



“Intervención psicosocial para la recuperación emocional en mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual: Un enfoque grupal desde la psicología comunitaria”

Máster Universitario en Intervención Social y Comunitaria

Convocatoria Extraordinaria de Julio

Curso 2024-2025

Nombre de la autora: Ana Cánovas Cases

Nombre de la tutora o tutor: Lidia Pamies y Carolina Vázquez

Tipo de TFM: Propuesta de programa de intervención

Código de la Oficina de Investigación Responsable: [TFM.MIS.CV](#).ACC.250704.

Fecha de depósito: 07 de julio de 2025

ÍNDICE

Resumen.....	3-4
Introducción.....	5
1. Justificación del Proyecto: Identificación del Problema Social.....	5-9
1.1. Identificación del problema social	5-7
1.2. Análisis de las necesidades del colectivo.....	7-9
1.2.1. Variables claves.....	7-8
1.2.2. Factores de riesgo asociados.....	8-9
1.3. Marco teórico.....	9-12
1.3.1. Teoría de la revictimización (Herman, 1992).....	9-10
1.3.2. Modelo de empoderamiento (Zimmerman, 2000).....	10-11
1.3.3. Perspectiva interseccional (Crenshaw, 1989).....	11-12
1.4. Marco legal de la intervención.....	12-13
1.4.1. Situación legal internacional y en España.....	12-13
1.4.2. Situación legal en C. Valenciana.....	13
2. Proyecto de intervención.....	13-23
2.1. Objetivos.....	13
2.1.1. Objetivo general.....	13
2.1.2. Objetivos específicos.....	13
2.2. Personas destinatarias.....	13-15
2.3. Desarrollo del proyecto de intervención.....	15-23
2.3.1. Plan de trabajo: etapas y periodicidad de las intervenciones.....	15-17
2.3.2. Materiales y recursos necesarios.....	17
2.3.3. Recursos humanos y presupuesto.....	17-18
2.3.4. Descripción de actividades y acciones.....	18-23
3. Evaluación de la intervención.....	23-25
3.1. Herramientas de evaluación de las variables.....	23-24
3.2. Responsables de la evaluación y momentos de aplicación.....	24-25
4. Resultados esperados.....	25-27
5. Reflexiones finales.....	27-28
5.1. Características principales de la intervención	27
5.2. Limitaciones del trabajo y orientaciones futuras.....	28
6. Referencias bibliográficas.....	28-36
7. Anexos.....	36-38

RESUMEN

La trata de mujeres con fines de explotación sexual es una forma extrema de violencia de género vinculada a desigualdad estructural y desprotección institucional. Caracterizada por dinámicas de control, explotación y deshumanización que afectan profundamente el bienestar psicológico y social de las mujeres.

El presente Trabajo Fin de Máster se centra en el diseño de un programa psicosocial grupal orientado al fortalecimiento emocional de mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual en un recurso residencial de la Comunidad Valenciana. Responde a cinco objetivos específicos: mejorar la autoestima y la aceptación de las participantes, ofrecer estrategias de regulación emocional, fomentar el afrontamiento adaptativo, reducir el estrés y la ansiedad, y fortalecer las redes de apoyo entre mujeres.

El programa combina enfoque psicosocial comunitario con perspectiva de género e interseccional y se organiza en 12 sesiones organizadas en cuatro bloques: vínculo, autoestima, regulación emocional y afrontamiento. Incluye sesiones quincenales participativas.

Cada sesión se desarrolla en base a teorías y enfoques con respaldo científico, integrando herramientas como la Escala de Autoestima de Rosenberg y la DERS para la evaluación de resultados. La metodología propuesta es participativa, psicoeducativa y está diseñada para promover la seguridad, la autoeficacia y la reconstrucción del proyecto vital de las participantes.

Los resultados esperados apuntan a una mejora significativa en la regulación emocional, la autoestima, el empoderamiento psicológico y la percepción de apoyo social. Asimismo, se prevé que la intervención contribuya a disminuir el riesgo de revictimización y a favorecer procesos de integración y autonomía.

Palabras clave: trata de mujeres, violencia de género, empoderamiento, intervención grupal, perspectiva de género e interseccional, regulación emocional.

ABSTRACT

Sex trafficking of women is an extreme form of gender-based violence, linked to structural inequality and institutional neglect. This phenomenon is marked by patterns of control, exploitation, and dehumanization that severely impact the psychological and social well-being of women.

This Master's Thesis presents the design of a group-based psychosocial program aimed at strengthening the emotional well-being of women survivors of sex trafficking in a residential facility in the Valencian Community. The program addresses five specific objectives: improving self-esteem and self-acceptance, promoting emotional regulation strategies, fostering adaptive coping skills, reducing stress and anxiety, and strengthening support networks among women.

Structured into 12 biweekly sessions across four thematic blocks (bonding, self-esteem, emotional regulation, and coping), the intervention applies a participatory, psychoeducational, and restorative methodology with a community, gender-sensitive, and intersectional approach.

Each session is grounded in evidence-based theories and incorporates standardized assessment tools such as the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS).

Expected outcomes include significant improvements in self-esteem, emotional regulation, perceived self-efficacy, and social support. Moreover, the program is expected to promote sustainable empowerment and recovery processes, and reduce the risk of revictimization.

Keywords: women trafficking, gender-based violence, empowerment, group intervention, gender and intersectional perspective, emotional regulation.

Introducción

La trata de personas con fines de explotación sexual forma parte de una problemática social actual de gran magnitud. Se trata de una forma extrema de violencia de género que implica la captación, transporte y explotación de personas mediante engaño o abuso de poder (ONU, 2020). Estas prácticas no solo vulneran derechos humanos fundamentales, sino que también favorecen ciclos de violencia, discriminación y exclusión social (Meneses y Urío, 2021).

Además, la ONU (2024) destaca que las víctimas pierden derechos fundamentales como la intimidad y la libertad de movimiento, ya que se encuentran sometidas a condiciones de control extremo por los proxenetas.

Este fenómeno, es una forma de esclavitud moderna que afecta a millones de personas en todo el mundo, siendo las mujeres y las niñas las principales víctimas (Hossain et al., 2010).

Según Zapata y Pujal i Llombart (2023), el concepto de prostitución como “trabajo” ha conseguido invisibilizar la realidad de la trata y la explotación sexual, promoviendo discursos que normalizan la mercantilización del cuerpo de las mujeres.

En el contexto europeo y español, constituye una problemática profundamente arraigada en desigualdades estructurales, prácticas patriarcales y dinámicas de exclusión social, especialmente sobre mujeres migrantes y en situación de vulnerabilidad socioeconómica (Greta, 2022).

En España, se han identificado casi mil casos de redes de trata que operan en distintas regiones, explotando a mujeres en condiciones inhumanas (Ministerio del Interior, 2019). En la mayoría de los casos, las víctimas son mujeres y niñas extranjeras en situación de vulnerabilidad socioeconómica (Ranea, 2024).

1. Justificación del Proyecto

1.1. Identificación del problema social

La trata de personas con fines de explotación sexual es una violación extrema de los derechos humanos y representa una de las formas más graves de violencia de género. Las supervivientes suelen atravesar experiencias de violencia física, sexual y psicológica reiteradas, así como situaciones de coacción, amenaza y esclavitud moderna que las colocan en un estado de total desprotección (ONU, 2023)

Es fundamental abordar esta problemática porque muchas de estas mujeres han sufrido traumas muy severos y necesitan apoyo psicológico y emocional para poder recuperarse e integrarse en la sociedad (Ottisova et al., 2016). Sin embargo, a pesar de esta necesidad urgente, las víctimas se enfrentan con frecuencia a grandes dificultades para acceder a recursos de ayuda.

Entre las barreras más comunes se encuentran el desconocimiento de sus derechos, el miedo a represalias o deportación, y la desconfianza hacia las instituciones. A todo ello se suma una fuerte estigmatización social, que las culpabiliza por su situación y refuerza su exclusión (Herman, 1992).

Zapata y Pujal i Llombart (2023) afirman que las supervivientes de trata enfrentan un doble proceso de deshumanización: primero, a través de la explotación sexual en sí misma y todas sus consecuencias, y segundo, porque son sometidas a marginación cuando intentan abandonar el sistema prostitucional. En este contexto, las víctimas no solo deben enfrentarse a las secuelas del trauma, sino también a una sociedad que las invisibiliza y responsabiliza injustamente de su situación.

En cuanto a la situación administrativa, las supervivientes de trata, suelen encontrarse en situación irregular, sin poder acceder a una vivienda digna, un empleo o atención médica, haciendo así que se favorezca su exclusión social (Meneses y Díaz, 2022; Walk Free Foundation, 2023). Esta afirmación hace evidente la necesidad de políticas públicas más eficaces, con perspectiva de género y enfoque interseccional, que atiendan no sólo los efectos individuales de la violencia, sino también sus causas estructurales.

Las víctimas de trata con fines de explotación sexual suelen presentar un perfil común marcado por experiencias de violencia reiterada, coacción, aislamiento, y despersonalización. Estas vivencias provocan secuelas psicológicas severas, tales como trastorno de estrés postraumático, ansiedad crónica, disociación, depresión profunda y alteraciones en la autoestima (Del Río-Lozano et al., 2022; Ottisova et al., 2016).

Asimismo, la ONU (2024) subraya que muchas de las mujeres afectadas presentan síntomas como los mencionados anteriormente que son similares a las de las personas sometidas a tortura. Además, estas mujeres suelen experimentar sentimientos profundos de culpa, vergüenza, baja autoestima y desesperanza, lo cual dificulta los procesos de recuperación emocional y la reconstrucción de un proyecto vital.

Tal como señala la Red Española contra la Trata de Personas (RECTP, 2023), la atención en casas de acogida, si bien garantiza seguridad física inmediata, no siempre

contempla procesos terapéuticos que aborden la dimensión emocional profunda del daño sufrido. Las supervivientes a menudo relatan una sensación de desconexión emocional, baja tolerancia al malestar, y un fuerte sentimiento de desarraigo personal y social (Chamberlain et al., 2021).

Por otro lado, la formación y la inserción laboral son claves para evitar que vuelvan a caer en situaciones de vulnerabilidad, dependencia o explotación. El acceso a formación y empleo no solo favorece la autonomía económica, sino que también es una vía para reforzar la autoestima, la autoeficacia y las redes de apoyo (Putnam, 2000).

Por todo esto, Meneses y Díaz (2022), insisten en la necesidad de una intervención integral, que no se limite a la atención clínica del trauma, sino que incluya el empoderamiento, la formación profesional y el acompañamiento en el proceso de integración para que así puedan tener una vida digna

1.2. Análisis de las necesidades del colectivo

1.2.1. Variables clave

Las mujeres víctimas de trata presentan distintas necesidades que requieren un abordaje integral. A nivel psicológico, se observan alteraciones en la autoestima, altos niveles de ansiedad, dificultades en la regulación emocional y síntomas asociados al trauma complejo (Ottisova et al., 2016; Keller et al., 2023).

Desde una perspectiva comunitaria y ecológica, también se han identificado variables clave como el aislamiento social, la falta de redes de apoyo, la exclusión digital o la invisibilización institucional (European Network of Migrant Women, 2022). Las mujeres en situación de trata muchas veces carecen de acceso a recursos básicos como empleo, formación o atención sanitaria,

Las necesidades de estas mujeres son muy amplias y diversas. Desde la atención psicológica y emocional, ya que la mayoría han pasado por experiencias traumáticas graves (Masten, 2001), hasta la asistencia legal para regularizar su situación y, si lo desean, denunciar a sus explotadores (SAMHSA, 2014).

En cuanto a las variables importantes a considerar es importante tener en cuenta la edad de las supervivientes así como su nivel educativo para poder desarrollar programas específicos según su etapa de vida y sus oportunidades de formación y empleo (Zimmerman, 2000).

Por otro lado, su estado de salud física y mental ya que influye en la capacidad de las mujeres de participar en las actividades requeridas para su recuperación como el acudir a actividades formativas y laborales (Herman, 1992).

Además, conocer si las mujeres cuentan con redes de apoyo como familiares y amigos es necesario para el proceso de su reintegración en la sociedad (Putnam, 2000).

En los últimos años se ha enfatizado la necesidad de incluir indicadores relacionales y culturales como parte del diagnóstico de necesidades. Domoney et al. (2021) destacan que la percepción de pertenencia al grupo, la capacidad para expresar la propia narrativa y la conexión con otras mujeres en procesos similares, se correlacionan positivamente con la percepción de bienestar y recuperación emocional en mujeres víctimas de violencia sexual

Abordar estas variables de manera conjunta resulta fundamental para diseñar intervenciones efectivas que promuevan el empoderamiento, la recuperación emocional y la inclusión social (Hossain et al., 2010; Meneses y Díaz, 2022).

Diversos estudios han demostrado que las víctimas de trata presentan múltiples traumas acumulados que requieren intervenciones especializadas (Hossain et al., 2010). La intervención psicológica con víctimas de trata debe centrarse en el trauma complejo que estas experimentan, abordando síntomas como ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático (Ottisova et al., 2016).

Además, se ha identificado que la intervención temprana y el apoyo psicológico continuo son fundamentales para la recuperación de las víctimas (Davy, 2016). Asimismo, la colaboración interinstitucional y la formación de profesionales en la detección y atención a víctimas de trata son cruciales para mejorar la eficacia de las intervenciones (Ministerio del Interior, 2019).

1.2.2. Factores de riesgo asociados

En cuanto a los factores de riesgo asociados a la trata con fines de explotación sexual se encuentran la pobreza, la falta de oportunidades educativas y laborales, antecedentes de violencia de género y situaciones de conflicto armado (ONU, 2020). Siendo estos atenuantes para que las mujeres caigan en redes de trata de personas con fines de explotación sexual (Crenshaw, 1989).

En el caso concreto de España, diversos informes como el de Médicos del Mundo (2023) han documentado que las mujeres migrantes en situación irregular son uno de los colectivos con mayor riesgo de trata, dada su exclusión del sistema sanitario, laboral y

educativo. Esta exclusión estructural se acompaña a menudo de barreras lingüísticas, falta de información sobre sus derechos y desconfianza hacia las instituciones públicas.

La ONU (2024) explica que muchas de estas mujeres se enfrentan a un aislamiento forzado, debido a que sus documentos de identidad son retenidos y son sometidas a constantes amenazas, lo que les impide acceder a recursos de apoyo ni a tener la posibilidad de abandonar el contexto prostitucional o la red de trata.

Un aspecto que sigue generando gran preocupación es la limitada implementación de políticas públicas orientadas a la prevención primaria. La escasez de campañas de sensibilización específicamente dirigidas a mujeres en situación de vulnerabilidad, especialmente en contextos rurales o de exclusión social, contribuye a que muchas situaciones de riesgo pasen desapercibidas, dificultando la detección temprana y la intervención oportuna (González & Pérez, 2024).

Estas carencias estructurales están relacionadas con una visión reduccionista del problema centrada en la persecución penal y no en una aproximación de derechos humanos y prevención integral.

Según Zapata y Pujal i Llombart (2023), las mujeres en situación de prostitución y trata suelen ser percibidas como “culpables” de su situación, lo que refuerza su exclusión y dificulta su acceso a programas de reintegración y apoyo social.

1.3. Marco teórico

Existen diversas teorías sociales que analizan la prostitución y la trata de personas con fines de explotación sexual desde perspectivas críticas y feministas. Estas teorías ayudan a entender mejor las estructuras de poder y las dinámicas sociales que mantienen estas prácticas, así como las estrategias necesarias para eliminarlas y apoyar la recuperación de las víctimas (Farley, 2018).

1.3.1. Teoría de la revictimización (Herman, 1992)

La teoría de la revictimización, propuesta por Judith L. Herman (1992), ofrece un marco fundamental para comprender cómo las mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual pueden experimentar una repetición del trauma debido a la falta de apoyo, la estigmatización social y las respuestas institucionales inadecuadas.

Estudios recientes señalan que estas mujeres acumulan múltiples traumas y necesitan intervenciones específicas que atiendan sus necesidades psicológicas y sociales (Hossain et al., 2018).

Por otro lado, Sleath y Bull (2017) subrayan que este proceso tiene consecuencias emocionales muy graves, entre ellas la retraumatización, la pérdida de confianza en los profesionales de ayuda y el incremento de la disociación emocional.

En la actualidad, se reconoce que muchas víctimas de trata no solo reviven el trauma original, sino que también se enfrentan a una segunda victimización dentro de los sistemas legales, sanitarios o sociales que deberían protegerlas.

Tal y como explica el informe GRETA (2022), no existe una implementación del enfoque centrado en la víctima en los países europeos, haciendo que muchas intervenciones fallen al no tener en cuenta las necesidades reales y los tiempos emocionales de las mujeres supervivientes. Este fenómeno se agrava cuando no se dispone de formación especializada en trauma complejo entre los profesionales del ámbito social, sanitario o jurídico (Oram et al., 2022).

Diversos estudios han constatado que la acumulación de experiencias traumáticas, sin procesos reparadores adecuados, incrementa significativamente la sintomatología depresiva, el trastorno de estrés postraumático complejo (TEPT-C) y la probabilidad de conductas autodestructivas (Cloitre et al., 2011; Berens et al., 2017).

La literatura más actual propone como alternativa a la revictimización el desarrollo de modelos de intervención informados en trauma, culturalmente adaptados y con enfoque feminista. Estas propuestas incluyen una comprensión profunda de la historia de vida de las mujeres, la validación emocional y el trabajo en red entre profesionales (SAMHSA, 2014; Campos & Jové, 2019).

Asimismo, el trabajo grupal, en especial cuando se realiza a través de metodologías participativas y terapias expresivas, ha demostrado eficacia en la construcción de identidad positiva, disminución del aislamiento desde una perspectiva colectiva y empoderadora (Brown, 2012; Malchiodi, 2012).

En este sentido, los programas de intervención que incluyen terapias grupales centradas en el trauma, la resiliencia, la autoestima y técnicas como el mindfulness han demostrado ser eficaces en la recuperación de las víctimas (Amstadter et al., 2020).

1.3.2. Modelo de empoderamiento (Zimmerman, 2000)

Por otro lado, desde el modelo de Empoderamiento se centra en aumentar la capacidad de las personas para tomar decisiones y controlar su propia vida (Zimmerman, 2000).

En el contexto de la intervención con mujeres víctimas de trata, este modelo enfatiza la importancia de proporcionar herramientas y recursos que les permitan recuperar su autonomía y participar activamente en su proceso de recuperación, convirtiéndose en agentes de cambio de su propia vida (Wong, 2019).

Desde este enfoque, empoderar no significa únicamente ofrecer recursos externos a las personas, sino promover su capacidad para tomar decisiones, ejercer control sobre su vida, y participar activamente en procesos que afectan a su bienestar. En este sentido, el empoderamiento se entiende como un proceso multidimensional que implica cambios tanto a nivel individual como comunitario y estructural (Zimmerman, 1995; Peterson & Zimmerman, 2004).

Desde una perspectiva psicológica, este proceso implica recuperar la autoeficacia, reconstruir la autoestima, fortalecer la identidad y restaurar la confianza en sí mismas y en los otros (Maton, 2008)

En el contexto comunitario, el empoderamiento no se reduce a lo individual, sino que también requiere fomentar la participación activa en espacios colectivos, el acceso a redes de apoyo, y la implicación en decisiones que afecten a la comunidad. Tal como plantea Cornell Empowerment Group (1989), empoderar es facilitar que las personas pasen de ser objetos pasivos a sujetas activas.

1.3.3. Perspectiva interseccional (Crenshaw, 1989):

La perspectiva interseccional introducida por Kimberlé Crenshaw (1989) es clave para comprender cómo múltiples factores de discriminación, como el género, la raza y la clase social, interactúan para aumentar la vulnerabilidad de las mujeres ante la trata. Esta perspectiva propone que las distintas formas de opresión no actúan de forma aislada, sino entrelazada, generando vulnerabilidades múltiples en ciertos grupos de mujeres.

Según Crenshaw (1989), las mujeres víctimas de trata no solo enfrentan discriminación por su condición de género, sino que también pueden experimentar barreras adicionales debido a su origen étnico, su estado migratorio o su situación socioeconómica.

Estudios recientes destacan que las mujeres migrantes racializadas en situación administrativa irregular representan el grupo más expuesto a redes de trata en Europa, precisamente porque confluyen en ellas múltiples factores de exclusión estructural (European Network of Migrant Women, 2022).

En el contexto español, esta vulnerabilidad se ve intensificada por políticas migratorias restrictivas, la precarización del empleo, la ausencia de apoyo institucional y la

criminalización de la prostitución en determinados contextos (Zapata Hincapié & Pujal i Llombart, 2023)

Desde esta misma perspectiva, De Miguel Álvarez (2014) señala que la prostitución y la trata de personas refuerzan una estructura de desigualdad que afecta de manera desproporcionada a mujeres en situaciones de pobreza y exclusión social, lo que hace evidente la necesidad de una perspectiva interseccional tanto en las políticas públicas como en los programas de intervención.

Por ello, una intervención eficaz con enfoque interseccional debe contemplar dimensiones que van más allá de lo psicológico-individual. Tal y como argumentan García-Vázquez y Bravo-Díaz (2024), los programas de acompañamiento psicosocial deben incorporar elementos de justicia social, empoderamiento político, y defensa de derechos humanos, reconociendo la capacidad de decisión de las mujeres no solo como supervivientes, sino como sujetos activos.

1.4. Marco legal de la intervención

1.4.1. Situación legal internacional y en España

A nivel internacional, el Protocolo de Palermo (2000) es el principal instrumento legal en la lucha contra la trata de personas. Este protocolo establece definiciones unánimes sobre la trata y obliga a los Estados que lo han firmado a implementar medidas de prevención, persecución del delito y protección de las víctimas.

En España, la trata de seres humanos está considerada como delito en el artículo 177 bis del Código Penal introducido en la reforma de 2010, en cumplimiento de los compromisos internacionales adoptados por el país, como el Protocolo de Palermo (2000) y la Directiva 2011/36/UE del Parlamento Europeo y del Consejo. Este artículo contempla penas de prisión para quienes capten, transporten o acojan a personas con fines de explotación, recurriendo a la violencia, amenazas, engaño o abuso de situación de necesidad o vulnerabilidad (Boletín Oficial del Estado, 2010).

Además, el país cuenta con el Protocolo Marco de Protección de las Víctimas de Trata de Seres Humanos, aprobado en 2011, que establece directrices para la identificación, protección y asistencia a las víctimas.

Asimismo, la Estrategia Nacional contra el Crimen Organizado y la Delincuencia Grave 2019-2023 incluye medidas específicas para combatir la trata de seres humanos (Ministerio del Interior, 2019).

A pesar de estos avances, diversos organismos internacionales han señalado deficiencias en lo relacionado a los derechos de las supervivientes. El Informe GRETA (2022), del Consejo de Europa, advierte de la escasa implementación del enfoque centrado en la víctima y de la necesidad de reforzar la detección de este problema social.

1.4.2. Situación legal en C. Valenciana

A nivel autonómico, la Comunidad Valenciana ha desarrollado el Protocolo Específico de Intervención Integral con Víctimas de Trata de Seres Humanos aprobado en el año 2021. Este protocolo establece mecanismos de coordinación entre los distintos servicios e instituciones que intervienen en la detección, atención y protección de las víctimas, incluyendo entidades del tercer sector, cuerpos de seguridad del estado, servicios de salud y atención psicológica (Generalitat Valenciana, 2021).

Expertos como Beatriz Ranea (2024) señalan que ningún partido político se ha atrevido realmente a abordar la prostitución de manera integral, lo que refleja la complejidad y sensibilidad del tema. Ranea indica la necesidad de unir el debate sobre prostitución con la búsqueda de igualdad de género.

2. Proyecto de Intervención

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo general

Favorecer el fortalecimiento emocional de mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual centrada en el manejo básico del estrés y las emociones.

2.1.2. Objetivos específicos

- Mejorar la autoestima y la aceptación de las participantes, fomentando un mayor conocimiento y valoración de sí mismas,
- Ofrecer ejercicios simples para manejar las emociones en momentos difíciles.
- Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas mediante el aprendizaje de habilidades prácticas
- Conocer técnicas para reducir el estrés y la ansiedad.
- Facilitar un espacio seguro de interacción grupal que promueva el apoyo entre mujeres.

2.2. Personas destinatarias

El proyecto está dirigido a mujeres mayores de 18 años que se encuentran residiendo en casas de acogida en la Comunidad Valenciana, específicamente aquellas que han sido víctimas de trata con fines de explotación sexual.

Esta población presenta características y necesidades particulares derivadas de las experiencias traumáticas que han vivido, lo que hace imprescindible diseñar intervenciones adaptadas a su situación.

La muestra sobre la que se aplicará el proyecto estará compuesta por las mujeres que actualmente residen en la casa de acogida “Nuevos Comienzos” ubicada en la Comunidad Valenciana. La elección de esta muestra responde a la accesibilidad y la disponibilidad para llevar a cabo la intervención, así como a la relevancia de atender a este grupo vulnerable dentro del territorio valenciano.

Por un lado, en cuanto a los criterios de inclusión:

- Ser mujer mayor de 18 años: El programa está dirigido exclusivamente a mujeres adultas, en coherencia con las directrices de los recursos de atención a víctimas de trata.
- Haber sido víctima de trata con fines de explotación sexual o víctima de explotación sexual
- Residir en una casa de acogida durante la intervención: Este criterio se establece por motivos de accesibilidad, estabilidad y seguridad. Para así también poder complementar el programa con la atención psicológica individual.
- Estar en una fase inicial o intermedia del proceso de recuperación: Se seleccionarán mujeres que ya hayan superado fases críticas inmediatas (como el rescate o la salida reciente de una red de trata) y que se encuentren en condiciones emocionales mínimas para participar en actividades grupales.
- Mostrar disposición voluntaria para participar: La participación debe ser libre y voluntaria, basada en el consentimiento informado.

Por otro lado, en relación a los criterios de exclusión:

- Presentar una sintomatología psicológica grave: Mujeres con trastornos mentales graves como episodios psicóticos activos, ideación suicida o dependencia severa de sustancias, serán derivadas a otros recursos especializados antes de incorporarse al programa.
- No hablar español con el suficiente dominio: Dado que la intervención se desarrollará en castellano, se excluirán temporalmente a mujeres que no puedan comprender y

participar activamente en las dinámicas del grupo, salvo que se disponga de traducción o recursos adaptados.

- Falta de consentimiento o participación no voluntaria: No se incluirán mujeres que no deseen participar activamente o que manifiesten resistencia explícita a la propuesta, ya que el trabajo emocional requiere implicación y colaboración voluntaria.

2.3. Desarrollo del proyecto de intervención

2.3.1. Plan de trabajo: etapas y periodicidad de las intervenciones

A continuación, se presenta un esquema general del plan de trabajo, que se desarrollará con más detalle en los apartados siguientes

El programa se desarrollará desde septiembre 2025 hasta febrero 2026, teniendo una duración de 6 meses, se realizará los viernes y tendrá una periodicidad quincenal.

Calendarización del programa:

BLOQUE	SESIÓN	FECHA (VIERNES)
1º	Sesión 1	19 septiembre
	Sesión 2	3 octubre
	Sesión 3	17 octubre
2º	Sesión 4	31 octubre
	Sesión 5	14 noviembre
	Sesión 6	28 noviembre
3º	Sesión 7	12 diciembre
	Sesión 8	9 enero
	Sesión 9	23 enero
4º	Sesión 10	6 febrero
	Sesión 11	20 febrero
	Sesión 12	6 marzo

Asimismo, se presenta una tabla explicativa de cada bloque y sus sesiones correspondientes

BLOQUE	SESIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA
--------	--------	----------	-------------

1.Espacio seguro	1.Bienvenida	Facilitar un espacio seguro de interacción grupal	Dinámica de presentación contrato grupal.
	2.¿Qué es autocuidado?	Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas	Psicoeducación + lluvia de ideas
	3.Cuerpo emociones	Conocer técnicas para reducir estrés y la ansiedad	Escaneo corporal + respiración consciente
2.Reconociendote	4.Emociones difíciles	Ofrecer ejercicios simples para manejar las emociones en momentos difíciles	Técnica del semáforo emocional + role-play
	5.Conociendome	Mejorar la autoestima y la aceptación.	Autoconocimiento guiado reflexión escrita.
	6.Las fortalezas que me sostienen	Mejorar la autoestima y la aceptación	Dinámica “Flor de cualidades” mural grupal
3.“Regularme, calmarme, fortalecerme”	7. Regularme	Ofrecer ejercicios simples para manejar las emociones.	Rueda emocional + expresión artística
	8.Calmarme	Conocer técnicas para reducir estrés y la ansiedad	Visualización guiada + diario de sensaciones
	9.Fortalecerme	Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas	Caja de herramientas

			planificación personal	
4.Compartir, celebrar proyectar.	10.Relaciones sana apoyo y límites	Facilitar un espacio seguro de interacción grupal.	Sociograma + juego confianza	c
	11.Sororidad			
		Facilitar un espacio seguro de interacción grupal.	Círculo de palabra + mural apoyo mutuo	c
	12.Caminos recorrer	Mejorar la autoestima y favorecer estrategias de enfrentamiento	Evaluación creativa + ritual despedida	c

2.3.2. Materiales y recursos necesarios

- Espacio habilitado para sesiones grupales con mobiliario adecuado.
- Esterillas y cojines para ejercicios de relajación.
- Proyector/TV para videos y ayuda visual.
- Hojas, bolígrafos, rotuladores, revistas, tijeras, pegamento y cartulinas.
- Manuales y guías adaptadas de mindfulness, autoestima y educación emocional.
- Ordenador

2.3.3. Recursos humanos y presupuesto

- Psicóloga coordinadora: Responsable de la planificación, ejecución y evaluación del programa.
- Educadora social: Trabajadora contratada por la entidad que dirige el centro de acogida y que dicha educadora será el enlace de la psicóloga coordinadora con el recurso residencial

Presupuesto

Concepto	Importe
Materiales	600
Psicóloga (12 sesiones x 60 euros)	720

2.3.4. Descripción de actividades y acciones

El programa se organiza en torno a una intervención grupal de acompañamiento psicosocial con una duración de 6 meses, dividido en cuatro bloques.

El enfoque estará basado en el modelo de intervención centrado en el trauma (SAMHSA, 2014), con elementos de empoderamiento comunitario (Maton, 2008) y con perspectiva de género e interseccionalidad (Crenshaw, 1989).

Cada sesión tendrá una duración de 60 minutos, con frecuencia quincenal. Se separarán en cuatro bloques con temáticas específicas.

En primer lugar, el bloque 1 se titula “Creando un espacio seguro y de cuidado.” Este primer bloque se utilizará para establecer un entorno protector donde las mujeres puedan sentirse seguras, escuchadas y respetadas, favoreciendo el vínculo grupal y el inicio del trabajo emocional.

La sesión 1 será la bienvenida y creación de un espacio seguro. El objetivo específico que se trabajará será “facilitar un espacio seguro de interacción grupal que promueva el apoyo entre mujeres”.

Se realizará una introducción al programa mediante una presentación canva (Anexo 1), explicando las normas de convivencia, y desarrollando la importancia del grupo como espacio terapéutico y de apoyo mutuo.

Para la parte práctica, se hará la dinámica “El hilo invisible” en el que se forma un círculo y una participante sostiene un ovillo de lana, dice su nombre, qué le gusta hacer y qué desea encontrar en el grupo. Luego lanza el ovillo a otra participante, que repite el proceso. Se crea así una red simbólica entre todas.

Asimismo, se creará el contrato grupal en el que en una cartulina grande, se anotan normas como respeto, confidencialidad, escucha activa, participación y derecho a no compartir. Se firma por todas como acuerdo simbólico.

La sesión 2 llamada “¿Qué es el autocuidado?” Se basará en el objetivo de favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas mediante el aprendizaje de habilidades prácticas.

Para ello, se explicará el concepto de autocuidado desde un enfoque integral (emocional, físico, social y espiritual). Se utilizará una presentación Canva (Anexo 1) para introducir el concepto de autocuidado desde una perspectiva integral. Se explicará que el autocuidado no se limita a actividades placenteras, sino que implica un compromiso activo con el bienestar físico, emocional, social y espiritual.

Se fundamenta la sesión en el modelo de autocuidado de Saakvitne y Pearlman (1996) y en el enfoque trauma-informed de Falloot & Harris (2009), que recalca la importancia del autocuidado como parte del proceso de recuperación del trauma.

Para la parte práctica, se realizará la rueda del autocuidado en la que las participantes se pondrán por equipos a desarrollar ejemplos para cada una de las áreas de la rueda. Se entregará a cada participante una plantilla circular dividida en seis áreas (Anexo 2). Rellenarán ideas sencillas y factibles para cada una.

Además, crearán un plan individualizado de autocuidado con acciones sencillas y placenteras para su día a día.

La sesión 3, “cuerpo y emociones” se fundamenta en el objetivo de conocer técnicas para reducir el estrés y la ansiedad. Se realizará psicoeducación sobre la conexión cuerpo-emoción y sobre el concepto de conciencia somática y señales de seguridad mediante el apoyo visual de un canva (Anexo 1).

Asimismo, se enseñará lo que es el escaneo corporal guiado, se realizará una meditación breve guiada para favorecer la conexión con el cuerpo, prestando atención a las diferentes partes (de pies a cabeza), sin juzgar. La práctica durará entre 10-15 minutos y se hará en un espacio cómodo, con esterillas y música suave

Por otro lado se ejecutará la técnica de “el lugar seguro”. Cada participante cierra los ojos y se guía por una meditación en la que imagina un entorno que le transmita paz, protección y calma.

El Bloque 2 se llamará “Reconociendote” y se centrará en fomentar el autoconocimiento, fortalecer la autoestima y resignificar la narrativa personal a partir de un enfoque compasivo. Las sesiones del segundo bloque, están diseñadas para favorecer la reconstrucción de una imagen positiva de sí mismas. Diversos estudios han demostrado que intervenciones que promueven el reconocimiento de cualidades personales, la escritura reflexiva y la creación simbólica fortalecen el autoconcepto en mujeres que han atravesado procesos de victimización y trauma (Neff & Germer, 2013; Malchiodi, 2012)

Este bloque comenzará con la sesión 4 llamada “Emociones difíciles”, basada en el objetivo específico “ofrecer ejercicios simples para manejar emociones difíciles”.

Se explican las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, rabia, asco y sorpresa), su función adaptativa y cómo todas las emociones, incluidas las “difíciles”, cumplen un propósito. Se introduce brevemente el modelo de validación emocional y se normalizan experiencias emocionales intensas tras el trauma (Linehan, 1993). Se usará una presentación canva como apoyo visual. (Anexo 3)

Por otro lado, para interiorizar lo aprendido, se realizará la técnica del semáforo emocional para identificar que activa la emoción, como se nota y qué se puede hacer. Cada participante identifica una emoción que le cuesta manejar y construye su “semáforo”, dividiendo en rojo (detonantes), ámbar (señales físicas) y verde (estrategias).

En cuanto a la sesión 5 llamada “Conociéndome”, estará fundamentada en el objetivo “mejorar la autoestima y la aceptación de las participantes fomentando un mayor conocimiento y valoración de sí mismas”.

Para ello, se realizará el contenido teórico en el que se dará explicación clara y accesible sobre los conceptos de autoconcepto, autoimagen y autoestima. Se explica cómo se construyen a lo largo de la vida a partir de las experiencias, los vínculos y los mensajes recibidos del entorno (Bracken, 1996)

Desde un enfoque de Psicología Positiva y terapias basadas en la compasión, se introduce la idea de que todas las personas tienen cualidades y fortalezas internas, y que la validación no debe depender de la mirada externa (Gilbert, 2009). Se refuerza la importancia de hablarse a una misma con amabilidad (Neff, 2011).

Se utilizará una presentación Canva como recurso visual para acompañar la explicación y facilitar el seguimiento. (Anexo 3)

Para la parte práctica se utilizará la dinámica “El espejo” en el que cada mujer delante de un espejo dirá una palabra positiva de sí misma y un logro conseguido.

Además, se usará la dinámica “ideas colectivas” en la que se coloca una cartulina grande tipo mural con la frase central “Soy valiosa porque...”. Las participantes escribirán de forma anónima en post-its cualidades o valores que no dependan de lo que otros piensen. Luego, se realiza una lectura colectiva del mural para cerrar con un mensaje grupal de empoderamiento.

La sesión 6 titulada “Las fortalezas que me sostienen” basada en el objetivo “mejorar la autoestima y la aceptación”, se inicia con una breve explicación sobre la Psicología Positiva y el modelo de las fortalezas de carácter de Peterson y Seligman (2004). Se explicará cómo las fortalezas personales son recursos psicológicos que nos ayudan a enfrentar las dificultades y aumentar el bienestar (Seligman, 2011). Se usará una presentación canva como apoyo visual (Anexo 3)

Para la parte práctica, se realizará la dinámica “La flor de cualidades”, donde cada pétalo representa una fortaleza que la participante cree tener o que otras compañeras le reconocen. Las participantes irán completando su flor con palabras escritas por sus compañeras. Esta dinámica favorece la validación grupal y la reconstrucción de una autoimagen positiva (Malchiodi, 2012).

El bloque 3 llamado “Regularme, calmarme, fortalecerme” tendrá como finalidad adquirir herramientas para regular emociones, calmarse en momentos difíciles y enfrentar situaciones adversas con mayor resiliencia. Durante todo el bloque se usará una presentación Canva como apoyo visual (Anexo 4)

La sesión 7 se llamará “Regularme” y estará basada en el objetivo “ofrecer ejercicios simples para manejar emociones en momentos difíciles” y se fundamenta a nivel teórico con el modelo de validación emocional, reconocimiento y expresión adaptativa de emociones.

Para afianzar conocimientos, se usará la rueda emocional para poder aprender a identificar las emociones (Anexo 5). Por otro lado, la dinámica “El volcán y la tortuga” con la que aprenderán estrategias para calmarse y expresarse. Se representará la diferencia entre una reacción explosiva y una respuesta calmada. Luego, se enseñará la técnica de respiración en 4 tiempos como herramienta para manejar impulsos.

La sesión 8 llamada “Calmarme” y se trabajará el objetivo de conocer técnicas para reducir el estrés y la ansiedad mediante la introducción teórica al mindfulness. Se explicará cómo el mindfulness puede ayudar a reducir la ansiedad, aumentar la conciencia emocional y facilitar la conexión cuerpo-mente (Kimbrough et al., 2010; Amstadter et al., 2020).

Para afianzar estos conocimientos, se realizarán tres ejercicios: Respiración abdominal consciente con música relajante de fondo; meditación guiada breve (5-8 minutos) centrada en la compasión y elaboración del diario de gratitud: cada participante anotará 3 cosas por las que se siente agradecida al final de cada día durante una semana.

La sesión 9 llamada Fortalecerme se basará en el objetivo favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas mediante el aprendizaje de habilidades prácticas.

Se fundamentará en los tipos de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), la identificación de recursos internos y externos. Se presentarán ejemplos reales adaptados al contexto de las participantes. Se usará Canva como recurso de apoyo (Anexo 5)

Para la parte práctica, se hará la dinámica “Mi caja de herramientas” en la que cada participante elaborará una caja simbólica con frases, imágenes, técnicas y objetos que le ayuden en momentos difíciles y así poder recurrir a ella en momentos difíciles. La evidencia científica indica que las mujeres que incorporan estrategias activas de afrontamiento como “mi caja de herramientas”, presentan menores tasas de revictimización y una mayor percepción de autoeficacia (Cloitre et al., 2011; Oram et al., 2022).

Por último, el bloque 4 llamado Compartir, celebrar y proyectar, se usará para consolidar aprendizajes y facilitar la proyección personal hacia el futuro.

La sesión 10 llamada “Relaciones sanas, apoyo y límites” se basará en el objetivo “facilitar un espacio seguro de interacción grupal”. Durante toda la duración del bloque 4, se usará una presentación en Canva como apoyo visual (Anexo 6)

La sesión comenzará con una presentación en Canva donde se introducirá el concepto de relaciones interpersonales sanas desde un enfoque psicosocial y de género. Se explicarán los tipos de comunicación (pasiva, agresiva y asertiva) y se profundizará en la importancia del establecimiento de límites saludables como estrategia de autocuidado emocional (Linehan, 1993; González, 2017).

Para afianzar dichos conocimientos, se hará un juego de roles para usar las técnicas de comunicación asertiva en situaciones que podrían ser reales.

Después, se introducirá la técnica del semáforo de los límites, una herramienta visual que les ayuda a identificar señales de alarma en sus relaciones. El color rojo significará conductas inaceptables, amarillo conductas dudosas y verde conductas de cuidado. Cada participante completará su propio semáforo con ejemplos de su vida. (Anexo 7)

La sesión 11 “Sororidad”, también estará basada en el objetivo de “facilitar un espacio seguro de interacción grupal”.

Para ello, mediante una presentación con Canva, se explicará el concepto de sororidad desde la teoría feminista, entendido como una forma de solidaridad afectiva y política entre mujeres que han compartido experiencias de discriminación o violencia.

Se explicará cómo la sororidad puede convertirse en un factor de protección y resiliencia frente al trauma, contribuyendo al sentimiento de pertenencia, seguridad y empoderamiento colectivo (Zapata & Pujal i Llobart, 2023). También se hablará de las redes de apoyo social, formales e informales, y su relevancia en el proceso de reintegración.

Para la parte práctica, se realizará una técnica llamada “Mural del apoyo” en el que cada mujer pondrá sus dos manos con pintura de témperas y en cada dedo, las demás participantes, deberán escribir una palabra positiva en la mano de las demás (Malchiodi, 2012).

Por último, la sesión 12 llamada “Caminos por recorrer” se basará en el objetivo de “mejorar autoestima y favorecer estrategias de afrontamiento”.

Para ello, se introducirán los conceptos de visión de futuro, motivación intrínseca y proyecto de vida, abordados desde la Psicología Humanista y Comunitaria (Wong, 2019).

Se ofrecerán modelos breves de planificación (a corto, medio y largo plazo) y se reforzará la idea de que cada mujer tiene derecho a reconstruir su historia desde la dignidad, la libertad y la autonomía.

Asimismo, en la parte práctica se escribirán una carta a su yo del futuro, es decir, una carta dirigida a ella misma dentro de 6 meses o un año. Se les animará a incluir reflexiones sobre su camino recorrido, sus aprendizajes y sus sueños. Las cartas se guardarán en sobres decorados y serán entregadas como cierre simbólico.

Para finalizar, se entregará un diploma personalizado a cada mujer, reconociendo su esfuerzo, participación y fortaleza. Se hará un repaso en círculo de lo aprendido, dando espacio a despedidas voluntarias, emociones compartidas y celebración del proceso y se realizará una ceremonia simbólica.

3. Evaluación de la Intervención

3.1. Herramientas de evaluación de las variables

La evaluación es una parte esencial del proyecto, no solo para medir resultados, sino como herramienta de mejora para el mismo.

Se ha optado por una evaluación mixta (cuantitativa y cualitativa), en línea con los enfoques participativos defendidos por Fetterman (2005).

Desde el punto de vista cuantitativo, se utilizarán dos instrumentos estandarizados y validados. Por un lado, la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) (Anexo 8) con la que

se medirá la autoestima global. Utilizada ampliamente en contextos de intervención con mujeres víctimas de violencia (Schmitt & Allik, 2005). Esta escala evalúa la autoestima global mediante 10 ítems en formato Likert (de 1 a 4 puntos). Incluye afirmaciones positivas y negativas sobre la percepción que una persona tiene de sí misma.

Se trata de uno de los instrumentos más utilizados a nivel internacional en estudios sobre autoconcepto, y ha demostrado una elevada fiabilidad interna ($\alpha = .88$) y validez transcultural (Schmitt & Allik, 2005). Su sencillez y sensibilidad al cambio la hacen idónea para contextos de intervención social.

Por otro lado, se utilizará DERS (Difficulties in Emotion Regulation Scale) (Anexo 9) para evaluar las dificultades en la regulación emocional en distintas dimensiones (Gratz & Roemer, 2004).

Esta escala mide las dificultades en la regulación emocional a través de 36 ítems distribuidos en seis dimensiones: no aceptación de las respuestas emocionales, dificultades para actuar con objetivos cuando se experimentan emociones negativas, control de impulsos, falta de estrategias emocionales eficaces, conciencia emocional y claridad emocional. Se emplea habitualmente en estudios sobre trauma complejo y población vulnerable, y ha mostrado buenos índices psicométricos en población femenina (α global > .90) (Hallion et al., 2018).

A nivel cualitativo, se recopilan datos mediante técnicas participativas que permiten capturar la experiencia subjetiva.

Por un lado, se utilizarán diarios reflexivos de sesión en la que las mujeres al final de cada sesión responderán preguntas como “¿Qué me llevo hoy?”, “¿Qué me ha resultado difícil?” o “¿Qué me gustaría seguir trabajando?”.

Además de ruedas de evaluación grupal que se realizará al finalizar el bloque 2 y el bloque 4 fomentando una valoración compartida del recorrido grupal viendo así patrones comunes de mejora o aspectos que se han de revisar.

Estas herramientas permitirán identificar cambios individuales, dificultades y posibles ajustes durante el desarrollo del programa.

3.2. Responsables de la evaluación y momentos de aplicación

La evaluación la realizará la psicóloga responsable del programa con apoyo del equipo técnico del recurso de acogida. La recogida de datos se hará en tres momentos:

1. Inicio del programa (sesión 1): línea base.
2. Mitad del programa (sesión 6): evaluación intermedia.
3. Fin del programa (sesión 12): evaluación post-intervención.

Todos los datos serán recogidos de forma anónima y confidencial, respetando los principios éticos del trabajo con población vulnerable (APA, 2017).

4. Resultados Esperados

Los resultados esperados de esta intervención se establecen en relación con los objetivos planteados, tanto generales como específicos, y se fundamentan en la evidencia científica recogida en estudios recientes sobre la eficacia de los programas psicosociales dirigidos a mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual.

Se espera una mejora significativa en el bienestar psicológico de las participantes. Estudios previos han demostrado que programas centrados en el trauma, que incluyen mindfulness, trabajo grupal y empoderamiento, mejoran la autoestima, la regulación emocional y reducen los síntomas de ansiedad y estrés en mujeres víctimas de trata (Amstadter et al., 2020).

Desde el punto de vista operativo, se espera observar mejoras tanto cuantitativas como cualitativas:

- Aumento significativo en las puntuaciones de la Escala de Autoestima de Rosenberg tras la intervención, reflejando una mejor valoración personal
- Disminución de las puntuaciones en la Difficulties in Emotion Regulation Scale, como indicador de una mayor capacidad para gestionar emociones difíciles.
- Incremento en la capacidad para identificar emociones propias y ajenas durante las actividades grupales, registrado en observaciones sistemáticas.
- Mayor participación activa en las dinámicas propuestas, con aumento en la colaboración grupal a lo largo de las sesiones.
- Elaboración de planes de acción individualizados al cierre del programa, que incluya metas realistas y estrategias de afrontamiento.

Se prevé una mejora significativa de la autoestima. Esta es una de las dimensiones más afectadas en mujeres víctimas de trata, dado el nivel de deshumanización al que han sido expuestas (Herman, 1992). Se reflejará en una mejora de los puntajes en la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES). La literatura ha evidenciado que intervenciones basadas

en el refuerzo de la autoestima disminuyen la probabilidad de revictimización y aumentan la resiliencia (Hossain et al., 2018).

Por otro lado, la regulación emocional es una competencia clave en la recuperación del trauma, especialmente en mujeres que han vivido experiencias de violencia sexual. A través de la enseñanza de técnicas de respiración, de relajación y mindfulness, se espera que las participantes adquieran herramientas para identificar y gestionar sus emociones de forma adaptativa, reduciendo así la impulsividad, el malestar emocional y los mecanismos de evitación.

Estudios recientes como el de Domoney et al. (2021) destacan que estas estrategias son especialmente efectivas en mujeres que han sufrido violencia sexual, mejorando la regulación emocional y reduciendo los síntomas de estrés. Estos avances se reflejarán tanto en los resultados de la escala DERS como en la participación activa y autorregulación observada durante las dinámicas grupales.

Asimismo, en cuanto a la reducción de niveles de ansiedad y estrés, se espera que haya una reducción en sintomatología asociada a estos (Ottisova et al., 2016). El uso de mindfulness, la construcción de un espacio seguro y la validación de la experiencia contribuyen a disminuir los síntomas.

La implementación de técnicas de relajación y de conciencia plena también contribuirá a reducir los niveles de ansiedad y estrés. Como se ha demostrado en otros estudios con mujeres sobrevivientes de violencia, el mindfulness facilita la reconexión cuerpo-mente y reduce la activación fisiológica asociada al trauma (Kimbrough et al., 2010; Amstadter et al., 2020). Esta mejora se evidenciará tanto en la expresión emocional verbal como en el uso más espontáneo de herramientas aprendidas en las sesiones para autorregularse.

En cuanto al incremento en la capacidad de afrontamiento y toma de decisiones, se espera que las participantes mejoren en su toma de decisiones y capacidad de planificación futura. A través del trabajo de habilidades sociales, planificación y el diseño de un plan de vida, se espera que adquieran mayor control sobre sus decisiones, reduzcan la dependencia institucional y aumenten su sentido de autoeficacia (Zimmerman, 2000).

Por último, se prevé un aumento en su sentimiento de pertenencia y apoyo grupal mediante las dinámicas de grupo. Estas permiten la creación de vínculos afectivos, un elemento central en procesos de sanación colectiva (Brown, 2012). Se prevé que este efecto tenga un impacto positivo en la disminución del aislamiento, sentimiento de culpa y miedo, al mismo tiempo que refuerza la sororidad como factor protector frente a futuras crisis.

En conclusión y en general, el programa persigue no solo aliviar el malestar emocional, sino también facilitar procesos de empoderamiento y reconstrucción de su identidad. Los resultados esperados, tanto a nivel individual como grupal, se vinculan directamente con los objetivos del programa y permitirán valorar la pertinencia de replicar este tipo de intervenciones en otros contextos residenciales y comunitarios.

5. Reflexiones Finales

5.1. Características principales de la intervención

Este programa de intervención se fundamenta en una concepción integral, feminista y comunitaria del acompañamiento a mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual. Lejos de un enfoque asistencialista, se ha optado por una metodología centrada en la resiliencia y el empoderamiento, pensando en las mujeres como sujetos activos.

La combinación de técnicas psicológicas basadas en la evidencia (mindfulness, educación emocional, etc.) con dinámicas grupales y psicoeducación permite abordar las distintas áreas afectadas por el trauma: emocional, cognitiva, social y existencial.

Uno de sus puntos fuertes es que es un programa bien estructurado y con capacidad de sostenibilidad en el tiempo, permitiendo consolidar lo aprendido, crear vínculos de confianza y acompañar a cada mujer según sus necesidades.

Además, tiene en cuenta las limitaciones y capacidades de los recursos de las casas de acogida y el trabajo en red con entidades especializadas.

Asimismo, esta intervención tiene un enfoque claramente transversal, abordando no sólo los efectos psicológicos del trauma, sino también las consecuencias sociales y estructurales del sistema prostitucional. Al visibilizar la intersección entre género, clase, raza y migración, se alinea con las recomendaciones internacionales en derechos humanos (ONU Mujeres, 2023; GRETA, 2022).

5.2. Limitaciones del trabajo y orientaciones futuras

Es importante reconocer una serie de limitaciones que pueden influir en la implementación, el seguimiento y la evaluación de sus resultados de este programa.

En primer lugar, una limitación será la alta rotación de participantes debido a la naturaleza temporal de los recursos de acogida, pudiendo ocurrir que algunas mujeres abandonen el programa antes de su finalización, lo que puede afectar tanto la evaluación como la consolidación del proceso terapéutico.

Además, el programa se basa en una metodología grupal, lo que supone ciertos desafíos. No todas las participantes se sienten cómodas compartiendo experiencias en espacios colectivos y pueden surgir dificultades de cohesión, diferencias culturales o barreras lingüísticas que afecten la dinámica del grupo (Meneses y Díaz, 2022).

Asimismo, se contempla que existirá una falta de seguimiento a largo plazo ya que el programa tiene una duración únicamente de 6 meses, lo cual impide conocer el impacto sostenido en el tiempo.

Finalmente, la limitación más relevante es que la realización del programa puede verse limitada por la disponibilidad de profesionales cualificados, espacios adecuados y financiación sostenida, lo cual es común en el tercer sector.

A pesar de estas limitaciones, el proyecto representa una propuesta factible y ajustada a las necesidades detectadas en mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual. Mediante el enfoque psicoeducativo, el uso de técnicas accesibles y el trabajo grupal, se ofrece una herramienta complementaria que puede contribuir a la mejora del bienestar emocional, la reducción del estrés y la planificación de un proyecto vital.

Por eso, se plantean varias líneas futuras de mejora:

- Adaptación del programa a contextos de acogida de corta estancia, con formatos más intensivos.
- Incorporación de sesiones individuales combinadas con las grupales.
- Realización de estudios cualitativos con seguimiento a los seis y doce meses para evaluar la sostenibilidad del impacto.

6. Referencias bibliográficas

American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. <https://www.apa.org/ethics/code>

Amstadter, A. B., McCart, M. R., & Ruggiero, K. J. (2020). Evidence-based interventions for survivors of human trafficking: Needs and recommendations. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(23–24), 4927–4943.

- Berens, A. E., Jensen, S. K. G., & Nelson, C. A. (2017). Biological embedding of childhood adversity: From physiological mechanisms to clinical implications. *BMC Medicine*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0895-4>
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., & Hofmann, S. G. (2013). Emotion regulation skills training enhances the efficacy of inpatient cognitive behavioral therapy for major depressive disorder: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(4), 234–245.
- Boletín Oficial del Estado. (2010). *Ley Orgánica 5/2010, de 22 de junio, por la que se reforma el Código Penal en materia de trata de seres humanos*. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2010/06/22/5>
- Bracken, B. A. (1996). *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations*. Wiley.
- Brown, B. (2012). *The power of vulnerability: Teachings on authenticity, connection and courage*. Sounds True.
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI Editores.
- Campos, R., y Jove, A. (2019). Mindfulness y trauma: estrategias para la intervención psicológica. *Revista de Psicología Clínica*, 34(1), 45-58.
- Chamberlain, L., Greeson, J. K. P., & Narendorf, S. C. (2021). Trauma-informed care in transitional housing programs: Perspectives of youth and staff. *Children and Youth Services Review*, 120, 105758.

- Cloitre, M., Courtois, C. A., Charuvastra, A., Carapezza, R., Stolbach, B. C., & Green, B. L. (2011). Treatment of complex PTSD: Results of the ISTSS expert clinician survey on best practices. *Journal of Traumatic Stress, 24*(6), 615–627.
- Consejo de Europa. (2022). *Informe GRETA sobre la implementación del Protocolo de Palermo en España*. Consejo de Europa.
- Cornell Empowerment Group. (1989). *Empowerment and family support*. Family Support America.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory, and antiracist politics. *University of Chicago Legal Forum, 1989*(1), 139–167.
- Davy, S. (2016). Early intervention for trafficking survivors: Challenges and best practices. *International Journal of Social Work, 59*(4), 512–523.
- De Miguel Álvarez, M. (2014). Interseccionalidad y violencia de género: Análisis crítico de la prostitución y la trata de mujeres. *Revista de Estudios Feministas, 22*(45), 115–130.
- Del Río-Lozano, M., García-Calvente, M. M., & Calle-Romero, J. (2022). Secuelas psicológicas en mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual: revisión y propuestas de intervención. *Salud Colectiva, 18*, e3791.
- Domoney, J., Fulton, E., Byford, S., & Howard, L. M. (2021). Psychological interventions for post-traumatic stress disorder (PTSD) in women who have experienced intimate partner violence: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open, 11*(2), e042380.
- European Network of Migrant Women. (2022). *Shadow Report on Trafficking of Women in Europe*. <https://www.migrantwomennetwork.org>
- Farley, M. (2018). *Prostitution, trafficking, and trauma*. Routledge.

- Fetterman, D. M. (2005). *Ethnography: Step-by-step* (2nd ed.). SAGE Publications.
- García-Vázquez, M. I., & Bravo-Díaz, E. (2024). Justicia social y empoderamiento en mujeres víctimas de violencia estructural: una aproximación desde el trabajo social crítico. *Revista Trabajo Social y Sociedad*, 42, 101–118.
- Generalitat Valenciana. (2021). *Protocolo Específico de Intervención Integral con Víctimas de Trata de Seres Humanos en la Comunidad Valenciana*. Generalitat Valenciana.
- González, M., & Pérez, L. (2024). *Déficits estructurales en políticas de prevención de la trata de mujeres*. Observatorio Estatal de Igualdad.
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable & Robinson.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- GRETA – Grupo de Expertos del Consejo de Europa sobre la lucha contra la trata de seres humanos. (2022). *Informe sobre España 2022*. Consejo de Europa.
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 9, 539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

- Hossain, M., Kholodkov, T., & Phelps, A. (2018). Psychological trauma and resilience in survivors of human trafficking: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse, 19*(5), 565–581.
- Hossain, M., Zimmerman, C., Abas, M., Light, M., & Watts, C. (2018). The relationship of trauma to mental disorders among trafficked and sexually exploited girls and women. *American Journal of Public Health, 104*(4), e25–e31.
- Keller, A., Patel, N., & Williams, J. (2023). Group-based trauma recovery interventions for women survivors of human trafficking: A trauma-informed, strengths-based approach. *Journal of Community Psychology, 51*(2), 385–399
- Kimbrough, E., Magyari, T., Langenberg, P., Chesney, M., & Berman, B. (2010). Mindfulness intervention for child abuse survivors. *Journal of Clinical Psychology, 66*(1), 17–33. <https://doi.org/10.1002/jclp.20624>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2012). *The art therapy sourcebook*. McGraw-Hill Education.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Maton, K. I. (2008). Empowerment theory, research, and application. *American Journal of Community Psychology, 41*(1–2), 3–9.
- Médicos del Mundo. (2023). *Informe sobre trata y derechos humanos en España*. Médicos del Mundo. <https://www.medicosdelmundo.org>

- Meneses, M., & Díaz, S. (2022). Intervención integral en la trata de mujeres: Aspectos psicosociales y legales. *Revista Española de Trabajo Social*, 39(2), 101–117.
- Meneses, M., & Urío, M. (2021). Violencia de género y trata de personas: Desafíos y respuestas. *Anuario de Estudios Sociales*, 48, 67–85.
- Messman-Moore, T. L., Walsh, K. L., & DiLillo, D. (2015). Emotion dysregulation and risky sexual behavior in revictimized college women. *Journal of Child Sexual Abuse*, 24(4), 403–422
- Ministerio del Interior. (2019). *Informe anual sobre la trata de seres humanos en España*. Ministerio del Interior.
- Ministerio del Interior. (2019). *Estrategia Nacional contra el Crimen Organizado y la Delincuencia Grave 2019-2023*. Ministerio del Interior. <https://www.interior.gob.es/>
- Neacsiu, A. D., Herr, N. R., Fang, C. M., Rodriguez, M., & Rosenthal, M. Z. (2014). Identity disturbance and emotion dysregulation: Comparing features of borderline personality disorder with a mood disorder sample. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 1(1), 3.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- ONU. (2020). *Informe global sobre la trata de personas 2020*. Naciones Unidas.

- Organización de las Naciones Unidas. (2000). *Protocolo para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, especialmente Mujeres y Niños* (Protocolo de Palermo). <https://www.unodc.org/unodc/es/human-trafficking/what-is-human-trafficking.html>
- ONU. (2023). *Recomendaciones para la atención a víctimas de trata de personas*. Naciones Unidas.
- ONU. (2024). *Estudio sobre la situación actual de las víctimas de trata*. Naciones Unidas.
- ONU Mujeres. (2023). *Recomendaciones para la atención integral a mujeres en situación de trata*. <https://www.unwomen.org>
- Oram, S., Abas, M., Bick, D., Boyle, A., French, R., Jakobowitz, S., ... & Howard, L. M. (2022). Human trafficking and health: A survey of survivors. *American Journal of Public Health*, 102(12), e1–e7.
- Ottisova, L., Hemmings, S., Howard, L. M., Zimmerman, C., & Oram, S. (2016). Mental health consequences and needs of human trafficking survivors: A systematic review. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(4), 353–366.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Peterson, N. A., & Zimmerman, M. A. (2004). Beyond the individual: Toward a nomological network of organizational empowerment. *American Journal of Community Psychology*, 34(1-2), 129–145.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of the American community*. Simon & Schuster.
- Ranea, B. (2024). Explotación sexual en España: Un análisis desde la perspectiva de género y derechos humanos. *Revista de Estudios Sociales*, 50, 45–62.

RECTP – Red Española Contra la Trata de Personas. (2023). *Informe anual sobre casas de acogida y atención a víctimas de trata*. <https://redcontralatrata.org>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 623–642. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.4.623>

Seligman, M. E. P. (2011). *La auténtica felicidad: Usar la nueva psicología positiva para alcanzar el potencial interior*. Ediciones B.

Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. W. W. Norton & Company.

Sleath, E., & Bull, R. (2017). The long-term psychological effects of human trafficking: A systematic review. *Journal of Trauma & Dissociation*, 18(4), 414–435.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). *Trauma-informed care in behavioral health services: Treatment improvement protocol (TIP) series 57*. U.S. Department of Health and Human Services. <https://store.samhsa.gov/product/TIP-57-Trauma-Informed-Care-in-Behavioral-Health-Services/SMA14-4816>

Unión Europea. (2011). *Directiva 2011/36/UE del Parlamento Europeo y del Consejo, relativa a la prevención y lucha contra la trata de seres humanos y la protección de las víctimas*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A32011L0036>

Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

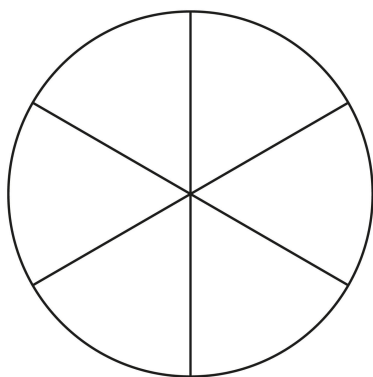
- Walk Free Foundation. (2023). *Global Slavery Index 2023*. <https://www.globallslaveryindex.org/>
- Wong, Y. J. (2019). Empowerment and recovery in trauma survivors: Psychological perspectives. *Journal of Counseling Psychology*, 66(3), 317–328.
- Zapata Hincapié, A., & Pujal i Llombart, M. (2023). *Deconstruyendo la trata: prostitución, violencia estructural y resistencias feministas*. Editorial Tirant lo Blanch.
- Zapata, M., & Pujal i Llombart, A. (2023). El concepto de prostitución como “trabajo” y sus implicaciones en la visibilización de la trata. *Revista Feminista de Estudios Sociales*, 15(2), 83–98.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581–599. <https://doi.org/10.1007/BF02506983>
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 43–63). Springer.

7. Anexos

Anexo 1. Presentación canva BLOQUE I

https://www.canva.com/design/DAGsPu76YIE/G4ciO7Asj30MKBDFUrrxQQ/edit?utm_content=DAGsPu76YIE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo 2. Actividad práctica 1



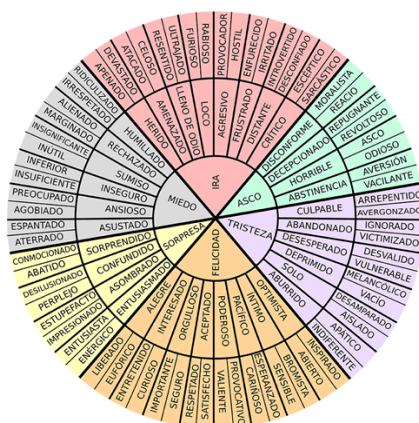
Anexo 3. Presentación CANVA Bloque II

https://www.canva.com/design/DAGsQBGEgJA/QUuu_e4YFFYpRNNf-xhwSA/edit?utm_content=DAGsQBGEgJA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo 4. Presentación CANVA Bloque III

https://www.canva.com/design/DAGsQP63aFE/ambWd3Z5kMPJVPhu8eNFcw/edit?utm_content=DAGsQP63aFE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo 5. Rueda de las emociones

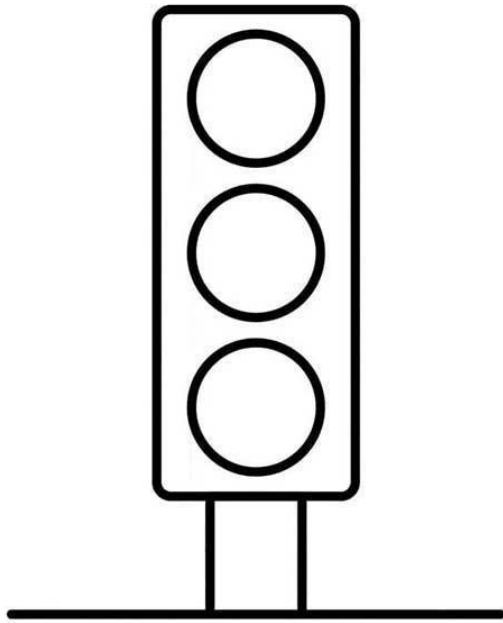


La Rueda de las Emociones

Anexo 6. Presentación CANVA Bloque IV

https://www.canva.com/design/DAGsakMtcvs/0WUKSIVg6jlzr0rViGwtGA/edit?utm_content=DAGsakMtcvs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Anexo 7. Actividad Sesión 10



Anexo 8. Escala de autoestima de Rosenberg.

[Escala Rosenberg.pdf](#)

Anexo 9. DERS.

[DERS-espanol.pdf](#)

