

LAS PODEROSAS

Experiencias de trabajo junto a mujeres migrantes supervivientes de violencias machistas.







Edita: Acción Contra la Trata – ACT.

Contenidos: Eva Leoz Muruzábal, Satoko Kojima Hoshino, Alicia Giménez García.

Diseño y Maquetación: Patricia Fernández Nuin.

Ilustraciones: Myriam Cameros Sierra.

Fotografía: Ander Carmona, Diana González González, Alicia Giménez García.

Diciembre 2021

Con la colaboración de:



Índice

1. QUIÉNES SOMOS

1.1. Sobre esta guía	7
1.2. Acción Contra la Trata - ACT	9
1.3. Las Poderosas	10

2. CÓMO TRABAJAMOS: EL MODELO PARTICIPATIVO DE LAS PODEROSAS 14

2.1. LAS RAÍCES: ENFOQUES.....	15
2.1.1. Enfoque de Derechos Humanos.....	15
2.1.2. Enfoque feminista / perspectiva de género.....	16
2.1.3. Enfoque de la interculturalidad.....	18
2.2. EL TRONCO: FUNDAMENTOS DE INTERVENCIÓN	19
2.2.1. Trauma y recuperación.....	19
2.2.2. Acompañamiento social participativo	19
2.3. LAS RAMAS: METODOLOGÍAS.....	41
2.3.1. Acompañamiento psicosocial individual	41
2.3.2. Intervención grupal y comunitaria	43
2.3.2.1. Grupo de apoyo y empoderamiento: Las Poderosas.....	43
2.3.2.2. Grupos de interés / presión	44
2.3.2.3. Educación entre iguales y peer workers: el rol de las Mediadoras Interculturales	45
2.3.3. Formación en derechos	47
2.3.4. Mediación artística	49
2.3.5. El relato sanador. Las Poderosas, activistas por los derechos de todas	51

3. LOS FRUTOS: PRINCIPALES RESULTADOS 53

3.1. UN ESPACIO PROPIO.....	53
3.2. NUESTROS DERECHOS, NUESTRO VALOR, NUESTRO PODER.....	54
3.3. DEL PROCESO PERSONAL A LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL.....	55
3.4. EN PRIMERA LÍNEA	60
3.5. EL PUENTE ENTRE ORIGEN Y DESTINO COOPERACIÓN EN ORIGEN PARA LA PREVENCIÓN DE LA TRATA.	61
3.6. LA AUTONOMÍA DE LAS MUJERES.....	62

4. ALGUNOS APRENDIZAJES Y REFLEXIONES..... 63

5. EN PALABRAS DE LAS PODEROSAS..... 65

6. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS 73

1. QUIÉNES SOMOS

1.1 SOBRE ESTA GUÍA

Esta guía que tienes en tus manos ha sido elaborada por el equipo de la asociación navarra Acción Contra La Trata - ACT, a partir de un proceso de reflexión en torno a las metodologías de trabajo que hemos desarrollado en los últimos años para fomentar y promover la participación de mujeres en situación de vulnerabilidad en Navarra. En ella exponemos el trabajo realizado junto a **Las Poderosas**, un grupo de mujeres migrantes y residentes en Navarra, muchas de ellas supervivientes de diversas violencias (entre ellas la prostitución y la trata con fines de explotación sexual y otras violencias machistas), que han decidido unirse por un objetivo común: el de **luchar por los derechos de todas las mujeres**.

El germen de Las Poderosas tiene su origen en el año 2017, a partir de la celebración de varios talleres en torno a la autodefensa feminista dirigidos a un pequeño grupo de mujeres diversas. Cuatro años después, en el momento en el que escribimos esta guía, Las Poderosas acogen a **más de 50 mujeres** de al menos **ocho nacionalidades** distintas. A lo largo de este periodo, Las Poderosas han creado un documental que ha sido reconocido y premiado en varios festivales, han publicado un maravilloso libro compartiendo sus historias vitales, han compuesto la letra de varias canciones que han interpretado y publicado en un disco, participan en charlas, formaciones, conferencias, actuaciones artísticas y entrevistas con medios de comunicación para compartir su experiencia y, sobre todo, han construido un grupo de apoyo mutuo y fortalecimiento para otras muchas mujeres migrantes que atraviesan también situaciones de dificultad. Se han convertido en un grupo de referencia para otras mujeres y en una gran fuente de conocimiento e intercambio para todas aquellas entidades que desean apoyar a mujeres supervivientes de distintas violencias.

Dada la satisfacción y buenos resultados que hemos advertido hasta la fecha, nos hemos propuesto reflexionar en torno a las claves que consideramos especialmente útiles a la hora de desarrollar iniciativas de este calado, con el objetivo de que esta experiencia de participación comunitaria pueda ser **conocida, compartida y mejorada**, y nos permita intercambiar experiencias a modo de **construcción colaborativa del conocimiento** junto con otras entidades que trabajan con objetivos similares. Confiamos en las posibilidades de expansión, transmisión y mejora de esta experiencia a partir de algunas de las principales claves y aprendizajes que hemos podido identificar en este proceso.

Por otro lado, somos conscientes de la necesidad de adaptarnos al momento histórico en que vivimos y a todas las condiciones de nuestro entorno que puedan influir en este trabajo. Nos mantenemos en un constante **proceso de evaluación, sistematización, intercambio y mejora**, de modo que el recorrido de Las Poderosas no termina aquí; más bien esperamos que este camino no haya hecho más que empezar.

Os invitamos a conocer mejor este trabajo **navegando** por estas páginas, **profundizando** a través de los enlaces y bibliografía, e **investigándonos** en las **redes sociales**. En caso de desear saber más, os animamos a **poneros en contacto con nosotras** para que podamos seguir compartiendo y aprendiendo mutuamente. Como dicen Las Poderosas,

Unidas somos más fuertes.

Las Poderosas

www.laspoderosas.org

hola@laspoderosas.org



www.facebook.com/LasPoderosasWP



www.instagram.com/laspoderosas.wp



open.spotify.com/artist/0tV7p8Du1uPKavcbslXBJp



Acción Contra La Trata

www.accioncontralatrata.com

info@accioncontralatrata.com

601 47 42 92 / 948 225 312



www.facebook.com/accioncontralatrata/



[@accioncontralatrata](https://www.instagram.com/accioncontralatrata)



[@ACTrata](https://twitter.com/ACTrata)



www.youtube.com/c/AccionContraLaTrata



1.2 ACCIÓN CONTRA LA TRATA - ACT

Acción Contra la Trata - ACT es una asociación sin ánimo de lucro nacida en Navarra en el año 2015. Nuestro objetivo es **luchar contra la trata de personas**, especialmente contra una de las más acuciantes expresiones de desigualdad y violencia que tenemos a nuestro lado, que es la **trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual**. Para ello, abogamos por la construcción de **valores de igualdad** que nos permitan construir unas **relaciones afectivo-sexuales libres y sanas** entre todas las personas, sin ningún tipo de discriminación.



Qué hacemos:

La trata en Navarra:

- Acompañamos a mujeres en situación de prostitución y trata con fines de explotación sexual, así como otras violencias ejercidas sobre las mujeres, para facilitar el acceso a sus derechos, autonomía y empoderamiento.
- Desempeñamos acciones de sensibilización sobre la trata de personas con fines de explotación sexual existente en Navarra a día de hoy, y sobre el contexto que facilita que la trata se lleve a cabo. Este trabajo es posible gracias a la voz de las Mediadoras y Agentes de Cambio, mujeres supervivientes dispuestas a luchar por los derechos de todas.
- Trabajamos en red con otras entidades que apoyan a mujeres en situación de vulnerabilidad, prostitución y trata con fines de explotación sexual, estableciendo mecanismos de apoyo, derivación y desarrollo conjunto de mejoras en la respuesta y trabajo con las mujeres a las que apoyamos.

Otras violencias:

- Extendemos nuestro trabajo al apoyo a mujeres en situación de vulnerabilidad y supervivientes de distintas violencias. Impulsamos espacios de apoyo, empoderamiento y participación, que faciliten la integración y entendimiento mutuo, teniendo en cuenta la naturaleza poliédrica de las historias de cada persona y de las violencias que nos atraviesan por motivos diversos.
- Apoyamos a mujeres supervivientes que, a partir de su propia experiencia, se comprometen a apoyar a otras mujeres que se están enfrentando a situaciones similares. Las Agentes de Cambio ejercen de mediadoras, consejeras, además de traductoras e intérpretes; tienden puentes entre la complejidad de las historias de otras mujeres de su mismo origen y las administraciones locales, recursos y servicios sociales de la sociedad de acogida. Las Agentes de Cambio son mujeres valientes que se forman para tender una mano a otras compañeras.

Cooperación para el desarrollo:

- Trabajamos en colaboración con asociaciones nigerianas dedicadas a prevenir la captación de mujeres y niñas en su lugar de origen, las cuales podrían ser en último término explotadas en Navarra, entre muchos otros destinos. Fomentamos el diálogo entre las zonas de origen y destino para fortalecer el aprendizaje mutuo y la capacidad de crear nuevas formas de actuación que ayuden a prevenir la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual y otras violencias.

La igualdad no es sólo cosa de mujeres:

- Recalcamos la importancia de contar con los hombres en la construcción de sociedades verdaderamente igualitarias, porque la igualdad no es sólo cosa de mujeres. Para ello, llevamos a cabo acciones de sensibilización y abogamos por unas relaciones libres y sanas entre todas las personas.

1.3 LAS PODEROSAS

Desde que Acción Contra la Trata - ACT comenzó a acompañar a mujeres en situación de prostitución y trata, detectamos la necesidad de trabajar con un **enfoque interseccional**.

Escuchando a las mujeres en contextos de prostitución, iniciamos un camino que nos ayudara a comprender las **complejas circunstancias** que rodean la trata de personas, y nos propusimos **construir relaciones de confianza y aprendizaje mutuo** para poder apoyar a las personas a las que nuestra sociedad empuja a situaciones de enorme dificultad. No es casualidad que el perfil más común de las personas que se encuentran en situación de prostitución y trata sea el de **mujer joven, migrante**, originaria de países aquejados de **graves desigualdades** y, en muchas ocasiones, en **situación administrativa irregular**. El miedo, la falta de información, el desconocimiento del idioma y de las leyes locales, el machismo, la falta de redes de apoyo y la enorme dificultad para obtener permisos de residencia y trabajo, entre otras, sitúan a las mujeres que han sido enviadas a otro país con el objetivo de ser explotadas en **contextos de extrema vulnerabilidad y de lucha por su supervivencia**.

Comprendimos que, para incidir en la prevención de la trata de mujeres con fines de explotación sexual en Navarra, era fundamental **escuchar y comprender las diversas dificultades** a las que se enfrentan en el día a día las supervivientes de esta violencia. El deseo genuino centrado en **terminar con todas las desigualdades que conforman los engranajes de la trata** es la semilla de la que ha surgido el grupo de mujeres Las Poderosas.

Este es un **colectivo joven** que, en pocos años de vida, ha logrado establecer una **red de apoyo mutuo entre mujeres migrantes** que, independientemente de cual sea su historia de migración, desean **luchar unidas por los derechos de todas las mujeres del mundo**. Es un grupo que ha nacido del **feminismo interseccional** y de la **autodefensa feminista**, para convertirse en un **espacio seguro** que nos permite **cuidarnos, restablecernos, potenciar nuestras capacidades y ampliar la voz de las mujeres** que a menudo permanecen invisibilizadas.

El objetivo de Las Poderosas es la consolidación de un grupo de mujeres en el conocimiento y defensa de nuestros derechos. Se trata de un espacio de confianza y red de apoyo entre mujeres, que permita superar las dificultades vividas, especialmente las relacionadas con el hecho de ser mujer y migrante en Navarra.

Se trata de un **proceso de transformación personal, grupal y social** que ofrece herramientas para el empoderamiento, visibilidad y sensibilización con el objetivo de demostrar las **capacidades** del grupo y, además, **prevenir** la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual y otras formas de violencias machistas.

Las Poderosas nacieron en clave de **participación**. Fueron las integrantes del grupo quienes decidieron sacar adelante esta iniciativa, con este nombre, y dar así un paso más en la lucha por los derechos de todas las mujeres. Además, Las Poderosas pretenden **impulsar la voz y reconocer la agencia** de las participantes del grupo: mujeres que desean compartir sus vivencias, transformar las violencias vividas en fuente de cambio, ofrecer escucha, apoyo y consejo a otras compañeras, sentirse parte y participar en la sociedad en la que viven, donde ser libres de expresar sus reivindicaciones y ejercer sus derechos y obligaciones.

Las Poderosas es...

UN ESPACIO SEGURO

A través de actividades, talleres y charlas facilitamos la creación de un espacio seguro. Partimos del respeto y el no juicio para favorecer la escucha, la confianza y la libertad de expresión, acogiendo las necesidades de cada una de las integrantes y permitiendo compartir experiencias enriquecedoras que inciden en el fortalecimiento grupal.

EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES

Este clima de confianza favorece que cada persona se abra a explorar y reconocer sus propias capacidades y fortalezas y, si lo desea, pueda compartirlas a favor del proceso grupal.



UNA RED DE APOYO

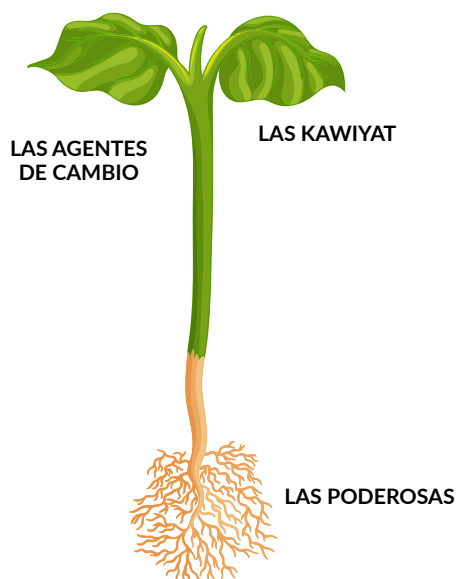
Las Poderosas es una red de apoyo grupal que se alimenta y sostiene, entre otras cosas, gracias al acompañamiento individualizado. Esta es una de las bases necesarias para mantener el funcionamiento del grupo. Junto a los encuentros, las participantes cuentan con un apoyo individualizado y de gestión de recursos que trata de abordar las necesidades e inquietudes de cada una de las integrantes.

AUTONOMÍA Y LIDERAZGO

Las Poderosas es una red de mujeres fuertes y con agencia, que mantienen un grupo de apoyo en el que participan activamente para defender sus derechos y sus intereses, sirviendo como referentes a otras mujeres y dando voz a sus propias necesidades, propuestas y capacidades.

ACTIVISMO Y SENSIBILIZACIÓN

Las Poderosas son **activistas** de múltiples formas y aquellas que lo desean operan como **altavoz** para dar a conocer las situaciones a las que se enfrentan como mujeres migrantes, prevenir la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual que tenemos a nuestro lado, y otras formas de violencias machistas.



A partir de la matriz del grupo Las Poderosas han surgido **nuevas iniciativas** que responden a necesidades concretas y nos ofrecen la oportunidad de profundizar en ellas. Tal es el caso de Las Kawayat y las Agentes de Cambio.

Las Kawayat (“mujer fuerte” en árabe) es un grupo de mujeres de origen magrebí y lengua árabe residentes en Navarra que se reúnen, se forman y se apoyan entre sí. Aunque cuentan con historias diversas, comparten el objetivo de ayudar a otras mujeres de origen magrebí en aquello que esté en sus manos, formarse sobre sus derechos y prevenir las violencias contra las mujeres.



Las Kawayat

Las Agentes de Cambio

Las Agentes de Cambio son mujeres que, a partir de sus propias experiencias, desean apoyar a otras mujeres que viven situaciones de violencia ya conocidas por ellas. Las Agentes de Cambio son activistas, mujeres valientes y generosas que alzan la voz y comparten sus historias con el objetivo de prevenir más violencias contra otras mujeres y niñas. Su conocimiento y experiencia es fuente de inspiración y sabiduría para todas aquellas personas y entidades que deseen acabar con este tipo de violencias. Como activistas, se implican en acciones de sensibilización y participan en charlas, conferencias, formaciones y entrevistas con medios de comunicación, ofreciendo sus testimonios en primera persona. El valor y alcance de la voz de las Agentes de Cambio es inconmensurable.

Las Poderosas han desarrollado múltiples maneras de expresar sus emociones y reivindicar sus derechos. Aunando el talento con el trabajo grupal y el desarrollo personal, Las Poderosas han lanzado sus mensajes al mundo a través del documental [“We Have a Dream”](#) (“Tenemos un sueño”); y a través del disco-libro [“Libres para Soñar”](#), una publicación que reúne las historias de trece mujeres y cinco canciones elaboradas e interpretadas por Las Poderosas, además de un videoclip, con el apoyo de la compañía musical navarra [Suakai](#).

Las Poderosas, mediante sus acciones artísticas, promueven y consiguen el conocimiento, visibilidad y sensibilización de la población acerca de realidades que, demasiado a menudo, resultan ajenas y desconocidas.

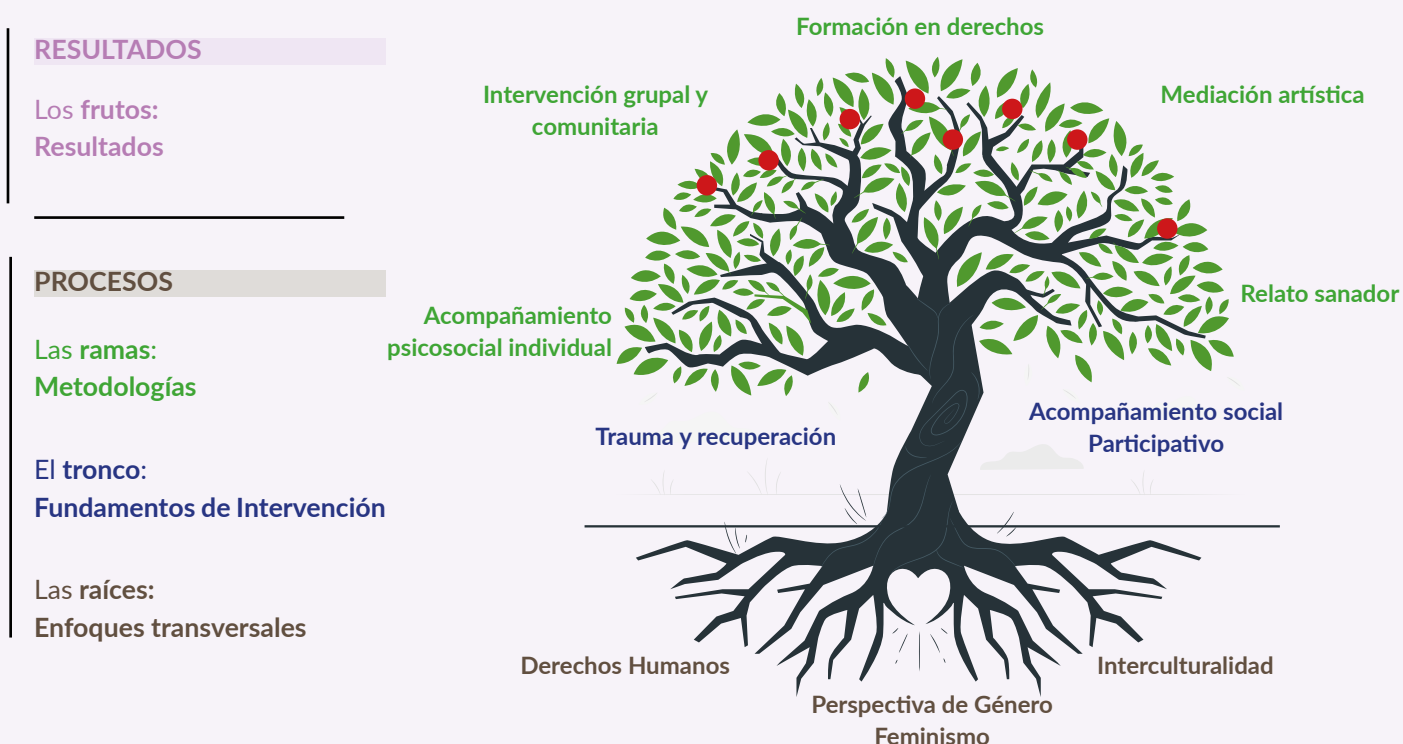


Que nuestras voces se hagan con un espacio para ser escuchadas, tenidas en cuenta, y con capacidad de influir en las políticas públicas por los Derechos Humanos y los derechos de las mujeres nos devuelve poder, reconocimiento, agencia y autoridad; fortalece nuestra identidad y nos recuerda que somos capaces y estamos arropadas.

2. CÓMO TRABAJAMOS: EL MODELO PARTICIPATIVO DE LAS PODEROSAS

El modelo que consideramos más propicio para trabajar con mujeres supervivientes de trata y otras violencias es aquel que se centra en «la **situación de trauma o explotación/esclavitud vivida** desde la **perspectiva de género**, el **principio de ciudadanía**, la **interculturalidad** y el restablecimiento de los **derechos humanos** que han sido sustraídos» (Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, 2015)¹, en línea con las principales investigaciones que se han publicado al respecto. Estos grandes enfoques o perspectivas son **transversales** y guían al resto de metodologías que hemos ido incorporando a partir de la experiencia, la escucha activa y la voluntad e intereses del grupo.

La siguiente ilustración recoge los **principales enfoques y metodologías** que nos guían, y que se retroalimentan entre sí, para facilitar los **procesos de empoderamiento participativo y transformación social** que caracterizan a Las Poderosas.



PROCESOS de empoderamiento individual y colectivos:

- **Reconexión personal y social.** Autorregulación emocional, seguridad, confianza y autonomía. Autoestima y autoeficacia.
- **Conciencia crítica del entorno sociopolítico.** Apoyo mutuo, sororidad, unidad en torno a un propósito común constructivo.
- **Participación democrática en la vida comunitaria.** Protagonismo, voz, participación, liderazgos y responsabilidades compartidas, co-creación de proyectos de transformación social y emprendimiento.

RESULTADOS de los procesos de empoderamiento:

- **Aumento del bienestar en general** (mejoras a nivel psicoemocional, físico y material).
- **Aumento de la participación social** (mejoras en las relaciones interpersonales, creación de redes de apoyo, conciencia y ejercicio de derechos y avance en la inclusión social).
- **Aumento de la autonomía y la independencia personal** (mejora en la autodeterminación y desarrollo personal).
- **Proyectos colectivos de sensibilización y emprendimiento social.**

¹ Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. (2015). Apoyando a las víctimas de trata. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad., 1-286.

2.1. LAS RAÍCES: ENFOQUES

2.1.1. Enfoque de Derechos Humanos

Los **Derechos Humanos** y los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)** acordados en la Agenda 2030 por todos los estados miembros que integran las Naciones Unidas están en la base de lo que consideramos el camino hacia la construcción de **sociedades plenamente igualitarias**, que nos permitan acortar distancias entre las personas que más tienen y las que, sometidas a distintos tipos de discriminación, ven sus oportunidades cercenadas y sus derechos vulnerados.

Partiendo de la Carta de los Derechos Humanos, pasando por los ODS y aterrizando en los propios compromisos y valores esgrimidos por Las Poderosas, nuestro objetivo es **alcanzar el bienestar** de la sociedad en general, y el de todas las **compañeras** en particular.

Entre todas las formas de violencia a las que nos enfrentamos todavía a día de hoy, queremos prestar especial atención a la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual. Esta es una perversa forma de esclavitud todavía presente en todos los países del mundo y que requiere ser atajada inmediatamente, como la afrenta a los derechos humanos que supone.

La **trata con fines de explotación sexual** es hoy en día la **segunda fuente de ingresos ilícitos de la delincuencia** después de la venta de armas, según la Agencia de la Unión Europea para la Cooperación Policial, EUROPOL (Ministerio de Sanidad, 2015)².

Los últimos informes del Centro de Inteligencia Contra el Terrorismo y el Crimen Organizado (CITCO) muestran que el 97% de las víctimas de la trata con fines de explotación sexual y el 83% de las víctimas de explotación sexual identificadas en España son personas migrantes. (CITCO, 2020)³.

Estos datos indican cómo la trata es la respuesta a la demanda prostitucional de los hombres de los países enriquecidos: ante la falta de mujeres dispuestas a abastecer el mercado de la explotación sexual, los proxenetas encuentran en las mujeres y niñas de países aquejados de graves desigualdades y en especial situación de precariedad la mercancía para su explotación allá donde sale rentable.



² Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. (2015). Plan integral de lucha contra la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual. https://violenciagenero.igualdad.gob.es/planActuacion/planContraExplotacionSexual/docs/Plan_Integral_Trata_18_Septiembre2015_2018.pdf

³ CITCO. (2020). Trata de seres humanos en España.

Así pues, la trata con fines de explotación sexual se sustenta en las **desigualdades económicas, la precariedad, la desigualdad de sexo-género y la consideración de las mujeres como mercancía**, que pueden ser intercambiadas a un determinado precio **vulnerando sus Derechos Humanos**. Este enfoque supone una **visión global e interseccional de la situación de las mujeres**, sobre quienes pueden recaer y recaen múltiples formas de discriminación y violencias: desde la trata con fines de explotación sexual hasta la violencia en el marco de la pareja; pasando por la mutilación genital femenina; la explotación laboral; la falta de acceso a la educación, a ingresos suficientes y a una vivienda digna; la falta de oportunidades, etc.

Acción Contra la Trata – ACT, en línea con la mayoría de los tratados internacionales, estatales y autonómicos que parten de esta perspectiva, incorpora metodologías orientadas al **restablecimiento y protección de los Derechos Humanos**, a partir del **fortalecimiento de los propios recursos y reconocimiento de la agencia, el empoderamiento, la reparación, la plena participación y la puesta en valor del bagaje cultural y capacidades** de la mujer migrada dentro del país de acogida. Esta visión orienta el trabajo hacia la generación de conciencia, autoconfianza, seguridad subjetiva y legitimidad para sentirnos y actuar como personas **sujetas de derechos**.

2.1.2. Enfoque feminista / perspectiva de género

La trata con fines de explotación sexual sólo puede ser comprendida desde una perspectiva feminista, ya que se trata de **una realidad claramente marcada por la dimensión de sexo-género**. Ya en el informe de la Ponencia de las Cortes Generales sobre trata y prostitución en España, de 2007, se señalaba que «La prostitución tiene un fuerte componente diferencial de género porque los demandantes son mayoritariamente varones, un total de 99,7 % (...) y las personas en situación de prostitución son mayoritariamente mujeres con graves problemas económicos» (Cortes Generales, 2007)⁴. Esto no ha cambiado.

La **perspectiva de género** permite entender la **relación existente entre las diferentes violencias** que sufren las mujeres por el solo hecho de serlo, así como la **realidad estructural** que sustenta estas violencias y las favorece. La **legitimación de violencias** como la prostitución y la trata se ha basado históricamente en los **sistemas de dominio patriarcal, neoliberal, colonialista y racial**, naturalizando



Taller de Autodefensa Feminista impartido por Irma Estrada Silva, la Colocha. Pamplona, 2018.

⁴Cortes Generales. (2007). Ponencia para elaborar un dictamen informativo sobre la situación actual de la prostitución en nuestro país (No. 367). https://www.congreso.es/public_oficiales/L8/CORT/BOCG/A/CG_A367.PDF

la mercantilización de las mujeres como cuerpos intercambiables y reforzando la estructura de poder patriarcal (Cobo, 2017; Gimeno, 2012).⁵ Esta jerarquización convierte a las mujeres en seres exclusivamente sexuales; con efectos socializadores para los chicos y las chicas a través del comercio en torno a la pornografía y la prostitución, reforzando roles y estereotipos masculinos y femeninos desiguales (Cobo, 2017; de Miguel Álvarez, 2012).⁶

El enfoque feminista nos permite **entender los mecanismos que perpetúan la desigualdad** económica, la inequidad en la distribución de la riqueza y lo que Saskia Sassen denominó “feminización de la supervivencia”, bajo la consideración histórica de que las mujeres somos inferiores a los hombres, y donde la violencia de género, la trata con fines de explotación sexual, la mutilación genital y otras violencias contra las mujeres representan **mecanismos de control** extensibles a todas las mujeres (Osborne, 2009).⁷

Si analizamos de dónde venimos, podremos combatir de forma eficaz las **manifestaciones de los modelos de género** y los **instrumentos culturales** que se han transmitido a lo largo de generaciones para **mantener a las mujeres en una situación subordinada respecto al varón** en todos los planos: económico, social, político, sexual y simbólico.

Nuestra respuesta a este sistema de violencia enquistada pasa por el reconocimiento del **poder de las mujeres desde una perspectiva feminista** que facilite el espacio a sus **protagonistas y creadoras**, conscientes de las **desigualdades de sexo y género**, de sus **derechos y potencialidades** y de **poder contar y dirigir su propia historia**.

Conocer nuestros derechos, comprender que las violencias que hemos sufrido no son casos aislados y tomar conciencia de la fuerza de la sororidad, el cuidado de nuestros espacios y el cuidado propio, son aprendizajes que nos brinda la autodefensa feminista (ADF). El método de ADF “Cuida Tu Espacio” está recogido en la guía publicada por Acción Contra la Trata - ACT a partir de la experiencia de la facilitadora salvadoreña Irma Estrada Silva - La Colocha. Este método se inspira en el feminismo comunitario y parte de las capacidades que potenciamos una vez nos hemos puesto “las gafas moradas”, es decir, una vez adquirimos conciencia feminista.



“

He aprendido cómo defender mis límites y mis derechos como mujer.

”

Puedes descargar gratuitamente la guía de Autodefensa Feminista “Cuida Tu Espacio” en:

<https://accionconlatrata.com/autodefensa-feminista>

⁵ Cobo, R. (2017). La prostitución en el corazón del capitalismo. Catarata; Gimeno, B. (2012). La prostitución. Aportaciones para un debate abierto. Bellaterra.

⁶ Cobo, R. (2017). La prostitución en el corazón del capitalismo. Catarata; de Miguel Álvarez, A. (2012). La prostitución de mujeres, una escuela de desigualdad humana. Revista Europea de Derechos Fundamentales, 19(1), 49-74.

⁷ Osborne, Raquel (2009), Apuntes sobre violencia de género. Ediciones Bellaterra.

2.1.3. Enfoque de la interculturalidad

Muy relacionada con el punto anterior, la perspectiva intercultural nos aporta la premisa de la **apertura** y el **respeto a la diversidad**, y de buscar el enriquecimiento mutuo en las relaciones interculturales: igualdad en la diversidad. Actuamos con el convencimiento de que las perspectivas de **derechos humanos** y de **género** deben ir acompañadas de la **visión intercultural**.

Este enfoque nos permite comunicarnos e interactuar con nuestras compañeras desde la **comprensión** y la **apertura** a otras formas de relacionarnos y de entender el mundo. Cuestionamos de forma constante la influencia de nuestros **hábitos** tradicionales, **privilegios** y prácticas **eurocentristas**, en busca de favorecer el **diálogo**, el **aprendizaje mutuo** y el **enriquecimiento** que nos ofrece la diversidad cultural.

La adaptación de las personas migrantes a su nuevo entorno es un proceso arduo; a menudo se contempla un **frágil equilibrio** entre la **integración** en el país de acogida y el **mantenimiento** de la propia **identidad cultural**. Acción Contra la Trata - ACT intenta acompañar en estos procesos partiendo del respeto, comprensión y validación de las necesidades y experiencias de las mujeres migradas.

Hacer efectiva la comunicación intercultural en este contexto constituye un reto desafiante donde confluyen múltiples factores, como las **diversas concepciones culturales**, la **variedad lingüística**, las **políticas estatales**, las **jerarquías sociales** y las **diferencias económicas**. Partimos, por tanto, del **respeto** e **interés** genuino por las culturas que convergen en el grupo de Las Poderosas, y de la **horizontalidad** a la que debemos tender en las relaciones entre todas las personas implicadas.



2.2. EL TRONCO: FUNDAMENTOS DE INTERVENCIÓN

Las Poderosas acoge a mujeres diversas, con distintas historias, motivaciones e intereses. No todas las integrantes del grupo cargamos con la misma mochila; tampoco se trata de un colectivo integrado únicamente por supervivientes de la trata. En Las Poderosas confluyen mujeres diversas más allá de nuestras historias. Es un lugar de encuentro, de apoyo mutuo y de lucha por nuestros derechos.

Por ello, el conocimiento, atención, respeto y cuidado del contexto de las personas que acompañamos nos ayuda a establecer objetivos realistas, adaptar las actividades que se desarrollan y la manera de relacionarnos con las participantes.

En esa línea, algunas cuestiones exigen una atención y cuidados especiales que, si tomamos en consideración, nos ayudan a comprendernos mejor y a contar con mejores herramientas para cuidarnos como grupo. Estas cuestiones, que detallamos a continuación, no deben ser elementos estigmatizantes, al contrario: queremos mirar de frente las opresiones, discriminaciones, vulneraciones de derechos sufridas y sus efectos en nuestra salud, para encaminarnos hacia el establecimiento, bienestar y toma de conciencia y poder de todas las mujeres.

2.2.1. Trauma y recuperación

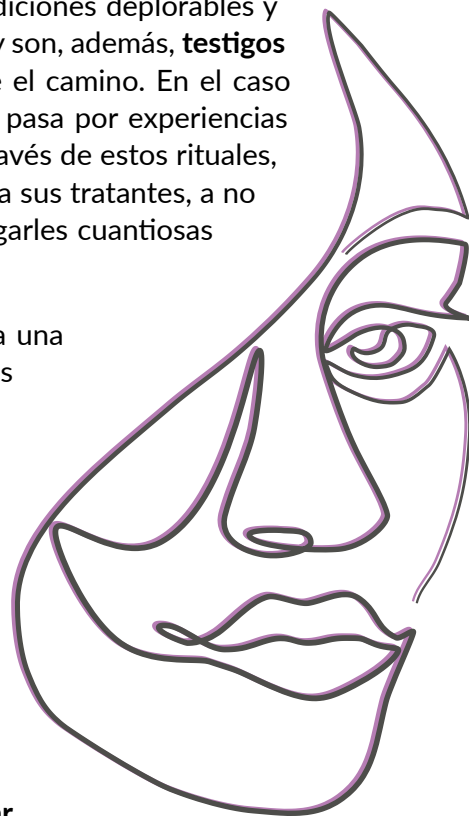
2.2.1.1. Mujeres migrantes, supervivientes de la prostitución, la trata y otras violencias: Historias de polivictimización.

A menudo las mujeres supervivientes a las que apoya Acción Contra la Trata - ACT, en su mayoría migrantes, cargan con una larga **historia de victimización**.



- En muchas ocasiones provienen de **entornos enormemente desigualitarios**, con un escaso reconocimiento de sus derechos y donde, a menudo, se ven obligadas a abandonar los estudios por la responsabilidad de cuidar de sus familiares. En un altísimo porcentaje, ellas son las sustentadoras principales de sus familias, a quienes intentan mantener económicamente desde Europa.

- Muchas de ellas han sufrido **múltiples violencias desde la infancia** como la mutilación genital femenina, abusos y agresiones sexuales, malos tratos, etc.
- A estas se unen las violencias ejercidas contra ellas durante la **captación y el tránsito** a los países de destino: muchas veces el viaje se realiza en condiciones deplorables y de claro riesgo vital. Sufren **violencia física, psicológica y sexual** y son, además, **testigos** de las violencias hacia otras personas con las que se comparte el camino. En el caso de las mujeres nigerianas, su captación para la trata a menudo pasa por experiencias altamente traumatizantes, como los **rituales de juju o vudú**. A través de estos rituales, las mujeres y niñas captadas deben comprometerse a obedecer a sus tratantes, a no denunciarles ni hablar de su situación, pase lo que pase, y a pagarles cuantiosas cantidades de dinero.
- Una vez que llegan a los **países de destino**, se ven sometidas a una **enorme violencia**. Numerosos testimonios y estudios realizados (Farley et al., 2003; Hopper y González, 2018; Oram et al., 2016; PHIT, 2019)⁸ corroboran que la **explotación sexual a través de la prostitución está plagada de violencias**, tanto por parte de sus **tratantes** como por parte de los clientes de prostitución⁹. Dice una mujer superviviente: «Estos años son difíciles de describir... Hubo días en los que realmente creí que iba a morir. Yo perdí a tres amigas a manos de los clientes» (Las Poderosas, 2021).¹⁰
- Una vez que la mujer logra **salir de la prostitución**, su **restablecimiento** está cargado de dificultades. A menudo las mujeres quedan expuestas en **situación administrativa irregular** durante largos períodos, lo que les impide asentarse como ciudadanas de pleno derecho en los países de llegada. Esto puede conducir a **nuevos engaños** y explotación por personas que se aprovechan de su situación de vulnerabilidad mediante, por ejemplo, falsas promesas de contratos laborales, matrimonios para regularizar su situación a cambio de dinero, comercialización de la posibilidad de empadronarse, etc.
- En muchos casos, las mujeres en contextos de prostitución desarrollan relaciones de pareja con consumidores, manteniéndose en **relaciones de sumisión y malos tratos**, sin salir del círculo de la violencia patriarcal.
- La falta de derechos y **precariedad** en la que perviven numerosas personas migrantes en los países de acogida puede derivar en un estado de **estrés crónico** que el psiquiatra Joseba Achotegui ha definido como **“Síndrome de Ulises”** (Achotegui, 2009)¹¹, en alusión a las múltiples barreras que las personas migrantes se ven obligadas a afrontar (como la dificultad de aprender un idioma



⁸ Farley, M., Cotton, A., Lynne, J., Zumbek, S., Spiwak, F., Reyes, M., Álvarez, D., & Sezgin, U. (2003). Prostitution and Trafficking in Nine Countries: An Update on Violence and Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Trauma Practice*, 2, 33–74.

Hopper, E. K., & Gonzalez, L. D. (2018). A Comparison of Psychological Symptoms in Survivors of Sex and Labor Trafficking. *Behavioral Medicine*, 44(3), 177–188.

Oram, S., Abas, M., Bick, D., Boyle, A., French, R., Jakobowitz, S., Khondoker, M., Stanley, N., Trevillion, K., Howard, L., & Zimmerman, C. (2016). Human trafficking and health: A survey of male and female survivors in England. *American Journal of Public Health*, 106(6), 1073–1078.

PHIT. (2019). Life histories of trafficking survivors: the complexity of psychological impact of trafficking. <http://www.phit.ub.edu/wp-content/uploads/2017/06/Life-histories-of-Trafficking-survivors.pdf>

⁹ Rosa Cobo en *Prostitución en el Corazón del Capitalismo* (2017) señala cómo, desde los años 60, se ha producido un constante blanqueo ideológico de la prostitución. Donde la profunda misoginia y desigualdad que comporta se ha camuflado tras la banalización del sexo, la hipersexualización de las mujeres y la implantación de la idea de la prostitución como un mero intercambio comercial sujeto a la libre decisión de dos personas adultas. Esto se percibe en la implantación paulatina de un lenguaje comercial para referirse a la prostitución: la industria del sexo es un sector de entretenimiento y ocio; los prostituidores son clientes; y las mujeres prostituidas son trabajadoras sexuales (p.114). Aludiendo a este falso concepto del prostituyente como mero consumidor, destacamos la palabra cliente en cursiva.

¹⁰ Las Poderosas. (2021). *Libres para Soñar. Acción Contra la Trata - ACT*.

¹¹ Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental: El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Gaceta Médica de Bilbao*, 106, 122–133.

desconocido, la soledad por no tener una red social de apoyo, la pobreza, la xenofobia, etc.). En el caso de las mujeres víctimas de la trata, esta situación se añade a la carga que ya arrastran por haber sido explotadas sexualmente y por el resto de violencias vividas.

Así, lo que nos encontramos en múltiples ocasiones es una situación de polivictimización que puede llevar a las supervivientes a desarrollar **trastornos psicopatológicos**, tales como depresión, trastorno de pánico, somatizaciones, Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) y ansiedad generalizada (Farley et al., 2003; Hopper y Gonzalez, 2018; Ramos, 2018; Zimmerman et al., 2008).¹²

Esto se traduce en un estado de malestar físico constante, sentimientos de culpa y tristeza persistente, desmotivación, dificultades para concentrarse, dificultades para dormir, *flashbacks* de los eventos traumáticos y un **estado de malestar generalizado que supone un reto para normalizar sus vidas**. Tareas rutinarias que las personas en estado saludable pueden llevar a cabo con relativa facilidad, como hacer la compra, aprender un idioma, relacionarse, conocer gente nueva u obtener una cita en

Consecuencias psicológicas de la prostitución y la trata

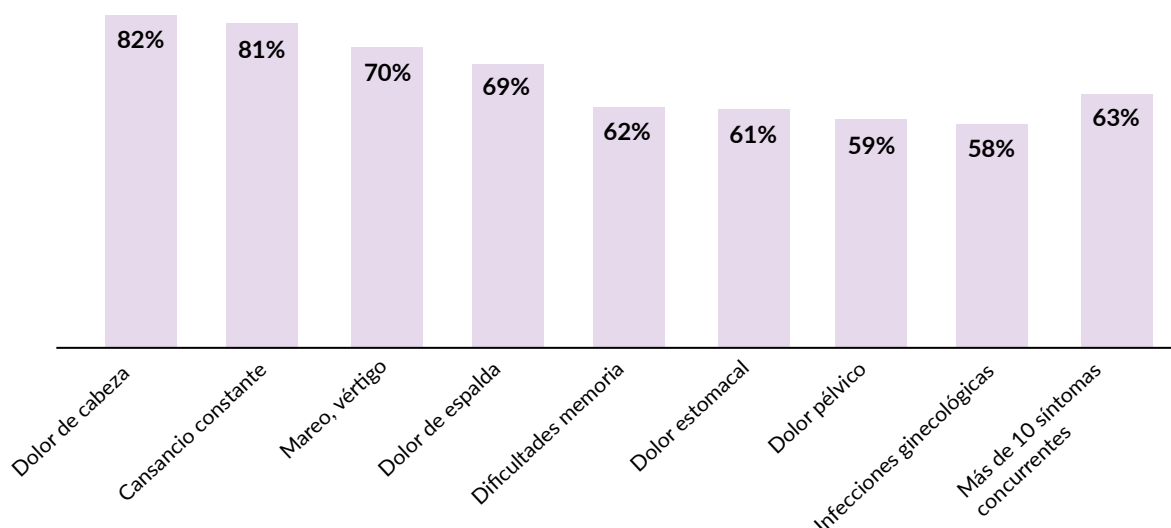
El estudio de Farley et al., (2003) indica una prevalencia media de **TEPT del 68%** en una muestra de 854 mujeres, en un rango de entre **54% - 86%**.

En el estudio realizado por el proyecto PHIT, el **60%** de las víctimas de trata sexual evaluadas en España cumplía criterios para un **trastorno mental** (Ramos, 2018). El trastorno más prevalente fue el **trastorno de ansiedad generalizada (60%)**, seguido de **TEPT (21,7%)**, **depresión mayor (8,7%)**.

Farley, et al., (2003). N=854 mujeres en situación de prostitución en 9 países.

Ramos (2018). Proyecto PHIT *Psychological Health Impact of THB for sexual exploitation on female victims*. Estudio realizado con 30 mujeres supervivientes de la trata sexual entre 2017 y 2019 en España.

Síntomas físicos en supervivientes de la trata sexual (Zimmerman et al., 2008)



¹² Zimmerman, C., Hossain, M., Yun, K., Gajdadziew, V., Guzun, N., Tchomarova, M., Angela Ciarrocchi, R., Johansson, A., Kefurtova, A., Scodanibbio, S., Nnette Motus, M., Roche, B., Morison, L., & Watts, C. (2008). The Health of Trafficked Women: A Survey of Women Entering Posttrafficking Services in Europe. 98(1), 55-59.

2.2.1.2. ¿Cómo afecta la polivictimización a las personas? ¿Qué necesitan las supervivientes para recuperarse?

Uno de los efectos de haber sufrido un trauma es la **desconexión**. Esta se produce a múltiples niveles: 1) **a nivel social**, la desconexión **rompe los caminos** que nos unen emocionalmente a las personas que nos rodean y **bloquea** nuestra apertura hacia nuevas experiencias; 2) **a nivel personal**, nos **desconectamos de nuestras emociones**, limitando así nuestra capacidad para sentir en aras de la supervivencia.

Por lo tanto, parte del trabajo que realizamos junto al grupo Las Poderosas se centra en facilitar **procesos de reconexión personal y social**. Partiendo de la literatura científica actual y de la experiencia con el grupo, tratamos de impulsar estos cuatro tipos de procesos:

1. Restaurar la conexión con otras personas.
2. Calmar un sistema cerebral defensivo hiperactivado.
3. Reconectarnos con nosotras mismas, con nuestro cuerpo y sentimientos, a través de la validación de la propia narrativa vital y la reconexión con el propio cuerpo.
4. Restaurar la capacidad para autorregularse.



Ilustración: Myriam Cameros Sierra

1. Restaurar la conexión con otras personas.

En las personas **crónicamente traumatizadas**, la capacidad para **establecer relaciones de confianza con otras personas** queda profundamente resentida.

Las supervivientes de la explotación sexual que han sido engañadas ininidad de veces, a veces por personas de su propia comunidad o incluso por sus propios familiares, desarrollan una **gran desconfianza** hacia el mundo y hacia las personas en general. Por otro lado, las enormes trabas para obtener documentación en el país de acogida hacen que las personas en esta situación sientan la **necesidad de ocultarse del mundo** constantemente. Además, hay un sentimiento visceral de que **nadie podrá entender lo que les ha pasado**, las cosas horribles que sienten que se vieron obligadas a hacer. Las supervivientes dicen: «Siento que soy diferente de todo el mundo, que nadie va a poder entenderme»; «Me cuesta mucho tener amistades, siento que no puedo confiar en nadie». Otras veces, deben manejarse ante actitudes de abierta **xenofobia o incomprensión cultural**. Así, a las violencias sufridas en la prostitución se suma la **violencia institucional, la culpa y el estigma** por haber sido prostituida, el **miedo a la deportación** por su situación irregular y las **múltiples vulneraciones de derechos** que sufren debido a la propia situación de precariedad.

Tal y como relata una mujer después de 15 años en situación administrativa irregular en España: «A mí me engañaron tres veces tratando de obtener documentación. En una ocasión, pagué a un hombre 1.500 €. Él me dijo que me iba a facilitar documentos y, después, cogió mi dinero y desapareció. Creo que, en total, he llegado a pagar unos 8.000 € con estos engaños».¹³

Esta ruptura relacional afecta tanto a la **recuperación interior** como a la **capacidad instrumental** para **acceder a recursos** que podrían mejorar la calidad de vida, pues **pedir ayuda** también es un acto de conexión social.

2. Calmar un sistema defensivo hiperactivado.

La polivictimización tiene fuertes **implicaciones neurobiológicas** que afectan de forma directa a nuestra **capacidad para la conexión social**.

¿Cómo reacciona el cerebro ante el trauma? Según la Teoría Polivagal de Porges (2018)¹⁴, las personas traumatizadas mantienen una **hiperactivación crónica** del **sistema cerebral defensivo**, es decir, aquel que responde a situaciones de peligro. Esta respuesta puede ser:

1. De **lucha/huida**, cuando alguna de estas conductas pueda resultar una solución adaptativa;
2. De **inmovilización/disociación**, en caso de que tratar de luchar o de escapar pueda suponer un riesgo de muerte. Porges señaló, además, que la decisión de adoptar una u otra respuesta no responde a una valoración cognitiva consciente, sino a una **respuesta refleja**, activada por la neurocepción (Porges, 2018).¹⁵

Esta teoría ofrece una **perspectiva más compasiva de la situación de las personas traumatizadas**, pues permite entender cómo y por qué las personas que han sufrido graves violencias **se bloquean respecto del mundo y de sí mismas**.

Este **estado de congelamiento** no es una decisión consciente ni voluntaria, sino una **respuesta natural**, debido a nuestra propia configuración neurofisiológica que bebe de nuestra historia evolutiva como especie. El alejamiento respecto del mundo, la disociación y el bloqueo son respuestas que han permitido a las víctimas **sobrevivir** en entornos altamente peligrosos, pero que, una vez pasado el peligro, **dificultan la readaptación** a un mundo más seguro.

¹³ Testimonio de una mujer integrante de Las Poderosas (2021).

¹⁴ En Porges, (2017). La Teoría Polivagal. El Poder Transformador de Sentirse Seguro. Editorial Eleftheria. S.L.

¹⁵ Neurocepción. Porges la describe como un proceso neuronal, no consciente, que valora el riesgo ambiental a partir de una serie de indicios, y provoca cambios en el estado autónomo, situándolo en uno de los tres estados de seguridad, peligro o amenaza de muerte. En Porges, (2017). La Teoría Polivagal. El Poder Transformador de Sentirse Seguro. Editorial Eleftheria. S.L.

Dice van der Kolk (2015)¹⁶ :

Ser capaz de sentirse seguro con otras personas es probablemente el aspecto más importante de la salud mental; las conexiones seguras son fundamentales para tener una vida con sentido y satisfactoria. Muchos estudios sobre las respuestas ante los desastres en todo el mundo han demostrado que el apoyo social es la protección más potente contra la anulación provocada por el estrés y el trauma. El apoyo social no es lo mismo que estar simplemente en presencia de otras personas. La cuestión crítica es la reciprocidad: ser realmente escuchado y visto por las personas que nos rodean, sentir que tenemos el apoyo de alguien en su mente y en su corazón. Para que nuestra fisiología se calme, se cure y crezca necesitamos una sensación visceral de seguridad (p.87).

Pero ¿cómo manejarnos en entornos seguros si no podemos percibir adecuadamente la seguridad; si no podemos estar suficientemente calmadas y receptivas a aquellos factores que son beneficiosos para nuestra salud emocional, física y mental? Las implicaciones son claras: las personas necesitamos de otras para calmarnos, pero **las supervivientes rechazan la interacción social, que es precisamente aquello que más necesitan para reponerse**. Esto sucede porque, a nivel neurofisiológico, las mismas áreas que permiten las interacciones sociales son aquellas implicadas en la percepción de la seguridad, que son precisamente las que quedan bloqueadas debido a la hiperactivación del sistema defensivo. En pocas palabras, para hacer todas aquellas cosas que nos permiten **sentirnos bien y recuperarnos de las experiencias dolorosas** (como disfrutar de la compañía de otras personas, expresar y recibir amor, jugar con nuestros hijos e hijas), es necesario que las personas podamos, en primer lugar, **sentirnos seguras**.

La utilidad de la Teoría Polivagal es que permite **reconceptualizar la seguridad** con otra mirada: las personas no decidimos sentirnos seguras, interrelacionarnos, disfrutar de nuestras amistades de forma racional; **sentirnos seguras** es también un **estado neurofisiológico**.

Judith Herman (2004)¹⁷ señala la importancia de **establecer una base segura** antes de plantearse cualquier proceso terapéutico:

El trauma arrebató a la víctima su sensación de poder y de control; el principio que guía la recuperación es **devolverle el poder y el control a la víctima**. La primera tarea de la recuperación es establecer la seguridad de la superviviente. Esta tarea es prioritaria sobre todas las demás, porque ningún trabajo terapéutico puede tener éxito si no se ha establecido firmemente la seguridad (pp.249-250).

Para mí lo más importante del grupo de Las Poderosas es que supone un empujón en tu vida, no te permite quedarte estancada. Yo me decidí a venir para no quedarme en casa sin hacer nada.

”

¹⁶ van der Kolk, B. (2015). El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma. Editorial Eleftheria S.L.

¹⁷ Herman, J. (2004). Trauma y recuperación. Espasa Calpe.

3. Reconexión personal y narrativa con el cuerpo, los sentimientos y la propia historia.

Las personas victimizadas no solo se desconectan de las relaciones interpersonales, sino que **se desconectan de sí mismas** para poder soportar el **dolor del trauma**.

La **disociación** que caracteriza el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) es un mecanismo por el cual los recuerdos traumáticos quedan **congelados** en el tiempo y **no son integrados** adecuadamente en el flujo de nuestra narrativa vital. Como consecuencia, las supervivientes se sienten separadas de sus cuerpos y de sus pensamientos, sienten que las cosas no son reales, que no tienen control sobre sus funciones corporales o que no son capaces de sentir emociones. Quedan paralizadas, como si el evento traumático hubiese detenido sus vidas en el preciso momento en que fueron violentadas.

Las supervivientes de las violencias contra las mujeres necesitan apoyo para **reconectarse consigo mismas**. Pero, ¿qué significa reconectar con una misma? Significa poder recuperar un **sentimiento de agencia** y, en este proceso, la **conexión con el cuerpo** cobra una gran relevancia, especialmente en aquellas que han sido constantemente agredidas sexualmente y desposeídas de sus cuerpos.



Dice van der Kolk (2015):

La **agencia** empieza con lo que llamamos *interocepción*, el conocimiento de nuestras sensaciones sensoriales corporales sutiles: cuanto mayor sea este conocimiento, más potencial tendremos de controlar nuestra vida. Saber qué sentimos es el primer paso para saber por qué nos sentimos así (p. 107).

Esto realza la importancia de acompañar a las personas victimizadas a ser **dueñas de sus cuerpos** y **sentirse seguras bajo su propia piel**, aunque, como dice Herman (2004): «Incluso la primera meta, el control del cuerpo, puede ser una tarea complicada debido al grado en que la superviviente ha llegado a considerar su cuerpo como algo que es propiedad de otros» (p.259).

Reconectar es también **lograr poner palabras a los sentimientos**, profundamente bloqueados y desterrados al fondo de nuestra memoria.

Es también **aceptarnos como seres humanos** y recuperar un **sentimiento de valía personal**, recuperar un **sentimiento de continuidad** en nuestras vidas y poder tender un puente entre el pasado y el presente, para así poder avanzar.

4. Restaurar la capacidad de autorregularse.

La ruptura de las conexiones con nuestros cuerpos y nuestros sentimientos viscerales debido al trauma afecta también a nuestra **capacidad para autorregularnos**. Esto **impide detectar** lo que nos sucede internamente y también poner en marcha los **recursos para calmarnos**.

Esta desregulación puede manifestarse en forma de **múltiples síntomas corporales** como migrañas, dolores difusos, insomnio, fatiga, etc., o en **relaciones interpersonales caóticas**, donde la necesidad de afecto choca con un intenso miedo a la intimidad. Esto produce un **cuadro de desadaptación generalizada** que afecta al estado corporal, las relaciones sociales, la vida laboral, el aprendizaje... produciendo un **círculo vicioso entre el malestar y sus consecuencias**. Cuando una mujer no puede gestionar sus intensas emociones de rabia, tiene migrañas que la incapacitan o no puede concentrarse, difícilmente podrá mantener relaciones sociales positivas, mantener un trabajo o aprender un idioma completamente nuevo.

Por otra parte, cuando nuestro sistema defensivo está crónicamente activado, nos hacemos más **vulnerables a la revictimización**, pues **no distinguimos** adecuadamente las **situaciones de peligro** de las de **seguridad**. Esto explica, por ejemplo, por qué las personas que han sufrido abuso sexual infantil tienen mayores probabilidades que otras de sufrir una agresión sexual en la edad adulta (van der Kolk, 2015).¹⁸

Desde la **perspectiva de género**, aprender a diferenciar la seguridad del peligro también debe incorporar necesariamente la **comprensión de la violencia estructural** y la **socialización en los modelos de género** profundamente arraigados, que han educado a las mujeres generación tras generación en la sumisión, la inseguridad y la falta de poder, manteniéndonos así en un estado de inferioridad respecto de los varones. Conocer nuestros **derechos** y aprender a **detectar las múltiples violencias patriarcales** es el primer paso para que las supervivientes puedan desculpabilizarse y validar sus experiencias.

¿Qué podemos hacer? Las personas necesitamos **entender** lo que nos ha pasado, ponerle **palabras**, conocer nuestros **derechos**. Pero también necesitamos **sentir**:



Hemos descubierto que ayudar a las víctimas de traumas a encontrar las palabras para describir lo que les ha ocurrido es profundamente significativo, pero a menudo no es suficiente. El acto de contar la historia no altera necesariamente las respuestas físicas y hormonales de un cuerpo que permanece hipervigilante, preparado para ser asaltado o violado en cualquier momento. Para que se produzca un cambio real, el cuerpo debe aprender que **el peligro ya pasó** y a vivir en la realidad del presente (van der Kolk, 2015, p. 23).

¹⁸ Un estudio de van der Kolk (1994) demostró que las mujeres que habían tenido una historia temprana de abuso tenían siete veces más probabilidades de sufrir una agresión sexual en la edad adulta. En van der Kolk (1994), *The Body Keeps the Score: Memory and the Evolving Psychobiology of Posttraumatic Stress*, Harvard Review of Psychiatry 1(5), 253-65.

Por último, para poder acompañar adecuadamente a las supervivientes de la violencia contra las mujeres en sus múltiples formas necesitamos de una buena **dosis de empatía y cariño**, pues la sanación pasa por una **relación curativa**.

Nuestro reto es abordar estas situaciones tan complejas desde una **mirada intercultural, feminista y no paternalista**, que no desempodere, **acompañando** en el **propio proceso y toma de decisiones** de las personas.

A partir de la experiencia de Las Poderosas hemos aprendido que tan necesaria es la **formación** y el **conocimiento** de nuestros derechos como mujeres, como el desarrollo de **otras actividades y espacios en los que compartir**, como por ejemplo cantar, bailar, jugar, reír, sincronizarnos con otras mujeres a través de la música y la danza, sentir un abrazo, etc., para poder recuperar esa profunda sensación de conexión con el mundo que había sido arrebatada.

2.2.2. Acompañamiento Social Participativo

El modelo de intervención psicosocial que desarrolla Acción contra la Trata - ACT se ha ido construyendo progresivamente a partir las características descritas en el apartado anterior (Trauma y Recuperación) y de la aplicación combinada de diferentes referentes metodológicos, como el **Acompañamiento Social** (Zugasti et al., 2016), el **Modelo de Atención Centrado en la Persona** (Martínez Rodríguez, 2011) y la **Investigación-Acción Participativa** (IPA) (Balcázar, 2003). Asimismo, los principios y metodologías de **Participación Social y Comunitaria** (Bustos et al., 2018; Gobierno de Navarra, 2020) están presentes de manera integral y transversal.

Partiendo de estas bases, podríamos denominar este modelo como un **Acompañamiento Social Participativo** que se estructura en torno a **cinco principios**:

1. Situar a las personas en el centro y entender el acompañamiento como derecho.
2. Trabajar hacia el empoderamiento, reforzando capacidades e intereses.
3. Desarrollar una atención integral basada en el trabajo en red.
4. Generar conocimiento y acciones adaptadas al contexto específico de las personas.
5. La participación como herramienta transversal.

1. Situar a las personas en el centro y entender el acompañamiento como derecho

Este principio supone priorizar la mejora de la **calidad de vida** de las mujeres participantes en el diseño, ejecución y evaluación de todos los procesos de trabajo. Tomando como referencia modelos aplicados a otros ámbitos sociales, implica orientar las acciones hacia: 1) la mejora del **bienestar general** de las mujeres participantes; 2) el impulso de la **participación social**; y 3) la búsqueda de la **independencia/ autonomía personal**.

El siguiente cuadro muestra un resumen de estas áreas y dominios de intervención, con sus correspondientes indicadores para el diseño y evaluación, inspirado en los modelos de calidad de vida de Claes et al., (2012)¹⁹ y Schalock et al., (2002; 2008).²⁰

¹⁹Claes, C., Van Hove, G., Vandeveld, S., van Loon, J., & Schalock, R. (2012). The influence of supports strategies, environmental factors, and client characteristics on quality of life-related personal outcomes. *Research in Developmental Disabilities, 33*(1).

²⁰Schalock, R. L., Brown, I., Brown, R., Cummins, R. A., Felce, D., Matikka, L., Keith, K. D., & Parmenter, T. (2002). Conceptualization, measurement, and application of quality of life for persons with intellectual disabilities: Report of an international panel of experts. *Mental Retardation, 40*(6).

Schalock, R. L., Bonham, G. S., & Verdugo, M. A. (2008). The conceptualization and measurement of quality of life: Implications for program planning and evaluation in the field of intellectual disabilities. *Evaluation and Program Planning, 31*(2), 181-190.

CALIDAD DE VIDA		
Áreas	Dominios	Indicadores
Modelo de Claes et al., (2012)	Modelo de Schalock et al., (2002, 2008)	
Bienestar general	Bienestar emocional	Satisfacción y capacidad para manejar adecuadamente los estresores de la vida diaria. Estabilidad emocional, sensación de seguridad. Atención al trauma, acceso al cuidado de la salud mental de formas diversas y adaptadas a las necesidades y contextos propios.
	Bienestar físico	Acceso a una buena salud, buena alimentación y acceso al deporte. Acceso a la atención sanitaria. Acceso a alimentos y costumbres del país de origen, en contacto con la identidad cultural propia como parte del duelo migratorio.
	Bienestar material	Ingresos económicos suficientes. Empleo y vivienda dignos y estables. Ausencia de deudas.
Participación social	Relaciones interpersonales	Redes sociales satisfactorias y saludables. Posibilidad de contacto con redes familiares, amistades del mismo origen y del lugar de residencia.
	Pertenencia	Conocimiento del idioma y costumbres propias del lugar de residencia. Participación en actividades diversas. Conocimiento del lugar en el que reside, recursos, asociaciones de mujeres, de personas migrantes, y tejido asociativo en general. Sensación de autonomía y libertad de movimiento.
	Derechos	Ausencia de miedo relacionado con la situación administrativa en el país de residencia. Conocimiento, reconocimiento y asunción de los propios derechos. Comprobación de que esos derechos son tenidos en cuenta en el lugar de residencia. Acceso legal a la defensa de tales derechos.
Independencia personal	Autodeterminación empoderamiento	Metas, preferencias, elección y autonomía. Capacidad de elección y de luchar por las metas propias.
	Desarrollo personal	Acceso a la formación y a actividades de la vida diaria que impulsen la motivación para la consecución de las propias metas. Reconocimiento del propio valor, formación, conocimiento y experiencia adquirida en lugares distintos al país de residencia. Cuidado de la autoestima.

Elaboración propia a partir de Claes et al., (2012); y Schalock et al., (2002, 2008)

Por otro lado, este principio también supone anteponer el **respeto a la dignidad y derechos** de las personas, derechos que han sido y son todavía vulnerados. Por este motivo, prestamos especial atención a nuestras acciones y “maneras” para tratar de **restaurar y potenciar**, en la medida de lo posible, esa dignidad y derechos y para ofrecer la confianza que sustenta todo lo demás.

No sólo la **participación** de las mujeres acompañadas es fundamental. También lo es el establecimiento de **relaciones horizontales, igualitarias y de confianza**, reconociendo las oportunidades de aprendizaje mutuo y constante que esta actitud conlleva en nuestro trabajo diario:

- La **participación** facilita que los **intereses, necesidades, deseos y preferencias de las personas** guíen el diseño y desarrollo de los procesos. Las Poderosas no son “usuarias” sino “**participantes**”, contando con un rol activo y protagonista. En ese contexto, una de las funciones del equipo técnico es asegurar y promover que las personas mantengan y favorezcan la **capacidad de elección y decisión**. Esta aproximación genera una línea de trabajo en sí misma, ya que, en muchas ocasiones, las participantes **desconocen sus derechos** y cuentan con dificultades para **reconocer su propia autoridad en ellas mismas** o para ejercitar la **capacidad para elegir**. Por ello, una parte fundamental del trabajo se encamina precisamente a generar el **conocimiento de nuestros derechos** y la **legitimidad, voluntad y confianza** para ejercerlos.



TALLER EMPODERAMIENTO Y DERECHOS, con el apoyo de Amelia Tiganus. Pamplona, 2019.

- El cultivo de **relaciones horizontales, igualitarias y de confianza** parte de los enfoques de derechos humanos, perspectiva de género e interculturalidad, y de creer que las personas tenemos más posibilidades de superar las situaciones complejas que atravesamos cuando contamos con un **trato respetuoso y amable**, y cuando **apostamos por las propias herramientas**. Abogamos por una relación de acompañamiento **horizontal y de cercanía** basada en la **escucha**, el **no juicio**, la **confianza**, el **respeto**, la **calidez** y la **empatía**. En contraposición a modelos más jerárquicos y tradicionales que se centran en el control de las prestaciones sociales, esta aproximación pone atención en la manera en que se ejerce ese acompañamiento; el objetivo es apoyar e impulsar a la **persona** para que **elija** el camino que desee **emprender para su vida**.

2. Trabajar hacia el empoderamiento reforzando capacidades e intereses.

Conscientes de las enormes dificultades que sufren las mujeres migrantes en Europa y de las trabas que estas suponen para su desarrollo, no perdemos de vista la **capacidad** de las personas y **los recursos** que somos capaces de desplegar para salir adelante: nuestra resiliencia. Las mujeres participantes no son receptoras pasivas de intervenciones sino **agentes de su propio cambio y del de su entorno**, a pesar de tener los bolsillos llenos de piedras que obstaculizan su progreso.

Este modelo de trabajo pretende facilitar **procesos de empoderamiento personal y colectivo**, partiendo de las realidades de las personas y apoyando el desarrollo desde sus capacidades e intereses en cada momento (en contraposición a las aproximaciones que se centran en lo “patológico”, en los “déficit de capacidades” o donde se considera a las personas meras receptoras de servicios y prestaciones). Aspiramos a generar procesos de transformación personales y colectivos para dejar de ser “objetos” y, en cambio, sentirnos y actuar como “sujetos”: personas y grupos con poder y agencia sobre la propia vida y con capacidad de influir en el mundo que nos rodea.

Consideramos de interés tener en cuenta los **dos componentes básicos del empoderamiento**, tal y como describe Zimmerman (2000) en la Teoría Multinivel del *Empowerment*²¹:

- **La autodeterminación individual**, entendida como la capacidad de las mujeres para tomar decisiones y resolver por nosotras mismas los problemas que afectan a nuestra propia vida. Esta potenciación psicológica se facilita fortaleciendo tres dimensiones de la persona:
 - **El sentido de control personal** (dimensión interna).
 - **La comprensión crítica del entorno sociopolítico** (dimensión externa).
 - **Esfuerzos por ejercer influencia/control sobre este entorno** (dimensión conductual).
- **La participación democrática en la vida comunitaria**. La participación en los grupos y en las actividades comunitarias se ha revelado como una vía muy eficaz para **poner en funcionamiento las tres dimensiones personales** citadas, y para generar en las personas un **mayor sentido de pertenencia** y un **menor sentimiento de alienación**.



“ Necesitamos limpiarnos el polvo de lo que traemos para así sacar nuestro brillo. En concreto, quitarnos la vergüenza y el miedo. Ahora mando sobre mí misma. Antes quien mandaba sobre mí era mi padre, mis hermanos, mi marido. Ahora estoy mejor, ahora el poder es mío. Me siento segura y es lo que le estoy enseñando a mi hijo.

”

²¹ Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment Theory. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of Community Psychology* (pp. 43–63).

También nos apoyamos en esta teoría al orientar la intervención de manera “multinivel”: individual, organizacional (Las Poderosas) y comunitaria; y a la hora de diferenciar los **Procesos de Potenciación** (las estrategias y actividades que diseñamos y desarrollamos) de los **Resultados de Potenciación** (los indicadores que nos permiten evaluar la progresión de los procesos).

Nivel de análisis	Proceso de potenciación (empowering)	Resultados de potenciación (empowered)
Individual	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima, autoeficacia. • Habilidades sociales: toma de decisiones, empatía. • Manejo de recursos. • Trabajo en equipo, con otras personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentido del bienestar. • Sentido de control. • Conciencia crítica. • Participación.
Organizacional: Las Poderosas	<ul style="list-style-type: none"> • Oportunidades para participar en la toma de decisiones. • Responsabilidades compartidas. • Liderazgo compartido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en el manejo de recursos. • Redes de trabajo (coordinación, coaliciones entre organizaciones). • Influencia política, incidencia.
Comunitario	<ul style="list-style-type: none"> • Acceso a recursos de la comunidad. • Apertura de estructuras mediadoras. • Desarrollo de valores (apreciación de la diversidad). 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación, coaliciones entre organizaciones. • Liderazgo plural. • Habilidades para la participación en la vida comunitaria.

Elaboración propia a partir de Zimmerman (2000)

Un ejemplo de este tipo de procesos de empoderamiento, y que consideramos una de las claves del éxito del modelo, ha consistido en el impulso a la participación de **mujeres “referentes” o mujeres “Agentes de Cambio”**. Las mujeres “referentes” y “Agentes de Cambio” se convierten en modelos de inspiración, y en una importante fuente de asesoramiento, formación y atención a otras compañeras. Se trata de mujeres que han sobrevivido a diversas violencias y que deciden participar en el grupo aportando sus experiencias, ideas y ejemplo diario de lucha, liderazgo, sororidad y resiliencia.

“ No necesitamos ser rescatadas, sino tener opciones, poder hacer el tránsito de una vivencia a otra.



Algunas de las mujeres referentes que han acompañado a Las Poderosas en este proceso son:

- **Amelia Tiganus.** Activista feminista, escritora, fundadora de la asociación Emargi y testigo del sistema prostitucional. En el año 2021 ha publicado “La revuelta de las putas”, y se ha incorporado como vicepresidenta al equipo de Acción Contra la Trata - ACT.
- **Fátima Djarra Sani y Farmata Watt.** Activistas contra la mutilación genital femenina, mediadoras interculturales en Médicos del Mundo - Navarra y co-fundadoras de la asociación de mujeres africanas en Navarra Flor de África y de la asociación Dunia Musso, para la prevención de la mutilación genital femenina en Guinea Bissau.
- **Irma Estrada Silva, “La Colocha”.** Activista salvadoreña, creadora y facilitadora del método de autodefensa feminista “Cuida Tu Espacio”.



Irma Estrada Silva “la Colocha”



Amelia Tiganus

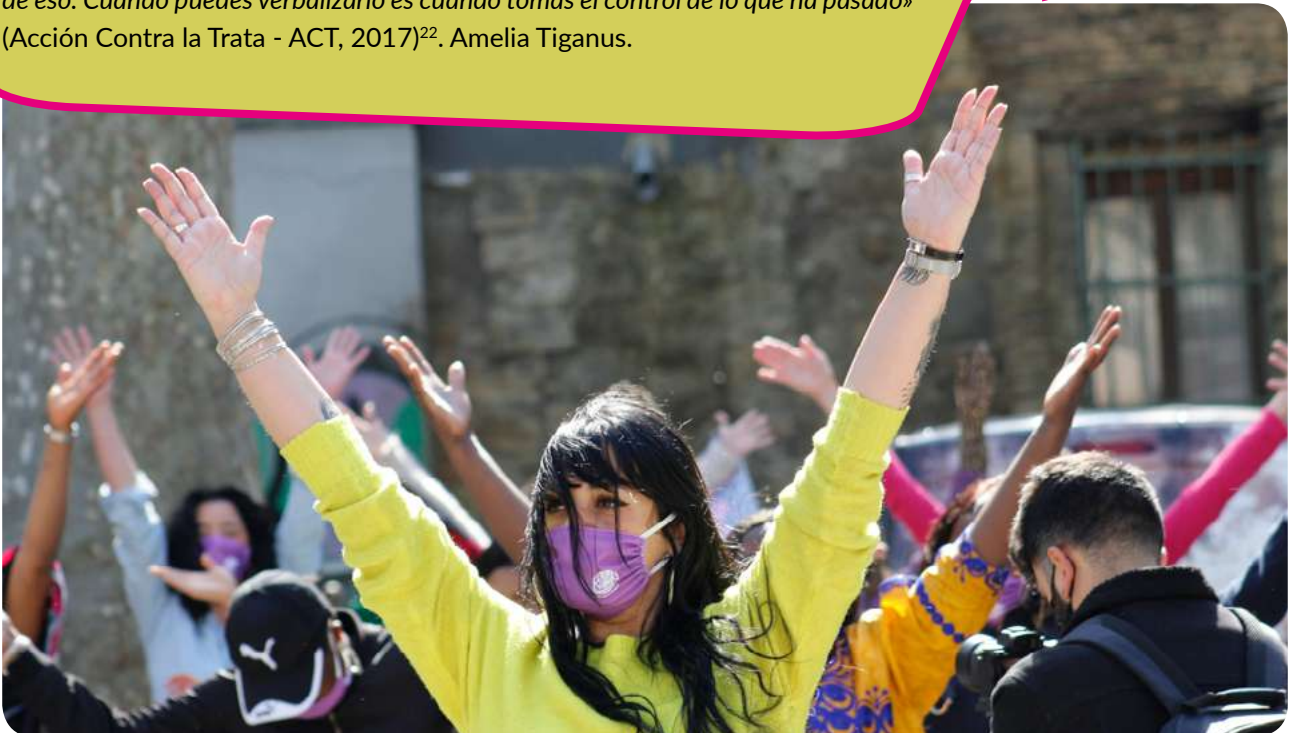


Farmatta Wat y Fátima Djarra Sani

Entre Las Poderosas, a su vez, varias mujeres se han erigido como “Agentes de Cambio”, ofreciendo charlas y conferencias, interviniendo con medios de comunicación, e intercambiando experiencias con otros colectivos, entidades y servicios públicos. Tal es el caso, por ejemplo, de **Joy Amen Omoruyi** quien, inspirada por Amelia Tiganus al encontrarse por primera vez en el año 2017, decidió **convertirse en activista y compartir su propia experiencia**, con el objetivo de prevenir la trata con fines de explotación sexual de mujeres y niñas, que a día de hoy siguen siendo captadas y explotadas a nuestro lado. Otras integrantes de Las Poderosas se han ido sumando a esta iniciativa con enorme valentía y generosidad, conscientes de que todavía la mayor parte de las mujeres en situación de trata **no pueden hablar o no se sienten preparadas** para hacerlo.

Como resaltan tanto Amelia Tiganus como Joy Amen Omoruyi, cuando una persona toma el control de su historia y la utiliza como herramienta para cambiar el mundo, **pasa de ser una víctima a convertirse en activista**, en combatiente. El valor de las voces y relatos de las “Agentes de Cambio” es reconocido por el público con enorme gratitud, y cada acto de denuncia que comparten en charlas, conferencias, formaciones y entrevistas con medios de comunicación, sirve de **refuerzo** para recordarnos el **poder de ocupar el espacio público** y de **hacernos escuchar**. Las historias de violencia vividas son ahora para ellas herramientas que poseen y que deciden utilizar para **denunciar la violencia patriarcal** y **sanar las heridas** infligidas en su contra por el hecho de ser mujeres.

«Soy víctima de la trata. Me ha costado mucho buscar y recordar para darme cuenta de eso. Cuando puedes verbalizarlo es cuando tomas el control de lo que ha pasado» (Acción Contra la Trata - ACT, 2017)²². Amelia Tiganus.



Amelia Tiganus durante el rodaje del videoclip de la canción Poderosas. Pamplona, 2021.

«Yo le puse palabras al dolor y mi discurso como superviviente se ha convertido en mi método de reparación y en mi manera de liberarme». Amelia Tiganus.

²²Acción Contra la Trata - ACT. (2017). Guía de Autodefensa Feminista “Cuida tu espacio”.

3. Desarrollar una atención integral basada en el trabajo en red.

El desarrollo de la **atención integral** dirigida a las personas con las que trabajamos se lleva a cabo a través de los recursos gestionados directamente por Acción Contra La Trata - ACT y gracias al **trabajo en red** que hemos ido forjando con otros **colectivos, entidades, administración, servicios públicos y profesionales** especializadas.

Contando con las personas en el centro, a través de la **cooperación, la coordinación y la especialización**, se ha ido creando un **ecosistema de relaciones** que trata de proporcionar en cada momento la atención y los recursos que las personas necesitan.

Ninguna entidad puede llevar a cabo un buen servicio de apoyo si se encuentra aislada. La **coordinación** entre los variados puntos de información y apoyo que existen en Navarra y que pueden servir de utilidad a las mujeres participantes constituye un **eje clave** para el acompañamiento psicosocial y resto de actividades. El lema de Las Poderosas, "Unidas somos más fuertes", se hace también efectivo si pensamos en las ventajas que conlleva **trabajar en red**. El tejido de asociaciones, colectivos, administración pública, fuerzas y cuerpos de seguridad, etc. de la zona y, especialmente, quienes trabajamos en un ámbito similar, tenemos la obligación de estrechar lazos, mantener una comunicación fluida y constante para mejorar todo lo posible el acompañamiento y atención a las mujeres con las que trabajamos.

Generalmente, las entidades que acompañamos a mujeres en situación de vulnerabilidad nos encontramos con **trabas muy similares** en nuestro día a día. La coordinación nos permite **unir nuestras fuerzas** para superar estas trabas de la forma más adecuada, **aprender de los errores**, explorar **nuevas formas de actuación** y **anticiparnos** a los retos que estén por llegar.

Contamos con el ejemplo del **Foro Navarro de Lucha Contra la Trata**, impulsado en el año 2011 por el Instituto Navarro para la Igualdad - INAI de Gobierno de Navarra, y en el que participamos diversas entidades, asociaciones, instituciones públicas, así como las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. No obstante, también mantenemos **otros espacios de coordinación** para resolver las cuestiones que nos afectan en el día a día, o para condensar esfuerzos en aspectos que comprobamos necesario fortalecer. El **contacto directo** entre las distintas entidades y recursos facilita que conozcamos mejor y de forma más actualizada los posibles apoyos disponibles y refuerza el trabajo de todas, cuando **remamos en la misma dirección**.

Ejemplos de trabajo en red:

Avanzando Aurrera: programa para impulsar el acceso al empleo y el derecho a un trabajo digno, dirigido a mujeres en situación de vulnerabilidad.

Varias entidades trabajamos conjuntamente desde el 2019 por un objetivo que tenemos en común: la necesidad de mejorar el derecho a un empleo con condiciones dignas, que permita lograr la autonomía de las mujeres en situación de vulnerabilidad.

Abiatze, Acción Contra la Trata - ACT, EHULEAK, Itxaropen Gune, Médicos del Mundo y Villa Teresita, junto con Fundación Caja Navarra, nos coordinamos con el deseo de alcanzar soluciones efectivas y duraderas para las mujeres sobre las que, por diferentes motivos, pesan grandes dificultades para salir adelante.

Más información en www.avanzandoaurrera.org



Grupo de coordinación de entidades y profesionales para la atención psicológica de mujeres en situación de prostitución y trata.

Desde el año 2018, varias entidades mantenemos la coordinación para tratar de mejorar una de las áreas que a menudo son olvidadas, pero que creemos enormemente importante: el cuidado de la salud mental de mujeres supervivientes de prostitución y trata con fines de explotación sexual.

La compleja situación de contexto que envuelve este tipo de violencia contra las mujeres requiere de una atención especializada y con un claro enfoque feminista. Además, a la necesidad de poseer formación en materia de trata en general, de trata con fines de explotación sexual en particular y formación relativa a las violencias machistas, añadimos la sensibilidad y capacidad para trabajar en contextos de interculturalidad, en diferentes idiomas, y frente a diferentes percepciones y tabúes acerca de la atención psicológica. A estos retos debemos sumar la variabilidad de los modos de captación, traslado y explotación de las mujeres en situación de trata, en función del momento histórico en el que vivimos.

Las entidades que trabajamos en este ámbito, o que reconocemos la necesidad de reforzarlo, unimos nuestras capacidades con el deseo de mejorar la atención a mujeres que todavía no cuentan con espacios de atención psicológica adaptados a la compleja situación que revisten sus historias vitales.

Desde el año 2018 nos mantenemos coordinadas Acción Contra la Trata - ACT, ACOAD - Servicios asistenciales, CEAR - Comisión Española de Ayuda al Refugiado, Cruz Roja, EHULEAK y Médicos del Mundo. Este espacio de coordinación nos permite generar un **conocimiento colaborativo especializado, compartir recursos, y mejorar los mecanismos** de atención especializada en salud mental.



De Nigeria a Navarra: prevención y sensibilización en origen y destino.

Las Poderosas cuenta con una amplia mayoría de integrantes originarias de Benin City, en el estado de Edo, Nigeria. Para conocer mejor los temores, dificultades, motivaciones e intereses de las mujeres participantes, nos pusimos en la búsqueda de asociaciones nigerianas que compartieran valores similares a los nuestros y que

estuvieran dispuestas a aliarse con nosotras para trabajar en la prevención de la captación de más mujeres y niñas que son posteriormente explotadas en otras ciudades, países y continentes. Gracias a la asociación nigeriana [Devatop Centre for Africa Development \(http://www.devatop.org\)](http://www.devatop.org) hemos desarrollado una fructífera red de trabajo en cooperación. Mediante esta colaboración llevamos a cabo actividades de sensibilización en ambos territorios, tanto en Navarra como en Nigeria. Por ejemplo, las mujeres supervivientes de trata en Navarra comparten generosamente sus historias

con medios de comunicación nigerianos (a través de la radio, el teléfono o las redes sociales) para prevenir a las familias en origen, especialmente a las mujeres y niñas que están dispuestas a emprender el viaje en busca de un futuro mejor, pero que cuentan con un alto riesgo de caer en manos de tratantes, explotadores y consumidores de mujeres y niñas. Nuestro trabajo coordinado nos brinda un valioso camino de aprendizaje continuo mutuo. Nos permite conocer aspectos en los que no habíamos reparado desde la posición y visión europea, y nos ayuda a comprender claves culturales gracias a las cuales mejoramos nuestras atenciones diarias y nuestros planes de actuación a medio-largo plazo.



Red de voluntariado para el enriquecimiento mutuo

Promovemos la participación de la sociedad navarra en diversas actividades con el fin de facilitar la ruptura de barreras, estereotipos y prejuicios que pueden existir y condicionar la convivencia e intercambio con otras personas de distintos orígenes, culturas, y experiencias vividas. Impulsamos la formación para la sensibilización y la acción, en busca de un proceso de transformación personal que motive a las personas voluntarias a la puesta en acción para el bien comunitario. Acogemos a cualquier

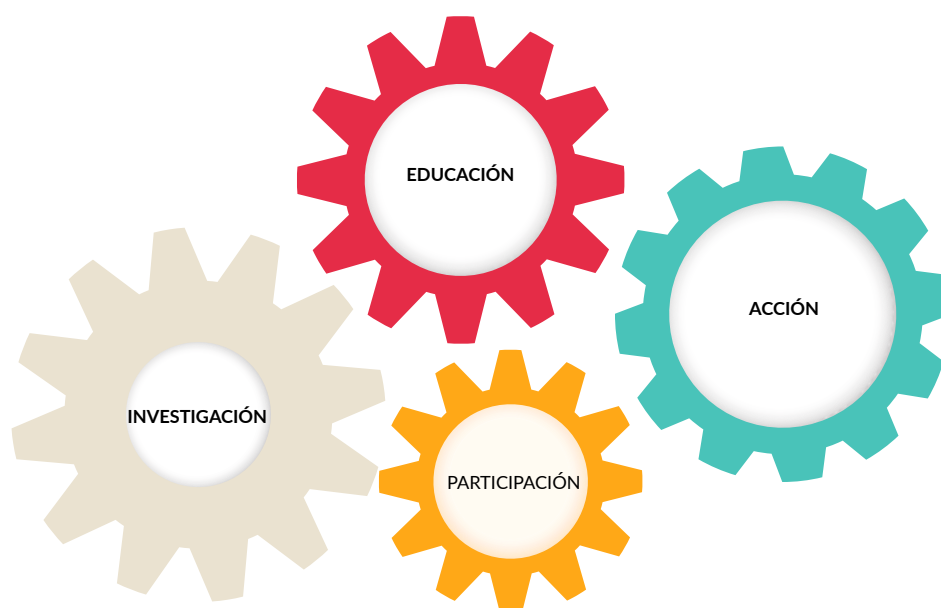


persona comprometida con nuestros mismos valores, para que elija o incluso proponga actividades donde considere que puede desarrollar su potencial. El apoyo directo por parte del voluntariado a mujeres migrantes con necesidades concretas permite establecer relaciones estrechas y de confianza, enriquecedoras en ambas direcciones. La persona voluntaria conoce, pone cara y tiene la oportunidad de empatizar con otras personas que experimentan en el día a día dificultades específicas y que tienen que ver con condiciones de discriminación por motivo de origen, sexo-género, idioma, situación económica y social, situación administrativa, etc. Tiene también la oportunidad de conocer la belleza de la diversidad cultural de nuestro entorno, sabiduría, perspectivas y experiencias que enriquecen y favorecen relaciones de colaboración y aprendizaje mutuo. Por su parte, las mujeres migrantes que participan en estos intercambios construyen nuevas redes de apoyo, estrechan lazos con otras personas a la par que van reforzando conocimientos necesarios para su desarrollo personal en Navarra, como es el aprendizaje del castellano, el manejo de la informática para el acceso a cualquier trámite o búsqueda de información, etc.

4. Generar conocimiento y acciones adaptadas al contexto específico de las personas

Para la creación y fortalecimiento del grupo Las Poderosas, Acción Contra la Trata - ACT ha desarrollado una metodología inspirada en los **principios** de la **Investigación-Acción Participativa (IAP)**, por ser un enfoque de investigación que permite generar **conocimiento y cambio** al mismo tiempo; porque comprende a las **personas** como “**agentes de cambio**” en vez de como “**objeto de estudio**” (Balcázar, 2003); y porque genera **conciencia sociopolítica** entre todas las personas implicadas (participantes y equipo técnico). En definitiva, permite trabajar en conjunto, conocer en concreto y en profundidad la realidad de las mujeres que participan para después co-crear y desarrollar entre todas los cambios que se necesitan y desean.

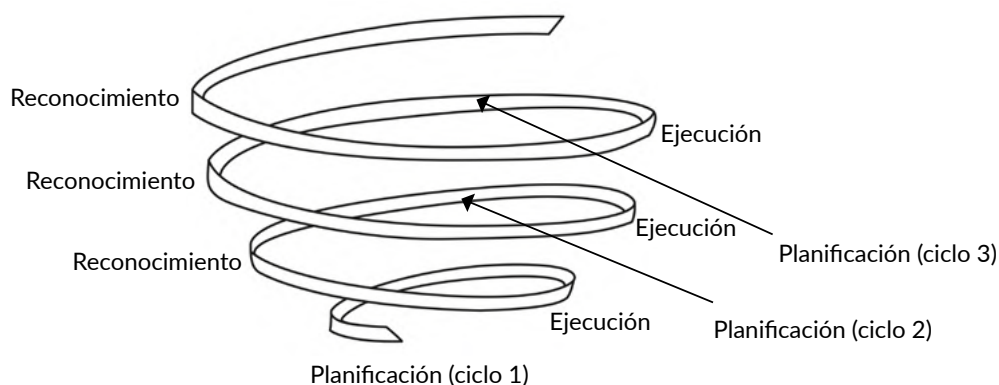
Una de las implicaciones de este enfoque ha sido, entre otras, la adopción por parte del equipo técnico de un **rol transversal de investigación social** que se desarrolla a través de **tres tipos de actividades** que son centrales en la IAP: **Investigación, Educación y Acción**. Estas actividades están **interrelacionadas** y forman un **ciclo dinámico continuo**, en el que la **participación** es una herramienta transversal.



Elaboración propia a partir de Balcázar, F. E., 2003

La Investigación implica:

- **La adopción de un papel activo en el análisis y la comprensión de los problemas concretos de las mujeres que participan y de las condiciones que facilitan el cambio.** Esta labor de investigación y generación de conocimiento la desarrollamos de manera conjunta las personas participantes y el equipo técnico, resultando un conocimiento específico y contextual de gran valor y muy difícil de lograr de otra manera. Asimismo, y en línea con el enfoque de interculturalidad anteriormente mencionado, esta aproximación implica una **actitud de apertura y escucha constante** por parte del equipo técnico y un interés genuino por establecer una **relación cercana** con las mujeres participantes, y por **conocer la cultura de la comunidad**. El **papel de las Mediadoras** en este sentido es muy valioso para **asegurar la adaptación cultural** de todas las ideas y acciones que se plantean.
- **Trabajar el proyecto en un ciclo continuo, participativo y retroalimentado de tres fases: 1) Diseño/Planificación** (identificación de necesidades y generación participativa de propuestas de acción); **2) Ejecución;** y **3) Reconocimiento/Evaluación de resultados.** Así, el conocimiento y el cambio generado en cada ciclo nos ha servido de punto de partida para el inicio del siguiente, lo que está permitiendo que el proyecto esté evolucionando y tomando forma de manera actualizada y ajustada a las necesidades y deseos del grupo en cada momento.



Espiral de los ciclos de planificación, ejecución y reconocimiento.



La **Educación** facilita:

- **Procesos de autoconciencia crítica.** La formación en Igualdad y Derechos que se desarrolla en Las Poderosas posibilita la comprensión de las causas estructurales de los problemas, lo que favorece alejarse de manera natural de posiciones de víctima, tomar agencia y acercarse a la búsqueda y creación de soluciones conjuntas, desde los propios recursos y el potencial personal y colectivo.
- **Facilitar la preparación de mujeres lideresas dentro de la propia comunidad.** La función desarrollada por el rol de las Mediadoras y de las Agentes de Cambio son ejemplos de líneas de empoderamiento a través del liderazgo.

La **Acción** implica:

- **Protagonismo y responsabilidades compartidas.** Se promueve que sean las propias mujeres participantes las que implementen las soluciones que responden a sus problemas, mediante sus propios recursos o en sororidad y solidaridad con otros grupos.
- **Organización grupal.** Una vez identificadas las necesidades, se anima a que sean las propias mujeres quienes determinen sus prioridades y organicen grupos de acción para abordar de forma sistemática el proceso de solución de sus problemas. Este es el caso de Las Poderosas, Las Agentes de Cambio y Las Kawayat, que se han convertido por propia decisión en grupos de acción para defender y luchar por sus derechos y los de otras mujeres.

Por último, la utilización de este enfoque contribuye también al objetivo final de **empoderamiento, autonomía e independencia** de las personas y comunidades, a la vez que facilita el desarrollo de **competencias personales y comunitarias** muy valiosas.

5. La participación como herramienta transversal

Tal y como venimos mostrando, la **participación** en este tipo de trabajo no sólo es un **objetivo**, un fin que alcanzar, sino que es también una **herramienta fundamental** para hacer posibles (y más enriquecedores) los procesos de trabajo.

Así, las **actitudes, metodologías y técnicas participativas** están presentes de manera transversal. Son entendidas como:

- Herramientas de diseño y gestión de proyectos de intervención social.
- Herramientas para el acompañamiento psicosocial.
- Herramientas de empoderamiento.

Para ello, combinamos la realización de **talleres específicos de participación** en **momentos clave**, con la inclusión de **mecanismos de consulta recurrentes**, como cuestionarios, espacios de diálogo y seguimiento durante los encuentros grupales o en las atenciones individuales.

Son especiales momentos que exigen el impulso de la participación:

- **Inicios y finales de año o de proyectos**, para asegurar la adecuación de las acciones a las necesidades, intereses y deseos de las participantes. La participación en estos casos permite generar un conocimiento compartido y guiar al equipo técnico a la hora de proponer las siguientes fases desde esos mismos parámetros, tal y como mencionábamos en el punto anterior. En ese sentido, no basta con escuchar las voces de las participantes, es necesario asegurar que estas voces son tenidas en cuenta y que su implicación tiene un impacto real en el grupo.
- En los **momentos de creación o crecimiento de los grupos**, para ir concretando y materializando su identidad, valores, organización interna y externa, dirección y dinámicas de funcionamiento.
- En las fases de **co-creación de proyectos artísticos**, para facilitar la diversidad de voces, capacidades, intereses y saberes.
- En momentos de **dificultad y conflicto**, como herramienta de mediación y aprendizaje para todas las personas que forman parte del proceso, y como forma de demostrar la fuerza del diálogo, del respeto mutuo y de la negociación colectiva en busca del bien común.
- En momentos de **logro y celebración**, el reconocimiento participativo de los avances y los resultados también son refuerzos necesarios y transformadores.



Taller de Autodefensa Feminista, agosto de 2017.



Evaluación grupal



2.3. LAS RAMAS: METODOLOGÍAS

2.3.1. Acompañamiento psicosocial individual

El equipo técnico de Acción Contra la Trata - ACT ofrece **acompañamiento individual** a las mujeres que solicitan cualquier tipo de apoyo. Esta es una parte fundamental del proceso de fortalecimiento de las participantes, ya que se refiere al **cuidado individual** de las compañeras para **superar obstáculos** del día a día, **potenciar habilidades** y **desarrollar competencias**.

Se trata de facilitar la **gestión de situaciones de todo tipo**: desde las más básicas, administrativas y materiales (atención sanitaria, vivienda, transporte...) hasta las psicológicas o emocionales. Las **dificultades** a las que puede enfrentarse una mujer migrante superviviente de distintas violencias, como la trata con fines de explotación sexual, son **numerosas y complejas**, difíciles de imaginar para quienes no se encuentran en la misma situación. El idioma, los permisos de residencia y trabajo, la inestabilidad económica, la vivienda, el acceso a recursos y a oportunidades de formación y empleo, las redes de apoyo, el duelo migratorio, actitudes racistas, etc. pueden suponer un cúmulo de dificultades que obstaculizan el desarrollo y estabilidad de las personas.

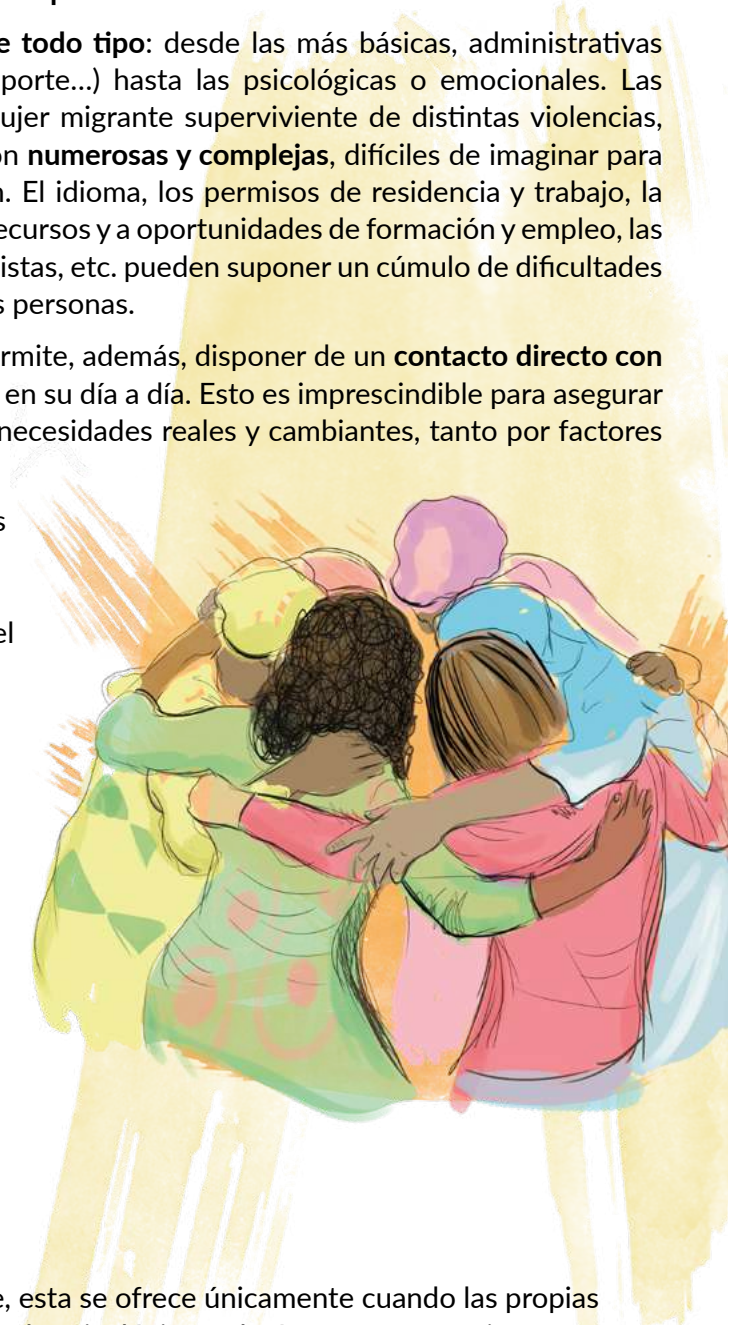
El acompañamiento psicosocial individual nos permite, además, disponer de un **contacto directo con la realidad** a la que se enfrentan las participantes en su día a día. Esto es imprescindible para asegurar la eficacia y adaptación de las actividades a sus necesidades reales y cambiantes, tanto por factores internos como externos.

Por otro lado, nos permite conocer los problemas y dificultades que **no se expresan en los encuentros colectivos**, y se comparten **ideas de mejora** y **nuevas propuestas** o **iniciativas** desde el punto de vista de cada integrante.

El acompañamiento individual se convierte, por tanto, en una oportunidad para **identificar** tanto las dificultades como las **potencialidades** que se pueden aplicar después al trabajo colectivo. Facilita también el establecimiento de **relaciones de confianza** como primer paso para que la persona acompañada continúe **construyendo su propio camino**.

Somos conscientes de que, en múltiples ocasiones, es enormemente **difícil** que las mujeres que han atravesado situaciones de violencia, como la explotación sexual, soliciten ayuda psicológica como tal. En el momento actual, la atención psicológica es un servicio poco accesible tanto en los recursos privados como en los públicos debido a que, normalmente, esta se ofrece únicamente cuando las propias personas lo solicitan proactivamente. Solicitar ayuda psicológica todavía acarrea un estigma para algunas personas, y resulta más difícil todavía en casos como, por ejemplo, los de las mujeres que han sido sometidas al vudú y que son amenazadas con llegar a “volverse locas”, entre otras cosas, si comparten con alguien su historia de explotación.

Por tanto, no es de extrañar que el modelo asistencial que depende de la demanda de atención psicológica produzca resultados desalentadores: tan **sólo una pequeña cantidad de mujeres que han sufrido explotación sexual** llegan a acudir a terapia a pesar del enorme malestar que padecen.



Ante esta situación, nuestro interés es el de reforzar la atención psicosocial **más allá de la terapia formal**, flexibilizando los formatos de intervención. Así, observamos la necesidad de buscar nuevas maneras de ofrecer esta ayuda independientemente de que exista o no una demanda explícita por parte de la persona acompañada. Debemos amoldar tanto los objetivos terapéuticos como el encuadre de la atención a las necesidades presentes de la persona.

La **atención psicológica** es uno de los núcleos de la intervención psicosocial integral, como lo es también el **apoyo** para asegurar la protección de los derechos y el alcance a las necesidades básicas. La atención psicológica, en este sentido, no se conforma exclusivamente con un proceso terapéutico individual, sino que contempla el contexto, la situación socioeconómica, estructural y cultural de la persona. Este enfoque se dirige al aumento del bienestar individual y colectivo a través del cuidado psicológico de las personas y el fortalecimiento de sus vínculos **sociales**, por lo que a menudo incorpora elementos del **acompañamiento social, la facilitación grupal o la mediación comunitaria**.

En definitiva, también en lo terapéutico queremos subrayar la necesidad de entender esta **atención con una visión más amplia**, así como **incorporar los enfoques de la interculturalidad y la perspectiva de género**, que nos permiten acompañar de una manera **contextual y adaptada**, alejarnos de la terapia centrada en los meros síntomas y apoyar el crecimiento de la persona atendida a partir de la comprensión de la realidad estructural que subyace y las particularidades culturales de su propia manera de sanar.

La perspectiva feminista nos ayudará a contextualizar el origen de nuestras múltiples opresiones. “Ponernos las gafas moradas” (junto a las gafas de la interculturalidad) supone el punto de partida que nos ayuda a entender, a cuidarnos y a cultivar la sororidad que finalmente nos ayuda a sanar..



2.3.2. Intervención grupal y comunitaria

2.3.2.1. Grupo de apoyo y empoderamiento: Las Poderosas

A partir de su arranque en el año 2017, el grupo de Las Poderosas se ha erigido como uno de los pilares de nuestras actividades. Su carácter abierto, desestigmatizante y multidisciplinar lo ha convertido en un espacio accesible para mujeres que se unen con historias y contextos muy diversos.

Desde sus inicios, Las Poderosas se reúnen al menos una vez al mes en encuentros organizados como **grupos de apoyo y empoderamiento**. Estos son espacios de formación, de encuentro y de apoyo mutuo, donde las participantes pueden compartir sus preocupaciones, intercambiar estrategias prácticas, ofrecerse consejo, resolver dudas de la vida cotidiana, compartir sus experiencias y brindarse apoyo emocional. De este modo, las mujeres reforzamos nuestras propias habilidades y nos ayudamos entre nosotras en un espacio de **educación y apoyo entre iguales**. El grupo también constituye un espacio seguro para intercambiar y contrastar información fiable, evitando rumores y estafas o cualquier otra desinformación que pueda resultar dañina para las compañeras.

El camino de Las Poderosas

Los primeros talleres realizados se adecuaban a las necesidades del momento de las integrantes del grupo. Respondían a preocupaciones concretas o necesidades detectadas y expresadas por ellas. Con esta premisa, la primera toma de contacto partió de un ciclo de 3 talleres de Autodefensa Feminista dirigido a un pequeño grupo formado íntegramente por mujeres, aunque mujeres diversas.



El primer día, nuestro acercamiento al empoderamiento se llevó a cabo a través de la defensa personal (respondiendo al miedo expresado por algunas compañeras tras haber sufrido agresiones); el segundo día fue dedicado a la danza para el empoderamiento, con la intención de trabajar la conexión con el cuerpo propio, la confianza y la autoestima, mientras se generaba una sensación de grupo y conexión entre iguales; y finalmente, el tercer día, fue dedicado a conocer nuestros derechos, así como a reivindicar nuestra capacidad de hacerlos valer y protegerlos.

El grupo comenzó a aumentar a partir de ese primer contacto. Algunas mujeres continuaron, se propusieron consolidarlo y lo hicieron crecer; otras compañeras decidieron no continuar participando en el grupo, aunque

mantienen el contacto con la asociación desde entonces y cuentan con su apoyo igualmente. Se fueron generando nuevos talleres a partir de las demandas, intereses y oportunidades que surgían: nuevos talleres de danza para el empoderamiento, feminismo y derechos de las mujeres, Autodefensa Feminista, experiencias de otras mujeres activistas y referentes en la lucha por nuestros derechos, Arteterapia, etc. Las integrantes del grupo, habiendo consolidado los encuentros y contando con cada vez más mujeres interesadas en unirse, decidieron asentar como objetivo del grupo la defensa de los derechos de todas las mujeres, independientemente de su país de origen, y tomar el nombre Las Poderosas.



La iniciativa que surgió a partir de tres talleres piloto compuestos por una pequeña variedad de mujeres con diversas historias y orígenes, 4 años después acoge a más de 50 mujeres de al menos 8 nacionalidades distintas, que han llegado a Las Poderosas por consejo de otras integrantes, por curiosidad tras haber oído a alguien hablar del grupo, o por consejo de trabajadoras sociales y otras entidades de apoyo a mujeres que atraviesan grandes dificultades.

2.3.2.2. Grupos de interés/presión: las Agentes de Cambio y Las Kawayat.

Dada la amplitud actual de Las Poderosas, los intereses y situación de sus integrantes también son variados. Por este motivo, han ido surgiendo subgrupos que permiten evolucionar, profundizar en algunas cuestiones.

Las Agentes de Cambio

Tal es el caso de las **Agentes de Cambio**. Se trata de mujeres supervivientes que desean implicarse en mayor medida en la sensibilización y la lucha contra las violencias hacia las mujeres y convertirse en activistas, con enorme valentía, generosidad, y la firme convicción de que su experiencia y su voz pueda servir para prevenir que otras mujeres y niñas tengan que pasar por lo que han pasado ellas.

Estas mujeres se han constituido en grupos de **interés/presión** para dar voz a las mujeres migrantes que han sufrido en primera persona diversas violencias, como la trata con fines de explotación sexual, o la violencia en el marco de la pareja. Desde sus propias experiencias como supervivientes, ayudan a otras mujeres y desarrollan una intensa labor de visibilización, sensibilización y prevención, participando en mesas redondas, charlas, formaciones, entrevistas con medios de comunicación, etc.

Las Agentes de Cambio se **forman en feminismo** y adquieren **herramientas para la mediación**. Se convierten en referentes para otras mujeres, a las que apoyan ofreciendo la confianza que sólo una compañera superviviente, conocedora en primera persona de las discriminaciones sufridas, puede otorgar. Dada la complejidad de este rol, aconsejamos a las Agentes de Cambio, tanto por su propio bien como para ser capaces de desempeñar su labor en las mejores condiciones posibles, ser acompañadas por una psicóloga profesional con experiencia y formación en violencias machistas. De esta manera, cada Agente de Cambio cuenta con una psicóloga de referencia que, a su vez, es acompañada por Acción Contra la Trata - ACT.



Las Kawiyat (“mujer fuerte” en árabe)

Por otro lado, Las Poderosas han acogido a mujeres con otro tipo de perfiles que han necesitado estrategias de apoyo concretas. Tal es el caso de **Las Kawiyat** (“mujer fuerte” en árabe), un subgrupo nacido de Las Poderosas que abraza a mujeres de **origen magrebí** y/o lengua árabe que, en multitud de casos, han vivido la **violencia machista en el marco de la pareja**.

Las Kawiyat **se apoyan entre sí** y han construido una **red entre mujeres** que comparten vivencias y conocen los retos con los que se pueden encontrar las mujeres de origen magrebí y/o lengua árabe en Navarra (el idioma, las creencias, la diversidad cultural, los hábitos de vestimenta y comida, el duelo migratorio, etc.).

2.3.2.3. Educación entre iguales y *peer workers*: El rol de las Mediadoras Interculturales

Además, algunas integrantes de estos subgrupos han sido **contratadas** como **mediadoras interculturales de Acción Contra la Trata - ACT**, para mejorar la calidad del acompañamiento al conjunto de mujeres y servir de enlace, tanto con el equipo técnico de la asociación como con otras entidades de apoyo a mujeres en Navarra, servicios sociales, otros servicios de la administración pública, etc.

Las **mediadoras interculturales** nos ayudan a mejorar el conocimiento mutuo y comprensión (no sólo idiomática, sino también en relación a las claves culturales) entre las participantes y el equipo técnico. Su trabajo favorece el **sentimiento de liderazgo** de **las compañeras**, impulsa el **empoderamiento de las personas** en su papel como formadoras entre iguales o *peer workers* y **estrecha lazos**. Sin lugar a dudas, las mediadoras aportan una **visión muy enriquecedora de los proyectos y sus actividades**, evitando así el estancamiento en formas de ver y de hacer unilaterales. Determinadas formas tradicionales de trabajar resultan a menudo desacertadas, porque tendemos a trabajar partiendo de supuestos que, en muchas ocasiones, olvidan o ignoran multitud de detalles que afectan a la vida diaria de las participantes. Para conocer esos detalles, es necesario colocarse plenamente en la piel de las

mujeres que son sometidas a diversas formas de discriminación, ya sea por sexo-género, origen, color de piel, creencias, situación administrativa, laboral, familiar o ingresos económicos.

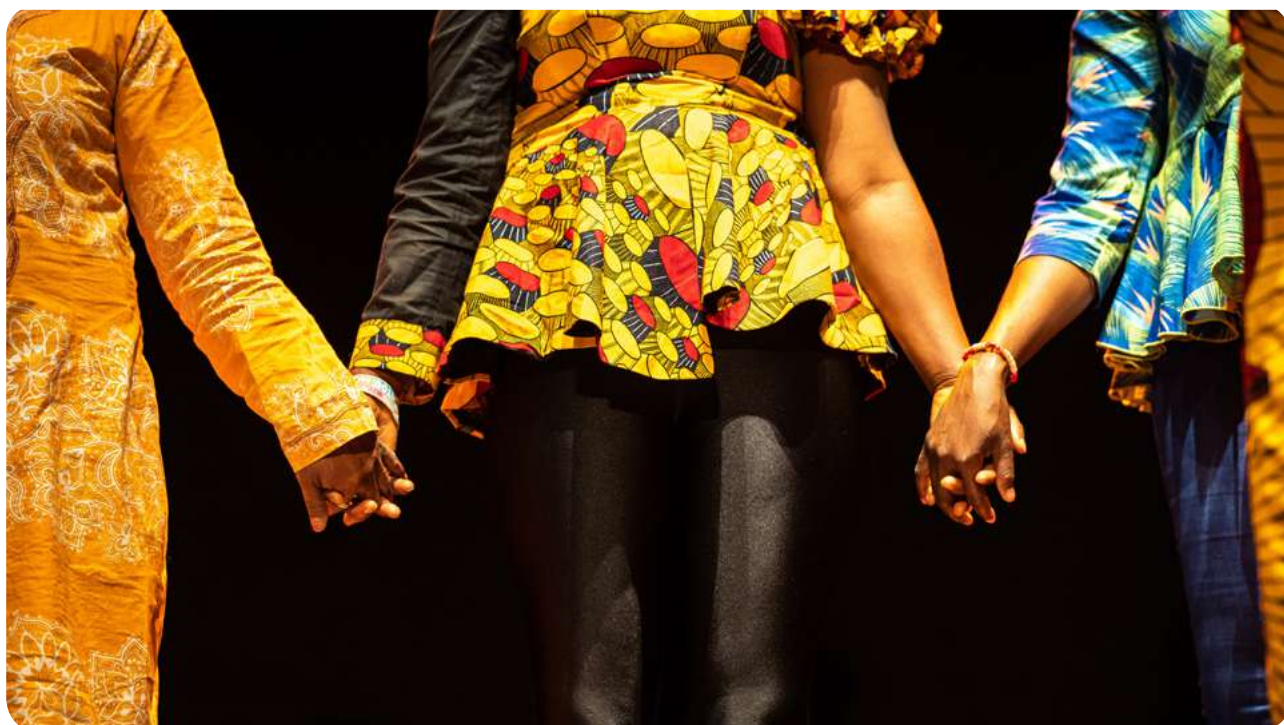
Esta forma de trabajar permite un acercamiento a la población participante muy enriquecedor y sincero. También facilita la comunicación, teniendo en cuenta que las Agentes de Cambio y las Mediadoras están más cerca de conocer la cultura, costumbres y lenguas de la población, así como sus miedos, reticencias, preocupaciones, intereses y motivaciones. Además, favorece que las participantes se sientan identificadas con las Agentes de Cambio y Mediadoras, y por tanto aumente su confianza, implicación y modelos de referencia.

Por otro lado, incluir a las mediadoras en el equipo supone una **fuentes de oportunidades** para las propias mediadoras que, a pesar de atesorar un amplio conocimiento acerca de la realidad sobre la que pretendemos incidir, no han contado con suficientes oportunidades para desarrollarse profesionalmente.

En definitiva, contar con mediadoras en el equipo favorece el entendimiento y acercamiento con las mujeres que participan, facilita el aprendizaje por parte del equipo técnico, otorga una amplitud de miradas y posibilidades en los proyectos que nos ayuda a mejorar, y ofrece oportunidades dignas a personas con valiosas capacidades y experiencias, pero con dificultad para acceder al mercado laboral. El beneficio se da en todas las direcciones.

No obstante, no debemos olvidar que el rol de la mediación intercultural, y en función de cada caso, puede requerir de un importante esfuerzo de formación, acompañamiento y sostén, por lo que, en ese caso, el trabajo de las mediadoras necesita ir de la mano de un itinerario de formación y seguimiento adecuado.

En definitiva, Acción Contra la Trata - ACT apuesta por **impulsar las capacidades** de las mujeres supervivientes que desean tomar parte activa y servir de **nexo** entre otras compañeras y las entidades, recursos e instituciones, y son parte fundamental del equipo, fuente de conocimiento y ejemplo para todas las compañeras.



2.3.3. Formación en derechos

La formación en derechos es una base fundamental de nuestras actividades. No podemos defender nuestros derechos si no los conocemos. Sin reconocer los derechos que nos pertenecen no podemos resignificar nuestras historias vitales y sacarlas de la culpa individual, como si la violencia hacia las mujeres no fuera una afrenta que sufrimos todas, y que en todas las partes del mundo debería ser erradicada. Muchas de Las Poderosas recuerdan al grupo a menudo que, en sus países de origen, nunca les habían hablado de los derechos de las mujeres y muchísimo menos de la violencia de género. Informarnos sobre nuestros derechos nos da poder; es una valiosa herramienta que podemos poseer para levantarnos, reconocernos merecedoras de ser bien tratadas, y luchar por que así sea.

Por eso, a lo largo de este recorrido como grupo de mujeres, hemos trabajado y trabajamos en la formación en torno a...

- **Los derechos de las personas migrantes** tanto en materia legal como desde la óptica de la interculturalidad y de los derechos humanos.
- **Los derechos de las mujeres.** El punto de partida en la lucha por la igualdad entre hombres y mujeres es el conocimiento de las desigualdades todavía existentes en sus múltiples formas. Así, la brecha salarial, la violencia de género, las desigualdades en los puestos de poder, el techo de cristal, la prostitución y la trata o la mutilación genital son reflejo de nuestra socialización patriarcal que relega a las mujeres, incluso desde antes de nacer, en una posición de inferioridad respecto del varón.
- **Autodefensa feminista** como herramienta para detectar, prevenir y confrontar todo tipo de violencias machistas mediante el empoderamiento y la autonomía.
- **Prostitución y trata con fines de explotación sexual.** Como una realidad con un fuerte sesgo de sexo-género, pues la inmensa mayoría de las personas prostituidas son mujeres y niñas (sin olvidar un pequeño porcentaje de mujeres trans, hombres y niños) mientras que la práctica totalidad de los consumidores de prostitución son varones.
- **Mutilación Genital Femenina.** Al menos 200 millones de mujeres y niñas han sufrido la mutilación genital femenina en los 30 países en los que existen datos (UNICEF, 2016)²⁵.

Quiero que empoderemos a muchas más mujeres, invitar a más mujeres a conocer sus derechos, a defenderse, a luchar por todas nosotras, a amarse y apoyarse mutuamente.

”



²⁵ UNICEF. (2016). Female Genital Mutilation/Cutting: A global concern. <https://data.unicef.org/resources/female-genital-mutilationcutting-global-concern/>

- **Interculturalidad.** Una de las barreras que encuentran las personas migrantes es la falta de una mirada intercultural, tanto desde la sociedad de acogida en general como por parte de las propias instituciones. Las personas migrantes se enfrentan al reto de la adaptación a un nuevo entorno y cultura a la par que tratan de cuidar y compartir la riqueza de sus propias culturas y costumbres.
- **Violencia de género.** Una de cada tres mujeres en el mundo sufre violencia sexual o física, en su mayoría, por parte de su pareja (OMS, 2021)²⁶. Según Naciones Unidas, la proporción de mujeres asesinadas por parejas íntimas u otros miembros de la familia, respecto de todos los homicidios de mujeres, ha aumentado a nivel global del 47% en 2012 al 58% en 2017 (UNODC, 2019)²⁷. Desde que se desató el brote de COVID-19, los informes de agentes en primera línea revelan que se ha intensificado la violencia contra las mujeres y las niñas, sobre todo, en el hogar. Esto indica que estamos todavía muy lejos de convivir en una sociedad igualitaria.

Para desarrollar estas formaciones escuchamos los intereses de las participantes, sus sensibilidades, y buscamos referentes en torno a los temas en cuestión con los que sea más posible la identificación. Escuchar a las propias referentes nigerianas hablar de feminismo, como lo hace Chimamanda Ngozi Adichie, por ejemplo, resulta más esclarecedor para sus compatriotas por razones obvias. Contar con otras mujeres migrantes convertidas en ejemplo de activismo y superación permite superar las barreras del modelo de referencia al que podemos estar acostumbradas en Occidente. Es nuestro deber cuestionarnos de forma continua los referentes que empleamos, y la sensibilidad interseccional de los contenidos que trabajamos para aprender todas juntas.

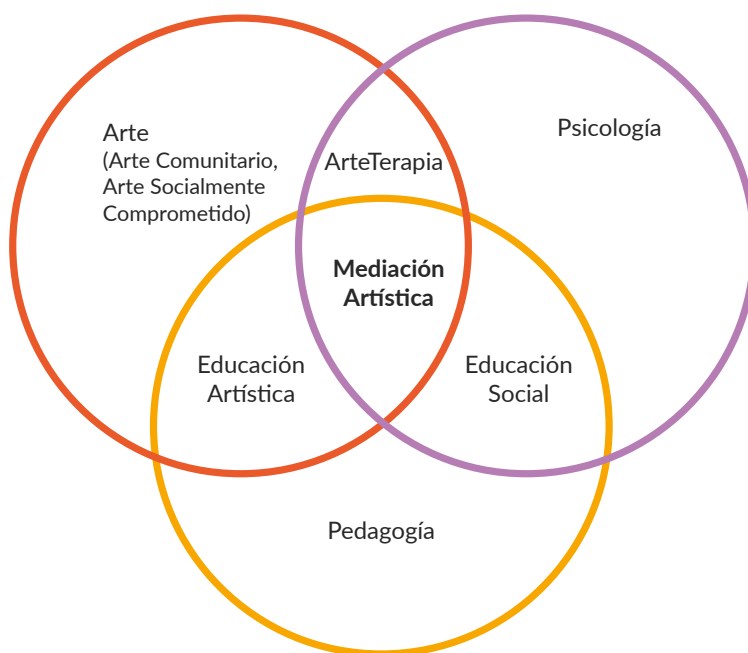


²⁶ OMS. (2021). La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres. <https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>

²⁷ UNODC. (2019). Global Study on Homicide. In Unodoc. <https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet1.pdf>

2.3.4. Mediación artística

El uso de la mediación artística, como filosofía y como praxis, parte de nuestro convencimiento de que el arte es una buena herramienta para el empoderamiento. Esta metodología asienta sus bases en disciplinas y desarrollos de larga trayectoria como el arte comunitario o la mediación en conflictos y, a la vez, es innovadora en su aplicación a colectivos en situación de vulnerabilidad (Moreno González, 2016)²⁸.



Fuente: Moreno González, 2016



En nuestra labor acompañando a mujeres supervivientes, la **mediación artística desde el enfoque de género** se ha revelado como una herramienta con un enorme potencial para el restablecimiento. Así, el arte se convierte en un espacio de intervención desde la búsqueda de los recursos personales, la autoexpresión sin prejuicios, la autoexploración desde la validación y la conexión con nuestros cuerpos y con los demás.

Los espacios creativos nos han permitido **concernos mejor, reforzar la cohesión y experimentar-nos dentro de un espacio seguro**. Estos ofrecen la posibilidad de expresarnos tal y como somos, adoptar roles diferentes a los habituales, imaginar realidades alternativas, cuestionar la realidad en la que vivimos y trabajar en nuestra autoestima. Por su parte, dinámicas en torno a la expresión corporal, la danza y el movimiento, ayudan a regular las emociones y las funciones corporales, mejoran nuestra interocepción y producen espacios para practicar habilidades de relajación y de gestión emocional.

Los procesos de intervención artística brindan la oportunidad de poner en marcha procesos narrativos que, a través de la expresión simbólica, tienen el potencial de reintegrar y transformar nuestras experiencias traumáticas. El acto de expresarse y generar algo propio fortalece la autoestima y permite descubrir y potenciar nuevas capacidades antes invisibilizadas, desarrollando una percepción más profunda de control personal.

Además, estas herramientas se han revelado idóneas para poner en práctica el **intercambio cultural** mediante el mutuo aprendizaje sobre lo valioso de las diferentes identidades y manifestaciones

²⁸ Moreno-González, A. (2016). La mediación artística. Arte para la transformación social, la inclusión social y el desarrollo comunitario. Ediciones Octaedro.

culturales, y a través de distintos códigos presentes en el lenguaje, la música, la forma de relacionarnos, los ritmos, los colores, la danza...

Para nosotras, la mediación artística genera un impacto a múltiples niveles:

- **En un plano personal:** Los procesos creativos que desarrollamos se basan y apuestan por la **resiliencia** de las participantes. El espacio de creación permite descubrir capacidades a menudo invisibilizadas o no reconocidas, generar nuevos recursos, conectar con nuestras emociones y sensaciones corporales y validar las experiencias en un entorno seguro de plena aceptación. **Crear** es un **acto de liderazgo**, de **recodificación** y de **reintegración** de la propia narrativa vital.
- **En un plano grupal:** El lema elegido por Las Poderosas es “**Unidas somos más fuertes**”. El grupo nos fortalece, nos sirve de sostén y respalda los procesos de todas las integrantes. Aprendemos en lo individual, pero lo hacemos en un espacio seguro y apoyadas por nuestras iguales. La **sororidad** nos reconecta con nosotras mismas y con nuestra comunidad. Aprendemos a cuidarnos y crecemos juntas sin miedo al qué dirán. Somos conscientes de que, unidas, nuestras voces llegan más lejos, por lo que Las Poderosas nos damos la mano y ofrecemos ese respaldo y comprensión a todas las mujeres del mundo.
- **En un plano social:** Las producciones artísticas, las charlas, mesas redondas, conferencias, formaciones, las intervenciones en los medios de comunicación, etc. son actividades en las que pretendemos alcanzar a la sociedad en general, y favorecer la **sensibilización** y la **promoción** de un **mundo verdaderamente igualitario, libre de violencias contra las mujeres del mundo**. Deseamos corregir ideas dañinas preconcebidas y construir, junto al resto de la comunidad, el mundo que queremos legar a las generaciones venideras. Las Poderosas, las Agentes de Cambio y las Kawiyat toman la voz y comparten generosamente sus experiencias en primera persona. Nos abren la puerta a realidades a menudo inimaginables y, gracias a ellas, ponemos sobre la mesa las injusticias que mantienen silenciadas a tantas mujeres en el mundo.



2.3.5. Relato sanador

Las Poderosas, activistas por los derechos de todas.

A través de las acciones colectivas, manifestaciones, participación en charlas, conferencias, mesas redondas, formaciones, producciones artísticas, etc., Las Poderosas demuestran su capacidad de **sensibilizar a la sociedad, generar conciencia e influir en las políticas** a favor de una **mayor igualdad** y por la **prevención de las violencias contra las mujeres**.

Conocer otras experiencias y ejemplos de movimientos, colectivos y mujeres activistas en el mundo funciona como referente. Además, el grupo es un motor de acción que anima a quienes lo deseen a expresar aquello que hasta ahora permanecía en la sombra. Muchas de Las Poderosas se han sentido invisibles y no escuchadas en una sociedad en muchos aspectos todavía hostil para las mujeres migradas. A menudo comparten amargas experiencias de machismo, racismo y aporofobia sentidas en su vida cotidiana, y sobreviven a enormes trabas administrativas que les mantienen en situaciones de precariedad y gran vulnerabilidad. El hecho de que podamos escuchar sus voces en primera persona es una oportunidad muy valiosa. Si nos dejamos permear por estas voces y experiencias, las sociedades de acogida podemos aprovechar para aprender de nuestros errores y aciertos, y para adaptar nuestras políticas de acogida a las necesidades y cuidados que promueven el desarrollo y bienestar de toda la comunidad en su conjunto. Los derechos que defienden Las Poderosas son los Derechos Humanos que deseamos proteger todas las personas que compartimos valores de igualdad, no discriminación, cuidados y bienestar global.



No todas estamos preparadas para compartir las duras historias que cargamos en nuestras mochilas, y Las Poderosas no exigen a ninguna de sus integrantes hacerlo. Aquellas que desean dar luz a sus historias lo hacen con enorme generosidad y valentía. Han dado un paso adelante para soltar el peso de las violencias infligidas contra ellas porque saben que sus historias se repiten, y se siguen repitiendo, sobre otras muchas compañeras. Las violencias contra las mujeres en el mundo y las violencias contra las mujeres migrantes no son sucesos puntuales, sino que atraviesan a las mujeres de forma sistemática y estructural: requieren de la voluntad específica de nuestros gobiernos para prevenirlas y erradicarlas.

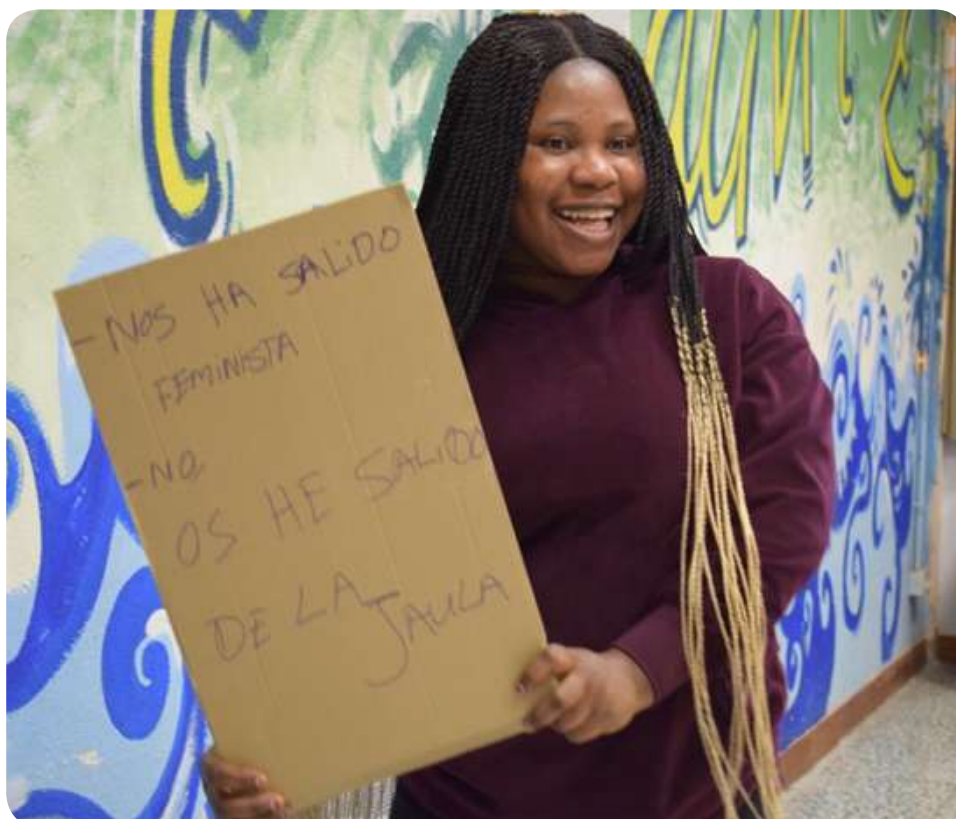
Las discriminaciones que podemos sentir como individuales toman una dimensión política cuando nos damos cuenta de que nuestros casos no son casos aislados: nuestras compañeras, nuestras hermanas, otras mujeres conocidas y no conocidas en todo el mundo son también atravesadas por distintos tipos de violencias por el hecho de ser mujeres. “Lo personal es político”, y si algo pone en pie a Las Poderosas es el valor de la **sororidad**: el sentimiento compartido y la toma de conciencia de la opresión que merma a las mujeres. Para superar esta opresión necesitamos unirnos, apoyarnos entre nosotras, hacernos fuertes, sentirnos merecedoras de nuestros derechos y capaces de salir adelante.

En el momento en que podemos nombrar las violencias vividas, extraerlas y entender su carácter público y global, podemos aliviar el peso de la culpa que nos es tradicionalmente inculcada, y entender parte del trasfondo de las violencias contra las mujeres. Adquirir esa conciencia política nos da poder y fuerzas para luchar por nuestros derechos y los de nuestras compañeras. El feminismo y la sororidad nos sana. Pasamos de ser víctimas a ser activistas conocedoras de nuestros derechos. Tomamos el poder y la agencia de nuestra vida.

“

Para mí, lo más significativo del grupo de Las Poderosas es que nos permite estar ahí, las unas para las otras, luchar las unas por las otras. Cuando estamos juntas podemos luchar por todos los tipos de abusos que sufrimos las mujeres: abuso psicológico y emocional, abuso sexual y físico, mutilación genital femenina, desigualdad de género. Además, participar en el grupo me enseña que las mujeres tenemos que ser respetadas. Muchas mujeres en el mundo han pasado por muchas dificultades, traumas, problemas emocionales. Solamente la solidaridad entre mujeres puede terminar con el sufrimiento de las mujeres.

”



3. LOS FRUTOS: PRINCIPALES RESULTADOS

El proceso de trabajo desarrollado y descrito en esta guía tiene en el horizonte el restablecimiento, bienestar, participación, reconocimiento y ejercicio de derechos, desarrollo personal y total autonomía de las mujeres participantes.

Aunque no podemos olvidar el contexto que nos sostiene y que influye en mayor o menor medida en nuestras vidas, describiríamos así algunos de los resultados que, a grandes rasgos, hemos vislumbrado a lo largo de este recorrido:

- **Aumento del bienestar en general:** mejoras en el ámbito psicoemocional, físico y material.
- **Aumento de la participación social:** mejoras en las relaciones interpersonales, creación y fortalecimiento de redes de apoyo, reconocimiento y ejercicio de derechos y avance en la inclusión social.
- **Aumento de la autonomía y la independencia personal:** mejora en la autodeterminación y desarrollo personal.
- **Proyectos colectivos de sensibilización y emprendimiento social.**

De forma específica, a continuación detallamos cómo se han materializado estos logros en el desarrollo del grupo de mujeres Las Poderosas.

3.1. UN ESPACIO PROPIO

Las Poderosas, como grupo de apoyo y empoderamiento, es en sí el mejor resultado que podíamos esperar. El hecho de que el grupo continúe creciendo y las mujeres participantes deseen sentirse parte de este colectivo, es un indicador del buen funcionamiento de esta aproximación hasta el momento. Las participantes han expresado en numerosas ocasiones que el grupo se ha convertido en un lugar de encuentro seguro, una familia con la que contar. Esto es especialmente importante para las mujeres que han dejado a sus familias a miles de kilómetros y que luchan para desenvolverse y salir adelante en un lugar ajeno, con un idioma ajeno, hábitos y creencias distintas, e incontables retos para ver cubiertas las necesidades más básicas.

No obstante, las violencias vividas tanto en origen como en el proceso migratorio y en el destino, a menudo son fuente de desconfianza para las mujeres que han sobrevivido. “**Hacer grupo**”, favorecer la **confianza** y mantener la participación en **un espacio** que se siente como **propio**, ha sido nuestro objetivo primordial durante los tres primeros años de consolidación de Las Poderosas. A lo largo de este tiempo, las integrantes se han referido a este espacio como un «lugar donde sentirse libres», donde se puede aprender «sobre los sentimientos de las personas», «de otras culturas» y donde podemos «hablar por nosotras mismas».

Me lo han recomendado otras mujeres porque es un espacio valioso para aprender y crecer.

La **escucha** y **adaptación** a los contextos, **intereses** y **necesidades** de todas ha permitido esa apropiación y desarrollo de una red que, una vez establecida, debemos seguir nutriendo con los mismos ingredientes que la vieron nacer.

3.2. NUESTROS DERECHOS, NUESTRO VALOR, NUESTRO PODER

Ese espacio propio y de referencia responde a intereses y necesidades comunes, las cuales algunas ya son conocidas, otras están por descubrir. No nos cansamos de recordar que no podemos defender nuestros derechos si no los conocemos. Avistar y ponerle nombre a nuestros derechos nos ayuda a resituarnos, especialmente cuando hemos sido tan desprovistas de ellos.

Las Poderosas, como grupo, mantiene unos valores comunes que se basan en nuestros **derechos como mujeres** y que son incuestionables. Esa es nuestra referencia, y es la razón por la que decidimos unirnos para luchar por todas las mujeres del mundo. Sea cual sea nuestra mochila, nuestro contexto, nos une la búsqueda de la igualdad real para acabar con la discriminación y la violencia hacia las mujeres y niñas, que todavía es pandémica.



Sentirnos merecedoras de estos derechos nos ayuda a sentirnos también parte de la sociedad en la que vivimos. Como mujeres negras, extranjeras, sin documentación, sin trabajo y sin dinero, ¿pueden las mujeres sentirse iguales a las personas de la sociedad de destino con las que conviven?

Contar con **referentes**, escuchar a otras mujeres supervivientes de diversas formas de violencia machista como Amelia Tiganus o Fátima Djarra nos ayuda a soltar lastre, entender y apostar por la fuerza del **relato sanador**, para que cuando una compañera desee compartir su vivencia podamos darle la mano, no juzgarle y decirle: «**yo te creo, hermana**». Practicamos la sororidad, porque estamos convencidas de que **unidas, somos más fuertes**.

Las participantes también han expresado a lo largo de este tiempo que el grupo de Las Poderosas sirve para «aprender sobre nuestro cuerpo y para defendernos a nosotras mismas», para «mejorar el control sobre una misma», y para «entender la propia autoestima». El **restablecimiento** de los **derechos**, sin duda, está en el punto de partida.



3.3. DEL PROCESO PERSONAL A LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

La **participación en acciones sociales significativas** se ha comprobado como una forma muy positiva para trabajar sobre experiencias traumáticas, ya que de esta manera las personas podemos convertir el trauma en fuente de fuerza para nuestra misión como supervivientes (Herman, 1997). A través de la justicia social y la creación de una conciencia pública, las supervivientes consiguen sentir la conexión de sus experiencias con la sociedad, redescubriendo el valor de la sororidad y la justicia común.

Por eso, Las Poderosas han creado y protagonizado el corto-documental “We Have a Dream” (“Tenemos un sueño”) y el disco-libro “Libres para Soñar”, con trece relatos personales y cinco canciones elaboradas e interpretadas por todas las integrantes.

Este trabajo sanador donde ponemos en común nuestros sueños, talentos, inquietudes y creamos en conjunto obras artísticas para compartirlas con el mundo, nos ha ayudado a explorar nuestras propias capacidades, a co-crear como un ejercicio de liderazgo, a recuperar la confianza en el propio cuerpo, a implicarnos en actividades con un sentido social significativo, y a comprobar que nuestra voz no sólo importa, sino que hay muchísimas personas a nuestro alrededor que desean escucharla.



”

Me siento muy bien en el grupo. La experiencia del rodaje me hizo sentir como nunca antes lo había hecho. Conseguimos hacer algo todas juntas. Para mí es importante hacer lo que quiero hacer, no lo que otros quieren. En el grupo me siento libre de decir lo quiero y de expresar lo que siento. Si confías en ti misma puedes conseguir lo que quieras.



Cortometraje documental “We have a dream”

El cortometraje documental “We Have a Dream” ha sido la primera creación colectiva del grupo Las Poderosas.

El proceso creativo se desarrolló a lo largo de 2019, a través de una serie de encuentros en los que el grupo ha ido dando forma y desarrollando de manera participativa el tema, el guión, la puesta en escena, la producción de vestuario, la interpretación, el rodaje... hasta su estreno y primera presentación pública de Las Poderosas, en noviembre de 2019. Desde entonces, el cortometraje se ha convertido en una herramienta de sensibilización, con reconocimiento en numerosos festivales y por su contribución social.

El cortometraje “We Have a Dream” es una obra audiovisual que ha tomado como punto de partida el célebre discurso de Martin Luther King “I Have a Dream” (símbolo cultural del Movimiento por los Derechos Civiles en Estados Unidos) para crear una versión propia de Las Poderosas que, como mujeres supervivientes, también reclaman el derecho a soñar y a vivir una vida en igualdad y libre de violencias. Con esta premisa, se ha ido construyendo un mensaje de sororidad que apuesta por mostrar la enorme fuerza de las mujeres y su capacidad para transformar el mundo y sus vidas a través de la unión.

El proceso creativo ha implicado una mirada al pasado, al presente y al futuro con el objetivo de rescatar los sueños y los deseos que se han perdido o destruido por el camino de la migración, las violencias y la supervivencia. Rescata también las historias y el valor y potencial de las capacidades, recursos y talentos que existen hoy gracias a este viaje. La obra muestra un proceso, que es metafórico, pero también real, ya que las participantes son creadoras y protagonistas de la historia y de la obra, que termina en un brindis de descanso y celebración, de reivindicación de los derechos de todas las mujeres del mundo.



FICHA TÉCNICA

Título: We Have a Dream

Dirección, guión y coreografía: Satoko Kojima Hoshino

Producción: Las Poderosas, Acción Contra la Trata - ACT y En Buen Sitio Producciones

BSO: Suakai. Claudia Osés e Iván Carmona

Duración: 6,06 Minutos

Puedes ver el vídeo "Making of - Así se hizo" del corto We Have a Dream en nuestra página web (<https://laspoderosas.org/we-have-a-dream>)



Primera presentación pública de Las Poderosas, en noviembre de 2019.



Libres para soñar. El disco-libro ilustrado.

En 2020, Las Poderosas iniciaron un ambicioso proyecto con el apoyo Acción Contra la Trata – ACT, y la empresa musical Suakai: la creación de un disco-libro con canciones y testimonios que sirvieran para enviar un mensaje de fuerza a todas las mujeres del mundo.

Este disco-libro (<https://laspoderosas.org/libres-para-sonar/>) se elaboró con el esfuerzo de veinticinco integrantes de Las Poderosas y trece artistas navarras, que aunaron fuerzas en disciplinas tan diversas como la música, la ilustración, la danza, el audiovisual y la literatura. El proyecto se llevó a cabo entre julio de 2020 y junio de 2021 a lo largo de más de 60 encuentros y dio lugar a cinco canciones, creadas e interpretadas por Las Poderosas y el equipo de Suakai (www.suakai.com), y un videoclip rodado en las calles de Pamplona (www.youtube.com/watch?v=zoals71B3zQ).



El libro, prologado por la activista Amelia Tiganus, contiene trece valiosísimos relatos en primera persona, ilustrados por Myriam Cameros Sierra.

Este proyecto, que contó con el apoyo de cientos de mecenas, se realizó en el marco de la convocatoria de proyectos de Innova Cultural 2020 con la colaboración de Fundación Caja Navarra y Fundación La Caixa. Contaba también con el apoyo del Gobierno de Navarra y del Ayuntamiento de Pamplona.



FICHA TÉCNICA

Voces solistas: Louiscy Wilson Aiyanyor, Favour Wilson Aiyanyor, Joy Ogbeide.

Coros: Joy Ekwuno Nnacheta, Mary Peter Elwoh, Joy Amen Omoruyi, Ivonne Mendy, Hind Faraji, Joy Ihowa, Angela Joseph, Favour Robert, Gift Enehizena, Happy Omorogbe, Lydia Osifo Festus, Joy Idemudia, Blessing Kakamor, Mouna Rezgui Charni, Loveth Oghosa Ukponmwan, Josephine Nguoupeyou Djeudi, Harmony P. Orobosa, Precious Victor, Mariama Sane, Rosemary Auiyudubie, Etionsa Eguague y Libertad.

Letras (canciones): Las Poderosas, Claudia Osés y Selva Barón.

Voces colaboración: Selva Barón y Patricia Greham

Violín: Claudia Osés

Violonchelo: Iván Carmona

Guitarra: Yeray Carmona

Bajo eléctrico: Iñigo Goldaracena

Teclados: Gorka Pastor

Batería: Josu Erviti

Percusión: Dani Domínguez

Producción musical: Suakai

Arreglos y composición: Claudia Osés e Iván Carmona

Grabación, mezcla y masterización: Josu Erviti, Drum Groove Studio

Diseño y maquetación: Ander Carmona

Ilustración: Myriam Cameros Sierra

Fotografía: Ander Carmona

Textos (relatos): Las Poderosas, con el apoyo de Satoko Kojima Hoshino

Edición: Alicia Giménez García.

Prólogo de Amelia Tiganus.

Canciones:

- Poderosas (versión en castellano).
- Poderosas (versión en inglés).
- Cometas Blancas. Canción inspirada en Amelia Tiganus y Joy Amen Omoruyi.
- Evbuebo²⁹ es el cielo.
- Platos sucios.

Spotify



²⁹ Evbuebo: Europa en lengua edo (Nigeria).



Las Poderosas en escena

Los espectáculos que ofrecen Las Poderosas les posicionan directamente bajo el foco de luz. El público se acerca a ver y escuchar lo que este grupo de mujeres, que hasta ese momento permanecían invisibles, desea compartir. Las mujeres que en un inicio tenían miedo por no tener papeles, ahora se suben al escenario y reivindican sus derechos y los de todas a través de las artes escénicas. El teatro, la danza, la conjunción de imágenes y sonidos basados en sus historias, la expresión artística hace crecer a las protagonistas que reciben la ovación del público y se sienten reconocidas. Sus experiencias importan; el público muestra interés, aplaude con fuerza, canta junto a ellas y les agradece su valentía. En cada experiencia de representación artística el grupo se une, crece hacia fuera pero también hacia dentro, aprende y se nutre de los talentos de todas sus integrantes.



Estos espectáculos exigen compromiso y generosidad a sus participantes por el grado de exposición que suponen. No obstante, cada espectáculo permite que nuevas compañeras se reconozcan en las historias que se narran. Cada actuación alivia el peso de la culpa individual, se disipan los temores, y se fortalecen los espacios seguros donde es posible recobrar las fuerzas y la motivación para hacer valer nuestros derechos. Las Poderosas encuentran un lugar donde se sienten reconocidas y validadas. Ese es el primer paso de muchos otros más en el camino hacia el restablecimiento.





3.4. EN PRIMERA LÍNEA

Algunas Poderosas han dado un paso al frente para contar, de primera mano, sus propias vivencias. Son conscientes de que es necesario realizar un arduo y constante trabajo de sensibilización para dar a conocer las vulneraciones de derechos a las que demasiadas mujeres y niñas siguen siendo sometidas a día de hoy y a nuestro lado. Los **testimonios** de las Agentes de Cambio demuestran no sólo su enorme valor y **resiliencia**, sino también su generosidad. El **valor** que estas contribuciones suponen para la construcción de sociedades más justas e igualitarias es incalculable.



Actuación de Las Poderosas en la entrega de premios Meninas 2021, reconocidas por su lucha en la erradicación de la violencia contra las mujeres.

Las compañeras que comparten sus vivencias se convierten a su vez en **referentes**, en **ejemplos** para otras muchas que todavía no pueden hablar por diversos motivos pero que se sienten **reflejadas en sus historias**. Según han manifestado otras mujeres, los relatos de las Agentes de Cambio ayudan a liberar la culpa que pesa sobre quienes han sufrido similares vulneraciones de derechos. Al expresarlo, queda patente que lo que le ha pasado a una le pasa a muchísimas más. El relato de lo que parecía una vivencia personal se traduce en una **realidad colectiva** y, por tanto, adquiere una dimensión de carácter político y social. Cobra peso y significado; nos ayuda a tomar perspectiva, siempre bajo el umbral de la protección de nuestros derechos como mujeres; como cualquier otra persona, merecemos vivir libres de violencia.



Las Agentes de Cambio que participan en charlas, mesas redondas, formaciones, conferencias y entrevistas con medios de comunicación ostentan ahora el control sobre su propia historia, y salen fortalecidas cada vez que observan que sus testimonios sí pueden cambiar el mundo.

Ellas son quienes mejor pueden acompañar a otras mujeres que atraviesan vulneraciones de derechos similares, y quienes mejor pueden ayudarnos a entender la complejidad de las realidades que se esconden tras determinadas historias de vida. Establecen un puente entre otras compañeras y las diversas entidades de apoyo, servicios sociales, administración pública, etc. Descodifican aquellas claves culturales que, por falta de entendimiento, pueden alejarnos del diálogo y de la colaboración.



Sin embargo, no debemos olvidar que la exposición a la que las Agentes de Cambio son sometidas puede revertir en su contra. La **responsabilidad del cuidado** de todas las compañeras debe ser una prioridad, empezando por el apoyo psicológico y la escucha activa, y manteniendo el respeto por las propias decisiones respecto a los límites de la colaboración.



3.5. EL PUENTE ENTRE ORIGEN Y DESTINO. COOPERACIÓN EN ORIGEN PARA LA PREVENCIÓN DE LA TRATA.

Las Agentes de Cambio en Navarra han tomado la determinación de hacer valer sus experiencias para prevenir que otras niñas y jóvenes de su país continúen siendo captadas para la trata con fines de explotación sexual en Nigeria, en los países vecinos, en Europa y demás continentes. Desean que las nuevas generaciones no tengan que pasar por las mismas historias de violencia.

Para ello, colaboran con asociaciones nigerianas, como Devatop Centre for Africa Development, y comparten sus testimonios y consejos, en su propio idioma, para llegar a territorios donde se dan altos índices de captación.

Gracias a los proyectos de Cooperación para el Desarrollo que implementa Devatop en Nigeria con el apoyo de Acción Contra la Trata - ACT, su experiencia y sus voces pueden ser escuchadas en Redes Sociales y programas de radio difundidos para la sensibilización de los agentes clave y de la población en riesgo.





3.6. LA AUTONOMÍA DE LAS MUJERES

En busca de la **autonomía** y la **independencia económica de las mujeres**, y con el deseo de facilitar oportunidades reales de desarrollo profesional y empleo, hemos iniciado un camino en la senda de las empresas de *inserción sociolaboral*, gracias al apoyo de la diseñadora de moda Ilazki Martirena, quien ha apostado por la confección de moda sostenible y kilómetro cero. Ilazki Martirena ha formado a cinco mujeres integrantes de Las Poderosas en confección industrial, y les ha acompañado, junto con otras profesionales, en la creación de la empresa [Costura Poderosa - COPO](http://www.costurapoderosa.com).

Lo que nació como un proyecto de formación para el empleo (auspiciado por el programa Navarra Solidaria de Fundación Caja Navarra y Fundación La Caixa), se encamina un año después a la creación de una empresa que facilite la empleabilidad de mujeres en situación de vulnerabilidad.

El apoyo a la empleabilidad y autonomía y el hecho de contar con oportunidades reales de desarrollo personal y profesional es una forma de materializar ese deseo de superación de las violencias vividas.



COPO
costura poderosa

www.costurapoderosa.com

No obstante, queremos reconocer el enorme apoyo vital que representa el derecho a un **ingreso suficiente** y subvencionado para salir adelante, independientemente de la situación administrativa de la persona, en forma de **Renta Básica Universal** o de **Renta Garantizada**. Contar con una renta de estas características permite **subsistir** a las personas en situación de vulnerabilidad, y comporta el primer paso para poder ganar en **autonomía**, **derechos**, y abandonar situaciones de violencia, como la prostitución y la trata, o cualquier otro tipo de relación abusiva y de dependencia.



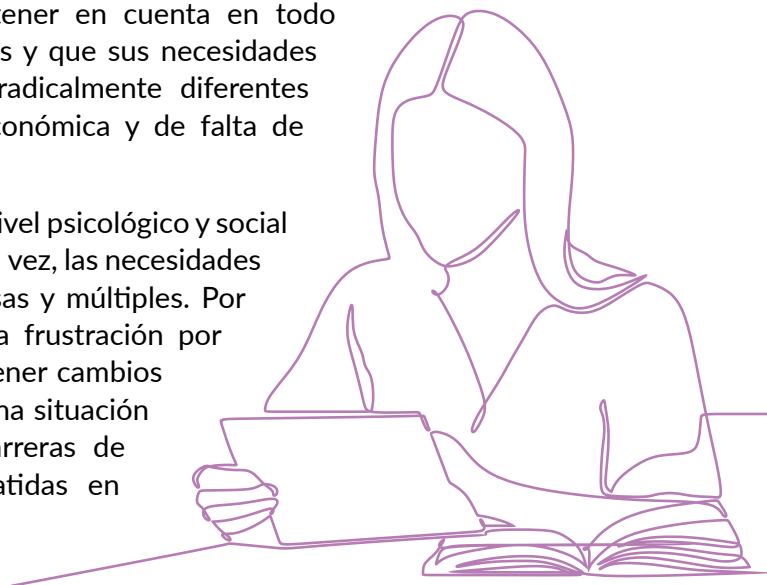
4. ALGUNOS APRENDIZAJES Y REFLEXIONES

Acción Contra la Trata - ACT y Las Poderosas hemos ido aprendiendo juntas y creciendo por el camino. Seguimos manteniendo nuestros sentidos alerta, la escucha activa y genuina, la flexibilidad y la adaptación a los cambios en modo encendido.

A partir de diversas experiencias e investigaciones y de nuestra propia labor en el campo, hemos identificado una serie de factores que creemos que pueden transformarse en barreras si no son tenidos en cuenta. A continuación hacemos también una reflexión sobre los retos que encontramos en nuestro quehacer diario. Ambos **factores**, bien elaborados y atendidos, pueden superar su condición de posibles **barreras** y **retos** para convertirse en **oportunidades** de crecimiento.

POSIBLES BARRERAS:

- **La indefensión aprendida.** La exposición continuada a la violencia puede conllevar que desarrollemos e interioricemos esquemas y sentimientos de impotencia. Es la indefensión aprendida, que puede suponer una fuerte barrera para la movilización hacia el cambio. Las violencias machistas, el racismo, la xenofobia, la aporofobia, la violencia institucional, las dificultades para obtener permiso de residencia y trabajo, una vivienda estable, un empleo, etc. convierten el día a día de las mujeres migrantes en situación de vulnerabilidad en una dura carrera de obstáculos.
- **Falta de información y conciencia en derechos.** Generalmente las personas en situación de vulnerabilidad centran sus esfuerzos en sobrevivir. Para muchas mujeres migrantes, que deben resituarse en un entorno nuevo y a menudo en un marco de violencia machista estructural y continuado, la indefensión aprendida (como herramienta de supervivencia) y la desinformación juegan a favor de quienes se aprovechan para lucrarse a su costa.
- **Las consecuencias de la trata con fines de explotación sexual y otras violencias.** Estas incluyen alteraciones psicológicas (TEPT, depresión, ansiedad, somatizaciones, síndrome de adaptación paradójica a la violencia, etc.), físicas (enfermedades de transmisión sexual, trastornos del aparato reproductor, etc.) y sociales (aislamiento, exclusión, etc.). Consecuencias como estas pueden producir una desadaptación generalizada de la persona, dificultando su capacidad para relacionarse y movilizar energía para emprender acciones de forma autónoma.
- **Las diferencias socio-económicas.** Debemos tener en cuenta en todo momento la visión de las personas participantes y que sus necesidades inmediatas y prioridades vitales pueden ser radicalmente diferentes a las del equipo técnico, por una cuestión económica y de falta de oportunidades en múltiples aspectos.
- **La frustración por ambas partes.** Los cambios a nivel psicológico y social son lentos y dependen de múltiples factores. A su vez, las necesidades vitales de las personas participantes son intensas y múltiples. Por lo tanto, es necesario abordar la gestión de la frustración por todas las partes, dado el habitual deseo de obtener cambios rápidos o cuando la persona atendida está en una situación desesperada. Un ejemplo de esto son las barreras de sexo-género que, si bien pueden ser combatidas en determinados ámbitos, a menudo presentan lentas evoluciones en otros.



- **Evitar centrarse únicamente en los problemas y olvidarse de reforzar los logros.** Una parte de las barreras es la falta de conciencia sobre las propias capacidades de las compañeras (tanto del equipo técnico como de las participantes). Consideramos muy importante dirigir el acompañamiento a reconocer, realzar y hacer conscientes a todas las personas sobre sus propios recursos.
- **La diversidad cultural y lingüística.** Tanto los idiomas como los estilos comunicativos de las personas participantes han de ser considerados, así como el lenguaje no verbal, ya que la comunicación no solo se produce en términos semánticos sino también simbólicos. En cuanto al lenguaje verbal, es importante evitar el uso de tecnicismos o de expresiones poco adecuadas, que fomentan la desinformación y producen un alejamiento de las personas participantes. Respecto a la diversidad cultural, es importante tener en cuenta y respetar las celebraciones, los días sagrados, las costumbres culinarias, etc. si se quiere poner en práctica el respeto, la escucha y el cuidado, elementales para que el proyecto salga adelante con éxito.
- **Falta de visión y conciencia crítica por parte de la comunidad o por parte del equipo técnico.** La constante revisión y la humildad son necesarias en cualquier proceso de estas características.
- La gestión de los **conflictos internos y crisis de liderazgo** dentro de la comunidad o del equipo técnico deben cuidarse con el mismo respeto, cariño y profesionalidad que cualquiera de las actividades programadas.
- **Tipo de financiación y marco temporal de los proyectos.** Los procesos de restablecimiento, empoderamiento e integración requieren tiempo y continuidad a largo plazo para que resulten efectivos. La falta de estabilidad en la financiación de los proyectos para este tipo de acompañamiento supone una importante amenaza a este trabajo. A menudo, el tiempo que debemos destinar a la obtención de ingresos va en detrimento del tiempo disponible para atender los casos que se dan en el día a día, y que no entienden de fechas límite de entrega.

FACTORES IDENTIFICADO COMO RETOS:

El reto de los cuidados:

- **Cuidar el bienestar de las mediadoras y de las Agentes de Cambio,** teniendo en todo momento en cuenta las dificultades que les pueda ocasionar su papel como puente entre dos comunidades.
- **Cuidar la salud mental, emocional y de equipo de las personas implicadas.** El trabajo de acompañamiento junto a otras personas en situaciones de gran dificultad que no se solucionan a corto plazo puede resultar muy frustrante. El equipo técnico necesita cuidarse a sí mismo para poder funcionar sin perder la ilusión y la razón de ser de su proyecto.

El reto del equilibrio a varios niveles:

- Lograr un equilibrio entre la sistematización de las actuaciones y la flexibilidad y apertura a los cambios y nuevas iniciativas.
- Lograr un equilibrio entre el proceso y el producto. En el caso de los proyectos artísticos, la disyuntiva sobre dónde debe caer el peso de las acciones, si en el proceso o en el producto final u obra de arte, es un reto habitual.
- Mantener un sano equilibrio entre la infusión de esperanza y la creación de expectativas poco realistas.

5. EN PALABRAS DE LAS PODEROSAS

El equipo de Acción Contra la Trata -ACT y Las Poderosas estamos orgullosas del trabajo que hemos desarrollado en los últimos años, y cuyas principales líneas de actuación hemos tratado de describir en estas páginas. Seguiremos adaptándonos a los contextos históricos de cada momento, así como a las necesidades, intereses y capacidades de las personas y colectivos con quienes nos coordinemos.

Podríamos enumerar los beneficios del modelo de acompañamiento psicosocial, del desarrollo de un grupo de empoderamiento feminista y del uso de herramientas artísticas, entre otros, mediante rasgos individuales y grupales que hemos identificado a lo largo de estos años, como la creación de espacios seguros, el sentido de pertenencia, de identificación con un colectivo que tiene voz y presencia en el espacio público, el incremento de la confianza, el mejor conocimiento y acceso a recursos y derechos, el reconocimiento de las vulneraciones de derechos sufridas, los lazos y puentes tendidos en la diversidad, etc. No obstante, la mejor forma de entender qué ha significado este camino para Las Poderosas es a través de sus propias palabras.

Terminamos esta guía con la voz de Las Poderosas, que son el inicio, el medio y el fin; la savia del árbol que da sentido a este trabajo.



¿Qué significan Las Poderosas para ti?

El grupo de Las Poderosas es un grupo de mujeres que se juntan y se unen para formar un solo cuerpo, para poder defenderse las unas a las otras. Me ha enseñado los derechos de las mujeres y a cómo animar a otras mujeres. Me ha enseñado a hablar por mí misma.

”

Es una asociación de mujeres, para estar juntas y apoyarnos entre nosotras. Como mujer tengo poder y puedo luchar, y juntas podemos conseguir muchas cosas. Me gusta participar en el grupo porque es una manera de estar con todas. Aprendemos muchas cosas y aportamos nuestras ideas. Además hago todo lo posible para favorecer la comunicación. Deseo que sigamos haciendo más actividades interesantes. He aprendido a luchar.

Una amiga me invitó a unirme al grupo. Al llegar no sabía qué era. Hacíamos ejercicio, pero no entendía. Comencé a comprender para qué servía este grupo cuando empezamos a hablar de la lucha por las mujeres de todo el mundo, de los problemas de la prostitución, de las cosas que nos pasan... Hay muchas mujeres muriendo en silencio. Entonces pensé que era una muy buena organización. Entre otras cosas he aprendido a defenderme, a escuchar mi instinto, mi buen instinto. Esto me ha ayudado a conseguir éxito, cosas buenas, a conocer y defender mi verdadero yo. Me ha dado confianza para enfrentarme a otras personas y retos, a luchar contra el miedo a lo desconocido.

”

“

Me lo paso muy bien en el grupo. Me encanta participar en este grupo de mujeres y el poder que tenemos todas juntas. Aprendemos cosas sobre cómo amarnos las unas a las otras y sobre nuestros derechos. Si tengo algo que decir en el grupo puedo decirlo y eso me sienta bien. Me gusta que hagamos cosas entre todas.

“

Hay personas a las que todavía hay que animar a participar. No todas estamos en los mismos niveles de fortaleza y seguridad. Yo ahora ya no necesito que me animen, pero al principio sí lo necesitaba.

”

A veces aprendes algo que te toca, y esto se materializa en el cuerpo. Tendemos a culpar a las mujeres, pero he aprendido que no debemos juzgarlas. Aunque todo el mundo las esté juzgando, yo tengo que ponerme del lado de las mujeres. Los hombres normalmente se apoyan entre sí, pero nosotras nos culpamos de lo que nos pasa. Tenemos que apoyarnos. Después de leer el libro de Chimamanda Ngozi Adichie “Todos deberíamos ser feministas”, conocí el feminismo y el patriarcado. Ahora sé los derechos que hay en mí.

Ahora aconsejo a mis amigas para que los hombres no les traten mal. He podido aconsejar a amigas gracias a lo que he aprendido en el grupo. He aprendido que ningún hombre puede utilizarme. El grupo me ha dado fuerza, me siento fuerte.

”

”

Si tengo la oportunidad, me gustaría construir una escuela en mi comunidad en Nigeria. Sería una escuela solo para niñas, se llamaría “Escuela Women in Power” y trabajaríamos para mejorar la situación de las niñas en Nigeria, para prevenir que caigan en redes de trata y explotación en la búsqueda del sueño europeo por salir adelante.

“

He aprendido a compartir mis sentimientos y otras cosas. Siento que este grupo es mío, es donde tengo tiempo para mí. La rutina de la vida es para los demás (el colegio, la casa, etc. son cosas que hago para los demás) pero lo que hago aquí es para mí, para disfrutar de mis emociones, cambiar la rutina.

También aprendo de otras culturas, porque la cultura de mi lugar de origen es diferente. Aquí he aprendido, por ejemplo, que existe el voluntariado. En mi país todo es intercambio e interés. Me ha despertado la idea de que se puede solamente ayudar, y esto me hace muy feliz. Yo ayudo, y a mí me pueden ayudar.

”

Las Poderosas es un grupo de mujeres en el que nos amamos. Nos tratamos como una unidad para entre todas fomentar la autodefensa y detener la desigualdad de género y el racismo entre negros y blancos. He aprendido a controlarme a mí misma y a aceptar lo que mi corazón me dice. También he aprendido a no aceptar los miedos, la negatividad. Llegué a las poderosas porque quiero aprender más sobre mi autoestima y la autoestima de diferentes mujeres en todo el mundo. Quería saber más sobre cómo reconocer el valor de las mujeres y cómo hacer para que se escuchen nuestras voces cuando hablamos. Ahora sé cuáles son realmente mis sueños y cómo lograrlos.



Es un grupo en el que luchamos por nuestros derechos como mujeres. Es un lugar de amor en el que compartimos los sentimientos de cada una. He aprendido cosas increíbles desde que formo parte de este grupo, incluso cómo hacer un vídeo. También hemos aprendido sobre nuestro cuerpo y cómo defendernos a nosotras mismas. Las Poderosas para mí significa unidad.



Me gusta cuando bailamos y hacemos actividades relacionadas con lo plástico ya que me conectan con mi infancia y con mi esencia. En el grupo compartimos los problemas y los sentimientos. Somos mujeres muy diferentes. Me gusta la diversidad que se respira en el grupo y aprender de otras culturas. Aprendemos siempre cosas diferentes. Estoy sorprendida de haber aprendido a ser más paciente. A veces desde la calma y la sonrisa las cosas se ven de otra manera. Los encuentros con las mujeres son un momento muy especial, es un espacio que es para mí.

Estoy muy contenta de poder participar en el grupo porque siempre encuentras gente alegre y cariñosa. Cada una de nosotras tenemos nuestra historia y aprendemos muchas cosas juntas y de las historias de las demás. Las Poderosas es un grupo de mujeres feministas. Aprendemos sobre nuestros derechos y nos sentimos apoyadas en nuestros procesos.



El grupo de Las Poderosas va de defender a las mujeres. No tolera la violencia de género. A mí me da poder, me hace sentir una mujer más fuerte. Me enseña cómo amar, cómo respetar y valorar a las mujeres. Las mujeres debemos gobernar el mundo. Amor, fuerza y unidad.



Entre todo lo que hemos hecho hasta ahora, me ha encantado hacer ejercicio, poder mostrar amor a otras mujeres, bailar con las demás, y aprender a defenderme. También me alegro de haber podido traer a más mujeres al grupo, y de mantenernos unidas. Me siento con más confianza y más poderosa para enfrentarme a nuevos retos en la vida.



He aprendido el valor de tener un espacio para las mujeres juntas, un espacio para unirnos y compartir. Me ha enriquecido mucho la diversidad cultural, lo he sentido como un regalo. Siento que tengo mucho que aprender y que ofrecer. Por encima de prejuicios culturales, en el grupo hemos creado nuestras normas y nuestros valores, la cultura de nuestro grupo, donde todas somos iguales.



Las Poderosas significan mucho para mí. Compartimos ideas juntas y voy descubriendo cómo defender mis derechos y cómo luchar por otras mujeres y sus derechos. Aprendo muchas cosas aquí.



Hay que animar a las mujeres, apoyarlas en lo que quiera que estén haciendo y así poder ayudarnos unas a otras. De esto trata nuestro grupo. Por eso es muy importante que sepamos cuáles son nuestros derechos. Tenemos que reconocer a las mujeres, escuchar nuestra opinión. Hay que dar poder a las mujeres.



He aprendido más sobre mí misma y sobre mis hermanas, he aprendido tantas cosas... Me gustaría seguir aprendiendo.

“

He aprendido a mostrar felicidad y a luchar por mis derechos, aunque moleste.

”

“

El grupo es lo que Las Poderosas queramos que sea. Todas podemos opinar, tomar decisiones, invitar a alguien, etc. Y así el grupo puede ser más autónomo, independiente y más fuerte.

”

Deseo que Las Poderosas crezcamos, que el mundo escuche nuestra voz y que logremos un cambio en la sociedad.

“

Algunas de las actividades que más me han gustado han sido las charlas de otras mujeres activistas con experiencia. He aprendido que no tenemos que rendirnos ante las dificultades, conociendo nuestros derechos. He aprendido que no debemos permitir la violencia, que podemos hablar como mujeres, que somos poderosas como mujeres y que somos capaces de conseguir lo que deseamos. Lo voy a poner en práctica en el futuro. Quiero salir de donde estoy ahora, quiero dejar de estar de brazos cruzados. Este grupo me ha dado fuerza para luchar, y sé que aquí podemos apoyarnos. Cuando queremos hablar, sé que hay alguien ahí para acompañarnos, cuando buscamos trabajo o necesitamos apoyo en algunas gestiones. Es algo maravilloso y lo aprecio.

“

Estoy muy orgullosa del trabajo que hemos realizado entre todas. A pesar de los altos y bajos, todo ha sido un aprendizaje para ver las cosas que podemos hacer.

Somos mujeres fuertes, resilientes, que podemos; y juntas podemos más.

”

Lo más importante que he aprendido en este grupo ha sido el darme cuenta de que soy una luchadora. Estoy lista para luchar por mis compañeras. Nunca creí que pudiera estar aquí y estoy feliz de ser parte de este grupo. Hay muchas mujeres africanas que lo están pasando muy mal, y son muy jóvenes. Yo misma temo que mi hija, con 20 años, algún día acabe en las calles de Europa. Tenemos que apoyarnos entre todas, apoyarnos unas a otras.



“

Podemos ser una inspiración para otras mujeres. A la presentación vinieron mujeres en situación de violencia de género y me dijeron que se habían llenado y contagiado de nuestra fuerza y energía.

El día de nuestra presentación me sentí realizada, sentí que habíamos logrado algo importante, nos dimos la oportunidad de sacar nuestro potencial. Muchas de nosotras no creíamos que íbamos a poder hacerlo, pero con el video y las reuniones de Las Poderosas, vimos que sí teníamos potencial y lo sacamos adelante, lo hicimos. Con amor y unidad, nuestras ideas se han reforzado y sé que tenemos muchas cosas buenas por delante. ”

“

El día de la presentación sentí que éramos un grupo muy unido, después de todo lo que hemos pasado. Tras ver el resultado de nuestro esfuerzo, creo que juntas hemos crecido más.

”

“

El día de la presentación fue un día muy especial, uno de los más felices de mi vida. A pesar de que había tantas cosas y tanta gente que me ponían nerviosa, sabía que el grupo estaba a mi lado y tenía mucha confianza en que, si yo no llegaba a todo, mis compañeras estarían allí. Me gustó mucho tener esa sensación de dar todo lo que podía, y de sentirme sostenida por el grupo.

”

Me gustó mucho que el día de la presentación muchas personas estaban muy interesadas en nuestro grupo. Me hicieron muchas preguntas sobre quiénes éramos y lo que hacíamos.

Para mí el día de la presentación fue uno de los mejores y más maravillosos días de mi vida. En este proyecto he puesto una cantidad de amor enorme. Siento que lo he dado todo, y me siento muy feliz con el resultado, con ser parte de esto, de lo que hemos conseguido.

Me gustó que mi hijo pudiera venir y estar con Las Poderosas. Que pudiera ver a mujeres cantando, bailando y hablando con esa fuerza, es un cambio.

DIPLOMA
Joy Amen Omoruyi

CERTIFICADO DE PERTENENCIA AL GRUPO DE LAS PODEROSAS

Fui a la presentación con mi hijo y me sentí feliz con mi diploma. Lo he publicado en mi Facebook. Gracias a Las Poderosas.

Con el Diploma que he conseguido puedo ir a mi país de origen y organizar un grupo como éste.

He enmarcado mi diploma y lo he colgado en el salón.



6. BIBLIOGRAFÍA

- Acción Contra la Trata - ACT. (2017). *Guía de autodefensa feminista "Cuida tu espacio"*.
- Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental: El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Gaceta Médica de Bilbao*, 106, 122–133.
- Balcázar, F. (2003). Investigación acción participativa (IAP): aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos En Humanidades*, 4(7–8), 59–77.
- Bustos, R., García, J., & Chueca, D. (2018). *Guía práctica para facilitar la participación ciudadana. Una selección de herramientas presenciales y digitales para el trabajo colectivo*.
- CITCO. (2020). *Trata de seres humanos en España*.
- Claes, C., van Hove, G., Vandeveldel, S., van Loon, J., & Schallock, R. (2012). The influence of supports strategies, environmental factors, and client characteristics on quality of life-related personal outcomes. *Research in Developmental Disabilities*, 33(1), 96–103.
- Cobo, R. (2017). *La prostitución en el corazón del capitalismo*. Catarata.
- Cortes Generales. (2007). *Ponencia para elaborar un dictamen informativo sobre la situación actual de la prostitución en nuestro país* (No. 367).
- de Miguel Álvarez, A. (2012). La prostitución de mujeres, una escuela de desigualdad humana. *Revista Europea de Derechos Fundamentales*, 0(19(1)), 49–74.
- Delegación del Gobierno para la Violencia de Género. (2015). *Apoyando a las víctimas de trata. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.*, 1–286.
- Farley, M., Cotton, A., Lynne, J., Zumbek, S., Spiwak, F., Reyes, M., Álvarez, D., & Sezgin, U. (2003). *Prostitution and Trafficking in Nine Countries: An Update on Violence and Posttraumatic Stress Disorder*. *Journal of Trauma Practice*, 2, 33–74.
- Gimeno, B. (2012). *La prostitución. Aportaciones para un debate abierto*. Bellaterra.
- Gobierno de Navarra. (2020). *Participación y gobernanza en las entidades locales. Materiales de apoyo. Guía sobre participación en intervención comunitaria*.
- Herman, J. (2004). *Trauma y recuperación*. Espasa Calpe.
- Hopper, E. K., & Gonzalez, L. D. (2018). *A Comparison of Psychological Symptoms in Survivors of Sex and Labor Trafficking*. *Behavioral Medicine*, 44(3), 177–188.
- Las Poderosas. (2021). *Libres para Soñar*. Acción Contra la Trata - ACT.
- Martínez Rodríguez, T. (2011). *Guía de atención gerontológica centrada en la persona*.
- Ministerio de Sanidad, Seguridad Social e Igualdad. (2015). *Plan integral de lucha contra la trata de mujeres y niñas con fines de explotación sexual*.
- Moreno González, A. (2016). *La mediación artística. Arte para la transformación social, la inclusión social y el desarrollo comunitario*. Octaedro.
- OMS. (2021). *La violencia contra la mujer es omnipresente y devastadora: la sufren una de cada tres mujeres*.
- Oram, S., Abas, M., Bick, D., Boyle, A., French, R., Jakobowitz, S., Khondoker, M., Stanley, N., Trevillion, K., Howard, L., & Zimmerman, C. (2016). *Human trafficking and health: A survey of male and female survivors in England*.
- Osborne, R. (2009). *Apuntes sobre violencia de género*. Bellaterra.
- PHIT. (2019). *Life histories of trafficking survivors: the complexity of psychological impact of trafficking*.

- Porges, S. (2018). *Guía de bolsillo de la teoría polivagal. El poder transformador de sentirse seguro*. Editorial Eleftheria S.L.
- Ramos, M. (2018). *Psychopathological evaluation of female victims of human traffic for sexual exploitation. Cross-sectoral collaboration at The European project "Psychological Health Impact of Trafficking in Human Beings on female victims" (PHIT)*.
- Rodríguez, S. (2018). *Amelia Tiganus: "A una puta se la fabrica destruyendo su humanidad."* Público. <https://>
- Schalock, R., Brown, R., & Brown, I. (2002). La conceptualización, medida y aplicación de calidad de vida en personas con discapacidades intelectuales: informe de un panel internacional de expertos. *Siglo Cero: Revista Española Sobre Discapacidad Intelectual*, 33(203), 5–14.
- Schalock, R. L., Bonham, G. S., & Verdugo, M. A. (2008). The conceptualization and measurement of quality of life: Implications for program planning and evaluation in the field of intellectual disabilities. *Evaluation and Program Planning*, 31(2), 181–190.
- UNICEF. (2016). *Female Genital Mutilation/Cutting: A global concern*.
- UNODC. (2019). *Global Study on Homicide*. In Unodoc.
- van der Kolk, B. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Editorial Eleftheria S.L.
- Zimmerman, C., Hossain, M., Yun, K., Gajdadziev, V., Guzun, N., Tchomarova, M., Angela Ciarrocchi, R., Johansson, A., Kefurtova, A., Scodanibbio, S., Nnette Motus, M., Roche, B., Morison, L., & Watts, C. (2008). *The Health of Trafficked Women: A Survey of Women Entering Posttrafficking Services in Europe*. 98(1), 55–59.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment Theory. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of Community Psychology* (pp. 43–63).
- Zugasti, B., Arza, J., & Zugasti, N. (2016). *El acompañamiento social como método de intervención en los procesos de inclusión: nuevas reflexiones*.

ACT
ACCIÓN CONTRA LA TRATA