



**Facultad de Psicología y Logopedia**  
Universidad de La Laguna

# **“El poder de un abrazo” La historia del apoyo en el abuso sexual infantil**

**Trabajo Fin de Grado de Psicología**

**Sara Pérez Lorenzo**

**Tutorizado por Ángela Torbay Betancor**

**Curso Académico 2022-23**

## RESUMEN

Este trabajo de fin de grado se centra en explorar los factores que contribuyen a la resiliencia de personas que han experimentado abuso sexual durante su infancia. Para ello me cuestiono si el apoyo (“el poder de un abrazo”) desempeña un papel significativo en el proceso de recuperación y en el desarrollo de la resiliencia posterior. La investigación se llevó a cabo con la participación de María, una persona que ha sido víctima de abuso sexual en su infancia. Por medio de una metodología cualitativa se realizó una conversación dialógica, en la que nos interesa la reflexión, indagación y los caminos que se abren con la misma (Magnabosco, 2014). Gracias a ésta, categorizamos la conversación en 4 hallazgos diferentes: “Dar voz a las víctimas”, “Salvación”, “Escalones hacia el cambio” y “Motor a la mejora”. Viendo como el apoyo, los factores protectores, así como la perspectiva de su relato suponen un elemento importante en el desarrollo de su resiliencia.

*Palabras claves:* Conversación dialógica, abuso sexual infantil, resiliencia, infancia, apoyo.

## **ABSTRACT**

This dissertation focuses on exploring the factors that contribute to the resilience of individual who have experienced childhood sexual abuse. To this end, I question whether the support received ("the power of a hug") plays a significant role in the recovery process and in the development of subsequent resilience. The research was conducted with the participation of Maria, a person who is a victim of sexual abuse in her childhood. By means of a qualitative methodology, a dialogic conversation was carried out, in which we are interested in reflection, inquiry and the paths that open up with it (Magnabosco, 2014). Thanks to this we categorized the conversation into 4 different findings: "Giving voice to victims", "Salvation", "Stepping stones to change" and "Engine to improvement". Seeing how support, protective factors, as well as the perspective of their story are an important element in the development of their resilience.

*Key words:* Dialogic conversation, child sexual abuse, resilience, childhood, support.

### **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN:**

¿De qué manera influencia el apoyo en el abuso sexual infantil? ¿Es este un factor importante para la resiliencia en este suceso?

## ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>  | <b>4</b>  |
| <b>MÉTODO</b>  | <b>9</b>  |
| DISEÑO DE INVESTIGACIÓN  | 9         |
| PARTICIPANTES  | 10        |
| INSTRUMENTO  | 10        |
| ANÁLISIS DE DATOS  | 12        |
| <b>HALLAZGOS</b>   | <b>14</b> |
| Dar voz a las víctimas.  | 14        |
| Salvación  | 15        |
| Escalones hacia el cambio  | 16        |
| Un motor a la mejora   | 17        |
| <b>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>                                    | <b>19</b> |
| <b>REFERENCIAS</b>   | <b>22</b> |
| <b>ANEXOS</b>  | <b>25</b> |
| Anexo I. Carta de invitación a la conversación dialógica.          | 25        |
| Anexo II. Conversación dialógica con María, información relevante. | 26        |

## INTRODUCCIÓN

“Una mirada me hizo ser visible, una pregunta me hizo querer hablar y un abrazo me salvó la vida”

El abuso sexual infantil no es un problema nuevo, sino una de las formas de maltrato infantil que lleva acompañando al ser humano durante toda su historia. Aparece en la literatura, en el cine y frecuentemente en noticias periodísticas. (Monterrey y Cujia, 2021)

Hoy en día, aún podemos ver esto en los datos de estadística de Condenados del año 2021, en el que se registraron 1556 condenados adultos por abuso sexual, 738 por abuso sexual a menores de 16 años, 592 por prostitución y corrupción a menores y 491 agresiones sexuales, de las cuales 46 fueron consideradas violación. Estos datos (INE, 2021) denotan la importancia de dar visibilidad y voz a todas las víctimas de abuso sexual infantil (ASI), que a día de hoy sigue estando muy presente (aun sabiendo cómo actualmente es un porcentaje muy pequeño las personas que llegan a denunciar el sufrir este tipo de abuso (Echeburúa y de Corral, 2006)).

La intención de este trabajo es realizar una investigación y, desde una metodología cualitativa, ver cómo el apoyo en este proceso puede suponer un factor de protección importante para un correcto ajuste y una posterior resiliencia.

“En el transcurso de la vida, las personas están inevitablemente expuestas a experiencias dolorosas de diversa índole que dejan en su memoria una huella emocional de dolor, tristeza y desesperanza” (Villagrán, 2016, p.9)

La experiencia de abuso sexual es un factor de riesgo para el adecuado desarrollo del niño/a, que puede llegar a afectar a todas las áreas de la su vida y que, por tanto, se extiende a través de todos los sistemas en los que está integrado el crecimiento y desarrollo de la víctima. Así lo exponen en su artículo Celano et al., (2018), donde hablan de cómo los “sistemas familiares” están involucrados con el trauma afectando a los miembros de la familia, a las relaciones familiares y al niño/a.

Según Monterrey y Cujia (2021), durante la infancia, los principales efectos parecen ser los problemas somáticos (enuresis, encopresis, dolores de cabeza y dolores estomacales), retrasos en el desarrollo, problemas internalizantes (especialmente ansiedad y retraimiento) y,

especialmente, trastorno de estrés postraumático y conducta sexualizada (por ejemplo, masturbación excesiva o en público).

Si analizamos más a fondo este estudio de Pereda (2009), observamos que indica que todos los autores de revisiones coinciden en que el síntoma más característico en las víctimas de este grupo de edad es la expresión de algún tipo de conducta sexualizada. A su vez, el estrés postraumático se menciona en revisiones como la de Kendall-Tackett, Williams y Finkelhor (1993), como el síntoma mayoritario entre las víctimas de ASI.

Es crucial destacar que el abuso infantil no solo afecta la salud mental y emocional de los niños/as, sino que también influye en su capacidad para interactuar y comunicarse con los demás, lo que lo convierte en un problema social de gran magnitud.

El abuso infantil genera sufrimiento en las víctimas y sus familias, y los efectos inmediatos y a largo plazo pueden poner en riesgo el desarrollo psicosocial de los niños/as y jóvenes que han experimentado este tipo de situaciones. Además, este puede afectar la manera en que las víctimas se relacionan con los demás, lo que aumenta el riesgo de que reproduzcan patrones de interacción abusivos en la vida adulta (Monterrey y Cujia, 2021).

Es importante tener en cuenta que los efectos psicológicos del abuso sexual infantil pueden perdurar a lo largo del ciclo vital y que los efectos a largo plazo pueden manifestarse en la edad adulta (Monterrey y Cujia, 2021). Por lo tanto, es esencial tomar medidas para prevenir y abordar el abuso sexual infantil y brindar apoyo a las víctimas para evitar que se perpetúen los patrones de abuso y violencia en el futuro.

Resulta llamativo cómo, a pesar de la experiencia de alto riesgo a la que por desgracia muchos niños y niñas se ven expuestos, algunas víctimas no parecen desarrollar esta sintomatología derivada de estas situaciones de abuso, y consiguen tener una vida plena, sana y equilibrada.

Se estima que, aproximadamente un tercio de las víctimas de abuso sexual en la infancia, se muestran resilientes, no desarrollando sintomatología psicopatológica ante este estrés y consiguiendo superar favorablemente esta experiencia (Pereda, 2011). Estos datos han impulsado el estudio de los denominados factores de protección, definidos como “aquellas condiciones o entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y que pueden reducir los efectos de circunstancias desfavorables. Estos factores funcionan, además, como

defensas sobre los efectos negativos de las variables de alto riesgo” (Romero, Armenta y Figueredo, 2011, p. 30).

Revisando estos datos, es imprescindible entrar más en contacto con los factores protectores que podrían estar contribuyendo a la resiliencia de las víctimas. Muchos autores entre ellos Deza Villanueva (2005), los dividen en los siguientes: Por un lado, hacen especial hincapié en la importancia del conocimiento del niño/a frente al abuso, como puede ser el conocer sobre sus derechos y responsabilidades, reconocer las partes del cuerpo y sus partes íntimas, identificar los límites adecuados en la relación con pares y adultos, así como saber diferenciar la información y los secretos que no deben ocultarse; por otro lado, un punto importante lo derivamos del contar con habilidades que pueden suponer un mejor afrontamiento: Poseer una adecuada valoración, conciencia de sus derechos y determinación para defenderlos, habilidades de resolución de problemas, capacidad de superación y sentido de humor entre otros factores.

La familia y la escuela también van a suponer un factor de protección indispensable, de forma que, en relación a la sexualidad, los padres deben considerar informarse sobre la misma y sus manifestaciones en la infancia, brindar a los hijos información sobre su cuerpo, riesgos, aclarar dudas y curiosidades al respecto y reaccionar con comprensión ante manifestaciones sexuales de los niños/as. Por otro lado, la escuela debe educar a los niños/as a cuidarse para que no se hagan daño y no les hagan daño.

Es esencial promover, por tanto, una adecuada comunicación, asegurando a los niños/as que siempre habrá personas dispuestas a ayudarles, expresando afecto y apoyo e incentivando el intercambio de ideas sin olvidar estar atentos a la conducta de los mismos, buscando ayuda cuando sea necesario.

En específico, en este Trabajo de Fin de Grado, nos va a interesar la influencia del apoyo en el desarrollo del niño/a, y como este puede suponer un factor de protección muy valioso para salir resilientes de una situación como la que viven las víctimas de abuso sexual infantil.

Dentro del apoyo emocional que las víctimas de abuso sexual reciben, será importante la percepción que los demás tengan del valor del individuo como víctima, así como su propia autopercepción, que influirá en su bienestar emocional y psicológico. Además, el apoyo social en sí mismo tiene un efecto positivo en la salud mental de las víctimas, lo que les ayuda a sentir

más control sobre su vida y a superar sentimientos de culpa y pérdida. Por otro lado, también se ha encontrado que el apoyo instrumental, como el acceso a servicios profesionales, puede ser útil para proteger a las víctimas de la psicopatología, pero lamentablemente no se ofrece mucho a estas. (Pereda, 2011)

Respecto al apoyo familiar, Spaccarelli y Kim (1995) defienden que aquellas víctimas de abuso sexual infantil resilientes son las que presentan un mayor nivel de apoyo parental, concretamente víctimas que tenían relaciones más cálidas y de apoyo con sus familiares más cercanos y de mayor apoyo con su progenitor o figura parental más cercano (no agresor). Así, Sarasua, et al., (2013) hablan de cómo el papel de los factores amortiguadores tales como las relaciones familiares cohesionadas o la red de apoyo social, ayudan en la reducción del impacto psicológico, favoreciendo la posterior resiliencia.

Serrano Llaudis (2021) nos habla de cómo la resiliencia es la capacidad de una persona o de un sistema social para desarrollarse y crecer en presencia de grandes dificultades. Nos nombra a Emmy Werner y Ruth Smith (2019) y de cómo en su investigación con niños/as y adolescentes descubrieron cuál era el significado de la resiliencia al ver cómo, a pesar de haber vivido una infancia dura y de estar expuestos a estados muy perjudiciales, esos niños/as crecieron y se desarrollaron de manera positiva, construyendo un futuro equilibrado en el ámbito familiar y profesional.

Partiendo de estas premisas y con ganas de conocer la historia y la lucha de las personas resilientes que han salido adelante, este trabajo pretende mediante una metodología cualitativa convocar las palabras y pensamientos de una víctima de abuso sexual infantil, todo esto mediante la conversación dialógica. Así como apunta, González Piñeiro (2019),

Una metodología que empodera la palabra, permitiendo la generación de conocimiento a raíz de una conversación, parte de la consideración de que las personas participantes son expertas durante la indagación, y, además, se pueden desvelar las propias reflexiones como parte de la indagación realizada. Así, en este caso, se fomenta un diálogo donde ambas voces cobran relevancia y en dónde se da valor a un diálogo generativo que da lugar a nuevos interrogantes y/o posibilidades. (p. 7)

Con ganas de generar dudas, curiosidades y reflexiones me enfrasco en esta aventura, lista para profundizar en el lenguaje del conversar, lista para conocer más de cerca la



experiencia y vivencia de María<sup>1</sup>. Como bien dice el subtítulo del libro de Cyrulnik (2013) “Una infancia infeliz no determina la vida” y ella es ejemplo claro de cómo salir resilientes de situaciones dónde parece que está todo perdido.

---

<sup>1</sup> María no es el nombre real, es el nombre que se ha escogido para proteger su confidencialidad.

## **MÉTODO**

### **DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo se desarrolla con una metodología cualitativa, dentro de la cual nos interesa la reflexión, indagación y los caminos que se abren con la conversación dialógica.

“Las personas viven de acuerdo con las historias que construyen sobre la experiencia vivida” (Magnabosco, 2014, p. 226), así, por medio del construccionismo social que da importancia a la palabra, esta metodología busca expandir, construir y reconstruir las posibilidades, las conversaciones, las narraciones y las historias.

Anderson (1999) comparte cómo estos encuentros suponen mucho más que una conversación y una metodología y cómo estas prácticas son más que sólo unas técnicas, son una forma de ser. Se invita, en cada encuentro a adoptar una postura, una actitud y un tono que refleja una forma de ser en las relaciones y conversaciones con las personas, teniendo en cuenta la forma de pensar, hablar, actuar y responder con ellos.

Ante esto, el profesional que lo lleva a cabo evita asumir o entender demasiado rápido. Seremos aprendices curiosos, no con el objetivo de alcanzar la propuesta, sino con la intención de indagar y ofrecer ideas múltiples y contradictorias que les permitan comparar, valorar y reescribir su historia (Tapia Figueroa, Crespo Balderrama, 2023). Así, por medio de las conversaciones, que invitan a la indagación y a la curiosidad, se forma y reforma las vivencias de la historia y con ella las experiencias de sufrimiento que muchas veces van de la mano.

En concreto, con la experiencia de violencia, las conversaciones incitarán a la reconstrucción de una nueva narrativa, a la toma de una postura más reflexiva y a resignificar a las personas como autoras de su existencia, invitándole al rescate y al reconocimiento de sus recursos a la hora de enfrentarse a los desafíos de la vida (Magnabosco, 2014).

### **PARTICIPANTES**

Para la realización de este trabajo, vamos a contar con dos participantes. “María” de 23 años, como nombre anónimo. Persona que nos va a narrar su historia, cómo fue que se convirtió en la mujer que es hoy en día, una resiliente que decidió hablar de su experiencia de abuso infantil cuando fue mayor de edad. Y yo, Sara Pérez Lorenzo, aprendiz curiosa que invita a la

conversación. “Solo podemos contribuir para ayudar si la conversación nos hace sentir curiosidad” (Andersen, 1994, p. 60).

Así, ambas tanto María como yo, nos vemos intrigadas y conectadas con la historia del renacer, del resurgir gracias al poder de un abrazo.

## **INSTRUMENTO**

Este trabajo busca la reflexión, el descubrimiento y el afianzar las fortalezas a partir del diálogo. Por ello, vamos a utilizar como instrumento la conversación dialógica.

Como se mencionó con anterioridad, este instrumento implica mucho más que el acto de hablar. Es un proceso generativo mutuo en el cual emergen nuevos sentidos, diferentes maneras de entender, explicar y puntuar las experiencias vividas (Harlene, 1999). Es además una orientación para reflexionar con asombro, curiosidad, sensibilidad e inteligencia sobre la complejidad de la condición humana desde una posición crítica y cuestionadora, capaz de interpelar la incertidumbre (Magnabosco, 2014).

Para empezar con el proceso que implica esta conversación, hay que hacer a las personas participes en ella y sentirse invitados a la misma. Por ello, se preparó una invitación dirigida a María para participar en la propia conversación dialógica. “Con ganas de volver a escucharte, con ganas de dialogar, de generar historias y que los demás puedan conocerla, quiero proponerte conversar conmigo, ver dónde nos llevan nuestras palabras, pensamientos, ideas...”<sup>2</sup>

A su vez, hay algunos aspectos relevantes a tener en cuenta a la hora de desarrollar esta conversación. Entre ellos, es importante saber que la estructura va a ser espontánea. El transcurso lo determinan “momento a momento intercambios que zigzaguean y se entrecruzan” (Harlene, 1999, p. 176). Por lo tanto, no voy a saber de antemano qué voy a preguntar exactamente.

A pesar de ello, decidí preparar un guión con algunas preguntas que podrían surgir y que bajo mi punto de vista pueden ayudar a despertar esa curiosidad y reflexión. Lo que hago es seguir, como punto de referencia una guía amplia y a partir de ella incorporar las necesidades y expresiones de las interrelaciones de los participantes (en este caso, de María y de Sara)

---

<sup>2</sup> Anexo I: Carta de invitación a la conversación dialógica dirigida a María.

(Magnabosoco, 2014). A continuación, vemos una guía aproximativa de las preguntas a realizar. Ver tabla 1.

**Tabla 1.**

*Preguntas auxiliares conversación dialógica*

|             |  |
|-------------|--|
| Pregunta 1  | ¿Crees que eres quién eres, por lo que te pasó?  |
| Pregunta 2  | ¿Cómo te sientes cuando te piden recordar lo sucedido?   |
| Pregunta 3  | ¿Qué crees que deberías sentir?  |
| Pregunta 4  | ¿Qué crees que te diferencia de una persona que ha pasado por lo mismo?  |
| Pregunta 5  | ¿Y qué te diferencia de una persona que no haya vivido algo parecido?  |
| Pregunta 6  | ¿Qué le dirías a alguien que está pasando por una situación similar a la que tu pasaste y pasas? ¿Qué palabras te parecen las más adecuadas? |
| Pregunta 7  | ¿Estás satisfecha con la ayuda que recibiste?  |
| Pregunta 8  | ¿Qué crees que te ha ayudado a estar actualmente dónde estás? ¿Qué crees que hubiera pasado si hubiera sido diferente?                       |
| Pregunta 9  | ¿Crees que la gente de tu entorno supo manejarlo como tú hubieras querido? Si no es así ¿Cómo te hubiera gustado que fuera?                  |
| Pregunta 10 | ¿Qué crees que te ha aportado esa experiencia en tu vida?  |
| Pregunta 11 | ¿Qué te ha supuesto esta conversación?<br>Una palabra que represente todo lo que has sentido, revivido, relatado en esta conversación.       |

Todas estas cuestiones no tienen como objetivo estructurar la conversación, sino permitir establecer una guía para esclarecer posibles inquietudes que pudieran ir surgiendo. Por ello, las mismas quedan totalmente abiertas a ser modificadas, dando paso a una conversación libre de limitaciones temáticas.

## ANÁLISIS DE DATOS

Una vez finalizada la conversación, se llevó a cabo la transcripción de la misma.<sup>3</sup> Así, tras los 40 minutos de esta, se procedió al análisis de la información más relevante por medio de categorías.

“El análisis por categorías implica deconstruir los elementos de la conversación para alcanzar los sentidos, ideas y tópicos inmersos en ella y, posteriormente, llevar a cabo un proceso de co-reconstrucción que refleje lo expresado y desplegado en el diálogo.” (Martin, 2021, p. 13).

Tras una lectura exhaustiva y prestando especial atención a los detalles, junto con la orientación de mi mentora en prácticas Ángela Torbay, pude identificar cuatro categorías que reflejan la intención y el objetivo de la conversación dialógica, así como todo aquello que María deseaba transmitir.

En primer lugar, encontramos una categoría fundamental en la que observamos que la intención de nuestra protagonista al compartir su propia historia es convertirse en un ejemplo para aquellas víctimas que no pudieron hablar. María comprende que, al hacerlo, puede ayudar a "dar voz a las víctimas".

María cree firmemente que en todo momento intentamos aferrarnos a algo, buscando una salvación que nos ayude en las situaciones difíciles que experimentamos. Esto se ve reflejado en el segundo hallazgo “Salvación”.

En lo que respecta a su proceso de bienestar personal y sentirse bien consigo misma, las subidas y bajadas van a estar presentes, siendo el camino hacia la mejora como una serie de "escalones hacia el cambio". María reconoce que el comenzar de nuevo es una parte normal del proceso y algo que debemos aceptar y normalizar.

Por último, el último hallazgo nos habla de cómo las perspectivas de un camino pueden cambiar cuando cuentas con apoyo y conviertes el querer estar bien y el dar fuerza a los que te rodean en un “motor a la mejora”.

---

<sup>3</sup> Anexo II: Conversación dialógica con María, información relevante

## HALLAZGOS

### **Dar voz a las víctimas.**

La intención de saber quién es y por qué está aquí da lugar a este hallazgo. María es una chica que desde pequeña se ha interesado por los deportes, especialmente el fútbol, siendo un refugio para ella cuando más lo necesitaba. A pesar de estar interesada en el tema, habla de cómo, aunque se dedicó intensamente a buscar, no logró encontrar bibliografía o al menos no tanta como le gustaría ver y con la facilidad que debería, “Siento que es importante que se de voz, y si es de una manera positiva, hasta mejor”. Así, vemos cómo María se presta como ejemplo de todas aquellas víctimas que no pudieron hablar.

Pavez Soto (2016), nos habla de su experiencia y de como para ella el abuso sexual infantil es uno de los fenómenos más complejos, aberrantes e invisibilizados que se pueden encontrar en contextos de violencia. Sorprende cómo, aun siendo tan común, sigue siendo algo que nos choca, no sabiendo reaccionar y no encontrando información del tema con facilidad. En su artículo, nos narra cómo el abuso sexual a una persona menor, sobre todo por parte de su propia familia, es un tema muy difícil de comprender, enfrentar y solucionar, siendo así precisamente porque en él confluyen varios factores que ya sostienen una enorme complejidad cada uno por separado, como la violencia, la familia, la sexualidad, la infancia y el género. (Soto, 2016)

Con esto, las palabras de María suponen una motivación para ella misma y para todas las víctimas que quieren conocerse y mejorar.

James Rhodes, es un pianista y escritor que a la edad de 6 años fue abusado de forma reiterada por su entrenador del colegio. Y que, con la intención de contar su historia a través de “Instrumental”, pretendía no solo denunciar el abuso que sufrió, sino animar a todas las víctimas a buscar en ellos esa salvación que él encontró.

Me violaron a los seis años. Me internaron en un psiquiátrico. Fui drogadicto y alcohólico. Me intenté suicidar cinco veces. Perdí la custodia de mi hijo. Pero no voy a hablar de eso. Voy a hablar de música. Porque Bach me salvó la vida. Y yo amo la vida (Rhodes, 2020, p. 2)

De esta manera, María nos comenta cómo en su búsqueda de información al respecto una amiga le recomendó este libro y que éste supuso en ella un cambio. Le hizo darse cuenta junto con otras muchas cosas que quería cambiar, quería mejorar y necesitaba encontrar eso que a Rhodes le salvó en ella.

### **Salvación**

“Creo que tu cerebro siempre te intenta aferrar a algo”

María cuando era pequeña amaba el fútbol, pero no era un amor como el que ama un equipo o como el que ama un postre. Para ella suponía mucho más, era un escape de la realidad, una forma de enfrentarse a lo que pasaba a su alrededor. Sabía que, en ese momento, en el momento en que estaba sentada viéndolo, no iba a ocurrir lo que solía ocurrir en ese lugar. “Tenía la certeza de que, durante los partidos que hubiera, yo de esa banqueta no me iba a mover.”

“De pequeña me refugiaba en el fútbol, no fue hasta después cuando me di cuenta de que no me ayudaba, simplemente me escondía en él”

“Fue cuando crecí, con tu apoyo y el de mi familia cuando decidí que quería cambiar, que quería sentirme bien y afrontarlo”

Los factores protectores, o esa “salvación” para María, tuvieron un impacto en su capacidad para afrontar y responder al peligro que estaba experimentando. (Villanueva, 2005). El fútbol le ayudó a escapar de la situación y eso junto con el apoyo que recibió le supuso en ella una fortaleza que la animó a movilizarse.

Monterrey y Cujia (2021) hablan de la importancia del apoyo en su artículo. Narran cómo el amor familiar, el afecto, los consejos y todo lo que va de la mano con el apoyo, ayuda a los niños/as a adquirir más confianza en los demás y en sí mismos/as, dotándoles de la capacidad de superar desafíos y resolver los conflictos que vengan.

“Gracias al apoyo de los demás empecé a sentirme más fuerte, decidí enfrentarme a la situación”.

A James Rhodes la música le “salvó”, a María el fútbol, luego el apoyo. Encontrar eso que nos retiene al presente, que nos da un empujón, no resulta sencillo y es lo que nos intenta

expresar María con sus palabras. Siempre nos intentamos aferrar a algo, por mínimo que sea, pero encontrar ese “algo “y tener la valentía de utilizarlo para afrontarlo es más difícil de lo que parece. Van a haber subidas y bajadas, porque todo esto se trata de un proceso de cambio, de mejorar, de afrontar, y es lo que intentaré expresar en mi próximo hallazgo. “Escalones hacia el cambio”

### **Escalones hacia el cambio**

“Para mí ha sido un proceso de subidas y bajadas”.

María es un ejemplo de cómo el querer estar bien puede ser un motor hacia el cambio, pero también de cómo el proceso para estarlo supone un camino complejo, lleno de baches, subidas, bajadas y rectas que parecen no tener final. “He tenido que empezar de nuevo con la psicóloga y probablemente lo volveré a hacer”. Así, en esta conversación he tenido la oportunidad de conocer cómo han sido esas subidas y bajadas que María ha experimentado y como han supuesto un paso y un escalón cada vez más cerca del sentirse bien consigo misma y de conseguir un cambio que ella ansiaba.

- El primer escalón empezó cuando se convenció de que, aun viendo a su abusador todas las semanas no iba a pasar nada “simplemente tenía que esperar a que se muriera, después iba a estar bien”.
- El segundo escalón tuvo lugar cuando María decidió que no quería seguir en contacto en ese ambiente. “Luego, cuando ya vi que no podía más pasé a contarlo”, en ese entonces María sentía que había avanzado un poco más en el camino “Me dije a mí misma, ya lo conté, estoy bien”.
- El tercer escalón: “Cuando ya lo conté y vi que seguía sin estar bien, decidí ir al psicólogo”
- El cuarto escalón: “Decidí que quería denunciar”. María a pesar de que intentaba avanzar no se sentía llena “sentía que me faltaba algo” y fue ahí donde tomó la decisión de denunciar. Para ella era mejor arrepentirse de hacerlo, a esperar a que se muriera y pensar “tenía que haberlo hecho”.

No se trata de avanzar en el camino, se trata de conocerse, de escucharse y es así como María nos aconseja, “Párate a pensar si de verdad estás bien o solo tienes momentos [...] A lo mejor te autoconvences de que estás bien y tus hábitos, lo externo, tu vida cotidiana y tu cuerpo te está diciendo lo contrario”. Es a raíz de esta conversación como se descubre que el proceso



no será fácil y que tal vez puedas avanzar 3 escalones, pero de un momento a otro vuelvas de nuevo al inicio, “los altibajos van a estar presentes”, pero no pasa nada, porque formarán parte de esos escalones hacia el cambio. Así, María nos comparte el motivo que hace que ella siga con fortaleza “Se que voy a seguir luchando y que cuando haga falta seguirá buscando ayuda”. Un motor hacia la mejora, que se traduce en un “querer estar bien para ser fuerte para los demás”.

### **Un motor a la mejora**

Hay una frase de Boris Cyrulnik -al que gracias a este trabajo he podido conocer mucho más-, “El dolor es inevitable, el sufrimiento opcional”. Muchas veces, nos quedamos atrapados en una interpretación de lo que nos pasó que nos hace daño, aferrándonos a lo que pudo haber sido, haciéndonos sentir culpables. Gracias a este trabajo, he podido darme cuenta de la importancia que tiene la palabra no sólo dirigida hacia los demás, sino también a uno mismo. Si te cuentas a ti mismo otra historia, una más compasiva, de la que puedas aprender y que te abra nuevas oportunidades; en el futuro dejarás de ser prisionero del pasado, de lo que pudo haber sido y de lo que será.

A lo largo de este trabajo se han nombrado una infinidad de veces los denominados “factores protectores”. Es cuando lo ves plasmado en lo personal, en alguien famoso que cuenta el relato, en un conocido, en un amigo, incluso en tu propia familia cuando te das cuenta de que, estos factores y el contar con ellos puede hacer que de una experiencia como la vivida, se transforme el relato y la perspectiva de este en algo de lo que aprender y ser más feliz. Yo con María he tenido la oportunidad de conocer a fondo los desenlaces de su historia y de cómo ella, con sus factores protectores y su motor hacia la mejora ha decidido ser fuerte porque sabe que siéndolo da fuerza, convirtiéndola en una resiliente. “Me da fuerza saber que doy fuerza”

Desde un inicio María insistía en la importancia de conocerse, de escucharse para saber si uno estaba lo bien que quería sentirse. Un factor de introspección que a ella le animaba y que hoy en día le da fuerzas para seguir cambiando de “escalón” las veces que haga falta, hasta sentir que mejora y que ayuda con ello.

“Yo cuando tenía 18 años, tenía muy claro que quería ser prostituta para hacer que muchas chicas no fueran explotadas sexualmente, porque yo ya sabía cómo evadirme, como sobrellevarlo”

María tenía una cosa clara, quería ayudar a quien pudiera, a los 18 años y ahora. La valentía puede estar construida de muchas cosas, pero para María fue el tener un círculo, su familia, pareja, amigas, el sentirse apoyada y ayudada lo que le dio fuerzas a luchar y lo que ahora quiere regalar y devolver a todas las personas que lo necesiten. “Me da fuerzas a luchar, por mi bienestar y por el bienestar de las personas que pasan por ello”.

Aunque al principio no parezca haber avances y haya que empezar de nuevo muchas veces, María sabe que ahora contará con un manual del que no disponían sus padres ni sus conocidos y que hará lo posible para transmitirlo y normalizarlo.

“Estoy muy feliz y ojalá que esto lo lea la gente y se recomiende porque me parece muy importante”.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Este trabajo nace con una intención que va más allá de la curiosidad, la “resiliencia” es algo que ha estado unido a mi familia durante muchos años. Sin embargo, fue hace muy poco cuando me di cuenta de la grandeza de la palabra y decidí compartirla con dos personas con las que me siento muy unida. Es ahí donde nace el relato de María.

A raíz de las inquietudes que me generan los datos sobre el abuso sexual infantil, decidí que merecía importancia hablar no solo sobre las estadísticas del ASI, también sobre las huellas que puede dejar en sus vidas una experiencia como la que vivencian estas víctimas, muchas veces dolorosa y traumática. Sin embargo, en este trabajo no he querido centrarme en las consecuencias, sino en los caminos que pueden llegar a abrirse si se cuentan con los factores adecuados, para lo que será necesario educar en prevención y contar con un manual del que ahora muchos de nosotros no tenemos a disposición.

Gracias a autores como Pereda (2011), nos hacemos la siguiente pregunta, ¿Qué hace que una persona sea resiliente de una situación como la vivida? Como se mencionó en la introducción y como se nombró en el estudio de Emmy Werner y Ruth Smith (2019), resulta llamativo como personas, niños/as que experimentan un mismo suceso consiguen crecer y hacer de esa experiencia una fortaleza con la que avanzar positivamente hacia un futuro equilibrado y saludable.

La comunicación, el afecto, el apoyo, la introspección y la autoestima son algunos de los factores que van a hacer que de un relato centrado en el negativismo podamos pasar a uno en el que se abran nuevas puertas y posibilidades: los factores protectores.

Gracias a la oportunidad de haber trabajado con una metodología como la conversación dialógica, fui consciente de la importancia de la palabra, así como la reflexión, el descubrimiento y las fortalezas que se pueden desarrollar a partir del diálogo. Sin embargo, también supone una crítica, algo que tanto María como yo queremos recalcar es que, esta conversación ha sido transformadora, en concreto para ella “Aliviador”, entonces ¿Cómo es posible que no se lleven a cabo estas conversaciones?

“Ya he hablado de manera detallada muchas veces, es lo que toca cuando denuncias. Por fin que alguien se interese por hablar desde la otra cara de la moneda, me ha encantado”.

Que en un suceso como el denunciar no se tenga en cuenta lo que supone para las víctimas hablar de la experiencia puede ser el protocolo, pero muchas veces no es algo agradable para las víctimas. Aprendamos a conversar, no solo cuando tu trabajo lo implique, en general, una conversación puede cambiar la visión de un relato, usémoslo.

En la conversación con María hemos logrado estructurar el diálogo en cuatro hallazgos, cuatro categorías que representan a cada María en cada uno de sus momentos.

“Dar voz a las víctimas” supone una crítica hacia la dificultad para encontrar bibliografía sobre el tema. Por otro lado, va a suponer una motivación para nuestra protagonista, que se anima a contar su historia, porque sabe que con ella puede ayudar.

“Salvación”, es eso que nos intenta mantener atados a la tierra, aquello que nos impide desaparecer en esos momentos que queremos hacerlo. El apoyo y el fútbol fueron para ella eso que la aferro a quien era y que hicieron de eso su salvación y su motivación para afrontar lo que pasaba con ella y con su alrededor.

El camino no va a ser fácil, y “escalones hacia el cambio” es lo que intenta transmitir, por mucho que poseamos los factores necesarios para avanzar y mejorar, el empezar de nuevo, las subidas y bajadas en ese cambio van a estar presentes, va a ser necesario para eso un “motor hacia la mejora”, que te anime a seguir luchando y a seguir subiendo esos escalones aun sabiendo que puedes bajarlos en cualquier momento. La perspectiva de tu historia va a ser esencial, y el ser compasivo con tu relato, el dejar de centrarse en lo que pudo ser, no solo te ayudará avanzar en ese escalón, transformará tu camino.

He hablado de María en cada uno de sus momentos, sin embargo, no he querido dejar estos hallazgos como algo aislado, por lo que en cada uno de ellos he intentado unirlos con el siguiente. Pienso que como bien comento en “escalones hacia el cambio”, no se trata de momentos solitarios que acompañan al siguiente, es un todo, una María en su globalidad que la ha convertido en lo que es hoy en día.

Me gustaría a su vez hablar sobre la importancia de este relato y de todos los demás. María poseía sus factores protectores. Vemos como, la influencia del apoyo, de la que hacíamos mención en la introducción, sí ha sido importante en su transformación, el que llamamos “el

poder de un abrazo" y que ha supuesto en ella un paso para lo que es hoy en día. Sin embargo, es su historia, y como bien dice ella "es importante validar cada relato".

Esperamos que contar un relato desde otra perspectiva pueda ayudar y dar fortaleza a todas las víctimas, familia, amigos y personas que vivencian o que se hayan sentido cercanos a una experiencia traumática que deja marca. Como bien dije en mi hallazgo anterior, sabemos que el dolor va a estar presente, esperamos que el sufrimiento sea opcional.

Por último, me gustaría agradecer a todas las personas que me han ayudado en este proceso, que ha resultado terapéutico. Gracias a mi familia, a mis amigos y a mis tan preciadas "María", que puede ser una, pero en realidad son todas las que luchan por salir adelante.



## REFERENCIAS

- Anderson, H. (1999). *Conversación, lenguaje y posibilidades*.
- Andersen, T. (1994). *El equipo reflexivo: diálogos y diálogos sobre los diálogos*. Editorial Gedisa.
- Celano, M., NeMoyer, A., Stagg, A., y Scott, N. (2018). Predictors of Treatment Completion for Families Referred to Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy After Child Abuse. *Journal of Traumatic Stress, 31*(3), 454-459.  
<https://doi.org/10.1002/jts.22287>
- Cyrulnik, B. (2013). *Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida*. DEBOLSILLO.
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2006). Secuelas emocionales en víctimas de abuso sexual en la infancia. *Cuadernos De Medicina Forense, 43-44*. <https://doi.org/10.4321/s1135-76062006000100006>
- Harlene, A (1999). Terapia como conversación dialógica, *conversación, lenguaje y posibilidades: un enfoque posmoderno de la terapia* (pp. 154-183). Amorrortu/editores.
- Instituto Nacional de Estadística (15 de septiembre de 2022). *Estadística de Condenados: Adultos / Menores*.  
[https://www.ine.es/prensa/ec\\_am\\_2021.pdf](https://www.ine.es/prensa/ec_am_2021.pdf)
- Kendall-Tackett, K., Williams, L. S., y Finkelhor, D. (1993). Impact of sexual abuse on children: A review and synthesis of recent empirical studies. *Psychological Bulletin, 113*(1), 164-180.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.113.1.164>

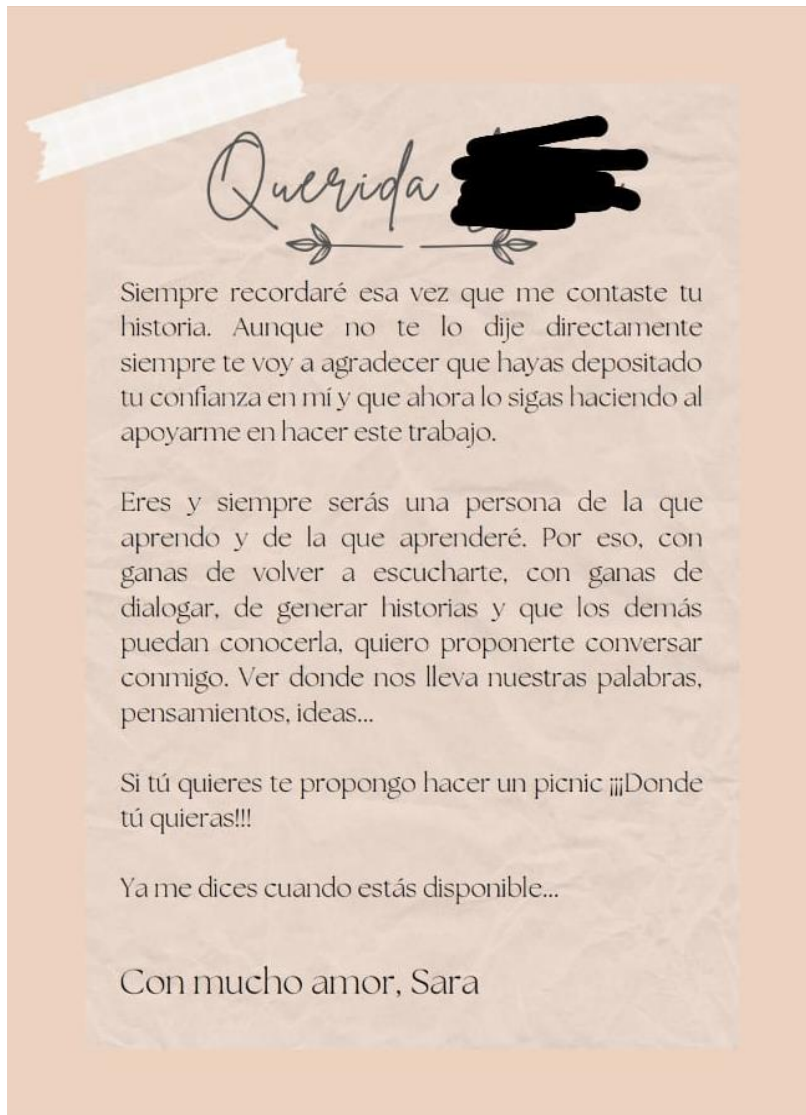
- Magnabosco, M.M. (2014) El Construccinismo Social como Abordaje Teórico para la Comprensión del Abuso Sexual. *Revista de Psicología*, 32, 219-242.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337832618002>
- Martin, S. (2021). *La ansiedad adolescente entendida desde el calor de un picnic conversacional: Inquietudes de una futura orientadora*. [TFM]. Universidad de La Laguna
- Monterrey, J., y Cujia, K. (2021, junio 2). *Análisis documental del apoyo familiar y pautas psicoactivas en la prevención del abuso sexual infantil* [Tesis de maestría, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio Institucional Universidad Antonio Nariño.
- Pereda, N. (2009). Consecuencias psicológicas iniciales del abuso sexual infantil. *Papeles del Psicólogo*, 30(2), 3-13.
- Pereda, N. (2011). La importancia del apoyo social en la intervención con víctimas de abuso sexual infantil: una revisión teórica. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 28(4), 44-53
- Pereda, N. (2011). Resiliencia en niños víctimas de abuso sexual: El papel del entorno familiar y social. *Revista de Intervención Socioeducativa*, 49, 103-114.
- Piñeiro, A. (2019). *Explorando diversidades: Relatos posibles sobre las personas trans*.
- Rhodes, J. (2020). *INSTRUMENTAL: memorias de música, medicina y locura/ a memoir of madness, medication, and music*. Blackie Books.
- Romero, J. R., Armenta, M. F., y Figueredo, A. J. (2011). Factores protectores y los estilos de crianza: un modelo bioecológico. *Psicumex*, 1(1), 28-40.  
<https://doi.org/10.36793/psicumex.v1i1.218>

- Sarasua, B., Zubizarreta, I., De Corral, P., y Echeburúa, E. (2013). Tratamiento psicológico de mujeres adultas víctimas de abuso sexual en la infancia: resultados a largo plazo. *Anales De Psicología*, 29(1).  
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.145281>
- Serrano Llaudis, K. (2021). *Espiritualidad, resiliencia y abuso sexual en la infancia y adolescencia*. [TFG]. Universidad Ramón Llull.
- Soto, I. P. (2016). El incesto como tabú y la liberación de la víctima. *Athenea Digital*, 16(3).  
<https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1966>
- Spaccarelli, S., y Kim, S. (1995). Resilience criteria and factors associated with resilience in sexually abused girls. *Child Abuse & Neglect*, 19(9), 1171-1182.
- Tapia Figueroa, D., y Crespo Balderrama, M. (2023). Construcción social-relacional. Construcción conjunta, significativa y creativa de procesos de transformación en el proceso terapéutico, en la formación de profesionales y en la supervisión clínica. *Consortio Relacional y Socioconstruccionista del Ecuador*, (12), 1-16.
- Villagrán, L. (2016). *Trauma psicosocial: naturaleza, dimensiones y medición* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Villanueva, S. L. D. (2005). Factores protectores en la prevención del abuso sexual infantil. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 11(11), 19-24.  
<https://www.redalyc.org/pdf/686/68601103.pdf>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2019). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. Cornell University Press.



## ANEXOS

### Anexo I. Carta de invitación a la conversación dialógica.



## **Anexo II. Conversación dialógica con María, información relevante.**

- ¿Por qué estoy aquí?

DAR VOZ A TODO LO QUE HE PASADO. Creo que te puede servir para lo que vas a hacer. El otro día busqué libros sobre el tema y no logré encontrar nada. Siento que es importante que se de voz, y si es de una manera positiva hasta mejor. A pesar de que es algo que ocurre mucho, hay miedo de hablar del tema.

Un libro que a mí me ayudó mucho fue instrumental, que habla de cómo la música y el refugiarse en ella (James Rhodes) fue lo que a él le ayudó a salir del bucle pesimista en el que se encontraba.

- ¿Crees que todas las personas que han pasado por una situación como la tuya o como la de James Rhodes tienen algo que les salvará? ¿O algo que no?

Yo creo que sí, tu cerebro siempre te intenta aferrar a algo. Cuando era pequeña y estaba pasando por esa situación fue el fútbol, cuando crecí, el apoyo de mi familia y amigos.

Ver el fútbol conseguía hacer que me relajara. Eran 2 horas que sabías que ibas a estar haciendo eso y solo eso, ver el fútbol.

- ¿Crees que eres quién eres actualmente en parte por lo que te pasó?

Sí. No lo puedo comparar con un antes, porque no tengo un antes, pero me he dado cuenta de cosas que hago actualmente gracias a la psicóloga y que han sido y han nacido de esa experiencia. Cosas malas, problemas que creía tener me han hecho ver que son normales. ¿Las ves como algo qué te aporta? Creo que todo depende, hay cosas que al principio pensaban que no me aportan y gracias a la psicóloga veo ahora que sí y cosas que hoy en día creo que siguen sin ayudarme.

- ¿Cómo te sientes cuándo te piden recordar estas cosas?

Contigo cómoda, compartimos ya esta conexión y al final has sido una de las personas que me ha acompañado en mi proceso. Igualmente, siempre me siento nerviosa, a veces más, otras menos. Con la psicóloga por ejemplo no lo hemos vuelto a retomar, tal vez el primer día, pero es porque ella quiere que primero nos centremos en el presente. Arreglar primero lo que me está pasando a mí y luego abordar el pasado.

Al igual que siento agobio, hay momentos donde he sentido todo lo contrario. Me he sentido aliviada. Al menos a la hora de aventurarse a contarlo, al acabar de hacerlo. No es algo que sienta en el momento.

- ¿Qué crees que deberías sentir?

Es normal sentirse mal cuando lo cuentas, lo retomas, creo que también es lo que deberías sentir, aceptar que el sentirse mal es parte del proceso. Son emociones igualmente válidas

“No estar mal sentirse mal”. No tienes que sentir que no lo has superado, porque cuando lo cuentas te mueve cosas por dentro y te hace sentir mal, lo cual es normal.

- ¿Crees que te ha ayudado el hecho de denunciar?

Ha sido un proceso muy largo y difícil. Al principio yo estaba convencida de que, si esperaba a que se muriera, yo iba a estar bien, que aunque lo viera todas las semanas, no pasaba nada.

Luego, cuando ya vi que no podía más pasé a contarlo y ya me dije a mí misma, “ya lo conté, estoy bien”. Cuando ya lo conté y vi que seguía sin estar lo bien que quería, decidí ir al psicólogo, pero tampoco me sentí llena, creía que me faltaba algo. Llegué a un punto en el que no podía hacer más que denunciar, y entonces, decidí que quería denunciar.

Es mejor arrepentirte de haberlo hecho a que se muera y pensar “tenía que haberlo hecho”.

No quiere decir que el no denunciar sea una respuesta no válida. Es posible que cuando acabe este proceso diga “¿Y ahora qué?”, pero es un proceso por el que quiero pasar, quiero creer que va a ser algo que me ayude a estar mejor. Me estoy moviendo, movilizándome para hacerme sentir mejor y eso es valiente.

- Tú tienes tu forma de reaccionar ante el suceso, con tus procesos ¿Qué crees que te diferencia del resto?

Creo que pienso mucho en eso, quiero actuar, estoy bastante informada y quiero estar informada de los casos, de lo que ocurre actualmente respecto a eso. Me dan ganas de luchar porque hay mucha gente movilizándose y, además, sé que tengo el apoyo de mi familia y que pase lo que pase lo seguiré teniendo. Mi pareja también, de hecho, cuando denuncié fue posiblemente gracias a él, el querer estar bien del todo para estar con él.

*El apoyo y el querer estar bien, salir de mi zona de confort, movilizarse para estar bien.*

- ¿Qué le dirías a alguien que está pasando por una situación similar a la que pasaste, pasas, pasarás...? ¿Qué palabras te parecen las más adecuadas?

Es difícil. Párate a pensar si de verdad estás bien o solo tienes momentos. A lo mejor te autoconvences de que estás bien y tus hábitos, lo externo, tu vida cotidiana y tu cuerpo te está diciendo lo contrario. Que ritmo de vida llevas, con quién te llevas, a lo mejor te llama lo tóxico, porque es a lo que estás acostumbrado y si estás en un mal ambiente. ¡ESCÚCHATE! ¡DÉJATE AYUDAR!

- ¿Estás feliz con la ayuda que recibiste?

Sí. Algo importante y que quiero transmitir es que nadie es adivino, y que sobrellevar esas cosas cuando conoces a alguien que las ha pasado es difícil. No va a saber de primera mano qué hacer, cómo ayudarte. Si tú quieres que la gente actúe de una forma determinada, díselo, comunícalo. Aunque te cueste, tienes que saber que la gente tiene su vida, sus problemas y tienes que aceptarlo. Porque me ha pasado, esperar que hagan cosas por mí cuando realmente

no va a pasar, tienes que hacerlo tú y eso no significa que no te quieran. Tienes que insistir tu a las personas de cómo actuar, de qué quieres hacer y de cómo quieres que te ayuden, no pensar que no te quieren o no te apoyan.

\*Hablamos de otro caso cercano que conocemos\*

Dos personas que han pasado por lo mismo y son dos formas completamente diferentes de reaccionar. ES IMPORTANTE VALIDAR CADA RELATO .Yo me he dado cuenta de que tengo apoyo, a pesar de que en algunas ocasiones la gente que me rodean no reaccionara como yo quería (lo ha aprovechado y le ha impulsado a movilizarse para estar mejor). Lucho por esas personas que por desgracia no cuentan con ese apoyo, o que no lo quieren ver.

¿Tu entorno supo manejarlo como tú hubieras querido?

Al principio no, pero creo que es algo complicado, es difícil manejar esa información siendo tu hija la que lo ha pasado, tu sobrina, tu nieta, tu pareja...

Es un suceso que no solo marca a una persona, marca al entorno.

No lo han manejado en un principio como yo hubiera querido, pero por eso creo que es tan importante comunicarlo. Yo misma no reaccioné como yo quería, como hubiera sido ideal.

- ¿Cómo sería para ti entonces la forma ideal de manejarlo?

Si a mí una persona me dice eso, por mucho que me diga que esté bien, yo no me quedaría tranquila con eso. (Es algo que ha conseguido gracias a la experiencia)

En mi caso cuando lo conté me vi un poco presionada a decir tras contarlo enseguida que estaba bien. Mi madre no paraba de llorar y quería que no lo hiciera, pero se lo dije para que se tranquilizara. También creo muy importante, por no decir obligado ir a un psicólogo.

No tienes un manual de cómo reaccionar ante estas experiencias, por eso es super importante atender en prevención, que se hable más del tema, hacer esa información más accesible.

A mí me hubiera gustado que indagarán, muchas veces, tanto mi familia, amigos o parejas deciden no preguntar por no recordármelo, me hubiera ayudado que lo hicieran, (es algo que siempre pienso) lo recuerdo todas las semanas, me vendría bien compartirlo con alguien. En ocasiones pensaba que los demás ignoraban lo que me había ocurrido, no le daban importancia.

NO HAY MANUAL y no hay formación cerca a mano, es complicado encontrarla en internet.

También habrá extremos, siempre hay gente que no te cree o que no lo quiere ver. Hay casos en los que es tu persona más cercana, tu padre o tu madre, quienes deciden no creerte. Me siento afortunada la verdad, es cierto que hay personas que reaccionaron increíble y es lo que esperas de los demás, igualmente me siento muy contenta y afortunada de poder decir que tengo y tendré personas a mi lado dispuestas a darme el apoyo que necesito.

## CASOS ESPECÍFICOS

Me siento agradecida. Se que actualmente tanto yo, como tú, si nos pasara en un futuro el manual lo tendríamos. El manual que no tuvieron mis padres y que tuvieron que construir, lo transmitiremos, y al menos tengo esa certeza.

### - MI SALVACIÓN

De Pequeña me refugiaba en el fútbol, no fue hasta después cuando me di cuenta de que no me ayudaba, simplemente me escondía en él. El lugar dónde veía fútbol era donde pasaban muchas cosas, tenía la certeza de que, durante los partidos que hubiera, yo de esa banqueta no me iba a mover. Me escondía. No quería salir y afrontarlo. El estar en un sitio y saber que de ahí no me iba a mover, me relajaba. Me escapaba de la realidad.

Fue cuando crecí, con tu apoyo y el de mi familia cuando decidí que quería cambiar, que quería sentirme bien, afrontarlo. (Se volvió resiliente). Ahí empecé a sentirme más fuerte al lado de las personas que me querían, me abrazaban y que yo quería y abrazaba. Decidí enfrentarme a la situación.

### - QUÉ TE HA APORTADO ESTA EXPERIENCIA.

Tengo la conciencia tranquila de que ahora sé lo que quiero. Se por donde moverme y por donde no. Soy capaz de poner límites en las relaciones, cosa que antes me costaba mucho. Tener la confianza de decir 80 veces no, si hay algo que no quieres hacer.

### - QUÉ TE HA ANIMADO A TENER ESA VALENTÍA

Es importante tener un círculo, tu familia, tus amigas. Hay que ser conscientes de la gravedad y de la frecuencia de estas experiencias. Posiblemente si eres mujer y tienes 5 amigas, un mínimo ha pasado por algo y es triste y fuerte, pero es la realidad (y sino el mínimo acoso callejero). Te sientes apoyada, comprendida, me da fuerzas a luchar, por mi bienestar y por el bienestar de las personas que pasan por ello, dar ejemplo a las personas que han pasado por ello.

Yo hice lo que hice en parte para ayudar a mi amiga, yo lo quería hacer porque estaba convencida de que no era la única. Por ayudar a los demás y no a mí. Ahora he pasado por muchos procesos y me he dado cuenta de que tengo que ayudarme a mí.

El apoyo que recibí me animó a darle el apoyo a otras personas. Lo voy a hacer por los demás, para que a ellos no les pase.

De hecho, la gente cuando yo hablo de mi historia me habla de las tuyas, creo que ayudo y eso me da fuerza. El saber que aportó esa fortaleza a las personas para atreverse a contarlo me da fuerza. “Me da fuerza saber que doy fuerza” **Eso es la resiliencia sentir que con tu experiencia puedes y quieres ayudar!!!**

Cuento mi experiencia con la idea y la mentalidad de ayudar a otras personas, es necesario y es el día a día, algo muy común.

- ¿Qué opinas de que normalmente no tengas este tipo de conversación? No desde un relato tan negativo, algo que te aporta.

Te hace daño, es importante verlo desde muchas perspectivas, desde una experiencia que te quitó cosas, pero te aportó otras. (El poder sentirte más segura en las relaciones, el poner límites, el apoyo de los demás, el reflejar ese apoyo hacia los demás.)

Es importante saber que es un proceso, por mucho que yo ahora sepa cómo poner límites a mi pareja antes de eso pase por 4 por las que no. No es de la noche a la mañana, pero hay que hacerlo.

Es importante el hablar de cómo fue el suceso. No es algo que se supera, es algo con lo que aprendes a vivir, porque sé que voy a recaer, se que, a lo mejor en 10 años, tengo una recaída, pero al menos tengo herramientas para manejarlo y puedo ver esto desde una perspectiva que antes no había podido siquiera imaginar.

Con la psicóloga, he ganado mucha confianza en mí. Yo cuando tenía 18 años, tenía muy claro que quería ser prostituta para hacer que muchas chicas no fueran explotadas sexualmente, porque yo ya sabía como evadirme, como sobrellevarlo, que en realidad ahora se que no tenía ni idea.

Iba a ser prostituta, porque si yo lo era, otra chica no lo sería. Ahora se que no era lo que quería, prefiero exponerlo y ayudar a que se acabe, no estar desde dentro sufriendo, fingiendo que no me afecta. En esa época tenía sexo por tenerlo, me daba cuenta de que servía para eso, tenía sexo por tenerlo, no porque quisiera, luego fue cuando me di cuenta que mi autoestima estaba hundida.

Es un proceso de subidas y bajadas. He tenido que empezar de nuevo con la psicóloga y probablemente lo volveré a hacer. Cuando fui con el psicólogo forense para mi eso fue como estar de nuevo en esa situación, volví a dormir con la luz encendida porque sino no dormía, a no tener ningún contacto con mi pareja. Los altibajos van a estar presente, lo que me mantiene fuerte es el saber que voy a seguir luchando y que voy a seguir buscando ayuda.

- ¿Qué te ha supuesto esta conversación?

Estuvo bien, me ha gustado, no me la esperaba tan positiva. Ya he hablado de manera detallada muchas veces, es lo que toca cuando denuncias. Por fin que alguien se interese por hablar desde la otra cara de la moneda, me ha encantado.

No veo necesario que sea tan repetitivo. (Cuando denuncias tienes que repetir de forma reiterada la experiencia con detalles, lo cual es bastante demoledor para Maria)

Me he dado cuenta de lo bien que lo llevo dentro de lo malo. Estoy muy feliz y ojalá que esto lo lea la gente y se recomiende porque me parece muy importante. Ahora que me veo capaz quiero leer sobre el tema y ser más ayudada, me parece que hay poca bibliografía y bueno, si lo que yo cuento ayuda pues mejor.

**UNA PALABRA A TODO ESTO: ALIVIADOR**