da.20182
- Pinedo, R. y López, F. (2015). Soledad social y emocional, factores de riesgo asociados en personas que ejercen la prostitución. *Apuntes de psicología*, 33(1), 17-22.
- Protocolo de Palermo (2000). Convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada. New York–2000.
- Real Academia Española. (s.f.). Prostitución. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 04 de junio de 2021, de <https://dle.rae.es/prostituci%C3%B3n?m=form>

- Remor E. & Carrobles JA. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7 (2-3), 195-201.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. (Rev. ed.). Middeltown, CT: Wesleyan University Press.
- Solana, J.L. (2007). Movimientos migratorios, trabajadoras inmigrantes y empleo en la prostitución. *Documentación Social*, 144, 37-57.
- Yáñez-Yaben, S (2008). Adaptación al castellano de SESLA-S, una escala para la evaluación de la soledad social y emocional en adultos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 103-116.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41

Anexo 1**PRE TEST/POST TEST****ERQ**

INSTRUCCIONES: Marque 1 si está “completamente en desacuerdo” y 7 si está “completamente de acuerdo”.

ÍTEMS	1	2	3	4	5	6	7
Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva (como alegría o felicidad) cambio lo que estoy pensando.							
Me reservo mis emociones para mí mismo.							
Cuando quiero sentir menos intensamente una emoción negativa (como tristeza o enfado) cambio lo que estoy pensando.							
Cuando tengo emociones positivas, pongo mucho cuidado en no expresarlas.							
Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar sobre esa situación de una forma que me ayude a mantener la calma.							
Controlo mis emociones, no expresándolas.							
Cuando quiero sentir más intensamente una emoción positiva, cambio mi manera de pensar acerca de la situación.							
Controlo mis emociones cambiando mi manera de pensar acerca de la situación en la que estoy.							
Cuando siento emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.							
Cuando quiero sentir con menor intensidad una emoción negativa, cambio mi manera de pensar acerca de esa situación.							

RAS

INSTRUCCIONES: Indique hasta qué punto cada una de las siguientes frases describen la forma en que usted piensa o se comporta ante ciertas situaciones. Para ello, debe utilizar las siguientes categorías:

- 0: Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.
- 1: Bastante poco característico de mí, no descriptivo.
- 2: Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.
- 3: Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.
- 4: Bastante característico de mí, bastante descriptivo.
- 5: Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.

	1. Pienso que mucha gente parece ser más agresiva y autoafirmativa que yo.
	2. He dudado en proponer o aceptar una cita con alguien por timidez.
	3. Cuando la comida que me han servido en el restaurante no está hecha a mi gusto, me quejo con el mesero o mesera.
	4. Cuando un vendedor se ha tomado el rato y la molestia de mostrarme un producto que después no quiero, paso mal rato al decir "NO".
	5. Me esfuerzo, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición.
	6. En realidad la gente se aprovecha de mí con frecuencia.
	7. Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo.
	8. Evito llamar por teléfono a instituciones o empresas.
	9. En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución, preferiría escribir cartas o enviar correos electrónicos, a realizar entrevistas personales.
	10. Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado.
	11. Si un pariente cercano y respetado me molesta prefiero esconder mis sentimientos antes de expresar mi disgusto.
	12. He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto.

	13. Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos.
	14. Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, lo (la) busco para saber qué es lo que pasa.
	15. Con frecuencia, paso un mal rato cuando tengo que decir que “NO”.
	16. Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena.
	17. En el restaurante o en cualquier sitio, protesto por un mal servicio.
	18. Cuando me halagan con frecuencia, no sé que responder.
	19. Si dos personas en el cine o en una conferencia están hablando demasiado alto, les pido que hagan silencio o se vayan a hablar a otra parte.
	20. Si alguien se cuele en una fila, le llamo abiertamente la atención.
	21. Expreso mi opinión con facilidad.
	22. Hay veces en las que simplemente no puedo decir nada.

PSS-14

INSTRUCCIONES: Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación

ÍTEMES	NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY A MENUDO
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					

En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?					
En el último mes,					

<p>¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?</p>					
<p>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?</p>					
<p>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?</p>					
<p>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?</p>					
<p>En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas</p>					

que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido al control de todo?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por lograr?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?					
En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

OASIS

Los siguientes ítems preguntan sobre ansiedad y miedo. Para cada ítem, selecciona el número que mejor describe tu experiencia durante la última semana.

1. Durante la última semana, ¿con qué frecuencia te has sentido ansioso?

0 = No me sentí ansioso durante la última semana.

1 = Ansiedad infrecuente. Me sentí ansioso en algunos momentos.

2 = Ansiedad ocasional. La mitad del tiempo me sentí ansioso y la otra mitad no. Me costó relajarme.

3 = Ansiedad frecuente. Me sentí ansioso la mayor parte del tiempo. Me resultó muy difícil relajarme.

4 = Ansiedad constante. Me sentí ansioso todo el tiempo y nunca llegué a relajarme.

2. Durante la última semana, cuando te sentiste ansioso, ¿en qué medida tu ansiedad fue intensa o severa?

0 = Poco o nada. La ansiedad estuvo ausente o casi no la noté.

1 = Leve. La ansiedad fue de baja intensidad. Pude relajarme cuando lo intenté. Los síntomas físicos fueron sólo un poco molestos.

2 = Moderada. La ansiedad me generó malestar en algunos momentos. Me resultó difícil relajarme o concentrarme, pero pude hacerlo cuando lo intenté. Los síntomas físicos fueron molestos.

3 = Severa. La ansiedad fue intensa la mayor parte del tiempo. Me resultó muy difícil relajarme o concentrarme en cualquier otra cosa. Los síntomas físicos fueron enormemente molestos.

4 = Extrema. La ansiedad me sobrepasó. Me fue totalmente imposible relajarme. Los síntomas físicos fueron insoportables.

3. Durante la última semana, ¿con qué frecuencia evitaste situaciones, lugares, objetos o actividades debido a tu ansiedad o miedo?

0 = Ninguna. No evité lugares, situaciones, actividades o cosas por miedo.

1 = Infrecuente. Evité algunas cosas de vez en cuando, pero por lo general me enfrenté a las situaciones u objetos. Mi estilo de vida no se vio afectado.

2 = Ocasional. Tuve algo de miedo a ciertas situaciones, lugares u objetos, pero todavía pudo manejarlos. Mi estilo de vida sufrió pocos cambios. Siempre o casi siempre evité las cosas que me dan miedo si estaba solo, pero las pude manejar si alguien venía conmigo.

3 = Frecuente. Tuve bastante miedo y realmente intenté evitar las cosas que me asustan. He hecho cambios significativos en mi estilo de vida para evitar objetos, situaciones, actividades o lugares.

4 = Todo el tiempo. Evitar objetos, situaciones, actividades o lugares ha ocupado gran parte de mi vida. Mi estilo de vida se ha visto enormemente afectado y ya no hago cosas con las que solía disfrutar.

4. Durante la última semana, ¿en qué medida ha interferido la ansiedad en tu capacidad para hacer las cosas que tenías que hacer respecto al trabajo, el colegio o tu hogar?

0 = Nada. La ansiedad no interfirió en mi trabajo/hogar/colegio.

1 = Leve. La ansiedad me causó algo de interferencia en mi trabajo/hogar/colegio. Las cosas eran más difíciles, pero pude realizar todo lo que necesitaba hacer.

2 = Moderada. La ansiedad definitivamente interfirió en mis tareas. He podido realizar la mayoría de las cosas, pero sólo algunas las he hecho tan bien como en el pasado.

3 = Severa. La ansiedad verdaderamente ha cambiado mi capacidad para hacer las cosas. Algunas cosas las he podido realizar, pero otras no. Mi rendimiento se ha visto definitivamente afectado.

4 = Extrema. La ansiedad ha llegado a ser incapacitante. He sido incapaz de completar mis tareas y he tenido que irme del colegio, he dejado o me han despedido de mi trabajo o he sido incapaz de completar las tareas del hogar y he sufrido consecuencias como desalojos, cobradores, etc.

5. Durante la última semana, ¿en qué medida ha interferido la ansiedad en tu vida social y en tus relaciones?

0 = Nada. La ansiedad no interfirió en mis relaciones.

1 = Leve. La ansiedad apenas interfirió en mis relaciones. Algunas de mis amistades y otras relaciones se han visto afectadas, pero en conjunto mi vida social sigue siendo satisfactoria.

2 = Moderada. La ansiedad interfirió algo en mi vida social, pero sigo teniendo algunas relaciones cercanas. No paso tanto tiempo con otros como en el pasado, pero sigo teniendo relaciones sociales algunas veces.

3 = Severa. Mis amistades y otras relaciones se han visto muy afectadas a causa de mi ansiedad. No disfruto de las actividades sociales. Tengo muy pocas relaciones sociales.

4 = Extrema. La ansiedad ha alterado completamente mis actividades sociales. Todas mis relaciones se han visto afectadas o han finalizado. Mi vida familiar es extremadamente tensa.

ODSIS

1. Durante la última semana, ¿con qué frecuencia te has sentido deprimido?

0 = No me sentí deprimido durante la última semana.

1 = Depresión infrecuente. Me sentí deprimido en algunos momentos.

2 = Depresión ocasional. La mitad del tiempo me sentí deprimido y la otra mitad no.

3 = Depresión frecuente. Me sentí deprimido la mayor parte del tiempo.

4 = Depresión constante. Me sentí deprimido todo el tiempo.

2. Durante la última semana, cuando te sentiste deprimido, ¿en qué medida tu depresión fue intensa o severa?

0 = Poco o nada. La depresión estuvo ausente o casi no la noté.

1 = Leve. La depresión fue de baja intensidad.

2 = Moderada. La depresión me generó malestar en algunos momentos.

3 = Severa. La depresión fue intensa la mayor parte del tiempo.

4 = Extrema. La depresión me sobrepasó.

3. Durante la última semana, ¿con qué frecuencia tuviste dificultad para realizar o interesarte en actividades que normalmente disfrutas debido a tu depresión?

0 = Ninguna. No tuve dificultades para realizar o interesarme en actividades que normalmente disfruto debido a la depresión.

1 = Infrecuente. Algunas veces tuve dificultades para realizar actividades o interesarme en actividades que normalmente disfruto, debido a la depresión. Mi estilo de vida no se vio afectado.

2 = Ocasional. Tuve algunas dificultades para realizar actividades o interesarme en actividades que normalmente disfruto, debido a la depresión. Mi estilo de vida sufrió pocos cambios.

3 = Frecuente. Tuve bastantes dificultades para realizar actividades o interesarme en actividades que normalmente disfruto, debido a la depresión. He realizado cambios significativos en mi estilo de vida por no poder interesarme en actividades que solía disfrutar.

4 = Todo el tiempo. No he podido participar o interesarme en actividades que normalmente disfruto, debido a la depresión. Mi estilo de vida se ha visto enormemente afectado y ya no hago cosas que solía disfrutar.

4. Durante la última semana, ¿en qué medida ha interferido la depresión en tu capacidad para hacer las cosas que tenías que hacer respecto al trabajo, el colegio o tu hogar?

0 = Nada. La depresión no interfirió en mi trabajo/hogar/colegio.

1 = Leve. La depresión me causó algo de interferencia en mi trabajo/hogar/colegio. Las cosas fueron más difíciles, pero pude realizar todo lo que necesitaba hacer.

2 = Moderada. La depresión definitivamente interfirió en mis tareas. He podido realizar la mayoría de las cosas, pero sólo algunas las he hecho tan bien como en el pasado.

3 = Severa. La depresión verdaderamente ha interferido en mis tareas. Algunas tareas las he podido realizar, pero muchas otras no. Mi rendimiento se ha visto definitivamente afectado.

4 = Extrema. La depresión ha llegado a ser incapacitante. He sido incapaz de completar mis tareas y he tenido que irme del colegio, he dejado o me han despedido de mi trabajo o he sido incapaz de completar las tareas del hogar y he sufrido consecuencias como desalojos, cobradores de cuentas, etc.

5. Durante la última semana, ¿en qué medida ha interferido la depresión en tu vida social y en tus relaciones?

0 = Nada. La depresión no interfirió en mis relaciones.

1 = Leve. La depresión apenas interfirió en mis relaciones. Algunas de mis amistades y otras relaciones se han visto afectadas, pero en conjunto mi vida social sigue siendo satisfactoria.

2 = Moderada. La depresión ha interferido algo en mi vida social, pero sigo teniendo algunas relaciones cercanas. No paso tanto tiempo con otros como en el pasado, pero sigo manteniendo relaciones sociales algunas veces.

3 = Severa. Mis amistades y otras relaciones se han visto muy afectadas a causa de mi depresión. No disfruto de las actividades sociales. Tengo muy pocas relaciones sociales.

4 = Extrema. La depresión ha alterado completamente mis actividades sociales. Todas mis relaciones se han visto afectadas o han finalizado. Mi vida familiar es extremadamente tensa.

6. Durante la última semana, ¿Con qué frecuencia has tenido pensamientos sobre suicidio?

0= Nada. No he tenido pensamientos de suicidio.

1= Infrecuente. En alguna ocasión he tenido pensamientos de suicidio, pero de forma esporádica.

2= Ocasional. Algunas veces he tenido pensamientos de suicidio.

3= Frecuente. En muchas ocasiones he tenido pensamientos de suicidio.

4= Todo el tiempo. Casi la mayor parte del tiempo he tenido pensamientos de suicidio.

MSPSS

INSTRUCCIONES:

1: CASI NUNCA

2: A VECES

3: CON FRECUENCIA

4: SIEMPRE O CASI SIEMPRE

ÍTEMS	1	2	3	4
Cuando necesito algo, sé que hay alguien que me puede ayudar.				
Cuando tengo penas o alegrías, hay alguien que me puede ayudar.				
Tengo la seguridad que mi familia trata de ayudarme.				
Mi familia me da la ayuda y apoyo emocional que requiero.				
Hay una persona que me ofrece consuelo cuando lo necesito.				
Tengo la seguridad de que mis amigos tratan de ayudarme.				
Puedo contar con mis amigos cuando tengo problemas.				
Puedo conversar de mis problemas con mi familia.				
Cuando tengo alegrías o penas puedo compartirlas con mis amigos				
Hay una persona que se interesa por lo que yo siento.				
Mi familia me ayuda a tomar decisiones				
Puedo conversar de mis problemas con mis amigos.				

Autoestima de Rosenberg

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

	1	2	3	4
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Anexo 2**Escala de satisfacción de Borkovec y Nau (1972)**

Una vez finalizado el tratamiento recibido, nos gustaría saber su opinión.

1. ¿En qué medida le ha parecido lógico este tratamiento?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada						Muchísimo				

2. ¿En qué medida se ha sentido satisfecho con el tratamiento recibido?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada						Muchísimo				

3. ¿En qué medida le recomendaría este tratamiento a un amigo o familiar que tuviera el mismo problema?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada						Muchísimo				

4. ¿En qué medida cree que este tratamiento podría ser útil para tratar otros problemas psicológicos?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada						Muchísimo				

5. ¿En qué medida cree que el tratamiento ha sido útil en su caso?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Nada Muchísimo

6. ¿En qué medida el tratamiento le ha resultado aversivo?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Nada Muchísimo

7. ¿Cuál o cuáles han sido los aspectos del tratamiento que más le han ayudado a superar el problema?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Nada Muchísimo

8. ¿De qué forma cree que podría mejorarse el tratamiento?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Nada Muchísimo

Anexo 3

Piensa en una emoción....

-

Escribe el suceso que ha desencadenado esa emoción....

-

Describe los pensamientos/cogniciones que ha desencadenado en ti esa emoción.

-

Describe la experiencia subjetiva, incluyendo la sensación física provocada por la emoción...

-

Describe las conductas que expresan la emoción...

-

Describe los efectos secundarios de la propia emoción en otras áreas de funcionamiento de la persona.

-

Anexo 4

<p>¿CÓMO SOY?</p> <p>NOMBRE: _____</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>¿CÓMO ME VEN?</p> <p>NOMBRE: _____</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
---	--

Para la realización de esta actividad se repartirá a cada mujer dos papeles. Dichos papeles contienen los títulos “¿cómo soy?” y “¿cómo me ven ?” y un espacio para poner el nombre. Una vez escrito el nombre en ambas tarjetas, cada mujer escribirá en el papel que pone “¿Cómo soy?” tres adjetivos que le definan (delgada, guapa, inteligente, responsable...). Una vez que las mujeres han escrito los adjetivos, se repartirán de forma aleatoria los papeles en los que pone “¿Cómo me ven?” cada uno con el nombre de una mujer de la cual tendrán que apuntar otros tres adjetivos. Cada persona recolecta sus papeles y contrasta los adjetivos que les han puesto con los que anteriormente habían puesto ellas. Después, se pedirá a las mujeres que lean en voz alta los adjetivos que ellas mismas se han puesto y los adjetivos que han escrito sobre ellas. Por último, se realizará una reflexión grupal sobre la dinámica siguiendo las siguientes preguntas:

- ¿Se cómo soy?
- ¿Han coincidido los adjetivos que he puesto yo con los que me han puesto?
- ¿Cuál/es ha/n sido mis pensamientos cuando he leído los adjetivos que me han puesto?
- ¿Considero que he sido sincero con los adjetivos que me he puesto?
- ¿He aprendido algo sobre mí que no sabía?
- Si pudiera escribir de nuevo tres adjetivos, ¿volvería escribir los mismos?
- ¿Me había preguntado a mí mismo alguna vez como soy?

Anexo 5

“Las 3 listas”.

- En una recopilarán los elogios que recuerden que hayan recibido de otras personas en algún momento de su vida.
- En otra enumera las capacidades y fortalezas que consideren que tienen.
- En un tercer listado enumerarán una serie de cosas que les hagan sentirse orgullosas de ellas mismas (como por ejemplo algún logro, actitudes adoptadas en alguna situación de su vida...).

Una vez tengan el listado realizaremos una serie de preguntas para que las mujeres reflexionen:

En los elogios recibidos

- ¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no has puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa
- ¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?

En cuanto a tus fortalezas:

- ¿Qué dicen de ti mismo?
- ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?
- ¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?

En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso:

- ¿Qué dicen de ti mismo? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

Haz un resumen de tus habilidades, recursos y valores y ponlo en algún lugar en el que puedas verlo asiduamente.

Anexo 6

“La Carta”.

Consiste en redactar una carta dirigida a “su yo del pasado”. Esta carta es un medio para conectar con quienes somos en realidad. Esto permitirá agradecernos a nosotras mismas por todas las cosas que hemos hecho para llegar a donde ahora estamos, resaltando lo positivo siempre. Aunque no todo el camino que hayamos tenido que recorrer haya sido agradable, debemos aprender a valorar todas las virtudes que tenemos y ver que ellas nos han servido para así llegar a ser quienes somos. Por eso escribiremos esa carta como si fuese para alguien muy especial; ese alguien que somos nosotras mismas en una versión pasada.

Anexo 7

DERECHO A LA EDUCACIÓN

DERECHO A LA SALUD

DERECHO AL DESARROLLO

DERECHO AL TRABAJO

DERECHO A LA PARTICIPACIÓN POLÍTICA

DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

DERECHOS SEXUALES

DERECHOS REPRODUCTIVOS

Anexo 8

Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

Mecanismo	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización.	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto.	Todo el mundo... Siempre... Nadie...
Designación global.	Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo.	Soy un... Soy muy...
Filtrado negativo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Esto esta mal... y esto... y esto...
Pensamiento polarizado o maniqueo.	Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas.	Soy totalmente... Es totalmente...
Autoacusación.	Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo...
Personalización o autoatribución.	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo.	Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí...
Proyección.	Creer que los demás ven las cosas como uno mismo.	Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey...
Hipercontrol.	Pensar que todo está bajo control.	Puedo con todo...
Hipocontrol.	Pensar que nada está bajo nuestro control.	No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar...
Razonamiento emocional.	Usar sentimientos,	No me cae bien, luego lo

	prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	hace mal... Es guay, luego está bien...
--	--	--

Anexo 9

Estrategias para flexibilizar nuestros pensamientos

- 1. Aprender a reevaluar la situación antes de saltar a las conclusiones “¿qué otras alternativas se pueden dar a esa situación?”.**
 - a. ¿Se al 100% que ese suceso ocurrirá?
 - b. ¿Qué evidencia tengo a favor de esto?
 - c. En otras ocasiones en las que se me ha presentado esta situación ¿qué ha ocurrido?
 - d. ¿Qué otra explicación hay?
 - e. ¿Está mi predicción negativa condicionada por las emociones que estoy sintiendo?
- 2. Desdramatizar o dejar de pensar en lo peor “¿de qué otra forma puedo ver la situación?”.**
 - a. ¿Qué es lo mas malo que podría ocurrirme?
 - b. Si este suceso ocurriera ¿podría hacerle frente? ¿cómo podría controlarlo?
 - c. ¿Qué pasa si ocurriese?
 - d. Si ocurriese ¿podría vivir con ello?
- 3. Aceptar y afrontar, no evitar.**

Anexo 10

1. Ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”,...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos

2. Ser PASIVOS:

- Dejamos que los demás atenten contra nuestros derechos
- Quitamos la mirada al que nos habla
- Hablamos con un tono de voz bajo, apenas se nos oye.
- No respetamos nuestras propias necesidades
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”,...
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos

3. Ser AGRESIVOS:

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tu quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”

Anexo 11

Se procede a realizar un role-playing dividiendo a las mujeres en tres grupos. A cada grupo se le asigna un tipo de comunicación: agresiva, pasiva y asertiva. Se les proporciona una situación conflictiva y cada grupo debe pensar como reaccionaría ante ella de la forma que tengan asignada. A continuación, cada grupo debe escoger a una representante que debe interpretar la reacción.

Anexo 12

Las psicólogas presentan esta actividad como una forma de practicar la resolución de conflictos y la toma de decisiones. Por parejas, se lee la descripción de un caso y se trata de aplicar el método de resolución de problemas siguiendo el siguiente esquema:

- Descripción del problema de forma objetiva
- Búsqueda y redacción de todas las alternativas posibles para la resolución del problema.
- Señalar pros y contras de cada alternativa tanto a corto como a largo plazo.
- Se anota la alternativa elegida como mejor opción.

Caso: Sara conoció a un chico el jueves pasado (Jorge) y tras toda la noche hablando acabaron en casa de esta. Sara tenía preservativos y no quería tener relaciones sexuales sin hacer uso de estos. En el momento en el que se lo comunica a Jorge, este dice que no le gusta y que esté tranquila que el “controla”.