



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat de Psicologia

Treball de Fi de Grau

Propuesta de intervención grupal para mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual.

Judith Coll Morales

Grau de Psicologia

Any acadèmic 2019-2020

DNI de l'alumne: 43227778Z

Treball tutelat per Victoria Aurora Ferrer Pérez

Departament de Psicologia Social

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: Trata; Explotación sexual; Feminismo; Intervención grupal.

Resumen

El presente documento propone una intervención grupal dirigida a mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual (MVTFES) desde una orientación feminista, con el objetivo de disminuir la sintomatología derivada de la situación de trata con fines de explotación sexual. También analiza el por qué este delito es considerado una clase de violencia contra las mujeres, además de un tipo de esclavitud, y por qué es necesario incluir la perspectiva de género en cualquier intervención que se realice sobre este colectivo. De todo ello nace una propuesta de intervención que ayuda a las MVTFES a empoderarse, tomar sus propias decisiones, crear vínculos y a entender que la situación que han vivido viene en parte facilitada por la estructura mundial patriarcal.

Palabras clave:

Trata; Explotación sexual; Feminismo; Intervención grupal.

Abstract

This essay proposes a group intervention addressed to women victims of trafficking for sexual exploitation (MVTFES) from a feminist orientation, with the aim of reducing the symptoms derived from the situation of trafficking for sexual exploitation purposes.

Furthermore, the essay, analyses why this type of crime is considered a kind of violence against women, as well as a kind of slavery, and why it is necessary to include the gender perspective in any intervention carried out on this group. The proposal intervention arises from this context and helps the MVTFES to empower themselves, make their own decisions, create ties and understand that the situation they have experienced is partly facilitated by the patriarchal world structure.

Keywords:

Trafficking; Sexual exploitation; Feminism; Group intervention

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. TRATA DE PERSONAS CON FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL	2
2.1. Fases	6
2.2. Causas y factores explicativos de la TFES	8
3. PERFIL DE LA VÍCTIMA Y CONSECUENCIAS EN SALUD MENTAL	11
4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.	12
4.1. Objetivos	13
4.2. Población diana	13
4.3. Metodología	14
5. CONCLUSIONES	23
6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	26
Apéndice A	29
Apéndice B	32
Apéndice C	34

1. INTRODUCCIÓN

La intención del presente trabajo es exponer una propuesta de intervención grupal con perspectiva de género, fundamentada en el acompañamiento, el empoderamiento y la toma de decisiones, enfocada a mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual (en lo sucesivo MVTFES). Dicha propuesta está basada en las necesidades que presentan las MVTFES que diferentes organizaciones han puesto de manifiesto. La inclinación y el interés hacia este proyecto nace de la necesidad de asistencia a un colectivo vulnerable, cuyas cifras no dejan de aumentar día a día intensificando así su relevancia social, y de la falta de un plan de intervención integral a nivel nacional, del que de momento se encargan a nivel autonómico diferentes ONG's.

A lo largo del trabajo presentado se expondrán los diferentes motivos por los cuales se puede considerar la trata de personas con fines de explotación sexual (en adelante TFES) un tipo de violencia contra las mujeres. Se encontrará también una pequeña explicación de qué se entiende por trata de personas, los factores explicativos implicados y las fases que la conforman, de esta manera se obtendrá un breve marco teórico que ayude a poner en perspectiva la magnitud del problema.

Asimismo se elaborará un perfil de las características comunes de las víctimas y de cuáles son las principales consecuencias que se pueden encontrar en salud mental los profesionales que trabajen con dicha problemática. Seguidamente se entrará de lleno en el cuerpo del trabajo, la propuesta de intervención, en la que se podrá encontrar un plan de intervención detallado basado en los contenidos anteriormente expuestos e integrando una perspectiva de género.

La trata de seres humanos es considerada la esclavitud del s.XXI y vulnera de manera flagrante los Derechos Humanos. La Real Academia Española (RAE) siguiendo

con esta visión la define como “tipo de tráfico consistente en vender seres humanos como esclavos“. Tal y como señala el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) la trata de seres humanos es un concepto muy amplio, que refiere a las diferentes tipologías y finalidades de explotación de las víctimas, como son la extracción y comercio de órganos, utilización de personas para la explotación laboral, para realizar actividades delictivas, o para la central en el presente trabajo, fines de explotación sexual.

Según la Consejería de políticas sociales y familia (2016), se estima que de manera anual pueden ser víctimas alrededor de 4 millones de personas, de las cuales el 80% son mujeres y niñas, y de este, el 50% son menores de edad. A pesar de ser cifras aproximadas, debido a la clandestinidad e ilegalidad de los actos, podemos afirmar que es una lacra que no es neutral en términos de género ya que afecta a mujeres y niñas en mayor medida. Por tanto se puede afirmar que esta tipología de delito es una manifestación clara de las desigualdades entre mujeres y hombres tanto en las sociedades de destino como en las de origen (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015).

2. TRATA DE PERSONAS CON FINES DE EXPLOTACIÓN SEXUAL

Tal y como lo plantea la Convención sobre la esclavitud (1926) podemos entender la esclavitud como un estado o condición de una persona, sobre la cual se ejercen los atributos del derecho de propiedad, es decir, reducir su condición de persona a la de un objeto, cosificarlo. El delito de la trata de personas usa a sus víctimas como simple mercancía para a través de ellas, poder obtener ganancias mediante sus diferentes formas de explotación, en otros términos, las esclaviza para obtener beneficio a su costa.

Uno de los acuerdos internacionales más importantes en cuanto a la definición del concepto de trata de personas, es el conocido como “protocolo de Palermo”, el

Protocolo para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, especialmente Mujeres y Niños (Naciones Unidas, 2000), en el tercer artículo, apartado a) define la trata de personas como:

La captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación. (p.2)

En cuanto a un posible consentimiento facilitado por la víctima de trata, Naciones Unidas (2000) en el ya mencionado protocolo de Palermo, afirma que será irrelevante siempre y cuando se haya recurrido a cualquiera de los medios descritos en el apartado a) del tercer artículo.

A pesar de la definición anterior, la trata de personas es frecuentemente confundida con el tráfico ilegal o ilícito de migrantes. Este segundo fenómeno comprende, según el Protocolo de las Naciones Unidas contra el tráfico ilícito de migrantes por Tierra, Mar y Aire que complementa la Convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional (2000), el favorecer la entrada ilegal de una persona en un Estado Parte del cual esa persona no resida o sea nacional, de manera permanente para obtener de manera directa o indirecta algún tipo de beneficio ya sea financiero o material.

Tal como afirma el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2015) las diferencias principales que podemos encontrar entre trata de personas y tráfico de migrantes serían las siguientes:

En primer lugar, en la trata de personas nunca se puede hablar de consentimiento, de haber consentimiento inicial, éste se habría producido mediante engaños, coacciones o

amenazas. En cambio, el delito de tráfico ilegal de inmigrantes es siempre consentido aunque las condiciones no siempre respeten los derechos humanos básicos.

En segundo lugar, el tráfico de inmigrantes consiste en cruzar de manera ilegal una frontera a otro país, es decir, implica transnacionalidad. En el caso de la trata, las personas pueden ser víctimas en su propio país.

En tercer lugar en la trata de personas es necesaria siempre la intención de explotar a las víctimas con el propósito de obtener algún beneficio, sin embargo, en el tráfico ilícito de migrantes la única intención es el traslado de un territorio a otro, sin intenciones posteriores.

A pesar de las diferencias mencionadas, el tráfico y la trata son delitos que en un gran número de ocasiones están relacionados, aproximadamente el 40% de las personas víctimas de trata son personas extranjeras en situación irregular. Sin embargo, aunque estén relacionados, es vital desde el punto de vista de atención a las víctimas, realizar una correcta distinción, para poder activar los mecanismos de intervención correctos (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015).

La TFES es la forma más extendida de trata y una de las más graves de explotación sexual. En ella las personas explotadas, un 98% mujeres y niñas y un 2% hombres y niños, (Defensor del pueblo 2012), se ven cosificados de manera que son trasladados con frecuencia como mercancía a distintos mercados y países. Las personas que buscan acceder a esta clase de “servicio” son, en una mayoría aplastante, hombres. Estos hombres, en su mayoría adaptados socialmente, acceden en entornos donde queda clara su superioridad por encima de las víctimas. Debido a todos estos factores la TFES es considerada una de las formas más brutales y graves de violencia de género (Junta de Andalucía, 2014) y por eso debemos incluirla en un marco interpretativo de perspectiva de género y de los derechos humanos de las mujeres.

Por tanto no se puede analizar el fenómeno de la explotación sexual, sin tener en cuenta que vivimos en un sistema de poder patriarcal que pone en un nivel superior lo masculino frente a lo femenino. La perspectiva de género permite estudiar y entender las desigualdades entre mujeres y hombres, que las posicionan a ellas como oferta y a ellos como demanda. (Castellanos y Ranea, 2013)

Las Naciones unidas (1979), en su convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, en su artículo 1, define como discriminación contra la mujer “distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que tenga por objeto o resultado menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio por la mujer, independientemente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera.” (p.2)

La discriminación es la que sitúa a las mujeres en una situación de exclusión y vulnerabilidad, mucho mayor a la que sufren los hombres, especialmente en las zonas más pobres mundo (Castellanos y Ranea, 2013). Esta discriminación es la culpable de que las mujeres sean expuestas en mayor medida a las situaciones de trata; siendo el hecho de que las mujeres sean consideradas y manipuladas como objetos al servicio del placer de los hombres, algo tan aceptado culturalmente y tratado como natural (Ruiz et al., 2005)

Un análisis del fenómeno basado en la perspectiva de género suscita diferentes preguntas, entre ellas, cómo es posible que los hombres clientes, obtengan placer de personas que se encuentran en una situación de inferioridad y que además no sienten ninguna clase de deseo por ellos (De Miguel, 2012). Esto no hace más que remarcar una y otra vez las discriminaciones y desigualdades que sufren las mujeres día a día y de manera sistemática.

2.1. Fases

La trata de personas es un proceso complejo en el que se van sucediendo diferentes fases que están relacionadas entre sí.

- **Captación:**

La captación es la primera fase del proceso de trata. Los captadores identifican a las posibles víctimas en su país o lugar de origen y les ofrecen la posibilidad de migrar y conseguir trabajo, la gran mayoría de veces, en otro país. Para ello, les brindan facilidades económicas y documentales para el ingreso y traslado al país de destino. Las víctimas en su mayoría desconocen la actividad que desempeñarán en el país de destino, aunque en el caso de la TFES, algunas mujeres saben antes de salir de su país de origen que se van a dedicar a la prostitución, aun así suelen estar engañadas en relación a las condiciones en las que tendrán que ejercer, como la sumisión al cliente, consumo de drogas; salario (dispondrán de escasos ingresos), los diferentes costes de las cosas que “proporcionen” los tratantes (deudas que contraerán con ellos) o libertades, descubriendo que frecuentemente están encerradas y no podrán negarse al contacto sexual con los clientes. (Barboza y Martínez, 2006).

Las principales formas de conseguir a las víctimas, es mediante falsas ofertas de trabajo, falsas proposiciones de matrimonio y de amor, debido hecho de que en muchos países el matrimonio es la única forma para que una mujer sea aceptada y valorada; venta de las hijas o incluso captación a través de otras víctimas (Kara y Fernández Bobrovski, 2010). En la TFES una de las formas clásicas de captación es la compra venta de mujeres y niñas; en algunos países del mundo es un suceso que se da de manera frecuente, llegando a estar los precios de las mujeres y niñas tradicionalmente marcados (Junta de Andalucía, 2014).

- **Transporte y traslado:**

Esta segunda fase consiste en el desplazamiento de la víctima del lugar de origen al lugar de destino. En muchas ocasiones, para cruzar las fronteras, las redes de tratantes proveen a las víctimas de entrenamiento con el fin de evitar los controles fronterizos, ya que muchos casos carecen de documentación, y así evitar que los controles detecten las situaciones de trata. Otra manera de trasladar a sus víctimas sin recurrir al tráfico de personas y ganarse la confianza de las víctimas es obteniendo los documentos necesarios para el viaje, ya sea pasaporte, autorizaciones, etc. ya que muchas veces las víctimas no cuentan con recursos para conseguir la documentación requerida (Barboza y Martínez, 2006).

Es normalmente en esta fase en la que se empieza a generar una desorbitada deuda económica, que las mujeres se verán obligadas a liquidar mediante las ganancias que obtengan cuando lleguen al país de destino. Si en algún momento la víctima intenta rechazar la deuda se verá sometida a estrategias aún más duras, usando mayores niveles de violencia tanto física como psicológica (Junta de Andalucía, 2014).

- **Recepción o acogida y explotación**

En esta fase las víctimas llegan a su lugar de destino, un lugar distante del punto de llegada inicial. Es en este momento donde, generalmente, descubren la verdadera actividad que deberán realizar y/o las condiciones reales del trabajo prometido. En este primer contacto con los tratantes que se encargarán de explotarlas, las despojan de sus documentos, creando una dependencia y situación de vulnerabilidad en la víctima que se encuentra desprotegida y a merced de la red de explotación (Barboza y Martínez, 2006).

Los tratantes suelen recurrir a amenazas asegurándose así el control de las víctimas. En el momento en que una mujer no está de acuerdo con las obligaciones impuestas, se empieza a utilizar la violencia física y psicológica, ya sean torturas, violaciones

especialmente crueles, vejatorias o masivas, daños o amenazas de daños a familiares, etc. (Junta de Andalucía, 2014).

- **Adiestramiento**

La Junta de Andalucía (2014), en su manual de intervención ante la trata con fines de explotación sexual, refiere que en los casos de TFES está presente la fase de adiestramiento en la que las mujeres sufren un “entrenamiento” previo a la explotación sexual, para asegurar la sumisión e incluso la colaboración de las víctimas. En esta instrucción les enseñan las conductas que deben realizar y que pueden decir y que no, para que en el caso de que alguna persona contacte con ellas para sacarlas de esta situación, las víctimas manifiesten que se encuentran en ese lugar de manera voluntaria. Para ello se verán sometidas a graves amenazas y agresiones para que asuman que si obedecen y no dan problemas, su situación será mejor, ya que de esta manera evitarán situaciones graves de violencia. En algunas ocasiones, en esta fase también se las expone a niveles de violencia sexual muy altos mediante videos explícitos y violaciones para que se adapten a las agresiones que van a vivir por parte de los clientes.

2.2. Causas y factores explicativos de la TFES

El fenómeno de la TFES es una cuestión de discriminación contra la mujer y un tipo de los más graves de violencia de género, fundamentada en las diferencias sociales ligadas y establecidas mediante el sexo, que niega la oportunidad de elegir el modo de vida o las posibilidades de futuro a un gran porcentaje de mujeres y niñas en todo el mundo (Ruiz et al., 2005).

Es un fenómeno multicausal y muy complejo, aunque se encuentra ligado de manera evidente a sucesos como son la desigualdad social y diferencias entre los países ricos y pobres, que ha creado una estructura mundial con un reparto del poder muy asimétrico,

que acentúa de manera pronunciada la jerarquización de clases y sobretodo de géneros (Fernández 2011).

“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” (O’Connor y Healy, 2006).

Siguiendo esta visión se podría describir el rol que se les impone a las mujeres de objeto de consumo masculino, como una de las causas principales de la demanda de los consumidores anteriormente expuesta y, en consecuencia, como causa principal también de la TFES.

Tal y como apunta la Junta de Andalucía (2014) desde el sistema de organización patriarcal, se han asignado roles muy diferentes a mujeres y hombres. En cuanto a sexualidad, las mujeres deben centrarse en la reproducción y en mandatos asociados a ella, como la disponibilidad sexual para su pareja, y la dedicación a las necesidades de esta (como cuidados y tareas del hogar). Con relación a los hombres, el patriarcado les adjudica la sexualidad más ligada al placer y el ocio, de manera que eso les puede llevar a pensar que tienen derechos sexuales que pueden reclamar a las mujeres. Asimismo el hecho de que los hombres tengan la sensación de derecho sobre las mujeres y la difusión masiva de la mujer como objeto de consumo, hace que el uso de la prostitución sea un hecho bastante tolerado, haciendo que exista una alta demanda de servicios sexuales y que la TFES sea un negocio altamente rentable. Esta estructura también hace que el reproche social suela ir dirigido a las víctimas en lugar de a los consumidores, victimarios, etc.

En palabras de Castellanos y Ranea (2013) la feminización de la pobreza es otro de los factores explicativos de la TFES. Pobreza entendida como un fenómeno multidimensional no solo basado en la falta de recursos económicos, sino también en la falta de opciones para el acceso a diferentes servicios como sanidad, educación, derechos políticos, etc. Estas circunstancias afectan fundamentalmente a las mujeres, partiendo desde una posición de clara desventaja con respecto a los hombres en cuanto a reconocimiento de derechos y el acceso a los recursos anteriormente mencionados, etc. Por lo tanto, la desigualdad de género coloca a las mujeres y niñas en una posición más vulnerable frente a la pobreza, asimismo diferentes informes advierten que un 70% de las personas pobres en el mundo son mujeres (Ruiz et al., 2005).

La falta de oportunidades junto con la falta de formación e información, además de la falta de recursos económicos, hace que no puedan sustentarse a sí mismas y a sus familias, por tanto muchas mujeres se ven obligadas a abandonar su entorno para buscar una mejora en su calidad de vida (y de la gente a su cargo), muchas veces la migración por métodos formales es imposible, lo que las sitúa en una posición de riesgo para la explotación sexual (Junta de Andalucía 2014).

Todo lo anterior sumado a un proceso de globalización económica bajo un sistema y modelos capitalistas que solo han acrecentado las brechas de población, empobreciendo aún más a personas de las clases sociales más bajas, situándolas en posiciones de vulnerabilidad. Asimismo debido a la globalización, de la implantación de un modelo económico global neoliberal y de una imposición de la industria turística, se han destruido puestos de trabajo tradicionales y han creado nuevos a nivel global, aumentando así un mayor número de países de destino, se ha acrecentado el número de personas migrantes y por consiguiente más mujeres deciden emigrar, sufriendo así un proceso de feminización del mismo (Castellanos y Ranea, 2013).

3. PERFIL DE LA VÍCTIMA Y CONSECUENCIAS EN SALUD MENTAL

Tal y como recoge la Memoria anual (2019) de Casal Petit, se puede encontrar un perfil de mujeres de entre 26 y 35 años. De las mujeres que atendió el servicio un 36% tiene estudios secundarios y un 5% universitarios. En el Casal se han atendido a mujeres de 25 nacionalidades diferentes, en primer lugar se encuentran las mujeres de procedencia Nigeriana, seguidamente se encuentran las mujeres Colombianas y en tercer lugar mujeres provenientes de Brasil. Aunque el Casal no solo atiende a MVTFES, también a mujeres que ejercen prostitución de manera “voluntaria”, los datos expuestos son un buen reflejo de la situación de las MVTFES en la isla de Mallorca.

El daño, ya sea físico o psicológico, que sufren las MVTFES aparece mucho antes de la situación de explotación sexual, normalmente empieza a darse en la fase de captación e irá acumulándose durante todo el proceso, llegando a ser sometidas a unos altísimos niveles de violencia. McQuaid (2020), afirma que debido a esa acumulación, la víctima llega a un punto en el que se disocia de sí misma como método de supervivencia.

Esos niveles de violencia tan altos hacen que las mujeres inicien un proceso de indefensión aprendida, donde desarrollan una actitud pasiva, debida a la sensación (subjetiva) de no poder hacer nada para cambiar la situación a pesar de que en ocasiones existen oportunidades en las que una conducta activa de mejora podría cambiar la situación (Seligman, 1975). Esta teoría de la indefensión aprendida se ha relacionado con diferentes psicopatologías como la depresión, ansiedad o TEPT, debido a la percepción de ausencia de control sobre el resultado (Beck et al., 2011).

Todas estas repercusiones anteriormente mencionadas y relacionadas con la indefensión aprendida (ansiedad, depresión, trastorno por estrés postraumático, e incluso, autolesiones), se pueden encontrar en las MVTFES, además de otras consecuencias derivadas de esta explotación como la alteración de la percepción hacia sí

mismas, la desconfianza hacia las personas y organismos encargados de brindarles atención, lo que la mayoría de las veces obstaculiza gravemente la prestación de los servicios y la mejoría de las víctimas. Las supervivientes aseguran que se sienten indefensas y desesperadas, que su día a día se convierte en una lucha para sentirse válidas. El control de las emociones o las relaciones interpersonales puede llegar a suponer un reto (McQuaid, 2020).

La depresión es una de las consecuencias más frecuentes, junto con la ansiedad, que se pueden encontrar en las MVTFES, que pueden provocar cambios en la manera de sentir, pensar y actuar de las mujeres, afectando principalmente a los sentimientos de soledad, incompreensión, culpa, frustración, etc., que deriva en un modelo de pensamiento desesperanzado, que percibe el mundo como un lugar adverso y absurdo en el que vivir (Martínez, Ana, Sanz y Puertas, 2007).

Como se ha mencionado con anterioridad, la víctima va perdiendo cada vez más su espacio de seguridad y va desarrollando una tolerancia a la violencia y a la falta de derechos (mediante procesos de distorsiones cognitivas como la negación, minimización...), de esta manera es muy posible que llegue a normalizar algunas de las imposiciones por parte de los tratantes. De esta manera irá dejando en segundo plano sus necesidades y centrará la atención a las necesidades de tratantes y clientes, intentando incluso a anticiparse a esas necesidades para evitar las consecuencias violentas, para ello puede apropiarse del discurso de los tratantes. En este proceso llamado Síndrome de la Adaptación Paradójica a la Violencia, se llega a anular la propia voluntad y criterio, para buscar el bienestar de los tratantes (Junta de Andalucía, 2014).

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

Conociendo ya las consecuencias en salud mental que provoca la TFES, es el momento de proceder al quid del presente trabajo, la propuesta de intervención

psicológica acorde y con perspectiva de género que ayude a aliviar de manera significativa la sintomatología derivada del proceso de explotación sexual, que mejore la confianza, la autoestima y empodere a la mujer víctima de MVTES.

4.1. Objetivos

El objetivo general de la intervención propuesta es disminuir el sufrimiento y la sintomatología derivada de la situación de TFES. Para la consecución del objetivo general se han elaborado una serie de objetivos específicos y concretos:

- Desarrollar la autonomía de las MVTFES.
- Facilitar la resolución de problemas relacionados con la situación de TFES.
- Mejorar la estabilidad emocional de las mujeres que han sufrido TFES.
- Aumentar la capacidad de comprensión de las experiencias vividas derivadas de la TFES.
- Desnormalizar actitudes violentas y estereotipos de género que puedan tener las MVTFES.
- Mejorar las relaciones significativas del entorno (familia, pareja, iguales) de las MVTFES y su capacidad de poner límites a situaciones desagradables.

4.2. Población diana

Las sesiones están pensadas para grupos reducidos de unas 10 mujeres víctimas de trata de personas con fines de explotación sexual, lo que garantizará que haya el tiempo suficiente para que todas las mujeres puedan participar y se asegure también suficiente espacio temporal para poder explicar todo el contenido propuesto. Estos grupos reducidos también aseguran que se puedan llevar a cabo las medidas de seguridad necesarias y obligatorias derivadas de situaciones excepcionales como puedan ser el COVID-19.

El principal criterio de inclusión para la intervención es ser MVTFES, detectado por algún organismo especializado, confesado a algún profesional de la salud, etc. No es necesario en ningún caso que haya interpuesta una denuncia o que exista una resolución judicial. Esta propuesta de intervención está pensada para mujeres a partir de los 16 años, siempre y cuando cumplan los requisitos legales para participar en una terapia. En caso de adolescentes menores de 16 años se recomienda adaptar la propuesta a su edad y necesidades.

En cuanto a los criterios de exclusión se considerarán, el tener una psicopatología de salud mental grave que no esté siendo tratada por un profesional adecuado, debido a que puede alterar el proceso terapéutico tanto para la mujer afectada como para sus compañeras. Asimismo será un criterio excluyente el consumo activo de sustancias, es decir, una drogodependencia, también siempre y cuando esta no esté siendo tratada por profesionales. El último criterio que se considerará para excluir a alguien de la intervención será que no sea capaz de seguir una conversación fluida y expresarse en el idioma vehicular de la sesión, en este caso español.

4.3. Metodología

Un suceso vital tan devastador como es la TFES necesita de un plan de intervención y recuperación multidisciplinar integral, ya que es un hecho que afecta a todas las áreas de la vida y a diferentes niveles. En este caso la propuesta girará en torno a una terapia grupal, de carácter psicosocial, vivencial, que ayude a las mujeres a crear un espacio de apoyo mutuo, en el que puedan verse reflejadas en sus compañeras, además de crear lazos y conexiones con otras mujeres.

El trabajo individual en el caso de las MVTFES es indispensable, en primer lugar para poder realizar un seguimiento más personalizado a las necesidades particulares de cada mujer. Asimismo en las sesiones individuales se pueden trabajar aspectos más

clínicos como pueda ser la recuperación del trauma, depresión clínica, etc. En un plan de intervención ideal, tanto las sesiones individuales como las grupales sucederían paralelamente para poder trabajar esos dos aspectos relacionados.

El punto principal sobre el que debería girar toda terapia dirigida a las MVTFES es la voluntariedad, en la que la persona sea totalmente autónoma para decidir si quiere o hasta qué punto, involucrarse en su propia recuperación y su propio proceso, a partir de la información que se proporcione sobre las intervenciones que se piensan llevar a cabo. En el caso de trabajar con víctimas de TFES es un tema especialmente importante, debido a la falta de confianza sistemática desarrollada a raíz de la situación que han vivido en la que otras personas tenían todo el control, para evitar que sientan que la persona que intenta brindarles asistencia lo hace desde un punto de vista controlador o paternalista. Otro punto importante y vital debe ser la creación de un espacio de seguridad donde la mujer sienta que no es juzgada en ningún aspecto y donde se respeten sus ritmos.

McQuaid (2020) menciona la importancia de incorporar la psicoeducación acerca de los efectos de la violencia sexual, poniendo énfasis en las estrategias usadas por los agresores para aislar a las víctimas y mellar en su autoestima. La terapia grupal propuesta girará en torno a esto, siendo principalmente psicoeducativa, dejando espacio a las mujeres para comentar y relacionarlo con sus vivencias siempre que ellas así lo consideren.

La intervención consta de 10 sesiones semanales de 2 horas de duración, organizadas en una primera parte de participación individual en la que cada mujer puede comentar como le ha ido la semana. Una segunda parte de psicoeducación referente al tema a tratar en esa sesión, en la que las participantes pueden intervenir hasta donde ellas se

sientan cómodas y una tercera parte de realización de una actividad relacionada con los contenidos.

Esta propuesta de intervención está basada en las terapias grupales llevadas a cabo en el Servicio de atención psicológica a mujeres maltratadas de la Fundación IRES, en su sede de Mallorca. La estructura de las sesiones y algunos de los contenidos propuestos son muy similares a los que se trabajan en el caso de mujeres que han vivido relaciones de violencia. Al tratarse en ambos casos de manifestaciones de violencia de género (aunque en el caso de la TFES sea más extremo), es interesante trabajar algunos temas en común.

A pesar de estar basada en las terapias de IRES la propuesta que se presenta a continuación ha sido elaborada por la autora, excepto en aquellos casos en los que se explicita lo contrario.

Sesión 1: Cohesión Grupal

Objetivos:

- Crear adhesión a la terapia.
- Crear cohesión grupal

Procedimientos:

En esta primera sesión se presentará el grupo, los objetivos de la terapia grupal, así como horarios y contenidos. Se establecerán entre todas las participantes las normas del grupo, indispensables la confidencialidad, respeto y puntualidad.

Todas las sesiones se abrirán con la pregunta: ¿qué tal la semana?; de esta manera se abrirá la oportunidad de que las mujeres expresen cómo se sienten y si ha sucedido alguna cosa relacionada con la situación de TFES, que puedan introducir el tema de la sesión o relacionar con sesiones anteriores, además de crear un espacio de contención y refuerzo que pueda ayudar a la mujer a desahogarse.

En concreto en esta primera sesión, se llevará a cabo una dinámica de presentación individual en la que cada mujer debe hacer un pequeño dibujo de ella y de las cosas que la definen o que le gustan. De esta manera se pueden comentar qué cosas identifican a las mujeres y por qué, y dará una primera visión de cómo se ven y valoran ellas.

- **Sesión 2:** Psicoeducación patriarcal

Objetivos:

- Modificar estereotipos de género.
- Mejorar el entendimiento de las experiencias vividas.

Procedimientos:

En esta sesión básicamente psicoeducativa, se iniciará con el visionado del video “Estereotipos de género” del Gobierno de Cantabria (2017), seguido de un espacio de reflexión. Después se seguirá la sesión con una explicación sobre el sistema patriarcal, el machismo, el neo machismo y cómo afecta a las mujeres.

Para acabar se realizará una pequeña dinámica en la que tendrán que responder una serie de preguntas:

- ¿Qué me define como mujer?
- ¿Qué he aprendido sobre cómo debemos ser las mujeres?
- Yo como mujer soy...
- Describe a una mujer que admires.

- **Sesión 3:** Emociones (General)

Objetivos:

- Comprender el funcionamiento de las emociones.

Procedimiento:

Se empezará la tercera sesión con una lluvia de preguntas ¿Qué son las emociones? ¿Qué emociones sentís?, con una posterior explicación sobre las emociones (innatas y

sociales) como mecanismos adaptativos y que por tanto no existen las emociones negativas, su correlación fisiológica y poniendo énfasis en la curva de las emociones y en cómo hay que permitir sentir las emociones para poder gestionarlas.

- **Sesión 4:** Vergüenza, culpa, responsabilidad.

Objetivos:

- Comprender las emociones vergüenza, culpa y responsabilidad.
- Aprender a gestionar dichas emociones.

Procedimiento:

Se analizarán las funciones de las emociones mencionadas y como la vergüenza y la culpa son emociones asociadas fuertemente al género femenino como elementos de control en las relaciones de género tradicionales. Se abordará también el hecho de poder sentir vergüenza sobre un hecho delictivo que se ha cometido sobre ellas y cómo deberían ser los delincuentes lo que se sientan de esa manera.

Se hablará sobre la diferencia e incompatibilidad de la culpa y la responsabilidad y para acabar se leerá la adaptación del cuento “La culpa y la responsabilidad” de Carlos Marchepa (Apéndice A), una referencia cogida de las sesiones grupales de la Fundación IRES, en sus terapias para mujeres víctimas de violencia de género.

- **Sesión 5:** Miedo, confianza.

Objetivos:

- Comprender cómo se usa el miedo como mecanismo de control en una sociedad patriarcal.
- Aprender a confiar, en uno mismo y en los demás.

Procedimiento:

Se procederá a una explicación psicoeducativa sobre la emoción del miedo y cómo nos afecta en nuestro día a día. Se hablará del miedo a nivel personal, el que puedan

sentir las mujeres derivado de la situación de explotación sexual que han vivido, y del miedo a nivel social y estructural que sufren las mujeres como elemento de control patriarcal. También se abordará el tema de la indefensión aprendida y se procederá a la lectura del cuento de Jorge Bucay (2008), el elefante encadenado (Apéndice B). Lectura usualmente utilizada por las psicólogas de Fundación IRES en sus terapias grupales para trabajar la indefensión.

A raíz de la lectura del cuento se planteará la cuestión de la confianza. La confianza en uno mismo para poder hacer frente a las situaciones y como herramienta para mejorar la toma de decisiones. De la misma manera se desarrollará la idea de la confianza en los demás para que enfrenten las relaciones interpersonales de una manera que no les genere malestar y estrés constante.

- **Sesión 6:** Violencia.

Objetivos:

- Desnormalizar actitudes violentas.
- Entender los diferentes procesos de la violencia

Procedimiento:

En esta sesión se hablará de la violencia, principalmente la que han ejercido los tratantes y en algunos casos los clientes, y se expondrá también la violencia sistemática a la que se ven sometidas las mujeres en diferentes partes del mundo.

Se explicarán diferentes modelos explicativos de la violencia, como puedan ser el modelo piramidal, el ciclo de la violencia, etc. A raíz de esto se pondrán sobre la mesa todas las muestras de violencia vividas (desde las que les puedan resultar más insignificativas) para empezar un proceso de desnormalización de la violencia.

- **Sesión 7:** Distorsiones cognitivas.

Objetivos:

- Entender el proceso de distorsiones cognitivas.
- Detener y corregir pensamientos negativos.

Procedimiento:

Empezaremos la sesión con la psicoeducación sobre las distorsiones cognitivas, ¿Qué son?, ¿Cómo se mantienen?, ¿Cuáles son las más comunes?; en este último apartado después la explicación de las más comunes dejaremos un espacio en blanco para rellenar con ejemplos propuestos entre todas, de esta manera se trabajará la detección de dichas distorsiones.

A continuación se propondrán diferentes ejercicios para combatir estas distorsiones, como pueden ser la detención del pensamiento, discusión de los pensamientos negativos o técnicas de distracción.

En el Apéndice C, se encuentra de manera desarrollada toda la psicoeducación propuesta para esta sesión y una explicación detallada de cómo llevar a cabo las actividades planteadas, que se le entregará a las mujeres para que puedan guardar en casa y revisar siempre que necesiten.

La información recogida en la “ficha” para entregar a las mujeres (apéndice C) está basada en las explicaciones sugeridas por Beck (1996) sobre las distorsiones cognitivas y la intervención propuesta por Benedito et al. (2004) para abordar la sintomatología depresiva, además está basada también en los contenidos tratados en la sesión de distorsiones cognitivas de la fundación IRES en su terapia grupal.

- **Sesión 8:** Autocuidado

Objetivos:

- Mejora del bienestar personal

Procedimiento:

En este caso se hablará de la importancia del autocuidado y de la autocompasión (siempre alejándose de la posición victimizadora) como mecanismos para poder desarrollar la autoestima, reafirmando la valía de las mujeres y trabajar también la autoaceptación. Se propondrá entre todas, a modo de lluvia de ideas, una lista de actividades placenteras que les aporten bienestar, que puedan realizar cotidianamente, que las ayude a disfrutar más de ellas mismas. Se abordará el tema de una sexualidad sana como forma de autocuidado.

Cuando se aborde el tema de la autocompasión se propondrá el ejercicio de escribirse una carta a ellas mismas desde la perspectiva de una amiga que conozca toda su situación sin juzgarlas. En la carta pueden darse ánimos, consejos, intentar dar soluciones a su problema o simplemente comentar lo orgullosas que están del camino recorrido hasta el momento, pero elijan la postura que elijan deben hacerlo desde el punto de vista de una amiga para evitar esa autocrítica destructiva que tenemos hacia nosotros mismos (lo hago todo mal, no sirvo para nada, soy imbécil, es mi culpa, etc). Es decir, crear un dialogo con ellas mismas cariñoso, positivo y cercano.

La dinámica propuesta se utiliza en Fundación IRES, tanto en sesiones individuales como grupales, para trabajar la autocompasión.

- **Sesión 9:** Relajación

Objetivos:

- Proporcionar herramientas para el control de la actividad fisiológica.

Procedimiento:

La sesión iniciara con un breve “experimento” en el que las mujeres deberán realizar respiraciones rápidas, cortas y de pecho durante un minuto (no es obligatorio cumplir el minuto entero, en el momento en el que alguna de las participantes sienta mal estar puede parar), transcurrido este tiempo se les preguntara que han sentido, tanto a nivel

fisiológico (aumento tasa cardíaca, mareos...), como a nivel cognitivo (creía que me iba a morir), de esta manera se relacionará la importancia de la respiración con ataques de pánico o ansiedad.

Después de una breve introducción se presentarán algunos ejercicios de respiración para que pongan en práctica de manera diaria, para así tener una herramienta de control en el caso que sufran de ansiedad en algún momento. El ejercicio consistirá en colocar una mano en el pecho y otra en la barriga, inhalar por la nariz y asegurarse que el diafragma baje, es decir se hinche la barriga), intentando que el pecho quede inmóvil y sea la barriga la que se hinche y deshinche.

- **Sesión 10:** Aceptación corporal

Objetivos:

- Mejora de la autoestima
- Percepción favorable de la imagen corporal.

Procedimientos:

En esta última sesión se relacionarán todos los contenidos anteriores que de manera directa o indirecta puedan suponer una mejora de la autoestima y se preguntará a las mujeres de qué manera lo han experimentado ellas. Se dará una breve explicación de qué es la autoestima y cómo puede afectarnos la falta de ella. También se relacionará con la satisfacción corporal y como esta está asociada a fuertes creencias patriarcales.

Se propondrá el ejercicio del espejo para realizar en casa. Se les pedirá que se sitúen delante de un espejo y se observen con atención, empezando por la el cabello, cara, cuerpo, poniendo atención en cada parte. Deben puntuar del 1 al 10 cada parte de su cuerpo y luego responder a diferentes preguntas como: ¿Qué es lo que más me gusta de mí?, ¿Qué es lo que menos me gusta de mí? ¿Por qué?, ¿Puedo cambiar aquello que no me gusta? ¿Cómo?

En esta última sesión de despedida se realizará un cuestionario anónimo a las mujeres para que respondan que contenidos les han gustado más, cuales menos, cuales incluirían o excluirían, etc. Después de todo se puede reservar un tiempo para realizar una merienda a modo de cierre.

5. CONCLUSIONES

Finalmente y a modo de conclusión con esta propuesta se pretendía crear un modelo para la intervención en MVTFES, no solo basado en un punto de vista psicoeducativo y cognitivo conductual que no tuviera en cuenta a la mujer, si no también desde una posición feminista que ponga en una perspectiva patriarcal toda la situación vivida por la usuaria y que atienda a las necesidades derivadas.

Este modelo de intervención planteado pretende ser una contribución a los planes de lucha contra la trata existentes que obvian de alguna manera la parte psicológica en la recuperación de las MVTFES.

Al evaluar la intervención propuesta aparecen una serie de limitaciones que hay que tener en cuenta. Como se ha expuesto en el presente trabajo, el delito de la TFES es en su mayoría transnacional, por tanto en un mismo grupo pueden converger mujeres de culturas muy diferentes, con creencias muy diferenciadas. Además el hecho de que muchas de las usuarias sean de países diferentes puede provocar también que haya barreras con el idioma, tanto con la persona encargada de llevar a cabo la terapia, como entre ellas para poder participar.

Otro factor condicionante en la terapia con MVTFES es la dificultad de su proceso. Se puede dar que las mujeres se encuentren en otros procedimientos que en ese momento prioricen por encima de la terapia, como puedan ser problemas judiciales, consecución de permisos de residencia, dificultades económicas o de vivienda que conlleven diferentes visitas con otros profesionales, etc.

También puede suceder que la mujer no se encuentre preparada para abordar un proceso terapéutico por cuestiones personales propias y que no se realice una adhesión al tratamiento suficiente para que la mujer decida seguir, o que quiera romper de manera radical con los sucesos traumáticos y no quiera asistir a un proceso que le recuerde esos acontecimientos vividos.

Por otro lado la terapia de grupo propuesta tiene una serie de ventajas también importantes a tener en cuenta como son la creación de vínculos con otras personas, especialmente útil cuando se procede de una situación en la que no podían confiar en nadie. Además en muchas ocasiones los sucesos traumáticos pueden ocasionar sentimientos de que nadie les va a creer, en un grupo donde todas las participantes han vivido situaciones parecidas, no es necesario que intenten convencer a los demás, debido a que todas han pasado por las mismas situaciones. Eso también ayuda a rebajar en parte el proceso de culpabilización que se puede dar por parte de personas que no conozcan la realidad que han vivido (Pérez-Sales, 2006).

Campero y Ferraris (2014) aseguran que la psicoeducación (base de la propuesta planteada) crea adherencia al tratamiento y hace que se observen diversas mejorías, derivadas de la comprensión tanto teórica como práctica de los síntomas que padecen, derivados de las consecuencias de su salud mental y además alivia la carga emocional.

Al ser grupos vivenciales en el que muchas veces las hablan de sus situaciones personales actuales, el hecho de que haya diferentes mujeres en diferentes puntos del proceso (alguna puede estar totalmente desvinculada, otras que aún estén captadas por los tratantes, otras que han escapado de la situación de trata pero que estén prostituidas, que hayan iniciado procesos legales, etc.) puede ayudarlas a poner en perspectiva muchos aspectos.

Con respecto a la multiculturalidad, si el grupo se imparte desde una perspectiva feminista interseccional, en la que se tenga en cuenta el caso particular de cada mujer, no debería suponer una limitación como tal, si no un tema a tener en cuenta a la hora de organizar los contenidos de la intervención.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Barboza, L. y Martínez, M. (2006). *Manual de intervención en la trata de personas* (págs. 1-164). Asunción: Secretaría de la Mujer de la Presidencia de la República del Paraguay.
- Beck, A. (1996). *Terapia cognitiva de la depresión*. 8º. Edición. España: Desclée de Brouwer.
- Beck, J. G., McNiff, J., Clapp, J. D., Olsen, S. A., Avery, M. L., & Hagedwood, J. H. (2011). Exploring Negative Emotion in Women Experiencing Intimate Partner Violence: Shame, Guilt, and PTSD. *Behavior Therapy*, 42(4), 740–750.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.04.001>
- Benedito Monleón, Mª Carmen, Carrió Rodríguez, Mª Carmen, Valle del Valle, Gema del, & Domingo González, Agustín. (2004). Protocolo de tratamiento psicológico grupal para abordar sintomatología depresiva. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (92), 165-176. Recuperado de:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000400009&lng=es&tlng=es.
- Bucay, J., (2008). *El Elefante Encadenado*. RBA LIBROS.
- Campero, M. and Ferraris, L., 2014. La psicoeducación como herramienta estratégica en el abordaje de la patología mental en el dispositivo de guardia. *Revista del Hospital Interzonal General de Agudos (HIGA) Eva Perón*, (Vol 4, No 2), pp.52-55.
- Casal Petit (2020). *Memoria anual 2019*. Recuperado de:
<https://casalpetit.files.wordpress.com/2020/04/memoria-casal-petit-2019-pdf.pdf>
- Castellanos, E. y Ranea, B. (2013). *Investigación sobre prostitución y trata de mujeres*. Madrid: Asociación de Promoción de Servicios Sociales (APROSERS), 1-144.

Consejería de políticas sociales y familia, (2016). *Estrategia Madrileña Contra La Trata De Seres Humanos Con Fines De Explotación Sexual*. Madrid: Dirección General de la Mujer.

Defensor del Pueblo. (2012). La trata de seres humanos en España: Víctimas invisibles. Autor. Madrid: Autor. Recuperado de:

http://www.defensordelpueblo.es/es/Documentacion/Publicaciones/monografico/Documentacion/Informe_Defensor_del_Pueblo_trata.pdf

De Miguel, A. (2012). La prostitución de mujeres, una escuela de desigualdad humana. *Revista Europea De Derechos Fundamentales* , (19).

Fernández, L. (2011). Trata de personas con fines de explotación sexual. (Trabajo de fin de Máster). Universidad de Salamanca, Salamanca. España

Gobierno de Cantabria. (2017). *Estereotipos de género* [Video]. Obtenido de

https://www.youtube.com/watch?v=UHgU4tZdWko&ab_channel=MujerdeCantabria

Junta de Andalucía. (2014). Manual de intervención ante la trata con fines de explotación sexual. Sevilla: Autor. Recuperado de:

http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/MANUAL_INTERVENCION_TRATA.pdf

Kara, S. y Fernández Bobrovski, D. (2010). *Tráfico sexual* . Madrid: Alianza.

Martínez, A., Sanz, V., & Puertas, M. (2007). Efectos psico-sociales en el ejercicio de la prostitución. In *Documentación Social* (pp. 91–109).

Mascherpa, Carlos. (2011). Cuentos para recordar: La culpa y la responsabilidad. *Arg Counseling*.

McQuaid, J. (2020). Entender los efectos psicológicos de la trata de personas con fines de explotación sexual para fundamentar la prestación de servicios. *Revista Migraciones Forzadas* , (64).

- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, (2015). *Plan integral de lucha contra la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual*.
- Naciones Unidas. (1979). Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. Nueva York
- Naciones Unidas (1926). *Convenio sobre la esclavitud*. Recuperado de:
<https://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/SlaveryConvention.aspx>
- Naciones Unidas. (2000). *Protocolo Para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, Especialmente Mujeres y Niños, que Complementa la Convención de las Naciones Unidas Contra la Delincuencia Organizada Transnacional*. Recuperado de:
https://www.ohchr.org/documents/professionalinterest/protocoltraffickinginpersons_sp.pdf
- Naciones Unidas. (2000). *Protocolo contra el Tráfico Ilícito de Migrantes por Tierra, Mar y Aire, que complementa la Convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional*. Nueva York.
- O'Connor, M. y Healy, G. (2006). *The Links between Prostitution and Sex Trafficking: A Briefing Handbook*. Coalition Against Trafficking Women.
- Pérez-Sales, P. (2006). Enfoque de grupo en la psicoterapia de situaciones traumáticas. En autor (Ed.), *Trauma, culpa y duelo. Hacia una psicoterapia integradora*. (pp. 408-426). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Ruiz, B., Martínez, E., Martínez, A., Bascuñana, C., & Cutrín, M. (2005). *Esclavas en Tierra de nadie. Acercándonos a las víctimas de la trata de mujeres*. Red Acoge. (pp. 11-73).
- Seligman, M., 1975. *Helplessness: On Depression, Development And Death*. San Francisco: W.H. Freeman. (pp. 10-150).

Apéndice A

La Culpa y la Responsabilidad

La culpa y la responsabilidad caminaban con mucha prisa por la calle y al llegar a una esquina chocaron fuertemente sus cabezas.

Tal fue el golpe que permanecieron mirándose fijamente, observando el chichón que brotaba de ambas frentes.

La responsabilidad se disculpó y le ofreció a la culpa ir a buscar hielo para ayudar a bajar la hinchazón, pero la Culpa estaba tan perdida entre emociones y pensamientos negativos, que no escuchó la sugerencia y sólo se ocupó de acusar a la responsabilidad por lo sucedido.

—Es cierto que venía con demasiada prisa —dijo la Responsabilidad—, por eso te he ofrecido mis disculpas, y creo que con el hielo podré repararlo, y si no dime qué puedo hacer para ayudarte.

Pero a pesar del ofrecimiento, la Culpa, exhibiendo las caras de culpador y culpado, no las aceptó y ni tampoco se sintió responsable, y como estaba hecha por sentimientos de culpa, a medida que iba creciendo la amenaza del castigo, empezó a deprimirse y a paralizarse.

La Responsabilidad llevó hielo, y aunque la Culpa se lo puso sobre su frente, no cesó de acusar a la Responsabilidad, aunque también acusó a la acera, el clima, la poca visibilidad y también a ella misma.

- He sido una torpe que no me he dado cuenta de todos los obstáculos que hicieron que me golpeará. —pensaba en voz alta—, y sin mediar un segundo le preguntó enfurecida a la responsabilidad:

- ¿Cómo es que no te sientes mal con lo sucedido y consigues fuerzas para intentar reponer lo que ya no tiene ninguna posibilidad de reparo!?
- Hacerme Responsable sólo me hace sentir mal hacia mi conducta, pero me siento satisfecho porque pude aceptar que cometí un error y entonces puedo remediarlo –respondió entusiasmada la Responsabilidad.
- ¿Pero no sientes que deberías ser castigada por tu torpeza? ¿No tienes principios éticos y morales que te hayan enseñado a que si te equivocas eres inservible?
- Si lo hago, no solo me autoflagelo y evito hacerme cargo de mis actos, sino que además al calificarme negativamente le abro la puerta a los oportunistas, los que aprovecharían mis sentimientos de culpa para manipularme a su antojo. Como soy Responsabilidad, me dispongo a hacer todo lo que está a mi alcance para poder resolver a pesar de cualquier crítica.
- ¡No estoy de acuerdo!, -dijo la Culpa con cara de culpa y sentimiento de culpa- la única manera de remediar es encontrar a los culpables para darles su merecido por ser tan tontos.
- Quizás te hicieron creer que cometer errores es cosa de tontos, de seres poco confiables y mediocres y nunca has podido confiar en tus capacidades, y al asumirme como tal has creído que la única manera de poder reparar lo que has hecho es mediante el castigo, aunque éste no te ayude a resolver nada.

Un extraño sentimiento invadió la culpa. Por un lado, se sintió culpable por haber lastimado a la responsabilidad, y por otra parte sintió deseos de ser como ella, pero enseguida recordó que para ser culpa, no debía ser responsable.

- Muy lindas tus palabras, pero ¿sabes qué?, si no siento culpa por lo sucedido me siento culpable por no sentirla, entonces deja de querer convencerme y te pido por

favor que sigas tu camino, y que “la próxima vez cruces la esquina con más cuidado”.

Al poco tiempo, y gracias al hielo que las había ayudado a desinflamar, ambas cabezas estaban casi sanadas. La responsabilidad se retiró satisfecha por su forma de reaccionar y agradecida por el nuevo aprendizaje que escuchó por parte de la culpa: “La próxima vez que cruce la esquina lo iría a hacer con mayor cuidado”.

En cambio, la culpa no cesaba de mirarse al espejo la pequeña marca sobre su frente, y a medida que su tristeza crecía, su autoestima más disminuía, pensando que si no hubiera sido por la Responsabilidad no tendría ninguna huella en su cabeza. Al final, juntó coraje, tomó aire profundamente y concluyó:

- ¿Y a ésta quién le pidió consejos? Si después de todo yo no tengo que dejar de ser la culpa, porque si me comporto como la Responsabilidad, ¡perdería mi identidad y dejaría de ir golpeando cabezas ajenas en todas las esquinas!

Adaptación del cuento de Carlos Mascherpa, por la fundación IRES.

Apéndice B

EL ELEFANTE ENCADENADO

Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros niños. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas. Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir. El misterio sigue pareciéndome evidente. ¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: «Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?». No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho esa pregunta alguna vez. Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta: El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño. Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él.

Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día, y al otro... Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede. Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza... Todos somos un poco como el elefante del circo: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que «no podemos» hacer montones de cosas, simplemente porque una vez, hace tiempo, cuando éramos pequeños, lo intentamos y no lo conseguimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: No puedo, no puedo y nunca podré. Hemos crecido llevando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y por eso nunca más volvimos a intentar liberarnos de la estaca. Cuando, a veces, sentimos los grilletes y hacemos sonar las cadenas, miramos de reojo la estaca y pensamos: No puedo y nunca podré.

Jorge Bucay

Apéndice C

DISTORSIONES COGNITIVAS

¿Qué son las distorsiones cognitivas?

Las distorsiones cognitivas están descritas como el conjunto de procedimientos por el cual operamos y manipulamos la información. Dicho de otra manera, son formas de interpretar la realidad en base a los esquemas que hemos ido creando a lo largo de nuestro aprendizaje.

El cerebro está preparado para ayudarnos a sobrevivir y para ello en muchas ocasiones actúa muy rápidamente. Con el fin de ganar rapidez muchas veces sólo procesamos ciertos estímulos de las situaciones en las que nos encontramos. Es por eso que en ocasiones interpretamos de forma errónea lo que ocurre, centrándonos en un aspecto más emocional que racional.

El cerebro además es un órgano con mucha plasticidad, en otras palabras que cambia con la experiencia y el aprendizaje, ese es el motivo por el que va creando tendencias de pensamiento. Lo más seguro es que en algunos momentos de nuestra vida, esto nos haya generado ventajas y nos haya ayudado a adaptarnos a la situación, pero también puede darse que la situación haya cambiado y que estas tendencias de pensamiento nos den problemas. Ese es el peligro de las distorsiones cognitivas.

Estas tendencias de pensamiento se suelen desarrollar durante la etapa de la adolescencia, donde las vivencias son de especial importancia y eso hace que puedan cambiar la forma en la que procesamos la información.

¿Cómo se mantienen las distorsiones cognitivas?

Principalmente se mantienen porque no llegamos a cuestionarnos que puedan ser erróneas. Por eso como veremos más adelante, el cuestionamiento será una de las técnicas propuestas para acabar con ellas.

También influyen los sesgos cognitivos, como puede ser el sesgo de confirmación. Debido a este sesgo tendemos solo a prestar atención a aquellos estímulos que coinciden con nuestra manera de ver la realidad, de esta manera, cada vez que nos encontramos con uno de estos estímulos se refuerza nuestra tendencia de pensamiento o distorsión cognitiva.

¿Cuáles son las distorsiones más comunes?

- Atención selectiva: Consiste en fijarse solo en algunos detalles aislados de una situación y hacer una valoración global. Solemos sacar de contexto estos detalles y pasar por alto otros que muchas veces son más importantes.

Ejemplo:

- Catastrofización: Dar demasiada importancia a cuestiones que objetivamente no tengan ese peso. Exagerar las consecuencias negativas y ponerse en lo peor en un situación determinada.

Ejemplo:

- Predicciones catastróficas: Predicciones de futuro siempre catastróficas que nos mantienen con un alto nivel de preocupación y malestar por hechos altamente improbables.

Ejemplo:

- Etiquetación: Consiste en usar etiquetas para calificar comportamientos tanto propios como ajenos. Lo reducimos todo a un adjetivo.

Ejemplo:

- Debería de, tendría que: Su característica principal es su rigidez. Son creencias sobre como debería suceder una situación o actuar una persona (nosotros mismos incluidos). Esto crea expectativas poco realistas de las cosas y que no salgan como nosotros creíamos puede generar mucha frustración.

Ejemplo:

- Inferencias arbitrarias: Conclusiones a las que llegamos a partir de ideas falsas o pensamientos ilógicos.

Ejemplo:

- Minimización de lo positivo: Se basa en restarle importancia a las cosas buenas que vivimos para centrarnos en la parte mala.

Ejemplo:

- Pensamiento dicotómico: Es una tendencia a separar las cosas en buenas o malas. Todo o nada. Reducir todo al blanco y negro, sin pensar en todos los matices que se encuentran en medio:

Ejemplo:

- Sobregeneralización: Consiste en llegar a una conclusión general a partir de un solo hecho. Fijarnos en un pequeño detalle y generalizarlo a todos los escenarios posibles.

Ejemplo:

- Personalización: Inclinación a pensar que todo lo que pasa es nuestra culpa y que solo tiene que ver con nosotros mismos, cuando puede haber diversos factores que hayan influido.

Ejemplo:

Ejercicios para trabajar las distorsiones cognitivas.

El primer paso y el más importante antes de poder trabajar estos pensamientos negativos, es saber detectarlos, por ese motivo debemos de estar atentos a los procesos anteriormente mencionados, un ejercicio para mejorar la detección puede ser registrar

los pensamientos automáticos que van surgiendo a lo largo del día, de esta manera al cabo de una semana tendremos información más que suficiente para ver que sesgos cometemos y poner en marcha los siguientes ejercicios.

- Técnicas de detención de pensamientos: La finalidad de esta técnica es interrumpir el pensamiento rumiativo mediante una orden a nivel verbal, es decir, decirse a si mismo “para” y así detener este pensamiento negativo. Es necesario ser constantes y practicar para que se pueda realizar con éxito.
- Discusión de pensamientos negativos: En este caso intentaremos ser lo más objetivos posibles en la interpretación del pensamiento. Para empezar tendremos que plantearnos el problema como algo probable, no como algo seguro. Después habrá que pasar este pensamiento por cuatro filtros, en caso de que no pase alguno de ellos, es que estamos sesgando la realidad:
 - Buscar evidencias a favor y en contra del pensamiento: Es decir, buscar todas las pruebas objetivas a favor de lo que estamos pensando. ¿Es realista y objetivo lo que estoy pensando?.
 - Buscar la utilidad del pensamiento: ¿Me sirve de algo pensar así?
 - Intensidad de la emoción: Comprobar si la emoción que sentimos nos esta ayudando a adaptarnos o si por el contrario lo dificulta. ¿La emoción que siento se corresponde con la situación que estamos viviendo?
 - Forma del pensamiento: ¿Estoy cometiendo algún sesgo cognitivo?. Este filtro intenta que no caigamos en los sesgos que se han explicado más arriba.

Si el pensamiento no pasa estos filtros, hay que buscar uno que si lo haga.

Después de pasar nuestro pensamiento por esas cuatro fases, la consecuencia lógica es ya generar un pensamiento de manera automática que si pase los filtros. La clave es practicar mucho por escrito para cuando así aparezca un pensamiento negativo se pueda desmontar y buscar uno alternativo de manera inconsciente.

- Técnicas de distracción: Realizar actividades que sean incompatibles con esos pensamientos negativos. Que creen un cambio en el foco de atención. Cada persona puede buscar las actividades que se adecuen más a ellos. Un ejemplo general de estas actividades pueden ser:
 - Centrar la atención en cosas del entorno, describir mentalmente a una persona que pase, contar coches, etc.
 - Hacer actividades mentales incompatibles, como hacer cálculos matemáticos, hacer la lista de la compra, etc.
 - Cambiar de situación y/o de actividad, como llamar a alguien por teléfono, cambiar de lugar, etc.