



**Universidad**  
**Europea** CANARIAS

# Propuesta de intervención para mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual

---

Trabajo fin de Máster

---

**Autor/a:** Eva García Sánchez

**Tutor/a:** Desiré Abrante

06 de abril de 2025

## Resumen

El presente trabajo muestra un programa de intervención psicológica dirigido a mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual. Parte de un enfoque informado en trauma y centrado en derechos humanos. Lo que busca esta intervención es favorecer la estabilización emocional de las víctimas, que puedan dar un nuevo significado a su vida y que reconozcan y reconstruyan su autonomía personal. Se han combinado sesiones individuales y grupales para abordar de forma lo más completa posible el fenómeno de la trata, el impacto del estigma, la revictimización, las secuelas del trauma y la pérdida de la identidad y la autoestima. Las técnicas utilizadas van desde aquellas basadas en la TCC (Terapia Cognitivo Conductual) centrada en el trauma, hasta estrategias de regulación emocional, pasando por EMDR. Se cuenta con adaptaciones para mujeres que no hablen castellano y mujeres con diversidad funcional, con el objetivo de garantizar en la mayor medida posible la accesibilidad a cualquier víctima. Las fases de la intervención están pensadas para facilitar una atención centrada en las víctimas tanto de forma general como atendiendo a las particularidades de cada caso. La evaluación cuenta tanto con instrumentos psicométricos como observación clínica e instrumentos ad hoc para recibir feedback de las participantes. El trabajo busca ser una herramienta útil para aquellos profesionales que desarrollen su trabajo con esta población, sensibilizando sobre el asunto y promoviendo la reparación psicosocial que estas mujeres necesitan sin sufrir revictimización.

**Palabras clave:** explotación sexual, intervención psicológica, regulación emocional, revictimización, trata de seres humanos, trauma

### **Abstract**

This paper presents a psychological intervention program aimed at women who are victims of human trafficking for the purpose of sexual exploitation. It is based on a trauma-informed and human rights-centered approach. The goal of this intervention is to promote emotional stabilization, support participants in giving new meaning to their lives, and help them recognize and rebuild their personal autonomy. Individual and group sessions have been combined to comprehensively address the phenomenon of trafficking, the impact of stigma, revictimization, the consequences of trauma, and the loss of identity and self-esteem. The techniques used range from Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) and EMDR to emotional regulation strategies. The program includes adaptations for non-Spanish-speaking women and women with functional diversity, aiming to ensure accessibility for all victims. The intervention is structured in phases designed to offer victim-centered care, both in general terms and with attention to individual needs. Evaluation includes psychometric tools, clinical observation, and ad hoc instruments to collect participant feedback. This work seeks to be a useful tool for professionals working with this population, raising awareness on the issue and promoting psychosocial recovery for these women, without perpetuating revictimization.

**Keywords:** emotional regulation, human trafficking, psychological intervention, revictimization, sexual exploitation, trauma.

## Introducción

La trata de personas es una de las violaciones más graves de los derechos humanos en el siglo XXI, considerada un delito de lesa humanidad. Según las Naciones Unidas (2000), la trata se define como "la captación, transporte, traslado, acogida o recepción de personas, recurriendo a la amenaza, el uso de la fuerza u otras formas de coacción, el rapto, el fraude, el engaño, el abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad, o la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación". Esta definición fue ratificada por el Parlamento Europeo en 2023.

De acuerdo con la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (2014), la prostitución forzada y la explotación de la prostitución están prohibidas en el derecho internacional. La trata conlleva la vulneración de múltiples derechos fundamentales, como el derecho a la vida, a no ser sometido a torturas o tratos crueles, a la libertad y seguridad, y a condiciones laborales justas (Goizueta, 2020).

Tostado et al. (2022) y Thill y Armentia (2016) destacan que la trata de personas es el segundo delito más lucrativo del mundo, solo por detrás del tráfico de drogas. Se estima que afecta a aproximadamente 25 millones de personas y genera más de 150.000 millones de dólares anuales (Dimas et al., 2022). Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2014), el 56% de las personas sometidas a esclavitud son explotadas sexualmente, de las cuales entre el 77% y el 99% son mujeres y niñas (Allan et al., 2023). Además, el 26% de las víctimas de trata son menores de edad (Statista, 2024).

A pesar de la magnitud del problema, la ONU (2014) estima que solo el 2% de las víctimas son identificadas, lo que implica que por cada víctima detectada, hay 20

que no lo serán. La trata con fines de explotación sexual incluye la prostitución forzada, los servicios de acompañantes y la pornografía (Dimas et al., 2022). En la Unión Europea, entre 2010 y 2012, el 69% de las víctimas de trata fueron explotadas sexualmente, de las cuales el 95% eran mujeres (Goizueta, 2020).

La trata de personas no solo impacta a las víctimas, sino también a la sociedad y la economía de los Estados, constituyendo una grave violación de los derechos humanos (Konrad et al., 2023). Este fenómeno está relacionado con la inmigración, la falta de oportunidades, la feminización de la pobreza y la violencia de género (De Prado García et al., 2018). En muchos países, la industria del sexo está normalizada, lo que dificulta la persecución efectiva de estos delitos (Ministerio del Interior, 2015).

España es un país clave en el comercio sexual forzado, siendo el tercer país del mundo con mayor número de hombres que pagan por sexo, después de Tailandia y Puerto Rico (De Prado García et al., 2018). La alta demanda de servicios sexuales, su ubicación geográfica y el turismo contribuyen a esta problemática (Ministerio del Interior, 2015). A pesar de que la prostitución forzada está prohibida, su persecución es limitada, lo que perpetúa la explotación de muchas mujeres (De Prado García et al., 2018).

El perfil de las víctimas de trata con fines de explotación sexual suele estar marcado por la vulnerabilidad, siendo en su mayoría mujeres jóvenes, migrantes y en situación administrativa irregular, lo que facilita su explotación (Goizueta, 2020). En el caso de menores de edad, es más probable que sean explotados sexualmente en países con ingresos altos, mientras que en países en vías de desarrollo suelen ser víctimas de trata para trabajos forzados (Allan et al., 2023).

Las organizaciones de tráfico sexual varían según el contexto. En Estados Unidos, los explotadores suelen operar en solitario a nivel nacional, utilizando métodos de coerción más violentos y victimizando a una persona a la vez. En cambio, en la trata internacional, los grupos organizados explotan a múltiples víctimas simultáneamente (Kragten-Heerdink et al., 2023). Estas mafias se aprovechan de la falta de regulación en sectores como el cuidado, la limpieza y el ocio nocturno para captar y explotar a mujeres en situación precaria (De Prado García et al., 2018).

Meneses Falcón (2021) destaca que las víctimas sufren Trastorno de estrés postraumático (TEPT), depresión, ansiedad, disociación, sentimientos de vergüenza y culpa, dificultades a la hora de relacionarse, por ejemplo desarrollando frecuentemente dependencia emocional; también ideación suicida y autolesiones. Atendiendo a esto, cabe señalar que el impacto psicológico es profundo en esta población. La atención psicológica es un recurso importante para su recuperación.

Para indagar en las posibles intervenciones útiles, se ha recurrido a autores y autoras como Castro Loayza et al. (2023), quienes han señalado la Terapia Cognitivo Conductual Centrada en Trauma (TCC-CT), el EMDR (desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares rápidos) y la Terapia de exposición narrativa (TEN) como opciones efectivas. Hay otro estudio, en este caso de Blanco y Marinelli (2017) que demuestra la efectividad de intervenciones grupales y programas de reinserción social, en la línea de lo que indican Heffernan y Blythe (2014), quienes consideran importante combinar la atención psicológica individual y grupal sin dejar de lado la orientación laboral y la promoción de la salud sexual entre otras cuestiones. Se han encontrado otros trabajos que apoyan el uso de técnicas informadas en trauma (enfocadas en trabajar la resiliencia y las metas individuales) y las proponen como válidas y efectivas para trabajar con esta población (Ladd y Neufeld Weaver, 2018).

La evaluación de las sobrevivientes de trata debe hacerse cuidadosamente para evitar la revictimización, teniendo en cuenta la gravedad de las secuelas psicológicas que lo vivido les ha dejado. Según Hopper (2019), las experiencias traumáticas vividas durante el tiempo que fueron explotadas pueden afectar a la memoria, a la respuesta emocional y a su percepción de la realidad. Es por esto que las estrategias de evaluación serán sensibles al trauma, se llevarán a cabo en entornos seguros y se utilizará un lenguaje que facilite que se sientan confiadas (Hopper, 2019). Para ello se evitarán preguntas directas o muy intrusivas y en su lugar se harán preguntas abiertas, adaptadas al ritmo de la persona sobreviviente. Y por supuesto, se considera fundamental que el o la profesional que se encargue de la evaluación esté sensibilizado con el trauma para un abordaje comprensivo y empático.

Hopper (2019) se suma a quienes señalan que la trata se relaciona directamente con TEPT complejo, depresión y ansiedad severa, lo que podría dificultar que se muestren -las víctimas- dispuestas a relatar sus experiencias, por lo que la estabilización emocional es una condición *sine qua non* tanto en la parte evaluativa como en la intervención.

Es importante no perder de vista los factores de vulnerabilidad que atraviesan a las mujeres y niñas y las predisponen a ser víctimas del delito de trata, como las desigualdades estructurales y la violencia de género (Hopper, 2019). Son factores que, además de influir en la captación, también influyen en cómo experimentan las mujeres el trauma y las dificultades que encuentran en acceder a la ayuda.

Finalmente, respecto a la evaluación queda comentar el punto relacionado con la ética y el consentimiento. Como indica de nuevo Hopper (2019), esto será siempre voluntario. Las sobrevivientes tendrán el control en todo momento sobre la información

que comparten y tendrán acceso a apoyo continuado. Así se garantiza que la evaluación no reactive el trauma, siendo el bienestar de la mujer la prioridad.

Es importante que se desarrollen estrategias políticas basadas en la evidencia para investigar el diseño de programas, para evaluar su efectividad y para fortalecer un enfoque multidisciplinar (Scott et al. 2019). En este sentido, y visto lo anterior, se propone una intervención desde un enfoque integrador e informado en trauma de carácter mixto; es decir, con sesiones individuales y grupales que aborden: trauma, habilidades sociales, orientación laboral y recuperación emocional (Márquez et al., 2020; Mukherjee, 2020).

Para concluir esta introducción, queda añadir simplemente que la trata de personas con fines de explotación sexual es una problemática global que requiere una respuesta integral, contundente y multidisciplinar. Las estrategias que se implementen siempre deberán contar con el respaldo de la evidencia científica disponible, deberán además garantizar la protección efectiva de las víctimas y también incluirán la sensibilización social para erradicar el problema y garantizar tanto la dignidad como los derechos humanos de las personas afectadas.

### **Destinatarios**

La población diana de la intervención que se propondrá son mujeres de entre 18 y 35 años que hayan sido víctimas de trata con fines de explotación sexual. Esta franja etaria responde a los datos disponibles en la literatura especializada, que identifican a las mujeres jóvenes como el grupo más frecuente en los casos de trata con fines sexuales (Goizueta, 2020; Allan et al., 2023).

Estas mujeres han sido sometidas a dinámicas de explotación sexual sistemática, muchas veces en contextos de prostitución forzada, pornografía o servicios sexuales

controlados por redes de trata. Las formas de captación incluyen como se ha expuesto anteriormente, engaño, abuso de confianza, promesas de empleo o relaciones afectivas, y en muchos casos el ejercicio de violencia directa, coacción o amenazas a ellas o a sus familias.

El perfil incluye tanto a mujeres nacionales como extranjeras, especialmente migrantes en situación administrativa irregular, lo que incrementa su vulnerabilidad ante la explotación. Muchas presentan síntomas asociados al trauma complejo, como disociación, estrés postraumático, depresión, ansiedad severa y alteraciones en la percepción del cuerpo y la sexualidad (Meneses Falcón, 2021; Hopper, 2019).

Para participar en el programa, las mujeres deberán cumplir los siguientes criterios de inclusión:

- **Sexo:** Mujer cis o transgénero.
- **Edad:** Entre 18 y 35 años.
- **Condición de víctima:** Haber sido identificada como víctima de trata de seres humanos con fines de explotación sexual, ya sea por organismos oficiales, entidades especializadas o profesionales del ámbito social, sanitario o jurídico.
- **Necesidad de intervención psicológica:** Presentar afectaciones emocionales o psicológicas derivadas de la situación de trata, como estrés, ansiedad, síntomas depresivos, miedo, dificultades de adaptación, entre otros.
- **Voluntariedad:** Expresar su consentimiento y disposición para participar en la intervención, siempre respetando su autonomía y proceso personal.

Se excluirán de la intervención aquellas personas que no cumplan con los criterios mencionados anteriormente. En concreto:

- **Sexo: Hombres.** Aunque los hombres también pueden ser víctimas de trata, este plan de intervención está específicamente diseñado para atender a mujeres debido a las particularidades de la violencia de género en este contexto.
- **No ser víctima de trata:** Mujeres que no han sido identificadas como víctimas de trata con fines de explotación sexual, ya que la intervención está diseñada para abordar problemáticas específicas de esta condición.
- **Personas con trastornos psicopatológicos graves descompensados:** La consideración de trastorno mental grave puede justificarse a partir de puntuaciones elevadas en cuestionarios estandarizados. En el SCL-90-R, un GSI superior al percentil 90 o puntuaciones altas en psicoticismo, ideación paranoide, ansiedad o depresión indican malestar clínicamente significativo. En el BDI-II, valores de 29 o más sugieren depresión severa, mientras que en el STAI, puntuaciones superiores a 50 en ansiedad rasgo reflejan una ansiedad crónica incapacitante. Una autoestima menor a 15 puntos en la EAE y una autoeficacia por debajo de 17 en el GSE pueden asociarse con dificultades graves para afrontar la vida diaria. Asimismo, en el FSFI, un puntaje total menor a 26,55 puede indicar una disfunción sexual severa vinculada a trauma o depresión. La combinación de estas puntuaciones refuerza la presencia de una afectación psicológica severa, justificando la clasificación como trastorno mental grave.
- **Falta de consentimiento o rechazo de la intervención:** La participación debe ser voluntaria y respetar el proceso de recuperación de cada persona.

Dado que muchas de estas mujeres pueden enfrentar barreras idiomáticas, culturales o administrativas, el programa de intervención considerará estrategias de

adaptación, como el uso de intérpretes, mediadoras interculturales y un enfoque de intervención flexible y sensible al trauma. Además, es crucial un enfoque interseccional que tenga en cuenta factores como la edad, la etnicidad, la orientación sexual y la situación migratoria, para garantizar una atención adecuada y efectiva.

### **Objetivos Generales Y Específicos De La Intervención**

En primer lugar, el objetivo general número uno será lograr la estabilización emocional y la recuperación del bienestar psicológico de las participantes. Para ello, los objetivos específicos serán: Ofrecer un espacio terapéutico seguro para que pueda expresar emociones sin miedo a ser juzgadas, a través de la generación de un clima de confianza y contención. Además, se promoverá la reducción de sintomatología de estrés postraumático, ansiedad, depresión y disociación con intervenciones basadas en la evidencia. Otro objetivo concreto dentro de este general será instruir en regulación emocional a las participantes mediante mindfulness, grounding, respiración diafragmática y estrategias de contención emocional para manejar mejor la activación traumática. Será importante que aprendan a identificar disparadores emocionales y corporales relacionados con el trauma generado durante la etapa de víctimas de explotación sexual, así como aprender a afrontarlos adaptativamente. Finalmente también se hará un trabajo específico para procesar el trauma de forma progresiva y resignificar las vivencias; esto significa promover una narrativa personal coherente y favorecedora.

El segundo objetivo general tiene que ver con fortalecer la autoestima, la autonomía y el empoderamiento de las participantes, de forma que recobren un sentido de identidad propia y autodeterminación. Para ello, los diferentes objetivos específicos incluirán: trabajar en la mejora de la imagen corporal y la sexualidad propia para tener una experiencia sexual a partir de ahora no asociada a la explotación ni controlada por

terceros; también se intentará promover un proyecto de vida autónomo y significativo basado en reconocer y ejercitar el derecho a decidir sobre la propia vida; en la línea de lo anterior, se tratará de aumentar la autoeficacia percibida y la capacidad de tomar decisiones, así como fomentar y recurrir a redes positivas de apoyo formales o informales que ayuden a la recuperación e inclusión social, y finalmente, favorecer la participación en espacios formativos, comunitarios y laborales para empoderarlas e integrarlas.

El tercer y último objetivo general es prevenir la revictimización y garantizar el acceso a derechos, dotando a las mujeres de herramientas para reconocer y evitar nuevas situaciones de abuso o explotación, asegurando el acceso a asistencia jurídica, social y sanitaria a través de una intervención interdisciplinar y coordinando esfuerzos con redes de apoyo y organismos especializados para una protección integral y sostenida. Dentro de este, los objetivos específicos son: dotar a las participantes de conocimientos y herramientas para identificar señales de riesgo, establecer límites y prevenir nuevas situaciones de abuso, control o explotación; también facilitar el acceso a recursos jurídicos, sanitarios y sociales a través de una intervención interdisciplinar coordinada con entidades especializadas. En la misma línea se tratará de facilitar el conocimiento y ejercicio efectivo de los derechos humanos, con especial énfasis en los derechos sexuales, reproductivos y laborales; trabajar en establecer vínculos de colaboración con organizaciones no gubernamentales y servicios públicos que brinden protección y apoyo continuo a las víctimas será otro objetivo sobre el que se incidirá y finalmente, favorecer la reinserción social y laboral mediante orientación profesional, programas formativos y desarrollo de habilidades.

## Metodología

El presente plan de intervención se basa en un diseño cuasiexperimental sin grupo control, es decir, se llevará a cabo la intervención a un único grupo de participantes sin la existencia de un grupo de comparación. Este diseño se justifica por razones éticas y metodológicas, dado que la población destinataria es altamente vulnerable y sería inadecuado privar a un grupo de mujeres del acceso a la intervención para fines de comparación.

Hablamos de enfoque cuasi experimental por lo siguiente:

- No se asigna aleatoriamente a las participantes, sino que la inclusión en el programa se basa en criterios establecidos previamente (ser mujer y víctima de trata con fines de explotación sexual).
- Se aplican medidas antes y después de la intervención para evaluar los efectos del tratamiento psicológico.
- Aunque no se cuenta con un grupo control, se utilizan comparaciones pre-post intervención para analizar el impacto de esta.

La justificación para no utilizar un grupo control se fundamenta en los siguientes puntos:

- Imposibilidad ética: negar tratamiento a mujeres en una situación de vulnerabilidad extrema supondría un riesgo para su bienestar y recuperación.
- Heterogeneidad de la población beneficiaria: las víctimas de trata presentan una amplia variabilidad en sus experiencias, niveles de afectación y necesidades específicas, lo que dificulta la conformación de un grupo control equiparable.
- Situación extremadamente cambiante: muchas de estas mujeres son migrantes o se encuentran en condiciones sociales precarias, lo que implica que su contexto

y disponibilidad pueden modificarse rápidamente, dificultando la estabilidad de un grupo control a lo largo del tiempo.

- **Prioridad de una atención efectiva e inmediata:** se busca garantizar una intervención adaptada a las necesidades urgentes de las víctimas en lugar de demorar la asistencia por razones metodológicas de comparación.

Para conocer el impacto de la intervención las mediciones a realizar se harán pre y postest, además del seguimiento durante la intervención. Esto significa que la primera sesión de evaluación dividirá a las potenciales participantes entre aquellas que llevarán a cabo la intervención (quienes cumplan criterios de inclusión y no los de exclusión) y aquellas que serán derivadas a los recursos necesarios. A lo largo de las sesiones se registrarán avances y dificultades con los instrumentos creados a tal efecto. Finalmente, la medida post intervención servirá para medir los resultados objetivos de la intervención, es decir, los cambios en variables como ansiedad, depresión, estrés postraumático y autoeficacia.

Este tipo de diseño permite valorar la efectividad de la intervención sin que sea éticamente reprochable, ya que no se niega la ayuda psicológica a las víctimas.

Se plantea que cada grupo no supere las 10 personas para poder atender de forma personalizada y efectiva a las participantes, permitiendo que todas reciban el apoyo que requieran sin comprometer la calidad de la intervención. Según la literatura especializada en intervención con supervivientes de trata con traumas, trabajar con grupos reducidos es lo más adecuado, ya que se crea un entorno seguro donde las participantes colaboran más fácilmente y se sienten menos expuestas. Es más sencillo de este modo que compartan sus experiencias al sentir confianza. Más allá de esto, otras ventajas asociadas a los grupos pequeños de intervención tienen que ver con facilitar la

cohesión entre las personas involucradas, fomentar la empatía y generar un sentido de pertenencia muy importante en el proceso de recuperación. Por otro lado los profesionales involucrados, pueden ser más cercanos y adaptarse mejor a las necesidades concretas de cada mujer, lo que siempre redundará en una intervención más eficaz y sensible al trauma. Lo que se evita es el retraimiento que se da en grupos numerosos, reduciendo además la ansiedad asociada a la sobreexposición. Así lo indican varios autores, planteando también la importancia de combinar el trabajo individual y el grupal, siempre que se mantenga el rigor terapéutico y la calidad (Chacón y Codina, 2021; Heffernan y Blythe, 2014; Hopper, 2019; Ladd y Neufeld Weaver, 2018; Meneses Falcón, 2021).

Por otro lado, la dinámica grupal es una herramienta fundamental que permite que las participantes aprendan las unas de las otras, compartan y celebren sus progresos y se apoyen mutuamente ante los desafíos. Llevar a cabo este tipo de cuestiones es más sencillo con un grupo de 10 integrantes que de más.

Asimismo, este tamaño de grupo a nivel logístico, como por ejemplo en cuanto a la gestión de recursos humanos, facilita una distribución coherente entre los profesionales del equipo. Una de las cuestiones más importantes es el hecho de que siempre habrá algún profesional de guardia para brindar sesiones de emergencia para crisis puntuales, sin que esto comprometa la continuidad y la calidad del programa.

Visto lo anterior, se entiende que la elección de un grupo compuesto por 10 participantes tiene que ver tanto con criterios metodológicos como prácticos para garantizar lo más que se pueda una intervención integral, efectiva y adaptada a las necesidades de las participantes.

La manera de captar a las participantes será mediante organizaciones no gubernamentales (ONG) que se dediquen a atender víctimas de trata y explotación sexual. Al dedicarse a identificarlas, asistirles y protegerlas, son quienes mejor pueden entrar en contacto con ellas. La colaboración con estas ONG se hace imprescindible para llevar a cabo la intervención.

Las identificarán desde las casas de acogida, unidades móviles y demás dispositivos de intervención de los que dispongan. La coordinación con las ONGs deberá hacerse de tal forma que conozcan criterios de inclusión y exclusión para derivar potenciales pacientes, según esos criterios.

Esto nos facilita el acceso a mujeres vulnerables de forma adaptada a sus necesidades y evitando revictimizarlas en el proceso de acceder a los servicios de intervención psicológica.

### **Directrices Para La Implementación Y Evaluación Del Trabajo**

El presente plan de intervención tiene una duración de 6 meses, 24 semanas. Se plantea comenzar con sesiones individuales y progresivamente introducir las grupales una vez se hayan trabajado técnicas de regulación emocional. A partir de este punto, las individuales serían quincenales y las grupales, semanales. Con este trabajo en paralelo se finaliza la intervención.

El objetivo transversal a todas las sesiones es generar un entorno seguro, que haya confianza y conseguir una gestión emocional compatible con un desarrollo personal óptimo.

En la primera fase, de evaluación y trabajo personal intensivo y semanal (de la semana 1 a la semana 8) se tratará de seleccionar de entre las potenciales participantes llegadas al recurso, a las participantes definitivas. A partir de este punto, se trabajará

acerca de estabilizar emocionalmente a la mujer, regular el trauma y recuperar la autoestima en la medida de lo posible antes de comenzar el trabajo grupal.

Las primeras dos semanas serán para evaluarlas, conocer su historia clínica, establecer objetivos personales y crear un plan de intervención. Las dos siguientes semanas se trabajará la psicoeducación sobre trauma y los disparadores, además de psicoeducación sobre trata y explotación sexual. A partir de la quinta semana, se darán dos sesiones para la regulación emocional y las siguientes dos y últimas de esta primera fase individual e intensiva incluirán procesamiento de trauma con varias técnicas como EMDR, y trabajo en autoestima y autoimagen.

La segunda fase de la intervención consiste en un trabajo individual quincenal en paralelo con trabajo grupal semanal (semanas 9 a 18) tiene como objetivo sostener los avances logrados en la fase anterior y reforzar la identidad, la autonomía y las habilidades sociales en terapia grupal.

Las sesiones individuales se convierten en quincenales, sin embargo habrá profesionales disponibles para sostener situaciones de crisis o emergencia. Además se llevará a cabo un seguimiento en cuanto a la regulación emocional y el procesamiento del trauma, además de la prevención del contacto con personas aún inmersas en el mundo de la trata. Finalmente se seguirá trabajando en profundidad el empoderamiento y la autoeficacia.

En cuanto a las sesiones grupales, como se ha dicho, serán semanales desde la novena semana de intervención.

En las primeras dos semanas se trabajará la presentación y las normas del grupo. Las dinámicas llevadas a cabo tendrán el objetivo de generar confianza, tranquilidad y seguridad emocional en ese contexto.

Las dos siguientes semanas trabajaremos para fomentar habilidades sociales y comunicación asertiva en las relaciones interpersonales.

Desde la semana trece, se empezará a entrenar la recuperación de la autonomía y la independencia emocional; todo lo cual de la mano de crear y/o fortalecer redes de apoyo.

A continuación, las semanas 15 y 16 tratarán la orientación laboral: generación de curriculums, preparación de entrevistas e identificación de fortalezas personales útiles para el mundo laboral.

Las dos siguientes semanas abordaremos el espacio sexual, teniendo en cuenta que su trauma viene de haber sido abusadas e irrespetadas desde esta esfera de la personalidad. Por tanto, se trabajará educación sexual, la conexión con el propio cuerpo, incluyendo prácticas de autoexploración y finalmente -y siempre que sea posible en tiempo y forma adecuado para cada una de ellas- integración de la sexualidad en la propia identidad y autonomía personal.

A partir de la semana 19 y hasta la 24 se realizará un trabajo grupal de cierre de la intervención con el objetivo de consolidar todo lo adquirido en el entorno grupal, sin olvidar que se apoya en lo logrado en el entorno individual, por lo que sería hacer un cierre del proceso terapéutico completo.

Las dos primeras semanas de esta última fase irán sobre ocio terapéutico y consolidación de las habilidades sociales trabajadas previamente. Para ello, las dinámicas se centrarán en la confianza, la expresión emocional y la resiliencia.

Las semanas 21 y 22 tratarán de fomentar la autonomía y sostener un proyecto de vida a través de identificar redes de apoyo seguras y trabajar la resolución de

conflictos, así como llevar a cabo estrategias para mantener estos avances tras la intervención.

Las últimas dos semanas servirán para reflexionar sobre lo conseguido durante la intervención y los logros personales, por un lado, y por otro hacer un ritual de despedida simbólico, además de evaluar los resultados obtenidos.

A continuación, se muestra el cronograma en formato de tabla:

**Tabla 1.**  
*Cronograma de sesiones individuales y grupales*

<b>Semana</b>	<b>Sesión</b>	<b>Tipo</b>	<b>Tema/objetivos</b>	<b>Duración</b>
1	1	Individual	Evaluación y Aplicación de Instrumentos	3h
2	2	Individual	Devolución de resultados, encuadre del proceso y psicoeducación inicial sobre la trata, el estigma y la revictimización	1h
3	3	Individual	Psicoeducación sobre la trata, el estigma y la revictimización	1h
4	4	Individual	Psicoeducación sobre el trauma y reconocimiento de disparadores emocionales	1h
5	5	Individual	Regulación Emocional	1h
6	6	Individual	Regulación emocional (II)	1h
7	7	Individual	Procesamiento de trauma	1h
8	8	Individual	Revisión trauma y autoestima y autoimagen	1h
9	9	Individual	Revisión y regulación emocional	1h
9	9	Grupal	Presentación y normas del grupo	2h
10	10	Grupal	Dinámicas de Confianza y Seguridad Emocional	
10	10	Individual	Revisión y reestructuración cognitiva	1h

11	11	Grupal	Habilidades Sociales	2h
11	12	Grupal	Comunicación Asertiva en las Relaciones Interpersonales	2h
12	11	Individual	Revisión y exposición gradual a recuerdos traumáticos	1h
12	13	Grupal	Trabajo en Autonomía y Independencia Emocional	2h
13	14	Grupal	Fortalecimiento de Redes de Apoyo	2h
13	12	Individual	Revisión y Estrategias de Autocuidado y Resiliencia	1h
14	15	Grupal	Identificación de Habilidades y Elaboración del Currículum Vitae	2h
14	16	Grupal	Preparación para Entrevistas y Estrategias de Búsqueda de Empleo	2h
15	13	Individual	Evaluación de Progresos y Desafíos	1h
15	17	Grupal	Educación Sexual y Deconstrucción de Mitos sobre el Placer	2h
16	18	Grupal	Conexión con el Propio Cuerpo y Prácticas de Autoexploración	2h
16	14	Individual	Revisión, cierre de proceso y plan de continuidad	1h
17	18	Grupal	Confianza y Expresión Emocional a Través del Ocio Terapéutico	2h
18	19	Grupal	Ocio terapéutico y manejo de la resiliencia	2h
19	20	Grupal	Manejo del estrés y estrategias de afrontamiento en la vida cotidiana	2h
20	21	Grupal	Creación de redes de apoyo y resolución de conflictos	2h
21	22	Grupal	Estrategias para mantener avances tras la intervención	2h
22	23	Grupal	Reflexión final sobre aprendizajes y logros personales	2h
24	24	Grupal	Evaluación final y cierre simbólico del proceso	2h

## **Variables**

La variable independiente (VI) del plan es la intervención psicológica propuesta, basada en un enfoque informado en trauma, las variables dependientes (VD) serán los efectos que esta tiene en las participantes, que son, como ya se ha dicho, sobrevivientes del delito de trata con fines de explotación sexual. La reducción de sintomatología indicará una mejor bienestar, por lo que se evaluarán signos asociados a ansiedad, depresión, hostilidad, ideación paranoide y psicoticismo mediante el SCL-90-R. La depresión se medirá con el BDI, el Inventario de Depresión de Beck para medir la intensidad de los síntomas antes y tras la intervención. Además también se evaluará la autoestima, considerando si la intervención contribuye a fortalecer una autopercepción más positiva de sí mismas, usando una Escala de Autoestima de Rosenberg (EAE). Por otro lado, la autoeficacia generalizada sería otra variable dependiente medida mediante el Cuestionario de Autoeficacia Generalizada (GSE), que analiza la medida en la que alguien puede afrontar dificultades como desafíos y superarlos. También se mediría la ansiedad estado-rasgo mediante el conocido STAI (Inventario de Ansiedad estado-rasgo) para determinar si este proceso propuesto para esta población tiene efectos sobre la ansiedad situacional y la crónica. La función sexual femenina se evaluará como variable dependiente mediante el Índice de función sexual femenina (FSFI) para evaluar los cambios que se puedan dar en cualquiera de las fases de respuesta sexual, el dolor y la satisfacción personal con esta esfera de la personalidad. Para medir los cambios en las actitudes hacia la sexualidad, se usará la Escala de Actitudes hacia la Sexualidad (EAS), siendo el objetivo una percepción post-intervención más saludable y equilibrada de la sexualidad. Para el ámbito laboral el Inventario de Intereses Profesionales (SII) ayudaría a valorar el impacto más o menos positivo de la orientación y planificación profesional en la que se ha trabajado durante la

intervención. Finalmente, para la satisfacción con la intervención en general, se pasaría una encuesta de satisfacción.

### **R.R.H.H., Materiales E Instrumentos Necesarios**

La propuesta de intervención es ambiciosa en cuanto a los recursos, pues considera que el enfoque multidisciplinar es imprescindible para que tenga sentido lo que se está proponiendo. En primer lugar, los psicólogos sanitarios especializados en trauma serán quienes dirijan las sesiones propuestas; tanto las grupales como las individuales. Para ello tendrán que ser expertos en Terapia Cognitivo Conductual enfocada en el trauma, EMDR y mindfulness entre otros. Deben estar debidamente capacitados también para llevar a cabo intervenciones desde el trauma, y más concretamente, sensibilizados con la situación psicosocial de las víctimas de trata con fines de explotación, por lo que la perspectiva de género en su forma de trabajar no será condición necesaria pero sí deseable. Otros profesionales imprescindibles en la propuesta son los psiquiatras, quienes se harán cargo de aquellas mujeres que no cumplan con los criterios de inclusión o sí cumplan alguno de los de exclusión. Aquellas personas con sintomatología grave, se beneficiarán de trabajar de la mano con estos profesionales, especialmente cuando el funcionamiento diario se viera interferido. La medicación en estos casos debe ser pautada por estos profesionales. Por otro lado, y atendiendo a las particularidades de este colectivo (nuestra población diana), se hace imprescindible contar en el equipo con intérpretes: tanto traductores como personas que hablen lengua de signos. Estos profesionales tienen la función, no sólo de garantizar la inclusión de todas las participantes que cumplan los criterios, sino que en el caso de las traductoras deberán fomentar el respeto, conocimiento y sensibilidad para con las particularidades culturales de las personas a las que se está atendiendo. La parte de la intervención relacionada con orientación laboral correrá por cuenta del equipo de

psicólogos, entre los que habrá al menos uno con formación en organizaciones, que será quien esté al mando de las sesiones donde esto se trate. Entre este equipo también se contará con alguien que además de psicóloga sea sexóloga, para las sesiones relacionadas con este ámbito. Contar con un equipo jurídico (un/a abogado/a) es deseable e importante para brindar el asesoramiento legal y el acompañamiento en procesos judiciales: obtener asilo, regularizar la situación migratoria, acceder a medidas de protección, denunciar a sus tratantes, etc. Es fundamental que se garantice a las víctimas el acceso a reconocer sus derechos y comprender que pueden ejercerlos sin miedo a represalias. Si bien es cierto esto sobre el equipo judicial, no formarán parte de la intervención psicológica como tal. Sencillamente, el recurso estará disponible tanto para las participantes como para las potenciales participantes que no hayan sido seleccionadas para la intervención psicológica. Las y los médicos y enfermeros especializados en víctimas de violencia pueden atender problemas físicos derivados de la trata como ITS (infecciones de transmisión sexual) embarazos no deseados, lesiones físicas por agresiones o desnutrición. Trabajarán además de en el tratamiento médico correspondiente en la detección de síntomas relacionados con la somatización del trauma. Al igual que la parte jurídica, no se cuenta en el plan de intervención con estos profesionales; pero es imprescindible contar con ellos en caso de ser necesarios. En definitiva, un equipo así permite cubrir las necesidades que puedan aparecer en cualquier momento del proceso; es la forma de atender de manera integral a estas víctimas, lo que repercute directamente en su seguridad, por un lado y en su recuperación por otro. Los recursos materiales necesarios serían los siguientes:

### ***Mobiliario E Instalaciones***

En primer lugar, deberá existir un despacho para las sesiones individuales; serán espacio privados, discretos, cómodos y acústicamente aislados provistos con sillas o

sillones y sofás ergonómicos. La iluminación de la sala será cálida y regulable y además se contará con caja de pañuelos y agua disponible. Para llevar a cabo la parte grupal se necesitará una sala donde puedan entrar mesas modulares y sillas, en principio dispuestas en círculos para favorecer la interacción. Será pertinente contar también con pizarra blanca y rotafolios para explicaciones de dinámicas y psicoeducación; algo más tecnológico para presentaciones sería un proyector. A todo esto, se le suma un mínimo material de papelería (bolígrafos, folios, cuadernos, etc), y finalmente los altavoces para las relajaciones guiadas y la música de fondo. El tercer espacio deseable, aunque podría ser la sala de terapia grupal reorganizada, sería para desarrollar la parte de la intervención del Ocio Terapéutico, donde buscaremos tener sofá, libros, material para arteterapia (acuarelas, mandalas, arcilla...), juegos de mesa y elementos de relajación (cojines, alfombras, velas LED). Para las sesiones de sexualidad será necesario un espacio con espejos, kits de salud sexual (modelos anatómicos, preservativos, lubricantes, etc), y libros y recursos para la educación sexual.

### ***Instrumentos De Evaluación Y Cuestionarios***

Para evaluar el trauma y la regulación emocional se pasará la Escala de Gravedad de Síntomas de Trastorno de Estrés Postraumático (EGS-R) (Echeburúa et al., 1997). Se trata de una entrevista estructurada que evalúa la intensidad del TEPT según DSM-5 en adultos. Mide cuatro bloques de síntomas: reexperimentación, evitación, alteraciones cognitivas/estado de ánimo negativo y activación psicofisiológica; también mide disociación y afectación al funcionamiento. Se trata de 21 ítems en escala Likert donde 0=ausencia de síntoma y 3= síntoma grave. La puntuación total es de 0 a 63 puntos y su fiabilidad es alta: su alfa de Cronbach es de 0.91, con buena validez discriminante y convergente. No tiene adaptación oficial en otro idioma; se contará con una intérprete por tanto si fuera necesario. El otro instrumento para medir trauma será el

SCL-90-R (Symptom Checklist-90-Revised), desarrollado por Derogatis (1977). Se trata de un cuestionario autoadministrable de 90 ítems agrupados en nueve dimensiones: somatización, obsesiones y compulsiones, sensibilidad interpersonal, depresión, ansiedad, hostilidad, ansiedad fóbica, ideación paranoide y psicoticismo. La puntuación se registra en una escala Likert también donde 0 es nada y 4 es mucho según el malestar experimentado en los últimos 7 días. Las subescalas tienen alfa de Cronbach de entre 0.80 y 0.95, por lo que queda demostrada la alta consistencia interna. La adaptación de Casullo (2008) será la que se use.

Por otro lado, para medir la variable “ansiedad” se usará el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) de Spielberger et al. (1970), que cuenta con 40 ítems, veinte en cada escala (ansiedad como rasgo o ansiedad como estado). Los ítems se puntúan en una escala Likert donde nada es igual a 0 y mucho/casi siempre es igual a 4. Este instrumento es de sobra conocido para medir la ansiedad porque presenta altos niveles de fiabilidad: un alfa de Cronbach de entre 0.80 y 0.95, por lo que además cuenta con buena consistencia interna. También cuenta con validez convergente, divergente y factorial. Se usará la adaptación al español validada por Seisdedos (1988).

Para medir la variable “depresión” utilizaremos el conocido Inventario de Depresión de Beck (BDI); se trata de un instrumento autoadministrado que evalúa la intensidad de los síntomas depresivos en adultos y adolescentes. Fue desarrollado por Beck et al. (1960), aunque la versión de 1996 es la más usada actualmente (BDI-II). Consta de 21 ítems, cada uno con cuatro posibles respuestas que representan diferentes niveles de severidad del síntoma donde 0 es ausencia de síntoma y 3 es síntoma severo. La fiabilidad es alta, con coeficientes alfa de Cronbach de entre 0.80 y 0.90 por lo que tiene una buena consistencia interna, además de validez convergente, divergente y

factorial según numerosos estudios. Para evaluar nosotras utilizaremos la adaptación en castellano validada de Sanz y Vázquez (1998).

Por otro lado, la variable “autoestima” se medirá gracias a la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAE), desarrollada por Rosenberg (1965). Consta de 10 ítems, cada uno de los cuales tiene cuatro opciones de respuesta, desde “muy de acuerdo” hasta “muy en desacuerdo”. Esta escala tiene alta fiabilidad y validez, con alfa de Cronbach de entre 0.80 y 0.90, es decir, con buena consistencia interna. Tiene además una estructura unifactorial sólida y correlaciones significativas con medidas de autoconcepto y bienestar. La versión en castellano que usaremos en esta intervención sería la de Martín-Albo et al. (2007).

La variable “autoeficacia” se evaluará mediante el Cuestionario de Autoeficacia Generalizada (GSE) de Schwarzer y Jerusalem (1979 y revisado posteriormente). Tiene 10 ítems que se puntúan en escala Likert de cuatro puntos donde “nada cierto” es cero y el cuatro es “totalmente cierto”. También tienen un buen alfa de Cronbach, en rango de 0.80 a 0.90. Además correlaciona de forma significativa con otros constructos como la motivación, el afrontamiento y el bienestar psicológico. La versión a utilizar por quienes realicen esta intervención será la de Baessler y Schwarzer (1996), que está validada debidamente y muestra propiedades psicométricas satisfactorias.

A la hora de conocer los intereses profesionales y las capacidades de las participantes, se utilizará el SII (Strongest Interest Inventory), el Inventario de Intereses profesionales, desarrollado por Strong (1927) para orientar a las personas en la elección de carreras y planificación profesional. El instrumento, revisado y adaptado a la actual situación laboral, mide los intereses profesionales en diferentes escalas: Temas generales de interés, intereses básicos, preferencias personales y estilos personales. Sus índices de fiabilidad también oscilan entre 0.80 y 0.90, por lo que la consistencia interna

está presente y su validez la respaldan estudios como el de Hansen (2005) que demuestran correlaciones significativas entre los resultados del inventario y la satisfacción laboral o el rendimiento en el trabajo. Usaremos la versión validada de TEA ediciones para población hispanohablante (1999).

Para evaluar la salud sexual usaremos el Índice de Función Sexual Femenina (FSFI), desarrollado por Rosen et al. (2000), con 19 ítems que evalúan aspectos de la sexualidad femenina, organizados en: deseo, excitación, lubricación, orgasmo, satisfacción y dolor. Cada ítem se califica en una escala Likert de 0 a 5. Los estudios indican una alta fiabilidad, con alfa de Cronbach entre 0.80 y 0.95 en la mayoría de subescalas. Además la estructura factorial ha sido debidamente corroborada al mostrarse válida en diferentes contextos culturales. La versión que usaremos será la de Sánchez-Sánchez et al. (2020), cuya solidez psicométrica es confirmada al obtener un alfa global de alrededor de 0.97.

### ***Evaluación Final Del Programa***

Además de las medidas posttest de los instrumentos expuestos anteriormente, contaremos con más herramientas para conocer si los objetivos se han alcanzado o no. Lo primero, será una entrevista semiestructurada para conocer la experiencia de forma detallada, para hacer también un repaso y devolución de los avances logrados. Para ello se realizarán preguntas abiertas y cerradas acerca de si han percibidos cambios en su bienestar, en su idea de los derechos propios, etc. Por otro lado también se identificarán puntos a mejorar o que siguen en proceso de mejora. Además facilita que las participantes se expresen, viendo que sus necesidades y opiniones se toman en cuenta para futuras intervenciones (ver Apéndice A).

También se contará con Encuestas de Satisfacción para conocer la experiencia de las participantes y la efectividad del programa de un modo rápido, estructurado y objetivo. Habrá preguntas sobre lo mejor del programa, pero también sobre lo que mejorarían. Es una forma sencilla de recopilar datos también sobre la calidad del apoyo recibido y el grado de satisfacción general. Esto es fundamental para optimizar las siguientes ediciones, haciéndolo cada vez más ajustado y específico para las demandas y las necesidades de la población a la que se dirige (ver Apéndice B).

Por último, también se administrarán cuestionarios tipo “checklist”(ver Apéndice C), que será utilizado por las profesionales para realizar el seguimiento y registrar el cumplimiento de los objetivos sesión a sesión.

### **Temporalización, Plan De Trabajo Y Desarrollo De Las Sesiones**

Todas las sesiones descritas contemplan, en caso de ser necesario, el apoyo de intérpretes o traductoras para mujeres migrantes no hispanohablantes, así como adaptaciones específicas para mujeres con diversidad funcional. Estas medidas garantizan la accesibilidad, la no revictimización y el respeto a la diversidad en todo el proceso terapéutico.

### ***Bloque De Sesiones Individuales***

#### **Tabla 2.**

##### *Sesión 1: Evaluación y aplicación de instrumentos*

Objetivo general
Aplicar instrumentos psicométricos para obtener una valoración precisa del estado emocional, psicológico y social de las potenciales participantes. Es fundamental seguir garantizando un espacio seguro y de confianza, reforzando la validación emocional de la participante y asegurando que el proceso se desarrolle con sensibilidad y respeto.
Objetivos específicos

- 
- Aplicar los instrumentos psicométricos previamente seleccionados para evaluar síntomas de ansiedad, depresión, trauma y autoestima.
  - Identificar factores de riesgo y protección en la participante para personalizar la intervención.
  - Establecer una línea base con medidas objetivas para futuras comparaciones y evaluación del progreso.
  - Seleccionar finalmente las participantes según criterios de inclusión y exclusión.
- 

#### Materiales a utilizar

---

- Cuestionarios de evaluación psicológica, incluyendo:
    - o Escala de Autoestima de Rosenberg (EAE)
    - o Escala de Gravedad de Síntomas del Trastorno de Estrés Postraumático (EGS-R)
    - o Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R)
    - o Escala de Ansiedad y Depresión (según la adaptación validada en el programa)
    - o Cuestionario de Autoeficacia Generalizada (GSE)
  - Fichas de registro de factores de riesgo y protección.
  - Cuaderno terapéutico para el seguimiento de emociones y pensamientos.
  - Materiales de apoyo visual para explicar los instrumentos.
- 

#### Técnicas y metodologías

---

- Entrevista estructurada y complementaria: Reforzar los datos obtenidos en la sesión anterior mediante una exploración guiada.
  - Aplicación supervisada de cuestionarios: Asegurar que la participante comprenda las preguntas y se sienta cómoda durante el proceso.
  - Escucha activa y validación emocional: Prevenir revictimización y fomentar la confianza en la intervención.
  - Registro de síntomas y experiencias emocionales: Observar patrones y evolución de la participante a lo largo del programa.
- 

### **Desarrollo De La Sesión Individual 1.**

La primera sesión de la intervención tiene por propósito establecer una línea base, conocer el punto del que parte cada participante en las variables a medir. Tanto en esta como en las sesiones siguientes, se asegurará el ambiente seguro, amable y de confianza, que es necesario para que estas mujeres puedan sentirse agusto para llevar a cabo el proceso de recuperación. Al comenzar, se informará a la participante de forma clara y sencilla qué vamos a hacer, para qué sirve cada instrumento y cómo esa evaluación va a contribuir a su proceso. Se enfatizará que las respuestas ayudarán a

identificar, por un lado, las fortalezas y capacidades preservadas; y por otro, las áreas que requieren trabajo y apoyo. Es importante reforzar la idea de que la evaluación no constituye un juicio sobre ellas ni su vida, sino una herramienta para utilizar en su propio beneficio. A lo largo de la sesión la dinámica será ir entregando cuestionarios a medida que vayan terminando los anteriores, aclarando las dudas que puedan ir surgiendo. Habrá instrumentos autoadministrados (EAE, la EGS-R, la SCL-90-R y las fichas de registro de factores de riesgo y protección) y otros que administrará la terapeuta.

Tras completarlos todos, se revisarán las respuestas junto a la paciente. Se validarán las emociones que surjan en este momento y se la invitará a escribir en su cuaderno terapéutico cómo se ha sentido en la sesión. Esta terminará resumiendo qué se va a hacer con la información recopilada y explicando la importancia de los resultados para planificar la intervención futura, que aunque sigue un esquema, tendrá ese punto de personalización según el caso. Si lo requiere, se proporcionará contención emocional. Finalmente, se le dará el espacio para hacer las preguntas que necesite o compartir cualquier inquietud antes de despedirse. Una vez nos aseguremos que se siente en calma, se le acompañará a la salida.

**Tabla 3.**

**Sesión 2.** *Devolución de resultados, encuadre del proceso y psicoeducación inicial sobre la trata, el estigma y la revictimización*

---

Objetivo general

---

Establecer un encuadre terapéutico seguro y claro, devolviendo los resultados de la evaluación inicial, confirmando la inclusión de la participante en el programa o derivándola si procede, y ofreciendo una primera aproximación psicoeducativa sobre la trata de personas, la revictimización y el estigma como elementos clave en la comprensión de su experiencia.

---

Objetivos específicos

---

- 
- Devolver los resultados de los instrumentos de evaluación y comunicar de forma clara y respetuosa la decisión sobre la inclusión en el programa.
  - Identificar necesidades individuales y establecer los primeros objetivos terapéuticos junto a la participante.
  - Brindar una primera aproximación comprensible sobre la trata de personas con fines de explotación sexual, sus mecanismos y consecuencias.
  - Introducir los conceptos de estigma, culpa, revictimización y trauma relacional.
  - Favorecer una comprensión estructural de lo vivido, que reduzca la atribución de culpa y promueva la resignificación.
- 

#### Materiales a utilizar

---

- Resultados de los instrumentos psicométricos (EAE, BDI-II, SCL-90-R, STAI, etc.).
  - Hojas de trabajo para fijar objetivos terapéuticos personales.
  - Línea de vida y mapa de apoyos.
  - Presentación o láminas breves sobre: trata, estigma, trauma, revictimización.
  - Cuaderno terapéutico de la participante.
- 

#### Técnicas y metodologías

---

- Entrevista clínica semiestructurada: Recopilación de información sobre antecedentes familiares, sociales y de salud mental.
  - Técnica de línea de vida: Representación gráfica de eventos significativos en la vida de la participante para identificar momentos de vulnerabilidad y resiliencia.
  - Devolución comprensiva de resultados.
  - Registro de síntomas actuales: Identificación de pensamientos, emociones y síntomas físicos (somatizaciones).
  - Establecimiento de objetivos terapéuticos mediante la técnica SMART, es decir: específicos, medibles, alcanzables, realistas y con tiempo definido.
  - Validación y escucha activa
- 

### **Desarrollo De La Sesión Individual 2.**

En esta segunda sesión trataremos de devolver a la participante los resultados obtenidos en su evaluación, revisando cuestionario por cuestionario los resultados y resolviendo las dudas que puedan ir surgiendo. En el caso de que las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios sean compatibles con un trastorno mental grave, la participante será derivada a la unidad de salud mental y quedará excluida de la intervención, puesto que su caso requiere de atención personalizada y específica. Esto se llevará a cabo con el respeto y la confidencialidad que la situación requiere. A pesar de

ello, se realizará esta segunda sesión con estas potenciales participantes también, puesto que la devolución de resultados se hace en cualquier caso.

Al principio, se resumirán las puntuaciones obtenidas, de lo general a lo más concreto, señalando los patrones relevantes que aparezcan y correlacionen entre varios instrumentos, especialmente aquellos que tengan que ver con el bienestar de la participante. Se recordará que los resultados son, simplemente, una herramienta para conocer la situación actual en cuanto a las variables dependientes arriba descritas que la paciente trae.

A continuación, se pasará a hablar de los objetivos específicos lo más realistas posibles, y siempre consensuados con la participante, mediante la técnica SMART. También se realizará en sesión (o como tarea para casa, si no diera tiempo o hubiera otras prioridades, pero preferiblemente en sesión) una línea de vida, técnica que consiste en dibujar una línea e ir señalando cronológicamente momentos relevantes para la participante, conectándolos con las emociones del recuerdo. A lo largo de la sesión, la terapeuta adoptará un corte psicoeducativo para que las mujeres con las que trabaje comprendan su experiencia desde un punto de vista estructural y no culpabilizador. Es en este punto, tras la línea de vida, cuando se entra a realizar una psicoeducación más concreta sobre la trata de personas con fines de explotación sexual. Se explica en qué consiste y el hecho de que es una grave violación de los derechos humanos; se justifica este dato con información objetiva (mediante todas las publicaciones de organismos oficiales que la condenan, por ejemplo). Continuará la explicación hablando de lo que implica este tipo de violencia: cosificación del cuerpo, tratado como objeto de consumo, anulando la voluntad y la autonomía de la víctima.

A lo largo de esta sesión es importante no perder de vista el estado de regulación o desregulación emocional de la participante. Se estará tratando probablemente una de

las partes más desagradables y traumáticas de su vida desde una posición (la de la terapeuta) de alguien que no ha vivido aquello. Aun así, se debe trabajar el hecho de que comprendan que no han sido víctimas de trata por decisión propia, sino por una cuestión de estructura desigual, que permite el control y la violencia hacia ciertas personas. Conseguir que la participante comience al menos a percibir esta explicación a lo que le ha ocurrido como plausible es fundamental para que comience un proceso de reparación y pueda darle un nuevo significado a lo vivido.

Después de esas primeras cuestiones, también debe haber psicoeducación sobre el estigma social que recae sobre esta población, lo que explicaría los sentimientos de vergüenza, culpa y aislamiento que padecen estas mujeres. Eso afecta directamente a su autoimagen y autoestima, y puede dificultar el acceso a apoyo o recursos, ya que ellas mismas no se atreven a requerirlos, temiendo ser puestas en vergüenza, señaladas, culpabilizadas o juzgadas. Y al llegar a este punto, quedaría explicar el fenómeno de la revictimización, originada por el trato juicioso recibido en ocasiones por las instituciones y la sociedad, que las lleva frecuentemente a sentir culpa; en el peor de los casos, sucede incluso que la víctima se niega a sí misma el derecho al cuidado, al responsabilizarse totalmente de lo que ha padecido.

Finalmente se verá como la culpa y la vergüenza son emociones habituales tras los traumas, y no defectos personales; mucho menos, cuestiones inmutables. Si conseguimos que la paciente entienda esto, estaremos contribuyendo a reducir el autoestigma y a darle sentido a las emociones desde un punto de vista restaurador y autocompasivo. Antes de terminar, se llevará a cabo un ejercicio de autoexploración con preguntas como: “¿cuáles son mis actuales preocupaciones?, ¿qué pretendo conseguir con esta intervención?”. De este modo, se buscarán objetivos realistas en base a los descritos anteriormente con la técnica SMART. Finalmente se aplicará una escala de

bienestar actual, calificando del 1 al 10 su nivel de bienestar emocional, social, etc. Si quedan dudas, se resolverán antes de la despedida.

**Tabla 4.**

*Sesión 3. Psicoeducación sobre la trata, el estigma y la revictimización*

<b>Objetivo general</b>
Brindar a la participante un marco comprensivo y validante sobre la trata de personas con fines de explotación sexual, visibilizando sus mecanismos estructurales, el impacto del estigma social y las formas de revictimización, con el fin de favorecer la resignificación de lo vivido, reducir la autoatribución de culpa y fortalecer el reconocimiento de derechos.
<b>Objetivos específicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprender qué es la trata de personas con fines de explotación sexual desde una perspectiva de derechos humanos y género.</li> <li>● Reconocer el impacto del estigma social y sus consecuencias en la autoestima, la identidad y la integración social.</li> <li>● Identificar las formas de revictimización (institucional, interpersonal e interna) y sus efectos en la confianza, los vínculos y el acceso a recursos.</li> <li>● Promover una narrativa alternativa que favorezca la comprensión estructural de lo vivido y el inicio del proceso de reparación.</li> </ul>
<b>Materiales a utilizar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Láminas o presentación visual sobre trata, estigma y revictimización.</li> <li>● Hoja de trabajo reflexiva: “Lo que me dijeron vs. lo que realmente pasó”.</li> <li>● Fragmentos narrativos (anonimizados) de historias de vida reales o ficticias.</li> <li>● Diario terapéutico de la participante.</li> </ul>
<b>Técnicas y metodologías</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Psicoeducación narrativa guiada.</li> <li>● Ejercicios de reencuadre: comparación entre discursos estigmatizantes y marcos de derechos.</li> <li>● Dinámica “Círculo de la culpa y el estigma”.</li> <li>● Preguntas abiertas para la reflexión individual.</li> <li>● Validación emocional y escucha activa.</li> </ul>

**Desarrollo De La Sesión Individual 3.**

La sesión comienza en el mismo entorno que las anteriores; una sala que resulte acogedora y reconfortante; se retomarán los temas abordados en la sesión anterior, pidiéndola que genere una breve reflexión sobre lo aprendido en la última sesión, trayendo a esta esos conocimientos y nuevas ideas sobre la trata y la situación en la que se han visto envueltas. Se hará de nuevo hincapié en que lo vivido no fue su culpa, sino responsabilidad y consecuencia directa de la estructura social actual en la que los

cuerpos femeninos se cosifican sistemáticamente, y las dinámicas violentas que se utilizan para comercializar con ellos con los mínimos escrúpulos. Es importante que este mensaje cale en la persona para ir destruyendo la creencia equivocada que les hace sentir culpabilidad. También se incidirá de nuevo en el estigma que recae sobre mujeres abusadas o explotadas sexualmente, y cómo esto tiene un efecto en la autoestima para que comprenda que el estado actual de esta tiene que ver con lo vivido, y sobre todo, que puede modificarse. Se presentará una hoja de trabajo en la que la participante escribirá o identificará frases que ha recibido alguna vez que resulten estigmatizantes, y se contrastarán con otros mensajes, obtenidos y validados desde una perspectiva de derechos humanos.

En esta ocasión, se trabajará en profundidad sobre la revictimización en tres niveles: el institucional (cuando el sistema no protege o juzga), el interpersonal (cuando el entorno estigmatiza o minimiza/no reconoce el sufrimiento por lo vivido) y el interno (cuando la misma participante ha interiorizado estos mensajes y se niega a sí misma el derecho a la reparación y al cuidado). Se propondrá un ejercicio narrativo para redactar situaciones pasadas que hayan generado alguna de estas formas de revictimización. Es importante que la terapeuta en este momento tenga una actitud validante, para que la participante se exprese sin miedo a ser juzgada, pero que no titubee al adoptar la perspectiva de derechos humanos, sin dudar respecto al hecho de que no fue culpa de la participante lo que le sucedió. Se vuelve a señalar que adoptar esta perspectiva y comprensión de dinámicas es el primer paso para recuperar la autonomía, el control sobre sí misma y la resignificación de la propia historia.

Al final de la sesión se llevará a cabo una breve recapitulación, con una tarea encomendada: registrar en el diario terapéutico: “¿qué cambiaría si empezara a hablarme con compasión en lugar de con culpa?”.

**Tabla 5.****Sesión 4: Psicoeducación sobre el trauma y reconocimiento de disparadores emocionales**

Objetivo general
Brindar a la participante herramientas para comprender cómo el trauma afecta al cuerpo y a la mente, reconocer sus propias reacciones emocionales y fisiológicas, e identificar disparadores vinculados a experiencias traumáticas como paso previo al trabajo de regulación emocional.
Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprender cómo el trauma impacta en el sistema nervioso, las emociones y el comportamiento.</li> <li>• Reconocer las respuestas habituales al trauma (hiperactivación, desconexión, disociación) como reacciones normales a experiencias anormales.</li> <li>• Identificar disparadores individuales que activan estados de malestar emocional o corporal.</li> <li>• Introducir estrategias básicas para responder con conciencia a esos disparadores.</li> </ul>
Materiales a utilizar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación o láminas explicativas sobre el trauma y el sistema nervioso.</li> <li>• Silueta corporal para identificar zonas de tensión o síntomas.</li> <li>• Hoja de trabajo: “Mis señales de alerta”.</li> <li>• Diario terapéutico de la participante.</li> <li>• Tarjetas con recursos de autorregulación inicial.</li> </ul>
Técnicas y metodologías
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicoeducación visual y dialogada sobre trauma y cerebro: Se utilizarán recursos gráficos y explicaciones claras para mostrar cómo el trauma afecta el sistema nervioso, facilitando la comprensión de las reacciones emocionales.</li> <li>• Identificación de señales tempranas de activación: A través de preguntas guiadas, se ayudará a reconocer cambios físicos, pensamientos o emociones que indican una respuesta traumática en curso.</li> <li>• Introducción al modelo de “ventana de tolerancia”: Se explicará visualmente el rango óptimo de activación emocional y cómo reconocer cuando se está fuera de él (hiper o hipo activación).</li> <li>• Registro reflexivo guiado: Se propondrá una tarea escrita para observar y anotar durante la semana las propias señales de malestar, disparadores y posibles respuestas.</li> </ul>

**Desarrollo De La Sesión Individual 4.**

La idea de la cuarta sesión es conectar todo lo anterior trabajado con el objetivo de esta: entender la relación entre aquello que ocurre de forma estructural y el impacto emocional que supone: se trabajará en base al hecho de que las experiencias quedan

registradas en el cuerpo y en la mente. Ayudándonos de una presentación visual se explicará de la forma más sencilla posible qué es “trauma” psicológico, cómo afecta al sistema nervioso, especialmente en situaciones de exposición a amenaza continuada y por qué ellas lo podrían padecer tras las experiencias vividas en el contexto de la trata (aunque no solo). Aparecerán conceptos como “respuesta de lucha, de huida, congelamiento y sumisión” así como la hiperactivación o hiperaactivación del sistema. Además de la definición pertinente de todo este entramado, se explicará que son respuestas automáticas y adaptativas, que no son un reflejo de cobardía ni errores personales por ser personas débiles. Este trabajo continúa la línea que se cogió desde el principio de la intervención, dirigida a reducir sentimientos de vergüenza, responsabilidad por lo ocurrido y culpa, y fomenta la comprensión y normalización de estas reacciones que, probablemente, no entendían por qué se producían.

Se introducirá a continuación el concepto de “disparadores” (emocionales, sensoriales, contextuales) para invitar a la participante a reconocer los suyos, sin forzar la exposición emocional. Se enfatizará que identificar las señales tempranas es el primer paso para evitar el desbordamiento emocional.

Se usará el concepto de la ventana de tolerancia como recurso gráfico para explicar qué significa estar en un estado emocional manejable, en el que somos más eficientes y las emociones las procesamos de forma sana, y cómo se puede salir de él hacia la hiper o hipo activación, poniendo ejemplos sobre aquellas causas que nos llevarían a que la ventana se cerrara o a que se ampliara (el dolor físico, el cansancio, por ejemplo, estrechan la ventana de tolerancia; la atención plena y la respiración la abren). Con este concepto se intenta que la participante comience a construir un vocabulario interno sobre su mundo emocional.

La sesión se acabará con una breve introducción a herramientas simples para responder a los disparadores (respiración, anclaje, visualización de lugar seguro), que serán trabajadas en profundidad en la próxima sesión.

Como tarea, se propondrá completar en el diario terapéutico la hoja “Mis señales de alerta” y observar si durante la semana identifica momentos en los que se activa emocional o físicamente.

**Tabla 6.**

*Sesiones 5 y 6. Regulación emocional – Mindfulness, respiración y grounding*

---

Objetivo general

Dotar a la participante de herramientas prácticas de regulación emocional que le permitan responder de forma consciente y segura a la activación emocional, reduciendo la ansiedad y fortaleciendo el sentido de control sobre su cuerpo y sus reacciones.

---

Objetivos específicos

- Enseñar técnicas de respiración y mindfulness adaptadas a personas con trauma.
- Aplicar ejercicios de grounding para reconectar con el propio cuerpo y el momento presente.
- Ofrecer recursos de contención emocional para momentos de desbordamiento.
- Fomentar la autoconciencia sobre la relación entre emociones, pensamientos y sensaciones físicas.

---

Materiales a utilizar

- Audios breves de respiración guiada y mindfulness.
- Hojas de trabajo con instrucciones paso a paso.
- Objetos sensoriales (texturas, esencias, piedras, etc.) para grounding.
- Diario terapéutico de la participante.

---

Técnicas y metodologías

*Sesión 5:*

- Técnica de respiración diafragmática: Se enseña una forma lenta y profunda de respirar para reducir la activación fisiológica asociada a la ansiedad o al estrés.
  - Ejercicio de atención plena (mindfulness): Se guía a la participante en una práctica sencilla de observación sin juicio, centrada en la respiración o en los sentidos.
  - Grounding sensorial y cognitivo: Se realizan ejercicios con elementos físicos (como tocar texturas o nombrar objetos en el entorno) para reconectar con el presente.
-

- 
- Caja de contención emocional: Se introduce una herramienta visual o simbólica para “guardar” pensamientos abrumadores y recuperar la sensación de seguridad.
  - Reflexión escrita sobre sensaciones y emociones: Se invita a la participante a registrar en su diario las emociones predominantes antes y después de practicar las técnicas.

*Sesión 6: Práctica de Técnicas de Regulación y Grounding*

- Práctica de grounding sensorial, otra modalidad: Uso de los sentidos para anclarse en el presente mediante la técnica "5-4-3-2-1" (identificar 5 cosas que se pueden ver, 4 que se pueden tocar, 3 que se pueden oír, 2 que se pueden oler y 1 que se puede saborear).
  - Respiración cuadrada (4-4-4-4): Inspirar en 4 tiempos, sostener 4 tiempos, exhalar en 4 tiempos y sostener 4 tiempos.
  - Técnica del objeto de seguridad: La participante elige un objeto físico que le brinde sensación de estabilidad y lo usa en momentos de estrés.
  - Diálogo reflexivo sobre la experiencia: Espacio para compartir sensaciones tras la práctica de cada técnica y definir cuáles funcionan mejor para cada persona.
- 

### **Desarrollo De La Sesión Individual 5.**

La sesión comenzará validando el contenido trabajado previamente, especialmente el reconocimiento de disparadores. A partir de ahí, se presentará la regulación emocional como una herramienta fundamental para recuperar el equilibrio tras una activación traumática.

Una vez hecha la introducción, se explicará de manera accesible a todas las participantes el funcionamiento del sistema nervioso en la autorregulación, recordando los conceptos aprendidos en la sesión anterior y poniendo ejemplos si fuera necesario para tener muy presente de qué se está hablando. Se trabajará como primera técnica la respiración diafragmática: se guiarán unas cuantas respiraciones con una mano en el pecho y otra sobre el vientre para que las participantes vayan conociendo en qué consiste la técnica. Habrá que contar con posibles dificultades, como la desconfianza corporal o el bloqueo.

La siguiente herramienta que se dará a conocer a las participantes será el mindfulness: se pretende que aprendan a observar las sensaciones y los pensamientos sin juzgarlos ni evitar la experiencia interna que conlleven. También con esta herramienta se guiará brevemente una experiencia sencilla, basada en la atención plena centrada en la respiración o el contacto con alguno de los sentidos y los inputs que esté recibiendo.

Contando ya con respiración diafragmática y mindfulness, la siguiente técnica seguirá la misma línea: grounding sensoriales, como ponerse descalzas y sentir el suelo (se practicará brevemente, así como ejercicios de respiración; y también cognitivos cognitivos como autoafirmaciones tipo “estoy segura aquí” repetidas a lo largo de unos minutos siempre que se identifiquen disparadores. También se podrá llevar a cabo esta técnica brevemente para que las participantes vayan familiarizándose con ella.

En la última parte de la sesión será la contención emocional la protagonista, haciendo un ejercicio de visualización de una caja o cofre donde guardar pensamientos intrusivos. Esto no evita sentir, pero ayuda cuando hay riesgo de desbordamiento. Como tarea intercesiones, se propondrá escribir en el diario terapéutico cómo se ha sentido antes, durante y después de cada ejercicio, así como la práctica de las técnicas frecuentemente, para elegir aquella que mejor le sirva.

### **Desarrollo De La Sesión Individual 6.**

Esta segunda sesión de regulación emocional comenzará como las anteriores, compartiendo todas las participantes que así lo deseen cómo se han sentido desde la sesión anterior y lo recogido en sus diarios terapéuticos, para saber qué tal les han ido las técnicas aprendidas. Se reforzará la importancia de hacer esto y del progreso que supone ser constante para ver avances en el proceso. A partir de este punto, lo siguiente

será hablar sobre el objetivo de la sesión actual: fortalecer la propia regulación emocional con más herramientas: nuevas técnicas de anclaje, respiración consciente y recursos personales de seguridad emocional. Se recordará que este trabajo pretende disminuir la activación emocional excesiva, recuperar la sensación de control y mejorar en general el bienestar.

Para comenzar se trabajará sobre un ejercicio de anclaje corporal. Cabe reseñar que las mujeres que han sido sexualmente explotadas pueden fácilmente revivir flashbacks al sentir o experimentar según qué sensaciones corporales, por lo que se harán estos ejercicios siempre y cuando se considere que la participante está preparada para ello. De no ser así, se pasará al ejercicio siguiente. En este ejercicio, se guiará a la participante para que adopte una postura estable, con los pies firmes en el suelo y la espalda correctamente colocada, es decir, recta. Lo importante de este ejercicio es lograr que sienta el apoyo del cuerpo como una fuente de seguridad. Se le hará notar la conexión entre el cuerpo y el entorno, la sensación de firmeza, la respiración controlada. Una vez terminado el ejercicio se instruirá a la participante para que lo lleve a cabo cuando se sienta abrumada para recuperar la sensación de seguridad.

Tras el anclaje corporal trataremos de que la paciente observe su propia respiración sin modificarla, notando el ritmo natural de sus inhalaciones y exhalaciones, atendiendo completamente a lo que el cuerpo experimenta en cada momento. Así se consigue aumentar la conexión con el presente, así como desarrollar más conciencia corporal. Si hasta aquí la participante se encuentra motivada por los aprendizajes que va llevándose, continuaremos con el último antes del cierre de la sesión. Si viéramos que no consigue ver el efecto positivo, simplemente elegirá el que menos le perturbe y se incidirá en trabajar sobre él.

Si todo va correcto, se llevará a cabo el ejercicio de la “caja de seguridad emocional”: la participante, junto a la terapeuta, generará una lista de pensamientos reconfortantes, imágenes seguras o frases positivas que puedan usarse en situaciones de crisis emocional. Se comentará con la paciente si ve útil este recurso, y se le darán las explicaciones oportunas para generar confianza en llevarlo a cabo, puesto que tener un recurso para afrontar una situación angustiosa y recuperar la calma es importante para poder procesar emociones desde un lugar sano.

El cierre de la sesión se hará recordando que lo más importante de las herramientas adquiridas no es tanto conocerlas y usarlas en crisis, sino practicarlas en el día a día, de tal forma que su utilización cuando sean necesarias les resulta prácticamente automática. Como tarea, para quien quiera se recomendará, además de lo anterior, reflexionar en su diario sobre cómo se va sintiendo tras aplicarlas. Se recordará la importancia de los pequeños avances diarios y su contribución al bienestar. Antes de la despedida, se resolverán las dudas y se realizará una respiración guiada.

### **Tabla 7.**

#### *Sesión 7. Procesamiento del trauma*

---

##### Objetivo general

---

Instruir y acompañar el reprocesamiento del trauma con diferentes técnicas, de forma que la participante pueda abordar los recuerdos traumáticos de forma segura, es decir, sin desbordamiento emocional que ponga en riesgo el bienestar, ni que suponga entrar en modo disociación o shock. Además también se pretende una reinterpretación más adaptativa de la experiencia.

---

##### Objetivos específicos

---

- Introducir el concepto de exposición gradual al trauma como herramienta terapéutica.
  - Aplicar técnicas de Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR) para trabajar la integración de recuerdos traumáticos.
  - Utilizar la reestructuración cognitiva para modificar creencias negativas asociadas al trauma.
  - Brindar estrategias de contención emocional para garantizar un proceso seguro y progresivo.
- 

##### Materiales a utilizar

---

- 
- Hojas de trabajo con registros de pensamientos y emociones.
  - Cuaderno terapéutico para el seguimiento de la evolución del procesamiento del trauma.
  - Material visual explicativo sobre el impacto del trauma en el cerebro.
  - Elementos utilizados en EMDR (estimulación bilateral con movimientos oculares, tapping o sonidos alternados).
  - Fichas con ejemplos de pensamientos distorsionados y su reformulación adaptativa.
- 

#### Técnicas y metodologías

---

- Exposición gradual supervisada: Trabajo progresivo sobre recuerdos traumáticos, utilizando técnicas de desensibilización controlada para reducir la reactividad emocional.
  - Aplicación de EMDR: Protocolo estructurado para ayudar a la participante a reprocesar experiencias traumáticas con estimulación bilateral.
  - Reestructuración cognitiva: Se trata de identificar y modificar creencias negativas relacionadas con el trauma, fomentando interpretaciones más adaptativas de aquellos recuerdos traumáticos.
  - Técnicas de autorregulación emocional: Integración de ejercicios de grounding y respiración previamente aprendidos para reducir la intensidad emocional durante el procesamiento del trauma.
- 

### **Desarrollo De La Sesión Individual 7.**

Como en las sesiones anteriores, se pretende dotar de continuidad a la intervención, ya que, además, lo visto en las sesiones previas es necesario tenerlo presente en las posteriores. Antes de empezar a trabajar, se invitará a las participantes a compartir su estado emocional del momento presente y sus expectativas con la sesión actual. A continuación se procederá a explicar el propósito de esta sesión, que será procesar el trauma con técnicas que permitan acceder de forma segura a recuerdos difíciles, reduciendo el impacto emocional y tratando de darles una narrativa nueva.

El primer ejercicio que se plantea es la exposición gradual en narrativa, donde se guiará a la participante para que elabore una historia por escrito sobre su experiencia traumática. En principio se escribirá sobre lo general. A medida que esté preparada, irá entrando en recuerdos específicos y cada vez más detallados. Deberá explicarse que con este ejercicio conseguimos externalizar la experiencia, darla estructura y procesarla

emocionalmente en un entorno seguro y controlado. Se recordará a la paciente que la narrativa puede reescribirse y ajustarse según cómo lo sienta la participante. Si llegara un desbordamiento emocional, se pondría en práctica aquello de lo aprendido en sesiones anteriores sobre regulación emocional; la herramienta que la paciente considerara que mejor se ajusta a ella.

Tras esto, se aplicará una sesión de EMDR con movimientos oculares o tapping, según considere el profesional al cargo de la sesión. Así se integrará la experiencia traumática. Para esto, la premisa es acompañar a la participante en identificar una imagen clave del recuerdo, con la emoción y la sensación corporal asociada. A lo largo del ejercicio se monitorizará su nivel de activación y se practicarán los ejercicios de regulación emocional que la paciente elija. La idea es que el recuerdo se procese de forma menos angustiante, promoviendo una sensación de mayor control sobre la experiencia.

Siempre de una forma conectada con lo anterior, se llevará a cabo un nuevo ejercicio: el cuestionamiento cognitivo: la participante será invitada a identificar pensamientos negativos recurrentes relacionados con la experiencia traumática. A partir de ellos, tratará de reformular esas creencias hacia interpretaciones más adaptativas y constructivas. Las preguntas orientadas al cambio de perspectiva como: “¿crees que podrías llegar a ver esta misma situación desde otro punto de vista?, ¿qué le dirías a alguien que pasó por lo mismo que tú?, ¿esto que piensas es cierto 100% o encontraríamos evidencias que lo podrían contradecir?”. Se reforzará la idea de que el trauma puede generar creencias distorsionadas sobre sí misma y el mundo, y que es posible cuestionarlas y modificarlas.

Después se recordará la técnica de la ventana de tolerancia, ahora aplicada a los recuerdos traumáticos, tratando de localizar signos de hiperactivación como la ansiedad

o la taquicardia, o hipo activación, como la disociación o el entumecimiento. Se hablará de las estrategias de regulación previamente aprendidas y practicadas para momentos de emocionalidad negativa.

Tras este punto se reabrirá el cofre del mindfulness, esta vez desde los sentidos para recuperar la conexión con el presente. Se hará un ejercicio que consiste en enfocarse en cinco cosas que pueda ver, cuatro que pueda tocar, tres sonidos que pueda escuchar, dos olores que pueda percibir y un sabor que pueda identificar. Así se favorece la autorregulación emocional y la sensación de seguridad antes de la despedida.

Antes de terminar se recordará a la participante que procesar el trauma es algo progresivo que se adaptará a sus necesidades y ritmos. Asimismo, se le motivará a registrar sus avances en el diario terapéutico y a seguir practicando entre sesión y sesión aquellas técnicas de regulación emocional aprendidas previamente para regularse en momentos de angustia. Antes de despedir a la participante, se realizará una ejercicio breve de grounding guiado asegurando el equilibrio emocional antes de salir de consulta, recordando que el proceso requiere paciencia y autocompasión, no autoexigencia y culpabilización.

**Tabla 8.**

*Sesión 8. Revisión del proceso de reprocesamiento del trauma, trabajo en autoestima y autoimagen*

---

Objetivo general

---

Afianzar el trabajo realizado anteriormente, especialmente en la última sesión sobre el reprocesamiento del trauma, consolidando la resignificación conseguida hasta ahora y abordando el impacto del mismo en la autoestima y autoimagen de la participante. Se trata de alcanzar una visión más positiva y realista de sí misma, fomentando la autoaceptación y el empoderamiento personal.

---

Objetivos específicos

---

- 
- Seguir trabajando sobre las estrategias de regulación emocional que se conocen.
  - Conocer la relación entre el trauma y la percepción de sí misma, la autoestima y la autoimagen.
  - Identificar y desafiar las creencias negativas sobre sí misma que han aparecido a partir de la experiencia traumática en el contexto de la trata.
  - Fomentar la construcción de una imagen personal más positiva y realista basada en la resiliencia y el crecimiento.
- 

#### Materiales a utilizar

---

- Cuaderno terapéutico para el registro de avances y reflexiones personales.
  - Hojas de trabajo con ejercicios de autoexploración y reestructuración de creencias sobre la autoestima.
  - Tarjetas con afirmaciones positivas y de autovalidación.
  - Espejo, para ejercicios de autoaceptación.
  - Material audiovisual inspirador relacionado con el empoderamiento y la resiliencia: redes sociales de activistas que fueron víctimas de trata, podcast de sobrevivientes, etc.
- 

#### Técnicas y metodologías

---

- Revisión de avances en el procesamiento del trauma: Reflexión sobre lo aprendido en la sesión anterior y evaluación del impacto de las estrategias aplicadas, también vistas en sesiones previas.
  - Ejercicio de autoexploración: Identificación de pensamientos y creencias negativas sobre la propia imagen y su impacto en la autoestima.
  - Reestructuración cognitiva aplicada a la autoimagen: Desafío de creencias limitantes y reformulación de pensamientos negativos sobre sí misma.
  - Ejercicio de afirmaciones positivas: Creación y repetición de frases de validación y autocompasión.
  - Ejercicio de autorreconocimiento: Se invita a la participante a escribir una carta a sí misma reconociendo sus fortalezas y su capacidad de recuperación.
- 

### **Desarrollo De La Sesión Individual 8.**

Tras asegurar la confianza y el espacio seguro para la participante, se le invitará como es habitual en todas las sesiones anteriores, a hacer una reflexión sobre lo logrado hasta ahora y sobre cómo se siente al respecto. Se relacionará su reflexión con el trabajo objetivo de la sesión en curso: trabajar autoestima y autoimagen. La profesional al cargo de la sesión tratará de hacer una breve psicoeducación sobre cómo estos dos aspectos se ven afectados por las experiencias traumáticas que ocurren a lo largo del ciclo vital. Se enfatizará lo importante que resulta fortalecer una visión más positiva y realista de una

misma, auto aceptándose y haciéndose consciente del poder que tienen para llevar su vida por donde mejor les parezca.

A continuación, se dedicará una parte importante de la sesión a que la participante le escriba una carta a su “Yo fuerte”, es decir, a sí misma, pero con una perspectiva de amor propio y reconocimiento de los propios avances. Seguramente habrá que señalarle que debe incluir sus fortalezas, su capacidad de resiliencia y todo lo logrado hasta ahora en el proceso terapéutico. De esta manera, la participante siempre tendrá un escrito donde encontrará una narrativa que tratará de interiorizar, más compasiva consigo misma, que servirá para fortalecer su autoestima.

Aprovechando quizá el efecto del ejercicio anterior, se trabajará esta vez frente a un espejo, generar afirmaciones positivas mientras se observa a sí misma con amabilidad y se repiten frases como “merezo ser respetada” o “soy suficiente”. De este modo, se empieza a asociar, o en el mejor de los casos se refuerza una idea que ya existía previamente, sobre la valía personal de la participante. Una vez hecho esto, el siguiente ejercicio se puede hacer también con el espejo, tomando notas mientras se está frente a él, respondiendo a una serie de preguntas como: “¿qué ves en el espejo?, ¿cómo es la persona que te mira desde el espejo?, ¿conoces a esta persona que te mira desde el espejo?, ¿cuáles son las cosas buenas que tiene esa persona?, ¿tiene algo de malo?, ¿qué es lo que más te gusta de esa persona?, ¿habría algo que cambiarías de esa persona?”.

Con estos dos ejercicios se reforzaría la idea de que el autoconcepto más positivo, y la autoestima sana son constructos que se pueden trabajar mediante el lenguaje interno, y que la autocompasión se entrena, si es necesario, con ese objetivo.

A través de los ejercicios anteriores se extraerá la lista de creencias limitantes que hayan podido identificarse relacionadas con el trauma. Se hará ver a la participante

que el origen de estas tiene que ver con la experiencia traumática, que no son verdades inmutables y que, en la línea con lo visto en los ejercicios anteriores, sería conveniente reformular estas creencias para que sean creíbles, justas y saludables. Se trabajará con dos creencias, para que dé tiempo a hacerlo bien. A continuación se abrirá un debate reflexivo sobre cómo se siente la paciente después del intenso trabajo de la sesión y antes de cerrar y despedirse, se llevará a cabo una pequeña práctica de mindfulness enfocado en los sentidos, explorando conscientemente el entorno desde la vista, el tacto y el oído, tocando objetos de diferentes texturas, observando detalles específicos de la sala y escuchando todo lo que pueda: las respiraciones, el rozar de la ropa, el sonido de la calle, etc. De este modo se asegurará que la participante salga de la sesión con sensación de seguridad y bienestar reforzados.

Teniendo en cuenta que se trata de la última sesión semanal individual, se hará hincapié en lo que se lleva diciendo a lo largo del proceso, que la recuperación son pequeños pasos que se dan de forma constante, y se motivará a la participante a continuar aplicando las herramientas aprendidas y a registrar en su diario terapéutico lo aprendido y ejercitado en esta última sesión.

**Tabla 9.**

*Sesiones individuales quincenales de 9 a 14. Profundización del trabajo individual*

---

Objetivo general

---

Se pretende acompañar las necesidades específicas de cada participante a lo largo del proceso grupal que comienza en paralelo a estas últimas seis sesiones individuales. Mediante la regulación emocional y el procesamiento del trauma, trabajos ya comenzados, se pretenderá afianzar un bienestar y una salud mental de las participantes que le permitan alcanzar los objetivos planteados al inicio del proceso.

---

Objetivos específicos

---

- 
- Afianzar las estrategias de afrontamiento y regulación emocional aprendidas en las primeras sesiones.
  - Profundizar en el procesamiento del trauma, bien desde la terapia hablada, bien mediante técnicas narrativas o EMDR.
  - Reforzar el trabajo ya comenzado en autoestima, autoimagen y empoderamiento personal.
  - Evaluar avances y ajustar el plan de intervención según la evolución de la participante.
- 

#### Materiales a utilizar

---

- Diario terapéutico para el seguimiento de emociones y pensamientos y el registro de las herramientas que se van trabajando en consulta.
  - Tarjetas con estrategias de regulación emocional y afirmaciones positivas.
  - Material visual y audiovisual complementario según lo que se vaya a trabajar en cada sesión.
- 

#### Técnicas y metodologías

---

- Revisión de avances y dificultades: espacio que se dará en todas las sesiones para evaluar los progresos realizados desde la última sesión y abordar posibles obstáculos.
  - Aplicación de técnicas avanzadas de afrontamiento y regulación emocional: Adaptación de ejercicios según las necesidades individuales de la participante.
  - Trabajo en la resignificación del trauma: Uso de técnicas como la narración guiada, la reestructuración cognitiva y EMDR cuando sea pertinente.
  - Exploración de nuevas estrategias de autocuidado y resiliencia: Incorporación de hábitos y herramientas para fortalecer el bienestar emocional a largo plazo.
  - Evaluación del proceso personal: Reflexión sobre los cambios percibidos y ajustes necesarios en la intervención.
- 

### **Desarrollo De La Sesión Individual 9.**

De forma personalizada, se revisarán los avances y las dificultades que se hayan podido dar desde la última sesión individual y al comienzo de las sesiones grupales: “¿ha sido necesario utilizar alguna de las estrategias de afrontamiento aprendidas? En caso afirmativo, ¿cuál?”. A continuación y a modo de recordatorio, se llevará a cabo una respiración consciente para reducir la activación emocional y estar conectada con el presente. También se revisará la autoestima, y en la medida en que fuera necesario, podría trabajarse con una lista de fortalezas y avances personales. A modo de tarea para casa, se pedirá a la participante que registre momentos en los que haya necesitado

aplicar estrategias de regulación. Finalizará la sesión con una estrategia de grounding focalizado en los sentidos.

### **Desarrollo De La Sesión Individual 10.**

Estas sesiones quincenales en general comenzarán revisando progresos y obstáculos en las sesiones grupales y a nivel personal a lo largo del tiempo que ha pasado desde la sesión individual anterior. Una vez hecho esto, en esta sesión 10 se trabajará ahondando en la reestructuración cognitiva, reformulando pensamientos para que adquieran un cariz más realista. Se recurrirá a las afirmaciones positivas para reforzar autoestima, y como tarea para casa, la participante deberá reestructurar aquellos pensamientos que identifique como negativos sin justificación y registrar en el diario terapéutico los cambios. Finalizará la sesión con un trabajo de visualización de un lugar seguro.

### **Desarrollo De La Sesión Individual 11.**

Una vez hecha la revisión quincenal sobre cómo se ha sentido la paciente en estos días, qué dificultades emocionales ha atravesado y qué técnicas de las aprendidas le han servido, se hablará también sobre el curso de las sesiones grupales. Tras esto el objetivo de la sesión, si no hay algún tema concreto y personal de la paciente sobre el que trabajar, se recuperará el trabajo de exposición a recuerdos traumáticos, esta vez menos intensos que aquellos trabajados semanas anteriores, usando la narración guiada para llegar al malestar de forma segura. Para salir de esta fase de la sesión se usará la respiración diafragmática, y tras volver a la calma, se terminará haciendo un pequeño ejercicio frente al espejo, con autoafirmaciones positivas, recuperando el punto en el que se hizo este trabajo en otro momento del proceso.

### **Desarrollo De La Sesión Individual 12.**

La sesión actual tendrá la misma estructura inicial que las otras quincenales, y a continuación se hablará de los cambios percibidos en autoestima. Se introducirán estrategias nuevas de autocuidado, previa exploración a las que ya se estén llevando a cabo si es que existen. El objetivo es que las que se implementen puedan consolidarse para ser usadas a largo plazo. Por otro lado, también se planteará un breve ejercicio sobre escritura reflexiva para trabajar las autoafirmaciones positivas, reforzando el trabajo anterior en este sentido. Como tarea para casa, se pedirá a la participante que integre en su rutina una pequeña pero novedosa estrategia de autocuidado y le de prioridad diaria, para que registre los efectos en su diario terapéutico. Finalizará la sesión con un ejercicio de mindfulness centrado en la exploración táctil.

### **Desarrollo De La Sesión Individual 13.**

De cara a concluir pronto las sesiones individuales, esta sesión, además del inicio propio de estas sesiones visto anteriormente, se revisarán logros alcanzados y áreas donde aún queda trabajo por hacer. La revisión de logros *per se* puede resultar terapéutica al ver la paciente en un lapso corto de tiempo los frutos de su trabajo y proceso, evaluando sensaciones subjetivas de antes y ahora. Además de esto, se reforzará la autoestima reconociendo logros personales más allá del proceso: una especie de línea de vida solo con los recuerdos de logro positivos. A continuación, se hará un plan de acción para, por un lado, continuar aplicando lo aprendido, y por otro, saber donde queda trabajo pendiente a realizar una vez terminada la intervención o, si es posible, en las sesiones grupales. Para terminar la sesión se invitará a la paciente a realizar una relajación progresiva de Jacobson, que, en caso de que le funcione positivamente, podrá realizar sola cuando lo necesite.

### **Desarrollo De La Sesión Individual 14.**

Tras revisar el estado general de la paciente y revisar los hitos vitales de los últimos quince días, resolviendo las dudas y los conflictos internos que le hayan podido surgir, se hará una revisión general de proceso, destacando aquello positivo y valorando cuál ha sido el impacto personal del proceso en la participante. Se consolidarán aquellas estrategias que hayan demostrado ser altamente efectivas para la persona en concreto, y se hablará sobre el futuro, sobre cómo mantener los avances conseguidos. En esta ocasión, se escribirá una carta al “yo del futuro”, con mensajes de calma y apoyo y a poder ser, recordando la importancia del autocuidado y del uso de las herramientas que se han conseguido durante el proceso. Finalmente, la sesión acabará con un ejercicio de gratitud y visualización de un lugar seguro.

### ***Bloque De Sesiones Grupales***

#### **Tabla 9.**

##### *Sesión 1: Presentación y normas del grupo*

Objetivo general
Generar un ambiente seguro y de confianza dentro del grupo terapéutico, promoviendo que las participantes se conozcan y se construya poco a poco un espacio de respeto y apoyo mutuo. Se buscará fomentar la cohesión grupal y clarificar las normas de convivencia para garantizar una dinámica saludable y beneficiosa para todas, poniendo ejemplos concretos de situaciones que puedan vivirse y cuál sería la forma de resolver.
Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar la presentación de las participantes y del equipo terapéutico.</li> <li>• Crear un clima de confianza y apertura, promoviendo el respeto y la confidencialidad.</li> <li>• Definir y consensuar las normas del grupo para asegurar un espacio seguro.</li> <li>• Explorar expectativas individuales sobre el proceso grupal y los objetivos compartidos.</li> </ul>
Materiales a utilizar

- 
- Carteles con las normas del grupo.
  - Hojas de trabajo para que cada participante deje apuntadas sus expectativas.
  - Tarjetas con preguntas guiadas para facilitar la presentación.
  - Juegos/dinámicas de integración (por ejemplo, una pelota para turno de palabra o saludos a contrarreloj).
- 

#### Técnicas y metodología

---

- Dinámica de presentación: Cada participante comparte su nombre y una breve descripción sobre lo que espera del grupo (si lo desea).
  - Técnica de acuerdos grupales: Se invita a las participantes a consensuar normas básicas de respeto, confidencialidad y participación.
  - Ejercicio de expectativas y objetivos: Reflexión escrita sobre lo que cada persona espera trabajar en el grupo y qué apoyo necesita.
  - Círculo de confianza: Espacio para expresar sensaciones sobre la primera sesión y reforzar la importancia del apoyo mutuo.
- 

### **Desarrollo De La Sesión Grupal 1.**

En la línea de lo trabajado con las sesiones individuales, el inicio de las sesiones grupales también tendrá como objetivo que las participantes se sientan tranquilas en un espacio seguro. Para ello habrá que hablar sobre confianza, normalizando la desconfianza debido a la situación que las trae hasta aquí. También se mencionará el respeto por el mismo motivo: es importante que entiendan que digan lo que digan y piensen como piensen, serán respetadas. Es importante comentar aspectos básicos sobre empatía y confidencialidad, aludiendo a la responsabilidad que todas tienen para con sus compañeras, así como a la inversa. Una vez presentados todos estos conceptos, se invitará a las participantes a comentar qué expectativas tienen al iniciar la parte grupal de la intervención.

A continuación, se empezará la primera dinámica de la sesión. Hay dos opciones, según esté el ánimo del grupo se optará en primer lugar por el “saludo contrarreloj”, una dinámica en la que las participantes tendrán que saber algo sobre la primera compañera que se crucen caminando por el espacio cuando escuchen una palmada. Dejarán de hablar a los pocos segundos, cuando escuchen la siguiente

palmada, que irán en busca de otra compañera a la que preguntar y contar algo que les guste. La premisa es que no vale repetir. Luego se pondrá en común lo que entre todas han averiguado de cada una de ellas. Si el ambiente no permite una dinámica de estas características, entonces se optará por la del “objeto representativo”, donde cada participante seleccionará un objeto personal o una imagen que represente su estado emocional del momento presente. Al compartir por qué han elegido ese objeto o esa imagen, las compañeras conocerán un poco más a la persona que habla, lo que fomentará un ambiente más íntimo que terminará por convertirse en un lugar seguro, sin juicios, amable para todas de parte de todas. Después de alguna de estas dos dinámicas, se llevará a cabo otra para establecer las normas del grupo. Este será dividido en grupúsculos para que discutan y propongan normas esenciales para el buen funcionamiento del grupo. Luego, se pondrán en común las ideas de cada grupo para ver en qué normas han coincidido, es decir, cuales son importantes para una vasta mayoría de participantes, y con estas, hacer un listado final de normas que guiarán la dinámica del espacio terapéutico grupal. Se recordará que la escucha activa, la confidencialidad y el respeto son la base para un ambiente seguro, no siendo necesario mencionarlos en el listado de normas de grupo, puesto que ya serán los valores primarios del espacio.

Tras esclarecer las normas de esta fase de la intervención, cada una de las participantes deberá escribir en una tarjeta lo que espera del grupo y lo que le gustaría conseguir durante el proceso. Todas las tarjetas se almacenarán en la “caja de expectativas”, que se abrirá al terminar el programa para valorar la evolución tanto personal como colectiva. Mientras realizan esta dinámica, se les animará a conversar sobre sus motivaciones y objetivos, de forma que se fomente un compromiso con el proceso terapéutico.

Para el cierre de la sesión se generará una reflexión conjunta sobre cómo se han sentido en este primer encuentro grupal y qué expectativas tienen respecto de las siguientes, en la línea de continuar con el hilo de ideas de la dinámica previa. Se aprovechará para hacer hincapié en lo positivo de participar activamente para promover que la experiencia sea enriquecedora. Tras estos intercambios, se hará una respiración profunda para irse con un estado emocional regulado y calmado, consiguiendo así la asociación entre relajación y estas sesiones.

**Tabla 10.**

*Sesión 2. Dinámicas de confianza y seguridad emocional*

Objetivo general
Se trata de reforzar la percepción de control y autonomía, elementos que son fundamentales en el proceso de recuperación de mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual. La forma propuesta para conseguir estos objetivos será generar confianza y seguridad dentro del grupo, mediante técnicas que sensibilicen a favor de la importancia del apoyo mutuo, respetando los tiempos de cada una y facilitando que desaparezca el miedo a ser juzgadas.
Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la confianza en el grupo a través de dinámicas de interacción seguras y respetuosas.</li> <li>• Reforzar el sentimiento de seguridad emocional y la percepción de autocontrol en las participantes.</li> <li>• Explorar los límites personales y la importancia del consentimiento en la comunicación y la interacción.</li> <li>• Favorecer la conexión con emociones positivas y la identificación de recursos internos para afrontar el proceso terapéutico.</li> </ul>
Materiales a utilizar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de trabajo sobre confianza y seguridad emocional.</li> <li>• Tarjetas con preguntas abiertas para la reflexión grupal.</li> <li>• Objetos sensoriales para técnicas de grounding y regulación emocional.</li> <li>• Música relajante para acompañar algunos ejercicios.</li> <li>• Cuaderno terapéutico para registro de emociones y reflexiones personales.</li> </ul>
Técnicas y metodologías
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de reconocimiento de límites personales: Cada participante reflexiona sobre qué situaciones le generan seguridad o incomodidad y cómo puede comunicar sus límites de manera asertiva.</li> <li>• Ejercicio de confianza guiada: Se trabaja en parejas con dinámicas suaves (sin contacto físico forzado) que refuercen la sensación de confianza en sí mismas y en el grupo.</li> </ul>

- 
- Práctica de seguridad emocional: Se enseñan estrategias de autorregulación y grounding para mantener el equilibrio emocional en situaciones de vulnerabilidad.
  - Reflexión grupal sobre el apoyo mutuo: Espacio para compartir experiencias sobre qué les hace sentir seguras en un entorno y cómo construir un espacio grupal de confianza.
- 

### **Desarrollo De La Sesión Grupal 2.**

Tras la bienvenida, se hará una breve charla sobre cómo se sienten desde la última sesión y si han podido identificar momentos en los que se hayan sentido seguras en su entorno. Una vez hayan participado algunas de ellas al menos, se pasará a explicar los objetivos de la presente sesión, que son fortalecer la confianza y la sensación de seguridad, cuestiones puestas en entredicho cuando se sufren situaciones vitales como ser víctima de trata con fines de explotación sexual, y fundamentales a la hora de recuperarse, algo que también se les explicará.

La primera dinámica tras la introducción a la sesión será la llamada “Espacio Seguro”. Se pedirá a las participantes que, sentadas, de pie o tumbadas, cierren los ojos y visualicen un lugar donde se sientan protegidas: “¿qué detalles pueden relatar del espacio?”. Deberán enfocarse en los colores, los sonidos, las sensaciones y los elementos que le transmitan seguridad. Durante algunos minutos, se pedirá que sostengan la visualización para conseguir que conecten con una sensación de bienestar y control interno a la que poder volver cuando necesiten.

Tras esta dinámica, se trabajará en una propuesta manual, “el árbol de la confianza” donde cada participante escribirá en una hoja aquello que necesita para sentirse segura en el grupo. Con todas esas hojas se hará un mural que forme un árbol y se coloque en un sitio de la sala, simbolizando que entre todas crean un espacio seguro para sí mismas y para el resto. Se reflexionará sobre lo necesario de confiar, sobre cuando creen que ellas perdieron la confianza, y sobre todo, sobre cómo ser alguien en

quien las demás puedan confiar, para que finalmente todas encuentren en este espacio, seguridad.

Y justo para trabajar este último concepto, el de seguridad, se hará un ejercicio de afirmaciones positivas sobre seguridad y autonomía personal con frases como: “tengo derecho a sentirme segura”, “puedo decidir cuándo y cómo comparto mi historia” o “merezo respeto y apoyo”; se hará una pequeña psicoeducación sobre cómo el diálogo interno puede devastarnos si es negativo o puede ser nuestro mayor aliado si es positivo, por lo que interiorizar estos mensajes será una herramienta muy potente para seguir con el proceso de resignificación del trauma y la recuperación.

Antes del cierre se propondrá una reflexión sobre señales de confianza y seguridad: “¿qué acciones, palabras o gestos nos transmiten seguridad o inseguridad?”. Se tratará de traer recuerdos de experiencias personales sobre estos conceptos para aplicar los elementos que funcionaron al contexto actual. También se trabajará la idea de que cada cual tiene sus propios límites y que todas las integrantes del grupo deberían respetarlo.

Al finalizar la sesión se hará un pequeño coloquio en el que se comentará que la confianza en el grupo se construye poco a poco y cada una avanza a la velocidad que puede, de tal forma que la presión de aquellas que no se sienten tan confiadas como otras disminuya. Se hará una técnica de grounding sensorial antes de despedirnos hasta la siguiente semana.

**Tabla 11.**

*Sesión 3. Habilidades sociales*

---

Objetivo general

---

---

Desarrollar y fortalecer habilidades sociales que permitan a las participantes mejorar sus interacciones interpersonales, fomentar relaciones saludables y recuperar la confianza en sí mismas y en los demás. Se busca que las participantes adquieran herramientas para poner límites y la gestión de sus relaciones en un entorno seguro y de apoyo mutuo.

---

#### Objetivos específicos

---

- Fomentar el reconocimiento de los propios derechos en las relaciones interpersonales.
  - Aprender estrategias de manejo de límites personales.
  - Identificar patrones de interacción poco saludables y explorar alternativas más funcionales.
  - Reforzar la confianza en la propia capacidad para establecer relaciones seguras y respetuosas.
- 

#### Materiales a utilizar

---

- Hojas de trabajo con ejercicios de autoexploración sobre relaciones interpersonales.
  - Escenarios o role-playing para practicar habilidades sociales.
  - Material visual sobre comunicación efectiva.
  - Diario terapéutico para reflexionar sobre la aplicación de lo aprendido.
- 

#### Técnicas y metodologías

---

- Ejercicios de autoexploración: Reflexión sobre cómo se comunican actualmente las participantes y qué cambios pueden implementar.
  - Role-playing de situaciones cotidianas: Práctica guiada de respuestas asertivas ante distintas interacciones sociales.
  - Dinámica de expresión de necesidades: Identificación y verbalización de necesidades personales en una relación de manera clara y respetuosa.
- 

### **Desarrollo De La Sesión Grupal 3.**

Esta tercera sesión grupal comenzará como siempre, recordando a las participantes que se encuentran en un lugar de respeto y seguridad, preguntándoles cómo han pasado emocionalmente la semana y cómo se encuentran en el momento presente. El siguiente paso será explicar el objetivo de esta tercera sesión, que es trabajar la comunicación asertiva y la capacidad para poner límites personales. Teniendo en cuenta las reglas del grupo consensuadas en sesiones anteriores, se las invitará a involucrarse, a la velocidad a la que cada una pueda, en los ejercicios que se propondrán.

Una vez terminado este ejercicio, se realizará un role playing sobre manejo de límites, practicando la expresión de estos de forma clara, calmada y segura. El grupo se pondrá por parejas y a cada pareja se le asignarán un par de situaciones que deberán manejar poniendo límites personales, por ejemplo, pedir favores, hablar con una amiga que minimiza sus emociones o lidiar con un desconocido que invade el espacio personal. Cada pareja realizará una dramatización por cada situación, poniendo el límite un miembro cada vez. Después de cada dramatización, el grupo debatirá sobre cómo lo han hecho para compartir experiencias y aprendizajes. El mensaje que debe quedar tras las reflexiones será que establecer límites es una manera de cuidar el bienestar personal.

En el siguiente ejercicio, “reestructuración de pensamientos en interacciones”, se identificarán pensamientos automáticos negativos que dificultan la comunicación asertiva y se reformularán para ser más funcionales. Para ello, se presentarán en una pizarra o tarjetas algunas creencias comunes que pueden generar inseguridad al comunicarse, como: “si digo lo que pienso, me rechazarán” o “si pongo un límite, la otra persona se enfadará conmigo”. Cada participante elegirá un pensamiento con el que se identifique y lo reformulará en términos más positivos y funcionales. Por ejemplo, en lugar de pensar: “si digo lo que siento, me rechazarán”, se podrá proponer: “tengo derecho a expresar mis emociones y quienes me valoran me escucharán con respeto”. Se compartirán las reformulaciones en grupo para fortalecer el aprendizaje y normalizar la importancia de cambiar la forma en que nos hablamos a nosotras mismas.

Para trabajar la seguridad en la propia expresión se hará una dinámica llamada “Mi voz importa” para reconocer el derecho a ser escuchadas. Cada participante compartirá un mensaje importante para ella. Este mensaje podrá ser una afirmación de autoafirmación, una necesidad que desee comunicar o un deseo personal. Las demás participantes escucharán sin interrumpir, practicando la escucha activa y luego podrán

expresar cómo les hizo sentir el mensaje compartido. Con esto, se reforzará la importancia de expresarse sin miedo y de validar la propia voz. Además, se tomará conciencia de que lo de una puede ser importante para el resto, por lo que compartirlo podría ser beneficioso para ambas partes.

Para finalizar se realizará una recapitulación de lo aprendido y se reforzará la importancia del respeto por los propios límites. Se invitará a las participantes a aplicar alguna de las estrategias vistas en su vida cotidiana y a registrar su experiencia en su diario terapéutico. Antes de despedirse, se realizará un ejercicio breve de respiración consciente: se inhalará profundamente en cuatro tiempos, se sostendrá por cuatro tiempos y se exhalará en seis tiempos. Mientras respiran, se les invitará a visualizarse aplicando la comunicación asertiva con seguridad y confianza.

## **Tabla 12.**

### *Sesión grupal 4: Comunicación asertiva en las Relaciones interpersonales*

---

#### Objetivo general

Desarrollar habilidades de comunicación asertiva para que las participantes puedan expresarse de manera clara, respetuosa y segura en sus relaciones interpersonales. Se busca reforzar la capacidad de establecer límites saludables y gestionar conflictos sin recurrir a patrones de comunicación pasiva o agresiva.

---

#### Objetivos específicos

- Comprender la importancia de la comunicación asertiva en la construcción de relaciones sanas y equilibradas.
- Diferenciar la comunicación asertiva de la pasiva, agresiva y pasivo-agresiva.
- Aprender estrategias prácticas para expresar necesidades y establecer límites sin culpa.
- Fortalecer la confianza en la capacidad de autoexpresión y defensa de los propios derechos.
- Aprender a decir no y mantenerse en la propia postura ante las diferentes técnicas de persuasión que puedan darse.

---

#### Materiales a utilizar

- Tarjetas con ejemplos de diferentes estilos de comunicación.
  - Hojas de trabajo con ejercicios de autoexploración y reformulación de respuestas.
  - Role-playing con situaciones reales de comunicación.
-

- 
- Diario terapéutico para registrar avances y reflexiones.
  - Material visual con ejemplos de frases asertivas.
- 

#### Técnicas y metodologías

---

- Psicoeducación sobre estilos de comunicación: Explicación de los diferentes estilos comunicativos y sus efectos en las relaciones interpersonales.
  - Ejercicio de autoexploración: Reflexión sobre situaciones en las que las participantes han tenido dificultades para expresarse asertivamente.
  - Práctica de respuestas asertivas: Entrenamiento en el uso de frases claras, directas y respetuosas para expresar necesidades y límites.
  - Role-playing de conflictos interpersonales: Simulación de escenarios donde las participantes practican respuestas asertivas y reciben retroalimentación.
  - Técnica del “Yo siento, yo necesito”: Aprendizaje de una estructura sencilla para expresar emociones y peticiones sin confrontación.
  - Técnica del “disco rayado”: Entrenamiento en la repetición firme de un mensaje para mantener límites sin entrar en discusiones innecesarias.
- 

#### **Desarrollo De La Sesión Grupal 4.**

Tras la bienvenida a las participantes y el chequeo habitual sobre el estado emocional de la semana que ha pasado desde la última sesión y el del momento presente, se pasará a explicar el objetivo de la sesión y se hará un breve recordatorio de las normas que entre todas pusieron para la convivencia del grupo. Esta vez se trabajará sobre la comunicación asertiva, una de las habilidades sociales más importantes para personas que han visto sus derechos vulnerados en repetidas ocasiones, ya que la autonomía personal y el bienestar dependen de esta habilidad, entre otras. Para que sean conscientes, se tomará como ejemplo la comunicación en la misma terapia grupal en la que están en ese mismo momento.

Lo primero será trabajar la psicoeducación en estilos de comunicación, explicando que hay uno pasivo, otro agresivo, otro pasivo agresivo y finalmente el asertivo, que es el más deseable. Se usarán tarjetas para ilustrar qué gestos, qué verbalizaciones o qué actos representan cada uno de ellos, por un lado, y cómo impactan en las relaciones interpersonales por otro. Tras la exposición de esta información se invitará a las pacientes a reflexionar sobre el que más habitualmente utilicen y a

rememorar y localizar una situación en la que les ha resultado difícil comunicarse de manera asertiva. Una vez expuestas varias situaciones, se reflexionará sobre cómo habría sido aquella situación si se hubiera podido comunicar asertivamente, llegando a la conclusión de que, en general, las relaciones sanas y equilibradas se sustentan en este tipo de comunicación.

Para llevarlo a la práctica, en el siguiente ejercicio, “¿Cómo responderías?” se practicarán respuestas asertivas en situaciones complejas: se presentarán algunos escenarios de la vida cotidiana, como recibir una crítica, rechazar una petición incómoda o expresar una opinión en desacuerdo y se invitará a las participantes a compartir sus respuestas espontáneas. Tras esto, en grupo se analizarán las respuestas y se formularán de manera más asertiva, creando de esta forma una manera nueva de comunicarse, más clara, segura y calmada. Es imprescindible que en este ejercicio se aborde el miedo al conflicto y al rechazo.

En la línea de la sesión sobre habilidades sociales, pero focalizando en la habilidad de comunicación, se trabajará sobre frases comunes expresadas agresiva o pasivamente, intentando, por grupos, reformularlas para que se conviertan en asertivas. Esto abrirá una pequeña reflexión sobre cómo el uso del lenguaje tiene influencia en el autoconcepto y el concepto de los demás, siendo deseable expresarse con claridad, seguridad y confianza en que se tiene el derecho de actuar así.

Tras esta actividad, cada participante expresará una necesidad relacionada concretamente con la comunicación y recibirá apoyo grupal en forma de ideas y alternativas asertivas para reformularla. El ejercicio se llama “yo siento, yo necesito” porque la premisa es comenzar la frase de esa forma, para comunicar emociones sin enfrentamientos.

Antes del fin de la sesión se trabajará con una dinámica alegre, la “técnica del disco rayado”, consistente en mantenerse en la propia posición a pesar de los intentos de terceros por convencer de hacer, pensar o decir otra cosa. Para ello, se pondrá a una participante voluntaria en el centro y se le hará una petición por parte de alguna otra participante, y ella tendrá que sostener una posición distinta a la propuesta o la negación del deseo que se solicita, repitiendo con fórmulas semejantes su postura: “entiendo lo que dices, pero no iré porque no me apetece”, “seguro que es un planazo, pero prefiero no ir”, “te agradezco el ofrecimiento, pero esta vez me quedaré en casa”, etc.

Para cerrar la sesión se reflexionará sobre el hecho de que “no pasa nada” por comunicarse asertivamente, ni las consecuencias horribles imaginadas ni los conflictos temidos acaban por darse, y además se experimenta bienestar porque una misma siente que se protege y se cubre a sí misma sus necesidades. Como tarea se recomendará poner en práctica algunas de las habilidades desarrolladas en la sesión y antes de despedirse, se llevará a cabo una práctica de relajación: una respiración consciente y profunda para integrar lo aprendido y sentir más seguridad en sí mismas.

### **Tabla 13.**

*Sesiones grupales 5 y 6. Autonomía personal, independencia emocional y fortalecimiento de redes de apoyo.*

---

#### Objetivo general

---

Fomentar la autonomía de cada una y la independencia emocional en las participantes, aportándoles herramientas para fortalecer su autoestima para que puedan tomar decisiones de forma segura. También construir redes de apoyo que favorezcan su bienestar y recuperación. La idea es continuar el proceso de empoderamiento iniciado en sesiones anteriores, asegurando que las participantes puedan desenvolverse con mayor confianza en su entorno social y emocional.

---

#### Objetivos específicos

---

- 
- Identificar los principales factores que contribuyen a la autonomía y la independencia emocional.
  - Reflexionar sobre el impacto del trauma en la toma de decisiones y el desarrollo de la autoconfianza.
  - Aprender estrategias para fortalecer la independencia emocional y evitar dinámicas de dependencia en las relaciones interpersonales.
  - Fomentar la construcción de redes de apoyo seguras y saludables como recurso para la estabilidad emocional y social.
- 

#### Materiales a utilizar

---

- Hojas de ejercicios sobre toma de decisiones y construcción de redes de apoyo.
  - Tarjetas con afirmaciones de autoconfianza y autonomía.
  - Casos prácticos y escenarios ficticios para análisis en grupo.
  - Cuaderno terapéutico para la reflexión personal.
  - Material visual con claves para desarrollar la independencia emocional.
- 

#### Técnicas y metodologías

---

##### Sesión 5: Trabajo en Autonomía y Independencia Emocional

- Psicoeducación sobre independencia emocional: Cuestiones sobre la importancia de fomentar la autonomía y evitar la dependencia en relaciones personales y sociales.
- Ejercicio de autoevaluación: ¿Cuál es mi nivel de autonomía en general? ¿dónde me gustaría entrenarla más?
- Técnica de toma de decisiones seguras: Estrategias para: evaluar opciones viendo pros y contras de cada una, calibrar consecuencias y decidir con conciencia y calma.
- Ejercicio de afirmaciones de empoderamiento: Creación de frases personales para reforzar la seguridad en la toma de decisiones y la autoconfianza.

##### Sesión 6: Fortalecimiento de Redes de Apoyo

- Mapa de redes de apoyo: Trabajo de reconocer las personas y los recursos con los que cuenta cada participante, así como fortalecer esos vínculos.
  - Análisis de relaciones seguras: Trabajar en la diferenciación entre relaciones de apoyo saludable y dinámicas de dependencia o abuso. Sensibilización para detectar estas últimas con facilidad.
  - Planificación del apoyo: Diseñar plan de acción para situaciones en las que se requiera contar con la red de apoyo, identificando las estrategias adecuadas para buscar ayuda cuando la necesite.
  - Dinámica de intercambio de apoyo grupal: reflexión sobre el posible papel del grupo como fuente de apoyo una vez terminada la intervención.
- 

### **Desarrollo De La Sesión Grupal 5.**

Se comienza la sesión reasegurando a las participantes, en un ambiente cálido y calmado. Como siempre, se realizará un chequeo emocional de inicio para que cada una

tenga la oportunidad de expresar cómo se siente y qué espera de la sesión. Tras esto, los objetivos de la sesión se comentarán con las participantes: la importancia de la autonomía para tomar decisiones sanas a la hora de construir relaciones saludables. Nunca estará de más recordar ligeramente las normas del grupo (respeto, escucha y confidencialidad), para seguir siendo un lugar seguro, cada vez más, para todas las mujeres que formen el grupo de intervención.

En primer lugar, se tratará de psicoeducar acerca de la independencia emocional, explicando cómo evitar los patrones de dependencia. “¿Cómo identificar estos patrones?”: las participantes aportarán su experiencia al respecto y poco a poco irán pudiendo identificarlos en la siguiente participante que cuente algo semejante. Así verán que la falta de autonomía genera dependencia, por lo que desarrollar habilidades de gestión emocional autónoma, es beneficioso para la salud y el bienestar.

También dentro de esta dinámica se abordará el impacto del trauma en la toma de decisiones y la autoconfianza, ya que las experiencias traumáticas pueden influir en la gestión emocional del presente.

Tras esto, cada participante realizará una autoevaluación en forma de reflexión sobre su propio nivel de autonomía emocional, detectando: situaciones en las que ha sentido que no tenía, factores que han contribuido a esa sensación y áreas en las que le gustaría ser más independiente emocionalmente. Será deseable que las participantes compartan sus reflexiones con el grupo, pero no será obligatorio.

Tras esta reflexión se instruirá al grupo en la técnica de “toma de decisiones seguras”, con una estrategia de tres pasos: evaluar opciones y pros y contras de cada una; identificar y diferenciar deseos y necesidades, y tomar decisión basándose en los propios principios y en la máxima de buscar el bienestar personal. Para llevar a cabo la

técnica, se pedirá a las participantes que apliquen la estrategia en una situación que se les haya presentado recientemente, guiándolas en la elección que, según este estilo de toma de decisiones, habría sido la más adecuada.

A continuación, y con la estrategia recientemente aprendida, se constituirá un espacio de role playing en el que deberán representar situaciones como: “mantener/acabar relaciones que generan inseguridad, aceptar/rechazar una petición de un familiar o ser querido, o tomar una decisión importante de cambio sobre la vida”. Se llevará a cabo en parejas, practicando unos minutos y reflexionando en grupo sobre cómo ha gestionado la situación elegida cada pareja y qué han aprendido unas de otras.

Antes del cierre de la sesión se realizará un ejercicio cuyo objetivo es fomentar el empoderamiento mediante frases que refuercen la toma de decisiones desde la seguridad y confianza en una misma. Por ejemplo “confío en que tengo la capacidad de tomar decisiones que me beneficien”, “merezco tener cerca personas que respeten mis decisiones”, o “mis necesidades pueden y deben estar en primer lugar para mí”. Cada una de las frases se colocará en una tarjeta que ellas puedan llevar encima y recurrir a ellas en momentos de vulnerabilidad y desconfianza. Cada una de las participantes intercambiará con otra una de las tarjetas que le resuene de esa compañera. Así se reforzará la motivación colectiva.

Para el cierre de la sesión se pedirá a las participantes que tomen como tarea semanal llevar a cabo alguna de las estrategias aprendidas, teniendo en cuenta que se trata de ingredientes básicos para el bienestar, tanto la autonomía emocional como la toma de decisiones. Se pedirá que registren la experiencia en el diario terapéutico. Antes de la despedida se llevará a cabo una respiración consciente, para reforzar la sensación de lugar seguro.

## **Desarrollo De La Sesión Grupal 6.**

Tras la bienvenida calmada habitual y el chequeo emocional de cada participante para conocer cómo se encuentran y qué esperan de la sesión, se explicarán los objetivos de esta, encaminados en continuar el trabajo de la sesión anterior.

En primer lugar, se realizará una reflexión guiada sobre la independencia emocional, preguntando cuestiones como: “¿en qué situaciones siento que dependo de alguien más?, ¿qué me impide tomar decisiones por mi cuenta?, ¿me vendría bien tener más seguridad en las decisiones que tomo?”. Las participantes podrán compartir lo que piensan al respecto, para pasar después a analizar relaciones seguras, conocer sus características y diferenciarlas de aquellas con dinámicas de dependencia o incluso abuso. Se discutirán entre todas las señales de alerta y se guiará hacia la conclusión de que se necesitan vínculos positivos fuertes que eviten que nos relacionemos desde lugares que atentan a la independencia personal. Se tratará de comunicar también que independencia no es sinónimo de aislamiento sino saber gestionar las propias emociones y decisiones sin depender completamente de los demás.

Tras esta primera parte, se llevará a cabo un ejercicio narrativo-artístico: “Mi red de seguridad”, en el que cada participante hará una “obra” en papel cuya premisa sería la creación de un mapa de personas y recursos que puedan ser apoyo en diferentes ámbitos de la vida. Tendrán que identificar a aquellas personas en quienes confían y tienen la capacidad de prestar apoyo; instituciones que en crisis puedan ser de ayuda y actividades que fomenten y faciliten la estabilidad emocional.

Al reflexionar sobre esto, se intentará concienciar sobre lo importante que es tejer redes de apoyo, así como identificar lo más rápido posible relaciones que son poco saludables. A raíz de esta dinámica, cada participante tendrá el objetivo de crear un plan

para fortalecer sus redes de apoyo, viendo de qué forma podría pedir ayuda o mejorar su autonomía facilitando el acceso a recursos disponibles.

Antes del cierre se hará un intercambio de apoyo grupal de forma que se debatirá acerca de las posibilidades que tiene el grupo de intervención de convertirse en una red de apoyo en el presente y una vez terminado el proceso: “¿qué estrategias podrían ponerse en marcha para seguir en contacto y continuar siendo apoyadas y fuente de apoyo a la vez?”. Tras esto, se hará un breve ejercicio de grounding enfocado en la respiración y en el momento presente, con la intención de seguir reforzando la seguridad en el grupo.

#### **Tabla 14.**

##### *Sesiones grupales 7 y 8: Orientación laboral y desarrollo profesional*

Objetivo general
Aportar herramientas y habilidades para facilitar la inserción de las participantes en el mundo profesional, así como enseñarlas a reconocer las propias capacidades y a confiar en que pueden aspirar a una vida digna, preparándolas para la búsqueda de empleo. Además, abordar la importancia de la autonomía económica en su recuperación y estabilidad a largo plazo.
Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar las habilidades y competencias laborales propias.</li> <li>● Aprender a elaborar un currículum vitae atractivo y adecuado para el mercado laboral.</li> <li>● Aprender a hacer entrevistas de trabajo y a comunicarse en los entornos profesionales</li> <li>● Explorar formaciones que sean adecuadas a las necesidades de cada una.</li> </ul>
Materiales a utilizar
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas de trabajo sobre identificación de habilidades y competencias.</li> <li>● Plantillas de currículum vitae adaptadas a diferentes perfiles.</li> <li>● Simulación de entrevistas con preguntas frecuentes.</li> <li>● Material audiovisual sobre estrategias para la búsqueda de empleo.</li> <li>● Cuaderno terapéutico para reflexionar sobre metas profesionales.</li> </ul>
Técnicas y metodologías

---

*Sesión 7: Identificación de Habilidades y Elaboración del Curriculum Vitae*

- Exploración de habilidades y fortalezas: Reflexión guiada sobre experiencias previas y talentos aplicables al ámbito laboral.
- Operación CV: Creación o mejora del CV de cada una con asesoramiento personalizado de las terapeutas con conocimientos en RRHH.
- Ejercicio “mis logros”: Rememoración de vivencias personales y profesionales que les hagan reconocerse capacidades valiosas.
- Dinámica de intercambio de fortalezas: Hablar de una habilidad que ve en otra compañera, reforzando la confianza y el reconocimiento mutuo.

*Sesión 8: Preparación para Entrevistas y Estrategias de Búsqueda de Empleo*

- Psicoeducación sobre cómo es un proceso de selección, sobre cómo funcionan las entrevistas y sobre lo que buscan los empleadores en los potenciales trabajadores.
  - Role-playing de entrevista con preguntas habituales en ese contexto para desarrollar tanto seguridad como habilidades comunicativas, y rebajar la ansiedad situacional (por exposición).
  - Estrategias de regulación emocional aplicadas a la ansiedad por entrevistas.
  - Búsqueda de empleo mediante redes seguras y acceso e identificación de programas formativos y capacitantes.
- 

**Desarrollo De La Sesión Grupal 7.**

Al principio se da la bienvenida a las participantes, se las invita a compartir cómo se han sentido a lo largo de la semana, así como cómo se encuentran en el presente y que esperan de las sesiones de orientación laboral. Además se introducirá al tema hablando de que su inserción laboral será un hito crucial para alcanzar de forma efectiva una autonomía económica que les acerque a la estabilidad vital que necesitan para no volver a una situación de precariedad extrema que podría terminar, en el peor de los casos, en caer de nuevo en una red de trata, por la vulnerabilidad en la que podrían encontrarse. En este punto habrá quedado claro el objetivo de la sesión y se pasará a explorar las habilidades y fortalezas laborales de cada participante: “¿a que te has dedicado a lo largo de tu vida?, ¿qué puestos de trabajo disfrutaste mejor?, ¿a cuales no te gustaría volver?, Si no has trabajado nunca, ¿qué gremios llaman tu atención?”. A través de estas preguntas se guiará una reflexión sobre las experiencias previas y los talentos desarrollados u ocultos, más allá del trabajo remunerado: el cuidado de

familiares, el voluntariado, los trabajos altruistas, la gestión del hogar o del dinero, o cualquier otra actividad donde se puedan identificar competencias aplicables o deseables en el ámbito laboral. Las participantes escribirán en una hora todas las habilidades que encuentren en sí mismas tras la reflexión, destacando aquellas que puedan aplicarse en futuros contextos profesionales.

El siguiente ejercicio, “mis habilidades transferibles” consiste en que cada una de las participantes identificará habilidades que han adquirido o descubierto en entornos no profesionales, y cómo pueden ser útiles en el mercado laboral: “¿qué aprendí a hacer que pudiera servirme para un trabajo?, ¿cómo podría adaptar lo que se me da bien a un empleo?, ¿por qué resultaría una candidata valiosa?”. A continuación, se compartirán reflexiones de voluntarias, trabajando el concepto de “transferible”, de un ámbito a otro de la vida, por supuesto, y de una compañera a una misma, puesto que algo que vean en otra compañera pueden darse cuenta de que también lo tienen, o lo pueden entrenar.

A continuación, se pasará a la sección de CV. En primer lugar, se explicará la estructura con ayuda a poder ser de aquellas participantes que ya tengan CV. Habrá disponibles diferentes plantillas, asociadas a distintos perfiles laborales. Cada una de las participantes invertirá el tiempo de la sesión en crear o mejorar su CV, contando con el apoyo y asesoramiento de las terapeutas especializadas en RRHH. Se harán recomendaciones para destacar experiencias importantes, que la información se vea de forma clara y atractiva y se trabajará en conseguir una redacción adecuada, corrigiendo errores con ayuda de las compañeras y terapeutas.

Para ir rebajando la intensidad de trabajo de la sesión, tras el taller de CV, cada participante identificará en otra compañera una fortaleza que ve en ella y la compartirá con el grupo; con esta dinámica se trabaja la confianza, la autoestima y el

reconocimiento de habilidades y capacidades, aprendiendo qué nos hace sentir el hecho de que nuestros vínculos se basen en estos valores.

Como tarea se animará a las participantes a que, como tarea, busquen empleo a lo largo de la semana, y en paralelo trabajen en su CV, que lo mejoren si pueden, que lo hagan más original, por ejemplo. Se pedirá asimismo que registren los avances o la experiencia en el diario terapéutico. Antes de despedirse, se harán unas respiraciones conscientes para integrar lo aprendido y salir de la sesión en calma.

### **Desarrollo De La Sesión Grupal 8.**

Al entrar, se dará la bienvenida a las participantes y se realizará el chequeo emocional que siempre se hace al inicio de cada sesión, donde ellas se expresan emocionalmente y cuentan qué les gustaría aprender o conocer en la presente sesión. Lo siguiente es explicar los objetivos de la sesión: la preparación eficaz de entrevistas y la búsqueda activa de empleo, recordando la importancia de acceder al mercado laboral por los diferentes motivos que ya conocen.

Lo primero será realizar una psicoeducación sobre los procesos de selección, explicando cómo funcionan, cuáles son las fases de las entrevistas habitualmente y qué aspectos suelen valorar en una persona. Esta vez la psicoeducación irá dirigida a las estrategias para destacar en una entrevista como el lenguaje corporal, la prosodia (tono, timbre de voz) y la forma de estructurar respuestas efectivas. También se hablará sobre las cuestiones más básicas a cuidar: puntualidad, vestimenta previa y la preparación específica de la entrevista (conocer datos relevantes sobre la empresa, por ejemplo).

Lo siguiente será un role-playing en el que las participantes responderán preguntas típicas de procesos de selección: “¿por qué quieres este trabajo?, ¿cuáles

dirías que son tus principales fortalezas?, ¿Qué tal sueles llevar el estrés?”. Cada participante recibirá feedback de sus compañeras, fomentando el sentimiento de confianza y reforzando la claridad en la comunicación en una entrevista.

A continuación se abordará una problemática habitual en esta tesitura: la ansiedad en las entrevistas: se aplicarán técnicas de regulación emocional para manejar y transitar la ansiedad antes y durante la entrevista: se recordarán de sesiones anteriores: respiraciones conscientes, visualizaciones positivas y especialmente, la reestructuración de pensamientos negativos y su conversión en afirmaciones positivas para sentirse más seguras: cada participante escribirá en tarjetas estas afirmaciones como “confío en que tengo la capacidad de aprender y crecer en el ámbito laboral”. Estas frases se compartirán para que las compañeras puedan copiarlas en sus tarjetas y llevarlas con ellas, a modo de fuente de seguridad y motivación.

Tras esta parte de la sesión, se hará un “mapa de oportunidades” entre todas. Cada una investigará tanto recursos formativos como ofertas de empleo activas en su comunidad y que puedan servir a alguna de las compañeras o a sí misma: podrán ser programas de formación gratuita, empresas que sean inclusivas en sus contrataciones y organizaciones que brinden apoyo a mujeres en su inserción laboral. La información será recopilada en el mapa de oportunidades, para que quede registro de forma visual pero también se recopilará en un listado que a posteriori se repartirá a cada una de ellas.

Para finalizar la sesión, se animará a las participantes a exponerse a entrevistas aplicando a diferentes puestos de trabajo, así como a recoger en su cuaderno terapéutico sus avances y metas laborales. Al terminar se llevará a cabo una relajación antes de despedirse.

**Tabla 15.***Sesión grupal 9. Educación sexual y deconstrucción de mitos sobre el placer*

<b>Objetivo general</b>
Aportar una perspectiva informada, libre de tabúes y mitos sobre el cuerpo, el sexo y el placer perjudiciales para la salud sexual de las mujeres sobrevivientes de trata. Buscar una relación amable con la sexualidad propia, con autonomía, consentimiento y bienestar.
<b>Objetivos específicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Proporcionar información clara y basada en evidencia sobre sexualidad y placer.</li> <li>● Identificar y cuestionar mitos y creencias erróneas sobre la sexualidad femenina.</li> <li>● Explorar la relación entre el trauma y la sexualidad en el momento actual.</li> <li>● Fomentar la conexión con el cuerpo desde una perspectiva de respeto y autocuidado.</li> </ul>
<b>Materiales a utilizar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas de trabajo con mitos y realidades sobre la sexualidad.</li> <li>● Imágenes ilustrativas sobre anatomía y respuesta sexual.</li> <li>● Tarjetas con preguntas reflexivas sobre experiencias y creencias en torno al placer.</li> <li>● Material audiovisual sobre educación sexual y autocuidado.</li> <li>● Diario terapéutico para registrar reflexiones personales.</li> </ul>
<b>Técnicas y metodologías</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Psicoeducación sobre placer y salud sexual: Explicación sobre el funcionamiento del cuerpo, el deseo y la importancia del autoconocimiento.</li> <li>● Ejercicio de mitos y realidades: Dinámica en la que las participantes analizan afirmaciones sobre la sexualidad y las contrastan con información científica.</li> <li>● Reflexión guiada sobre la conexión con el propio cuerpo: Se invita a cada participante a explorar sus sensaciones corporales desde la curiosidad y la autoaceptación.</li> <li>● Ejercicio de escritura terapéutica: Redacción de una carta a sí mismas sobre cómo desean vivir su sexualidad en adelante, desde el respeto y la autonomía.</li> </ul>

**Desarrollo De La Sesión Grupal 9.**

Como viene siendo costumbre, se dará la bienvenida a las participantes desde la calma y preguntando por cómo se han encontrado emocionalmente a lo largo de la semana, resolviendo las dudas que hayan podido surgirles en ese tiempo y conociendo también qué esperan de la sesión que acaban de comenzar. En este punto será el

momento de contar el objetivo de la sesión, cuya temática girará en torno a la sexualidad.

En primer lugar, se llevará a cabo una psicoeducación sobre placer y salud sexual, preguntando primero a las participantes para tener en cuenta el nivel de conocimiento en el asunto del grupo. Se tratará de forma clara y científica la sexualidad femenina, cómo se ha abordado históricamente (se trata de un campo de estudio de cortísima trayectoria), qué sabemos sobre deseo, anatomía, autoexploración. Se usarán imágenes ilustrativas y material audiovisual para explicar el funcionamiento del cuerpo y trabajar sobre los tabúes habituales de la cultura popular sobre el placer, explicando que el placer es una parte más de la experiencia sexual relacionada con la socialización y la comunicación propia de nuestra especie, quitando toda connotación negativa de origen judeocristiano que hayan podido recibir del entorno social, educativo o familiar.

El siguiente paso en esta sesión será abordar la delicada relación entre trauma y sexualidad en la población de la que provienen las participantes. Se tratará de implementar una serie de ideas relacionadas con el autocuidado y el respeto hacia una misma, respetando los tiempos propios y poniendo los límites oportunos.

Para complementar lo que ya se ha abordado, se hará el ejercicio “Derribando mitos”, en el que se presentarán frases escuchadas habitualmente sobre sexualidad, y las participantes decidirán si son verdaderas o falsas, teniendo la posibilidad de contrastarlas con la información científica disponible. De esta forma y mediante un diálogo posterior entre todas, se desmitificarán creencias equivocadas sobre el placer de las mujeres, el cuerpo femenino y la respuesta sexual femenina.

Una vez trabajada más la parte cognitiva, se pondrá en práctica la técnica del “mapa del placer”, donde las participantes explorarán de forma teórica lo que se sabe de

las zonas erógenas y la importancia de conocerse a una misma para saber cuales son las propias y en qué intensidad: “¿qué me gusta?, ¿cuánto me gusta?, ¿cuándo me gusta?, ¿cómo me gusta?”. Este trabajo se llevará a cabo con ilustraciones del cuerpo humano. Se tratará de que estas ilustraciones sean diversas en sexo (sería fácil tener entre las participantes mujeres trans que no han transitado en cuanto a genitales), corporalidad, raza y diversidad funcional. Cada participante cogerá la ilustración para guiarse por sus zonas erógenas con la que más se identifique. Desde este ejercicio externalizante, ya que no se está trabajando sobre una misma sino sobre una ilustración, es más sencillo trabajar esta área, clave y foco de la problemática en la que estas mujeres se han visto envueltas. Se trata de que recuperen o construyan de cero una autonomía sexual propia.

A continuación, se propondrá un ejercicio en el que las participantes dejarán dudas de forma anónima en una caja al centro de la sala. Las mismas participantes irán respondiendo con información científica, previamente consultada con las terapeutas al mando de la sesión. Por supuesto, las respuestas estarán completamente libres de juicios, siendo planteado como un momento de aprendizaje más. Tras la resolución de dudas, se abrirá un turno de diálogo en el que podrán compartirse conclusiones, autorrevelaciones si lo consideran oportuno, y plantear nuevas preguntas si quisieran.

Tras este ejercicio, cada participante escribirá una frase positiva sobre su derecho al placer, por ejemplo, “tengo derecho a conocer mi cuerpo”, “mi placer forma parte de mi bienestar”, “me gustaría vivir mi sexualidad libremente, y voy a trabajar en ello porque tengo ese derecho”. Sería muy positivo que pudieran compartirse estas frases para que las recordaran, además de la propia, en momentos de duda.

Para terminar la sesión se hará de nuevo hincapié en que la sexualidad es una parte más del bienestar, que debe vivirse desde la libertad y no desde la culpa, y se

invitará a que cada participante a lo largo de la semana recoja en su diario terapéutico qué reflexiones le vienen a la mente desde este momento al respecto, y qué ha sentido a lo largo de la sesión, así como las conclusiones a las que haya llegado.

Antes de la despedida, como siempre, se llevará a cabo un ejercicio de relajación, que bien podría ser una respiración diafragmática.

### **Tabla 16.**

#### *Sesión grupal 10. Conexión con el propio cuerpo y prácticas de autoexploración*

<b>Objetivo general</b>
Fomentar la reconexión con el cuerpo desde una perspectiva de respeto, autocuidado y autonomía, ayudando a las participantes a resignificar su relación con la sexualidad e integrar de manera saludable en su identidad. Se busca que cada mujer pueda experimentar su propio cuerpo como propio, sin miedo ni culpa, y fortalecer su capacidad de decisión sobre su bienestar físico y emocional.
<b>Objetivos específicos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Favorecer una conexión positiva con el cuerpo tras experiencias de explotación y violencia.</li> <li>● Explorar la autoexploración y el autocuidado como herramientas de autoconocimiento y bienestar.</li> <li>● Reforzar el derecho a la autonomía sobre el propio cuerpo y la vivencia de la sexualidad desde el consentimiento y el respeto.</li> <li>● Proporcionar estrategias para reconocer sensaciones físicas agradables sin asociarlas con experiencias traumáticas previas.</li> </ul>
<b>Materiales a utilizar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas de trabajo con ejercicios de autoexploración y reconexión corporal.</li> <li>● Imágenes ilustrativas sobre anatomía femenina y funciones del cuerpo.</li> <li>● Material sensorial (telas suaves, esencias aromáticas, objetos de distintas texturas) para estimular la percepción corporal.</li> <li>● Diario terapéutico para reflexionar sobre la sesión.</li> <li>● Música relajante para acompañar prácticas de conexión con el cuerpo.</li> </ul>
<b>Técnicas y metodologías</b>

- 
- Ejercicio de reconexión corporal: Se invita a las participantes a realizar un escaneo corporal guiado, enfocándose en sensaciones de seguridad y bienestar en distintas partes del cuerpo.
  - Exploración de la percepción sensorial: Uso de materiales con diferentes texturas, temperaturas y aromas para favorecer la atención plena en la experiencia corporal sin juicio.
  - Técnica de autoafirmación y autocuidado: Reflexión sobre la relación con el propio cuerpo y redacción de un compromiso personal de cuidado y respeto hacia sí mismas.
  - Psicoeducación sobre autonomía corporal: Discusión sobre el derecho a decidir sobre el propio cuerpo y las emociones asociadas a la sexualidad.
- 

### **Desarrollo De La Sesión Grupal 10.**

Como es habitual se hará pasar a las pacientes de forma tranquila, conociendo mediante preguntas el estado emocional en el que llegan, preguntado por la semana que han pasado, las dudas que puedan tener y las expectativas que tienen con respecto a esta segunda sesión sobre sexualidad. Es importante, dado lo delicado del tema a tratar, que sientan que es un ambiente seguro donde no van a ser juzgadas, donde se comprenderá en todo momento que necesiten regularse, y donde se les acompañará en cualquiera que sea la casuística que se les de. Los objetivos de la sesión se explicarán y se comenzará trabajando el ejercicio “mi cuerpo como refugio”, donde las participantes serán guiadas por una visualización donde imaginarán su cuerpo como un espacio seguro, suyo propio. Se les invitará a mantenerse concentradas tan solo en la respiración y la imagen que están creando sobre ellas mismas y su cuerpo, identificando las sensaciones agradables que surjan en ese momento, estando en un lugar seguro rodeadas de compañeras en las que confían, reforzando la idea de que tienen el control y la autonomía sobre su propio cuerpo. Seguirá trabajándose desde la concentración en la respiración consciente y autopercepción compasiva, con el objetivo de resignificar la relación con su cuerpo desde otro lugar donde no haya violencia, miedo, vejaciones o dolor, entre otros; sino que haya seguridad, bienestar, calma y placer.

Tras esta primera parte y saliendo lentamente de la meditación guiada, se propondrá un ejercicio de autoexploración con objetos sensoriales que les serán proporcionados. Estos tendrán diferentes texturas, temperatura y olores. Las participantes explorarán in situ con cada uno de ellos e irán registrando en su diario terapéutico cómo se sienten experimentando esas sensaciones. Lo que se pretende es promover la conexión con el placer autoadministrado (de momento) sin culpa y sin relacionarlo con el ámbito de la trata y los traumas relacionados, dándoles la oportunidad de que exploren sus propias sensaciones corporales desde la curiosidad, la autonomía y el autocuidado.

A continuación, las participantes conocerán la técnica del “toque seguro”, en el que reflexionarán sobre el contacto que les hace sentir bien y aquel contacto que le genera inseguridad; por ejemplo, un apretón de manos consensuado, suave y breve, podría ser un contacto agradable; sin embargo un contacto brusco, sorpresivo y consistente en ser agarradas de una muñeca, lo más seguro es que les resulte desagradable, incluso que les suponga un disparador de ansiedad. En este ejercicio se hablará sobre el consentimiento y lo importante de identificar y respetar los límites propios y ajenos. Cada una de las participantes tendrá la oportunidad de reconocer sus preferencias ante sus compañeras, comprobar que no son motivo ni de culpa ni de vergüenza ni de juicio, y así sentirse reforzada y validada para expresarlos también en cualquier interacción física en adelante.

El ejercicio de autoafirmación en esta sesión tendrá que ver sobre el derecho a la autodeterminación y se escribirán en el diario terapéutico: “mi cuerpo es mío y quiero disfrutarlo a mi manera”, por ejemplo. Será positivo una vez más que las autoafirmaciones se compartan para recibir el apoyo del grupo, por un lado, y para llevarse más de una frase en positivo sobre el cuerpo con la que sentirse identificada.

Para cerrar la sesión se dejará la tarea de explorar el propio cuerpo desde el respeto y bienestar del que se ha hablado a lo largo de la sesión. Desde el autocuidado, pasando por la relajación, la autoexploración o la autoerotización, la conexión con el cuerpo se trabajará desde donde consideren que les viene bien a cada una. Antes de despedirse, se realizará una técnica de grounding en la que se les guiará para que se sientan estables y seguras en el momento presente. En esta sesión es quizá más importante si cabe asegurarse de que todas las participantes salen de ella reguladas emocionalmente.

**Tabla 17.**

*Sesiones grupales 11 y 12. Ocio terapéutico y Consolidación de Habilidades Sociales*

Objetivo general
Dar a conocer el ocio terapéutico como herramienta para fomentar la confianza entre las participantes, sentirse seguras de expresar emociones y trabajar la resiliencia en las participantes. Se trata de generar interacciones positivas, agradables y de disfrute en grupo, consolidando las habilidades sociales trabajadas previamente y utilizando si fuera necesario estrategias para el manejo del estrés y el afrontamiento de situaciones desafiantes en la vida cotidiana.
Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trabajar la socialización desde un lugar seguro, con vínculos seguros basados en la confianza y el no juicio.</li> <li>● Reforzar la confianza en sí mismas y en las demás, facilitando y fomentando la expresión emocional desde un lugar más libre.</li> <li>● Poner en práctica -si se requiere- estrategias de regulación emocional para gestionar el estrés cotidiano desde un lugar más adaptativo y amable con una misma, teniendo en cuenta el pasado traumático de las participantes.</li> <li>● Promover una mirada al ocio como fuente de bienestar, recuperación y socialización segura sin revictimización ni peligro.</li> </ul>
Materiales a utilizar

- 
- Juegos cooperativos y dinámicas grupales adaptadas para mujeres con experiencias traumáticas.
  - Material para actividades creativas (pintura, escritura, música, teatro) orientadas al empoderamiento y la expresión personal.
  - Hojas de trabajo con estrategias de afrontamiento y gestión emocional.
  - Espacio abierto o sala con disposición para actividades dinámicas con un ambiente seguro.
  - Música relajante o estimulante según la actividad.
- 

#### Técnicas y metodologías

---

#### Sesión 11: Confianza y Expresión Emocional a Través del Ocio Terapéutico

- Dinámica de confianza en grupo: Ejercicios donde las participantes trabajen en equipo para fortalecer la cohesión y la sensación de seguridad mutua sin sentirse expuestas.
- Expresión creativa: Uso del arte, la escritura o la música como medios para canalizar emociones, reconstruir la identidad y fortalecer la autoestima.
- Ejercicio de juego cooperativo: Actividades lúdicas para reforzar la confianza, la cooperación y la comunicación efectiva sin generar situaciones que evoquen control o sometimiento.
- Reflexión grupal sobre el disfrute y la conexión con emociones positivas como parte de la recuperación del trauma.

#### Sesión 12: Manejo del Estrés y Estrategias de Afrontamiento

- Psicoeducación sobre el estrés postraumático y su impacto en la vida cotidiana: Explicación de cómo las experiencias previas pueden influir en la respuesta al estrés y qué herramientas pueden ayudar a regularlo.
  - Técnicas de relajación y respiración: Práctica de ejercicios seguros que previamente les han ido bien para gestionar el estrés sin activar recuerdos traumáticos.
  - Dinámica de resolución de problemas, con estrategias basadas en afrontar situaciones desafiantes desde la autonomía y la toma de decisiones sin coerción.
  - Ejercicio de planificación del autocuidado: Creación de un plan de cada participante con actividades que les gusten y recursos con los que cuenten que faciliten y promuevan el bienestar emocional y físico.
- 

#### **Desarrollo De La Sesión Grupal 11.**

Se dará en primer lugar la bienvenida a las participantes, comentando con todas ellas cuál es su estado emocional actual, cuál ha sido el más prevalente a lo largo de la semana y qué tal llevan las tareas anteriores, permitiendo así que cada paciente exprese cómo se siente antes de empezar la sesión. Tras esta introducción se compartirá con

ellas el objetivo de la sesión, puntualizando como recordatorio que pueden participar en mayor o menor medida, según se sientan cómodas con las dinámicas.

La primera de ellas, tratará sobre generar más confianza entre ellas: se realizarán diferentes ejercicios cuyo objetivo será fortalecer la cohesión y la seguridad grupal, y evitar la sensación de exposición o incomodidad. Para trabajar la cooperación y el apoyo se harán juegos o ejercicios en los que sea imprescindible poner en práctica las habilidades y herramientas trabajadas, como la confianza en las compañeras; por ejemplo, cerrar los ojos y dejarse caer en los brazos de las demás. Se trata de que, mediante actividades lúdicas y divertidas, se reconozca al grupo como fuente de apoyo en el proceso de recuperación.

Tras esto, se hará el “viaje de la resiliencia”, en el que cada una de ellas representará mediante algún arte que le guste y/o practique o haya practicado, o de forma narrativa, el proceso de recuperación que ha hecho hasta ahora. Se darán opciones como pintura, escritura, música y danza, o escultura. El ejercicio será levemente guiado mediante preguntas como “¿qué momentos han sido los más significativos para mi proceso?, ¿qué aprendizajes me llevo?, ¿qué aspectos de mi vida me gustaría seguir trabajando?”. El enfoque será de plena validación y empoderamiento; es importante que esta experiencia sea positiva. Cuando terminen, podrán compartir reflexiones sobre las obras realizadas.

Para el trabajo sobre estrés cotidiano que pueda surgir en el día a día se propondrá un juego de roles con escenarios en los que habrá desafíos y se verán las propuestas de las diferentes participantes, comentándolas después entre todas: afrontar una situación difícil con un ser querido, manejar la ansiedad en un entorno desconocido

estando sola, o poner límites en una relación íntima. Tras el ejercicio, las participantes que así lo deseen podrán compartir lo que les ha funcionado en su vida anterior.

En cuanto al trabajo en el ocio terapéutico, se abrirá un espacio de expresión y cooperación. Las participantes tendrán a su disposición medios como el arte, la escritura o la música para explorar de qué forma quieren expresarse, pasar su tiempo o dedicar sus energías. Aprovechando la distensión de la dinámica, se llevará a cabo un juego de cooperación, confianza y comunicación efectiva llamado “la telaraña de la confianza”, un juego simbólico en el que se tejerá una red con un ovillo de lana, lanzado de unas a otras con una frase de cariño, admiración o gratitud. Cuando todas estén conectadas, verán que la tensión del hilo está repartida, cada una sostiene un poco y es sostenida por todas las demás.

La sesión terminará con una conversación abierta sobre lo importante de tener vínculos donde la diversión, el disfrute y la conexión con emociones agradables para la recuperación. Como tarea, las pacientes escribirán y llevarán a cabo diferentes formas que se les vayan ocurriendo sobre cómo implementar el ocio saludable en su día a día y antes de irse, todas realizarán una pequeña relajación consciente para que salgan reguladas.

### **Desarrollo De La Sesión Grupal 12.**

Se hará pasar a las participantes a la sala dándoles la bienvenida y preguntándoles como es costumbre por su estado emocional de los últimos días, por cómo se sienten en el momento presente y qué expectativas traen a la sesión. Tras explicar brevemente de qué va a tratar la sesión se comenzará con la parte psicoeducativa sobre estrés postraumático y el impacto en la vida cotidiana, el hecho de que lo que sucede en el pasado repercute en el presente, concretamente en cómo

hacemos frente al estrés. Se hablará de los síntomas más frecuentes de estrés postraumático y se tratará de reconocer las señales primeras de malestar, con el objetivo de adquirir herramientas prácticas para manejarlo. Se hablará de cómo los mecanismos de afrontamiento saludables vistos hasta el momento pueden ayudarles a gestionar estos momentos y además se les indicará que el hecho de hacerlo desde la autonomía emocional será positivo y reforzará su autoconcepto.

Para recordar alguna de estas estrategias, se llevará a cabo una relajación guiada, concretamente la relajación progresiva de Jacobson, pero adaptada para evitar sensaciones que puedan ser desencadenantes. Las técnicas de relajación consciente y visualización positiva entrenadas a lo largo de la intervención vendrán bien en este momento para regular el sistema nervioso y generar sensación segura y pacífica en el cuerpo.

A continuación, cada participante compartirá con el resto cuales son los ejercicios de regulación emocional que mejor les han venido y por qué, así como comentar con las compañeras como está integrándolo en su día a día.

La dinámica siguiente tiene más que ver con la parte cognitivo-conductual: se plantearán situaciones cotidianas desafiantes para que practiquen estrategias vistas sobre autonomía y toma de decisiones desde la libertad individual, por ejemplo, en conflictos interpersonales aplicar la comunicación asertiva o el afrontamiento de situaciones ansiógenas. Como siempre, las participantes se beneficiarán de compartir sus experiencias con las demás, así como sus recursos preferidos.

Volviendo al trabajo sobre regulación emocional harán la dinámica del “frasco de la calma”: cada una de las mujeres que componen el grupo tendrá un frasco donde meterá mensajes de ánimo, apoyo, positivismo y estrategias de regulación emocional

diseñadas para momentos de angustia. Estos mensajes serán escritos en unas tarjetas que les serán proporcionadas. Las participantes podrán decorar su frasco como quieran, adquiriendo este la categoría de recurso visual, además de regulador emocional.

Antes de llegar al final de la sesión las participantes serán guiadas para hacer un plan de autocuidado, con actividades placenteras, recursos propios que hayan identificado como útiles y beneficiosos para su bienestar físico y emocional, respondiendo a preguntas como: “¿qué actividades me aportan calma?”, “¿cómo podría tener pequeños momentos de autocuidado en mi rutina?”, “¿cuáles son las estrategias que mejor me vienen?”. Priorizar el autocuidado es fundamental para conseguir la recuperación.

Para finalizar se dejará como tarea aplicar alguna de las múltiples herramientas vistas en sesión, acabando con un breve ejercicio de respiración consciente, para que todas salgan emocionalmente reguladas de la sesión.

**Tabla 18.**

*Sesiones grupales 13 y 14. Autonomía y proyecto de vida.*

Objetivo general
Fortalecer la autonomía personal y la capacidad de planificación a futuro de las participantes, brindando herramientas para la construcción de un proyecto de vida basado en su bienestar y seguridad. Se busca que las mujeres sobrevivientes de trata con fines de explotación sexual adquieran estrategias para mantener los avances logrados en la intervención, consolidando redes de apoyo seguras y gestionando conflictos de manera saludable.
Objetivos específicos

- 
- Promover la toma de decisiones autónoma y consciente en diferentes áreas de la vida.
  - Explorar opciones de crecimiento personal y profesional en función de los intereses y metas de cada participante.
  - Identificar y fortalecer redes de apoyo seguras y saludables, evitando situaciones de vulnerabilidad o revictimización.
  - Aprender estrategias para la resolución de conflictos sin recurrir a patrones de sumisión o confrontación agresiva.
  - Diseñar un plan personal para mantener los avances alcanzados tras la intervención y prevenir recaídas en contextos de explotación o dependencia.
- 

#### Materiales a utilizar

---

- Hojas de trabajo para la construcción del proyecto de vida.
  - Tarjetas con preguntas guía sobre autonomía y futuro.
  - Material visual sobre redes de apoyo y estrategias de resolución de conflictos.
  - Diario terapéutico para registrar reflexiones y compromisos personales.
  - Dinámicas de trabajo en equipo para consolidar habilidades sociales y de comunicación.
- 

#### Técnicas y metodologías

---

##### *Sesión 13: Creación de Redes de Apoyo y Resolución de Conflictos*

- Mapa de redes de apoyo: Identificación de personas, organizaciones y recursos comunitarios con los que pueden contar para su bienestar.
- Ejercicio de evaluación de relaciones interpersonales: Reflexión sobre qué relaciones aportan seguridad y cuáles podrían representar un riesgo o ser poco saludables.
- Técnica de resolución de conflictos basada en la comunicación asertiva: Simulación de situaciones de conflicto y entrenamiento en estrategias de negociación y establecimiento de límites.
- Dinámica de apoyo mutuo en el grupo: Se fomenta la conexión entre los participantes como parte de su red de seguridad emocional, enfatizando la importancia de relaciones seguras y libres de explotación.

##### *Sesión 14: Estrategias para Mantener los Avances y Proyecto de Vida*

- Ejercicio de visualización del futuro: Cada participante imagina su vida en un año y en cinco años, identificando metas alcanzables y acciones necesarias para lograrlas, enfocándose en su recuperación y autonomía.
  - Plan de acción personal: Elaboración de un esquema con pasos concretos para seguir avanzando en su proceso de empoderamiento, con énfasis en estrategias para mantenerse alejada de entornos de riesgo.
  - Prevención de recaídas: Identificación de factores de riesgo y plan de acción para prevenir volver a situaciones de vulnerabilidad o dependencia.
  - Cierre con ritual de transición: Actividad simbólica donde cada participante se despedirá de algo y reconocerá lo que desea llevar consigo.
-

### **Desarrollo De La Sesión Grupal 13.**

Se dará la bienvenida a las participantes, se realizará el chequeo emocional inicial para ver cómo van integrando lo aprendido en sesiones anteriores, cómo se encuentran emocionalmente y qué esperan de la sesión actual. Se explicarán los objetivos de esta y se comenzará con el trabajo.

En primer lugar, se trabajará sobre la herramienta “mapa de redes de apoyo”: Se recuperará este ejercicio llevado a cabo en sesiones anteriores y se guiará a las participantes en la identificación de personas, organizaciones y recursos comunitarios que pueden ofrecer apoyo en distintos ámbitos de su vida. Se trabajará en la reflexión sobre qué características hacen que una relación sea segura y de confianza. Se introducirá la importancia de contar con distintos tipos de apoyo (emocional, práctico, laboral, legal) y cómo fortalecer estas relaciones de manera saludable.

Tras esto pero en la misma línea se llevará a cabo el ejercicio “Mi círculo de apoyo”; en el que cada participante elaborará un diagrama en el que clasificará a las personas y recursos con los que cuenta según el tipo de apoyo que ofrecen y su nivel de seguridad. Se les invitará a reflexionar sobre quiénes son las personas en su vida en las que confía, qué tipo de apoyo brindan estas personas y cómo pueden fortalecer estas relaciones y acceder a más recursos seguros, reflexionando sobre las estrategias que podrían venirles bien para este fin.

Ejercicio de evaluación de relaciones interpersonales: Las participantes reflexionarán sobre qué relaciones aportan seguridad y cuáles podrían representar un riesgo o ser poco saludables. Se trabajará en reconocer señales de relaciones poco seguras y cómo establecer límites sin miedo o culpa. Se reforzará la importancia del

autocuidado y la autonomía en la toma de decisiones sobre con quiénes se mantiene contacto y de qué manera.

Después se trabajará una técnica de resolución de conflictos basada en la comunicación asertiva: Se explicarán estrategias para la resolución de conflictos sin recurrir a patrones de sumisión o confrontación agresiva. Se abordarán herramientas como “Yo siento, yo necesito” para expresar necesidades sin agresividad ni sumisión, estrategias para gestionar desacuerdos sin generar miedo o dependencia y trabajar en la línea de dar importancia al respeto y a la escucha activa en la comunicación efectiva.

El role playing de esta sesión tendrá que ver con la resolución de conflictos interpersonales en los que habrá que responder de forma asertiva para gestionarlos habilidosamente. Algunos ejemplos de situaciones a replicar serán responder a alguien que nos presiona para decidir en una dirección que no nos gusta; gestionar desacuerdos con familiares o personas muy cercanas y queridas sin perder la autonomía ni desbordarse. Cada participante trabajará una situación y recibirá el feedback de las compañeras, aprendiendo y reforzando su capacidad para resolver conflictos desde la seguridad en sí misma y no desde la sumisión ni la violencia.

Otra cuestión a trabajar será el apoyo mutuo que ya se viene trabajando a lo largo de toda la intervención grupal: la conexión entre las participantes como red de seguridad unas de otras. Se hará una actividad grupal en la que se dirán frases empoderantes y de reconocimiento entre ellas.

Como tarea, se pedirá a las participantes que se hagan un dibujo representativo de los tres pilares de la recuperación que se vienen trabajando: la regulación emocional, los recursos para enfrentar situaciones desafiantes y contar con una buena red de apoyo y sostén en su diario terapéutico. Antes de despedirse, se hará un ejercicio rápido de

atención plena a la respiración profunda con una visualización de un lugar tranquilo, refugio.

#### **Desarrollo De La Sesión Grupal 14.**

Una vez más las participantes serán recibidas y preguntadas por su estado emocional actual y el de la semana, es decir, el chequeo emocional que permite conocer el ambiente general del grupo. Además, también se preguntará sobre las expectativas sobre la presente sesión. Lo siguiente será explicitar los objetivos y comenzar el trabajo.

En primer lugar se hará una visualización de futuro, cada una de las participantes imaginará dónde estará y cómo será su vida en un año y en cinco, de tal forma que pueda localizar metas realistas para esas fechas, así como las acciones necesarias para conseguirlas: “¿cómo te gustaría que fuera tu futuro?”, “¿qué puedes hacer para conseguirlo?”, “¿con qué apoyos cuentas?”. De esta forma, se guiará a las participantes con el objetivo de que confíen en su capacidad para ser autónomas y estar recuperadas en un periodo realista de tiempo, acompañándolas hacia ver realmente que es realista pensar en esas metas como algo posible.

Lo siguiente será planificar esas metas mediante un esquema de objetivos: corto plazo, medio y largo plazo, siendo coherentes y realistas; deben ser alcanzables. Se ayudará a las participantes a localizar los recursos y las estrategias que necesiten para mantener la motivación y el compromiso necesarios para continuar el camino. También se trabajará el concepto de flexibilidad, imprescindible en cualquier plan de acción para ajustar expectativas y no frustrarse demasiado.

Para la prevención de recaídas en esta intervención se tratará de fomentar un estilo de vida saludable en cuanto a la autonomía económica, el entramado de apoyo y las habilidades personales, por lo que consistirá en mantener estos tres pilares en las

mejores condiciones, organizando un plan de crisis por si algo falla. Las participantes podrán contactar con el recurso si necesitan de nuevo apoyo psicológico para reforzar las cuestiones dichas anteriormente.

Tras esto, cada participante escribirá una carta a su yo del futuro, donde le recuerde lo que se esforzó por avanzar, motivándola a seguir, a enfrentar los desafíos, empoderando por si se le ha olvidado que sí puede con más de lo que cree, recordándole también sus logros respecto a su autonomía y capacidad de resiliencia. Estas cartas podrán guardarse para leerlas en un futuro pero, además podrán compartirlas con las demás, para fortalecerse unas a otras.

El cierre de la sesión tendrá por objetivo llevar a cabo un ritual de transición, donde cada participante escribe aquello que se queda fuera de su vida al finalizar la intervención, y de lo que se estará despidiendo en los próximos días hasta que finalice la intervención del todo, y en otro papel, lo que desea tener con ella a partir de comenzar la nueva etapa que se abre tras la intervención. Será positivo que lo compartan con las demás si así lo desean, como parte del ritual de transición: “ahora me escuchan, me sostienen, ahora sé que hay más como yo”. La terapeuta recordará la importancia de tratarse a sí misma con respeto, compasión y de relacionarse desde la autodeterminación.

La tarea para casa será escribir la reflexión sobre lo trabajado en la sesión y antes de marcharse, las participantes realizarán una respiración consciente para salir reguladas y tranquilas.

**Tabla 19.***Sesiones 15 y 16. Cierre y evaluación del proceso*

Objetivo general
Cerrar la etapa de la intervención de manera significativa, los seis meses de sesiones individuales y grupales centradas en la recuperación física y psicológica de las participantes, reflexionando sobre lo aprendido, lo logrado y la autonomía trabajada. Serán dos sesiones de reconocimiento de la evolución vivida en los últimos meses y de preparación con entusiasmo de la transición a la nueva etapa, sin intervención pero con las herramientas aprendidas como bagaje.
Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Reflexionar sobre los aprendizajes y cambios personales alcanzados a lo largo de la intervención.</li> <li>● Evaluar la efectividad del programa desde la perspectiva de las participantes.</li> <li>● Reforzar la autoestima y la percepción de autoeficacia mediante el reconocimiento de los propios logros.</li> <li>● Proporcionar un cierre simbólico que permita a las participantes despedirse del grupo de manera positiva y sin sensación de abandono.</li> </ul>
Materiales a utilizar
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas de trabajo para la reflexión sobre aprendizajes y logros.</li> <li>● Encuestas de satisfacción, cuestionarios y escalas de evaluación de variables dependientes.</li> <li>● Cartas o mensajes personalizados de despedida entre participantes.</li> <li>● Elementos simbólicos para el cierre (por ejemplo, velas, piedras con palabras de empoderamiento, frascos de mensajes motivacionales).</li> <li>● Música relajante para acompañar la despedida.</li> </ul>
Técnicas y metodologías

---

*Sesión 15: Reflexión sobre Aprendizajes y Logros Personales*

- Ejercicio de “Mi evolución”: Cada participante elabora una línea del tiempo donde identifica sus principales avances y cambios desde el inicio de la intervención.
  - Espacio de reconocimiento mutuo: Se invita a cada mujer a compartir un logro personal y recibir palabras de reconocimiento por parte del grupo.
  - Debate sobre las partes más complicadas de la intervención y cómo se resolvieron, para aplicarlas en el futuro.
  - Aplicación de encuestas de evaluación: Se recopilan opiniones sobre la efectividad del programa y se registran sugerencias para mejorar futuras intervenciones.
  - Despedida de las compañeras: actividad simbólica donde cada una pueda dejar mensajes de apoyo a otras compañeras por escrito, y recibirlo de las demás.
  - Despedida del grupo, es decir, del contexto, de la intervención, de forma que se hable de que lo que se disuelve es ese grupo, pero las conexiones personales creadas significativas continuarán existiendo si las cuidan, si se sostienen unas a otras.
  - Dinámica de cierre emocional: Acabarán con un breve ejercicio de visualización positiva, donde cada participante imagina su futuro aplicando los aprendizajes adquiridos.
- 

**Desarrollo De La Sesión Grupal 15.**

Se dará la bienvenida a las participantes una vez más, invitándoles a compartir cómo se han encontrado emocionalmente en la semana, en el momento presente y cómo les va aplicando las herramientas aprendidas en las sesiones previas. Después se les explicará el objetivo de esta penúltima sesión y se comenzará a trabajar con el ejercicio “mi evolución”, en el que cada participante hará una línea de tiempo donde colocará los avances y cambios desde el inicio de la intervención hasta este momento, y reflexionará sobre los desafíos del inicio, los logros más relevantes, los momentos catárticos, la forma de verse a sí misma y la resignificación de la experiencia de trata vivida. Como siempre, será deseable que se de una conversación entre todas con las reflexiones que hayan obtenido individualmente.

A raíz de este espacio, se darán instrucciones para que cada una comparta con el resto un logro del que se sienta orgullosa. Las demás podrán hacer aportaciones

constructivas y positivas al respecto, con el objetivo de reforzar la autoestima y la autoeficacia, y conseguir que sientan orgullo de sí mismas. Mediante validación mutua, se fomentará el crecimiento individual en la recuperación.

La siguiente conversación guiada tratará sobre los posibles desafíos a los que se enfrentaron en la intervención y las herramientas que les ayudaron a afrontarlos, que, de cara a desafíos futuros, tratarán de utilizar de igual forma. Las preguntas versarán sobre: “¿qué estrategias me vinieron bien?”, “¿con qué estrategias nuevas me voy?”.

También se realizará un ritual de cierre llamado “semillas de empoderamiento”, donde se entregará a cada participante un objeto simbólico que podrán llevarse y que tenga un significado para su proceso que buscarán entre todas, mediante mensajes de aliento, fortaleza y amor propio, a la compañera, recordando las estrategias que mejor ha utilizado y los puntos en que haya destacado a lo largo de la intervención, además de acordar y comunicar entre todas qué papel ha desempeñado en el grupo.

Lo siguiente será una dinámica llamada “círculo de conexiones”, en el que cada participante pensará cómo hacer para seguir comprometida con el grupo y seguir recibiendo y dando apoyo, lo que se resumirá en que el grupo se disuelve pero las relaciones personales continúan. Así, podrá crearse un mural de compromisos donde cada una escriba mediante palabras clave que solo entre ellas tengan sentido, el vínculo creado en este tiempo, así como mensajes cálidos que puedan recoger antes de irse, a modo de recuerdo. Finalmente, se realizará una última visualización positiva, ejerciendo sus derechos mediante las estrategias adquiridas en la intervención, para asegurarse que todas las participantes cierran el proceso reguladas emocionalmente, motivadas y empoderadas para enfrentar la próxima etapa.

### **Desarrollo De La Sesión Grupal 16.**

Se dará la bienvenida a las participantes para conocer su estado emocional de la última semana y del momento actual, sabiendo que se despidieron y cerraron simbólicamente la intervención la semana anterior. Tras el chequeo emocional, se explicará el objetivo de esta última sesión, en la que cada participante rellenará con la ayuda de las terapeutas al mando de la sesión los cuestionarios que puedan ser autoadministrados; si fuera oportuno, podrían acceder en diferentes horarios a salas individuales para los cuestionarios o las escalas administradas por terapeutas. También será el momento de rellenar las encuestas de satisfacción y llevar a cabo las entrevistas semiestructuradas para evaluar la eficacia de la intervención, más allá de las medidas pre y postest.

Cuando terminen, será el momento de despedirse, conversando sobre lo aprendido y lo que viene, sobre cómo llevan el manejo de la incertidumbre ahora que tienen las estrategias necesarias para afrontar la vida que se les presenta.

### **Conclusiones**

La intervención se ha planteado unos objetivos complejos pero podría conseguirlos, al trabajar con sobrevivientes de trata con fines de explotación sexual con una perspectiva integradora y multidimensional, que intenta abarcar aspectos psicológicos, sociales y estructurales de forma eficaz. Con esta intervención se facilita la recuperación de las participantes, mediante un trabajo basado en promover su autonomía, su estabilidad emocional y su reinserción emocional siendo mujeres y ciudadanas de pleno derecho, y siendo conscientes de esto. Este trabajo tiene un enfoque que se basa en todo momento en la evidencia y la literatura científica sobre

trauma complejo y recuperación psicosocial, por lo que, vista la literatura científica actual sobre el tema, le dota de validez y aplicabilidad en contextos similares.

La trata con fines de explotación sexual se ha abordado como una violación grave de los derechos humanos que requiere una respuesta firme, integral y desde varios ámbitos, es decir, interdisciplinar. Como muestra la evidencia, los factores socioeconómicos como la pobreza y los estructurales como el género o la violencia que campa a sus anchas en según qué sociedades, no son aleatorios en esta problemática. Las mujeres más pobres pertenecientes a sociedades corruptas son el grupo poblacional con más riesgo de convertirse en víctimas, así como de que se perpetúe su vulnerabilidad a lo largo del tiempo. Es por eso que la intervención psicológica informada en trauma como la que propone el presente trabajo es una buena herramienta para recuperar a las sobrevivientes y facilitar su reinserción de forma adaptativa y funcional a la sociedad.

El plan integra estrategias individuales y grupales para abordar secuelas psicológicas y promover la resiliencia. Se ha promovido en todo momento el trabajo en la seguridad en una misma, seguridad en el entorno, confianza y autodeterminación de las participantes. La constante revisión del estado emocional de las participantes, así como las técnicas de regulación como parte de cada una de las sesiones grupales ha sido clave para convertir el espacio terapéutico en un lugar seguro y libre de juicios. Los aspectos clave que se han trabajado han sido la regulación emocional, como ya se ha dicho, la autoestima, las autoeficacia, la resignificación de la experiencia sexual y la inserción laboral, llevando a cabo incluso un plan de cara a comenzar una nueva etapa desde la independencia y la búsqueda de bienestar.

A nivel metodológico, el diseño cuasiexperimental sin grupo control con medidas pre y posttest permite evaluar eficacia de la propuesta sin comprometer el

acceso a la atención psicológica de las sobrevivientes. Gracias a las medidas pre y posttest el análisis de la evolución de las beneficiarias será exhaustivo y mediante instrumentos altamente válidos, consistentes y eficaces. Se medirán cambios en depresión, ansiedad, autoestima, autoeficacia, función sexual y orientación vocacional. Para conocer la efectividad del programa, estos elementos han sido clave.

Por otro lado, la visión del programa como interdisciplinar pondrá a disposición de las usuarias recursos sin los cuales la mera intervención psicológica no tendría sentido. Por otro lado, la relación con estas otras profesiones a través de las organizaciones no gubernamentales será muy positiva para cubrir todas las necesidades que puedan surgir en el proceso de intervención.

A nivel práctico, cabe resaltar que se ha tratado de adaptar las sesiones a las necesidades de cada participante, teniendo en cuenta el contexto sociocultural del que parte, su lengua materna, etc. Que el enfoque sea flexible y personalizado es fundamental, dada la diversidad que puede encontrarse en este grupo de población, para su recuperación.

Al hablar de las fortalezas de la intervención destaca su mirada holística, el intento por no dejarse nada por hacer, trabajando desde la parte más íntima, como la esfera de lo sexual, hasta la parte más instrumental y social, como la esfera de lo laboral. Las medidas de evaluación tan variadas y consistentes es otro de los puntos fuertes del programa, por facilitar la evaluación de eficacia de la propuesta y la satisfacción de las participantes. También el trabajo de cohesión y confianza grupal desde las habilidades sociales es un punto positivo, puesto que las participantes han estado exponiéndose a la socialización incluso a personas del mundo de la trata desde un lugar seguro.

No obstante, la propuesta también tiene limitaciones; la ausencia de grupo control es una de ellas, puesto que así no pueden compararse los resultados. Además la muestra es pequeña relativamente, por lo que quizá replicar la intervención con grupos más grandes daría la oportunidad a más mujeres sobrevivientes de acceder a un recurso como este, además de mejorar la eficiencia de la intervención. Además de lo dicho, un seguimiento longitudinal sería más que pertinente, para evaluar si los cambios han sido duraderos y poder anticipar o trabajar en recaídas; sin embargo, las características de la población diana a la que va dirigida la intervención, un seguimiento sería dificultoso en un porcentaje alto de casos por motivos migratorios voluntarios o forzados, entre otros. Es preciso, también respecto a las limitaciones, señalar que la barrera idiomática podría dificultar el proceso y este junto con otros factores como la desconfianza de las participantes también serían relevantes a la hora de la adherencia al tratamiento, lo que podría comprometer la continuidad de la intervención.

De cara al futuro, además de subsanar en la medida de lo posible las limitaciones mencionadas, se deberá estar al corriente de las nuevas intervenciones que demuestren ser eficaces para estas mujeres. También el trabajo con instituciones gubernamentales y no gubernamentales dedicadas a este colectivo o aledaños (prostitución, consejerías de mujer, etc) serían importantes para blindar en la medida de lo posible la salud y la recuperación de estas mujeres.

Sin embargo, y finalizando con esta reflexión, el estudio subraya lo urgente de trabajar en la prevención, detección temprana y atención a las víctimas de trata con fines de explotación sexual. Con los datos sobre los ingresos que supone este negocio ilegal se entiende la tibieza de según qué instituciones y gobiernos a la hora de condenar, perseguir y rechazar esta violación sistemática de derechos, o la esclavitud del siglo XXI, como vienen a llamarlo algunos autores. Es por esto que la sensibilización social,

desde la educación hasta los movimientos sociales, así como las políticas públicas basadas en los derechos humanos son esenciales para erradicar esta problemática. La intervención psicológica es fundamental para la recuperación y la autonomía de las sobrevivientes, sin embargo, se trata de una tiritita en una herida abierta. Ninguna mujer debería encontrarse en la tesitura de requerir semejante intervención psicológica para poder enfrentarse al resto de su vida con dignidad y sin miedo.

## Referencias

Allan, C., Winters, G. M., & Jeglic, E. L. (2023). Current trends in sex trafficking research. *Current Psychiatry Reports*, 25(5), 175–182.

<https://doi.org/10.1007/s11920-023-01419-7>

Alonso García, S. (2020). La trata de seres humanos en España. Análisis crítico de la normativa española y propuestas para una mayor protección de la víctima.

*UNIVERSITAS. Revista De Filosofía, Derecho Y Política*, (34), 39-74.

<https://doi.org/10.20318/universitas.2020.5869>

Barnert, E., Kelly, M., Godoy, S., Abrams, L. S., & Bath, E. (2020). Behavioral health treatment "Buy-in" among adolescent females with histories of commercial sexual exploitation. *Child abuse & neglect*, 100, 104042.

<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.10404>

Blanco, C., & Marinelli, C. (2017). Víctimas de trata de personas versus migrantes en situación irregular: Retos y lineamientos para la atención y protección de las víctimas de trata de personas extranjeras en el Perú. *Derecho PUCP*, (78), 199–228.

<https://doi.org/10.18800/derechopucp.201701.007>

Castro Loayza, M. L. (2024). Abordaje psicoterapéutico a víctimas de trata con fines de explotación sexual.

Chacón, A., & Codina, N. (2021). El papel del ocio en la intervención psicosocial con víctimas de la trata: una revisión sistemática. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 51(3).

Convenio del Consejo de Europa sobre la lucha contra la trata de seres humanos, Varsovia, 16 de mayo de 2005. Disponible en:

<https://www.idhc.org/img/butlletins/files/ConveniodeConsejoEuropaTrata%281%29.pdf>

Cuesta M., O. J., Castillo M., N. C., Cárdenas P., G. H., & Gutiérrez V., A. A. (2015). Investigaciones sobre trata de personas y explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes. Propuestas de sensibilización para la prevención y medios de comunicación. *Hallazgos*, 12(23), 251-273.

De Prado García, M., APRAMP, & IO Innovación. (2018). Guía de Intervención Psicológica con Víctimas de Trata.

<https://www.infocoponline.es/pdf/INTERVENCION-PSICOLOGICA-TRATA.pdf>

Del Barrio Álvarez, E. (2017). *Desarrollo psicológico en supervivientes de trata con fines de explotación sexual* (Tesis de maestría o doctorado). Universidad Autónoma de Madrid.

[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/678902/barrio\\_alvarez\\_elena\\_del.pdf](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/678902/barrio_alvarez_elena_del.pdf)

Dimas, G. L., Konrad, R. A., Lee Maass, K., & Trapp, A. C. (2022). Operations research and analytics to combat human trafficking: A systematic review of academic literature. *PloS one*, 17(8), e0273708.

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0273708>

Fonseca López, A. (15 de marzo de 2021). *Tráfico y trata de personas: Lucrativos negocios de la economía sumergida*. INISEG.

<https://www.iniseg.es/blog/seguridad/trafico-y-trata-de-personas-lucrativos-negocios-de-la-economia-sumergida/>

Goizueta, J. (2020). La trata de seres humanos con fines de explotación sexual: una aproximación desde la perspectiva de género. *Anuario da Facultade de Dereito da Universidade da Coruña*, 23, 70-91.

[https://revistas.udc.es/index.php/afd/article/view/afdudc.2019.23.0.6012/g6012\\_pdf](https://revistas.udc.es/index.php/afd/article/view/afdudc.2019.23.0.6012/g6012_pdf)

Greenbaum, J. (2020). A public health approach to global child sex trafficking. *Annual Review of Public Health*, 41(1), 481-497.

<https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094335>

Hopper, E. K. (2019). Trauma-informed psychological assessment of human trafficking survivors. In *A Feminist Perspective on Human Trafficking of Women and Girls* (pp. 6-24). Routledge.

Heffernan, K., & Blythe, B. (2014). Evidence-based practice: Developing a trauma-informed lens to case management for victims of human trafficking. *Global Social Welfare*, 1, 169-177.

Ibáñez, R. A., & Abril, M. A. C. (2017). La trata de seres humanos con fines de explotación sexual: una forma de violencia de género. *Dilemata*, (24), 247-266.

Jiménez Romero, M. y Tarancón Gómez, P. (2018). Perspectivas de profesionales del tercer sector sobre la intervención con víctimas de trata con fines de explotación sexual. Un estudio cualitativo en la Comunidad de Madrid. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, núm. 20-25, pp. 1-25

<http://criminet.ugr.es/recpc/20/recpc20-25.pdf>

Konrad, R. A., Maass, K. L., Dimas, G. L., & Trapp, A. C. (2023). Perspectives on how to conduct responsible anti-human trafficking research in operations and analytics. *European Journal of Operational Research*, 309(1), 319-329.

Kragten-Heerdink, S. L., van de Weijer, S. G., & Weerman, F. M. (2023). Crossing borders: Does it matter? Differences between (near-) domestic and cross-border sex traffickers, their victims and modus operandi. *European Journal of Criminology*, 20(6), 1761-1783.

Ladd, S. K., & Neufeld Weaver, L. (2018). Moving forward: Collaborative accompaniment of human trafficking survivors by using trauma-informed practices. *Journal of human trafficking*, 4(3), 191-212.

Manzo, C., Carvajal, Á., & Olea, C. P. (2006). Implementación de un programa de terapia sexual en un grupo de mujeres con un cuadro depresivo leve y moderado y sintomatología ansiosa en comorbilidad a una disfunción sexual. *Terapia Psicológica*, 24(2), 161–168. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78524205.pdf>

Márquez, YI, Deblinger, E., y Dovi, AT (2020). El valor de la terapia cognitivo conductual centrada en el trauma (TF-CBT) para abordar las necesidades terapéuticas de los jóvenes víctimas de trata: un estudio de caso. *Cognitive and Behavioral Practice*, 27 (3), 253-269.

Meneses Falcón, M. C. (2021). ¿Qué puede aportar psicólogos y psiquiatras a las necesidades de las víctimas de trata con fines de explotación?.

Ministerio del Interior. (2015). *Plan integral de lucha contra la trata de seres humanos con fines de explotación sexual* [PDF]. <https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/servicios-al-ciudadano/trata/Plan-Integral-Trata-2015.pdf>

Mukherjee, M. (2020). Featured counter-trafficking program: Arpan. *Child Abuse & Neglect*, 100, 104152. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104152>

Naciones Unidas. (2000). *Convención de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional y sus protocolos* (Convención de Palermo).

<https://www.unodc.org/unodc/es/organized-crime/intro/UNTOC.html>

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (2014). *Los derechos humanos y la trata de personas*. (Nota informativa No. 36). [https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/FS36\\_sp.pdf](https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/FS36_sp.pdf)

Parlamento Europeo. (2023, 21 de septiembre). *Trata de personas: La lucha de la UE contra la explotación*. <https://www.europarl.europa.eu/topics/es/article/20230921STO05705/trata-de-personas-la-lucha-de-la-ue-contra-la-explotacion>

Rodríguez Vásquez, J. (2016). Trata con fines de explotación sexual: Aproximación a su relación con la prostitución y la conducta del consumidor/cliente. *Derecho & Sociedad*, (47), 259-272. Recuperado a partir de <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/derechoysociedad/article/view/18889>

Scott, J. T., Ingram, A. M., Nemer, S. L., & Crowley, D. M. (2019). Evidence-based human trafficking policy: Opportunities to invest in trauma-informed strategies. *American journal of community psychology*, 64(3-4), 348-358.

Statista. (2024). *Trata sexual: porcentaje de víctimas mayores y menores de edad, por género*. <https://es.statista.com/estadisticas/1053505/trata-sexual-porcentaje-de-victimas-mayores-y-menores-de-edad-por-genero/>

Thill, M., & Armentia, P. G. (2016). El enfoque de género: un requisito necesario para el abordaje de la trata de seres humanos con fines de explotación sexual. *Revista europea de derechos fundamentales*, (27), 439-459.

Tostado, S. D. L. M., Núñez-López, M., & Hernández-Vargas, E. A. (2022).  
Human Trafficking in Mexico: Data sources, Network Analysis and the Limits of  
Dismantling Strategies. *arXiv preprint arXiv:2206.02971*.

## Apéndices

### Apéndice A. Entrevista Semiestructurada para Evaluar el Impacto de una Intervención con Víctimas de Trata

Esta entrevista busca conocer cómo ha sido la experiencia de las víctimas de trata después de pasar por la intervención planteada. Se realizarán una serie de preguntas para identificar mejoras en su bienestar, su comprensión de sus derechos y áreas en las que aún se necesita ayuda. Otro de los objetivos de esta entrevista es mejorar las futuras intervenciones al localizar las áreas menos eficaces o satisfactorias para las participantes.

#### Datos Generales

Nombre (opcional): \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Fecha de la entrevista: \_\_\_\_\_

Tiempo desde el inicio de la intervención: \_\_\_\_\_

1. ¿Cómo describirías tu experiencia general con la intervención?
2. ¿Qué aspectos de la intervención consideras que fueron más útiles para ti?
3. ¿Hubo algún momento en el proceso en el que te sentiste especialmente apoyada o comprendida?
4. Desde que iniciaste la intervención, ¿has notado algún cambio en tu bienestar emocional y físico? (Sí/No). Si la respuesta es afirmativa, ¿podrías describir esos cambios?
5. ¿Consideras que ahora tienes una mejor comprensión de tus derechos? (Sí/No). ¿Podrías dar un ejemplo?
6. ¿Te sientes más segura en tu entorno actual en comparación con antes de la intervención? ¿Por qué?
7. ¿Hubo alguna parte del proceso que te resultó difícil o que crees que podría mejorarse?
8. ¿Sientes que las actividades y el apoyo brindado se ajustaron a tus necesidades específicas? (Sí/No). ¿Qué recomendarías para mejorar?
9. ¿Cómo crees que se podría brindar un mejor acompañamiento a otras personas que han pasado por experiencias similares a la tuya?
10. ¿Te gustaría agregar algo más sobre tu experiencia en la intervención?
11. ¿Cómo te sentiste durante esta entrevista?

**Nota:** La información recopilada en esta entrevista será utilizada únicamente para mejorar futuras intervenciones y garantizar un mejor acompañamiento a las víctimas de trata. Se respetará la confidencialidad y privacidad de todas las respuestas.

## Apéndice B. Encuesta de satisfacción sobre la intervención

Edad: \_\_\_\_\_

Fecha de la encuesta: \_\_\_\_\_

Queremos conocer tu opinión sobre la intervención en la que has participado. Tus respuestas son anónimas y nos ayudarán a mejorar el programa. Marca la opción que mejor refleje tu experiencia.

### 1. Organización y desarrollo de la intervención

1.1. ¿Cómo valorarías la organización general del programa?

- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala
- Muy mala

1.2. ¿Te sentiste bien acogida y respetada durante la intervención?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

1.3. ¿Crees que la duración total del programa fue adecuada?

- Sí, fue suficiente
- No, me hubiera gustado que fuera más largo
- No, me pareció demasiado largo

### 2. Contenidos y utilidad

2.1. ¿Consideras que los temas abordados fueron relevantes para ti?

- Sí, totalmente
- Sí, en parte
- No, en su mayoría
- No, en absoluto

2.2. ¿Cuáles fueron las sesiones más útiles para ti? (Puedes marcar más de una)

- Intervención individual enfocada en trauma
- Intervención grupal de orientación laboral
- Ocio terapéutico y habilidades sociales
- Intervención individual sobre salud sexual y autoerotismo

2.3. ¿Sientes que la intervención te ha brindado herramientas útiles para tu vida personal y/o profesional?

- Sí, muchas
- Sí, algunas
- No, pocas
- No, ninguna

### 3. Equipo profesional

3.1. ¿Cómo valorarías el trato recibido por el equipo de profesionales?

- Muy bueno
- Bueno
- Regular
- Malo
- Muy malo

3.2. ¿Los profesionales mostraron empatía y comprensión hacia tus necesidades?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

### 4. Impacto personal

4.1. ¿Cómo te sentías antes de la intervención en comparación con ahora?

- Mucho mejor
- Algo mejor
- Igual
- Peor

4.2. ¿Te gustaría seguir participando en programas similares en el futuro?

- Sí
- No
- No lo sé

### 5. Comentarios adicionales

Si tienes sugerencias o comentarios para mejorar el programa, por favor escríbelos aquí:

---

---

---

## Apéndice C. Checklist de monitorización de sesiones.

Fecha: \_\_\_\_\_

Duración de la sesión: \_\_\_\_\_

Facilitador/a: \_\_\_\_\_

Número de participantes presentes: \_\_\_\_\_

### 1. Desarrollo de la sesión

- La sesión comenzó a la hora prevista.
- Se explicaron los objetivos de la sesión al inicio.
- Se generó un ambiente seguro y de confianza.
- Se respetaron los tiempos establecidos para cada actividad.
- Se utilizaron los materiales previstos de manera adecuada.
- Se fomentó la participación activa de todas las asistentes.

### 2. Estado emocional y bienestar de las participantes

- No se identificaron signos evidentes de malestar emocional.
- Se ofreció espacio para expresar dudas o inquietudes.
- Se implementaron estrategias de contención emocional si fue necesario.
- Las participantes mostraron interés y compromiso en la sesión.

### 3. Interacción y dinámica grupal

- Hubo respeto entre las participantes y el equipo profesional.
- Se promovió la comunicación abierta y no se observaron conflictos.
- Se brindó apoyo a quienes lo necesitaron.

### 4. Evaluación del contenido y metodología

- El contenido de la sesión fue pertinente y comprensible.
- Se utilizaron metodologías participativas y adaptadas a las necesidades del grupo.
- Se hizo un resumen de la sesión al finalizar.
- Se reforzaron los aprendizajes clave.

### 5. Observaciones y mejoras

Aspectos positivos de la sesión: \_\_\_\_\_

Dificultades observadas: \_\_\_\_\_

Sugerencias para la próxima sesión: \_\_\_\_\_

Firma del/la facilitador/a: \_\_\_\_\_

## Apéndice D. Consentimiento Informado.

D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_, mayor de edad, con DNI \_\_\_\_\_, y domicilio en \_\_\_\_\_, actuando en mi propio nombre, manifiesto que:

He recibido de D/D<sup>a</sup> Eva García Sánchez, con NIF 05436650W, psicóloga colegiada nº M-34736, y del equipo multidisciplinar implicado en la intervención, toda la información necesaria de forma clara, comprensible y confidencial sobre la naturaleza y propósito de la intervención que se llevará a cabo en el marco del apoyo a víctimas de trata. Se me ha explicado el objetivo del proceso, los procedimientos, la duración aproximada y las condiciones de la intervención. Asimismo, se me ha informado que esta intervención está sujeta al secreto profesional y a las normas deontológicas de la Psicología y de las demás disciplinas implicadas.

- Los profesionales implicados tienen la obligación legal de informar a las autoridades competentes en caso de detectar una situación de riesgo grave para mí o para terceros, o si tienen conocimiento de la comisión actual o futura de un delito contra mí o contra otra persona. En caso de orden judicial, solo se proporcionará la información estrictamente necesaria, manteniendo la confidencialidad del resto de los datos.
- Tengo derecho a interrumpir la intervención en cualquier momento si así lo deseo.
- No tengo ninguna obligación de pago por esta intervención, ya que forma parte de un programa de apoyo a víctimas de trata.
- La asistencia a las sesiones es voluntaria, pero en caso de no poder acudir a una cita programada, se recomienda informar con al menos 24 horas de antelación.
- Puedo revocar este consentimiento en cualquier momento y sin necesidad de dar explicaciones, mediante notificación por escrito.
- Entiendo que la intervención puede involucrar a diferentes profesionales del equipo multidisciplinar, tales como psicólogos, trabajadores sociales, asesores legales y otros especialistas, y autorizo la comunicación y coordinación entre ellos con el fin de garantizar una atención integral.

Por lo tanto, **AUTORIZO y OTORGO MI CONSENTIMIENTO** a D/D<sup>a</sup> Eva García Sánchez (NIF: 05436650W) y al equipo multidisciplinar implicado para realizar la intervención profesional conforme a lo establecido en este documento. Se me ha entregado una copia del mismo para mi conocimiento.

En Madrid, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

Fdo: D/D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

Fdo: D/D<sup>a</sup> Eva García Sánchez  
Psicóloga Colegiada M-34736

## **Apéndice E. Protección de datos.**

En cumplimiento del Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos (RGPD), y de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales (LOPDGDD), se informa a las personas beneficiarias del Plan de Intervención para Víctimas de Trata sobre el tratamiento de sus datos personales.

Eva García Sánchez, Psicóloga y Sexóloga, con NIF 05436650W y número de colegiada M-34736, con domicilio en C/ Madrid, 29, 28440 Guadarrama (Madrid), es la responsable del tratamiento de los datos personales proporcionados en el marco del programa de intervención. Estos datos serán utilizados exclusivamente para la gestión de los servicios de atención psicológica y social a víctimas de trata, el seguimiento y evaluación del proceso de recuperación, la coordinación con el equipo multidisciplinar involucrado en la intervención y el cumplimiento de las obligaciones legales y deontológicas derivadas del ejercicio profesional. En ningún caso se emplearán para fines distintos sin el consentimiento expreso de la persona interesada.

El tratamiento de los datos personales se fundamenta en el consentimiento expreso de la persona beneficiaria del programa, la necesidad de ejecutar las acciones derivadas del plan de intervención y el cumplimiento de las obligaciones legales aplicables en el contexto de atención a víctimas de trata. Los datos serán conservados durante el tiempo estrictamente necesario para garantizar la correcta prestación de los servicios y, posteriormente, serán almacenados por un período mínimo de cinco años tras la finalización de la intervención. Pasado este tiempo, serán eliminados de forma segura, salvo que la persona interesada solicite su supresión anticipada y no exista una obligación legal que impida su eliminación.

La información personal no será cedida a terceros sin el consentimiento previo de la persona afectada, salvo en los casos en los que sea necesario para garantizar la continuidad del servicio dentro del equipo multidisciplinar del programa o por exigencia de una autoridad judicial o administrativa en cumplimiento de una obligación legal. En situaciones de riesgo grave para la vida, la integridad física o psicológica de la persona beneficiaria o de terceros, los datos podrán ser comunicados a los organismos pertinentes según la normativa vigente para la protección de personas en situación de vulnerabilidad.

Las personas beneficiarias del plan de intervención tienen derecho a acceder a sus datos personales, solicitar su rectificación en caso de inexactitud, requerir su supresión cuando los datos ya no sean necesarios para la finalidad para la que fueron recabados, limitar su tratamiento en determinadas circunstancias, oponerse a su tratamiento y solicitar su portabilidad a otro responsable de tratamiento cuando sea

técnicamente posible. Para ejercer estos derechos, se podrá presentar una solicitud por escrito a la dirección de contacto indicada anteriormente. En caso de no recibir una respuesta satisfactoria, se podrá interponer una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD).

Los datos personales serán tratados con la máxima confidencialidad y con la implementación de medidas de seguridad adecuadas para garantizar su protección frente a accesos no autorizados, alteraciones, pérdidas o tratamientos indebidos.

Nombre y apellidos de la persona beneficiaria: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025

Firma de la persona beneficiaria: \_\_\_\_\_

Firma del Responsable: \_\_\_\_\_

Eva García Sánchez

Psicóloga Colegiada M-34736