



Módulo 4: Creación de un entorno de coaching seguro e inclusivo



Cofinanciado por
la Unión Europea

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Descripción general del módulo

- Duración: aproximadamente **3-4 horas** (adaptable a las necesidades de formación)
- Destinatarios: **entrenadores deportivos, formadores, trabajadores sociales** y profesionales que trabajan con **víctimas de la trata**
- Modalidad: **presencial o mixta**
- Metodología: **alineación constructiva**: los resultados del aprendizaje, los métodos y las evaluaciones están totalmente integrados
- Objetivo: comprender cómo **crear un entorno de entrenamiento seguro e inclusivo**

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar este módulo, los participantes serán capaces de:

1. **Aplicar** principios de protección y prácticas de entrenamiento informadas sobre el trauma para crear entornos física y emocionalmente seguros para las víctimas de la trata y los atletas vulnerables.
2. **Diseñar** una sesión de entrenamiento estructurada que incorpore el respeto por los límites, la autonomía y enfoques sensibles al trauma adecuados para trabajar con víctimas de la trata.
3. **Evaluar** el lenguaje y los patrones de comunicación problemáticos en el entrenamiento.
4. **Implementar** estrategias de gestión de conflictos e intervenciones dinámicas de grupo que sean sensibles a las necesidades y desencadenantes únicos de los sobrevivientes de la trata.
5. **Demostrar** comportamientos de entrenamiento coherentes y fiables.

¿Qué significa «*espacio seguro*» en el deporte?

Un «espacio seguro» es un entorno –físico, emocional o psicológico– en el que las personas se sienten seguras, respetadas y libres para expresarse sin temor a ser juzgadas, criticadas o perjudicadas.

Crear espacios seguros en el deporte es importante para las víctimas de la trata, ya que:

- ✓ Ofrecen seguridad emocional y física, lo que reduce el riesgo de sufrir más explotación o abusos.
- ✓ Proporcionan una comunidad de apoyo que ayuda a las víctimas a sentirse aceptadas y reduce su aislamiento;
- ✓ Facilitan el acceso a mecanismos de protección, educación y recursos para prevenir la reincidencia en la trata;
- ✓ Permiten a las víctimas expresarse, recuperarse del trauma y recuperar el control sobre sus vidas.
- ✓ Empoderan a las personas vulnerables al afirmar su dignidad y sus derechos a través de experiencias deportivas inclusivas y respetuosas.

Consejos para la creación de espacios deportivos seguros

Establezca normas de protección claras

Ser coherente y digno de confianza

Comunicarse abiertamente y cumplir las promesas

Mantener una actitud sin prejuicios

Utilizar enfoques basados en el trauma

Dedicar tiempo y esfuerzo a incluir a todos los miembros del equipo

Gestiona la dinámica de grupo y los conflictos

1. Establecer normas **de protección** claras

Todas las medidas destinadas a prevenir la violencia, el acoso o el abuso hacia niños o adultos durante la práctica deportiva, así como todas las actividades de reconocimiento, denuncia, respuesta y reparación emprendidas para hacer frente a comportamientos abusivos o perjudiciales reales o potenciales.

Significa garantizar que el deporte sea un espacio de respeto, equidad y seguridad.

Esto incluye:

- Niños y jóvenes
- Atletas de todos los niveles y edades
- Entrenadores, voluntarios, árbitros y personal
- Grupos marginados o vulnerables

Como profesional del deporte, puede aplicar los principios básicos de protección mediante

- Desarrollar y comunicar **normas** claras **sobre el comportamiento y los límites** desde el principio.
- recordar periódicamente a los compañeros (es decir, al entrenador asistente, voluntarios, colaboradores externos, árbitros) que refuercen las normas de seguridad, como **la confidencialidad, el respeto de los límites personales, las actitudes no críticas, la seguridad en los espacios físicos** y la activación de **los planes de emergencia**;
- Mantenerse informado sobre **los protocolos y principios de protección** de su organización o club.



Puntos a recordar

- ❖ **Confidencialidad:** respetar la privacidad de los atletas evitando comentar sus historias personales fuera del ámbito del entrenamiento, salvo cuando la seguridad lo requiera. Esto ayuda a los supervivientes a sentirse seguros para compartir y participar.
- ❖ **Respetar los límites personales:** permitir a los supervivientes controlar el espacio físico y las interacciones, como elegir dónde sentarse o rechazar el contacto físico, respetando su necesidad de control y seguridad.
- ❖ **Actitudes sin prejuicios:** tratar a todos los atletas con dignidad y sin suposiciones. Esto incluye evitar culpar a las víctimas o cuestionar sus experiencias de manera que pueda causarles angustia.
- ❖ **Seguridad en los espacios físicos:** garantizar que el entorno esté libre de peligros, proporcionar áreas privadas y tranquilas cuando sea necesario y controlar quién tiene acceso al área de entrenamiento para evitar daños mayores.
- ❖ **Planes de emergencia:** utilizar protocolos claros para responder a crisis o revelaciones de daños, incluyendo el contacto con los servicios de apoyo o las autoridades adecuadas, si es necesario, explicados con sensibilidad a los participantes.

2. Sea coherente y digno de confianza.

- Llegue a tiempo y cumpla con sus compromisos.
- Utilice estructuras de sesión predecibles, pero permita flexibilidad para las necesidades individuales.
- Comparte la información de forma transparente, explicando qué se puede esperar para reducir la ansiedad.
- Asume la responsabilidad cuando se produzcan cambios en la estructura del equipo, el espacio físico, los horarios de entrenamiento, etc.

3. Comuníquese abiertamente y cumpla sus promesas

*¡Haga clic aquí
para obtener más
consejos sobre la
escucha activa!*

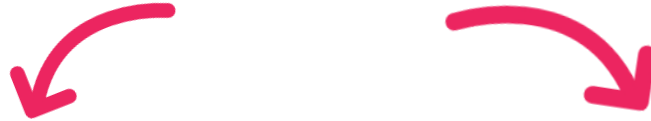


- Practique [la escucha activa](#) prestando toda su atención sin juzgar.
- Valide los sentimientos y experiencias de los supervivientes, afirmando su valor.
- Utilizar un lenguaje sencillo y transparente para explicar las actividades, los posibles riesgos y los derechos de los atletas, garantizando el consentimiento informado y reduciendo la confusión o el miedo.

4. Mantén una actitud sin prejuicios

- **Evite hacer suposiciones** sobre los antecedentes o comportamientos.
- Utilice **un lenguaje basado en las fortalezas**, centrándose en las capacidades y el crecimiento.
- Fomente **las preguntas y el debate** utilizando frases como:
 - *¿Qué opinas sobre la formación de hoy? No dudes en preguntar cualquier cosa o compartir tus opiniones.*
 - *¿Hay algo sobre lo que quieras saber más o algo que te gustaría probar de forma diferente?*
 - *Por favor, avísame si hay algo que te resulte incómodo o poco claro en cualquier momento.*
- Proporcione **comentarios amables** con el objetivo de apoyar:
 - Plantee las mejoras como opciones, por ejemplo: *«Una forma de abordar esto podría ser... ¿Qué opinas?»*.
 - Sé específico y comprensivo, por ejemplo: *«Te has concentrado muy bien durante el entrenamiento de hoy, lo cual es fantástico»*.
 - Valide el esfuerzo, por ejemplo: *«Veo que estás trabajando duro en esto. Es un paso muy positivo»*.
 - Utilice un lenguaje corporal y un tono de voz no amenazantes, con una voz suave y una postura abierta para transmitir seguridad y ánimo.

5. Utilizar enfoques **basados en el trauma**



Un enfoque basado en el entendimiento de que *la exposición al trauma puede afectar el desarrollo neurológico, biológico, psicológico y social de una persona*.

Su objetivo es aumentar la conciencia de los profesionales sobre cómo el trauma puede afectar negativamente a las personas y las comunidades, y su capacidad para sentirse seguras o desarrollar relaciones de confianza con los servicios y el personal. El propósito es mejorar la accesibilidad y la calidad de los servicios mediante la creación de entornos culturalmente sensibles y seguros en los que las personas confíen y quieran utilizar, al tiempo que se resiste activamente la retraumatización y se empodera a las personas para que tomen decisiones sobre sí mismas.

(Gobierno del Reino Unido, 2022)

- **Reconocer** los signos de angustia y ofrecer opciones para hacer una pausa o abandonar las actividades.
- **Evitar** las tareas competitivas o que supongan mucha presión; favorecer la cooperación y el progreso personal.
- **Permita** a los atletas tomar decisiones sobre su participación, como optar por no participar en actividades o tomarse descansos, respetando su autonomía y reduciendo el riesgo de revictimización.
- **Fomente** las técnicas de mindfulness o de conexión con la tierra para ayudar a gestionar los desencadenantes durante las sesiones.

6. Dedique tiempo y esfuerzo a incluir a todos los miembros del equipo.

Conozca los diversos antecedentes y necesidades de los participantes

- Durante las primeras interacciones, **practique la escucha profunda y sin prejuicios**. Anime a los atletas a compartir lo que más les importa sobre sus antecedentes y necesidades, siendo sensible a sus niveles de comodidad.
- **Observe** el comportamiento, el estilo de comunicación y los patrones de participación de los atletas durante las sesiones, y adáptese en consecuencia.
- Reconozca que el conocimiento de los antecedentes y las necesidades crece a través de una participación constante y respetuosa. **Dé espacio y tiempo** para que se desarrolle la confianza, de modo que los atletas se sientan seguros al revelar detalles personales por su cuenta.
- **Haga preguntas abiertas** como «¿Puedes contarme qué es lo que te parece importante a la hora de participar en las actividades?» o «¿Hay alguna adaptación o apoyo que creas que te ayudaría a participar mejor?».
- Siempre que sea posible, **colabore** con trabajadores sociales, terapeutas o mediadores culturales que tengan un conocimiento más profundo de los atletas para informar los enfoques de entrenamiento.

6. Dedique tiempo y esfuerzo a incluir a todos los miembros del equipo.

Utiliza un lenguaje inclusivo que respete todas las identidades.

- **Lenguaje centrado en la persona frente a lenguaje centrado en la identidad:** ambos enfoques lingüísticos son válidos, y lo mejor es consultar con la persona o el grupo (si está presente) qué enfoque prefieren. De lo contrario, la mejor solución es mezclar ambos lenguajes. Por ejemplo:
 1. «Durante el entrenamiento, apoyamos al *jugador que había sido víctima de la trata* de personas para que aprendiera la nueva técnica» (lenguaje centrado en la persona).
 2. «Durante el entrenamiento, *el jugador que había sido víctima de la trata* se centró en dominar la nueva técnica» (lenguaje que antepone la identidad).
- **Evite** las expresiones idiomáticas, la jerga y las siglas.
- **Evite** frases que sugieran victimismo y eufemismos, por ejemplo, «afectado por», «víctima de», «sufre de», «confinado a una silla de ruedas».

6. Dedique tiempo y esfuerzo a incluir a todos los miembros del equipo.

Utiliza un lenguaje inclusivo que respete todas las identidades.

- **Evite** el uso de nombres despectivos que provengan del contexto de la salud mental («psicópata», «loco», etc.), así como el uso de nombres de discapacidades mentales reales («TOC», «bipolar») como metáfora del comportamiento cotidiano.
- **Evite** el lenguaje masculino universal cuando el género no sea relevante. Incluya términos femeninos y masculinos o términos no binarios y neutros (cuando sea posible).
- **Evite** el lenguaje violento como «matarlo», «intentarlo», «dar lo mejor de sí mismo», «intentarlo».

Si no está seguro, pregunte por la preferencia de la persona.

6. Dedique tiempo y esfuerzo a incluir a todos los miembros del equipo.

Abordar activamente los prejuicios y estereotipos cuando surjan.

- Intervenir cuando aparezcan comentarios y comportamientos estereotipados.
- Mezclar intencionadamente los grupos evitando suposiciones basadas en la raza, el género o la capacidad.
- Destacar constantemente modelos a seguir, historias y logros diversos en el deporte y en general.

7. Gestionar la dinámica de grupo y los conflictos

- **Establezca** reglas claras, desarrolladas de forma colaborativa, sobre los comportamientos aceptados y no aceptados.
- **Esté** atento a los primeros signos de tensión e intervenga rápidamente.
- **Facilite** un diálogo abierto para que los atletas expresen sus preocupaciones.
- **Utilice** prácticas restaurativas si surgen conflictos (por ejemplo, *debates guiados en círculos, períodos de reflexión seguidos de una reflexión guiada para todas las partes*), centrándose en el daño causado, la validación de las emociones y la identificación de los pasos para reparar la relación.



7. Gestionar la dinámica de grupo y los conflictos: **Sea sensible a las necesidades únicas de los supervivientes.**

- **Comprenda** que los sobrevivientes pueden haber vivido situaciones en las que su autonomía se vio gravemente comprometida.
- **Anime a** los supervivientes a tomar decisiones sobre su participación, con qué se sienten cómodos y su nivel de compromiso. Respete su negativa sin presionarles ni juzgarles.
- **Tenga en cuenta los factores desencadenantes**, ya que ciertos métodos de coaching o estilos de retroalimentación podrían replicar involuntariamente dinámicas traumáticas del pasado.
- Las necesidades de los supervivientes varían mucho; algunos pueden necesitar más apoyo emocional o adaptaciones físicas. **Las revisiones periódicas y las derivaciones** a expertos relevantes permitirán dar una respuesta respetuosa a estas necesidades únicas.



**¡Pongamos a prueba
nuestros
conocimientos!**

*(¡Las explicaciones de las respuestas correctas se encuentran en
el plan de la lección!)*



Pregunta 1: Un deportista le confiesa en una conversación privada que tiene problemas para dormir, pero le pide que no se lo cuente a nadie. ¿Cuándo sería apropiado compartir esta información fuera del ámbito del entrenamiento?

- A. Nunca: siempre se debe mantener la confidencialidad.
- B. Solo cuando existan problemas de seguridad que requieran intervención
- C. Cuando se discute con otros entrenadores para mejorar los métodos de entrenamiento
- D. Cuando el deportista muestra un rendimiento deficiente en las sesiones



Pregunta 1: Un deportista le confiesa en una conversación privada que tiene problemas para dormir, pero le pide que no se lo cuente a nadie. ¿Cuándo sería apropiado compartir esta información fuera del ámbito del entrenamiento?

- A. Nunca: siempre se debe mantener la confidencialidad.
- B. Solo cuando existan problemas de seguridad que requieran intervención**
- C. Cuando se discute con otros entrenadores para mejorar los métodos de entrenamiento
- D. Cuando el deportista muestra un rendimiento deficiente en las sesiones



Pregunta 2: Observas que un atleta tiene dificultades con una técnica. ¿Qué enfoque de retroalimentación se ajusta mejor a un entrenamiento basado en el trauma y sin juicios?

- A. «He observado un patrón en cómo se desarrolla el movimiento en tu caso. ¿Quizás podrías intentar seguir la versión que yo suelo utilizar?».
- B. «Otros parecen haberse acostumbrado ya a esta técnica. ¿Quizás prestarle un poco más de atención podría ayudarte?».
- C. «Veo que te estás esforzando mucho. Una forma de abordarlo podría ser ajustar tu postura. ¿Qué te parece?».
- D. «Ese intento no se ajustaba del todo a la forma. Echa un vistazo a mi versión e intenta imitarla.».



Pregunta 2: Observas que un atleta tiene dificultades con una técnica. ¿Qué enfoque de retroalimentación se ajusta mejor a un entrenamiento basado en el trauma y sin juicios?

- A. «He observado un patrón en cómo realizas el movimiento. ¿Quizás podrías intentar seguir la versión que yo suelo utilizar?».
- B. «Otros parecen haberse acostumbrado ya a esta técnica. ¿Quizás te ayudaría prestarle un poco más de atención?».
- C. **«Veo que te estás esforzando mucho en esto. Una forma de abordarlo podría ser ajustar tu postura. ¿Qué te parece?».**
- D. «Ese intento no se ajustaba del todo a la forma. Echa un vistazo a mi versión e intenta imitarla».



Pregunta 3: Durante el calentamiento, observa que una atleta se muestra retraída y respira rápidamente. ¿Cuál debería ser su prioridad inmediata?

- A. Continúe la sesión según lo previsto para mantener la estructura y la previsibilidad.
- B. Llame la atención sobre su comportamiento para que el grupo pueda ofrecerle apoyo.
- C. Reconozca su angustia y sugiera hacer una pausa o modificar su participación.
- D. Aumente la intensidad de la actividad para ayudarla a volver a concentrarse mediante el esfuerzo físico.



Pregunta 3: Durante el calentamiento, observa que una atleta se muestra retraída y respira rápidamente. ¿Cuál debería ser su prioridad inmediata?

- A. Continúe la sesión según lo previsto para mantener la estructura y la previsibilidad.
- B. Llame la atención sobre su comportamiento para que el grupo pueda ofrecerle apoyo.
- C. **Reconozca su angustia y sugiera hacer una pausa o modificar su participación.**
- D. Aumente la intensidad de la actividad para ayudarla a volver a concentrarse mediante el esfuerzo físico.



Pregunta 4: Un atleta, que se está recuperando de una experiencia de trata, llega siempre temprano y se queda hasta tarde, se ofrece voluntario para todas las actividades y nunca se toma descansos a pesar de su evidente fatiga. Desde una perspectiva informada sobre el trauma, este comportamiento podría indicar:

- A. Excelente implicación y compromiso con la recuperación
- B. Entusiasmo natural por el deporte que debe fomentarse
- C. Necesidad de actividades más desafiantes que se adapten a su energía
- D. Posible miedo a decepcionar a las figuras de autoridad



Pregunta 4: Un atleta, que se está recuperando de una experiencia de trata, llega siempre temprano y se queda hasta tarde, se ofrece voluntario para todas las actividades y nunca se toma descansos a pesar de su evidente fatiga. Desde una perspectiva informada sobre el trauma, este comportamiento podría indicar:

- A. Excelente implicación y compromiso con la recuperación
- B. Entusiasmo natural por el deporte que debe fomentarse
- C. Necesidad de actividades más desafiantes que se adapten a su energía
- D. Posible miedo a decepcionar a las figuras de autoridad**



Pregunta 5: Necesitas cambiar el horario de entrenamiento de la próxima semana debido a problemas con las instalaciones. ¿Cómo se lo comunicarías a tu equipo?

- A. Explique lo que ha sucedido y cuál es el nuevo plan, reconociendo las molestias que esto pueda ocasionar.
- B. Publica el nuevo horario en tu grupo común de WhatsApp.
- C. Cancele las sesiones por completo en lugar de arriesgarse a alterar su rutina.
- D. Mencionarlo el día del cambio para evitar causar ansiedad innecesaria antes.



Pregunta 5: Necesitas cambiar el horario de entrenamiento de la próxima semana debido a problemas con las instalaciones. ¿Cómo se lo comunicarías a tu equipo?

- A. **Explique lo que ha sucedido y cuál es el nuevo plan, reconociendo las molestias que esto pueda ocasionar.**
- B. Publica el nuevo horario en tu grupo común de WhatsApp.
- C. Cancele las sesiones por completo en lugar de arriesgarse a alterar su rutina.
- D. Mencionarlo el día del cambio para evitar causar ansiedad innecesaria antes.



Referencias

Andoh, E. (2025). Tratamiento de los supervivientes de la trata de personas: los psicólogos aportan estrategias basadas en el trauma a la mesa terapéutica. *Asociación Americana de Psicología*, 56(2).

<https://www.apa.org/monitor/2025/03/survivors-human-trafficking>

Cutbush, S., McCallum Desselle, L., Larson, M. y D’Arcangelo, B. (5 de octubre de 2023). *Normas de atención para los proveedores de servicios contra la trata de personas: revisión bibliográfica*. RTI International para Freedom Network USA. https://freedomnetworkusa.org/app/uploads/2023/12/Standards-of-Care-for-Anti-Human-Trafficking-Service-Providers_Literature-Review_FINAL.pdf

Fields, E. (10 de julio de 2025). La comunidad como cuidado para los supervivientes de la trata de personas. *Safe House Project*. <https://www.safehouseproject.org/blog/community-as-care-for-human-trafficking-survivors/>

Kliwein, T. M. (22 de septiembre de 2024). Creación de entornos deportivos sensibles al trauma para los atletas: aplicación de principios sensibles al trauma a los espacios en los que los atletas entrenan y compiten. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-the-trenches/202409/creating-trauma-informed-sports-environments-for-athletes>

Referencias

McElroy, M. (30 de mayo de 2025). Reconstruir la seguridad psicológica en el deporte: una guía para entrenadores. *LinkedIn*. <https://www.linkedin.com/pulse/rebuilding-psychological-safety-sport-guide-coaches-martin-mcelroy-ipcec>

Proyecto RECOVER. (2025). *Informe de análisis de necesidades D2.1*. <https://www.recover-project.eu/outputs/>

Surtees, R., Meshi, M., Tanellari, S. y Alikaj, A. (2022). *Mentoring trafficking victims: A reintegration guide for practitioners*. Different and Equal; NEXUS Institute.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración para Niños y Familias, Oficina sobre la Trata de Personas. (Enero de 2018). *Herramienta y guía para la detección de la trata de personas adultas*. https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/otip/adult_human_trafficking_screening_tool_and_guide.pdf



¡Enhorabuena por completar el módulo 4!



Cofinanciado por
la Unión Europea

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

