

**UNIVERSIDAD DE ALMERÍA**



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



Trabajo Fin de Grado en Psicología

Convocatoria Junio, 2017

**Propuesta de intervención social en mujeres víctimas de trata**  
**Proposal of social intervention on women victims of trafficking**

Autora: Irene Martínez García

Tutora: Isabel Cuadrado Guirado

## Resumen

La trata de mujeres supone una violación de los Derechos Humanos, ya que son sometidas a todo tipo de delitos que atacan directamente contra sus vidas. Se trata de un problema social que continúa vigente. Actualmente es el segundo negocio clandestino más lucrativo del mundo, y abarca cifras mayores cada año. Con el objetivo de paliar las importantes secuelas físicas y psicológicas que sufren las mujeres víctimas de trata, se propone un modelo de intervención que, mediante la creación de talleres dinámicos y sencillos, pretende conseguir la mejora de habilidades psicológicas de las participantes. Concretamente, se trabaja el autocontrol emocional, las habilidades sociales y la creación de una identidad personal positiva.

*Palabras clave:* trata de mujeres, programa de intervención, autocontrol emocional, habilidades sociales, identidad personal positiva

## Abstract

Traffic in women means a violation of the Human Rights because of they are submitted to all kinds of crimes that attack directly against her lives. It is a social problem that it continues today. Nowadays it is the second most lucrative clandestine business of the world, and it covers major numbers every year. With the objective to relieve the important physical and psychological effects that the women victims of trafficking suffer, an intervention model is proposed. This proposal aims at obtaining the improvement of psychological skills of the participants by means of the creation of dynamic and simple workshops. Concretely, the emotional self-control, the social skills and the creation of a personal positive identity are addressed.

*Key-word:* traffic of women, program of intervention, emotional self-control, social skills, personal positive identity

## Índice

Planteamiento teórico.....	3
Diseño de la intervención.....	10
Talleres y recursos utilizados.....	13
Temporalización.....	14
Taller 1: Cohesión grupal y expresión corporal.....	15
Taller 2: Empoderamiento de la mujer.....	15
Taller 3: Habilidades comunicativas.....	17
Taller 4: Detención del pensamiento.....	18
Taller 5: Técnicas de afrontamiento.....	20
Taller 6: Entrenamiento asertivo.....	21
Taller 7: Administración del tiempo.....	23
Taller 8: Autoestima.....	24
Cierre de la intervención.....	25
Evaluación.....	25
Conclusiones.....	26
Referencias.....	28

## **Planteamiento teórico**

La trata de personas se entiende como “la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza, 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, incluyendo la explotación de la prostitución ajena u otras formas de explotación sexual” (Protocolo de Palermo, 2000). A finales del siglo XIX se origina el término “trata de blancas”, eran mujeres europeas blancas trasladadas de su lugar de origen con el fin de ser utilizadas. Sin embargo, en la actualidad, el término “trata” denomina a estas víctimas sin excluir según grupo étnico (Oliva, Elizari, Arnold e Iocca, 2011).

Supone una grave violación de los derechos humanos, de la dignidad y de la libertad de la persona. Constituye una forma de delincuencia, que en la mayoría de las ocasiones implica organizaciones delictivas a las que proporciona importantes beneficios (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015).

Es el segundo negocio clandestino más lucrativo del mundo solo por detrás del tráfico de armas y drogas. Cada año entre 600.000 y 800.000 personas cruzan las fronteras internacionales como víctimas de trata (APRAMP, 2011). Numerosos estudios demuestran que una de cada siete mujeres que ejerce la prostitución es víctima de trata (Giménez-Salinas, 2011). Siempre tiene como objetivo la explotación de la víctima e incluye desde explotación sexual, trabajos forzados, esclavitud, servidumbre o incluso extracción de órganos (Hernández, 2010).

Se debe diferenciar el concepto de “trata de seres humanos con fines de explotación sexual” de la mera “explotación sexual”, ya que la trata de seres humanos, como se ha mencionado, abarca distintos propósitos. Sin embargo, la explotación sexual se realiza con un único fin sexual, además la trata humana incluye el proceso de captación, transporte, traslado, acogimiento, recibimiento o alojamiento (Fundación Cepaim, 2015).

Por otro lado, no se debe confundir “trata de personas” con “tráfico de personas”. En el primer concepto no existe consentimiento para el traslado, la explotación se realiza tras el transporte o en mismo país de origen. El tráfico de personas se limita al traslado y finaliza al llegar al destino (García, 2013).

Las causas estructurales de la existencia de la trata de mujeres y niñas para la explotación sexual surgen de las desigualdades económicas y de género. Según el Informe Sobre Desarrollo Humano (ONU, 2013), se observa una tendencia que manifiesta como la exclusión, la inseguridad humana y la desigualdad van en aumento. Asimismo, se denuncia que

la globalización no se ha configurado en términos equitativos, sino más bien todo lo contrario (Castellanos, Ranea y Burgos, 2013).

De acuerdo con O'Connor y Healy (2006): “la demanda masculina de mujeres y niñas es la causa principal de la prostitución y la trata. La desigualdad de género, la globalización, la pobreza, el racismo, las migraciones y el colapso de la estabilidad económica de las mujeres son factores globales que crean las condiciones por las cuales las mujeres son conducidas a la industria del sexo” (p. 6).

La medición de la trata de personas se considera complicada. Desde las agencias encargadas se reconoce que no hay estadísticas precisas, ya que hay grandes diferencias entre el número estimado y las víctimas observadas (Mena, 2010).

Según la oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el delito (UNODC, 2010), en 2006 había un total de 7.300 víctimas identificadas en Europa. Considerando que se identifica a una de cada 20 víctimas de trata, aproximadamente el número total ascendería a 140.000 (Red Española contra la Trata de Personas, 2010).

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) afirma, en su Informe de septiembre de 2000, que 4 millones de mujeres son vendidas anualmente para su explotación en cualquier ámbito (explotación laboral, extracción de órganos, etc.). Por otro lado, la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) afirma que 500 mil mujeres entran todos los años a Europa occidental para ser traficadas con el propósito de explotarlas sexualmente (Chiarotti, 2003).

El proceso de tráfico y trata de mujeres está formado por tres etapas: reclutamiento, transporte y explotación.

Existen una serie de procedimientos para evadir responsabilidades legales y lograr el reclutamiento de las víctimas. El más empleado consiste en la publicación a través de diarios de un contrato de trabajo bien remunerado, por ejemplo: “Se necesitan jóvenes bailarinas para España. Salida inmediata”, se incluye información parcial, ocultando la realidad (Marcu, 2008). Otro de los procedimientos usados es la falsa adopción en la que la víctima ingresa legalmente en el país, sin embargo, su “padre” la somete a condiciones de trabajo abusivas. En tercer lugar y más común socialmente se encuentra el matrimonio forzado. Por último, los negocios de hostelería son utilizados también como lugar de explotación de las víctimas proporcionando una apariencia de legalidad. Las agencias de viajes, de colocación y de modelos en los países de origen actúan como tapadera y facilitadores de la captación de las víctimas, así como para proporcionar documentación necesaria para su traslado. La segunda etapa del tráfico la constituye el transporte, que es distinto según la ruta seguida. Y, por último, la explotación de

las víctimas constituye el punto álgido de la trata, donde la víctima toma consciencia de la realidad a la que se debe someter (Chiarotti, 2003).

Estas redes de traficantes o grupos criminales desarrollan todas las fases de la actividad ilícita, cada una de las tareas internas se gestiona mediante la asignación a diferentes personas especializadas en cada labor concreta. Así, utilizan:

- La figura del “captador”, encargado de reclutar a las víctimas en sus países de origen y que normalmente comparten nacionalidad.
- El “pasador” se encarga de acompañar a las víctimas en el viaje hasta el país de destino, facilitando el paso a través de los puestos fronterizos.
- Por último, el “controlador” se encarga de supervisar y vigilar a las víctimas en el lugar de explotación, imponiendo mediante coacción y amenaza las condiciones de las mismas (Defensor del Pueblo, 2012).

Si alguna de las fases mencionadas anteriormente es interceptada y se detiene a una persona extranjera con motivos para creer que está siendo víctima de trata, se le ofrece el llamado “período de restablecimiento y reflexión”. Tiene una duración de al menos noventa días, en el que la víctima puede decidir si desea cooperar con las autoridades en la investigación del delito y, en su caso, en el procedimiento penal. En este período no se entablará un expediente sancionador, se le autorizará la estancia temporal y las administraciones competentes velarán por la subsistencia y, de resultar necesario, la seguridad y protección de la víctima y de sus hijos menores de edad o con discapacidad, que se encuentren en España en el momento de la identificación (García, 2015).

Aunque no forma parte específica de la red de traficantes, se debe mencionar la figura del consumidor. La utilización de servicios sexuales es un acto especialmente marcado por el género. Se trata de una actividad en la que el participante desempeña un papel social que conlleva ciertos modos típicamente masculinos de comportarse, pensar, saber y atribuirse poder social (ver Figura 1) (APRAMP, 2011).

De acuerdo con diversos estudios, no es posible hablar de un solo tipo de cliente, su diversidad está sujeta a variables como la edad, la clase social, el estado civil, la ocupación, la etnia y el nivel escolar, entre otras. Además, son hombres que se esconden tras la ignorancia, es decir, desconocen que la trata y la prostitución son delitos o cuáles son los problemas psicológicos y físicos que están causando. La sociedad, por su parte, incluso ejerce como reforzadora de estos comportamientos masculinos, ya que exime al cliente de prácticamente toda culpa y ayuda a perpetuar los sistemas de patriarcado (Gómez-San Luis y Almanza-Avendaño, 2015).

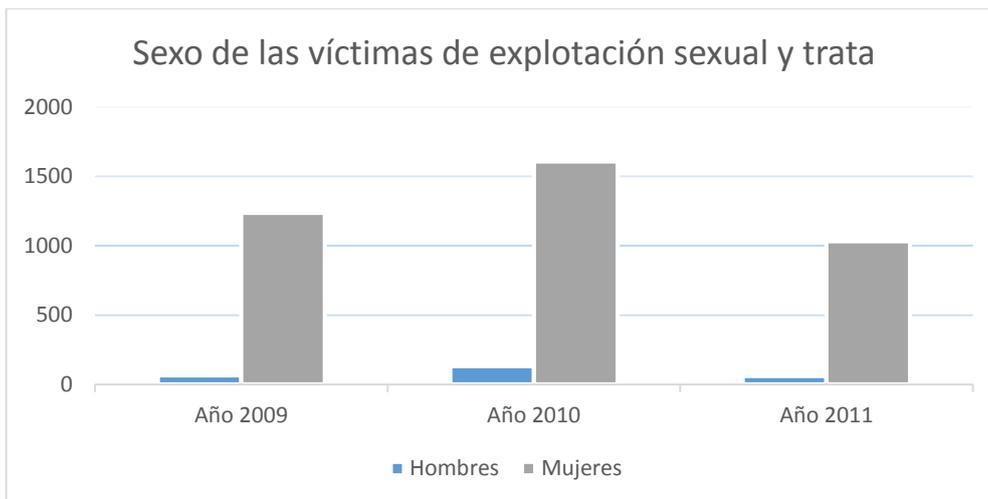


Figura 1. Sexo de las víctimas de explotación y trata. Fuente: CICO

Según el Defensor del Pueblo (2012), existen tres rutas que comunican distintos países a los que son trasladadas estas mujeres, la primera de ellas nace en Rumanía y comunica este país con gran parte de Europa (ver Imagen 1). Rumanía es el primer país de origen de las víctimas de trata con fines de explotación sexual. Tanto el perfil de persona en situación de riesgo como el de la persona víctima de trata con fines de explotación sexual coincide: mujer de nacionalidad rumana de entre 18 y 32 años de edad. Se ha encontrado en España 234 víctimas de trata provenientes de Rumanía en el año 2010.



Imagen 1. Itinerario Europa-Rumanía. Fuente: Secretaria de Estado de Seguridad.

En segundo lugar, otra de las rutas comunes es la que comunica África con Europa. Según refleja la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDD), en el proceso de captación de las víctimas nigerianas de trata de seres humanos con fines de explotación sexual, los conocidos, amigos íntimos o familiares desempeñan un papel

importante en el proceso que suele tener lugar en el hogar de la propia víctima. Se obliga a las víctimas, que son trasladadas a Europa (Italia, los Países Bajos, Bélgica, España, entre otros), a pagar cantidades exorbitantes a los traficantes que las transportan. La gran mayoría de las mujeres y niñas de África occidental son sometidas a la prostitución callejera (ver Imagen 2).



*Imagen 2.* Itinerario África. Fuente: Secretaria de Estado de Seguridad.

Por último, se localiza la ruta Brasil-Paraguay. Brasil se identifica como un país en el que la trata de seres humanos con fines de explotación sexual parece estar controlada por organizaciones europeas y asiáticas.

En el marco de la trata en América Latina, se han registrado casos de víctimas obligadas a “contratar” a amigas o familiares. Los traficantes de América Latina también utilizan empresas de espectáculos, agencias de modelos, de empleo, matrimoniales y de viajes, así como anuncios en el periódico, para captar a sus víctimas. Debido a las grandes distancias habitualmente el transporte de América Latina con destino a Europa se efectúa por avión hacia grandes aeropuertos. A veces se utilizan visados de turista de tres meses de duración para cruzar las fronteras. En ocasiones, se hace transitar a las víctimas de la trata que viajan desde Brasil hacia Europa por territorios sujetos a la administración de países europeos en el Caribe o en América del Sur, para reducir el riesgo de que sean interceptadas en Europa. Suriname es también un país de tránsito hacia Europa. Una vez en Europa, son explotadas en la calle o en locales, según el país de destino. Como destino de las víctimas, se señala a España, Italia y Portugal, entre otros países europeos (ver Imagen 3). El perfil víctima de trata de nacionalidad brasileña se caracteriza por tener entre 33 y 42 años de edad (Defensor del Pueblo, 2012).



Imagen 3. Itinerarios América: Brasil-Paraguay. Fuente: Secretaría de Estado de Seguridad.

Para completar el perfil de dichas mujeres, se analizan el nivel educativo y el conocimiento del idioma que poseen según las distintas nacionalidades ya mencionadas.

Basándose en la adquisición de estudios (ver Tabla 1), predominan aquellas con bajo nivel educativo (36%). Con respecto a estudios primarios (22%) y secundarios (23%) se encuentran numerosas y, por último, solo algunas (19%) han podido completar una educación superior.

En cuanto al conocimiento de la lengua castellana (ver Tabla 2), la mayoría de las mujeres refieren tener un conocimiento alto (46%) frente al resto cuyo dominio del idioma es medio (34%) y bajo (20%) (Alconada de los Santos, 2011).

Tabla 1

*Nivel Educativo según Nacionalidad*

NIVEL EDUCATIVO	EUROPA DEL ESTE			LATINOAMÉRICA		ÁFRICA SUBSAHARIANA			Total (%)	
	Rusia	Rumanía	Ucrania	Brasil	Colombia	Nigeria	Tanzania	Rep. Dem. Congo		Otros África
SIN ESTUDIOS	-	4	-	5	-	38	2	1	4	36
ESTUDIOS PRIMARIOS	5	6	3	17	-	-	-	1	-	22
ESTUDIOS SECUNDARIOS	10	-	4	18	2	-	1	-	-	23
ESTUDIOS SUPERIORES	11	-	11	7	-	-	-	-	-	19

Fuente: Instituto Andaluz de la Mujer

Tabla 2

*Conocimiento del Idioma según Nacionalidad*

CONOCIMIENTO DEL IDIOMA	EUROPA DEL ESTE			LATINOAMÉRICA		ÁFRICA SUBSAHARIANA			Total (%)	
	Rusia	Rumanía	Ucrania	Brasil	Colombia	Nigeria	Tanzania	Rep. Dem. Congo		Otros África
ALTO	17	6	3	30	2	10	-	-	1	46
MEDIO	7	1	13	14	-	7	3	2	3	34
BAJO	2	3	2	2	-	21	-	-	-	20
NS/NC			1							

Fuente: Instituto Andaluz de la Mujer

Observando esta situación social y el aumento del número de víctimas, nace un Protocolo Suplementario sobre tráfico y trata de seres humanos, además de la creación de La Convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional que fueron adoptadas por las Naciones Unidas en noviembre de 2000, y entraron en vigor en septiembre de 2003.

Este primer Protocolo de las Naciones Unidas para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, especialmente Mujeres y Niños (también conocido como el Protocolo contra la trata de personas) es un protocolo creado por la Convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional. Es uno de los tres Protocolos de Palermo, los otros son contra el contrabando de Migrantes por tierra, mar y aire, y contra la fabricación y el tráfico de armas de fuego (Naciones Unidas, 2000).

El protocolo contra la trata de personas recoge la definición de dicha trata consensuada internacionalmente, poniendo de manifiesto el grave atentado contra los derechos humanos. Además, exige la incorporación de la lucha contra la trata de personas en la agenda política. Enmarca en la responsabilidad de los gobiernos para hacer frente a la trata de seres humanos, la prevención, protección, asistencia y reparación de las víctimas. Podemos considerarlo como el primer instrumento universal que aborda la mayoría de los aspectos de la trata de personas con fines de explotación sexual. Tiene por objetivo la colaboración estratégica de los países de origen, tránsito y destino para prevenir la trata, sancionar a los traficantes y proteger a las víctimas.

Con respecto a las consecuencias físicas y psicológicas de las mujeres víctimas de trata, los estudios destacan con mayor frecuencia: problemas físicos (lesiones, roturas de huesos,

quemaduras, trastornos alimentarios o relacionados con la privación de necesidades básicas), problemas relacionados con la salud sexual o reproductiva (violaciones y abusos sexuales, prácticas sexuales traumáticas, abortos y embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual) y problemas de tipo psicológico (estrés agudo, estrés postraumático, ansiedad, fobias, ataques de pánico y depresión) (Giménez-Salinas, 2011). Se produce un cambio existencial en la vida de la víctima relacionada con sus costumbres, hábitos, afecta a sus relaciones, su confianza, su seguridad familiar, social y cultural (Marchiori y Fortete, 2008). Según el artículo “Efectos sobre la salud física y psicológica de las mujeres tratadas” (2010) publicado en la revista Voces, en términos de salud mental, las consecuencias más destacadas son depresión, ansiedad y hostilidad.

Por otro lado, según Vilchez, psicólogo y colaborador de la Asociación Integración Activa las víctimas de trata carecen de habilidades sociales para comunicarse, sienten desconfianza y un gran rechazo hacia el resto. Destaca la falta de seguridad, el descontrol de la ira, la presencia de conductas adictivas o compulsivas, la mala o nula gestión de los sentimientos de culpa, pánico o rabia. Todo esto unido a que son personas acostumbradas a obligarse a disimular sus verdaderos sentimientos y mostrar una actitud positiva ante cualquier situación, lo que provoca una conducta de represión muy naturalizada (Integración activa, 2012).

Además, se destaca la pérdida de la identidad propia, es decir, la mujer no sabe cómo es ni lo que quiere, se encuentra desorientada e incapaz de tomar decisiones. Se ve a sí misma menos válida, y menos capaz que otros, culpable de los problemas del captor. Teme perder la única identidad que conserva, su yo tal como lo ven los ojos del abusador. Tiene miedo de ser abandonada, de estar sola, de no ser capaz de vivir sin el agresor, indefensa y sin poder (Durante, 2010).

Observando estas necesidades y la ausencia de intervenciones destinadas a este colectivo se desarrolla esta propuesta que comprende el entrenamiento, de una manera dinámica y sencilla, de todas las necesidades que demandan las mujeres tras sufrir trata.

### **Diseño de la Intervención**

El principal objetivo de esta propuesta es dotar de y/o mejorar algunas habilidades psicológicas a las mujeres tras sufrir trata. Como se ha señalado previamente, la trata abarca distintos fines dependiendo de lo que el traficante o la red de traficantes busque en esa mujer o grupo de mujeres en concreto. Esta propuesta está basada en todas ellas, tanto si han sufrido abuso sexual, han sido obligadas a ejercer la mendicidad, extracción de órganos, etc.

Está dirigida a mujeres que han sido víctimas reciente de trata, sin excluir a ninguna por términos de edad o cultura, es decir, es una intervención adaptada de la manera más general posible dentro del tema propuesto. El tamaño del grupo debe ser pequeño, alrededor de 10 personas ya que se pueden tratar temas complejos e íntimos.

Se pretende dotar de capacidades suficientes para que vuelvan a sentirse personas, comprendan que la mujer es víctima, no acusada, y entiendan que el cuerpo humano no es objeto de comercialización. Se procura ayudar a la obtención de confianza e independencia, insistiendo en el trabajo de la asertividad y autoestima. Por tanto, los tres aspectos generales sobre los que se basa la intervención son autocontrol emocional, habilidades sociales y adquisición de una identidad personal positiva, el objetivo es desarrollarlos.

En primer lugar, se encuentra un taller encargado de la creación de una cohesión grupal entre las participantes a través de la expresión corporal. Se trabajará también sobre la detención del pensamiento y las distintas técnicas de afrontamiento para el control del estrés y la ansiedad. Esta propuesta cuenta con un breve taller de administración del tiempo, principalmente para dotar de independencia y organización a estas mujeres, con objeto de que sean capaces de adaptarse a una vida cotidiana digna.

Por otro lado, se pretende mejorar la comunicación a través del entrenamiento de las habilidades comunicativas. Se trabajará también la toma de decisiones y el autoconocimiento, es decir, aprender a ser conscientes de cómo son, conocer sus deseos, miedos y expectativas, entre otros aspectos. Se realizará un taller completo sobre asertividad, ya que es una de las habilidades ineludibles para este colectivo dada su situación.

Por último, se busca una mejora en autoestima y empoderamiento de la mujer para dotarlas de la seguridad y confianza que se presuponen perdidas. Asimismo, se deja espacio para la reflexión, ya que se considera que es un aspecto con el que no han contado durante la trata.

A continuación se muestran los talleres ordenados según los aspectos que se desarrollarán en la intervención y el orden en el que son propuestos (ver Tabla 3).

Tabla 3

*Talleres propuestos, clasificados en función de los aspectos sobre los que se desarrolla la intervención*

Autocontrol emocional	<ul style="list-style-type: none"><li>• Taller 1: Cohesión grupal y expresión corporal</li><li>• Taller 4: Detención del pensamiento</li><li>• Taller 5: Técnicas de afrontamiento</li><li>• Taller 7: Administración del tiempo</li></ul>
Habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Taller 3: Habilidades comunicativas</li><li>• Taller 6: Asertividad</li></ul>
Identidad personal positiva	<ul style="list-style-type: none"><li>• Taller 2: Empoderamiento</li><li>• Taller 8: Autoestima</li></ul>

La duración de esta propuesta es de aproximadamente 12 horas y abarca un coste de 700 euros aproximadamente (ver Tabla 4).

Tabla 4

*Talleres propuestos y recursos necesarios para su desarrollo*

Talleres	Número de sesiones	Recursos humanos	Recursos temporales	Recursos materiales	Recursos económicos
Cohesión grupal y expresión corporal	1	Psicóloga	60 minutos	Sala habilitada con sillas cómodas y espacio para actuaciones.	60 euros
Empoderamiento	1	Psicóloga	90 minutos	Sala habilitada con sillas, proyector y pantalla.	90 euros
Habilidades comunicativas	1	Psicóloga	90 minutos	Sala habilitada con sillas, espacio para actuaciones y material de escritura.	90 euros
Detención del pensamiento	1	Psicóloga	90 minutos	Sala habilitada con sillas y material de escritura.	90 euros
Técnicas de afrontamiento	1	Psicóloga	60 minutos	Sala habilitada con sillas, proyector y pantalla.	60 euros
Asertividad	1	Psicóloga	180 minutos	Sala habilitada con sillas, proyector y pantalla.	180 euros
Administración del tiempo	1	Psicóloga	45 minutos	Sala habilitada con una acústica adecuada y sillas.	45 euros
Autoestima	1	Psicóloga	90 minutos.	Sala habilitada con sillas y material de escritura.	90 euros

Está elaborada con el fin de realizarse en distintos días, dependiendo de la disponibilidad de cada grupo de mujeres (ver Tabla 5). También se pueden realizar talleres independientes sin necesidad de completar la intervención.

Tabla 5

*Temporalización de las actividades*

Mes 1					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Mes 2					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

Leyenda cronograma

	Cohesión grupal y expresión corporal		Asertividad
	Empoderamiento		Administración del tiempo
	Habilidades comunicativas		Autoestima
	Detención del pensamiento		Cierre de la intervención
	Técnicas de afrontamiento		Evaluación

### ✚ Primer taller: Cohesión grupal y expresión corporal

La cohesión grupal ha sido considerada como un proceso clave en la formación y desarrollo de los grupos de trabajo (Barrasa y Gil, 2004). Si el equipo percibe que existe un clima participativo, de apoyo y de seguridad, en el que todas las personas participan expresando opiniones e ideas, la motivación para desarrollar y mantener las relaciones sociales dentro del grupo aumentará (Picazo, Zornoza y Peiró, 2009).

La expresión corporal es una disciplina que implica trabajo físico, mental y creativo. Es un acto de comunicación interna y externa, un lenguaje que permite ponerse en contacto consigo y comunicarse por medio del cuerpo. Esta disciplina trabaja directamente con la imaginación, lo cual provoca una sensación de autoeficacia corporal y de conexión con el resto, ya que se ayuda a la persona a conectar consigo misma y a través de esta conexión se comunica con el grupo (Rodríguez, 2008). Enriquece el mensaje y ayuda a introducir más elementos en juego. Incorpora un nuevo plano donde los sentidos y los afectos cobran importancia y se vinculan con el contexto (De Marco, 1993).

El fin de este primer taller es desarrollar la cohesión grupal crear unas bases de confianza y ayudar a comunicar, interactuar o expresar a través del cuerpo.

Para comenzar la actividad, una mujer voluntaria deberá elegir algún momento de su vida en el que no haya sabido reaccionar o lo haya hecho de manera incorrecta. Pueden ser de situaciones reales o imaginarias, banales o contextos que provoquen sufrimiento; lógicamente, la actividad se debe adaptar a la situación del grupo. A continuación, se selecciona entre el resto de mujeres las necesarias para la representación. Deben moverse e interactuar según el tema elegido, de manera verbal o no verbal. Por último, se discutirá en grupo sobre las ideas u opciones de mejora que les ha transmitido la actividad.

### ✚ Segundo taller: Empoderamiento de la mujer

Empoderamiento es un término acuñado en la Conferencia Mundial de las Mujeres en Beijing (Pekín) en 1995 para referirse al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. Actualmente esta expresión conlleva también otra dimensión: la toma de conciencia del poder que individual y colectivamente ostentan las mujeres y que tiene que ver con la recuperación de la propia dignidad como personas (Mujeres en red, 2007).

El fin principal de este taller es enseñar el valor y las capacidades que las usuarias tienen como mujeres, pero con bastante probabilidad crearán pérdidas.

En la actividad se les presentarán una serie de nombres de grandes mujeres como ejemplo de superación en distintos campos. Se busca principalmente que las usuarias de esta intervención vean que en otras épocas donde la mujer estaba más infravalorada había algunas que se negaban a estarlo y consiguieron destacar a pesar de las dificultades de la época. A efectos prácticos, estas mujeres víctimas de trata también han sufrido humillaciones y desprecios que las han sometido a un ambiente muy parecido al de las que se mencionan en el taller.

Se presentan tres tablas (ver Anexo 1) mencionando cada nombre además de una breve descripción. Se muestran numerosos ejemplos sin profundizar en ninguno para que las mujeres que realicen el taller se den cuenta de la cantidad que hay facilitando así la identificación con ellas.

Una vez leída la información contenida en las tres tablas se invitará a la reflexión y se propondrán algunas cuestiones. Por ejemplo: ¿Creéis que estas mujeres pueden ser ejemplo en la actualidad? ¿Cómo creéis que consiguieron destacar en una sociedad dominada por los hombres? ¿Creéis que compartimos el mismo tipo de sociedad a pesar de los años transcurridos entre el momento en el que ellas vivieron y el actual?

A continuación, y para concluir este taller, se presenta una cuarta tabla (ver Tabla 6) en la que se muestra cómo la mujer ha estado y está sometida e infravalorada en algo tan básico como el lenguaje. Tras su visión y lectura, se invitará al debate, intentando que participen todas aportando su opinión sobre si consideran la información contenida en esta tabla correcta o no, si creen que son afirmaciones que pertenecen al pasado o si, por el contrario, ven el sometimiento de la mujer en la sociedad actual.

Tabla 6

*Lenguaje utilizado en el comportamiento según el sexo*

<i>Comportamiento</i>	<i>Si es niña, se dice que es</i>	<i>Si es niño, se dice que es</i>
ACTIVA	Nerviosa	Inquieto
INSISTENTE	Terca	Tenaz
SENSIBLE	Delicada	Afeminado
DESENVUELTA	Grosera	Seguro de sí mismo
DESINHIBIDA	Pícaro	Simpático
OBEDIENTE	Dócil	Débil
TEMPERAMENTAL	Histérica	Apasionado
AUDAZ	Impulsiva, actúa sin pensar	Valiente
INTROVERTIDA	Tímida	Piensa bien las cosas
CURIOSA	Preguntona, cotilla	Inteligente, despierto
PRUDENTE	Juiciosa	Cobarde
SI NO COMPARTE	Egoísta	Defiende lo suyo
SI NO SE SOMETE	Agresiva	Fuerte
SI CAMBIA DE OPINIÓN	Caprichosa, voluble	Capaz reconocer sus errores

Fuente: Fundación Cepaim

 Tercer taller: Habilidades comunicativas

Las habilidades comunicativas forman parte del amplio abanico de las habilidades sociales y su fin último es contribuir a la competencia social, favoreciendo la efectividad de las interacciones que se establecen con los demás. Suponen conocer cómo actuar en situaciones sociales y cómo responder a las múltiples demandas de los contextos (Del Prette y Del Prette, 2008).

Según Ovejero (1990): “El hombre es un animal social, pero con un mayor protagonismo de lo social sobre lo animal, de ahí que las relaciones del hombre con otras personas sea el origen de su más profunda satisfacción y también de su más profunda desdicha. En consecuencia, si tan importantes son en el género humano la faceta social y las relaciones interpersonales, no debe extrañar a nadie que un objeto fundamental de las ciencias psicológicas y de las ciencias de la salud sea precisamente mejorar las capacidades del ser humano para desenvolverse con eficacia en su ambiente social, es decir, mejorar las habilidades o destrezas sociales” (p. 94).

El objetivo de este taller es enseñar a interactuar de forma efectiva a través de la comunicación.

La actividad para entrenar estas habilidades comunicativas, consiste en que dos mujeres de manera voluntaria se presten a realizar un role play y el resto de observadoras evaluarán los siguientes ítems: En primer lugar, contacto visual estimado en tanto por ciento. A continuación,

afecto o adecuación emocional medida del 1 al 10, siendo 1 el afecto extremadamente inapropiado y 10 el más apropiado. En tercer lugar, duración de la intervención en minutos aproximadamente. Y, por último, deben anotar preguntas conversacionales, cumplidos y comentarios autorreveladores que transmitan información personal (ver Tabla 7) (Kelly, 1992).

Tabla 7

*Propuesta de hoja con ítems y su medida sobre habilidades comunicativas*

Ítem	Medida	Ejemplo
Contacto visual	Tanto por ciento	60%
Afecto	1-10	7
Duración	Minutos	10 minutos
Preguntas conversacionales		¿Lo recuerdas mucho?
Cumplidos		¡Me alegro de que consiguieras el carnet de conducir!
Comentarios autorreveladores		No puedo escuchar portazos porque era con lo que convivía.

Una vez registrados todos los datos requeridos se comentarán en común. De esta manera se pretende que las observadoras expresen y asimilen lo que han visto y las que han realizado el role play sean conscientes de los aciertos y errores observados, dando lugar al aprendizaje de ambos grupos.

 Cuarto taller: Detención del pensamiento

La técnica detención del pensamiento, también llamada bloqueo o parada del pensamiento, fue mencionada por primera vez por Bain en 1928 en su libro “El control del pensamiento en la vida cotidiana”. Otros autores a finales de los años cincuenta adaptaron el modelo original de Bain para utilizar este método en fobias y obsesiones. Actualmente es utilizada para el tratamiento de cualquier patología que implique fuertes grados de ansiedad (Lozano, Rubio y Pérez, 1999).

El fin de esta técnica es interrumpir y modificar por medio de sustitución los pensamientos que producen ansiedad o estrés. Se entrena a la persona para que aprenda a excluir cualquier pensamiento indeseable o improductivo, esta detención conduce a la reducción de pensamientos acompañados de emociones negativas y así evitar a largo plazo incluso su aparición (González, 2009).

El primer objetivo de este taller es seleccionar los pensamientos que crean malestar y examinar cómo le afecta a cada mujer. Una vez averiguado esto, se pretende que sean conscientes de la normalidad de las situaciones y asimilen que éstas no pueden interrumpir su vida diaria.

Para ello, en esta actividad se deberá completar una tabla (ver Tabla 8) con todos los pensamientos que generen sensaciones negativas. La psicóloga lee las respuestas dadas, las mujeres escuchan y comparan situaciones, de esta manera se pretende que observen que lo que para una es algo muy aversivo para otra es una situación banal, logrando así la comprensión de la normalidad en todos los contextos.

Se pueden dar algunos ítems a modo de ejemplo para ayudar a rellenar la tabla de la manera más completa posible: Descolocar o perder cosas, pensamientos acerca de la muerte, tener que esperar, rellenar formularios, amigos o familiares que están lejos, no descansar lo suficiente, problemas legales, pesadillas, ruido, obligaciones sociales, agobio con responsabilidades familiares, demasiadas cosas que hacer, alguien le debe dinero etc. (Ítems del Daily Hassless Scale).

Tabla 8

*Propuesta de hoja para clasificar las situaciones aversivas y su grado de malestar*

Hora	Situación estresante	Grado de malestar (1-100)	¿Qué pensaste?	¿Qué hiciste para superarlo?	Consecuencias
9:30	Oigo un gran ruido del piso de arriba.	90	Vienen a hacerme daño.	Salí corriendo de la casa.	Se me ha quemado la comida y además he perdido tiempo.

## Quinto taller: Técnicas de afrontamiento

Los modelos dinámicos de estrés asumen que las distintas respuestas que cada persona ofrece son fruto de una continua interacción entre el sujeto y su medio, la valoración de cada situación será percibida como estresante o no por la persona, de manera totalmente subjetiva. Lazarus (2000) sostiene que lo que hace la persona como afrontamiento depende de la situación a la que se enfrenta y del tipo de persona de que se trata. Por lo tanto, el afrontamiento debe ser flexible y adaptarse a las necesidades de la situación lo que implica que la persona aprenda cómo realizar este ajuste ante cada contexto nuevo (Fernández, 2009).

El objetivo de este taller es dotar de destrezas a las usuarias para ayudarlas a reaccionar de manera positiva ante situaciones que generen malestar.

El taller se ha dividido en dos partes, una teórica y otra práctica.

En primer lugar, se presentarán los posibles pasos que teóricamente se deben seguir ante una situación aversiva (Davis, McKay y Eshelman, 1985).

1. Preparación. Los pensamientos propios de esta fase pueden ser “¿Qué es exactamente lo que debo hacer?”, “ya he hecho esto bien otras veces”, “sé que puedo hacer cada una de estas cosas” o “es más fácil una vez que se ha empezado”.
2. Fortalecimiento ante la situación estresante. En la segunda fase se debe tener un comportamiento asertivo y una actitud enérgica, algunos de los pensamientos pueden ser: “Paso por paso”, “no corras”, “no hay nada malo en cometer errores”, “puedo hacerlo”; “lo estoy haciendo”.
3. Afrontamiento del miedo. En este caso se debe poner especial interés en la relajación y el control de la situación. Se pueden dar algunos consejos como respirar profundamente o prestar atención.
4. Reforzamiento del éxito. Por último, se muestra la importancia del reforzamiento positivo como base para la continuidad de un correcto afrontamiento de situaciones conflictivas. Algunas de las frases motivantes pueden ser: “Hice bien, lo hice bien”, “puedo relajarme” o “la próxima vez no tendré que preocuparme tanto”

Tras esto, la persona encargada del taller lee una serie de ejemplos concretos de situaciones que pueden producir ansiedad y de forma individual se requiere que respondan cómo reaccionarían a cada una. De esta manera queda aplicada la teoría. Algunas de estas situaciones pueden ser: hablar en público, ir a comisaría a poner una denuncia, testificar contra un traficante, negarse a mantener relaciones sexuales, etc.

## ✚ Sexto taller: Entrenamiento asertivo

La asertividad o comportamiento asertivo se integra dentro del concepto más amplio de las habilidades sociales. Se podría afirmar que es el “estilo” con el que interactuamos. Es considerada como la manera adecuada de reaccionar siendo capaces de expresar sentimientos reales (García, 2010).

El concepto asertividad surge originalmente en Estados Unidos, los primeros escritos sobre esto se remontan a 1949 de la mano de Andrew Salter en su libro “Conditioned Reflex Therapy” (Flores, 2002). Desde entonces este concepto ha sido estudiado y definido por distintos autores, numerosos hacen énfasis en la aceptación, seguridad o valoración personal que abarca la asertividad, otros prestan mayor atención a la capacidad de expresar y comunicar de manera correcta cada sentimiento (Gaeta y Galvanovskis, 2009). En este último grupo se encuentra Vicente E. Caballo quien define la asertividad como una expresión de los sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin ejercer ningún tipo de violencia (Caballo, 2002).

El objetivo de este taller es enseñar a defender y expresar los derechos de cada mujer sin agredir ni ser agredida. Dada la situación de estas mujeres se considera uno de los talleres centrales.

En esta actividad se incluye una parte práctica y una teórica. En la práctica se completa la Tabla (ver Tabla 9) con la que se pretende que distingan lo que la sociedad define como correcto de lo que realmente deben y pueden hacer para así conseguir despertar en ellas la realidad de los derechos de una persona.

Tabla 9

*Diferencias entre suposiciones erróneas y correctas sobre la asertividad*

<b>Suposiciones erróneas</b>	<b>Suposiciones correctas</b>
Es de ser egoísta anteponer las necesidades propias a las de los demás	Algunas veces, tienes derecho a ser la primera
Es vergonzoso cometer errores.	Tienes derecho a cometer errores
Si una no puede convencer a los demás de que sus sentimientos son razonables, debe ser que estoy equivocada	Tienes derecho a ser la jueza última de tus sentimientos y aceptarlos como válidos.
Hay que intentar ser siempre lógica y consecuente.	Tienes derecho a tener tus propias decisiones, opiniones y conocimientos
No hay que interrumpir nunca. Hacer preguntas denota estupidez	
Las cosas podrían ir peor, no debo tentar a la suerte	
Cuando alguien da un consejo, es mejor tomarlo seriamente, suele tener razón	
Cuando alguien tiene un problema, siempre tengo que ayudarle	
Hay que tener siempre una buena razón para todo lo que siento y hago	
Es una buena actitud intentar ver siempre el lado bueno de la gente	
Hay que intentar adaptarse siempre a los demás, de lo contrario no se encuentran cuando se necesitan	

Tras esto, de manera teórica y por medio de una presentación en ordenador se muestran los tres tipos de asertividad con el fin de que se identifiquen con alguno y sean capaces de optar por la opción de actuación correcta para ellas (Castanyer, 1996):

1. Asertivo: Lo que yo desee, piense o sienta importa lo mismo que lo que tú desees, piensas o sientas.
2. Pasivo, no asertivo: Lo que yo desee, piense o sienta no importa, solo importa lo que tú desees, pienses o sientas.
3. Agresivo: Solo yo importo, lo que tú quieres o necesitas no me importa.

Para terminar se dan algunas técnicas propias de la asertividad:

- Técnica del acuerdo asertivo: Responder a la crítica, admitiendo el error pero sin juzgar si soy buena o mala persona. Ejemplo: Olvidé acudir a la cita, normalmente soy más responsable.
- Técnica aplazamiento asertivo: Consiste en aplazar la respuesta que vayamos a dar, hasta que nos sintamos más tranquilas y capaces de responder correctamente. Ejemplo: Entiendo lo que me dices, prefiero hablarlo más tarde.
- Técnica para procesar el cambio: desplazar el foco de la discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre ambos. Ejemplo: Me estás enfadando, nos estamos saliendo del tema.
- Pregunta asertiva: Incita a la crítica para obtener información que pueda utilizar en su argumentación. Ejemplo: Sé que no te gustó lo que hice, ¿qué te molestó exactamente?
- Técnica de ignorar: se da importancia a esta técnica ya que es una de las que se considera que menos poseen, a veces, simplemente hay que enseñarles a ignorar. Ejemplo: No me interesa lo que estás diciendo.
- Técnica para procesar el cambio: Consiste en desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. Es como si nos saliéramos del contenido de lo que estamos hablando y nos viéramos “desde fuera”. Por ejemplo: –Tú tienes la culpa de que llegáramos tarde, como siempre. –Pues no sé porqué lo dices. Llegamos tarde porque tú te empeñaste en grabar el partido de fútbol en vídeo.

#### Séptimo taller: Administración del tiempo

Es posible concebir el tiempo como una serie interminable de decisiones, pequeñas y grandes, que van modificando y conformando, poco a poco, nuestra vida. Las decisiones tomadas que no resultan acertadas crean frustración, estrés y hacen disminuir la autoestima (Matthew, McKay y Eshelman, 1985).

El objetivo de este taller es liberar a las mujeres de precipitación, agobio o incumplimiento de compromisos, enseñarlas a racionalizar y organizar sus vidas. Asimismo, se busca entrenar la toma de decisiones y el compromiso individual.

En la actividad, las mujeres proponen verbalmente una serie de prioridades en su vida y planifican objetivos individuales. Estos dependen del ambiente de cada una. Por ejemplo: Pasar más tiempo con mi hijo, dedicar más tiempo a mi relajación, pensar más en mí, presentarme a la entrevista de trabajo, conseguir el título que quería etc.

Tras comentar los retos, de manera individual deben jerarquizarlos. Así se consigue además de la reflexión sobre qué objetivos tiene cada una, que la jerarquía quede establecida físicamente, lo que significa un aliciente para su acatamiento.

#### Octavo taller: Autoestima

Este constructo fue introducido por William James para referirse a la medida en la que las personas se evalúan a sí mismas según el éxito o fracaso percibido con respecto al alcance de sus objetivos. Uno de los autores que más ha contribuido al desarrollo de este término ha sido Rosenberg quien ajustó diferentes perspectivas para desarrollar un enfoque integral de la formación de la autoestima a lo largo del ciclo vital (Simkin y Azzollini, 2015). Es considerada como la dimensión evaluativa del autoconcepto (De Wals y Meszaros, 2012; Purkey, 1970).

Nyamathi, Stein y Bayley (2000) hallaron relación entre una pobre salud física y niveles bajos de autoestima. Hudd, Dumlao, Erdmann-Sager, Murray, Phan, Soukas y Yokozuka (2000) por su parte encontraron que los estudiantes con niveles más altos de estrés mostraban autoestima baja. Por tanto, algunos estudios muestran la relación existente entre autoestima, salud mental y en gran medida la salud física (López, García y Dresch, 2006).

El objetivo de este taller es dotar de los conocimientos necesarios para que las mujeres adquieran una autoestima suficientemente alta que les permita avanzar en su vida, vivir con dignidad y gozar de una buena salud psicológica e incluso física.

En primer lugar en el taller se contextualiza la autoestima y se averigua lo que las mujeres piensan sobre ésta. Para ello, se proponen una serie de frases, ejemplos de juicios de valor que la sociedad realiza. Por ejemplo: “¡Pero no hay a quien juzgar!; Te juzgaras a uno mismo, es lo más difícil. Es mucho más difícil juzgarse a sí mismo que a los demás. Si logras juzgarte bien a ti mismo eres un verdadero sabio” (El principito, 1943). “De todos los juicios a los que nos sometemos ninguno es tan importante como el nuestro propio” (La autoestima nuestra fuente secreta, 2007) o “De todos los juicios que hacemos a lo largo de nuestra vida, ninguno es tan relevante como el que hacemos sobre nosotros mismos porque este juicio es el motor de nuestra existencia” (Honrando el yo, 1983). Se invita a reflexionar sobre estos enunciados y se realizan algunas preguntas. Por ejemplo: ¿Qué pensáis de estas frases? ¿Creéis

que es más importante lo que pensamos de nosotras o lo que la gente debe pensar? ¿Crees que es más fácil juzgar a los demás o a una misma?

En la parte teórica del taller, se explican algunos de los conceptos clave sobre la autoestima como la intimidad de ésta, es decir, la autoestima es algo único que reside en el núcleo de nuestro ser, es totalmente individual, no tiene nada que ver con lo que otros piensen o sientan sobre mí. Se intenta dejar claro que la autoestima saludable consiste en la valoración global positiva, razonable y optimista que hace la persona de sí misma. Y se da importancia al hecho de ser conscientes de nosotros mismos, de manera objetiva (Rojas Marcos, 2007).

Para terminar, de manera práctica se les pide que completen con tres adjetivos las dos siguientes frases. Se pueden adjuntar un par de dibujos (ver Anexo 2) para apoyar la actividad y hacerla más dinámica.

- Me gusta más cuando...
- Me gusta menos cuando...

A modo de cierre, se ponen en común las respuestas complementando con algunas otras preguntas como pueden ser: “¿Crees que tienes más aspectos positivos o negativos?”, “¿Por qué has puesto ese adjetivo y no otro? O “¿Podrías mejorar esa parte de ti?”.

#### Cierre de la intervención

Para terminar la intervención se proyectará el vídeo que se propone a continuación: Vídeo creado en 2012 por el Proyecto Esperanza. Se pueden ver los testimonios de seis mujeres que han sufrido trata, hablan sobre sus sentimientos, sus preocupaciones, sobre algunos problemas que han vivido y realizan peticiones, sobre todo legales. Se pretende que de manera voluntaria cada mujer cuente su experiencia personal verbalizando su situación y ayudando al resto con su testimonio.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=-U4Ulfm82A&feature=plcp>

#### Evaluación

Se les presentará un sencillo test a todas las participantes en el programa para conocer su opinión. Se propone de una manera muy simple ya que se presupone un bajo dominio del idioma, de esta manera se puede asegurar la comprensión total de dicho test. Los datos extraídos de esta encuesta son muy importantes para la persona que realiza la intervención ya que es la manera en la que obtiene resultados que podrá analizar para equiparar a futuras intervenciones.

Valoración	1(nada) - 10 (mucho)
Me han interesado los contenidos	
Me he sentido cómoda en todo momento	
Me gustaría asistir a más talleres	
La persona que realiza el taller ha sido apropiada	
He aprendido ideas nuevas	
Voy a aplicar lo que he aprendido a mi vida	
La duración de cada taller me ha parecido conveniente	
Las salas utilizadas han sido adecuadas	
En general, mi valoración es positiva	

### Conclusiones

A lo largo del presente trabajo se ha puesto manifiesto que la trata de mujeres es un acuciante problema social. Por ello, es necesario atender a un colectivo notablemente afectado física y psicológicamente. La revisión de la literatura ha permitido comprobar que en la actualidad no existe ningún programa en nuestro país destinado a intervenir sobre las mujeres víctimas de trata. Por ello, se ha elaborado una intervención en la que se consideran los tres aspectos principales psicológicos sobre los que incidir: autocontrol emocional, habilidades sociales y adquisición de una identidad personal positiva. Se plantea una propuesta de intervención flexible, con objeto de poder ser adaptada a las necesidades del grupo específico con el que se trabaje. De manera concreta, el programa está constituido por ocho talleres, un cierre y una evaluación final. Se espera que esta propuesta sea útil, al menos, como guía para futuras intervenciones.

## Referencias

- 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.
- Asociación para la Prevención y Reinserción de la mujer prostituida (APRAMP). (2011). *La trata con fines de explotación sexual*. APRAMP. Extraído de: <https://apramp.org/download/la-trata-con-fines-de-explotacion-sexual/>
- Barrasa, A. y Gil, F. (2004). Un programa informático para el cálculo y la representación de índices sociométricos. *Psicothema*, 16, 329-335.
- Caballo, V. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI editores.
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Castellanos, E., Ranea, B. y Burgos, I. (2013). *Investigación sobre la prostitución y trata de mujeres*. Madrid: Asociación de Promoción de Servicios Sociales.
- Chiarotti, S. (2003). *La trata de mujeres: sus conexiones y desconexiones con la migración y los derechos humanos*. Santiago de Chile: Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía.
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. R. (1985) *Técnicas de autocontrol emocional*. Barcelona: Martínez Roca.
- De Marco, P. (1993). Aportes del psicodrama. *Margen*, 1 -7. Extraído de <http://www.margen.org/suscri/margen02/psicod.html>
- De Wals, S. y Meszaros, K. (Eds.) (2012). *Handbook on Psychology of Self-Esteem*. Nueva York: Nova Science Publisher.
- Defensor del Pueblo (2012). *La trata de seres humanos en España: víctimas invisibles*. Madrid: Defensor del Pueblo. Extraído de: <https://www.defensordelpueblo.es/wp-content/uploads/2015/05/2012-09-Trata-de-seres-humanos-en-Espa%C3%B1a-v%C3%ADctimas-invisibles-ESP.pdf>
- Del Prette, Z. y Del Prette, A. (2008). Un sistema de categorías de habilidades sociales educativas. *Paidéia*, 18, 517-530.
- Durante, B. N. (2010). *Efectos psicofísicos en las víctimas y sobrevivientes de prostitución y trata*. Campaña: “Ni una mujer más víctima de las redes de prostitución”. Extraído de: <http://jornadasabolicionistas2009.blogspot.com.es/2010/09/ponencia-efectos-psicofisicos-en-las.html>

- Fernández Martínez, M. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* (Tesis doctoral). León: Universidad de León.
- Flores, M. (2002). Asertividad: una habilidad social necesaria en el mundo de hoy. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*, 221, 34-47.
- Fundación Cepaim. (2014). *Herramientas pedagógicas para la prevención de la trata con fines de explotación sexual*. Extraído de: [http://cepaim.org/th\\_gallery/herramientas-pedagogicas-para-la-prevencion-de-la-trata-con-fines-de-explotacion-sexual-guia/](http://cepaim.org/th_gallery/herramientas-pedagogicas-para-la-prevencion-de-la-trata-con-fines-de-explotacion-sexual-guia/)
- Fundación Cepaim. (2015). *Guía Tratamebien, notas sobre la trata con fines de explotación sexual*. Extraído de: <http://cepaim.org/wp-content/uploads/2015/03/TRATAMeBien.pdf>
- Gaeta González, L. y Galvanovskis, A. (2009). Asertividad: Un Análisis Teórico-Empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14, 403-425.
- García, D. E. (2013). En torno a la exclusión y la violencia: la trata de personas. *Vislumbres para el alcance de la paz. Nóesis*, 23, 190-211
- García Fernández, R. (2015). *Período de restablecimiento y reflexión*. Extraído de: <http://inmigracionunaoportunidad.blogspot.com.es/2015/07/periodo-de-restablecimiento-y-reflexion.html>
- García, A. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *Revista de Educación*, 12, 225-240.
- Giménez-Salinas, F. A. (2011). La explotación y trata de mujeres con fines sexuales: el papel del sector salud. *Gaceta Sanitaria*, 25, 351-352.
- Gómez-San Luis, H. A. y Almanza-Avendaño, A. M. (2015). Clientes de prostitución: representaciones sociales de trata de personas. *Psicología y Sociedades*, 27, 279-288.
- González Salazar, I. D. (2009). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del craving. *Revista de Toxicomanías*, 57, 12-17.
- Healy, G. y O'Connor, M. (2006). *The Links between Prostitution and Sex Trafficking: A Briefing Handbook. Coalition*. Extraído de: [https://cla.umn.edu/sites/cla.umn.edu/files/the\\_links\\_btwn\\_prostitution\\_sex\\_trafficking\\_a\\_handbook.pdf](https://cla.umn.edu/sites/cla.umn.edu/files/the_links_btwn_prostitution_sex_trafficking_a_handbook.pdf)
- Hernández, C. E. (2010). Contrabando y trata de mujeres en España. Una aproximación a través de las historias de vida. *Documentación Social*, 158, 175-190.

- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. y Yokozuka, N. (2000). Stress at college: effects on health habits, health status and self-esteem. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 67, 230-238.
- Integración activa (2012). *Consecuencias psicológicas de las víctimas de trata*. Extraído de <http://integracionactiva.blogspot.com.es/2012/01/consecuencias-psicologicas-de-las.html>
- Kelly, A., J., (1992). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Lazarus, R., S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones para la salud*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Lozano Oyola, J., F., Rubio Zarzuela, E. M. y Pérez San Gregorio, M. A. (1999). Eficacia de la técnica de detención del pensamiento en diferentes trastornos psicopatológicos. *Psicología Conductual*, 7, 471-499.
- Marchiori, H. y Fortete, C. (2008). *Victimología*. Córdoba: Encuentro Grupo Editor.
- Marcu, S. (2008). El tráfico y la trata de mujeres rumanas en la comunidad de Madrid. *Investigaciones Geográficas*, 46, 159-177.
- Mena, M. M. (2010). Los números de la trata de personas en España. *Documentación Social*, 159, 151-168.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015-2018). *Plan integral de lucha contra la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual*. Extraído de: [http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/planActuacion/planContraExplotacionSexual/docs/Plan\\_Integral\\_Trata\\_18\\_Septiembre2015\\_2018.pdf](http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/planActuacion/planContraExplotacionSexual/docs/Plan_Integral_Trata_18_Septiembre2015_2018.pdf)
- Mujeres en red (2007). ¿Qué significa "empoderamiento de las mujeres", en inglés "empowerment"?. *Mujeres en red, el periódico feminista*, 1-2. Extraído de: <http://www.mujeresenred.net/spip.php?article1307>
- Naciones Unidas (2000). *Protocolo de Palermo*. Extraído de: [http://www.accem.es/ficheros/documentos/pdf\\_trata/Protocolo\\_Palermo\\_-\\_ESP.pdf](http://www.accem.es/ficheros/documentos/pdf_trata/Protocolo_Palermo_-_ESP.pdf)
- Nyamathi, A. M., Stein, J. A. y Bayley, L. J. (2000). Predictors of mental distress and poor physical health among homeless women. *Journal of Adolescence*, 23, 569-582.
- Oliva, R. B., Elizari M., Arnold, I. C. e Iocca, N. (2011). Prostitutas sí. Desaparecidas no. Estudio empírico sobre percepciones de género en torno de la prostitución y la trata de mujeres para explotación sexual en Buenos Aires. *Nova et Vetera*, 20, 179-194.
- Ovejero, A. (1990). Las habilidades sociales y su entrenamiento: un enfoque necesariamente psicosocial. *Psicothema*, 2, 93-112.

- Picazo C. L., Zornoza A. A. y Peiró, J. M. (2009). Los procesos de participación social y participación orientada a la tarea y el aprendizaje como antecedentes de la cohesión grupal. Una perspectiva longitudinal. *Psicothema*, 21, 274-279.
- Proyecto Esperanza (2010). Efectos sobre la salud física y psicológica de las mujeres tratadas. *Voces*, 9,1-15.
- Purkey, W. W. (1970). *Self concept and school achievement*. London: Prentice-Hall.
- Red Española contra la Trata de Personas (2010). *La trata de personas en el mundo y en España*.  
Extraído de <http://www2.womenslinkworldwide.org/wlw/bajarFS.php?tl=1&per=189>
- Rodríguez, B. V. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: un enfoque holístico. *Reflexiones*, 87, 127-137.
- Rojas Marcos, L. (2007). *La autoestima nuestra fuerza secreta*. Madrid: Espasa Calpe.
- Simkin, H. y Azzollini, S. (2015). Personalidad, autoestima, espiritualidad y religiosidad desde el modelo y la teoría de los cinco factores. *Psiencia, revista latinoamericana de ciencia psicológica* 7, 339-361.

# **Anexos**

## Anexo 1

### *Nombre y descripción de mujeres destacadas en las letras*

Mujeres en las letras	
Leonor López Córdoba	Conocida en literatura por haber escrito una de las primeras autobiografías en lengua castellana.
Santa Teresa de Jesús	Cumbre de la mística experimental cristiana y una de las grandes maestras de la vida espiritual en la historia de la Iglesia.
María de Zayas Sotomayor	Junto a Ana Caro de Mallén y sor Juana Inés de la Cruz, una de las tres grandes escritoras del siglo XVII español.
Josefa Amar y Borbón	Pedagoga y escritora española de la Ilustración.
Rosalía de Castro	Poetisa y novelista española.
Emilia Pardo Bazán	Noble y aristócrata novelista, periodista, ensayista, crítica literaria, poeta, dramaturga, traductora, editora, catedrática y conferenciante española introductora del naturalismo en España.
Carmen de Burgos	Periodista, escritora, traductora y activista de los derechos de la mujer española.
María Zambrano	Pensadora, filósofa y ensayista española
Ana María Matute	Novelista española miembro de la Real Academia Española, la tercera mujer que recibió el Premio Cervantes y una de las voces más personales de la literatura española del siglo XX. Es considerada por muchos como una de las mejores novelistas de la posguerra española.

### *Nombre y descripción de mujeres destacadas en ciencias*

Mujeres en ciencias	
María la Hebrea	Primera mujer alquimista, considerada como la “fundadora de la alquimia”

Hipatia	Filósofa y maestra neoplatónica griega, destacó en los campos de las matemáticas y la astronomía
Caroline Lucretia	Astrónoma, descubrió ocho cometas, de los cuales seis llevan su nombre.
Sophie Germain	Matemática, hizo importantes contribuciones a la teoría de números y a la teoría de la elasticidad.
Mary Anning	Paleontóloga, conocida por los numerosos hallazgos de importancia que realizó en los lechos marinos, contribuyó a que se dieran cambios fundamentales a principios del siglo XIX en la manera de entender la vida prehistórica y la historia de la Tierra
Florence Nightingale	Enfermera, escritora y estadística británica, considerada precursora de la enfermería profesional moderna y creadora del primer modelo conceptual de enfermería.
Marie Curie	Científica, pionera en el campo de la radiactividad, fue la primera persona en recibir dos premios Nobel en distintas especialidades y la primera mujer en ocupar el puesto de profesora en la Universidad de París.
Rita Levi-Montalcini	Neuróloga y política, Premio Nobel de Fisiología o Medicina en 1986 compartido con Stanley Cohen
Chien-Shiung Wu	Física, experta en radioactividad
Rosalind Elsie Franklin	Química y cristalógrafa, responsable de importantes contribuciones a la comprensión de la estructura del ADN.
Frances Elisabeth Allen	Informática, pionera en el campo de optimizar compiladores.

Jane Goodall	Primatóloga, etóloga, antropóloga y mensajera de la paz de la ONU inglesa
--------------	---

*Nombre y descripción de mujeres destacadas en las artes*

Mujeres en las artes	
Clara Campoamor	Política y defensora de los derechos de la mujer. Creó la Unión Republicana Femenina y fue una de las principales impulsoras del sufragio femenino en España
Anaís Napoleón	Pionera de la fotografía
Isadora Duncan	Bailarina y coreógrafa, considerada por muchos como la creadora de la danza moderna.
Coco Chanel	Diseñadora de alta costura francesa fundadora de la marca Chanel. Es la única diseñadora de moda que figura en la lista de las cien personas más influyentes del siglo XX de la revista <i>Time</i> .
Frida Kahlo	Pintora mexicana
Valentina Tereshkova	Primera mujer en volar al espacio
Hafsa bint al-Hayy ar- Rakuniyya	Poetisa, Ejemplo de mujer independiente y culta de la época de mayor esplendor de al-Ándalus
Fernán Caballero (pseudónimo utilizado por la escritora española Cecilia Böhl de Faber y Larrea)	Cultivó un pintoresquismo de carácter costumbrista y cuya obra se distingue por la defensa de las virtudes tradicionales, la monarquía y el catolicismo.

Fuente: Exposición mostrada en la Diputación de Almería.

## Anexo 2

*Propuesta de imágenes para el taller sobre autoestima*

