MANUAL FORMATIVO CON SUPERVIVIENTES DE TRATA

EN EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS PARA UNA VIDA INDEPENDIENTE

This project is co-funded by the European Union

Autoría: en CAW, Erik de Cnodder; en On the Road: Silvia Bisconti, Elisa Ricci; en Payoke: Anthony Verhasselt, Silvia Lamonaca, Emanuela Del Savio; en SOLWODI: Sophia Hanke, Veronika Richler-Yazeji Daniela Schad, Anja Wells; en SURT: Laura Parés Martín, Laura Sales Gutiérrez, Tatian Diniz

Coordinación de la investigación: Laura Parés Martín, Laura Sales Gutiérrez, Tatian Diniz, Alba Elvira i Guiral (SURT)

Financiación: Programa de Asilo, Migración e Integración de la UE (AMIF)

Descargo de responsabilidad: El contenido del manual representa únicamente las opiniones de las distintas autorías y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea no acepta ninguna responsabilidad por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

Agradecimientos: Deseamos expresar nuestra gratitud a la totalidad de profesionales que pilotaron el plan de estudios a través de más de 80 talleres impartidos entre diciembre de 2020 y septiembre de 2021. Un especial agradecimiento a Erik de Cnodder, Mar Heras, Radka Bijnens Laila Boumdifi de CAW; Anthony Verhasselt, Stefanie Duysens, Julie Jadoul de Payoke; Laura Parés Martín, Tatiana Diniz, Nadia Alcántara Duran de SURT; Luna De Angelis, Sara Fazzini, Marika Salatino y Sophia Samuel Agharese de On the Road; Sophia Haneke del centro Solwodi ubicado en Osnabrück y Veronika Richler-Yazeji del centro Solwodi ubicado en Bad Kissingen, así como a la totalidad de compañeras de SOLWODI de ambos centros que participaron en las formaciones a trabajadores sociales y que contribuyeron ampliamente al ejercicio de revisión y validación de los contenidos. También agradecer a las más 70 personas atendidas de nuestras organizaciones que participaron en los talleres de Libes y que proporcionaron una valiosa retroalimentación.

Comentarios: Para cualquier pregunta o comentario relacionado con el manual, incluyendo el compartir sus experiencias en el uso del mismo, por favor, no dude en contactarnos. Para ello, puede enviar un correo electrónico a: info@surt.org (España) o project@payoke.be (Bélgica).

Publicado en septiembre de 2021

Diseño e Ilustración de **Madalina Pavel**

maeerdnda@gmail.com

LIBES

Co-funded by the Asylum, Migration and Integration Fund (AMIF) of the European Union

CONTENIDO

Introducción **4**

Módulo 1. **BÚSQUEDA DE VIVIENDA** **11**

Módulo 2. **GESTIÓN DEL HOGAR** **20**

Módulo 3. **ADMINISTRACIÓN PÚBLICA** **27**

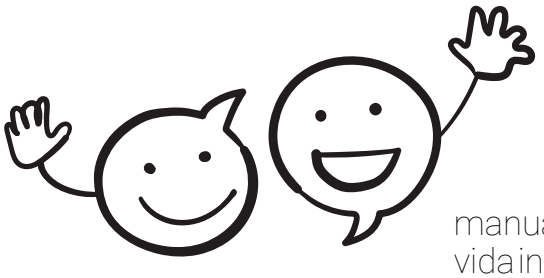
Módulo 4. **FINANZAS** **36**

Módulo 5. **AUTOCUIDADO, SEGURIDAD Y PROTECCIÓN** **46**

Módulo 6. **EMPODERAMIENTO ECONÓMICO** **59**

Módulo 7. **COMPETENCIAS SOCIALES Y COMUNICATIVAS** **69**

Módulo 8. **FAMILIA** **80**



INTRODUCCIÓN

En el momento de salida de los recursos residenciales, las víctimas de trata han de hacer frente a los múltiples desafíos que implica seguir adelante con sus vidas, a menudo sin red de apoyo, en un país extranjero y con un conocimiento reducido del idioma. En esta fase, los servicios sociales y organizaciones del tercer sector implicadas hacen todo lo posible por seguir prestándoles asistencia y apoyo, generalmente de urgencia, dado que rara vez, se disponen de los recursos necesarios para garantizar un acompañamiento individualizado, especializado, integral y a largo plazo.

El proyecto LIBES, desarrollado por cinco organizaciones que atienden a víctimas de trata en Bélgica, Alemania, Italia y España (Cataluña), y que cuenta con financiación europea, ha tenido por objetivo desarrollar y aplicar herramientas que contribuyan a mejorar la integración social y promover la autonomía e independencia de las personas atendidas.

Con el objetivo de conocer mejor las necesidades y demandas de las víctimas de trata, en términos de recuperación, bienestar e integración social, des del proyecto LIBES se llevó a cabo un estudio que contó con la participación de 54 víctimas de trata extracomunitarias, en su tránsito desde recursos de acogida, residenciales o de urgencia, a la vida independiente. Fruto de este estudio, se ha elaborado el presente manual formativo de competencias para la vida independiente, destinado a proporcionar herramientas útiles que ayuden a los y las supervivientes de trata en su camino hacia la autonomía y la independencia.

Este manual se compone de tres secciones. La primera ofrece una visión general del contenido, objetivos y resultados previstos. Presenta el enfoque metodológico y ofrece orientaciones a profesionales para planificar los talleres y adaptarlos al perfil y las necesidades de cada participante, así como al contexto local. La segunda sección incluye ocho módulos formativos con actividades específicas, que pueden desarrollarse tanto en un formato grupal como individual. En la tercera sección, se disponen de recursos específicos para profesionales, que facilitan la implementación de las actividades descritas en los distintos módulos.

Este programa está disponible en seis idiomas: neerlandés, inglés, francés, alemán, italiano y castellano, y puede adaptarse a cualquier contexto europeo.

Todas las versiones digitales están disponibles en la página web del proyecto: https://libes.org/results/

Desde este espacio, queremos mostrar nuestro profundo agradecimiento a la totalidad de supervivientes que han participado en el estudio y en los talleres pilotos, y a todos los y las profesionales que han contribuido, con sus inestimables conocimientos, a la elaboración del presente manual.

Esperamos que la metodología y los materiales LIBES resultantes sean de utilidad para cualquier profesional que trabaje en la atención a víctimas de trata, y facilite a los y las supervivientes su camino hacia la autonomía e independencia.

METODOLOGÍA

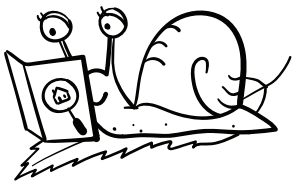
¿Qué encontrarás en este manual y cómo utilizarlo?

En las siguientes páginas podréis encontrar una amplia selección de actividades formativas, cuyos objetivos son facilitar y reforzar la labor de cualquier profesional que acompañe a víctimas de la trata en su transición desde los recursos residenciales a la autonomía.

Este programa consta de 8 módulos. Cada módulo tiene una duración aproximada de 4 horas.

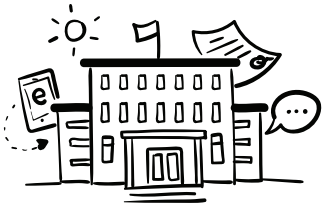
Los temas específicos a abordar en cada módulo son:

1. BÚSQUEDA DE VIVIENDA



2. GESTIÓN DEL HOGAR

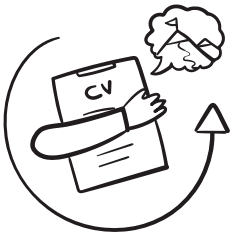
3. ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



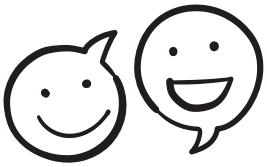
4. FINANZAS

5. AUTOCUIDADOS Y SEGURIDAD

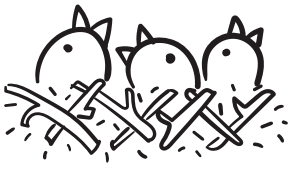
6. EMPODERAMIENTO ECONÓMICO



7. COMPETENCIAS SOCIALES Y COMUNICATIVAS



8. FAMILIA

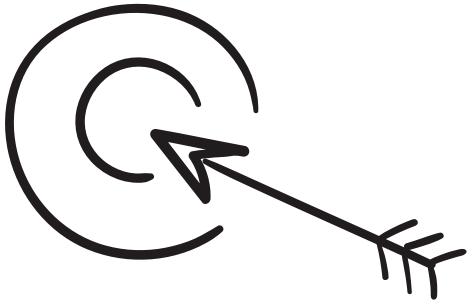


Algunos de los temas que encontraréis en este manual se trabajan de forma transversal, con el fin de reforzar conceptos clave y enfatizar los distintos ángulos y perspectivas desde los que se pueden trabajar. Cada profesional, al preparar las sesiones, deberá combinar los módulos y ejercicios de la forma que considere más adecuada, para adaptarlos a las necesidades formativas, perfiles y planes de trabajo de cada participante.

Como veréis a continuación, cada uno de los módulos consta de:

1. Una introducción, con la descripción de los temas a trabajar y las necesidades atendidas.

2. Los objetivos formativos y los resultados previstos.



3. Distintas actividades y ejercicios, que incluyen la siguiente información:
   - Número aproximado de participantes
   - Duración recomendada
   - Objetivos formativos
   - Metodología
   - Materiales necesarios

Enfoque metodológico

Dicha formación va dirigida a víctimas de trata procedentes de países extracomunitarios, independientemente de su edad, género u origen. Así pues, se dirige a un grupo muy heterogéneo de participantes con distintas necesidades y demandas.

Dado que el presente programa ha sido elaborado por organizaciones de distintos Estados miembros de la UE, con diferentes estructuras y estilos de trabajo, y que acompañan a distintas poblaciones y perfiles, las herramientas que se presentan en este manual son generales y pueden adaptarse fácilmente a cada contexto, población y demandas de los y las participantes.

Este programa formativo se rige por los principios y enfoques presentados a continuación, los cuales deberán tenerse en consideración y aplicarse en todas las etapas formativas:

Perspectiva de género

La intervención social propuesta es ética, respetuosa y sensible a la diversidad sexual y de género y a las necesidades específicas de género que comporta la Trata de Seres Humanos. Las indicaciones ofrecidas pretenden ayudar a cualquier profesional a prevenir, identificar y abordar cualquier situación de sexismo, machismo, racismo o LGBTIfobia.

Enfoque centrado en las víctimas y en su participación activa

En todo momento los y las supervivientes deben tener un rol activo en sus procesos de recuperación y autonomía. Los puntos de vista y preferencias de cada superviviente deberán tenerse en consideración para garantizar su plena participación en cualquier etapa de la formación.

Aprendizaje inclusivo

Los y las dinamizadoras deberán asegurarse que la totalidad de participantes tengan las mismas oportunidades de participar de las distintas sesiones y actividades del programa. Si hay participantes con necesidades educativas específicas, éstas deberán tenerse en consideración al preparar las sesiones formativas y seleccionar las actividades correspondientes. Además deberán adoptarse las medidas adicionales necesarias para garantizar que la formación es inclusiva, como por ejemplo: traducir la presentación o los folletos al idioma natal de los/las participantes, utilizar imágenes para facilitar el entendimiento a aquellas personas con niveles bajos de lectoescritura, hablar despacio y evitar tecnicismos, proporcionar un entorno de aprendizaje agradable que se ajuste a las necesidades, tiempos y ritmos de aprendizaje de cada participante, entre otras medidas.

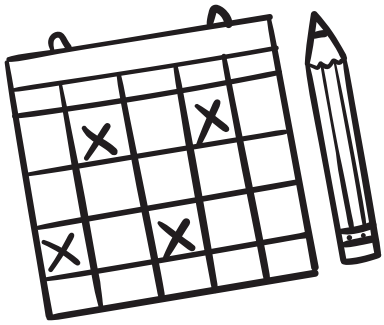
Es altamente recomendable adoptar metodologías de aprendizaje mixto, cuando sea posible, en las que se pueda utilizar diferentes tipos de herramientas como vídeos, simulaciones, presentaciones de diapositivas, narración de historias, juegos de rol, dibujos, etc.

Diversidad cultural

Todas las competencias que se aborden en este programa deberán tener un abordaje intercultural, que considere y atienda la diversidad cultural de los y las participantes. No se debe presuponer que exista una única manera de vivir de forma autónoma e independiente. Hay conceptos como la gestión del hogar, estilo de vida saludable o cuidados en la infancia que pueden tener un significado diferente, dependiendo de aspectos culturales y/o religiosos de cada participante. Es importante reconocer, respetar y promover los diferentes estilos y contribuciones personales de los/las participantes, desde un entorno propicio de respeto y aprendizaje mutuo.

Adaptabilidad

Las actividades adjuntas en este manual deberán adaptarse a las necesidades y perfiles de los/las participantes, en función del trabajo realizado por cada organización, así como los recursos disponibles. Al preparar las actividades, se deben tener en cuenta las aptitudes y los conocimientos preexistentes de los y las formadoras, el plan de trabajo de cada participante y sus situaciones personales. Cada profesional es libre de utilizar las actividades del manual de la forma que considere más apropiada y efectiva.



Planificación de las sesiones

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

El tamaño de los grupos puede variar, desde grupos grandes (10-15 participantes) a pequeños (3-5 participantes) o sesiones individuales. En este manual hemos podido constatar la eficacia de trabajar en grupo con supervivientes de trata en una etapa avanzada de sus procesos de recuperación. Aún así, si se considera que las sesiones individuales se ajustan mejor a las necesidades de los/las participantes, las metodologías presentadas podrán adaptarse a dicho formato.

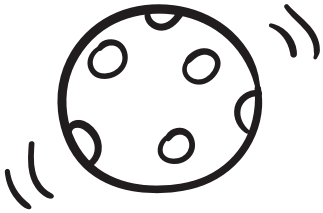
La duración indicada para la actividad también puede variar dependiendo del tamaño del grupo, aunque es recomendable no superar las 2-3 horas por sesión.

INICIO/APERTURA DE LAS SESIONES FORMATIVAS: ESTABLECIMIENTO DE REGLAS BÁSICAS PARA GARANTIZAR LA PARTICIPACIÓN DE LA TOTALIDAD DE PARTICIPANTES

Un primer paso esencial para llevar a cabo sesiones grupales es establecer conjuntamente unas reglas básicas que garanticen un diálogo abierto y respetuoso y que promuevan la máxima participación entre los y las participantes. Algunas reglas básicas, pueden ser:

1. Sed puntuales en las sesiones, tanto en el inicio como en su finalización
2. Compartid vuestros puntos de vista y preocupaciones, manteniendo el respeto mutuo
3. Respetad el espacio y tiempo necesario de cada participante para expresar sus opiniones y hacer sus contribuciones
4. Mantened la confidencialidad de cualquier información que se pueda compartir en el grupo
5. No dudéis en preguntar si tenéis alguna duda o consulta
6. Cuestionad la idea, no a la persona
7. Respetad las tradiciones culturales y religiosas, la identidad de género, las creencias, los valores y los idiomas de todas las personas participantes
8. Si os incomoda algo, compartidlo con el grupo y/o con los y las formadoras.
9. Bajad el volumen de vuestros móviles.

PRIVACIDAD Y PROTECCIÓN DE DATOS

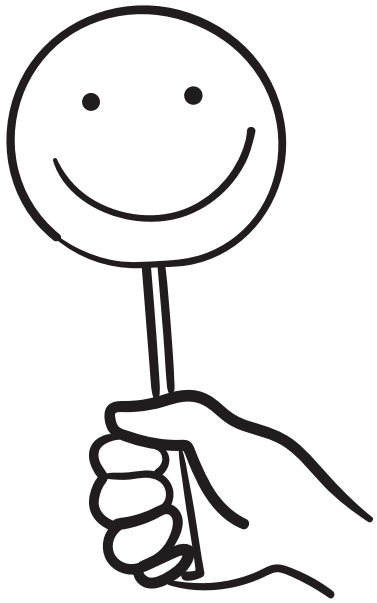


Dado que durante las sesiones de formación se trabajarán temas que podrían revelar información personal de los y las participante al grupo, los y las formadoras deberán prestar especial atención a cuestiones como la privacidad y protección de datos, y adoptar medidas específicas para garantizar la confidencialidad de las mismas, evitando que participantes se encuentren en situaciones incómodas o de desprotección. Por ejemplo, cuando se traten temas como la gestión de una cuenta bancaria, se recomienda adoptar medidas preventivas como la de sentar a cada participante de forma que no puedan ver la pantalla del resto.

DINÁMICAS PARA ROMPER EL HIELO

Las dinámicas rompehielos son una forma eficaz de iniciar sesiones o talleres grupales, ya que ayudan a las personas a conocerse y participar de la formación y contribuyen a lograr con mayor eficacia los resultados esperados. Cada formador/a podrá usar distintas actividades o dinámicas rompehielos, estén o no relacionadas con el tema de la formación. Por ejemplo, para generar un ambiente más lúdico y divertido, bastaría con preguntar: "Si te despertaras mañana con la forma de un animal, ¿qué animal elegirías y por qué?" En el **Anexo I** encontrarás más ejemplos de dinámicas y actividades para romper el hielo.

EVALUACIÓN



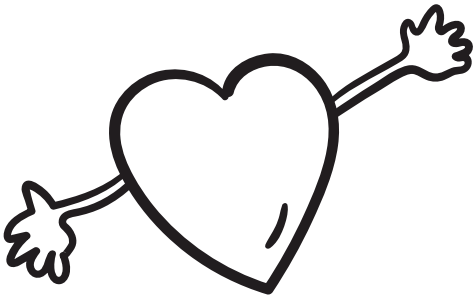
Al finalizar cada sesión, los/las formadores/as entregarán un cuestionario de evaluación para recabar la opinión de los y las participantes. En el Anexo II se adjunta un modelo de cuestionario, adaptable a cada participante. Además, recomendamos evaluar, mediante la observación o entrevistas informales, el nivel de participación y el grado de comprensión de los contenidos de las sesiones. Para garantizar que las personas con niveles bajos de lectoescritura pueden responder a los cuestionarios, los/las formadores/as deberán prestarles soporte en su cumplimentación, garantizando que sus opiniones quedan recogidas y se tienen en consideración.

Todos los módulos utilizarán los siguientes indicadores de resultados para su evaluación:

- Grado de satisfacción del/la participante
- Número de participantes que afirman haber adquirido nuevos conocimientos sobre el tema en cuestión
- Comprensión de los/las participantes

Algunos módulos pueden disponer de indicadores de resultados específicos.

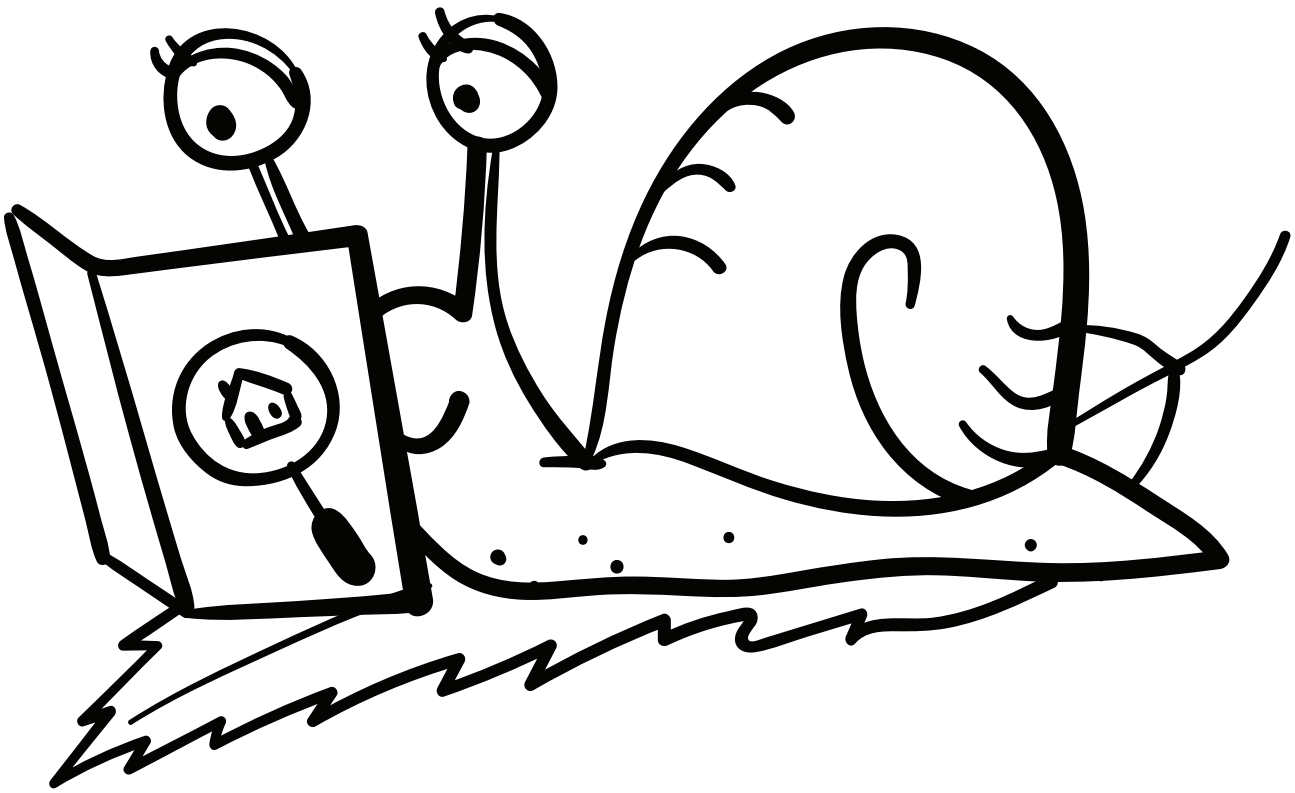
FACTORES QUE PUEDEN DESENCADENAR IMPACTOS NEGATIVOS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DEL GRUPO



La gestión y recuperación del trauma es un proceso a largo plazo. Algunas actividades pueden desencadenar recuerdos traumáticos en los/las participantes. Imágenes, palabras, olores, ruidos u otros estímulos conectados con dichos recuerdos pueden emerger en cualquier punto de la formación. Los y las profesionales que dinamicen las sesiones deberán tener este elemento en consideración y disponer de herramientas para abordar la experiencia traumática, proporcionando un espacio de comprensión y apoyo, pudiendo hacer una pausa, si es necesario, y ofreciendo la posibilidad de continuar con la formación en una sesión individual o derivando al/la participante a una profesional especializada de referencia.

Módulo 1

BÚSQUEDA DE VIVIENDA



INTRODUCCIÓN

Una de las principales necesidades de las víctimas de trata extracomunitarias que se encuentran en la fase de transición del recurso residencial a la vida independiente es poder acceder a una vivienda segura, asequible y digna.[1] De hecho, el acceso a la vivienda, derecho humano internacional,[2] se reconoce como "un elemento esencial para la integración y una condición previa para el pleno disfrute de los derechos sociales y de ciudadanía, además del acceso a servicios sociales".[3]

En el presente módulo se abordan algunas de las principales preocupaciones y necesidades relacionadas con la búsqueda de vivienda, así como de las competencias necesarias para poder abordarlas y el tipo de apoyo que pueden prestar los y las profesionales sociales para dar soporte en el acceso a un alojamiento digno y asequible.

Cuando hablamos de vivienda asequible hacemos referencia a un alojamiento de un nivel mínimo aceptable que se adecúe a las necesidades de personas con ingresos bajos o moderados y cuyo precio les permita obtenerla y mantenerla, conservando al mismo tiempo unos ingresos suficientes como para sufragar los gastos esenciales no relacionados con la vivienda, como la alimentación, el vestuario, la atención médica, la educación y el transporte. Como regla general, una vivienda se considera asequible cuesta menos del 30% del ingreso bruto familiar.[4]

En la búsqueda de vivienda, los/las supervivientes de trata deben poder conocer los recursos existentes y disponer de herramientas para el uso de los mismos, sean estos públicos o privados. Además, deben poder valorar la localización donde realizar dichas búsquedas, ya que éste es un aspecto decisivo para promover su integración y seguridad. En muchas ocasiones, la localización puede ser un medidor de inclusión o de exclusión, ya que desafortunadamente siguen existiendo zonas en que el acceso al mercado laboral, a las actividades sociales, a las escuelas, a la infraestructura de transporte público, a las compras y a la atención sanitaria son un reto para el vecindario; aún más cuando no se disponen de recursos socioeconómicos altos. Las personas con hijos e hijas a cargo, y especialmente las familias monomarentales, necesitan poder elegir un lugar que les permita administrar su tiempo, y conciliar la vida laboral con las responsabilidades familiares. En este sentido, los/las supervivientes que participaron del estudio afirmaron necesitar de consejo y apoyo de personas de confianza para orientarse en el mercado de la vivienda.[5] Suelen tener miedo de hacerlo en solitario y necesitan apoyo e información para evitar cometer errores, prevenir ser estafados/as y lidiar con posibles discriminaciones. Los/las supervivientes jóvenes que carecen de experiencia formativa o laboral son las personas que más dificultades y inseguridad manifiestan[6], representando además un porcentaje muy elevado del total de víctimas de trata en Europa.[7]

[1] Libes, ibíd., págs. 16, 17, 25.

[2] Artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Véase también ONU-Hábitat (2009), Hoja Informativa sobre el Derecho a una Vivienda Adecuada, Ginebra.

[3] Bolzoni, M., Gargiulo E. & Manocchi M. (2015). The social consequences of denying access to housing to refugees in urban settings: the 176 Social Innovation in housing for refugees case of Turin, Italy. International Journal of Housing Policy, 15:4, 400-417.

[4] Herbert, C., Hermann, A., McCue D. (2018) Measuring Housing Affordability: Assessing the 30 Percent of Income Standard, Harvard University

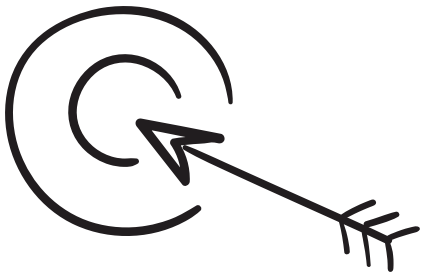
[5] Libes, ibíd., págs. 16, 24-26

[6] Libes, ibíd. p.5

[7] Comisión Europea (2018): Recopilación de datos sobre la trata de seres humanos en la UE 2018 (Data collection on trafficking in human beings in the EU 2018) Disponible en: https://ec.europa.eu/home-affairs/sites/homeaffairs/files/what-we-do/policies/european-agenda-security/20181204_data-collection-study.pdf [Retrieved 07 July, 2020].

Existen múltiples desafíos asociados a la búsqueda de vivienda. Los y las supervivientes deben tener herramientas para identificar y sopesar distintas opciones de alquiler (leer anuncios y seleccionar los más adecuados), ser capaces de concertar citas (competencias comunicativas), acudir a las citas a tiempo (gestión del tiempo personal) y prestar atención a las principales características de la propiedad cuando visitan una potencial vivienda (comprender sus propias necesidades). En muchas ocasiones, existe un temor real a tener que hacer frente a posibles prejuicios o discriminaciones, de la misma manera que miedo a no comprender bien la información y ser estafados/as (acceso y defensa de derechos). Otras gestiones que pueden generar inseguridad y suponer un gran obstáculo para muchos y muchas participantes, sobre todo en los inicios del proceso de autonomía, son las gestiones relacionadas con la firma de contratos de alquiler, el alta de suministros y/o la gestión del hogar.

Este módulo tiene como objetivo dar soporte a los/las supervivientes en la adquisición de nuevas competencias y conocimientos útiles para lidiar con los procesos de búsqueda de viviendas adecuadas a sus necesidades.



OBJETIVOS FORMATIVOS

En líneas generales, este módulo se dirige a supervivientes de trata con distintos niveles educativos, formativos, laborales y competenciales. Los y las formadoras podrán establecer los objetivos que se ajusten más al perfil de sus participantes y mezclar o combinar las actividades presentadas, según sea necesario. Como la búsqueda de vivienda es un proceso que puede llevar semanas e incluso meses, cada profesional deberá valorar la posibilidad de espaciar las sesiones en el tiempo para acompañar a cada participante en su proceso real de búsqueda de vivienda.

Objetivo Nº. 1

Conocer mejor el mercado inmobiliario y de alquiler local

En primer lugar, los/las participantes deben disponer de información general sobre lo que implica alquilar una vivienda, de los gastos esperables y del significado e importancia de un alquiler asequible. Deben poder establecer sus propios límites presupuestarios, basados en sus ingresos, tanto si proceden de un salario laboral como de prestaciones públicas. Además, deben poder entender los anuncios, las abreviaturas y tecnicismos, identificar la información necesaria para sopesar la oferta (p. ej., sobre la zona, el transporte público, la infraestructura, etc.), entre otros.

Objetivo Nº. 2

Ampliar las nociones sobre los distintos canales de búsqueda de vivienda, poniendo el foco en las plataformas digitales.

Los/las participantes deben poder identificar canales seguros de búsqueda de alquileres, ya sea a través de contactos personales, periódicos, plataformas online, redes sociales, etc. También deben ser conscientes de los riesgos que implica el uso de internet y ser capaces de comparar las ofertas con sus necesidades: por ejemplo, proximidad al trabajo, escuelas, supermercados, centros de salud, etc.

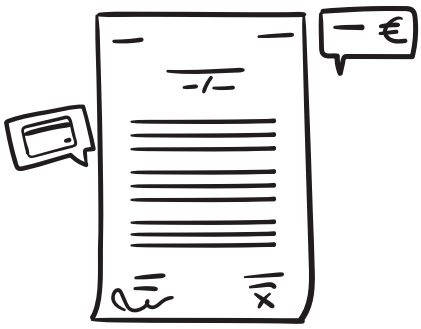
Objetivo Nº. 3

Capacidad para concertar citas y visitar una propiedad en alquiler

Los/las participantes deben ser capaces de establecer contacto con la parte arrendadora. Para ello, necesitarán adquirir competencias lingüísticas y de comunicación intercultural. Además, deberán saber qué observar cuando visitan una propiedad, por ejemplo, comprobar el estado de la calefacción y la ventilación, posibles daños/desperfectos en la vivienda, cuestiones relacionadas con la seguridad, condiciones del alquiler, etc.

Objetivo Nº. 4

Comprender las normas aplicables a la propiedad en alquiler



Los/las participantes deberán entender qué documentos pueden ser requeridos para alquilar una propiedad, como son: contrato de trabajo, documento de identidad, etc. Se familiarizaran con sus derechos y responsabilidades como inquilinos/as, así como con los derechos y responsabilidades de los y las propietarias, incluyendo los términos y condiciones del contrato, así como el vencimiento del contrato, las reparaciones, etc.

Objetivo Nº. 5

Nociones sobre el proceso de mudanza

Los/las participantes deberán saber cómo solicitar apoyo financiero, identificar los organismos responsables de la vivienda pública y las prestaciones para la vivienda, saber cómo empadronarse, dónde comprar muebles y cómo transportarlos, etc.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD N°1 - OBJETIVO 1

Conocer mejor el mercado inmobiliario y de alquiler local

Información General

- Participantes: 3 – 5 (o más)
- Duración recomendada: 2 horas
- Materiales y recursos: ordenador, internet/wifi, teléfono móvil, impresora, periódicos, papel, lápices

Objetivo

Adquirir información clave sobre el alquiler de viviendas. Aumentar sus nociones respecto a elementos relacionados con su seguridad.

Metodología:

Se inicia la sesión preguntando al grupo sobre sus experiencias previas en la búsqueda de alquiler. El objetivo es ir desengranando, mediante sus propias vivencias, elementos e informaciones claves para afrontar el proceso de búsqueda de vivienda. A medida que se van compartiendo las experiencias, la dinamizadora va apuntándolas en una pizarra, incluyendo aquellos aspectos que no hayan surgido en la lluvia de ideas.

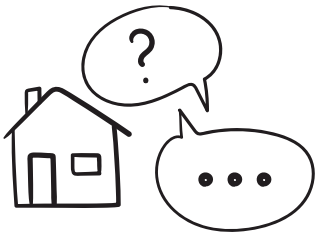
Una vez delimitados los aspectos e informaciones claves para la búsqueda de una vivienda, cada participante leerá (en grupo o individual) anuncios reales y los analizará conjuntamente, prestando atención a los gastos mensuales, las condiciones de la vivienda, etc., y clarificando las distintas abreviaturas o tecnicismos que puedan aparecen en los anuncios.

Con ayuda del/la formador/a, cada participante, y de forma individual, elaborará una lista que recoja todos los elementos trabajados en la sesión y se llevará una copia impresa de la misma.

Algunos de los aspectos que se pueden incluir en esta lista son:

- Presupuesto existente
- Gastos de alquiler
- Gastos de electricidad
- Gastos de agua
- Gastos de gas
- Calefacción
- Gastos de teléfono e internet
- Metros cuadrados/habitaciones (en relación con los gastos de calefacción)
- Depósito o fianza
- Gastos de inmobiliaria
- Obras de renovación

A continuación, se realiza un pequeño test, en conversación informal, para valorar el grado de comprensión de los contenidos:



- ¿Cuánto cuesta el alquiler para dos personas?
- ¿Qué significan las abreviaturas _____ y _____?
- ¿Para qué sirve el depósito/fianza?
- ¿Qué clase de gastos extras hay que pagar, además de la mensualidad del alquiler, para formalizar un contrato?
- ...

Finalizada esta primera parte, el/la formador/a destinará un tiempo a discutir asuntos relacionados con la seguridad. Encontrar un vecindario seguro puede ser uno de los principales factores determinantes a la hora de buscar una vivienda. Algunas veces, los altos precios de los alquileres dificultan encontrar zonas seguras y asequibles. En esta parte de la sesión, se identificarán en el mapa aquellas zonas con menor seguridad, y se abrirá espacio de debate en torno a su propia percepción de seguridad y las medidas que consideran importantes para garantizarla. Algunos ejemplos o consejos prácticos para generar o enriquecer el debate son: comprobar la iluminación exterior del edificio, cambiar las cerraduras de las puertas, conocer el vecindario, etc.

El Anexo 1.1 recoge una lista de consejos para la seguridad de la vivienda, adaptables al grupo, que pueden repartirse como folletos al finalizar la sesión.

ACTIVIDAD Nº 2 – OBJETIVO 2

Ampliar las nociones sobre los distintos canales de búsqueda de vivienda, poniendo el foco en las plataformas digitales.

Información General

- Participantes: 3 – 5 (o más)
- Duración recomendada: 2 horas
- Materiales y recursos: mapas/GPS, ordenador, teléfonos móviles, internet/ wifi, periódicos,

Objetivo

Promover una serie de condiciones que garanticen un mayor éxito en la búsqueda de viviendas, mediante:

- La ampliación de nociones sobre los distintos canales de búsqueda de vivienda
- La familiarización con las plataformas online
- La adquisición de habilidades y competencias digitales útiles para ubicarse en un mapa y filtrar los resultados por zonas
- La adquisición de habilidades para abrir y operar una cuenta personal en plataformas de anuncios de alquiler online.

Metodología:

Se inicia la sesión con una lluvia de ideas en torno a los principales canales de búsqueda de viviendas que los y las participantes conocen, y que pueden haber usado con anterioridad (contactos personales, periódicos, plataformas online o redes sociales). Posteriormente, se pone el foco en la búsqueda online, dado que esta actividad pretende mejorar las competencias en el uso y dominio de este tipo de plataformas.

Cada participante deberá leer distintos anuncios de plataformas online, y elegir una oferta que consideren se adapta bien a sus necesidades en cuanto a tamaño, gastos, proximidad al trabajo, proximidad a red comunitaria/social/familiar, equipamientos, vecindario, servicios municipales, etc. Para comprobar la localización pueden utilizar mapas y aplicaciones online, con el soporte de la formadora. Cuando la totalidad de participantes hayan encontrado una oferta adecuada, trabajarán en la creación de una cuenta personal que les permita ponerse en contacto con la propiedad o agencia inmobiliaria.

HERRAMIENTA Nº 3 – OBJETIVO 2

Ampliar las nociones sobre los distintos canales de búsqueda de vivienda, poniendo el foco en las plataformas digitales.

Información General

- Participantes: 3 – 5 (o más)
- Duración recomendada: 2 horas
- Materiales y recursos: ordenador, teléfonos móviles, internet/wifi

Objetivo

Mejorar las competencias digitales del grupo, para que puedan comunicarse con la propiedad o agencia inmobiliaria y dispongan de herramientas útiles para su seguridad cibernética:

- Practicando cómo pedir más información respecto a una vivienda
- Creando un modelo de correo electrónico de consulta
- Aumentando la conciencia de los riesgos del uso de internet en la búsqueda de viviendas

Metodología

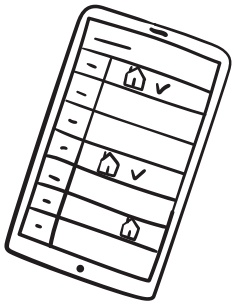
Se inicia la sesión con una lluvia de ideas sobre qué escribir a la propiedad o inmobiliaria una vez se identifica un anuncio que pueda resultar de interés. Algunos de los elementos clave que debe contener este mensaje son: breve presentación del/la participante, solicitud para agendar un encuentro y aporte de los datos de contacto pertinentes. Posteriormente, y dando continuidad a la actividad 2, cada participante iniciará sesión en su cuenta y escribirá (o simulará escribir) un mensaje a la propiedad/inmobiliaria.

Antes de enviar el mensaje, se pondrán estos en común con el grupo, pudiendo conjuntamente hacer aportaciones y proponiendo efectuar los cambios necesarios. Los mensajes escritos se guardarán como plantillas para poder usarse en un futuro.

Posteriormente, el o la formadora deberá introducir algunos de los riesgos asociados al uso de internet en la búsqueda de viviendas: phishing, tracking, publicidad engañosa o no deseada, etc.

ACTIVIDAD Nº 4 – Objetivo 3

Capacidad para concertar citas y visitar una propiedad en alquiler



Información General

- Participantes: 3-5 (o más)
- Duración recomendada: 2 horas
- Materiales y recursos: ordenador, teléfonos móviles, internet/wifi, impresora, papel, lápices, copias de las listas de revisión de la vivienda **del Anexo 1.2** para cada participante

Objetivo

Los/las participantes practican sus competencias comunicativas y adquieren información básica necesaria para ponerse en contacto con la propiedad o agencia inmobiliaria y concertar una cita para visitar la propiedad.

Metodología

Para poner en práctica las competencias comunicativas del grupo, esta actividad se articulará en tres fases: juego de roles, intercambio de percepciones y conclusiones/cierre.

Juego de roles: **Llamada a la persona propietaria del inmueble**

Por parejas, una persona hace de propietario/a y otra de posible inquilino/a. La tarea de la persona que está buscando piso es ponerse en contacto con la propiedad, vía telefónica, presentarse brevemente y concertar una visita al inmueble. En esta ocasión, la persona que hace de propietario/a, reacciona de forma amistosa para concertar una cita. A continuación, se intercambian los roles y se repite la escena.

Las parejas interpretan la misma escena por segunda vez, pero esta vez el o la propietaria se comporta de forma poco amistosa. Seguidamente, se genera un espacio grupal para compartir las experiencias y sensaciones vividas durante el juego de rol y se promueve una pequeña discusión grupal.

Juego de roles: **Visitar un piso**

De nuevo se forman parejas, una persona hace de propietario/a y la otra de posible inquilino/a para simular una visita al inmueble. Una vez finalizado, se intercambian los roles y se repite la escena. Como anteriormente, se pueden introducir variaciones en el comportamiento del/la propietario/a y de las personas que buscan vivienda. Una vez finalizado el juego de roles, se recopilan las observaciones y sensaciones del grupo en una ronda de conclusiones.

Lista de comprobación

Al finalizar los distintos juegos de roles, se resume con el grupo el debate generado y se elabora una la lista comprobación de la visita al inmueble, en formato folleto, que se repartirá a cada participante, para que pueda ser de ayuda cuando tengan que afrontar dicha tarea en la vida real (**véase Anexo 1.2**).

HERRAMIENTA Nº 5 – Objetivo 4

Comprender las normas aplicables a las propiedades en alquiler

Información General

- Participantes: 3-5 (o más)
- Duración recomendada: 1,5 horas
- Materiales y recursos: extractos relevantes del derecho de alquiler, un (modelo) contrato de arrendamiento, otros documentos pertinentes.

Objetivo

Mejorar los conocimientos entorno al marco jurídico y los requisitos para la firma de un contrato de alquiler

Metodología

Se inicia la actividad explicando los distintos modelos de documentación asociados al alquiler y la documentación necesaria a entregar para poder firmar un contrato. Una vez hecha la introducción teórica, se reparten distintos modelos de contrato con errores o vulneraciones de derechos que, en grupo o individualmente, deberán revisar e identificar. Finalmente, se debate conjuntamente en torno a los elementos identificados y se complementa la información restante, clarificando cualquier duda que pueda persistir. Antes de concluir la actividad, la figura dinamizadora deberá entregar o facilitar contactos o plataformas fiables donde pedir asesoramiento y resolver dudas relativas al alquiler, de forma gratuita, siempre que sea posible.

ACTIVIDAD Nº 6 – Objetivo 5

Nociones sobre el proceso de mudanza

Estos temas se tratarán en los módulos de ***Gestión del hogar y Finanzas***. Como referencia rápida, podéis consultar el **Anexo 2.7**, que incluye un folleto con un desglose de las principales tareas en una mudanza.

Módulo 2

GESTIÓN DEL HOGAR

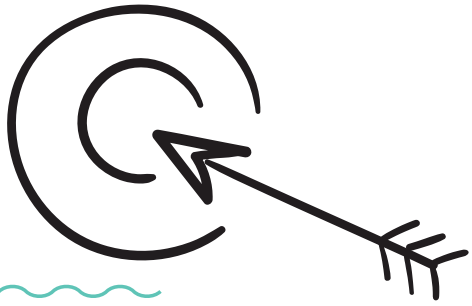
INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de gestión del hogar, hacemos referencia a las distintas tareas y obligaciones asociadas con la organización, la gestión financiera y la realización de las tareas cotidianas de un hogar, incluyendo actividades como la compra, la limpieza, la lavandería y otras.

La gestión del hogar requiere de planificación, organización y presupuesto. La planificación no solo reduce los niveles de estrés, sino que también permite ahorrar dinero. Por ejemplo, planificar las comidas puede evitar la necesidad de hacer compras de última hora y, de esta forma, reducir gastos, al tiempo que favorece rutinas de alimentación saludable. Del mismo modo, contar con un sistema para pagar las facturas y controlar los gastos ayuda a mantener un presupuesto y evitar los impagos o recargos por demora.

La gestión del hogar consiste, en última instancia, en organizar las actividades cotidianas y tener controlados los distintos trámites burocráticos pertinentes. En muchas ocasiones, supervivientes que se encuentran ya fuera de recursos residenciales afirmaron que, al mudarse a su propia vivienda, se dieron cuenta que necesitaban más soporte del esperado para leer y entender facturas, contratar suministros y otros servicios públicos, comunicarse con la propiedad y solicitar servicios de reparación y mantenimiento, entre otras.

OBJETIVOS FORMATIVOS



El traslado a un nuevo entorno, especialmente en un país extranjero, puede resultar bastante intimidatorio. Las leyes y costumbres locales son diferentes, pero las experiencias y vivencias culturales siguen siendo las mismas. Este proceso de cambio y adaptación puede ser aún más difícil para supervivientes de distintas formas de violencia o abusos, que no dominan el idioma local y/o que no disponen de una estabilidad financiera que les permita tomar las decisiones deseadas.

Profesionales del sector social involucradas en este proyecto, y que realizan atención directa, apuntaron que el estrés causado al intentar lidiar con el proceso de adaptación y establecimiento en un nuevo entorno pueden desencadenar distintas respuestas en los y las supervivientes de trata. Hay personas que gestionan su hogar siguiendo patrones familiares o culturales adquiridos en sus países de origen sin, en muchas ocasiones, disponer de información suficiente sobre las costumbres y legislaciones de la sociedad de acogida. Esto, en ocasiones, puede dificultar la convivencia e integración al vecindario o sociedad de acogida y generar mayores situaciones y sensaciones de soledad y aislamiento. Por este motivo, y como

profesionales, resulta fundamental conocer los múltiples y diversos modelos de gestión del hogar y garantizar que las y los supervivientes de trata disponen de un espacio seguro dónde compartir sus propias experiencias y formas de entender la gestión del hogar, mientras conocen y se informan de las costumbres y normativas de la sociedad de acogida.

En otras ocasiones, las profesionales apuntaron que hay supervivientes que cuando las responsabilidades parecen sobrepasarles, pueden reaccionar huyendo de ellas, a menudo por una falta de herramientas para lidiar con las mismas. Por ejemplo, cuando reciben una multa, pero no entienden el procedimiento de pago, dejando la tarea sin hacer hasta el punto en que la situación se vuelve mucho más complicada de gestionar.

Finalmente, también se mencionó un tercer tipo de respuesta cuando la persona reacciona con enfado o incluso con rabia hacia el entorno. Cuando tienen dificultades para cumplir con las numerosas responsabilidades y gestiones burocráticas que implica la gestión del hogar, sienten que pierden el control y culpan al "sistema". Esto puede desembocar en un estado de confrontación en el que la persona se niega a tratar con la administración pública o a ocuparse de las reparaciones de la vivienda, entre otras.

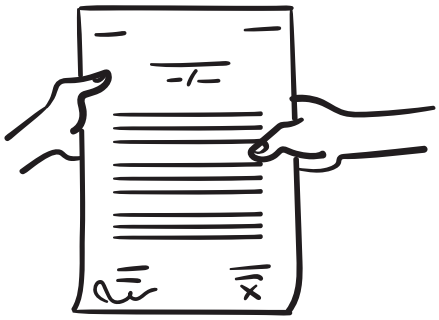
Estos tipos de respuestas, entre otras, deben tenerse en consideración cuando se organicen e implementen dichos talleres. Para los y las supervivientes de trata, disponer de información y herramientas adecuadas para entender y lidiar con los requisitos y tareas que suponen estos nuevos cambios resulta clave y les ayudará a minimizar y mitigar la frustración y estrés que a menudo pueden estar sintiendo.

En el transcurso de estos talleres, el objetivo será el de promover el empoderamiento de los y las participantes para que establezcan sus propios sistemas de gestión del hogar de forma independiente y eficaz, con actividades específicas sobre:

- Derechos y obligaciones de la parte inquilina y propietaria
- Seguro del hogar
- Contratos de TV, internet y otras infraestructuras
- Solicitar una vivienda social y subsidios de alquiler
- Gestión y recogida de residuos
- Principales problemas que pueden ocurrir con un alquiler y reparaciones
- Plagas comunes y formas de controlarlas
- Mudanza

Para una guía más detallada sobre estos temas, véase el **Anexo 2.1**

ACTIVIDADES



ACTIVIDAD Nº1

Responsabilidades inquilino/a-propietario/a

Información General

- Participantes: 5-10
- Duración: 2 horas
- Materiales: copias impresas **del Anexo 2.2,** pizarra

Objetivo

- Entender los contratos de alquiler
- Mejorar la comunicación con la propiedad o inmobiliaria

Descripción / metodología

Se inicia la sesión con una lluvia de ideas sobre la percepción del grupo en torno a las responsabilidades que tanto propietarios/as como inquilinos/as tienen en cuanto a reparaciones, preavisos, daños en la vivienda, etc.

Las posibles preguntas que pueden ayudar a dinamizar la sesión son:

- Si hay que cambiar una bombilla, ¿quién debería hacerlo?
- ¿Qué hay que hacer si se avería la caldera?
- ¿Quién es responsable del mantenimiento de la limpieza?
- ¿Quién es responsable de mantener la limpieza y el orden de las áreas comunes (escalera, patio, pasillos)?

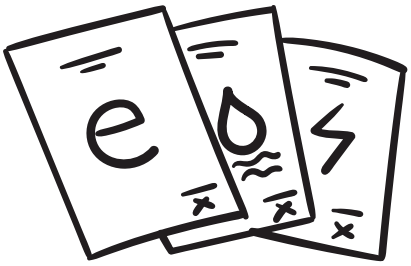
Los y las formadoras deberán anotar las respuestas y promover el debate en grupo, al tiempo que proporcionan pistas y orientaciones para su desarrollo.

Durante la actividad, es importante que se dé información sobre los gastos o tasas que corren a cargo del inquilino/a y propiedad, los derechos y obligaciones de ambas partes o las normas generales que puedan prevenir malentendidos y evitar problemas futuros, entre otros elementos claves.

Al finalizar la sesión, se entregará una copia **del Anexo 2.2**, adaptada al grupo, y señalando aquellas cuestiones claves que no hayan emergido en la lluvia de ideas o discusión grupal como, por ejemplo, la contratación de seguros del hogar o el ruido nocturno.

ACTIVIDAD Nº2

Comprensión de los contratos de suministros



Información General

- Participantes: 5-10
- Duración: 2 horas
- Materiales: ejemplos de recibos, una pizarra, copias impresas **del Anexo 2.3**

Objetivo

Entender los contratos de suministros.

Metodología

Esta actividad está dirigida a un grupo medio de 5 personas, aproximadamente.

En primer lugar, se invita al grupo a sentarse en círculo. A continuación, se anotan distintas preguntas en un papel y se colocan en el centro del círculo, en el suelo. Estas preguntas irán dirigidas a abordar temas sobre la contratación de suministros, como la electricidad, el gas, el agua, el teléfono e internet.

Para iniciar el debate, se sugiere empezar preguntando a los y las participantes por aquellos contratos de los que hayan podido hacer uso anteriormente, como pueden ser servicios de telefonía móvil o internet. A partir de aquí, se pueden establecer paralelismos con otros servicios, como la electricidad, el gas y el agua. Además, se recomienda aportar ejemplos reales de recibos de servicios ya contratados u otras comunicaciones que dichas compañías puedan enviar frecuentemente (notificaciones de cambios en las condiciones del contrato, por ejemplo.), de forma que el grupo pueda conocerlos de primera mano, en sus distintos formatos (a papel, comunicaciones por email, entre otras.).

Algunas preguntas que pueden facilitar el debate son:

- **¿Conoces algún proveedor de servicios de gas, electricidad, agua, internet o teléfono?**
- **¿Sabrías comparar distintas compañías que operen en tu zona?**
- **¿Cómo se firma un contrato con un proveedor de servicios?**
- **¿Sabrías dónde se encuentra el contador en tu casa/edificio?**
- **¿Sabrías leer el contador?**
- **¿Cómo se paga un recibo o una factura?**

Con frecuencia los y las supervivientes expresan tener dificultades en leer los contadores y sienten inseguridad por no estar haciéndolo bien. Esto puede causar problemas, ya que una lectura real de los contadores garantiza pagar por la cantidad real consumida. Es por eso que **en el Anexo 2.3**, podréis encontrar materiales de apoyo que ilustran la lectura de los contadores, siendo adaptables a cada grupo.

ACTIVIDAD Nº3

Reciclaje y gestión de residuos

Información General

- Participantes: 5-10

Duración: 1 hora

Materiales: imágenes de distintos tipos de residuos o residuos en sí (periódicos, cartones, cartones de leche, latas, bombillas, etc.), copias impresas **del Anexo 2.4 (Gestión de residuos y reciclaje)**, bolsas de desechos, carteles con instrucciones de reciclaje, lápices, etc.

Objetivo

- Aumentar los conocimientos en la gestión de residuos y reciclaje

Metodología

Esta actividad está destinada a grupos tanto pequeños como grandes.

El grupo se sienta formando un círculo. En el centro, se colocan todos los residuos (o imágenes de residuos), junto con una bolsa para cada tipo de contenedor. Dichas bolsas deberán etiquetarse según el material correspondiente (vidrio, papel, etc.).

Cada participante deberá escoger un objeto y clasificarlo en el "contenedor" pertinente, explicando el motivo de su decisión.

Durante la actividad, se les irá preguntando por aquellos residuos que cuestan más de saber cómo reciclar, por ejemplo:

- **Residuos peligrosos de tamaño pequeño**
- **Medicamentos viejos y caducados**
- **Tejidos reutilizables**
- **Aparatos electrónicos**
- **Etc.**

Al concluir la sesión, los/las participantes recibirán una copia **del Anexo 2.4**, que deberán completar conjuntamente, resumiendo y visualizando los resultados aprendidos.

ACTIVIDAD Nº4

Incidentes domésticos frecuentes y soluciones básicas

Información General

- Participantes: 5-10
- Duración: 2 horas
- Materiales: copias impresas de los **Anexos 2.5 (Principales problemas en un alquiler y posibles soluciones) y 2.6 (Problemas comunes de plagas y formas de controlarlas)**

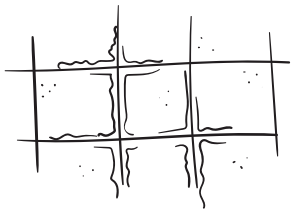
Objetivo

Conocer algunos de los incidentes domésticos más comunes y las formas de solucionarlos.

El grupo se divide en dos subgrupos, "*personas que piden ayuda*" y "*servicios o empresas que ofrecen dicha ayuda*".

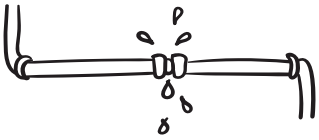
A continuación, se reparten las tarjetas con una lista de los siguientes incidentes domésticos más comunes (uno por tarjeta):

Tuberías atascadas



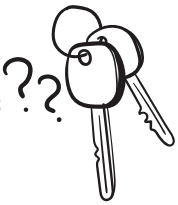
Humedad y moho

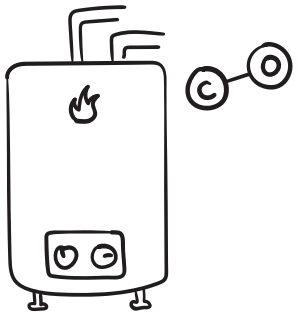
Fugas de agua y tuberías



Corte de suministro eléctrico

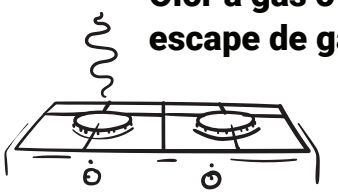
Pérdida de llaves





Monóxido de carbono

Olor a gas o escape de gas



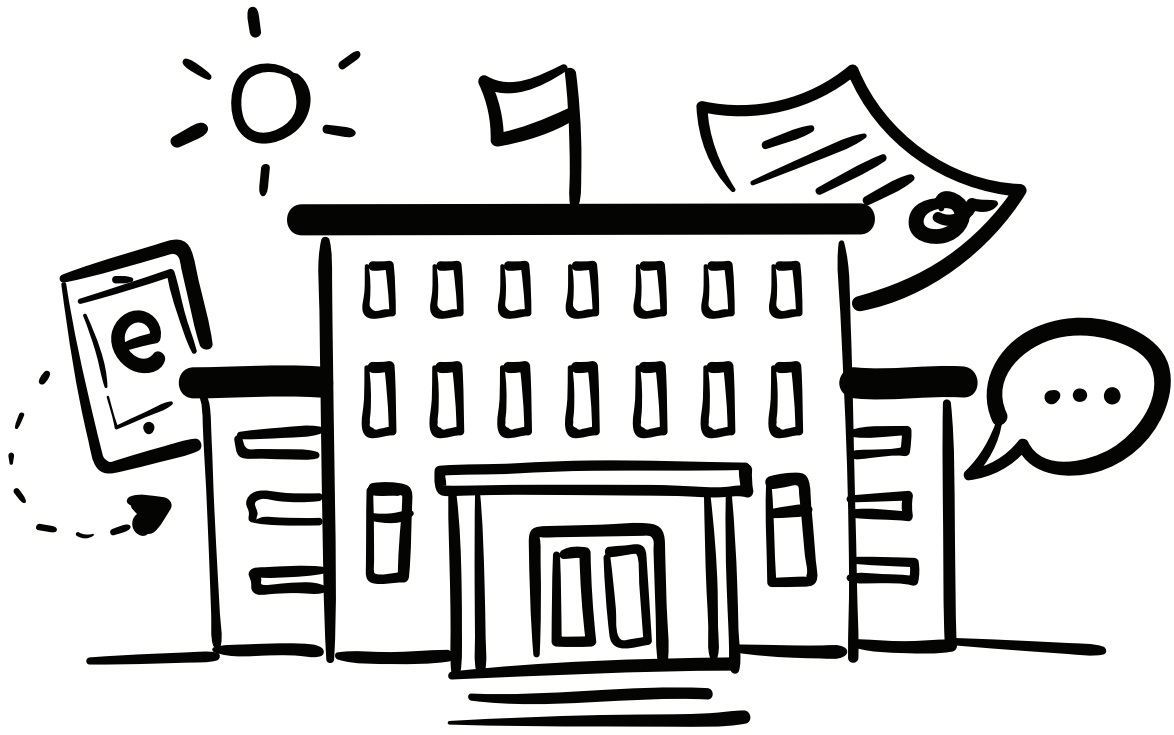
Plagas

En base a las tarjetas que reciben, un grupo hace una pregunta, del tipo "He encontrado hormigas en mi apartamento, ¿cómo me deshago de ellas?" y el otro grupo discute primero la solución y, a continuación, da respuestas.

A medida que el grupo discute, se deberán anotar las respuestas en la pizarra, facilitando el intercambio y debate y proporcionando información adicional, cuando sea necesario. Al final de la sesión, se repartirán copias impresas de los **Anexos 2.5 y 2.6**, tras su debida adaptación.

Módulo 3

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA



INTRODUCCIÓN

En ocasiones, para muchas víctimas de trata, acceder a los servicios de la administración pública supone un reto. Son múltiples los obstáculos burocráticos y requisitos administrativos a los que han de hacer frente, y en muchas ocasiones, las reticencias a pedir ayuda o la falta de confianza en las autoridades públicas pueden dificultar su acceso. [1]

En base a estas dificultades, este módulo pretende:

« Facilitar el acceso de los y las supervivientes de trata a la administración pública y a los servicios públicos disponibles

« Promover la capacitación digital, para que puedan acceder a los servicios públicos online.

El objetivo es aprender a desenvolverse en la red de la administración pública mediante::

√ La comprensión de los canales públicos existentes dónde pedir información y asesoramiento

√ La identificación y reconocimiento de fuentes de información fiables y oficiales

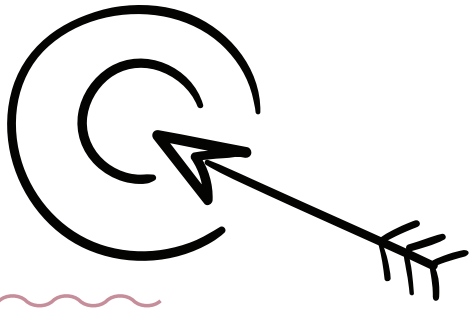
√ La lectura y entendimiento de la correspondencia formal y los posibles tecnicismos

√ La realización de llamadas telefónicas

√ La generación de mayor confianza en sí mismos/as y en sus propias habilidades y competencias

Cabe señalar que la gestión y el acceso a la administración pública es un eje transversal que engloba múltiples factores influyentes en la integración de personas migradas. Si bien este módulo sólo aborda los temas introductorios mencionados con anterioridad, para cualquier otro aspecto específico que se quiera trabajar (por ejemplo, acceso a servicios públicos para la infancia o familia, solicitud de prestaciones económicas, acceso a vivienda social, entre otros), recomendamos integrar las actividades de este capítulo con el resto de objetivos formativos y actividades de este manual.

OBJETIVOS FORMATIVOS



1. Ofrecer los conocimientos básicos necesarios para solicitar orientación y comprender mejor el circuito y funcionamiento de los servicios de la administración pública:

Los/las participantes se familiarizan con las oficinas y servicios públicos que puedan serles de mayor interés, como por ejemplo, extranjería, servicios sociales, asesoramiento jurídico, etc.

[1] Libes (2020), pág. 14.

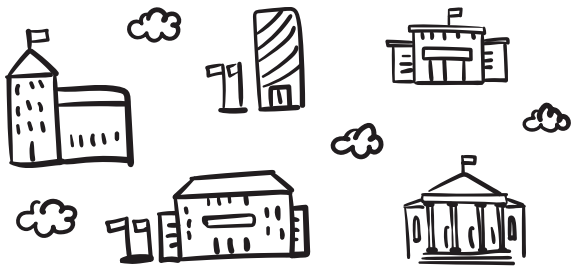
2. Promover el empoderamiento en la gestión de la documentación administrativa

Esto facilita hacer frente a las barreras y obstáculos burocráticos, pudiendo entender mejor los distintos requisitos administrativos, a través de ofrecer información fiable sobre la administración pública y promover una gestión autónoma de la documentación a presentar en los distintos trámites administrativos. Los/las participantes conocerán mejor dónde solicitar asesoramiento cuando no dispongan de herramientas para gestionar los trámites administrativos de forma independiente, por ejemplo, debido a las barreras lingüísticas, obteniendo así la confianza necesaria para buscar y solicitar apoyo.

3. Identificar y desarrollar competencias digitales para acceder a la administración pública electrónica.

Con la apuesta de los Estados miembros de la UE por la digitalización de los servicios públicos, se pretende reducir las cargas administrativas existentes y mejorar la calidad de las interacciones con la ciudadanía, en los distintos departamentos y servicios gubernamentales.[2] A pesar de esto, al acceso desigual a las infraestructuras tecnológicas, así como a la información y conocimientos TIC, ha generado una brecha digital, que las organizaciones de atención a las víctimas de trata deberán tener en consideración para promover la igualdad de oportunidades en el acceso y disfrute de los servicios públicos; independientemente de la clase social, el nivel de ingresos, la raza, etnia o género. Los/las participantes deberán identificar, desarrollar y mejorar sus competencias digitales para acceder a los servicios de la administración pública electrónica, por ejemplo, para pedir citas o cumplimentar formularios, tareas que a veces solo pueden realizarse online, de la misma forma que saber dónde acudir para utilizar ordenadores o conexión a internet pública y gratuitas.

ACTIVIDADES



ACTIVIDAD Nº 1

Collage administrativo

Información General

- Participantes: 3-8 (o más)
- Duración recomendada: 1,5 horas
- Materiales y recursos: hojas de papel (A3/A2), rotulador, adhesivos, papel o diapositivas con logotipos o fotos de organismos de la administración pública, mapas de la ciudad

Objetivo

- Ampliar los conocimientos sobre la administración pública y los servicios locales existentes
- Mejorar la comprensión entorno a la organización del sistema administrativo público local

[2] Plan de Acción Europeo de Administración Electrónica 2016-2020, COM/2016/0179 final

Metodología

La actividad empieza con una lluvia de ideas de aquellos servicios de la administración pública que los y las participantes suelen utilizar, reflexionando en torno a la importancia de cada uno de ellos, tanto en la actualidad como en el futuro. Los resultados que vayan surgiendo, se recogerán en una hoja de papel de gran tamaño, a poder ser con los logotipos o fotos de las agencias o servicios públicos mencionados. Además, se recomienda a los y las formadoras que aporten otros servicios que no hayan surgido durante el debate, pero que consideren de utilidad para el grupo.

En la segunda parte de la actividad, de entre la lista de servicios mencionados, se escogerán cuatro oficinas/agencias que el grupo considere como más importantes de trabajar y de los que quieran obtener más información, y se dinamizará una discusión en torno a la función, servicios y acceso a los mismos, incluyendo información como: dirección, localización, detalles de contacto, reserva de citas, etc. Toda esta información podrá recogerse en una ficha, que cada participante podrá llevarse consigo al finalizar la sesión.

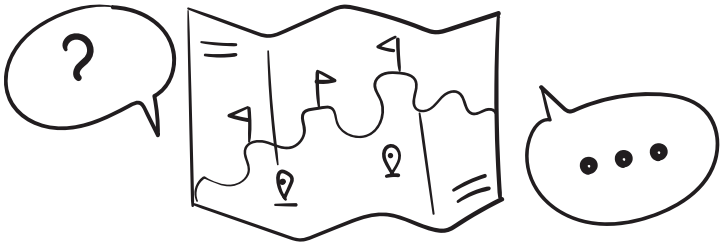
Variaciones

Para grupos de 6 o más, recomendamos dividir el grupo en dos, sobre todo durante la primera fase de la actividad. Para elegir las 4 oficinas más importantes, los/las formadores/as pueden dar a cada participante notas adhesivas o rotuladores para destacar aquellos servicios de la lista que consideren más relevantes.
Si durante la actividad se quiere poner el foco en la ubicación de dichos servicios, recomendamos usar un mapa de la ciudad donde poder ir marcando las oficinas que vayan surgiendo en el debate.

Si los y las participantes muestran interés en un único servicio público, el o la formadora puede centrar la sesión en éste o proponer otros servicios que, por sus características y funciones, puedan resultar de utilidad para el grupo.

ACTIVIDAD Nº 2

Marcha exploratoria



Información General

- Participantes: 3-8 (o más)
- Duración recomendada: 2,5 horas
- Materiales y recursos: Mapas de la ciudad, tareas preparadas, lista de consultas preparada

Objetivo

- Ampliar conocimientos sobre la localización de las oficinas de la administración pública y servicios asociados
- Poner en práctica competencias transversales como pedir información (habilidades comunicativas), planificar el trayecto, promover la confianza en sí mismo/a, gestión del tiempo, etc.

Metodología

Aspectos necesarios a preparar antes de dinamizar la actividad[3]:

1. Elaborar una lista de los lugares importantes detectados en el debate grupal de la actividad 1. Por ejemplo:

√ Oficinas de la administración pública

√ Puntos de acceso a internet, copisterías, oficinas de correos, etc.

√ Centros de asesoramiento jurídico

2. A cada grupo (o por parejas) asignar dos destinos a los que tendrán que dirigirse

3. En cada lugar deberán resolver una tarea específica

4. Las posibles tareas dependen de la oficina a la que vayan a acudir, p. ej.:

√ Pedir un formulario especial y traerlo de vuelta

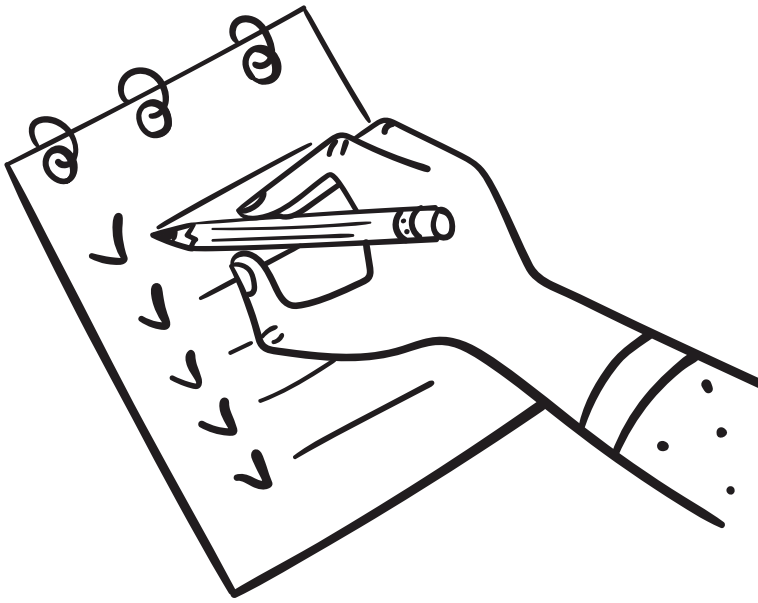
√ Enterarse del horario de apertura de la oficina

√ Solicitar información sobre cómo pedir cita previa

√ Preguntar tarifas de sellos/uso del ordenador/impresiones/fotocopias

√ Conocer el tipo de servicios que ofrece la oficina

√ Identificar qué transporte público pueden utilizar para llegar al lugar



[3] Pueden prepararse con el grupo o, si no se dispone del tiempo necesario, traer preparado con anterioridad

Como punto de encuentro, los y las formadoras deberán elegir un lugar que sea familiar para el grupo (la plaza de la ciudad, por ejemplo). Los y las participantes se dividirán en pequeños grupos o parejas, juntando personas con diferentes niveles competenciales y dominio del idioma. Una vez hechos los grupos, se les repartirá un mapa de la ciudad, una lista de las oficinas de la administración pública y las tareas a realizar. Los y las participantes se dispondrán a visitar dichos lugares y a realizar las tareas asignadas. El grupo se reunirá en el mismo lugar a una hora determinada tras realizar el ejercicio para compartir sus experiencias e impresiones. Algunas preguntas que pueden facilitar la discusión son:

- **¿Qué ha sido más difícil/fácil de hacer? ¿Por qué?**
- **¿Cómo te has sentido al completar las tareas?**
- **¿Tuviste alguna pregunta o duda? ¿Pediste ayuda? ¿La gente te prestó ayuda?**
- **¿Qué ayuda adicional podrías necesitar para completar tu tarea?**

Variaciones

Los/las formadores/as también pueden recurrir a aplicaciones de cartografía web en lugar de mapas de la ciudad, para promover así el desarrollo de competencias digitales.

ACTIVIDAD Nº 3

Empoderamiento Digital

Información General

- Participantes: 1-8 (o más)
- Duración recomendada: 2 h
- Materiales y recursos: portátil, smartphones, tabletas.

Objetivo

- Identificar, mejorar y desarrollar las competencias digitales en el contexto de la administración pública electrónica

Metodología

Esta actividad puede desarrollarse en un formato grupal o individual. La elección de las actividades dependerá de las competencias digitales preexistentes. Para esta actividad, se requieren competencias básicas de lectoescritura.

Antes de iniciar la actividad, deberán explorarse las necesidades del grupo con preguntas como:

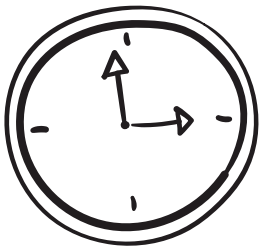
√ ¿En qué tareas o áreas creéis que necesitáis más información en materia TIC para acceder a los servicios de la administración pública?

√¿Existen tareas específicas que querríais aprender, como pedir citas online, crear una cuenta de correo electrónico, cumplimentar un formulario online, etc.?

√¿Conocéis o hacéis uso de alguna página web referente a la administración pública electrónica?

La primera hora de esta actividad se dedicará a aclarar las necesidades y a orientar al grupo hacia los servicios públicos digitales que más les interesen. Esta parte del ejercicio puede realizarse de forma individual o en parejas.

Con el fin de poner en práctica dichas tareas, los y las formadoras podrán preparar algunas actividades generales como:



√ Buscar por internet el horario de apertura de la oficina de extranjería

√ Encontrar el formulario adecuado para solicitar una prestación social

√ Entrar a la página web de la oficina de empleo

√ Localizar un lugar donde poder hacer uso de un ordenador, wi-fi gratis, etc.

La segunda hora se dedicará a trabajar en aquellas tareas que el grupo, o los y las participantes de forma individual, hayan identificado como relevantes para sus propios procesos y planes vitales.

Variaciones

Recomendamos que los y las participantes que dispongan de dispositivos electrónicos, puedan traerlos el día que se vaya a implementar esta actividad, ya que les resultará más fácil utilizar sus propios dispositivos. Si los/las participantes no expresan ninguna necesidad, recomendamos proponer cuestiones que puedan ser importantes para ellos/as, como la obtención de documentos de identidad, la revisión de su estatus migratorio, la solicitud de prestaciones sociales, el alta como demandante de empleo, etc. Si se expresan demasiadas necesidades, los/las formadores/as deberán ayudar al grupo a elegir un número limitado de tareas que puedan abordarse durante la sesión, con la posibilidad de seguir trabajando en otros espacios referenciales individuales.

ACTIVIDAD Nº 4

Carpeta personal

Información General

- Participantes: 1-8 (o más)
- Duración recomendada: 1,5 horas
- Materiales y recursos: carpetas o portafolios, material de oficina como tarjetas de índice, separadores, papel de colores, perforadores, etc.

Objetivo

- Organizar la documentación por áreas administrativas.
- Ordenar y tener localizados todos los documentos administrativos pertinentes.

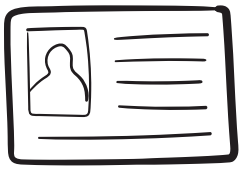
Metodología

Esta actividad está pensada para ayudar al grupo a clasificar y ordenar toda la documentación que, con el tiempo y las distintas tareas administrativas, han podido acumular. Es importante destacar que muchos trámites se postergan en el tiempo y, en muchas ocasiones, para finalizarlos se requieren de documentos que pudieron expedirse mucho tiempo atrás. Esta actividad ayudará a los y las participantes a estructurar y ordenar toda la documentación y acceder rápidamente a cualquier documento, evitando que se pierdan o que tengan que volver a repetir ciertas tareas o procedimientos administrativos.

Esta actividad puede desarrollarse en un formato grupal o individual. Antes de la sesión, se pedirá al grupo que traigan consigo todos los documentos que disponen hasta el momento.

Se inicia la sesión revisando el tipo de documentos, archivos y papeles importantes que poseen y clasificándolos en distintas categorías, según el procedimiento administrativo al que corresponden. Cada participante deberá organizar su carpeta de forma que los documentos sean fáciles de archivar y de utilizar con posterioridad. Algunas categorías podrían ser:

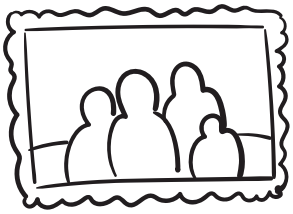
Documentos de identidad



Asuntos legales

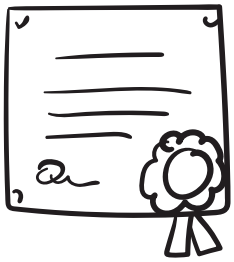
Finanzas

Familia



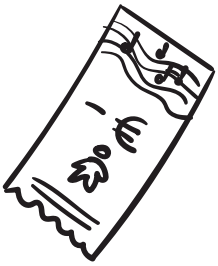
Salud

Educación



Empleo

Ocio



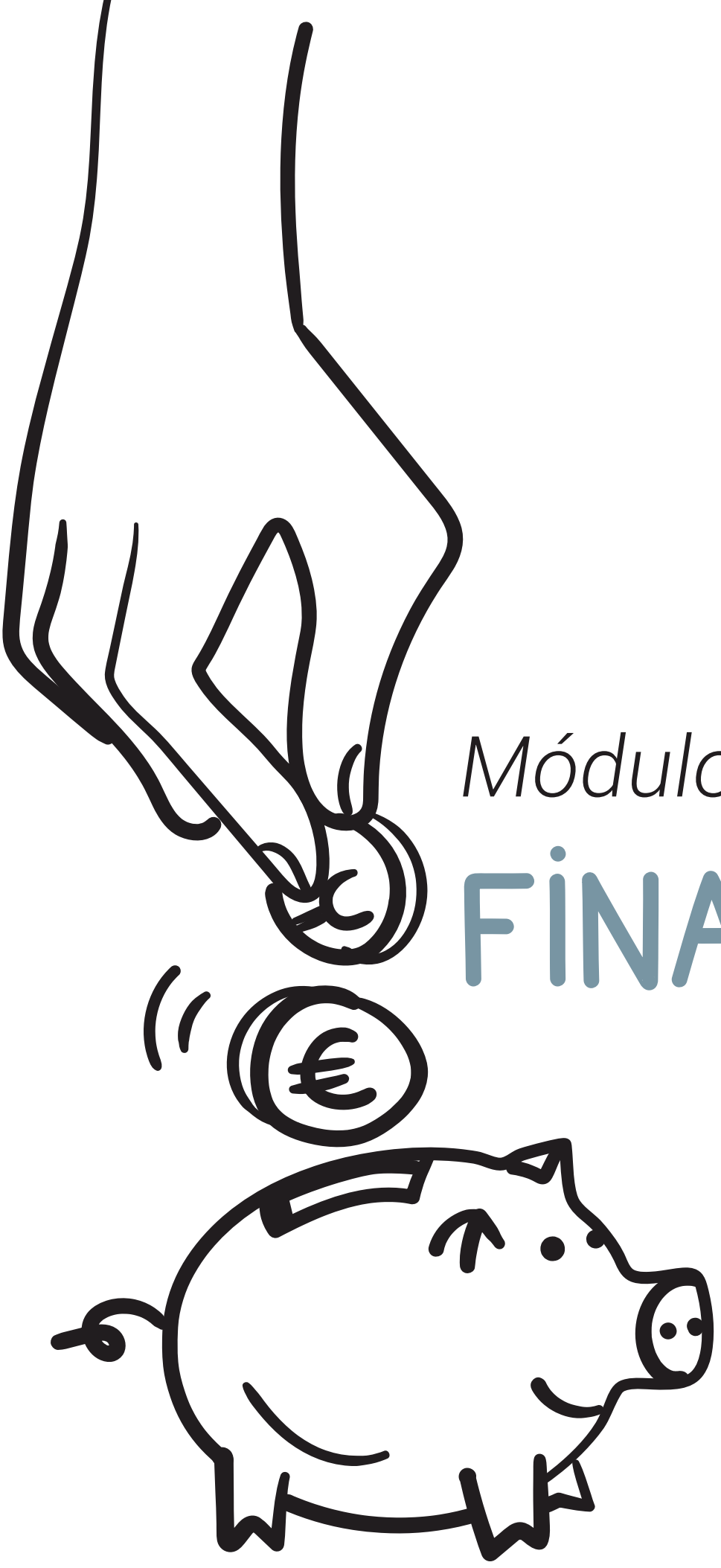
Vivienda

Variaciones

Como hemos mencionado, los y las participantes deberán traer sus propios documentos de casa para poder crear su carpeta personal.

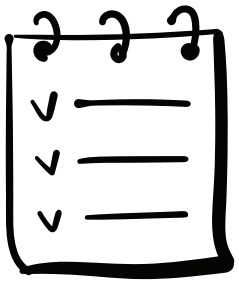
Además de explicar cómo ordenar esta documentación, también se deberá ofrecer asesoramiento sobre su desclasificación, explicando cómo ordenar nuevamente y eliminar los documentos obsoletos o innecesarios.

Durante esta sesión, también pueden abordarse cuestiones como la seguridad y protección de datos, animando al grupo a destruir de forma correcta los documentos innecesarios pero que contienen información personal (p. ej., su dirección, número de seguridad social, número de teléfono o número de cuenta bancaria, etc.). Tirar este tipo de documentos a la basura puede poner en riesgo su privacidad, por lo que deberán destruirlos adecuadamente para protegerse de un uso ilegítimo de su información personal.



Módulo 4

FINANZAS



INTRODUCCIÓN

Este módulo se centra en trabajar cuestiones como la gestión presupuestaria, el acceso a ayudas financieras y otras formas de administrar el dinero de forma autónoma y autosuficiente.

Al mencionar gestión presupuestaria, hacemos referencia a la gestión que cada persona hace de sus ingresos, así como de sus ahorros e inversiones. De esta forma se pretende promover la comprensión en torno a cuestiones como: banca, seguros, préstamos, hipotecas, inversiones, planes de jubilación e impuestos, entre otros.

Gestionar el dinero y ceñirse a un presupuesto requiere de una gran autodisciplina y de herramientas para comprender, planificar y priorizar las necesidades a corto y largo plazo, especialmente cuando los ingresos son cambiantes o bajos. La forma de gestionar las finanzas personales dependerá del nivel de ingresos, los gastos, las condiciones de vida y las metas y preferencias particulares de cada persona. El objetivo de este módulo es ayudar a los y las participantes a elaborar su propio plan de finanzas, intentando satisfacer sus necesidades y ajustándose a sus limitaciones económicas.

Independientemente de si tienen acceso al sistema de prestaciones sociales o al mercado laboral, los/las supervivientes suelen contar con recursos económicos reducidos que les limitan vivir en condiciones dignas y seguras. Algunas personas disponen de empleo, pero estos suelen estar mal remunerados o son inestables. Otras pueden ver dificultado su acceso a prestaciones de la seguridad social, por lo que necesitan herramientas que les permita administrar y aprovechar al máximo sus ingresos.

Acompañar en el acceso a prestaciones y en la gestión de sus ingresos fomenta el empoderamiento y la seguridad financiera y reduce el riesgo de endeudamiento y de una toma decisiones que pueda conducir a una mayor vulnerabilidad económica y, por lo tanto, a una re-victimización. Para algunas personas, también resulta importante recibir información en torno al valor del euro y de su poder adquisitivo, para comprender mejor cuales son sus ingresos y cuáles sus principales gastos.

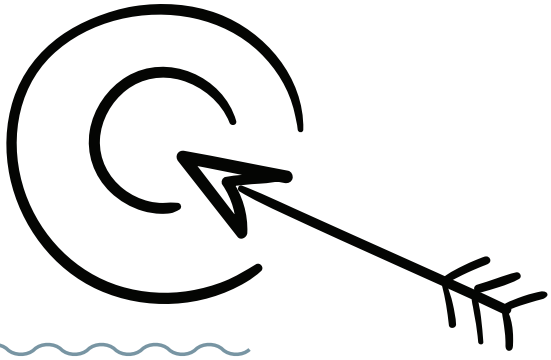
Es importante preparar a los/las participantes para gestionar sus finanzas, especialmente cuando disponen de un salario reducido, elevadas rentas de alquiler y una gran cantidad de gastos que cubrir, como facturas, impuestos, multas, depósitos, atención médica, cuidado de hijos e hijas a cargo, etc.

Además, se debe tener en cuenta que muchas personas migradas envían remesas a sus familias en el país de origen, independientemente de su situación financiera, sus gastos y sus ahorros. Este elemento, que a menudo ha tenido un peso importante en sus procesos migratorios, debe tenerse en consideración para poder acompañar al grupo a elaborar sus propios presupuestos e identificar aquellos canales en los que las transferencias se pueden realizar de forma segura, rentable y transparente. Dado las tasas de muchos bancos y las constantes trabas en el acceso a estos servicios, muchas

personas acceden a canales informales para transferir fondos a zonas remotas en las que los canales financieros oficiales no actúan, ofreciendo además la ventaja de ser accesibles en su idioma nativo. Estos canales informales pueden suponer una serie de abusos, de los cuales se deberá advertir a las víctimas, intentando así prevenir los mismos y reducir el riesgo de estafa o endeudamiento[1].

Otras dificultades a las que muchas y muchos participantes se enfrentan y que habitualmente suponen un reto para poder acceder a otros derechos básicos (como cobrar una nómina o pedir un préstamo) es el de abrir y operar con cuentas bancarias, tanto de forma presencial como online. Es por eso que recomendamos invertir cierto tiempo en estas cuestiones y, en específico, al manejo de las aplicaciones web, ya que el no uso de las mismas puede dificultar disfrutar de ventajas como poder pagar facturas, transferir dinero y acceder al historial de transacciones de las cuentas desde la comodidad del hogar y, por lo general, de forma gratuita.

OBJETIVOS FORMATIVOS



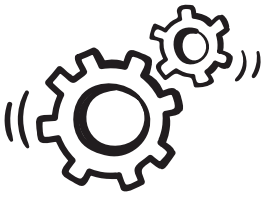
El objetivo general de este módulo es promover la mejora de la gestión presupuestaria, que permita vivir de forma independiente y evitando el endeudamiento, al tiempo que se intenta promover un cambio en la lógica en la gestión, pasando de centrarse únicamente en el presente y la supervivencia actual a una gestión presupuestaria mensual, siempre que sea posible. Para ello, se guiará a los/las participantes para que adquieran conocimientos en torno a:

1. Llevar un registro de sus ingresos y gastos

2. El valor del euro y la importancia de ahorrar dinero, en la medida de lo posible

3. Utilizar una cuenta bancaria

4. Reducir gastos y aumentar los ahorros



5. Evitar el endeudamiento

6. Conseguir acceso a servicios y ayudas financieras

[1] Ratha, D (2004), Understanding the importance of remittances, Migration Policy Institute

ACTIVIDAD Nº 1

El arte de comprar

Información General

- Participantes: Indiferente
- Duración recomendada: 1,5 horas
- Materiales: presentación de diapositivas **Anexo 4.1 (Ajustar las compras a un presupuesto)**, además de productos reales, si es posible, como los que se muestran en las diapositivas, para hacer la actividad más interactiva, rotuladores de colores, hojas de papel A3, copias impresas del **Anexo 4.2 (¡Comer sano entra en el presupuesto!)** para la totalidad de participantes.

Objetívo

- Familiarizarse con el valor del Euro como moneda
- Conocer el coste de vida del país de acogida
- Ahorrar dinero al comprar productos básicos

Metodología

Para esta sesión, se recomienda traer productos de consumo reales, dentro de lo posible. En caso negativo, se deberán traer fotografías de distintos artículos, teniendo en cuenta la variedad del grupo y los productos de consumo propios de las distintas culturas participantes. Además, se recomienda tener en cuenta alternativas alimenticias como son el vegetarianismo o veganismo.

Se inicia la sesión promoviendo un pequeño debate en torno a los lugares en que habitualmente el grupo realiza sus compras. Para facilitar la interacción, los y las formadoras pueden empezar la actividad enseñando distintos logotipos de supermercados grandes y pequeños, explicando la diferencia de precios entre los mismos. Es importante que a lo largo del debate se aclaren los beneficios de las dietas basadas en alimentos frescos y de proximidad, que a menudo pueden adquirirse a precios más asequibles en las tiendas de comestibles locales y en los mercados al aire libre, destacando la diferencia de precios con las grandes superficies grandes, tiendas nocturnas o gasolineras.

Posteriormente, los o las formadoras explican la diferencia entre los productos de marcas famosas que cuentan con una gran publicidad y las marcas desconocidas o blancas. Esta conversación puede extrapolarse a otros artículos esenciales como los medicamentos genéricos y los de marca. Recomendamos abordar el papel que juega la publicidad, su influencia sobre el precio de los productos y la forma en que, con frecuencia, los supermercados ordenan los mismos, poniendo las marcas más baratas en los estantes más bajos o altos, mientras que las más caras están a la altura de los ojos.

Posteriormente, los y las formadoras observarán el nivel de comprensión del grupo, respecto al valor del Euro. Para muchas personas recién llegadas a la UE, el Euro supone una nueva moneda que, por su propio formato, genera confusión, dado que pequeñas cantidades pueden suponer una gran diferencia en cuanto a los hábitos de gasto.

Otra forma de consolidar los contenidos de la sesión es presentando distintos productos conocidos por el grupo y que puedan tener distintas versiones en cuánto a su cantidad (por ejemplo, refrescos en latas de 33cl versus una botella de 1,5l). El ejercicio consistirá en intentar averiguar cuál de los productos presentados tiene un precio más barato. A continuación, se muestra el precio real, por litro o kilo, de cada uno de los productos. Con esta información, se vuelve a preguntar cuál es la alternativa más barata y se discuten las respuestas para orientar a los y las participantes y ayudarles a diferenciar el precio unitario de los productos básicos envasados versus su precio real por litro o kilo.

Para finalizar la actividad, recomendamos abordar otras cuestiones como la "brecha nutricional". Si bien es cierto que cualquier persona es libre de comprar los productos que prefiera, muchas veces las elecciones que tomamos afectan tanto al presupuesto mensual como a la salud integral. Es por eso que recomendamos remarcar al grupo que llevar una dieta saludable y equilibrada es posible, incluso con presupuestos reducidos, si se compran productos de temporada en los mercados y en cantidades grandes, pudiendo luego congelar los productos tanto crudos como ya cocinados. Además, recomendamos introducir otros "tips" para promover modelos de alimentación saludables, como evitar comer "comida basura", cocinar en casa en lugar de comer fuera, evitar comprar con el estómago vacío, etc. Este tema también se abordará en el módulo formativo de "autocuidado", por lo que recomendamos consultar las actividades de ese módulo (módulo 5) y combinarlas con la presente actividad, en la medida que se considere necesario.

Para resumir todos los contenidos trabajados en esta sesión, consultad y adaptad el **Anexo 4.2**, que podrá ser repartido como folleto de consulta.

Variaciones

En grupos grandes, esta actividad puede adaptarse generando un primer debate en subgrupos de 3 o 4 personas y compartiendo luego los resultados con el grupo grande.

Para que el ejercicio sea más experimental, se puede acudir a un supermercado o mercado al aire libre, para observar y discutir los mismos contenidos de la sesión pero en un contexto real: comparar los precios de marcas famosas de pasta con los de marcas locales, invitar al grupo a calcular el precio de las latas pequeñas de su bebida favorita frente al de una botella grande de la misma bebida o pedir que se hagan distintas listas de la compra, una con los productos más caros y otra con otros más baratos, para poder compararlas más tarde y observar la diferencia real entre precio, cantidad y calidad.

ACTIVIDAD N° 02

Balance del presupuesto

Información General

- Participantes: grupo pequeño (3-5 personas)
- Duración: 2 horas
- Materiales y recursos: Un juego por participante de recortes de distintos iconos relacionados con los principales tipos de gastos (alimentación, vestimenta, etc.) **Anexo 4.3**, copias impresas de un calendario mensual (**Anexo 4.4)**, hojas en blanco por participante, bolígrafos, rotuladores de colores y notas post-it, pizarra y marcadores

Objetivo

- Gestionar un presupuesto mensual evitando endeudamientos
- Comprender mejor el coste de vida del país de acogida
- Ser conscientes del riesgo de endeudarse
- Priorizar gastos

Metodología

Se inicia la actividad explicando el objetivo de la misma: gestionar un presupuesto mensual personal, mediante el balance de ingresos y gastos.

Para ello, empezaremos abordando el concepto de establecer límites mensuales, para lo que será necesario que el grupo se familiarice con las distintas facturas a las que han de hacer frente de forma recurrente, además de los posibles imprevistos que puedan ir surgiendo esporádicamente (como emergencias médicas, multas, etc.).

De forma transversal, los y las formadoras introducirán contenidos relacionados con el impacto que puede generar la falta de un equilibrio adecuado entre ingresos y gastos mensuales, acrecentando la inseguridad financiera y el estrés emocional y afectando al bienestar y a la sensación de seguridad de la persona. La inestabilidad o falta de equilibrio financiero pueden interferir en los procesos de recuperación y planes vitales de los y las participantes y dificultar el disfrute de ciertas actividades beneficiosas para su salud y bienestar integral, como son cursos formativos, actividades deportivas y recreativas, etc.

En este espacio no se tratará de exponer ante el grupo sus gastos reales sino de reflexionar en torno a estilos de vida y formas de control presupuestario efectivas. Así mismo, si bien es interesante poder discutir sobre cualquier hábito que el grupo quiera compartir, existen temas como el consumo de alcohol, tabaco o drogas que pueden resultar conflictivos e inquisitorios, además de poder conducir a una serie de discusiones que difícilmente podrán recogerse en el contexto de esta actividad. Así pues, cada formador/a deberá tener en cuenta estos aspectos a la hora de moderar las discusiones.

Recordamos que para muchas personas migradas enviar dinero a sus países de origen puede ser parte esencial de sus proyectos

migratorios. En este sentido, las necesidades y voluntades de cada participante, así como sus percepciones respecto a lo que constituye o no una prioridad, deben ponerse en el centro de todo debate. Esto no quita que, durante el taller, los y las formadoras pueden recomendar al grupo formas de ahorrar en el envío de remesas, como comparando los servicios de transferencias monetarias cuyas tasas son más asequibles y seguras.

Una vez finalizada la primera parte de conceptualización teórica e intercambio de ideas y percepciones, cada participante recibirá una ficha con un conjunto de iconos que representan las distintas categorías presupuestarias (comida, vestimenta, facturas, atención sanitaria, etc.) y un calendario mensual, donde podrán pegar dichos iconos y tener una idea general de su saldo mensual.

Para evitar exponer información personal ante el grupo, recomendamos completar este ejercicio de forma individual, aunque estemos trabajando en un contexto grupal.

Los y las formadoras guiarán la actividad formulando una serie de preguntas:

1. ¿Cuáles son vuestras principales fuentes de ingresos?

A | Coloca tu fuente de ingresos en uno de los recortes (si no dispones de fuente de ingresos, utiliza un recorte en blanco con una etiqueta verde).

B | Establece una cantidad realista del total de ingresos y anótala en el recorte (si no hay ninguno, usa un recorte en blanco con una etiqueta roja).

2. ¿Cuáles creéis que son los mayores gastos de vivir independizados/as?

A | Coloca tus principales gastos en uno de los recortes (si no hubiera ninguno, haz uno con un post-it y un rotulador rojo).

B | Calcula el total de gastos y anótalo en el recorte.

3. ¿Cuáles son los gastos más recurrentes?

A | Escribe el tipo y frecuencia -anual, mensual, semanal, diaria, etc.- en el recorte.

Los participantes suman sus ingresos en la parte superior de su línea de tiempo. A continuación, añaden los gastos y calculan el saldo resultante.

4. ¿Cómo podemos disminuir los gastos existentes?

A | ¿Qué tipo de gastos se pueden reducir?

Los y las formadoras intentarán orientar la conversación hacia la reducción de gastos y el aumento de ahorros, dentro de las posibilidades de cada participante. A parte de buscar nuevas fuentes de ingresos, existen otras formas más sostenibles de reducir gastos. Esto incluye desde comparar los precios de los servicios de suministros contratados ("buscando la mejor oferta"), hasta explorar sitios dónde comprar ciertos productos a un mejor precio, o localizar servicios dónde cubrir gratuitamente ciertas necesidades básicas (comida, ropa, actividades). Las tiendas de segunda mano, los bancos de alimentos, los mercados al aire libre y los mercadillos son buenas opciones para encontrar ofertas de productos de consumo y ropa más asequibles. Otra forma de alcanzar este objetivo es reducir el consumo de energía, apagando las luces,

calentadores, etc., usando bombillas de bajo consumo, llenando totalmente la lavadora, etc. Dependiendo del contexto, también se pueden abordar otras formas de cubrir las necesidades básicas como es el "banco del tiempo", un sistema de trueque que consiste en que las personas intercambian servicios por tiempo, en lugar de dinero, que luego podrán invertir para otros servicios o demandas propias.

5. ¿Qué hay de los préstamos, planes de pago, impago facturas?

Los y las formadoras introducirán en este punto el tema de la deuda, para concienciar sobre los peligros de contraer deudas y el impacto en el bienestar y la salud financiera de una persona. Es esencial señalar las principales razones por las que las personas se endeudan, como los recargos por retrasos en los pagos de facturas, los préstamos, a menudo con unos elevados tipos de interés, y las trampas que algunas ofertas tipo "compra ahora, paga después" pueden suponer, etc. Además, debe prestarse atención a las facturas que se generan automáticamente, cuando se contratan servicios de los que no se es consciente de la subida progresiva de la tarifa o del cobro de la misma (por ejemplo, acabar pagando por un canal de música del que inicialmente se disfrutaba una versión demo gratuita).

6. 2. .¿Cómo puedes evitar quedarte sin dinero a fin de mes?

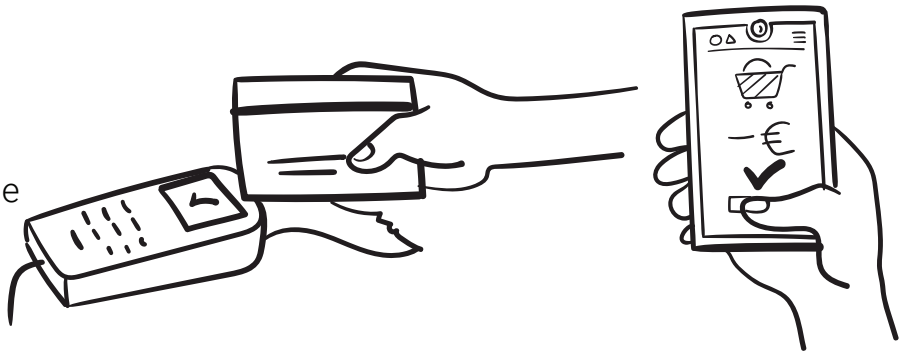
Finalmente, y teniendo presente las realidades múltiples y en muchas ocasiones complejas de cada participante, animamos a los y las formadoras a destinar un espacio para compartir con el grupo estrategias para poder llegar a fin de mes con el máximo de ahorros posibles. Este aspecto es de esencial importancia para disponer de pequeñas reservas con las que cubrir emergencias o gastos imprevistos. En ocasiones, ahorrar dinero de forma regular sin un objetivo concreto y con recursos económicos limitados puede ser complicado o no ser visto como una prioridad. Aun así, se debe propiciar un espacio de reflexión e intercambio de estrategias para ayudar al grupo a tener una protección económica ante situaciones de emergencia, como puede ser una multa, una emergencia médica, el robo del teléfono o del portátil o su posible avería, etc... No disponer de ningún tipo de ahorro, puede condicionar a la persona a pedir prestado o a recurrir al impago de otros gastos, lo que podría ponerla en una situación de mayor vulnerabilidad.

Variaciones

Cuando se aborda el tema de priorizar gastos para ahorrar o mejorar la gestión presupuestaria, se debe tener en cuenta y aclarar con cada participante cuáles son sus propias prioridades y necesidades. La idea de esta actividad es poder destacar que el contar con un presupuesto no es en sí un sacrificio o va exclusivamente vinculado a reducir gastos, sino a disponer de una planificación más consciente y a largo plazo.

ACTIVIDAD N° 03

Uso de una cuenta bancaria online



Información General

- Participantes: grupos reducidos (3-5 personas), que ya poseen una cuenta bancaria en el país de origen o acogida y que disponen de un smartphone/ portátil donde poder realizar gestiones online
- Duración recomendada: 1,5 - 2 horas
- Materiales: una conexión Wi-Fi segura, cada participante deberá traer su propio teléfono inteligente o portátil y el nombre de su entidad bancaria/servicio bancario online. Los y las formadoras aportarán ejemplos de correos electrónicos de phishing y estafas

Objetívo

- Aumentar la confianza en el uso de los servicios bancarios digitales
- Llevar un mayor control de los gastos

Competencias digitales a desarrollar:

- iniciar/cerrar sesión con seguridad
- transferir dinero entre cuentas, ya sea a terceros o entre una cuenta de ahorros y una cuenta corriente, si disponen de ellas,
- fijar domiciliaciones
- bloquear una tarjeta de crédito en caso de extravío o robo
- contactar con el banco

Metodología

En muchas ocasiones, y para muchas personas con dificultades en el acceso a recursos tecnológicos o con menos competencias digitales, abrir una cuenta bancaria y utilizar correctamente las aplicaciones bancarias online puede suponer un reto. En muchas ocasiones, la falta de conocimientos sobre el funcionamiento de estos servicios hace que muchas personas renuncien al uso de los mismos. Es por eso que en esta actividad recomendamos trabajar las competencias digitales en el uso de la banca online, si bien teniendo presente otros aspectos transversales que puedan resultar de interés para los y las participantes. En este sentido, recomendamos introducir también contenidos de seguridad cibernética y protección de datos en el uso de internet y redes sociales en general.

Concretamente, esta actividad se centrará en trabajar aspectos relacionados con el manejo de una cuenta corriente o una cuenta de ahorros online, y abarca contenidos como:

√ Acceso seguro a internet: ser consciente de los intentos de phishing / hacking - de ahí que deban mostrarse algunos ejemplos de correos electrónicos de phishing o la página web de un banco con información sobre estafas recientes

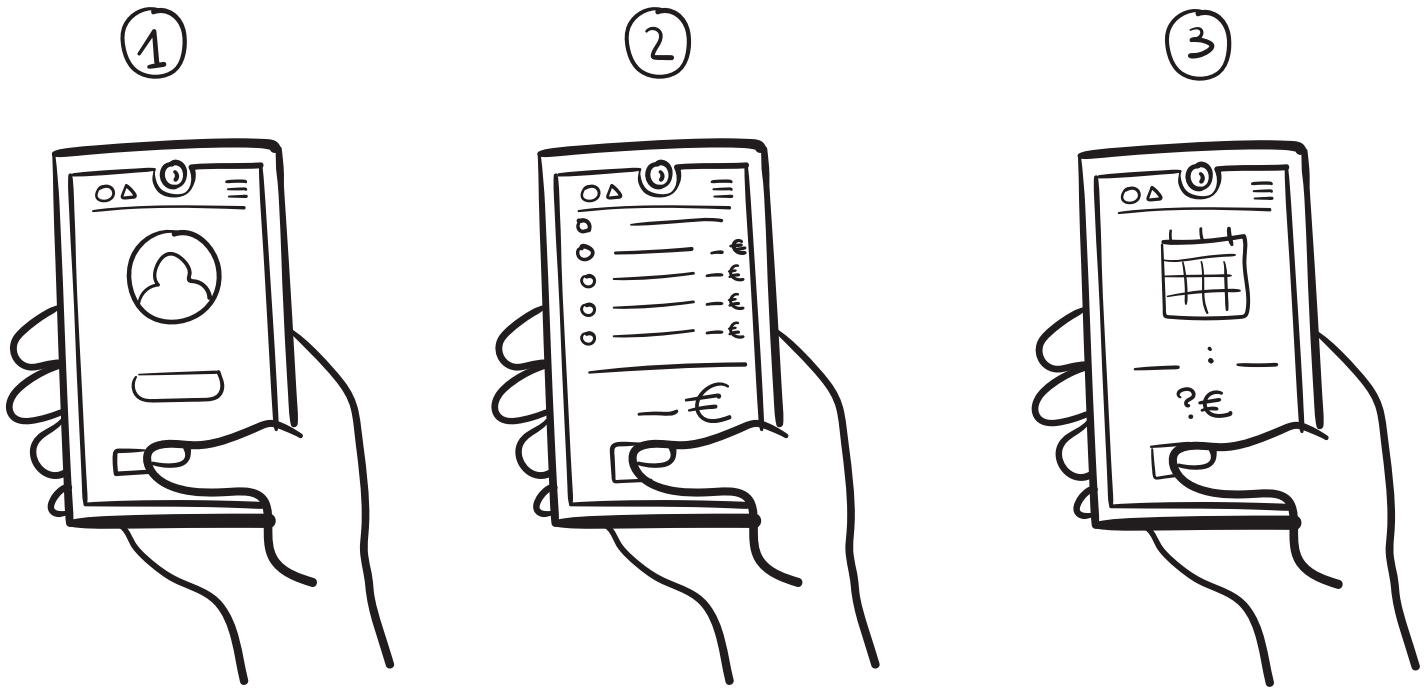
√ Cómo ponerse en contacto con tu banco cuando necesites ayuda

√ Cuándo utilizar la banca desde casa, cuando ir a una sucursal

√ Cómo fijar domiciliaciones automáticas (ventajas y desventajas)

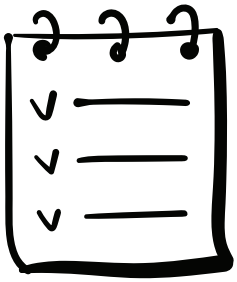
√ Si un grupo plantea sus preocupaciones sobre el exceso de gastos, mostrar distintas formas de utilizar una cuenta de ahorros para depositar nóminas (o prestaciones) y transferir una cierta cantidad semanalmente a una cuenta corriente para compras rutinarias y otros gastos, poniéndo cada cual el límite que considere.

Para desarrollar esta actividad de forma individual, cada participante iniciará sesión en sus distintas aplicaciones, mientras recibe indicaciones para ir trabajando los distintos contenidos anteriormente mencionados. En un inicio, el soporte puede ser más notorio, pero al finalizar la sesión, cada participante deberá haber tenido el espacio para intentar replicar estas acciones de forma autónoma, bajo supervisión.



Módulo 5

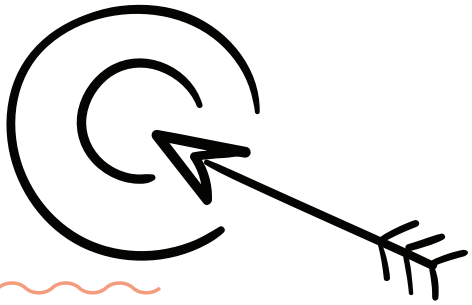
AUTOCUIDADO, SEGURIDAD Y PROTECCIÓN



INTRODUCCIÓN

Una de las principales preocupaciones de muchos y muchas víctimas de trata hace referencia a cuestiones relacionadas con su salud y bienestar. Por un lado, el desconocimiento sobre los servicios de la salud pública, las diferentes formas de entender la salud y acceder a la atención sanitaria, así como los temores asociados a ciertas figuras profesionales de la medicina, dificultan en muchas ocasiones el acceso y uso de los servicios sanitarios, más allá de las situaciones de urgencia. Por otro lado, la falta de recursos sociales y económicos también afecta negativamente a la salud y bienestar de muchas supervivientes, lo que se traduce en una mala nutrición, modelos y estilos de vida poco saludables, condiciones de vida insalubres y prácticas poco seguras, como es la automedicación.[1]

OBJETIVOS FORMATIVOS



Este módulo tiene por objetivo promover la salud y el bienestar integral de los y las supervivientes de trata, generando herramientas para hacer frente a la angustia, la inseguridad y los sentimientos de falta de control que en muchas ocasiones pueden manifestar, a través de:

- √ Acceder al sistema de salud pública y otros recursos que promuevan su bienestar integral
- √ Entender el papel de las figuras psicológicas/terapeutas y otros perfiles profesionales afines
- √ Poder identificar sentimientos como la ansiedad, el miedo y la frustración, u otras sintomatologías propias del trauma o situaciones de violencia vividas, y generar un clima de confianza hacia las figuras de atención y acompañamiento psicosocial
- √ Comprender el significado e importancia del bienestar físico, psíquico y emocional
- √ Establecer rutinas y hábitos saludables, tanto relacionales como de autocuidado.

Entendiendo que la seguridad y la protección están intrínsecamente relacionadas con la salud y bienestar integral de los y las supervivientes, este módulo también abordará elementos relacionados con la seguridad cibernética y la protección a los datos personales, tanto en entornos online como

[1] LIBES (2020), "Un mundo en el que puedo confiar", un informe sobre las necesidades de las víctimas de trata, durante la transición de la acogida a una vida independiente, www.libes.org pág.13

offline. En este sentido, las competencias a adquirir serán:

√ La concienciación entorno a los riesgos para la seguridad, presentes en entornos online y offline

√ Salvaguardar la privacidad y protección los datos personales

√ Conocer los teléfonos o servicios de atención en situaciones de emergencia o alto riesgo

Este módulo se divide en dos fases:

1. Fase inicial y de acceso a los servicios, que incluye:

Sistema de salud pública: principales retos en el acceso al sistema de salud pública, explicación exhaustiva de las funciones de distintos perfiles profesionales de la salud y dónde encontrar más información y recursos de apoyo. Además, se incluyen ejemplos de actividades y rutinas para promover estilos de vida más saludables.

2. Fase avanzada y de protección y autocuidados:

Promoción de relaciones saludables, que incluye contenidos sobre salud afectivo-sexual y reproductiva. Seguridad online: seguridad personal y ciberseguridad.

Dada la gran variedad de contenidos y competencias a trabajar en este módulo, recomendamos combinar estas actividades con otras de módulos afines, como son: finanzas, gestión del hogar, competencias sociales y comunicativas y familia. A su vez, estos contenidos deberán abordarse de forma transversal y a lo largo del proceso de recuperación de cada participante, para su logro efectivo.

ACTIVIDADES

1. FASE INICIAL Y DE ACCESO A LOS SERVICIOS

1ª PARTE. SISTEMA DE SALUD PÚBLICA Y FUNCIONES DEL PERSONAL SANITARIO

ACTIVIDAD Nº 1

Sistema de salud pública

Información General

- Participantes: formato grupal, indefinido
- Duración recomendada: 1 hora
- Materiales y recursos: papel y rotuladores

Objetivo

- Mejorar el acceso a los servicios de salud pública, conocer su funcionamiento y los beneficios que ofrece.
- Fomentar un mayor conocimiento de los distintos profesionales de la salud, tanto generales como especialistas.

Metodología

Se inicia la sesión con una breve exposición sobre la estructura y el funcionamiento del sistema de salud pública nacional/local y la importancia de poder acceder al mismo, más allá de las situaciones de urgencia.

Una vez explicada la estructura del sistema de salud pública, los y las formadoras preguntan al grupo sobre los perfiles sanitarios con los que habitualmente están más acostumbrados/as a contactar (medicina general, pediatría, psicología, traumatología, etc.). Durante esta lluvia de ideas se irán reflexionando cuestiones como: las funciones de cada profesional y el circuito de acceso. Para completar la información, los y las formadoras podrán ir describiendo las principales diferencias en torno a los servicios generalistas (urgencias, medicina general, dentistas, enfermería, farmacia, entre otros) y la atención sanitaria especializada (dermatología, ginecología, reumatología, etc.)

Posteriormente, y como ejercicio práctico, proponemos leer en voz alta distintas situaciones ficticias, que deberán ser adaptadas a cada contexto, con el objetivo de afianzar la información anterior, y tener más claro a qué especialista hay que acudir en cada caso concreto, y de qué manera.

Situación nº 1

Un hombre de 25 años se despierta con un fuerte dolor de espalda. Por la mañana puede caminar, pero por la tarde, el dolor ha ido empeorando y decide acudir al médico. Hoy es viernes y su doctor/a de referencia no atiende consulta los viernes. ¿Con quien debe contactar? Posible respuesta: como hoy no podrá acudir a su doctor/a de referencia, la mejor opción es llamar al número de urgencias médicas (061 en España) o al propio Centro de Atención Primária, para que le den cita con el doctor o doctora de guardia. Si esta opción no está disponible, puede acudir a urgencias del hospital. Allí, le examinarán y remitirán al/la profesional pertinente.

Situación nº 2

Una chica de 17 años siente molestias y picores en la zona vaginal. ¿A dónde puede acudir y quién la tratará? Posible respuesta: puede acudir a su doctor o doctora del CAP o directamente a ginecología. Dada la edad, no necesita que le acompañe una figura adulta para concertar una cita o ser visitada de urgencias. En el caso de existir servicios de atención sexual y reproductiva para adolescentes, también conviene aportar esta información.

Situación nº 3

Una mujer de 29 años lleva viviendo cinco años en la ciudad. No se ha hecho ni un solo análisis de sangre desde que llegó. Últimamente se siente fatigada y con somnolencia. ¿Qué puede hacer? Posible respuesta: como no es una urgencia, tendrá que llamar a su centro de salud para concertar una cita o acudir a su médico/a. Allí podrá solicitar hacerse un análisis de sangre. Por regla general, son los médicos/as de cabecera quienes remiten a cada paciente a los servicios especializados que resulten pertinentes.

Al final de la sesión, recomendamos hacer una última ronda de preguntas e intercambio de experiencias en torno a cómo se siente cada participante cuando ha de acudir a los servicios sanitarios y, en su opinión, cuáles son los principales retos al acceder a dichos servicios. Durante el debate pueden surgir posibles barreras y desigualdades existentes, a los que cada formador/a deberá recoger y dar respuesta, en la medida de lo posible.

Variaciones

Los y las formadoras deberían adaptar los ejemplos a cada grupo y contexto. Hay que tener en cuenta que no todas las personas poseen la misma comprensión y percepción de la atención sanitaria o la medicina. Otras alternativas como los remedios naturales, la homeopatía, la acupuntura, también pueden ser opciones válidas. A pesar de esto, como formadores y formadoras deberemos poder aportar información adecuada sobre los riesgos y beneficios de la medicina alternativa, para que cada participante pueda tomar decisiones informadas.

Como formadores/as, no se trata de tener toda la información o de conocer en profundidad todo el sistema de salud pública. En aquellos casos en los que surjan contenidos para los que no tenemos información adecuada, se puede emplazar al grupo a solicitar dicha información a los servicios pertinentes o contar con la participación de algún profesional sanitario que pueda matizar los contenidos presentados.

1. FASE INICIAL Y DE ACCESO A LOS SERVICIOS

2ª Parte. Rutinas y hábitos saludables

ACTIVIDAD Nº 2

Hábitos saludables

Información General

- Participantes: formato grupal, indefinido
- Duración recomendada: 1 hora
- Material: copias impresas y bolígrafos, copias **del Anexo 5.1 (Hábitos saludables) y Anexo 4.2 (¡Comer Sano entra en el presupuesto!)** para cada participante

Objetivo

- Concienciar sobre los factores que influyen en la salud
- Fomentar hábitos saludables (nutrición, actividad física, descanso)
- Discutir sobre algunas prácticas nocivas para la salud (tabaco, abuso de sustancias, alimentos no saludables, etc.)

Metodología

Se inicia la actividad con una lluvia de ideas sobre el concepto de salud y los elementos que interfieren en la misma. Algunos de los aspectos que deberían aparecer son:

√ **Físicos:** comida, ejercicio, descanso.

√ **Psicológicos:** relaciones saludables, gestión del estrés, soporte psicológico.
√ **Sociales:** trabajo, integración, igualdad de género, autonomía, autosuficiencia.

Como la actividad anterior se centraba en conocer y acceder a recursos externos, en

esta actividad abordaremos contenidos relacionados con hábitos o conductas propias que pueden mejorar la salud y bienestar general de los y las participantes.

Una vez se han identificado los principales elementos que pueden influir sobre la salud, a continuación, se pedirá al grupo reflexionar sobre sus hábitos y rutinas de autocuidado. Para ello, los y las formadoras podrán hacer entrega del Anexo 5.1, en que se trabajan algunos de los principales hábitos saludables relativos a la alimentación, la actividad física y la higiene del sueño (**ver Anexo 5.1, Hábitos saludables**).

Cuando la totalidad del grupo haya rellenado sus fichas, los y las formadoras pasarán a explicar la pirámide alimenticia y la compararán con las pirámides dibujadas por cada participante. En esta parte de la actividad, se deberá reflexionar en torno a los retos a los que nos enfrentamos a la hora de mantener una dieta equilibrada y se discutirán distintas formas de comer sano, dentro del presupuesto de cada participante. Para ello, los/las formadores/as pueden usar el **Anexo 4.2 (Comer Sano dentro del presupuesto – trabajado en el módulo 4-Finanzas)**.

A continuación, se dirigirá la reflexión entorno al nivel de actividad física que cada participante tiene, y que ha anotado en su ficha, ofreciendo herramientas para poder acceder a opciones de entrenamiento gratuitas, con presupuesto ajustado o a realizar en espacios pequeños o con poco tiempo disponible (ya sea en casa o al aire libre), como, por ejemplo: correr, caminar, ir de excursión, utilizar aplicaciones de fitness, etc.

Por último, se abordarán los aspectos relacionados con la higiene del sueño y se compararán con aquellos patrones considerados saludables. Los y las formadoras explicaran la relación existente entre los hábitos de sueño, la comida y la actividad física, facilitando distintas técnicas que puedan ayudar a mejorar la calidad del sueño. (En el **Anexo 5.1** encontraréis una infografía sobre cambios en el estilo de vida que ayudan a mejorar la calidad del sueño).

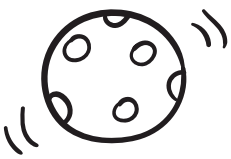
Durante la sesión, conviene recordar que algunos de los hábitos saludables que se presentan pueden verse limitados por la existencia de trastornos o patologías y, en muchas ocasiones, del trauma y de los síntomas derivados, como el estrés, el agotamiento, trastornos del sueño o alimenticios, etc. Es por eso que recomendamos reflexionar en torno a la mejor manera de trabajar dichos contenidos (ya sea en formato individual o grupal) y contar con el soporte o contacto de un/a psicóloga, en caso que surjan elementos para los que no se disponen de las herramientas necesarias para abordarlos.

A lo largo de la sesión, se puede reflexionar en torno a los riesgos y beneficios que el uso de medicinas alternativas u otros elementos similares pueden suponer para su salud y bienestar.

Variaciones

Recomendamos que durante la explicación de los modelos y hábitos saludables, se tengan en cuenta otras pirámides alimenticias fuera de la occidental, que puedan representar mejor la realidad del grupo. Además, estas pirámides deberán adaptarse a diferentes tipos de dietas, como el veganismo o el vegetarianismo. Podría ser aconsejable contar con el apoyo o la participación de un/a nutricionista, siempre que sea posible.

Para facilitar la comprensión de los contenidos, recomendamos el uso de recursos visuales (por ejemplo, imágenes de distintos alimentos), entre otros. También se puede valorar renunciar al uso de materiales impresos y organizar la sesión a modo de conversación.



1. FASE AVANZADA Y DE PROTECCIÓN Y AUTOCUIDADOS

1ª PARTE. AUTOCONOCIMIENTO Y RELACIONES SALUDABLES

ACTIVIDAD Nº 3

Lidiar con las emociones

Información General

- Participantes: formato grupal, indefinido
- Duración recomendada: 40 minutos
- Materiales y recursos: Una pizarra, copias impresas **del Anexo 5.2 (Lidiar con las emociones (tarjetas de "situación" y de "emoción")),** una cartulina, lápices, una pizarra.

Objetivo

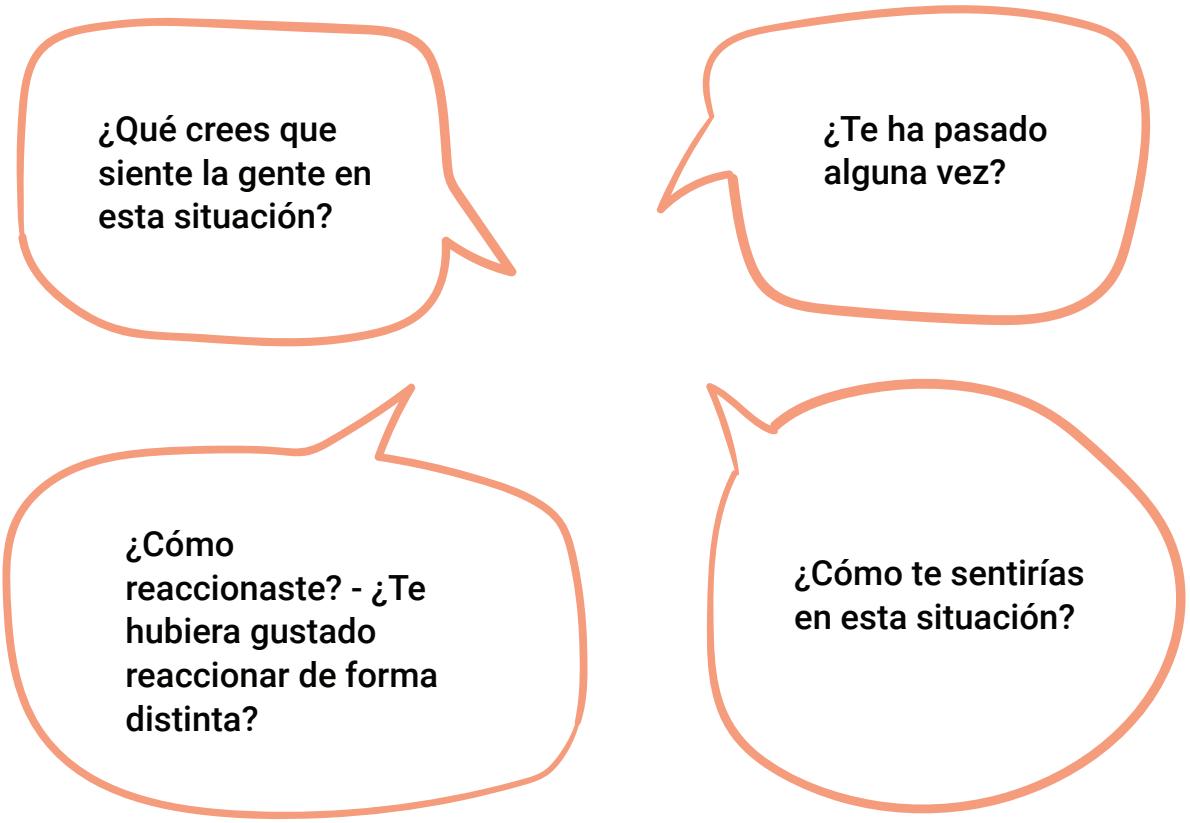
- Identificar emociones
- Reflexionar sobre cómo comunicar y expresar los sentimientos y emociones

Metodología

Los y las participantes se sientan en círculo, formando parejas con la persona que tenga más próxima. En el centro del círculo se colocan todas las tarjetas de emociones, de forma que todo el grupo alcance a verlas. A su vez, cada pareja recibe una tarjeta en la que se representan distintas situaciones. Una vez leída la situación, deberán consensuar y buscar la emoción que consideren mejor representa dicha situación.

Dado que algunas situaciones pueden asociarse a múltiples emociones distintas, los y las formadoras pueden ir reflexionando con el grupo sobre la posibilidad de que pueda existir una mezcla de reacciones distintas ante una misma experiencia, o que las personas puedan reaccionar diferente ante la misma situación. La intención de la actividad es poder conectar con las distintas emociones y poder expresarlas ante el grupo.

Una vez finalizado el trabajo en parejas, se procede a compartir ante el grupo los resultados e impresiones de la actividad y a discutir sobre si existen otras emociones que podrían adaptarse mejor a cada una de las situaciones presentadas. Los y las formadoras preguntan al grupo si se sienten familiarizados con las situaciones ilustradas y se les anima a hablar de sus propias experiencias. Para fomentar el debate, se pueden hacer preguntas del tipo:



Si hay tiempo suficiente, la segunda parte de la actividad puede consistir en escoger una tarjeta con la emoción que cada persona desee expresar y anotar o recordar una situación en la que hayan experimentado una sensación parecida.

Pueden sentarse donde quieran e intentar conectar con esa emoción. También podrán compartir con el grupo dicha reflexión, si así lo desean, y reflexionar sobre otras formas en las que conectar con esa emoción, por ejemplo, correr, caminar, llorar, gritar, hablar, etc. Para esta actividad, los y las formadoras pueden poner música relajante que ayude a crear un mejor clima de grupo.

Finalmente, se invita al grupo a compartir aquellas situaciones o momentos en la vida en que se han sentido bien y que les ha ayudado a lidiar con otras situaciones más complicadas, cerrando la sesión con una reflexión sobre los resultados del grupo (puntos en común, estrategias usadas para expresar y lidiar con distintas emociones, etc.).

Variaciones

Esta actividad puede adaptarse fácilmente a grupos grandes y personas con necesidades educativas específicas. En este sentido, se deberán garantizar que hay suficientes tarjetas para todo el grupo, y usar imágenes u otros recursos visuales para facilitar su comprensión.

En ningún caso debemos dar por sentado lo que la persona siente o piensa. Cada persona tiene una vivencia específica, y el clima de grupo deberá recoger y respetar dicha pluralidad. No hay respuestas correctas o incorrectas.

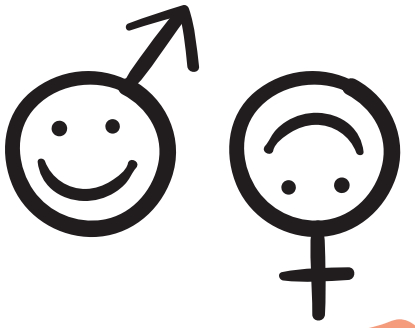
Esta actividad puede combinarse con las actividades descritas en el módulo 7, Competencias sociales y comunicativas.

1. FASE AVANZADA Y DE PROTECCIÓN Y AUTOCUIDADOS

2ª PARTE. SEXUALIDAD Y CUIDADO EMOCIONAL

ACTIVIDAD Nº 4

Sexualidad



Información General

- Participantes: formato grupal, indefinido (a poder ser, en formatos no mixtos)
- Duración recomendada: 45 minutos
- Materiales y recursos: materiales impresos, bolígrafos y una copia del **Anexo 5.3**, junto con copias del diagrama lunar menstrual (**Anexo 5.4**), para cada participante

Objetivo

- Mejorar los conocimientos entorno a la sexualidad
- Desmentir algunos mitos entorno a la sexualidad y las relaciones sexo-afectivas
- Fomentar mejores hábitos de salud sexual y reproductiva, abordando temas concretos que puedan ser de interés para el grupo (autoconocimiento, menstruación, uso de preservativos y otros mecanismos de prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS), etc.).

Metodología

Nota: Para adaptar la actividad a las necesidades e intereses del grupo, se recomienda que los y las formadoras desarrollen esta parte de la sesión en pequeños grupos no mixtos.

La sala se divide en tres espacios: uno corresponde a "Sí, estoy de acuerdo", el segundo corresponde a "No lo sé", y finalmente, el tercero a "No, no estoy de acuerdo". Una vez definidos los espacios, se pedirá al grupo que se coloquen en fila, en el centro de la sala mientras los y las formadoras leen una serie de mitos o frases estereotipadas sobre la sexualidad. En cada frase, los y las participantes deberán colocarse en la parte de la sala que mejor represente su punto de vista. Cuando todo el mundo se haya colocado, se debatirá en torno al motivo de haber escogido cada una de las respuestas y se irán analizando los estereotipos o mitos presentes en cada afirmación.

A continuación, mostramos algunos ejemplos de frases que pueden utilizarse durante la actividad (hay más ejemplos en **el Anexo 5.3**):

- **La sexualidad es un instinto y nadie puede controlarlo.**

Reflexión: La afirmación es falsa, ya que la sexualidad se aprende. Por eso es bueno tener curiosidad, hablar con la gente que te rodea e informarte. Ser capaz de comunicar y expresar nuestros sentimientos, de explorar nuestras necesidades, fantasías y límites y los de nuestra pareja/s puede mejorar nuestra vida sexual.

- **No hay sexo sin penetración.**

Reflexión: La afirmación es falsa. En cuanto a las relaciones sexuales, especialmente cuando se toma la heterosexualidad como norma, suelen reforzarse la idea de la penetración como el único y objetivo último de cualquier encuentro sexual. De todas formas, no todas las personas disfrutan de la penetración y no es la única forma, ni tiene por qué ser la mejor, de mantener relaciones sexuales. Explorar, imaginar y compartir los deseos y necesidades de cada uno/una puede ayudar a mejorar el deseo y el placer sexual.

- **La masturbación no es una práctica saludable, especialmente entre las mujeres.**

Reflexión: La afirmación es falsa. La masturbación permite a las personas entender su cuerpo, sus deseos y sus gustos. Aún así, no a todas las personas les gusta o se sienten cómodas. A pesar de ello, hay que tener en cuenta que tanto hombres como mujeres pueden masturbarse, aunque la masturbación masculina se discuta más abiertamente en nuestra sociedad.

- **Cuando las mujeres tienen la menstruación, no pueden nadar en el mar o en una piscina.**

Reflexión: La afirmación es falsa. En muchas culturas, la menstruación se considera tabú y se conecta con connotaciones negativas y prejuicios. Estos mitos han contribuido a su invisibilidad y a la falta de espacios donde las mujeres puedan hablar abiertamente y sin vergüenza sobre el ciclo menstrual, cómo les afecta y la importancia de conocer y controlar sus períodos.

Los y las formadoras pueden compartir tantas afirmaciones como consideren oportunas, teniendo en cuenta el límite de tiempo.

Una vez finalizada la actividad, recomendamos cerrar la sesión invitando a cada participante a escribir en notas adhesivas todo lo que han aprendido, y si existen conceptos que aún les resultan confusos. De esta manera, se podrán responder a más preguntas y ofrecer información sobre servicios externos, públicos y gratuitos, que puedan asesorarlos en estos temas.

A continuación, aquellos/as participantes que así lo deseen, podrán colgar sus notas adhesivas en un mural y finalizar la actividad reflexionando en torno a la importancia de contar con espacios donde hablar sobre sexualidad. Recomendamos animar a la totalidad de participantes a continuar aprendiendo y explorando sus cuerpos e identificando sus deseos y límites, a fin de establecer relaciones emocionales y físicas más saludables.

Variaciones

Los y las formadoras pueden encontrarse con participantes que no se sientan cómodos/as hablando de ciertos temas, por lo que se recomienda comenzar por abordar aspectos generales de la sexualidad. A su vez, se aconseja traer preparado el contenido de la actividad con antelación, para poder incluir una perspectiva de género interseccional y evitar estereotipos, estigmas y prejuicios al abordar o dinamizar el debate.

En el taller para mujeres (o personas que menstrúan), recomendamos dedicar parte de la sesión a hablar sobre menstruación, higiene y cuidado íntimo. Para este fin, los y las formadoras pueden compartir fichas del diagrama lunar menstrual (Anexo 5.4), una herramienta utilizada para comprender el ciclo menstrual, teniendo en cuenta los estados de ánimo y los niveles físicos, emocionales y sexuales de cada persona. Esta actividad permite el autoconocimiento. Cuando prestamos atención a nuestros cuerpos, podemos detectar patrones recurrentes de comportamiento y emociones que, entre otros factores, pueden verse influenciados por nuestros ciclos menstruales. Una mujer puede no entender por qué tiene antojo de dulce o por qué se siente más insegura en ciertos períodos del mes; ni por qué en otros días se siente más atractiva, posee mayor energía o confianza en sí misma o siente mayor deseo sexual. Si no nos conocemos bien, estos cambios pueden ser desconcertantes. Es por eso que recomendamos enfatizar los beneficios de la autoobservación como práctica de autoconocimiento, de modo que la persona pueda dedicar un espacio al día para escucharse, explorarse y observar sin prejuicios lo que piensa, siente y hace. Conocernos mejor, nos permite evitar reacciones automáticas y nos ofrece mayores herramientas para lidiar con el día a día y las distintas situaciones con las que nos enfrentamos.[2]

1. FASE AVANZADA Y DE PROTECCIÓN Y AUTOCUIDADOS

3ª PARTE. SEGURIDAD Y PROTECCIÓN

ACTIVIDAD Nº 5

Seguridad y protección de los datos personales

Información General

- Participantes: en grupo (preferiblemente más de 3-4 personas)
- Duración recomendada: 45 minutos.
- Materiales y recursos: 6 o 7 figuritas (como los personajes de Playmobil), un teléfono móvil y fotos impresas de la figurita en diferentes lugares de la sala donde se realiza la formación.

Objetivo

- Identificar los comportamientos que pueden poner en riesgo la seguridad de la víctima.
- Fomentar la concienciación sobre los riesgos presentes en contextos digitales (redes sociales, plataformas de compraventa u otros).
- Facilitar la reflexión sobre los riesgos y medidas existentes para promover la ciberseguridad.

[2] Selenitas, El diagrama lunar menstrual, https://www.selenitaspower.com/post/el-diagrama-lunar-menstrual.

Metodología

Se inicia la sesión presentando las figuras que serán protagonistas de la actividad. Una persona voluntaria sale de la sala mientras el resto del grupo esconde la figurita. Cuándo regresa la voluntaria, deberá intentar encontrar el objeto oculto. Cuando lo haya encontrado se le pedirá que explique los elementos que le dieron pistas para hacerlo.

Los y las formadoras anotan las respuestas en una hoja grande de papel para facilitar el debate al finalizar la sesión. Es importante esconder el objeto en un lugar difícil de encontrar para promover reflexiones en torno a los elementos que protegen o comprometen la seguridad de una persona.

Situación 1
La comunidad

Se esconden múltiples figuras en la sala, incluyendo la figurita protagonista de la actividad, la cual se utilizó en la primera parte de la dinámica. Un/a voluntaria deberá buscar la figurita, siguiendo las pistas del resto del grupo de "caliente" y "frío".

Discusión: El primer lugar donde solemos buscar a alguien es entre sus compañeros/as o personas cercanas (familia, amistades y comunidad). En ocasiones, ciertas personas de nuestro entorno, con o sin intención de hacernos daño, pueden proporcionar información sobre nosotros/as o nuestra ubicación que podría exponer nuestra privacidad.

Situación 2
Redes sociales

En primer lugar, los y las formadoras esconden la figurita en algún lugar muy oculto de la sala (por ejemplo, dentro de una caja de galletas). A continuación, cuelgan fotografías que den pistas sobre su escondite. Como indicación, la persona voluntaria sólo sabrá que esas imágenes son del WhatsApp o Facebook de la figurita.

Discusión: Encontrar a alguien puede ser muy sencillo si no se controla el alcance de las redes sociales. Las personas pueden localizarse fácilmente a través de una fotografía, especialmente si se fotografían en lugares emblemáticos o muy conocidos (calles famosas, junto a la puerta de su trabajo o de su casa, diferentes monumentos, etc.).

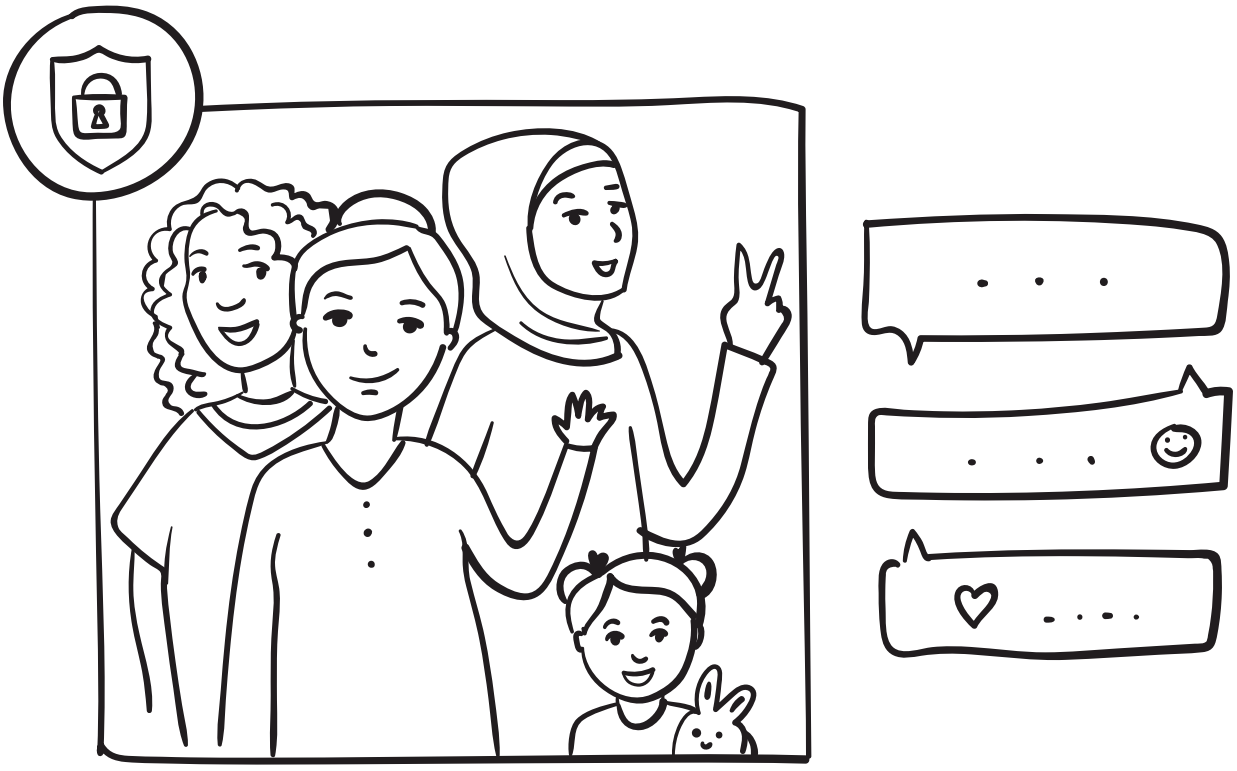
Al finalizar cada situación, los y las formadoras piden al grupo que reflexionen sobre la experiencias que esta actividad les haya hecho conectar, si es que las hay, y que mencionen aquellos aspectos les han ayudado u obstaculizado a encontrar la figurita.

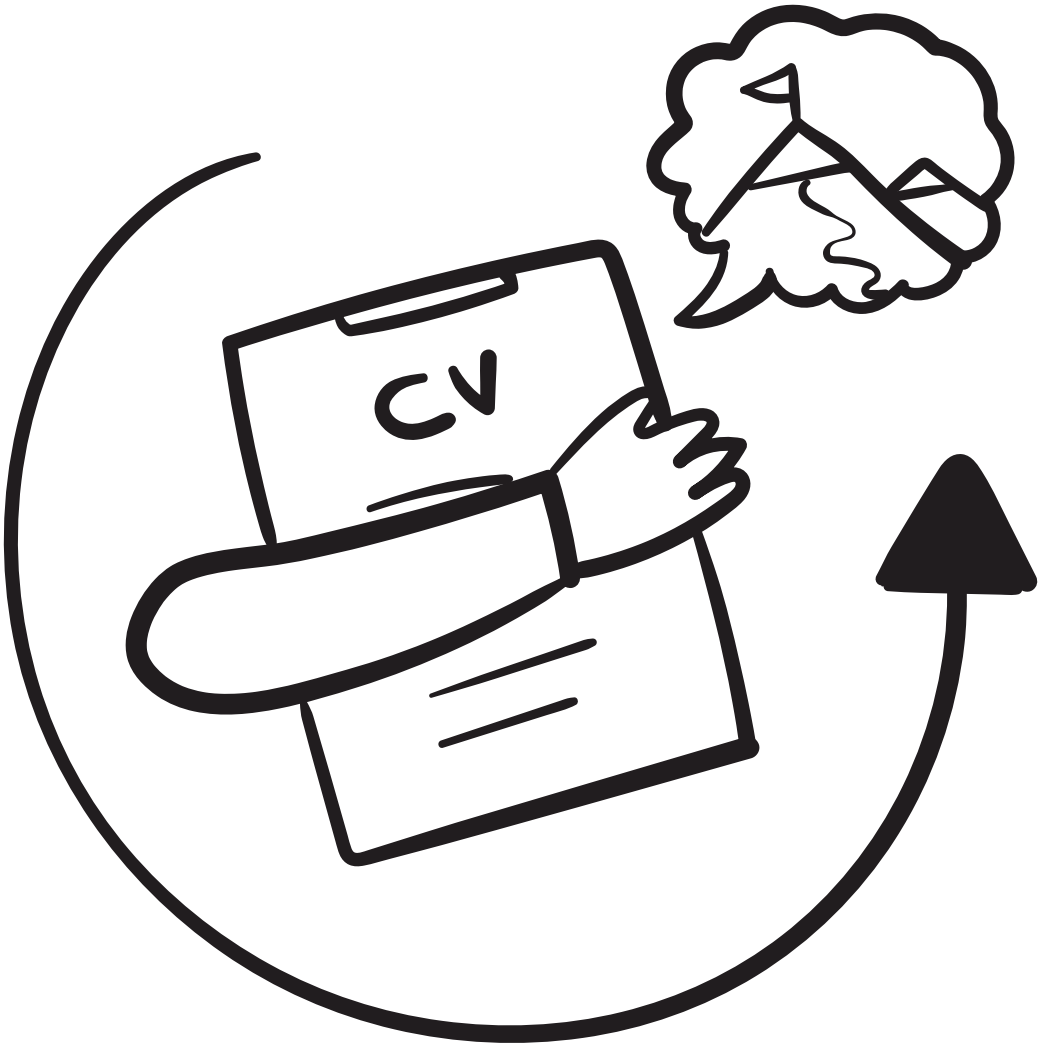
Al finalizar el ejercicio, se concluye con un resumen de todas las impresiones, reflexiones y anotaciones que se han ido haciendo a lo largo de la sesión, pudiéndose profundizar en aquellos temas concretos que el grupo desee abordar. Los y las formadoras también mencionarán posibles estrategias y medidas de protección que podrían ayudar a reducir la exposición del grupo ante situaciones de riesgo.

Variaciones

La duración de la actividad dependerá del número de situaciones y ejercicios prácticos que se planteen y de las medidas de protección a discutir, compartir y diseñar.

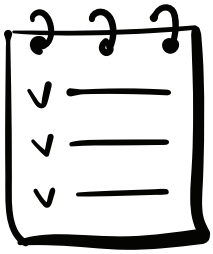
Las situaciones deben adaptarse a las experiencias y al perfil del grupo. Debe evitarse criminalizar el uso de las redes sociales y, en su lugar, fomentar la precaución. El mensaje que debe comunicarse es que ciertos comportamientos pueden poner en riesgo la privacidad y la seguridad de una persona, pero que se pueden adoptar medidas para mejorar su protección y la de sus seres queridos.





Módulo 6

EMPODERAMIENTO ECONOMICO

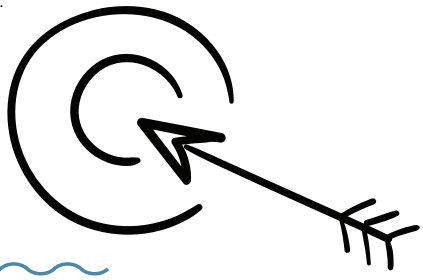


INTRODUCCIÓN

Disponer de un empleo influye en la calidad de vida de las personas, no solo por los ingresos que genera, sino por el impacto que tiene a nivel personal y en la creación de oportunidades de generar redes, hecho que también se aplica a las víctimas de trata. Con frecuencia, muchos y muchas supervivientes de trata demandan poder avanzar en sus procesos de inserción laboral, siendo éste un eje fundamental del acompañamiento psicosocial. Dicho acompañamiento no concluye en la búsqueda de empleo sino que abastece todo el proceso, a largo plazo, de inserción laboral y logro de mayor independencia económica.

Durante el trabajo de campo, muchas víctimas afirmaron sentir que contar con un trabajo estable facilita su integración en la sociedad de acogida[1]. A pesar de esto, las necesidades específicas de cada participante pueden variar en función de distintos factores, como el proceso de recuperación individual, el tiempo de estancia en el centro de acogida, la edad, los recursos y competencias personales y la red social[2]. Por este motivo, es importante ajustar las actividades del presente módulo a las distintas necesidades y demandas del grupo, sus planes de trabajo y sus objetivos personales.

Algunas de las actividades descritas en este apartado están diseñadas para dar continuidad a un trabajo previo de identificación y desarrollo de competencias técnicas y transversales, transferibles al mercado de trabajo, imprescindible para avanzar en sus procesos de inserción laboral: búsqueda de empleo, redacción del currículum y preparación de entrevistas, entre otras. Es importante recordar que el acompañamiento ofrecido y enfocado a la inserción laboral, no debe considerarse como un ejercicio aislado. Requiere de un trabajo transversal desde las primeras etapas del proceso individual de cada participante.



OBJETIVOS FORMATIVOS

- √ Establecer objetivos y metas laborales adaptadas al plan de trabajo de cada participante
- √ Conocer el nuevo contexto social y económico de la sociedad de acogida
- √ Mejorar la gestión del tiempo y la movilidad
- √ Identificar las competencias propias y compararlas con los distintos perfiles profesionales
- √ Ser consciente de los distintos requisitos para poder acceder a un empleo en el mercado laboral formal
- √ Conocer los distintos canales de búsqueda de empleo
- √ Recibir información sobre los derechos y deberes de los y las trabajadoras

[1] Libes (2020), "Un mundo en el que puedo confiar", un informe sobre las necesidades de las víctimas de trata de nacionales de terceros países, en transición de la acogida a una vida independiente, www.libes.org, pág. 10

[2] Ibíd, pág.5

Para ayudar a adquirir dichas competencias, las actividades que proponemos a continuación se dividen en dos fases a adaptar según el momento del proceso de inserción laboral de cada participante:

1. Fase inicial o de aproximación al mercado laboral:

Información sobre conceptos básicos relacionados con el mercado laboral, como los derechos laborales, los tipos de contratos, la lectura de nóminas, las condiciones laborales, las medidas de conciliación laboral.

2. Fase avanzada o de búsqueda activa de empleo:

Preparación de actividades específicas para mejorar las oportunidades de empleo, por ejemplo, el uso de canales de búsqueda de empleo, los procesos de selección, el sostenimiento de un puesto de trabajo, entre otras.

ACTIVIDADES

1. APROXIMACIÓN AL MERCADO LABORAL: CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES Y CONCEPTOS BÁSICOS

ACTIVIDAD Nº 1

Sector formal e informal

Información General

- Participantes: en grupo
- Duración recomendada: 1 hora
- Materiales y recursos: Papel en blanco, bolígrafos, pizarra, presentación de las diapositivas **del Anexo 6.1**, portátil, copias impresas **del Anexo 6.2**

Objetivo

- Conocer mejor el mercado laboral y el significado de "trabajo" desde una perspectiva de género
- Diferenciar entre ofertas de trabajo formales e informales, y los riesgos y beneficios asociados a ellas
- Identificar ofertas de trabajo fiables con buenas condiciones laborales

Metodología

La sesión empieza con la presentación de las diapositivas **del Anexo 6.1** que ofrece una breve explicación del concepto de "trabajo" y del sector formal e informal, desde una perspectiva de género. Esto incluye los conceptos de trabajo productivo y reproductivo, abordando cómo la división sexual del trabajo ha dado forma a dichos términos, y las desigualdades de género que persisten en el ámbito laboral[3].

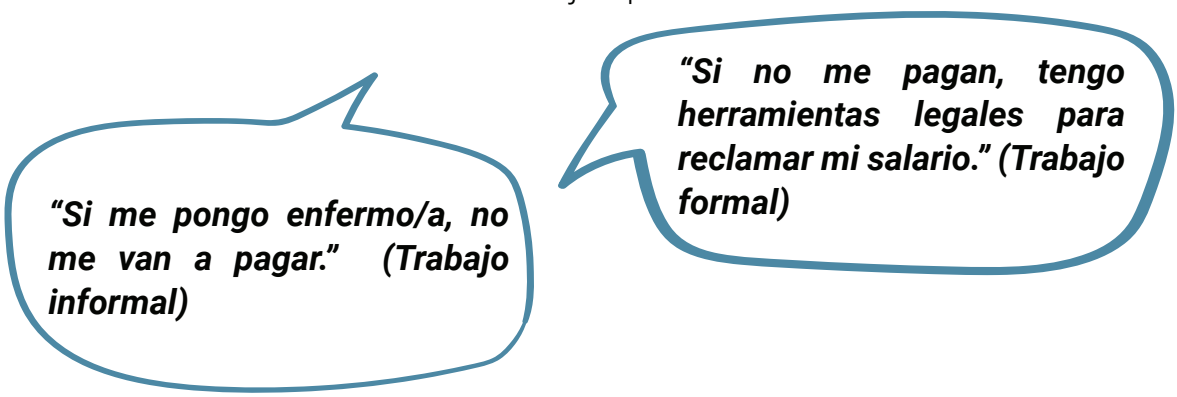
Tras la presentación, proponemos la realización de dos ejercicios:

1. Comparar ofertas de trabajo formales e informales:

Se divide el grupo en parejas o pequeños grupos de 3-4 participantes. A cada pareja o pequeño grupo se le reparten distintos ejemplos de ofertas de trabajo reales (**Anexo 6.2**), con la intención que puedan discutir y decidir si el puesto de trabajo proviene del mercado laboral formal o informal, justificando los motivos de su elección. A medida que se va reflexionando con el grupo, se deberán ir anotando en la pizarra los distintos elementos que caracterizan al mercado formal e informal, promoviendo el debate en grupo. Finalmente, se concluye la actividad resumiendo y aportando informaciones complementarias en torno a las características de los sectores formal e informal, y promoviendo la reflexión sobre las dificultades de los y las participantes para acceder al mercado laboral formal.

2. Hechos y mitos del mercado formal e informal:

En esta segunda parte de la actividad, los y las formadoras dibujan dos columnas en la pizarra: una para trabajos de la economía formal y otra para trabajos de la economía informal. Los/las participantes tienen que relacionar una serie de afirmaciones con uno de los dos sectores. Este ejercicio favorecerá un mayor debate en torno a los principales retos y beneficios para insertarse en el mercado laboral formal. Por ejemplo:



Variaciones

Esta actividad puede implementarse en sesiones grupales como individuales. En caso de grupos de gran tamaño, se deberá asegurar que hay suficientes ofertas de empleo para que todo el grupo pueda participar. Para participantes que les cuesta leer y escribir, recomendamos leer en voz alta los distintos materiales de la sesión.

[3] Los/las formadores/as podrán encontrar una guía en la presentación adjunta, incluyendo la terminología y los recursos. Esta sección se basa en el informe de la Comisión Europea "La situación de las mujeres en el mercado laboral", y en los indicadores Eurostat de Calidad de vida - actividad productiva o principal, 2019, EIGE, glosario, www.eige.europa.eu
Para más información, consulta el informe de la Comisión Europea de 2019 sobre igualdad entre mujeres y hombres en el lugar de trabajo.

ACTIVIDAD Nº 2

Conceptos básicos del mercado laboral

Información General

- Participantes: en grupo
- Duración recomendada: 1 hora
- Materiales: contenidos teóricos y ejemplos de contratos, nóminas, convenios, etc.

Objetivo

- Conocer los conceptos básicos relacionados con el mercado laboral, así como los tipos de contratos, las jornadas laborales, las nóminas y salarios, etc.
- Identificar ofertas de trabajo con condiciones más seguras
- Conocer los derechos laborales y el acceso y defensa de los mismos

Metodología

Se inicia la sesión con una breve descripción de los principales conceptos relacionados con el mercado laboral formal, utilizando materiales impresos, por ejemplo, tipos de contratos, calendarios laborales, salarios, nóminas, vacaciones. El objetivo es poder ofrecer al grupo la oportunidad de poner en práctica dichos conceptos: leer contratos y nóminas, analizar y comparar ejemplos reales de ofertas de empleo, entre otras. Dada la complejidad de los documentos y los tecnicismos existentes, para muchas personas la lectura y puesta en práctica de estos puede generar niveles de frustración y ansiedad. Recomendamos tener herramientas para ir adaptando progresivamente el nivel de dificultad al grupo.

Variaciones

Al inicio de la sesión, recomendamos preguntar al grupo por los temas que consideran son más confusos o les generan mayor dificultad de entendimiento. Así, se podrán ir adaptando los contenidos en función de las demandas, conocimientos y experiencias previas del grupo.

Comentarios y sugerencias:

Para personas con dificultades de lectoescritura, recomendamos ofrecer apoyo adicional para poder trabajar de forma más visual.
Es importante recordar al grupo que no deben firmar ningún documento que no entiendan, ni de forma inmediata, y que existen múltiples recursos dónde dirigirse para pedir asesoramiento.

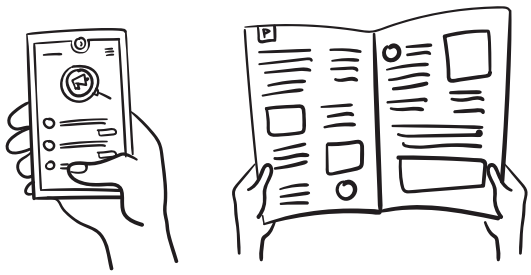
Para adaptar la actividad a cada grupo concreto, se recomienda traer un gran número de documentos a modo de ejemplos (distintos contratos, nóminas de diferentes sectores, etc.).

También puede ser interesante facilitarles el contacto con servicios jurídicos, sindicatos u otros, que ofrecen asesoramiento gratuito sobre derechos laborales. Además, se recomienda que los y las participantes asistan a cursos específicos, organizados tanto por sindicatos como por otros organismos y organizaciones locales.

2. FASE AVANZADA PARA LA INSERCIÓN LABORAL

ACTIVIDAD Nº 3

Búsqueda de empleo



Información General

- Participantes: individual o en grupo
- Duración recomendada: 1 hora
- Materiales y recursos: papel, bolígrafos, periódicos, revistas, ordenadores, una copia **del Anexo 6.3 (Canales de búsqueda de empleo)**

Objetivo

- Conocer los canales que se utilizan en la búsqueda de empleo, así como sus ventajas y desventajas.

Metodología

En grupo y con ayuda de una pizarra, los y las formadoras presentan una tabla con los principales recursos y canales de búsqueda de empleo que operan en la localidad, como revistas, plataformas online, contactos informales, agencias de empleo, ONGs, etc. Junto a cada recurso, los/las formadores/as deben incluir 3 columnas: pros, contras y observaciones.

El objetivo de la actividad es reflexionar en torno a las ventajas y desventajas de cada canal. Recomendamos tener preparada una tabla ya cumplimentada, para ir facilitando la dinamización del debate (**Anexo 6.3**).

Una vez concluida esta primera fase teórica, los y las participantes exploran ofertas de trabajo reales, utilizando algunas de las plataformas trabajadas anteriormente. Pasados unos 15 minutos, se invita al grupo a reflexionar sobre sus experiencias, facilitando un intercambio de ideas sobre los criterios que deben tenerse en cuenta al presentarse en una oferta de empleo, haciendo preguntas tipo:

¿Antes de solicitar un puesto en una empresa, creéis importante ver que tipo de contrato ofrecen?

¿De las ofertas seleccionadas, qué jornada y horario ofrecían? - ¿Podríais cumplir con dichos requisitos?

A la hora de considerar una oferta de trabajo, ¿creéis importante tener en cuenta la distancia de vuestra casa al lugar de trabajo?

¿Qué medidas de conciliación laboral ofrecen dichas empresas (horario de trabajo flexible, vacaciones extras pagadas, posibilidad de teletrabajo, etc.)? ¿Se adaptan a vuestras necesidades?

Estas preguntas deberían ayudar al grupo a valorar los requisitos de la oferta en relación con sus necesidades y posibilidades.

Variaciones

Es importante adaptar la actividad a la trayectoria de cada participante. Si alguna persona se encuentra aún lejos de la etapa de búsqueda de empleo, se puede focalizar la dinámica en mejorar la comprensión entorno al contexto social y las exigencias del mercado laboral.

En este sentido, algunas preguntas que podrían facilitar esta adaptación son:

¿Conocías estas plataformas de búsqueda de empleo? ¿Las habías utilizado alguna vez?

En tu opinión, ¿cuáles son los sectores de trabajo más demandados en tu zona?

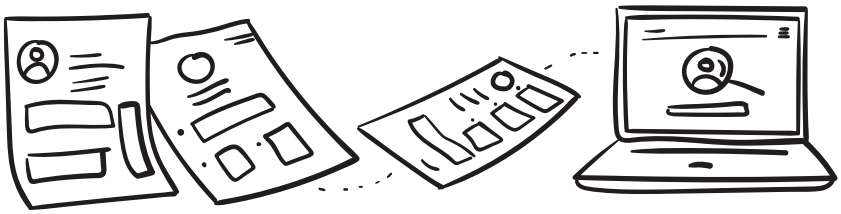
- ¿Serías capaz de localizar en el mapa las empresas que has elegido?

-¿Qué requisitos suele pedir el mercado laboral formal (o las ofertas que hayas podido ir mirando) y cómo crees que puedes seguir avanzando en tu plan de trabajo para mejorar tu perfil profesional?

- ¿Cómo llegarías hasta allí?

ACTIVIDAD Nº 4

Herramientas para la búsqueda de empleo (I)



Información General

- Participantes: individual o en grupo.
- Perfil al que va dirigida la actividad: participantes que aún no han redactado su currículum y/o se encuentran en una fase muy temprana de sus procesos de inserción laboral
- Duración recomendada: 1 hora
- Materiales y recursos: portátil, hojas en blanco y bolígrafos, copias de ejemplos de currículums

Objetivo

- Saber cómo se puede aplicar para una vacante
- Mejorar las posibilidades de encontrar empleo

Metodología

La sesión se inicia con una breve descripción de los principales elementos a considerar en la elaboración de un currículum, tanto en lo que se refiere a formato (longitud, claridad, colores, plantillas a usar) como a sus contenidos (competencias clave, personalización del currículum en función de la oferta de trabajo concreta, etc.). Para facilitar la dinamización de la sesión, recomendamos aportar algunos ejemplos de currículums reales.

Una vez hecha la conceptualización teórica, los y las formadoras reparten distintos currículums con información errónea o que debería corregirse, para que el grupo pueda identificar los errores y discutir cómo mejorarlos. Los currículums deben adaptarse a los diferentes sectores y ofertas de empleo de interés del grupo.

Una vez identificados y clarificados los principales errores que se suelen cometer al redactar un currículum, se invita al grupo a crear (o mejorar) el suyo propio. En caso de no haber trabajado previamente en la identificación, desarrollo y transferencia de competencias al mercado laboral, recomendamos adaptar la actividad, evitando posibles situaciones de frustración, angustia o desmotivación del grupo. Un ejemplo de adaptación sería crear un currículum simulado de perfiles ficticios. El objetivo final de la dinámica es identificar aquellos elementos que hacen destacar a un buen CV, por lo que la forma en cómo se logre este objetivo es fácilmente adaptable a la fase del proceso de inserción laboral en que se encuentre cada participante.

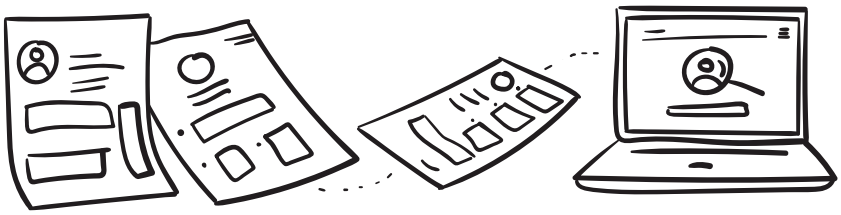
Variaciones

Cómo hemos mencionado con anterioridad, para poder avanzar hacía un mayor logro de los objetivos del módulo, y en especial de la actividad 4, lo ideal sería que los y las participantes hubieran iniciado un proceso de empoderamiento, en el cual se haya trabajo en la identificación y desarrollo de competencias transferibles al mercado laboral.

En el caso de personas con niveles bajos de lectoescritura, recomendamos ofrecer apoyo específico, garantizando que pueden adquirir los mismos conocimientos que el resto del grupo.

ACTIVIDAD Nº 5

Herramientas para la búsqueda de empleo (II)



Información General

- Participantes: Individual o en grupo.
- Perfil al que va dirigida la actividad: participantes que tengan más experiencia en procesos de contratación y que se encuentran en una fase más avanzada de búsqueda activa de empleo.
- Duración recomendada: 1 hora
- Materiales y recursos: portátil, pizarra, papel, bolígrafos, copias impresas **del Anexo 6.4. (Consejos para ir a una entrevista de trabajo)**

Objetivo

- Mejorar las competencias necesarias para afrontar un proceso de selección y, en concreto, una entrevista de trabajo

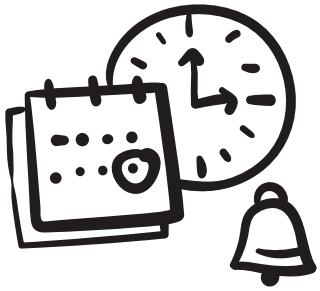
Metodología

En primer lugar, los y las formadoras comparten con el grupo algunos consejos para prepararse para una entrevista de trabajo (**Anexo 6.4**). Por ejemplo:

1. **Haz una investigación sobre la empresa y el lugar donde se llevará a cabo la entrevista.**

2. **Revisa tu currículum y lleva toda la documentación preparada.**

3. **Elige un vestuario acorde con el perfil de la empresa, siempre que sea posible.**



4. **Asegúrate de tener claro el día y la hora de la entrevista y el tiempo que tardas en llegar.**

A continuación, se presenta una lista de preguntas frecuentes que se suelen realizar en una entrevista de trabajo. La intención es reflexionar con el grupo en torno a la mejor forma de darles respuesta. Es importante incluir preguntas que, pese a no deber formularse, por suponer una discriminación y vulneración de derechos, siguen produciéndose, por lo que los y las participantes deben tener herramientas para reconocerlas y responder de forma adecuada. Ejemplos de preguntas concretas:

Pregunta 1:

¿Conoce nuestra empresa? ¿Por qué querrías incorporarte a nuestra plantilla?

Posible respuesta:

Sí. Es una gran empresa del sector ___ y presta servicios de ___. Me gustaría formar parte de su equipo porque creo que esta empresa es una de las mejores de la industria/sector. También pienso que con mis habilidades (detallista, pasión por el sector, etc.) puedo desempeñarme muy bien en este trabajo y aportar mucho a la empresa.

Pregunta 2:

¿Cuáles dirías que son tus puntos fuertes y tus debilidades?

Posible respuesta:

Soy responsable y paciente, me llevo bien con mis compañeros/as de trabajo y me encanta aprender. Aunque aún tengo ciertas dificultades con el idioma, recibo clases de castellano para mejorar mis habilidades comunicativas. Aprendo muy rápido.

Algunas preguntas inapropiadas o ilegales en una entrevista pueden ser:

¿Tiene hijos/as? ¿Te pones enfermo/a con frecuencia? ¿Estás casado/a? ¿Has estado alguna vez de baja por enfermedad? ¿Estás pensando en tener hijos? ¿Eres creyente?

Posible respuesta:

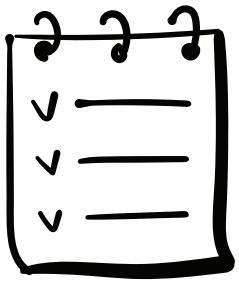
Lo siento, no creo que esta pregunta tenga nada que ver con la oferta de trabajo y no me siento cómodo/a respondiéndola. Los y las formadoras deben destacar que estas situaciones pueden ocurrir en algunas entrevistas de trabajo y animar a los y las participantes a responder asertivamente pero con firmeza.[4]

Por último, y dependiendo del tiempo disponible, se puede finalizar la sesión con una actividad de juego de rol. Formando un círculo y en parejas, una persona desempeña el papel de entrevistador/a y otra de entrevistado/a. Para facilitar la dinamización, los y las formadoras pueden traer preparadas distintas simulaciones de preguntas y respuestas, y el resto del grupo observar la escena. A continuación, se promueve un debate en torno a cómo se sintieron las personas que hicieron de entrevistadores/as y entrevistados/das y cuáles fueron las impresiones del resto del grupo que observaba desde fuera. En ocasiones, grabar la sesión puede facilitar y enriquecer el debate.

[4] Para más información, consulta el informe de la Unión Europea: Lucha contra la discriminación en el lugar de trabajo, https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1437&langId=es

Módulo 7

COMPETENCIAS SOCIALES Y COMUNICATIVAS



INTRODUCCIÓN

Las competencias sociales y comunicativas determinan la habilidad de una persona para interactuar con otras, de forma verbal y no verbal y, son fundamentales a la hora de integrarse en un nuevo contexto o una nueva comunidad.

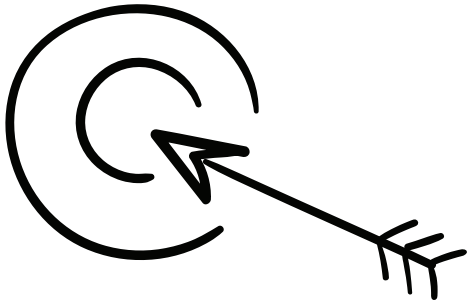
Durante el trabajo de campo, muchas víctimas de trata, tanto que residen dentro como fuera de centros de acogida, mostraban su preocupación ante las dificultades de integración en el país de acogida[1]. Este tipo de dificultades las relacionaban sobre todo con barreras lingüísticas y culturales, o con el propio trauma sufrido. Por ejemplo, algunas personas decían no sentirse lo suficientemente seguras y competentes como para hablar, hacer preguntas o entablar relaciones con personas locales. Otras decían haber tenido malentendidos con personas locales, debido a las diferencias culturales y la falta de herramientas comunicativas interculturales. Como resultado del trauma, muchas personas sienten pérdida de identidad y mayores dificultades para conectar y comprender los pensamientos, sentimientos y comportamientos tanto propios como de los demás. Otras barreras que dificultan la integración social son las existentes discriminaciones basadas en el género u origen, entre otros ejes de opresión, que dificultan aún más su integración; siendo clave el desarrollo de herramientas para reconocer y lidiar con estos prejuicios, discriminaciones y desigualdades.

La existencia de estos elementos puede conducir a un mayor aislamiento e impactar en la calidad de vida de las personas, causando mayores niveles de ansiedad y angustia. De esta forma, la mejora en las competencias sociales y comunicativas es un objetivo transversal en el camino hacia la integración, que permite a los y las supervivientes expresar sus necesidades, hacer preguntas y tener una visión más amplia de la cultura y sus construcciones sociales, favoreciendo así las relaciones interpersonales.

Este módulo incluye aspectos teóricos sobre las competencias sociales y comunicativas, y propone distintos instrumentos para facilitar la identificación y el desarrollo de las mismas. Se anima a los y las participantes a analizar los distintos factores que afectan a sus interacciones con los demás, especialmente en este nuevo contexto cultural. Se acompaña al grupo a comprender mejor las tradiciones y cultura de la sociedad de acogida, y a reconocer los estereotipos o discriminaciones que pueden dificultar las relaciones interculturales. Se abordan algunos de los errores más comunes en la comunicación y las distintas formas de evitarlos y, por último, se ofrecen estrategias para mejorar otras competencias relacionadas, como son la asertividad y el respeto mutuo.

[1] Libes "Un mundo en el que puedo confiar", un informe sobre las necesidades de las víctimas de trata de nacionales de terceros países, Marzo 2020 www.libes.org

OBJETIVOS FORMATIVOS



√ Identificar y mejorar las competencias sociales y comunicativas propias

√ Aumentar el conocimiento general del grupo

√ Mejorar las competencias sociales y comunicativas a largo plazo.

Competencias transversales a desarrollar:

√ Actitud proactiva

√ Autoconfianza

√ Autocontrol

√ Conocimiento de las diferencias culturales existentes

√ Conocimiento de las leyes, servicios y territorio del país de acogida

√ Defensa de sus propias ideas y valores

√ Asertividad

√ Conectar con el entorno y disponer de herramientas para establecer nuevas conexiones sociales y comunitarias

ACTIVIDAD Nº 1

Definición de “competencias sociales y comunicativas

Información General

- Participantes: En pequeños grupos de 4-5 personas, hasta un máximo de 10-15. Esta actividad es adaptable a personas con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 30 minutos
- Material: pizarra, rotuladores

Objetivo

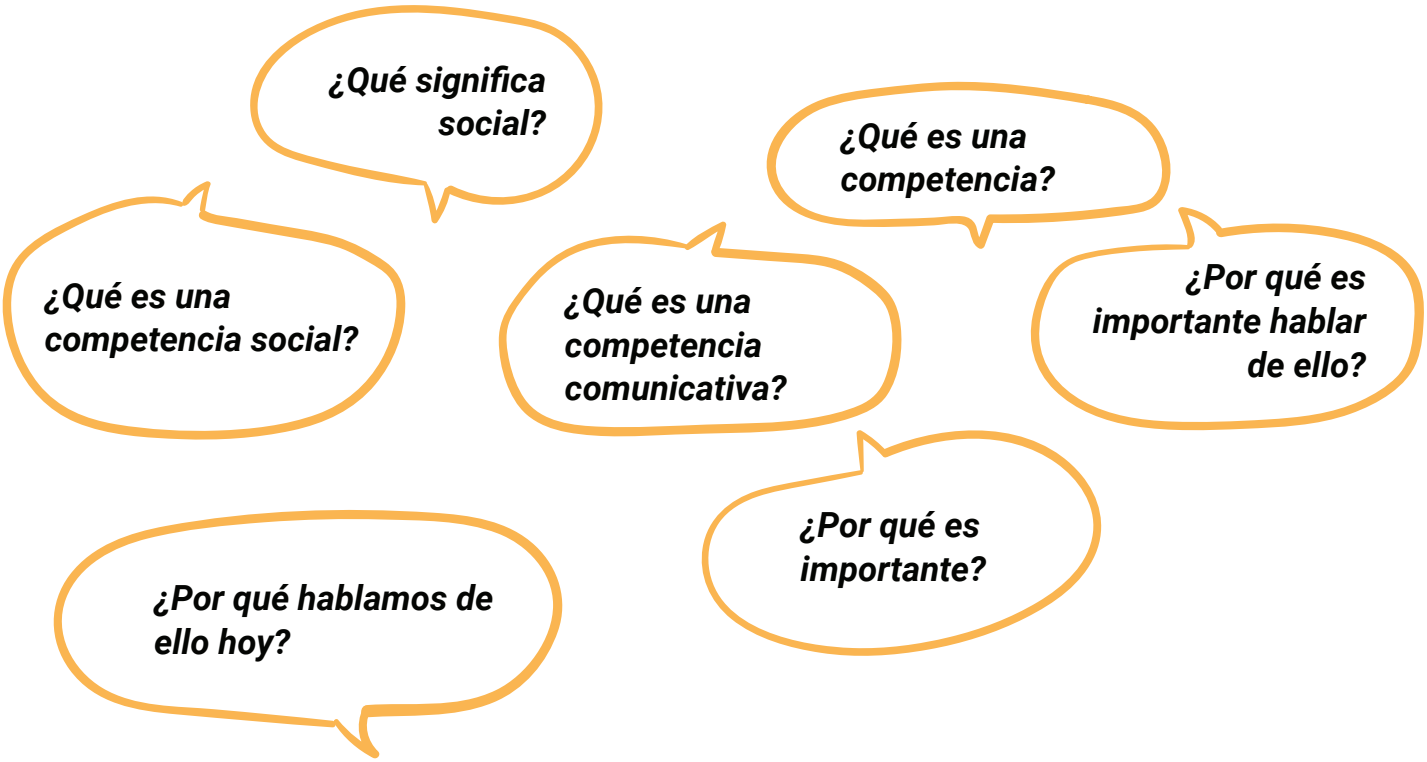
- Mejorar la comprensión de las competencias sociales y comunicativas y del contexto en que se aplican.

Introducción

A diario nos comunicamos e interactuamos con otras personas sin ser completamente conscientes del nivel de comunicación o socialización de nuestras interacciones. Las competencias sociales y comunicativas son clave para construir una red social de apoyo e integrarse en un nuevo entorno. Por este motivo, es necesario comprender la importancia de dichas competencias y cómo afectan a nuestra vida diaria.

Metodología

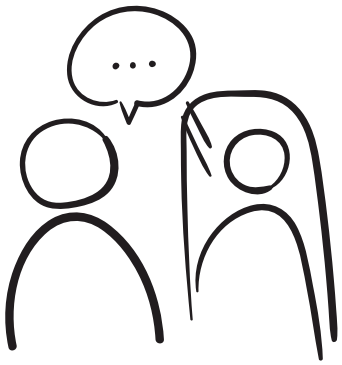
Se inicia la sesión escribiendo en una pizarra las palabras "Social", "Comunicación" y "Competencias" y se formulan las siguientes preguntas:



Una vez finalizada la discusión, se anima al grupo a listar las competencias sociales y comunicativas aprendidas en esta actividad, mientras se anotan en la pizarra.

ACTIVIDAD Nº 2

Identificación de competencias propias



Información General

- Participantes: En pequeños grupos de 4-5 personas, hasta un máximo de 10-15. Esta actividad es adaptable a personas con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 30 minutos
- Material: una pizarra, portátil, proyector, copias impresas **del Anexo 7.1 (Cuestionario sobre competencias sociales y comunicativas y 7.5 (Consejos para una comunicación eficaz)** para cada participante

Objetivo

- Aumentar la conciencia sobre las competencias sociales y comunicativas propias.

Introducción

Disponer de competencias sociales y comunicativas efectivas es algo fundamental en numerosos aspectos de la vida cotidiana. Las personas con altas competencias comunicativas y sociales pueden disfrutar de mejores relaciones interpersonales tanto con amistades, como con familiares u otros miembros de la comunidad.

Metodología

Al inicio de la actividad, se reparte un cuestionario a cada participante para reflexionar sobre sus competencias y patrones de comunicación interpersonal (**ver Anexo 7.1**). Este cuestionario no pretende evaluar las competencias de los y las participantes, sino ofrecer un espacio para la autorreflexión.

Para facilitar la comprensión de la totalidad del grupo, recomendamos proyectar las preguntas y leerlas en voz alta. Cuando cada participante haya completado su cuestionario, se les podrá invitar a compartir algunas de las reflexiones con el grupo.

Según vayan surgiendo dichas reflexiones, los y las formadoras podrán ir dando soporte en la identificación de aquellas áreas que requieren mejora (marcadas con un "no" en el cuestionario), recordando que las competencias sociales se pueden trabajar y mejorar, especialmente si se dispone de la información y herramientas adecuadas. Los y las formadoras también pueden utilizar copias del **Anexo 7.5, Consejos para una comunicación eficaz**, para estimular el debate y distribuirlas como folletos informativos al finalizar la sesión.

ACTIVIDAD Nº 3

Diferencias culturales

Información General

- Participantes: En pequeños grupos de 4-5 personas, hasta un máximo de 10-15. Esta actividad es adaptable a personas con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 30 minutos
- Material: portátil y/o proyector para reproducir el siguiente video:

https://www.youtube.com/watch?v=lMplUEgo5YQ

Objetivo

- Aumentar la conciencia sobre cómo las diferencias culturales pueden influir en las competencias sociales y comunicativas
- Favorecer que el grupo pueda conocer otros patrones culturales y disponer de herramientas que favorezcan su inclusión social

Introducción

La cultura hace referencia al conjunto de valores compartidos de una comunidad o sociedad, que influyen en la forma en que piensan y actúan las personas y, aún más importante, la manera cómo interpretan y se relacionan con el resto. Los significados culturales tienden a concebir algunos comportamientos como normales y correctos y otros como extraños o erróneos. Influyen en la forma en que las personas inician una conversación y se involucran en la misma. Las diferencias culturales no solo se evidencian en el lenguaje o las costumbres, sino también en elementos no verbales como la postura, la expresión facial y el tono de voz. Un malentendido debido a diferencias culturales sucede cuando algo, por ejemplo, una palabra, un gesto o una situación es concebida de distintas maneras y con distintos significados según dos o más culturas. En ocasiones, los malentendidos se resuelven sin llegar a generar un conflicto, pero otras veces pueden interferir y dificultar las relaciones interpersonales.

Metodología

Antes de reproducir el vídeo, recomendamos introducir la reflexión sobre hasta qué punto las diferencias culturales influyen en la forma en que pensamos, nos comportamos y nos comunicamos. Los y las formadoras pueden dar un ejemplo, una anécdota personal o una situación habitual, y preguntar al grupo si han experimentado alguna vez una situación similar. Por ejemplo, se puede explicar que, en la cultura occidental, nos han enseñado a mirar a alguien a los ojos cuando se habla, como símbolo de respeto. Sin embargo, en otras culturas esto se considera una falta de respeto y las personas miran fijamente al suelo aunque estén escuchando. Esto puede facilitar el intercambio de experiencias del grupo, y contextualizar el vídeo que proponemos proyectar a continuación. Una vez finalizado el vídeo, se puede volver a abrir una ronda de preguntas y reflexiones, y cerrar la actividad con los principales aprendizajes adquiridos.

ACTIVIDAD Nº 4

Comunicación verbal y no verbal

Información General

- Participantes: En pequeños grupos de 4-5 personas, hasta un máximo de 10-15. Esta actividad es adaptable a personas con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 30 minutos
- Material: portátil y/o proyector, presentación de diapositivas **del Anexo 7.2 (comunicación verbal y no verbal)**

Objetivo

- Explorar distintos estilos de comunicación
- Ser consciente del propio estilo de comunicación personal.

Introducción

Las personas somos seres sociales y hemos desarrollado numerosas formas de intercambiar información, pensamientos y sentimientos. Cuando hablamos de comunicación, esta incluye la comunicación verbal (que comprende el habla, la voz y la claridad de las explicaciones) y la comunicación no verbal, que engloba el lenguaje corporal, los gestos, el tono de voz y las expresiones faciales.

Metodología

Los y las formadoras inician la actividad animando al grupo a reflexionar en torno a cómo se comunican con el resto: "¿Cuántas formas existen de comunicarse con los demás?". Durante la reflexión, se pueden ir proyectando imágenes que den respuesta a esta pregunta (p. ej., personas gesticulando, lenguajes corporal muy marcados, etc.) (ver Anexo 7.2). Posteriormente, podemos poner a prueba estos conceptos intentando expresar la misma frase pero con distintos tonos de voz o gesticulaciones. Por ejemplo:

"Mira el móvil, te mande anoche un mensaje" – con un tono de voz dulce e intentando no ser invasiva. "¡Mira el móvil, te mande anoche un mensaje!"-con un tono de voz duro y gesticulando mucho con brazos y rostro. Mientras el primer mensaje da una sensación de tranquilidad e, incluso, de intriga, el segundo puede resultar invasivo y generar mayor angustia a la persona que lo recibe. Este tipo de dinámicas pueden facilitar la reflexión sobre la importancia de controlar no sólo el mensaje que queremos dar, sino también el lenguaje no verbal que usamos al hacerlo.

Para hacer más dinámica la sesión, se pueden proyectar distintas imágenes de personas vestidas con uniformes de trabajo e intentar averiguar qué tipo de profesión ocupan o qué funciones desempeñan. Esto puede ayudar a complementar los contenidos del módulo 6-Empoderamiento económico. Al mismo tiempo, permite analizar la forma en como la vestimenta u otros elementos externos pueden dar información sobre una persona si bien, a veces, también nos puede llevar a prejuicios o estereotipos.

ACTIVIDAD Nº 5

Comunicación verbal

Información General

- Participantes: En pequeños grupos de 4-5 personas, hasta un máximo de 10-15. Esta actividad es adaptable a personas con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 45 minutos
- Material: objetos varios (pelotas, botellas, grapadoras, etc.).

Objetivo

- Comprender el significado de "comunicación verbal efectiva" y las posibles interferencias o elementos que pueden dificultarla.
- Mejorar las competencias comunicativas verbales.

Introducción

La comunicación verbal es un tipo de comunicación oral en la que el mensaje se transmite a través de la palabra. La efectividad de la comunicación verbal no solo depende de la capacidad de hablar de un individuo, sino también de su habilidad para escuchar.

Metodología

Se divide el grupo en tríos. El ejercicio se compone de tres rondas de juego de rol. En cada ronda, habrá una persona que haga de comunicador/a, otra de receptor/a y, finalmente, alguien que observe la escena. Tanto la persona que comunica como la que recibe el mensaje se sientan espalda a espalda. La persona que observa no debe interferir en el ejercicio. A continuación, se entrega un objeto cualquiera a cada comunicador/a, quien deberá describir el objeto (forma, color, sensación, tamaño, etc.) al receptor/a, sin decir qué es. La idea es que, con la información recibida, el o la receptora dibuje el objeto en un papel y adivine de qué se trata. Una vez finalizado, se cambian los roles, hasta que cada persona haya hecho de observadora, receptora y comunicadora.

El ejercicio durará aproximadamente 15-20 minutos. Si se considera necesario, antes de empezar las tres rondas, se puede hacer una ronda de prueba, para asegurar que todo el mundo ha comprendido el objetivo de la actividad.

Al finalizar las tres rondas, se deberá promover la reflexión y recogida de opiniones, donde cada participante analizará cómo se sintió en cada uno de los roles, y qué dificultades percibió a la hora de transferir (codificación) o recibir (descodificación) la información. Como reflexión

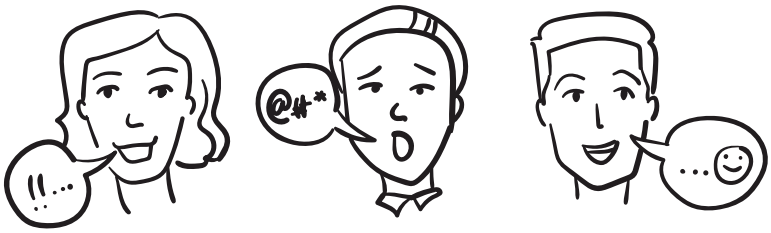
final, los y las formadoras pueden compartir con el grupo que, a menudo, las confusiones se generan cuando lo que se quiere comunicar difiere de lo que la persona cree haber oído o intuye que se quiso expresar, siendo algo que ocurre no sólo con personas que hablan distintos idiomas.

Variaciones

Esta herramienta puede adaptarse a talleres individuales con la ayuda de alguna persona voluntaria que pueda completar los 3 roles necesarios.

ACTIVIDAD Nº 6

Comunicación pasiva, agresiva y asertiva



Información General

- Participantes: En pequeños grupos de 4-5 personas, hasta un máximo de 10-15. Esta actividad es adaptable a personas con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 45 minutos
- Material: presentación de las diapositivas **del Anexo 7.3** (comunicación asertiva), proyector

Objetivo

- Entender las diferencias entre los distintos estilos comunicativos
- Encontrar una modalidad comunicativa que haga que la persona se sienta cómoda en sus interacciones sociales
- Identificar los beneficios de comunicarse de forma asertiva

Introducción

Comunicar nuestras necesidades, esperanzas y sentimientos no siempre es fácil. Con frecuencia nos encontramos con situaciones en las que resulta difícil expresarse sin mal entendimientos. Personas que rehúyen de los conflictos pueden haber desarrollado un estilo comunicativo más pasivo, mientras que personas con una mayor tendencia al control y la dominación pueden utilizar estilos comunicativos más agresivos. La comunicación asertiva es un estilo comunicativo que intenta expresar pensamientos y sentimientos de forma contundente pero sin ser amenazante o sentencioso/a. Saber comunicarse de forma asertiva puede ayudar a los y las participantes a reducir el estrés y a aumentar la confianza en sí mismos/as, al tiempo que se establecen cimientos de relaciones más honestas, sanas y con mayor confianza.

Metodología

Se inicia la actividad introduciendo y explicando las diferencias entre los estilos comunicativos pasivo, agresivo y asertivo.

Durante la **comunicación pasiva**, la persona prioriza las necesidades, deseos y sentimientos ajenos, incluso cuando van en detrimento de sus propios intereses o voluntades. La persona no expresa sus propias necesidades, o no las defiende. Esto puede generar relaciones de poder desiguales, incluso por parte de personas bien intencionadas que no son conscientes de las verdaderas necesidades de la otra persona.

Durante la **comunicación agresiva**, la persona se defiende a sí misma, sus sentimientos, necesidades e intereses, de forma inapropiada y sin tener en cuenta el punto de vista de los demás.

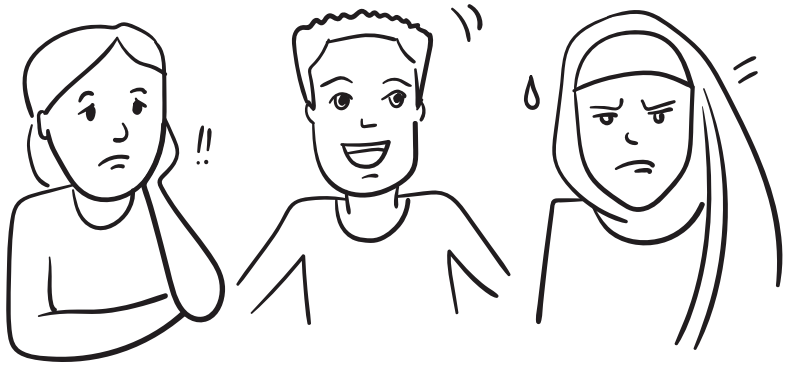
Durante la **comunicación asertiva**, la persona defiende sus propias necesidades, deseos y sentimientos, pero también escucha y respeta las necesidades ajenas. La comunicación asertiva se basa en la confianza y el compromiso mutuo.

Para facilitar la comprensión, los y las formadoras pueden poner ejemplos concretos e ir identificando los elementos teóricos presentados con anterioridad (**ver anexo 7.3**).

Si aún queda tiempo, se puede concluir la actividad con un pequeño juego de rol en que cada participante propone escenarios concretos en los que poder practicar la comunicación asertiva.

ACTIVIDAD Nº 7

Comunicación no verbal



Información General

- Participantes: En pequeños grupos de 4-5 personas, hasta un máximo de 10-15. Esta actividad es adaptable a personas con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 45 minutos
- Materiales: **Anexo 7.4**

Objetivo

- Identificar las señales no verbales que utilizamos en las interacciones cotidianas
- Comprender el papel y el uso del lenguaje corporal.

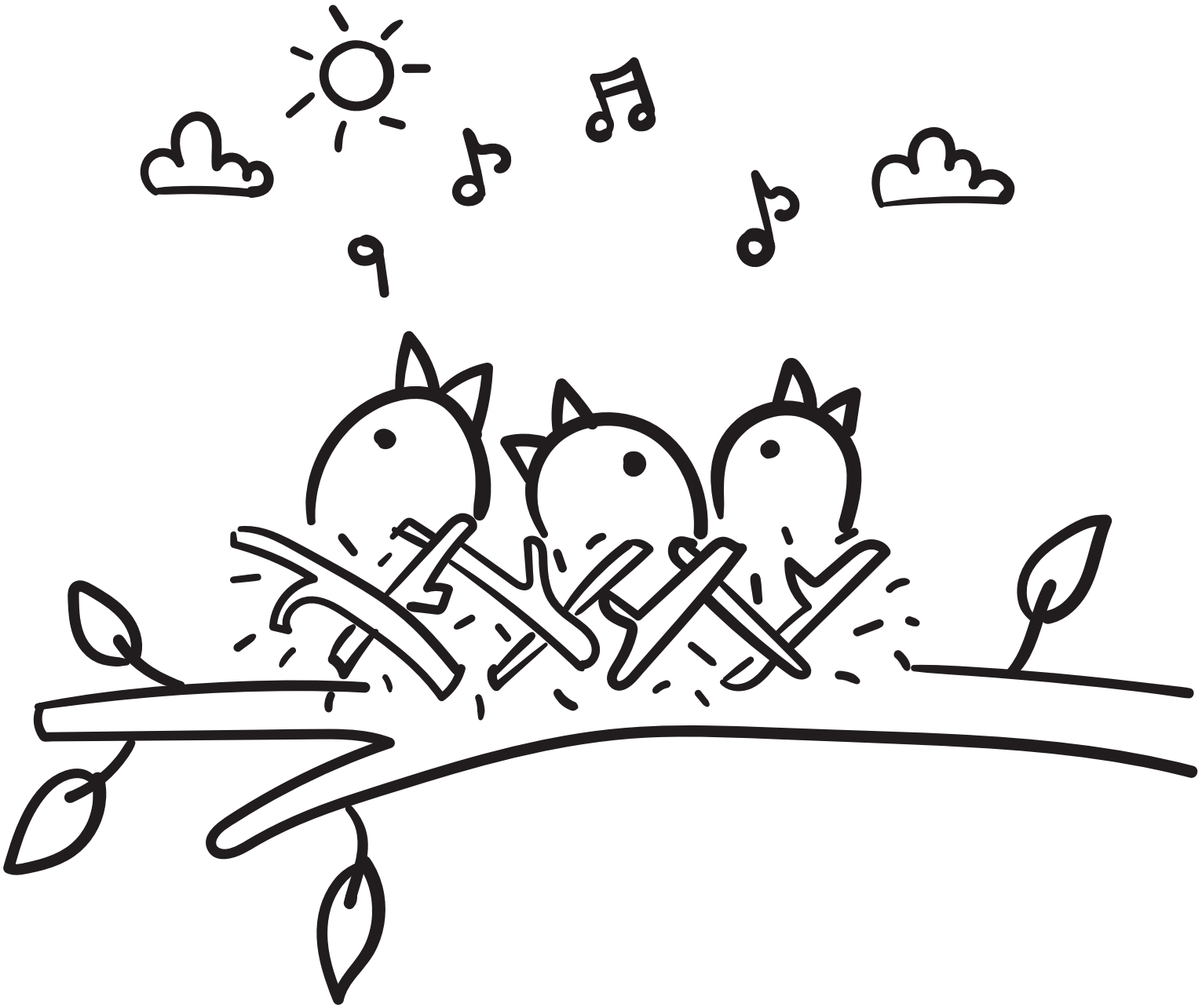
Introducción

El setenta por ciento de la interacción social es no verbal. Ser capaz de interpretar estos elementos es imprescindible para comunicarse de forma efectiva. Por ejemplo, entendiendo el significado de ciertas expresiones faciales, gestos, distancia física, postura, etc.

Metodología

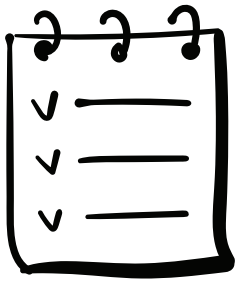
Los participantes se dividen en pequeños grupos de tres personas. Como en la actividad 6, habrá tres rondas de juego de rol en que cada participante deberá actuar como comunicador/a, receptor/a y observador/a. Al finalizar el ejercicio, cada participante deberá haber representado todos los roles al menos una vez.

En este caso, las personas que actúen como comunicadoras y receptoras se colocaran una frente a la otra. La persona que observa no podrá interferir en la dinámica. La finalidad es representar un seguido de emociones distintas y que, quién actúe como receptor/a, averigüe cuales son e intente memorizarlas (**ver Anexo 7.4**). Posteriormente, se pondrán en común y se analizará el número de aciertos. En el caso de no haber acertado con alguna emoción, los y las participantes deberán anotar o reflexionar en voz alta con el grupo el motivo por el cuál creen que ha habido dicha confusión. Una vez todo el grupo ha pasado por los tres roles, se generará un pequeño espacio de debate y reflexión. La idea es reflexionar sobre las dificultades que encontraron al comunicar y recibir la información. En este caso, también se puede reflexionar sobre lo complicado que es a veces obtener un mensaje completo sólo por los estímulos no verbales.



Módulo 8

FAMÍLIA



INTRODUCCIÓN

Para numerosas víctimas de trata, dar respuesta a las necesidades de su familia y personas a cargo están entre sus preocupaciones más acuciantes. Ofrecer atención en la esfera familiar es fundamental para cubrir las necesidades más urgentes de los y las supervivientes de trata y, en muchos casos, una condición previa para poder acceder a servicios en otras áreas que permiten una mayor integración. Por ejemplo, si una mujer monomarental no tiene acceso a servicios de cuidados donde dejar a su hijo/a, difícilmente podrá acceder al mercado laboral y conciliar la vida laboral y familiar. De hecho, se ha demostrado que tanto la monomarentalidad como la migración internacional, son dos ejes que generan mayor exclusión laboral[1]. Algunas víctimas de trata pueden negarse a recibir acompañamiento si no se tienen en cuenta las necesidades de su familia y de las personas a su cargo. Esto podría traducirse en la pérdida de oportunidades de atención psicosocial y contribuir a perpetuar la situación de vulnerabilidad.[2]

Gestionar la esfera familiar en un nuevo país requiere aprender numerosas informaciones sobre los distintos sistemas sociales existentes. Para muchas y muchos supervivientes, la necesidad de criar a un hijo/a sin una red de apoyo familiar, social o de pareja acentúa las dificultades de conciliar las responsabilidades familiares y laborales.[3] Comprender el funcionamiento del sistema de atención primaria del país de acogida y cumplir con las distintas responsabilidades parentales también puede suponer un reto para muchas de las personas atendidas. A esto se le añaden los distintos modelos y patrones de cuidados y crianza que pueden variar entre los distintos países de acogida y generar confusiones. Además, lidiar con las distintas gestiones administrativas, como la matriculación de sus hijos/as en escuelas infantiles o en el sistema educativo, puede ser muy dificultoso.

Al abordar el entorno familiar, hay que tener en cuenta que la experiencia de trata y explotación puede haber producido un impacto psicológico tanto en las víctimas como en las personas cercanas a estas. Es frecuente que familiares tanto en el país de origen como de acogida muestren una profunda afección por la explotación y el abuso de un ser querido. Como consecuencia, pueden sufrir estrés traumático secundario, es decir, malestar emocional provocado por oír la experiencia traumática de otra persona, y trauma vicario, que hace referencia a los cambios negativos que aparecen posteriormente, derivados de la implicación empática con una víctima de trauma. En algunos casos, los hijos e hijas de las víctimas pueden

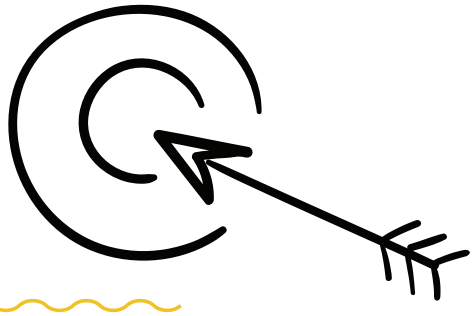
[1] Milewski N., Struffolino E., Bernardi L. (2018) Migrant Status and Lone Motherhood – Risk Factors of Female Labour Force Participation in Switzerland. En: Bernardi L., Mortelmans D. (edit.) Lone Parenthood in the Life Course. Life Course Research and Social Policies, vol. 8. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-63295-7_7

[2] Anette Brunovskis y Rebecca Surtees (2012), A fuller picture - Addressing trafficking-related assistance needs and socio-economic vulnerabilities, Proyecto del Instituto FAFO/Nexus.

[3] Libes "Un mundo en el que puedo confiar", ibíd.

haber sufrido la trata o incluso haber nacido en contextos de explotación, motivo por el cual deberán ser también consideradas víctimas de trata.[4] La atención ofrecida ha de tener en cuenta y de forma integral las necesidades de las víctimas (y sus familias), con el fin de reducir la exclusión y vulnerabilidad social y económica.[5]

OBJETIVOS FORMATIVOS



- √ Explorar el concepto de familia
- √ Fomentar comportamientos que favorezcan embarazos saludables
- √ Promover el cuidado y desarrollo infantil saludable
- √ Normalizar las emociones negativas que ser padre/madre en un país extranjero pueden emerger
- √ Proporcionar información sobre los servicios de apoyo a la infancia y familia

Este módulo no pretende favorecer un tipo de estructura familiar sobre otro, ni establecer las funciones y distribución de responsabilidades dentro de la familia. No todas las culturas o individuos conceden el mismo valor al concepto de familia. Mientras que algunas personas migradas pueden tener el objetivo de formar una nueva familia, otras pueden desear establecer contacto y reconstruir la relación con las familias en el país de origen. Por este motivo, hay que acompañar a cada individuo a establecer sus propios conceptos de familia e identificar los objetivos que desean fijarse para el logro de las mismas.

Al hablar de relaciones familiares, se deberá tener presente que la propia experiencia migratoria ha podido afectar sustancialmente las relaciones familiares de los y las supervivientes. En este sentido, pueden experimentar distintos sentimientos como culpabilidad por haber dejado atrás a seres queridos, o vergüenza y culpa por no haber alcanzado los objetivos esperados o por no poder ayudar a su familia. También pueden sufrir presiones y reproches por parte de su familia por no enviar dinero a casa, ser acusados/as, avergonzados/as o estigmatizados/as de forma que pueda aumentar la presión sobre las relaciones familiares, etc. Si durante las sesiones se detectan obstáculos emocionales relacionados con problemas personales o familiares a los que los y las supervivientes no pueden hacer frente por sí solos/as, recomendamos ofrecer soporte de profesionales especializados. A su vez, si bien este módulo ofrece herramientas generales para promover el embarazo y desarrollo infantil saludables, entre otros contenidos, en caso de detectar problemas en el embarazo o desarrollo del bebé, también recomendamos derivar a profesionales sanitarios especializados.

En este módulo se resaltará la importancia de la atención prenatal y se ofrecerá información básica sobre el cuidado de lactantes y el desarrollo infantil desde una perspectiva

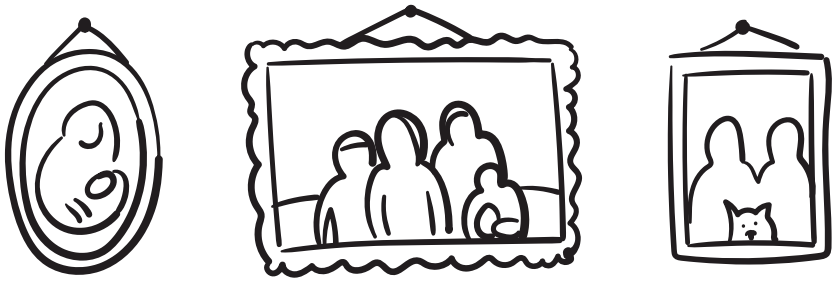
[4] Rebecca Surtees (2017) What's Home? (Re)integrating Children Born of Trafficking, Women & Therapy, 40:1-2, 73-100, DOI: 10.1080/02703149.2016.1206783

[5] Anette Brunovskis y Rebecca Surtees (2012), ibíd.

centrada en la infancia. En este sentido, se discutirán los derechos de los niños y niñas y se abordarán algunas de las principales responsabilidades parentales para aumentar la sensibilización sobre los mecanismos de protección a la infancia y prevenir situaciones perjudiciales para su bienestar integral. Por último, se ofrecerá información general sobre los distintos servicios de cuidado de 0 a 3 años y se explicará el funcionamiento general del sistema educativo del país de acogida.

ACTIVIDAD Nº 1

Gestión del entorno familiar



Información General

- Participantes: Grupal de 4-15 personas. Esta herramienta es accesible para participantes con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 20 minutos
- Material: una pizarra, rotuladores

Objetivos

- Explorar el concepto de familia en sus diferentes conceptualizaciones en el país de acogida

Introducción

Existen muchos conceptos de familia distintos: familia compuesta por una pareja del mismo o distintos géneros, extensa, monoparental, reconstituida, multinuclear, etc. Independientemente del tipo de estructura familiar, una víctima de trata con hijos/as a cargo o que funda una familia en su nuevo país de acogida puede encontrarse con numerosos obstáculos a la hora de hacer frente a la maternidad/paternidad, especialmente siendo monomarental. Los y las supervivientes de trata suelen manifestar encontrarse solos/as en el país de acogida y echan de menos a sus familias o redes sociales/comunitarias, algo muy importante cuando hablamos de conciliar las responsabilidades familiares y laborales.[6]

En este módulo ofreceremos distintas herramientas para la gestión familiar, que pueden resultar de interés para supervivientes con hijos o hijas a cargo o que deseen formar una familia.

Metodología

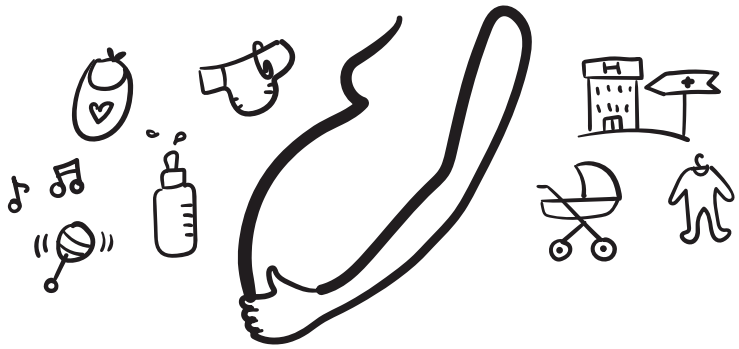
Esta actividad se desarrollará en un formato de lluvia de ideas en que cada participante identificará los elementos claves que configuran su concepto de familia, destacando los retos o dificultades existentes y buscando nexos comunes con otros/as participantes.

La finalidad es poder aterrizar los contenidos de este módulo a las necesidades de cada participante, teniendo en cuenta las distintas formas de entender y vivir el concepto de familia.

[6] Libes "Un mundo en el que puedo confiar", un informe sobre las necesidades de las víctimas de trata de nacionales de terceros países, durante la transición de la acogida a una vida independiente, Marzo 2020 www.libes.org

ACTIVIDAD Nº 2

Cuidado prenatal



Información General

- Participantes: Grupos de 4-15 personas. Esta herramienta es accesible para participantes con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 1 hora
- Material: una pizarra, **Anexo 8.1 (cuestionario sobre el Cuidado prenatal) y el Anexo 8.2 (Guía de cuidado prenatal)**, portátil o proyector, copias impresas **del Anexo 8.3** para repartir como folletos

Objetivos

- aumentar la conciencia sobre los cambios emocionales y fisiológicos de la mujer durante el embarazo
- fomentar la atención prenatal
- proporcionar información sobre los servicios de apoyo prenatal
- aumentar el conocimiento entre participantes sobre el embarazo, el nacimiento y el período de posparto, y los servicios a los que pueden acceder.

Introducción

El cuidado prenatal es un tipo de atención médica preventiva que comprende una serie de revisiones y exámenes periódicos para tratar y prevenir posibles problemas de salud y promover estilos de vida saludables durante el desarrollo del embarazo. En ocasiones, es posible que mujeres que provienen de contextos donde la atención sanitaria preventiva no existe o que son de difícil acceso, vean esta atención como una señal de que algo va mal con su embarazo. Por ejemplo, nos encontramos frecuentemente con mujeres, sobre todo jóvenes o primerizas, que desconocen que pueden inscribirse a clases de preparación al parto gratuitas. Las clases prenatales pueden ser muy útiles en lo relativo a reducir el miedo y la ansiedad, prepararse para el nacimiento, conocer formas de cuidar al o la recién nacida y de reunirse con otras mujeres embarazadas.

Metodología

Se inicia la sesión con un cuestionario introductorio (**ver Anexo 8.1**) para evaluar los conocimientos de los participantes sobre el cuidado parental/maternal. Las respuestas obtenidas se irán discutiendo con el grupo.

Una vez finalizada esta primera parte de la actividad, se promoverá una lluvia de ideas sobre las diferencias entre “prevención” y “tratamiento”, el significado de las distintas revisiones y pruebas médicas durante el embarazo y la existencia de las clases de preparación al parto. A continuación, los y las dinamizadoras complementarán la información con algunos contenidos básicos sobre atención prenatal, utilizando la presentación de diapositivas **del Anexo 8.2**. En el caso de atender a hombres supervivientes de trata, recomendamos invitarlos a estas sesiones, para poder entablar conversaciones sobre el impacto que el embarazo puede

tener sobre sus parejas, en caso que tengan relaciones con mujeres o personas gestantes, que estén embarazadas o desean estarlo en algún momento. Por último, se podrán repartir copias del folleto **del Anexo 8.3** entre los y las participantes, que ayudarán a resumir los contenidos clave abordados.

ACTIVIDAD Nº 3

Atención primaria y desarrollo infantil

Información General

- Participantes: Grupos de 4-15 personas. Esta herramienta es accesible para participantes con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 1 hora.
- Materiales: Papel, lápices, ordenador y/o proyector, el **Anexo 8.4 (Objetos para el cuidado de bebés y niños/as)**, copias impresas **del Anexo 8.5 (Hitos del desarrollo infantil)** para ejercicios en grupo y copias impresas **del Anexo 8.6 (Principales etapas del crecimiento y consejos para el desarrollo infantil)** para usar como folleto.

Objetivo

- Aumentar la conciencia de la importancia de la atención primaria de niños/as
- Mejorar el conocimiento sobre el desarrollo infantil.

Introducción

Ser padre/madre puede ser una experiencia emocionante, pero en ocasiones también puede ser intimidante, especialmente cuando sucede en un nuevo país lejos de la familia y del apoyo de nuestra red social o comunitaria. Las experiencias de violencia o abusos también pueden tener un impacto en la maternidad de muchas mujeres, por lo que recibir una atención específica puede ayudarlas a crear o fortalecer el vínculo con sus hijos e hijas.

Metodología

Se reparten copias impresas **del Anexo 8.4**. Las hojas ilustran distintos objetos usados para el cuidado de bebés y niños/as. De forma individual, cada participante deberá marcar los objetos que considere importantes para el cuidado infantil y los que consideran que no son de utilidad. A continuación, expondrán los resultados con el grupo y se dinamizará una lluvia de ideas sobre cómo esperan que sea la paternidad/maternidad durante los primeros meses de vida de sus hijos/as.

Más tarde, se divide a los y las participantes en subgrupos y se les entregan las copias **del Anexo 8.5** en el que se enumeran distintas competencias motoras y lingüísticas que tienen que relacionar con la edad en las que habitualmente se suelen desarrollar. A continuación, los y las formadoras comprueban los resultados, muestran las respuestas correctas en la

pantalla y añaden algunos consejos que puedan fomentar el desarrollo del lenguaje y las habilidades motrices a distintas edades, teniendo en cuenta los conocimientos existentes del grupo y sus percepciones o posibles experiencias previas. Para esta parte de la sesión, se puede consultar **el Anexo 8.6** y repartirlo como folleto.

ACTIVIDAD Nº4

Derechos de la Infancia y responsabilidades paternas/ maternas

Información General

- Participantes: Grupos de 4-15 personas. Esta herramienta es accesible para participantes con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 30 minutos.
- Materiales: Papel, lápices, ordenador y/o proyector, **Anexo 8.7 (Responsabilidades paternas y/o maternas)**.

Objetivos

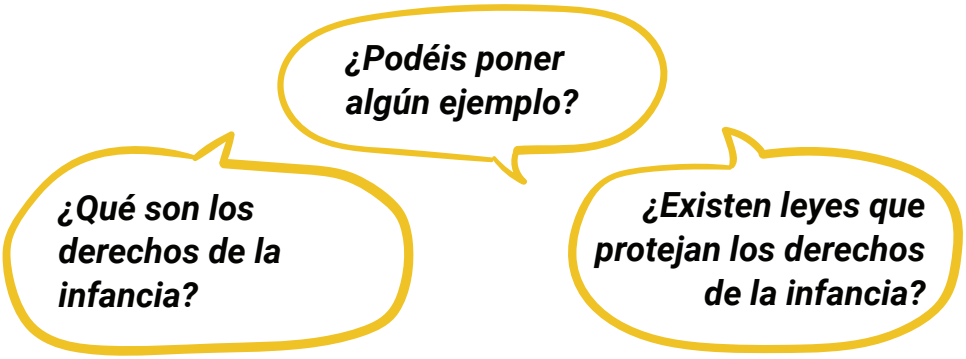
- Reflexionar entorno a los derechos de la infancia
- Aumentar el conocimiento sobre las responsabilidades paternas y maternas

Introducción

La paternidad/maternidad supone una gran responsabilidad, y no poder satisfacer las necesidades de la infancia puede generar efectos negativos muy extensos y a largo plazo. Según la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de la Infancia, cada niño/a (persona menor de 18 años) tiene reconocidos un conjunto de derechos y libertades, que no pueden vulnerase ni ser objeto de ningún tipo de discriminación. Por lo tanto, realizar una tarea de sensibilización y concienciación sobre dichos derechos y responsabilidades parentales puede ser de utilidad para fomentar los derechos de la infancia.

Metodología

Se inicia la actividad con una lluvia de ideas sobre:



Los/las formadores/as deberán anotar las respuestas en la pizarra y, a continuación, proyectar un video que muestre los derechos de la infancia, según la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño. https://www.youtube.com/watch?v=COjVj9czgrY.

Tras ver el video, cada participante deberá esbozar una imagen relacionada con el

contenido del mismo, hecho que ayudará a destacar y reforzar las lecciones clave presentadas. La actividad consistirá en que cada participante deberá esbozar una imagen y pasársela a la persona de al lado, que tendrá que añadir imágenes relacionadas con el boceto recibido. Esto se repetirá varias veces alrededor de todo el grupo y las imágenes finales se compartirán y discutirán conjuntamente para descubrir conexiones que los/as participantes no hayan detectado previamente.

Al final de la sesión, los/las formadores/as reparten copias **del Anexo 8.7** para estimular el debate sobre las responsabilidades paternas y maternas. En este espacio se pueden abordar contenidos relacionados con la pérdida de la patria potestad y esclarecer dudas, miedos y mitos en torno al sistema nacional de protección a la infancia.

ACTIVIDAD Nº 5

Escuelas infantiles y sistema educativo

Información General

- Participantes: Grupos de 4-15 personas. Esta herramienta es accesible para participantes con distintos niveles de lectoescritura.
- Duración recomendada: 45 minutos.
- Materiales: Ordenador y/o proyector, presentación de diapositivas **del Anexo 8.8**

Objetivo

- Informar a los clientes sobre las opciones de cuidados a la infancia y escuelas infantiles del país de acogida
- Aumentar la comprensión del sistema educativo del país de acogida.

Metodología

Los y las formadoras deberán elaborar una lista de los recursos/centros de cuidados infantiles y escuelas infantiles de la zona y prepararse para mostrar el sistema educativo del país de acogida, adaptando la presentación de diapositivas **del Anexo 8.8.**