



# Módulo 1: Comprender el valor del deporte para la recuperación y la reintegración



Cofinanciado por la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de la autoría y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (AEEEC). Ni la Unión Europea ni la AEEEC pueden ser consideradas responsables de ellos.



## Resumen del módulo

- Duración: aproximadamente **3–4 horas** (adaptable a las necesidades de formación)
- Grupo objetivo: **entrenadores deportivos, formadores, trabajadores sociales y profesionales que trabajan con víctimas de trata de seres humanos**
- Modo de entrega: **presencial o semipresencial**
- Metodología: **Alineación constructiva**: resultados de aprendizaje, métodos y las evaluaciones están totalmente integradas
- Objetivo: entender cómo **se puede utilizar el deporte como herramienta de recuperación, empoderamiento, e inclusión social**

## Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este módulo, los participantes serán capaces de:

1. **Reconocer** los beneficios psicológicos, físicos y sociales del deporte en la recuperación del trauma.
2. **Explicar** cómo la actividad física apoya la salud mental y la autoestima.
3. **Identificar** los principios clave de las sesiones deportivas seguras, inclusivas y empoderadoras.
4. **Analizar** ejemplos reales de iniciativas de reintegración basadas en el deporte.
5. **Reflexionar** sobre su propio rol profesional y responsabilidades éticas.
6. **Diseñar** actividades deportivas simples e informadas sobre el trauma adaptadas a las víctimas de trata.



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Por qué el deporte es importante

El deporte es más que ejercicio físico: es un camino hacia la curación y la pertenencia. Para las víctimas de la trata el deporte ayuda a:

- Reconectar el cuerpo y la mente después del trauma.
- Generar confianza en sí mismo a través de objetivos alcanzables.
- Fomentar la confianza y la cooperación en un entorno seguro.
- Promover la inclusión social y el sentido de comunidad.

## El papel transformador del deporte en la recuperación

El deporte contribuye simultáneamente a:

- Curación psicológica – gestión emociones, reduciendo la ansiedad.
- Restauración física – reconstrucción fuerza y conciencia corporal.
- Reinserción social: fomentar la pertenencia, la igualdad y el respeto mutuo.



*Un enfoque holístico del deporte ayuda a los supervivientes recuperar la autonomía, la dignidad y la esperanza.*

## Beneficios psicológicos del deporte

- Ayuda a los sobrevivientes a recuperar una sensación de control y agencia sobre sus cuerpos.
- Apoya la regulación emocional y reduce la ansiedad o el estrés.
- Aumenta la autoestima y la confianza a través del refuerzo positivo.
- Fomenta la atención plena y la concentración, mejorando el bienestar general.

*El movimiento se convierte en medicina: un espacio seguro donde los supervivientes pueden sentirse presentes de nuevo.*

## Ejemplo de caso – Yoga sensible al trauma (Grecia)

- Implementado por KMOP con mujeres sobrevivientes de la trata.
- Sesiones suaves y no competitivas dos veces por semana.

### **Resultados:**

- Mejora del estado de ánimo y la calidad del sueño.
- Menos recuerdos intrusivos y flashbacks emocionales.
- Mayor autoconciencia y calma.

## Beneficios físicos del deporte

Reconstruye la fuerza, la coordinación y la resistencia después de la negligencia física.

Restaura la conexión positiva con el cuerpo, libre de control o daño. Promueve rutinas saludables y actividad regular.

Apoya el equilibrio general de la salud física y mental.

## Beneficios sociales y comunitarios

- Fomenta el trabajo en equipo y la cooperación.
- Genera confianza y ayuda a los sobrevivientes a reconectarse socialmente.
- Reduce el aislamiento y promueve un sentido de pertenencia.
- Fortalece la integración comunitaria y el respeto mutuo.

*En un equipo, los sobrevivientes aprenden que el apoyo y la conexión pueden reemplazar el miedo*

## Ejemplo de caso – Fútbol sala de género mixto (Portugal)

- Organizado por una ONG local para apoyar a las mujeres migrantes sobrevivientes.
- Sesiones semanales de fútbol sala combinadas con discusiones informales entre pares.

### Resultados:

- Aumento de la confianza en sí mismo y la interacción social.
- Creación de redes de apoyo entre los participantes.
- Fortalecimiento de la colaboración entre ONG y clubes deportivos.

## Integración del deporte en las vías de recuperación y reintegración

- El deporte debe integrarse en sistemas de apoyo más amplios: psicológicos, sociales y basada en la comunidad
- El éxito depende de la colaboración entre entrenadores, ONG, psicólogos y trabajadores sociales.
- Las actividades deben estar informadas sobre el trauma, ser seguras y adaptarse a las necesidades individuales.
- Centrarse en el proceso, no en el rendimiento: recuperación > competencia.

## Cuatro principios básicos del deporte informado sobre el trauma

- Seguridad: crea espacios seguros emocional y físicamente.
- Elección: permita que los sobrevivientes controlen su ritmo y nivel de participación.
- Empoderamiento: centrarse en las fortalezas, los logros y la autoeficacia.
- Conexión: fomentar una dinámica positiva de grupo y confianza.

## La colaboración fortalece la recuperación

Los entrenadores deportivos no pueden actuar solos: la recuperación requiere un trabajo en equipo interdisciplinario.

- La colaboración efectiva incluye
- Trabajadores sociales: apoyo psicosocial y referencias.
- Psicólogos: manejo del trauma y capacitación en resiliencia.
- ONG y centros comunitarios: espacios seguros y oportunidades de integración.
- La comunicación y las vías de derivación claras garantizan la continuidad de la atención.

## Política y evidencia que apoya el deporte para la recuperación

Este módulo se alinea con los marcos europeos e internacionales clave:

- Directrices de actividad física de la UE: promoción del deporte para la salud y la inclusión.
- Plan de trabajo de la UE para el deporte (2021–2024): destaca el valor social del deporte.
- Programa EU4Health: conectando la actividad física con la salud mental.
- Campaña HealthyLifestyle4All: garantizar el acceso al deporte para los grupos vulnerables.
- Plan de Acción Mundial de la OMS sobre Actividad Física (2018–2030): “Más personas activas por un Mundo más saludable.”

## Reflexión: ¿Cómo se ve la recuperación a través del deporte?

En parejas o grupos pequeños:

1. ¿Cómo puede el deporte ofrecer una sensación de control, dignidad o conexión?
2. ¿Qué desafíos pueden surgir al usar el deporte con sobrevivientes de la trata?
3. ¿Cómo podrían los entrenadores garantizar la seguridad

emocional durante una sesión? Luego comparta una idea con el grupo.

## Estudio de caso: aplicación de principios informados sobre el trauma

Paso 1: Lea el escenario de caso proporcionado por el capacitador.

Paso 2: Los grupos pequeños, discutan:

¿Qué necesidades muestran los sobrevivientes?

¿Cuál de los cuatro principios (seguridad, elección, empoderamiento, conexión) se aplica?

¿Qué tipo de sesión deportiva podría ayudar a su recuperación?

Paso 3: Comparte tus puntos clave con el grupo (resumen de 2 minutos por equipo).

## Diseña tu propia sesión deportiva inclusiva

Objetivo: trasladar la teoría a la práctica.

Cada grupo diseña una actividad breve e informada sobre el trauma que incluye:

Un objetivo claro (físico, social o emocional).

Duración y materiales necesarios.

Medidas de seguridad e inclusión.

Impacto esperado en los

participantes.

Luego, los grupos presentan su propuesta para recibir comentarios de los compañeros.

## Conclusiones clave del Módulo 1

- El deporte apoya la curación del cuerpo, la mente y la conexión social.
- La recuperación efectiva requiere una práctica segura e inclusiva.
- La colaboración entre sectores garantiza una reintegración integral.
- Los entrenadores son agentes de empoderamiento y esperanza.

***La recuperación a través del deporte comienza cuando la confianza es más fuerte que el miedo***

## Otros recursos para formadores

- Plan de trabajo de la UE para el deporte (2021–2024)
- Directrices sobre la actividad física de la UE (2018)
- Campaña HealthyLifestyle4All
- Programa EU4Health
- Plan de Acción Mundial de la OMS sobre Actividad Física (2018–2030)
- RECOVER la guía electrónica y el kit de herramientas (WP4/WP5)



*¡Enhorabuena por  
finalizar Módulo 1!*



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de la autoría y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (AEEEC). Ni la Unión Europea ni la AEEEC pueden ser consideradas responsables de ellos.

