UN MUNDO EN EL QUE PUEDO CONFIAR

Las necesidades de las personas extracomunitarias victimas de trata, durante la transición de la acogida a la vida independiente, en las sociedades de acogida

www.libes.org

Esta publicación fue realizada por:
On the Road Cooperativa Sociale
Payoke
CAW
SOLWODI Deutschland e.V
Fondation Surt

Proyecto cofinanciado por el Fondo de Asilo, Migración e Integración (FAMI). El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido. Esta publicación refleja únicamente las opiniones de las entidades que conforman el proyecto. La Comisión Europea no se hace responsable del uso de este material, ni de la información que contenga.

Este informe también está disponible en alemán, inglés, francés, italiano y holandés.

Contacto: info@surt.org

Indice

Introducción 3

Metodología 4

Al salir de los recursos de acogida 8

Pasos para una vida social saludable 11

Salud y bienestar 17

Lenguaje 22

Servicios de la administración pública 23

Seguridad y protección 24

Vivienda 25

Inclusión económica 28

Asistencia, independencia financiera y gestión del dinero 34

Cuidado infantil y bienestar familiar 35

La no identificación de necesidades 37

Conclusiones 39

Informe de resultados

Un mundo en el que puedo confiar

Las necesidades de las personas extracomunitarias victimas de trata, durante la transición de la acogida a la vida independiente, en las sociedades de acogida

Introducción

Las necesidades de las personas víctimas de Trata de Seres Humanos (TSH) son complejas y requieren de servicios y acompañamientos integrales, que cubran tanto la emergencia como la atención a corto y largo plazo.

En la mayoría de los países de la Unión Europea existe un sistema de apoyo estable, sobretodo en lo que respecta a la respuesta inmediata y de asistencia a corto plazo. Sin embargo, la atención a largo plazo sigue planteando numerosos retos, tanto en la capacidad de dar respuesta a un alto porcentaje de personas atendidas, como de promover un abordaje integral que cubra las necesidades de los y las supervivientes de trata.

Este informe es el resultado de la evaluación de necesidades de las personas victimas de trata provenientes de países extracomunitarios, durante la transición de la acogida (sea esta de emergencia o residencial) a la vida independiente. El objetivo de esta investigación es recopilar información que pueda resultar de interés para las organizaciones sociales que trabajan con víctimas de TSH, fortaleciendo así el acompañamiento realizado, poniendo especial atención a dicha fase de transición y integrando una perspectiva de género y multicultural.

Esta investigación ha sido llevada a cabo por las cinco organizaciones que participan en este proyecto, provenientes de Bélgica, Alemania, Italia y Cataluña (España).

Metodología

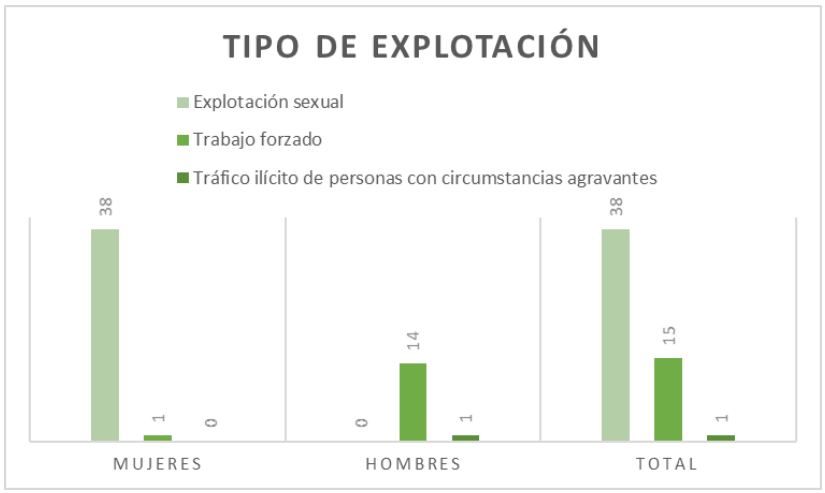
Los métodos para la obtención de la información, llevados a cabo en esta investigación son: la revisión de la literatura, las entrevistas a supervivientes de trata y los grupos focales con profesionales de la educación social, el trabajo social, la psicología, entre otras disciplinas.[1]

De los grupos focales se pudo obtener información sobre las debilidades, fortalezas y oportunidades de los servicios de apoyo y de la atención brindada a las personas supervivientes de TSH.

Respecto a éstas, el papel participativo que desempeñaron fue clave para obtener información sobre sus propias necesidades, mediante 54 entrevistas semiestructuradas realizadas entre diciembre de 2019 y febrero de 2020. La muestra se conformó por personas adultas, expuestas a diferentes tipos de victimización y explotación, entre las cuales encontramos a:

● 40 mujeres víctimas de la trata de personas con fines de explotación sexual (24 mujeres solteras; 5 de las cuales estaban embarazadas y 14 madres con hijos/as).

● 14 hombres víctimas de la trata de personas con fines de trabajo forzado



Del total de personas entrevistadas, 27 están recibiendo asistencia en recursos residenciales o de emergencia (23 mujeres y 4 hombres, indicados con la abreviatura "IN") y otras 27 se encuentran fuera de los recursos de acogida (17 mujeres y 10 hombres, denominados "OUT").

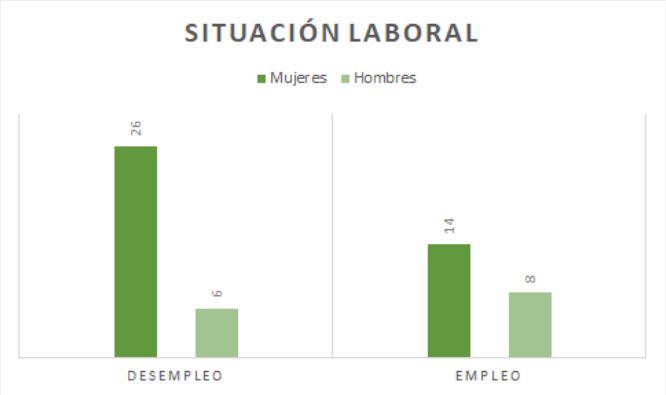
La media de edad de las víctimas entrevistadas es de 29 años. Los países de origen más representados son Nigeria, Costa de Marfil, Senegal, Camerún, Pakistán, Marruecos y Venezuela.

Al intentar comparar los datos de los diferentes sistemas nacionales, la primera dificultad que encontramos es la de establecer una definición común del concepto de “transición”.

Para dar respuesta a esta cuestión, este informe hace uso del término ***transición*** para indicar un proceso en el que la persona recibe apoyo con el fin de ser independiente. Este proceso puede iniciarse tanto dentro como fuera de los recursos y servicios de atención, recuperación y acogida y dependen, en gran medida, de la red de servicios y recursos disponible en cada localidad.

Los distintos servicios ofrecidos darán como resultado distintos niveles de autonomía y, por tanto, distintas necesidades. Por ese motivo, teniendo en cuenta que cada usuario y usuaria muestra diferentes niveles de autosuficiencia y que sus necesidades psicológicas, emocionales y cognitivas dependen en gran medida del tipo de apoyo que hayan recibido o que esten recibiendo, este informe procura resaltar las múltiples las necesidades existentes, que se pueden dar a lo largo de las distintas fases de los procesos de recuperación de las personas atendidas, tanto dentro como fuera de los recursos de acogida.

De las personas entrevistadas, 16 tienen trabajo, 6 están realizando practicas y 32 se encuentran desempleadas.



Como media, las personas entrevistadas alcanzan los 9 años de educación formal.

Factores que pueden influenciar las necesidades de las víctimas

El análisis de las entrevistas ha revelado que las necesidades individuales de las víctimas pueden variar considerablemente en función de distintos factores:

- El género
- Las características del proceso migratorio y del tipo de explotación sufrida
- El nivel de empoderamiento
- Los rasgos de personalidad, tales como la motivación, la adaptabilidad, la resolución de problemas y las habilidades analíticas
- El estado psicológico y mental, que pueda resultar del trauma vivido
- El tiempo de estancia en los recursos de acogida
- Y las características de la sociedad de acogida, con relación a las oportunidades de empleo, las perspectivas sociales y culturales de integración e inclusión social y los servicios ofrecidos por organizaciones que luchan contra la trata y otras agencias locales.

Al salir de los recursos de acogida

La transición a la vida independiente y, por tanto, la salida de los recursos de acogida es una fase díficil y desafiante, que requiere de apoyo constante para poder hacer frente a una realidad mucho más inestable y compleja.

A menudo, durante la salida de los recursos, los y las usuarias han de hacer frente a lo que perciben como una pérdida total del soporte existente. En este sentido, algunas personas entrevistadas, que actualmente ya no residen en los recursos de acogida, explican que, en el momento de salir de estos, sintieron angustia al verse, de repente, en soledad. Así, dicen, que el cambio al que tuvieron que enfrentarse fue muy abrupto y drástico.

"Me sentía preparado, pero también triste. Esta situación me hacia sentir que estaba en medio de un camino, por el que tendría que seguir andando solo" (Bélgica)

"[Necesito] una persona que pueda acompañarme en casi todo, porque la lucha es muy intensa. Necesito alguien con quien hablar y alguien que me escuche. Esto es todo lo que necesito" (Alemania)

Muchas de las mujeres que están viviendo en los recursos de acogida dicen sentirse preparadas para salir. En el caso de la mayoría de los hombres, que se encuentran fuera de los recursos, éstos afirman también haberse sentido listos y preparados para vivir solos en el momento de su salida. Sin embargo, a pesar de las herramientas y habilidades adquiridas, después de un tiempo, la mayoría reconoce darse cuenta de la dificultad de vivir de forma independiente y afirman que todavía necesitan apoyo y ayuda.

"Siempre he sido muy independiente, así que cuando salí del recurso de acogida tenía sentimientos encontrados: estaba triste y al mismo tiempo quería irme [...], tomar mis propias decisiones, viajar (aunque no tenga tiempo), ser libre de la obligación de compartir tantas cosas de mi vida y mi espacio personal con otras personas ". (Cataluña-España)

De las entrevistas realizadas, algunas mujeres jóvenes acogidas afirman que la idea de continuar sus procesos en solitario les resulta intimidante. Una de las razones es que cuando piensan en vivir solas, tienden a centrarse en las múltiples tareas que habrán de hacer frente a la vez. Esto las paraliza, porque se sienten impotentes. Entre el personal profesional que participo de los grupos focales, se remarcó la importancia de detectar y abordar dichos sentimientos, des de los inicios de la acogida, haciendo uso de herramientas y actividades variadas, para ir allanando el camino y promoviendo su empoderamiento.

Otras mujeres jóvenes entrevistadas afirman que, a pesar de las preocupaciones o temores experimentados en un primer momento, una vez fuera de los recursos de acogida, se sintieron felices de poder recuperar su independencia.

"En el tiempo que llevo en el programa de apoyo, he visto a muchos profesionales a mi alrededor, disponibles para ayudarme en aquellos momentos en los que no me siento bien, y eso me hace sentir que tengo todo aquello que necesito. Cuando me imagino viviendo sola, tengo miedo de enfrentarme a todo lo que vendrá". (Italia)

La cuestión del tiempo de estancia en los recursos de acogida fue mencionada en distintas entrevistas, haciendo hincapié en la necesidad de adaptar los períodos de estancia a cada persona. Esto se debe a que existen diferencias en los procesos de recuperación, que pueden depender de múltiples factores, como: la forma y la duración de la explotación, la edad, la historia de vida, la situación familiar, el origen, el nivel de educación, etc. Por ejemplo, en el caso de las madres solteras, en particular, éstas necesitan de mayor tiempo y asistencia para poder alcanzar un nivel de autonomía sostenible. Esto se debe a que, además de los desafíos típicos asociados a la maternidad, se encuentran ante una falta de redes sociales de apoyo que, con las características actuales del empleo, resulta muy difícil conciliar las responsabilidades familiares y laborales.

"Pensé que me quedaría más tiempo en el recurso de acogida. Fue un tiempo demasiado corto para mí. Me fui sola demasiado pronto. En el recurso de acogida obtuve todo el apoyo que necesitaba. Aprendí a pedir citas, a ahorrar dinero y a pagar las cuentas. También aprendí a cuidarme, por ejemplo, cuando me sentía estresada y a tener el control de mis emociones y reacciones. Sin embargo, me hubiera gustado quedarme más tiempo para poder tener más apoyo, porque al principio fue muy difícil para mí". (Bélgica)

"No me siento lista todavía. Necesito más tiempo para trabajar cosas de mi proceso de recuperación. Sobre todo, temo que me digan que abandone el refugio sin previo aviso y que no me de el tiempo suficiente para encontrar otro lugar donde vivir. Tal vez si tuviera más información sobre cuánto tiempo podré estar en el refugio y sobre cómo alquilar un apartamento, no me sentiría tan angustiada con esto ". (Cataluña-España)

Contar con personas que compartan nacionalidad puede tener una influencia muy positiva para las personas que viven en los recursos de acogida y/o que se encuentran en la fase de transición. Estas "compatriotas" pueden ser supervivientes de trata, personas migrantes que han alcanzado un buen nivel de inclusión socioeconómica, mediadores o mediadoras sociales u otras figuras voluntarias que hayan vivido procesos migratorios. Algunas de las personas entrevistadas, que se encuentra ahora fuera de los recursos de acogida, destacan lo útil que les resultó conocer otras personas connacionales y/o supervivientes de Trata, con experiencias exitosas de integración. Estas personas facilitaron el aprendizaje de habilidades que les seria muy útiles para construir su independencia.

"Afortunadamente, conocí a un mediador cultural de Costa de Marfil que ha estado viviendo en Italia durante mucho tiempo. Me empujó a hacer un esfuerzo por aprender cosas, desde el inicio (...) Cuando salí del recurso de acogida tenía muchas preguntas sobre cómo funcionaban las cosas en Italia. Tuve la suerte de tenerlo a él. Confié en él. Me ayudó a entender muchas cosas. Creo que también sería útil para las demás personas, que pudieran conocer otras personas con experiencias similares, que les permita ver cómo lograron independizarse y valorar así lo que nos transmiten el equipo de profesionales, porque sus lecciones son importantes una vez has empezado tu camino en solitario. (Italia)

El apoyo que las personas connacionales pueden ofrecer, como figuras de "acompañamiento entre iguales", puede suponer para las y los supervivientes una valiosa contribución al trabajo que ya están realizando con los y las profesionales. Muy a menudo, las palabras de un connacional con quien se ha establecido una relación de confianza pueden motivar más que las dadas por las profesionales, porque la relación que se crea es de mayor igualdad. Un connacional "ha estado allí" y puede relacionarse y conectar con mayor facilidad. Además, éstas figuras también puede convertirse en ejemplos de historias de éxito, arrojando luz sobre las dificultades que puedan estar por llegar, sin desanimar a los y las usuarias, sino dándoles la esperanza de que pueden lograr un resultado exitoso.

"Al principio odiaba la idea de tener que aprender todas estas cosas. ¡Pensé que lo sabía todo! (Risas) Simplemente sentía la presión de encontrar un trabajo y ayudar a mi familia y pensé que eso era suficiente para continuar. ¡Qué ingenuo era! Entendí las cosas que tu (profesional) me intentabas enseñar, para cuando estuviera viviendo por mi cuenta. Fue entonces cuando finalmente lo entendí. A menudo reviso las notas que escribimos juntos". (Italia)

El abuso y explotación que las personas víctimas de trata han podido sufrir, puede moldear profundamente la percepción de si mismas y las personas que les rodean, aumentando la desconfianza general y, en ocasiones, dificultando la capacidad de entablar relaciones interpersonales saludables. Por este motivo, los y las profesionales participantes del estudio mencionaron que, cuando se impulsa un programa de acompañamiento entre iguales, donde las personas supervivientes de trata se ofrecen como voluntarias para la orientación a otras víctimas, es importante que éstas reciban formación adecuada en habilidades comunicativas y sociales. Así, deberán saber establecer buenas relaciones, marcar límites, respetar la confidencialidad y lidiar con los sentimientos complejos que puedan compartir las personas víctimas de trata. De esto modo, deben aprender técnicas básicas para la resolución de conflictos y charlas motivacionales. Una relación de apoyo exitosa se basa en la confianza [2].

Por otro lado, también debe tenerse en cuenta que puede haber personas, como en muchos casos de mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual, que no se sientan cómodas compartiendo sus experiencias con alguien de su misma cultura, sea por vergüenza, miedo y/o estigma, incluso si la persona que acompaña también ha sido víctima de trata con fines de explotación sexual.

Pasos para una vida social saludable

El cierre o despedida

Pasar de vivir comunitariamente en un recurso de acogida, donde se pueden entablar conversaciones con otras personas, sólo al salir de la habitación, o con profesionales que están disponibles siempre que lo deseen, a estar viviendo por su cuenta en solitario, puede suponer un cambio muy brusco.

"Me sentí solo. Cuando me mudé, me separé de la gente. Hubiese deseado tener más oportunidades de estar ocupado, de ver a amistades, vecinos o ir a trabajar. Cualquier espacio que me hubiese permitido crear nuevas relaciones con gente en general. Esto es lo más importante para mí ". (Bélgica)

"No esperaba que estar solo fuera tan difícil. Fue como pasar de vivir con mi familia a vivir solo de un día para el otro ". (Bélgica)

En el recurso de acogida, los y las usuarias establecen una relación de amor-odio con las demás personas residentes y profesionales. Si bien aprecian y anhelan la privacidad y la libertad de vivir en soledad, al mismo tiempo se dan cuenta que la mayor parte de las relaciones e interacciones sociales proviene de esta vida comunitaria.

Algunas personas, que actualmente viven solas, dicen apreciar haber tenido la oportunidad de vivir con otras personas de diferentes orígenes y culturas. Los recursos de acogida facilitaron espacios de entretenimiento en los que poder practicar la comunicación, la paciencia, la escucha, el respeto y la adaptación a normas y reglas de convivencia.

Comprender las diferencias culturales

Según afirmar profesionales participantes del estudio, no todas las personas atendidas tienen la confianza suficiente como para poder hablar, establecer buenas relaciones o hacer preguntas. Muy a menudo, este estilo de comunicación es considerado inapropiado por muchos agentes que conforman la sociedad de acogida.

Esto puede generar un impacto negativo en la relación establecidas con los servicios existentes y/o con la población en general. Por eso, es importante trabajar en el reconocimiento de las diferencias culturales y en el desarrollo de habilidades de comunicación interculturales, que permita a las personas atendidas a relacionarse con la sociedad de acogida. A su vez, se deben tener en cuenta como la cultura y las construcciones sociales pueden influir en el comportamiento de alguien, siendo capaces de interpretar y guiar las formas en las que las víctimas de la trata perciben las interacciones sociales y se involucran en estas.

Falta de redes sociales

Algunas personas entrevistadas, tanto de dentro como fuera de los recursos de acogida, lamentan la falta de integración en las sociedades de acogida, a pesar del deseo existente de establecer nuevas amistades. La falta de redes sociales puede tener un impacto negativo en su capacidad de autosuficiencia, ya que esto reduce las oportunidades de compartir y resolver problemas.

Entidades y organizaciones sociales afirman que las redes sociales de las personas víctimas de trata suelen ser muy pequeñas y a veces inexistentes. Para muchas personas, abandonar el recurso de acogida puede suponer el aislamiento. Por eso, conectar con otras personas se identifica como un gran reto (a causa de las barreras culturales/idiomáticas o por el trauma sufrido) y la soledad y el aislamiento generan impacto negativo en la calidad de vida y los logros alcanzados.

Otras personas entrevistadas expresan preferir establecer relaciones con locales, en lugar de personas de su misma comunidad o origen, para evitar el riesgo de involucrarse en problemas o por el temor a que las personas de su nacionalidad puedan tener vínculos con tratantes o redes de criminales involucradas en sus procesos de trata.

"Me gustaría que (los y las trabajadores sociales) me ayudaran a encontrar nuevas amistades. No sé si podré hacer amistades italianas por mi cuenta ". (Italia)

"Yo no tengo ninguna amistad de mi pasado (…) Necesito estar lejos de personas que puedan meterme en problemas" (Italia)

Barreras para la inclusión social

El trauma resultante de la Trata puede tener repercusiones duraderas que afectan a la percepción de las víctimas sobre si mismas y el mundo que las rodea. En muchas ocasiones, los efectos del abuso vivido se manifiestan en relaciones interpersonales disfuncionales. Carecen de autoconfianza para relacionarse con el mundo que les rodea, pueden tener un sentido inestable de la identidad y falta de habilidad para comprender los pensamientos, sentimientos y comportamientos propios o ajenos.

El apoyo social es esencial para ayudar a los y las supervivientes a recuperar y reconstruir su confianza. Los recursos de acogida proporcionan espacios seguros donde sobreponerse a las consecuencias del trauma de forma paulatina. Por ejemplo, poder hablar con alguien sobre cómo ha ido el día o sobre sus sentimientos, puede contribuir a reducir el nivel de estrés y aumentar la capacidad de cercanía con otras personas.

"Aprendí mucho, pero todavía necesito información y apoyo, ya que no quiero repetir los mismos errores. Tengo tiempo, todavía necesito el consejo de profesionales y otras personas de confianza, que puedan ayudarme con mi vida aquí en Italia. Me gustaría saber cómo vivir mi vida sin prestar atención a las noticias falsas y las malas palabras. Siempre tengo la sensación de que otras personas conocen mi pasado. Todavía no me siento a gusto con la gente. Todavía me siento avergonzada "(Italia)

Si bien los recursos de acogida ofrecen un espacio seguro para iniciar nuevos comienzos, el personal profesional que ha participado en este estudio advierte que es mucho más difícil para las personas usuarias tener interacciones sociales fuera que dentro de un entorno protegido. Esto se debe a que, desafortunadamente, los lugares donde podrían intentar reconstruir su vida social (por ejemplo, eventos o pubs) no siempre son fáciles de acceder, dependiendo del contexto local, y con frecuencia, aquellas actividades que fomentarían la socialización son costosas (deportes, clases, eventos culturales, etc.). A veces, a pesar de intentarlo, se ven en la obligación de renunciar a hacer deporte u otras actividades de ocio, ya que no pueden compaginar el trabajo con la vida personal. Particularmente, al principio, necesitan ahorrar dinero y energía para adaptarse a nuevos trabajos y a las múltiples tareas y responsabilidad que conllevan vivir de forma independiente.

Para fomentar el intercambio con locales y desarrollar un sentido de pertenencia a la comunidad, las entidades y organizaciones sociales son claves, ya que pueden fomentar la participación en actividades socioculturales y educativas gratuitas, colaborando con otras organizaciones locales y entidades públicas.

Factores que facilitan la inclusión social

Los resultados tanto de los grupos focales como de las entrevistas muestran que, después de estar al menos un año fuera de la acogida, las personas con trabajo estable parecen encontrar mayor tiempo de dedicación a su bienestar físico, su educación o la realización de actividades sociales. Esto muestra el impacto positivo que el empleo estable puede generar en su inclusión social. El contacto diario con compañeros y compañeras de trabajo ayuda a las personas supervivientes de trata a mejorar sus habilidades lingüísticas. Con el tiempo, estos compañeros/as se convierten en una fuente valiosa de asesoramiento y orientación para la vida cotidiana, pudiendo incluso facilitar las interacciones sociales fuera del contexto laboral. Todos estos factores mejoran drásticamente la calidad de vida y el bienestar psicológico.

"Después de un año en acogida, me veía capaz de irme. Obviamente, estaba un poco asustado por estar solo, pero sabia que podía contar con mis colegas de trabajo para cualquier duda que tuviera. El ambiente de mi trabajo me ayudo muchísimo. No quería volver al recurso de acogida para pedir ayuda, aunque había muchas cosas que no sabia y que necesitaba entender. Todos los días llevaba tickets y facturas e incluso multas de tráfico (risas) a colegas del trabajo para que pudieran explicarme qué hacer "(Italia)

Des de los recursos de acogida, los y las profesionales suele organizar actividades grupales, deportivas, recreativas, sociales y culturales, con el objetivo de garantizar un nivel de interacción social adecuado que mejore las habilidades sociales de las personas atendidas. El objetivo es promover romper con las zonas de confort, mostrarles diferentes lugares de la ciudad y alentándolas a conocer su comunidad.

Los eventos recreativos, como actividades culturales o deportivas[3], son recursos especialmente usados dado que ofrecen un "lenguaje universal", capaz de trascender fronteras sociales, culturales y nacionales. Puede unir a las personas, independientemente de su origen, antecedentes, creencias religiosas o nivel económico, y proporcionar un entorno idóneo para mejorar la relación de las personas recién llegadas y la comunidad de acogida; entendiendo así la integración como un proceso de doble vía.

La importancia de realizar actividades en el exterior es reafirmada por las personas entrevistadas, que desearían tener más oportunidades de socialización.

"Me agrada el tiempo que paso al aire libre con las profesionales, pero creo que es muy poco. Prefiero salir que hacer reuniones sentada dentro. Realmente me ayuda a liberar el estrés ". (Italia)

La necesidad de crear redes sociales emerge con fuerza y de forma transversal. A las personas atendidas se las anima a asistir a eventos y socializar, de acuerdo con sus deseos y aptitudes. Sin embargo, a veces pueden existir barreras estructurales que dificultan su inclusión, como son las discriminaciones basadas en el genero o la raza. Por este motivo, los y las supervivientes de trata han de poder adquirir herramientas que les permita reconocer y dar respuesta a estos prejuicios, discriminaciones y tratos injustos.

"Me gustaría hacer amistades italianas, pero cuando me miran, ven que soy diferente. No les gusta hablar con gente negra. A veces, cuando estoy en la parada del bus, empiezo conversaciones con otras chicas italianas, pero no son muy amigables." (Italia)

Salud y bienestar

Los y las usuarias que acuden a terapia, reconocen los beneficios que el apoyo psicológico les genera en el aumento de su confianza, la gestión de los daños emocionales y los pensamientos intrusivos y la adquisición de mecanismos para poder hacerles frente. También manifiestan que el asesoramiento terapéutico les ayuda a reducir la ansiedad sobre el futuro incierto que pueda depararles y a prepararse para las etapas que estén por llegar.

"Primero, tuve un lugar donde poder dormir y comer bien. Luego, gracias al trabajo realizado por la psicóloga, florecí. Me reuní con ella y, de camino a casa, pensaba en nuestra conversación, recordaba las palabras que me había dicho y me hacia sentir mejor"(Italia)

"El apoyo psicológico **me ayudó a cambiar el foco de mi pasado a mi presente**." (Italia)

Algunas personas entrevistadas, tanto de dentro como de fuera de los recursos de acogida, ponen énfasis en la necesidad de recibir un soporte especializado más frecuente y continuo.

"Me duele, me siento angustiado por lo que me hizo mi jefe (explotador), por cómo me trató. Me humilló y me hizo daño. Además, pienso mucho en todo lo viví durante mi viaje en barco desde Egipto a Italia. Temía por mi vida en ese barco y esos recuerdos siguen volviendo. Ahora puedo hablar con mi referente en Payoke y Asmodee y tengo sesiones psicológicas (...), cada 14 días. Pero me gustaría tener más sesiones psicológicas (semanalmente), pero este es el máximo que me pueden ofrecer ". (Bélgica)

Los recursos de acogida ofrecen apoyo psicológico dentro del recurso, cuando se cuenta con dicho servicio, o por derivación, si es necesario.

Barreras en el apoyo psicológico

El soporte psicológico no siempre puede llevarse a cabo con todas las personas atendidas, por múltiples razones. La principal razón es que no todas las personas que han vivido situaciones de trata reconocen o sienten haber experimentado estrés, trauma u otros daños psicológicos como resultado de esta. Algunas personas rechazan la psicoterapia por el estigma que se le asocia. Otras veces, las personas no son derivadas a los servicios terapéuticos pertinentes, en el momento adecuado, debido a la larga lista de espera, las barreras lingüísticas existentes y los altos costes de dichos servicios.

A menudo, las personas a las que se atiende no están familiarizadas con el rol del personal psicológico y, por tanto, tampoco entienden los beneficios que les puede generar. Por eso, conlleva tiempo que valoren la idea de ir a terapia. Además, la mayoría de las víctimas de explotación sexual generalmente desconfían de otras personas, intentan evitar los pensamientos y sentimientos relacionados con el abuso sufrido, creen que alguien que no ha vivido la misma experiencia no será capaz de entender aquello por lo que han pasado y sienten que evitar hablar de ello es la mejor manera de superar el pasado.

Otras barreras existentes son aquellas relacionadas con las creencias religiosas o espirituales, como es el caso del “juju” para las mujeres nigerianas, que pueden comportar evitar hablar de la explotación vivida.

Desarrollo del plan vital individual

Tanto los recursos residenciales como otros recursos y servicios que promueven la autonomía ofrecen apoyo individual para la reconstrucción de los proyectos de vida y migración de las personas atendidas, des de la cotidianidad y el trabajo diario.

A través del asesoramiento individual, las víctimas aprenden a concebir el abuso de forma distinta, comprendiendo su victimización, identificando los derechos que les han sido vulnerados y detectando y valorando sus recursos internos para la supervivencia y la resiliencia.

Los y las referentes de caso ayudan a las personas atendidas a identificar sus necesidades, tanto en el país de origen (es decir, deudas o responsabilidades familiares) como en la sociedad de acogida, plasmándose en un plan de vida destinado a lograr la plena autonomía.

En los espacios tutoriales que se llevan a cabo en los recursos de acogida, se llegan a abordar temáticas muy profundas, con efectos positivos en la recuperación de las víctimas, ayudándolas a impulsar nuevos cambios en sus vidas.

" (Trabajadores/as sociales) me aconsejaron sobre qué hacer. Esto me ayudó a reducir el estrés. Hablamos mucho y me dijeron cómo hacer las cosas. En Asmodee pude empezar de nuevo. (...) En Asmodee aprendí a ser una nueva persona, a ser alguien nuevo" PA08OUT

Los y las profesionales del sector social enfatizan la importancia de trabajar en el significado de ser “víctima del delito”. Este ejercicio es particularmente importante para las mujeres víctimas de trata con fines de explotación sexual, dado que ofrece la oportunidad de deconstruir su autopercepción, a menudo basada en la culpa, la vergüenza o el miedo. Además, desafía el estereotipo de víctimas como personas indefensas y dependientes.

Lidiando con las consecuencias del trauma

Profesionales del sector social que realizan atención directa, tienen la oportunidad y responsabilidad de identificar los signos y consecuencias del trauma, como pueden ser el abuso de drogas, trastornos del sueño y la alimentación, recuerdos y pensamientos intrusivos, pesadillas, apatía y negación. En su contacto diario con los y las supervivientes de trata, suelen lidiar con comportamientos y sentimientos complejos como la ira, la irritabilidad extrema, el miedo, la ansiedad, la depresión, etc. Su figura facilita a las personas atendidas alcanzar cierto equilibrio y entender los desencadenantes y reacciones existentes en las que necesitan trabajar. Sin embargo, trabajar el trauma y conseguir un proceso de recuperación exitoso a largo plazo, requieren de soporte y ayuda especializada.

"Aprendí mucho, pero ahora me gustaría recibir consejos de un/a trabajador/a social, psicólogo/a o cualquier persona de confianza que pueda ayudarme a integrarme en este país". (Italia)

"No necesito más que información y apoyo, ya que no quiero repetir los mismos errores" (Italia)

Teniendo en cuenta cómo dichos procesos de recuperación a menudo requieren de apoyo y asistencia a largo plazo y que "cualquier interrupción de los servicios podría tener un impacto significativamente negativo en las víctimas"[4] los y las profesionales sociales deben alentar a las personas atendidas a continuar con sus tratamientos psicológicos o terapéuticos. Además, dadas las múltiples dificultades y obstáculos con las que estas deberán lidiar a lo largo de sus procesos de recuperación, es esencial subrayar la importancia del autocuidado.

Nociones sobre bienestar psicológico y emocional

Los y las profesionales del sector social han de promover conocimientos que ayuden a mejorar el bienestar físico, mental y emocional de las personas atendidas (alimentación sana, deporte, autocuidado, etc.). Además, deben ofrecer nociones básicas sobre salud sexual y reproductiva, aportando información sobre anatomía y fisiología, sexualidad, higiene íntima u otros elementos que promuevan actitudes saludables y de cuidado y respeto hacia sí mismas y las demás.

En algunos casos, también resulta necesario acompañar a las mujeres en la concienciación de los riegos y peligros que la automedicación puede suponerles. En este sentido, hay estudios que afirman que las mujeres africanas suelen recurrir con mayor frecuencia a la automedicación para tratar diferentes dolencias, haciendo uso de analgésicos, mezcla de hierbas, sedantes y alcohol. Algunos de los principales motivos por los cuales se lleva a cabo esta automedicación son: la creencia de protección frente a la brujería o magia negra, la prevención de embarazos, el tratamiento a trastornos del sueño, la fiebre, los vómitos y las infecciones, entre otros[5]. Además, deben abordarse los peligros que ciertas practicas culturales pueden comportar, como la circuncisión no profesional o el aborto auto inducido.

Durante el trabajo de campo, los y las profesionales señalan que la percepción de la salud de las víctimas puede variar según factores culturales. Su experiencia muestra que para muchas mujeres de países africanos la noción de salud equivale a la ausencia de toda enfermedad aparente. No están familiarizadas con el concepto europeo de autocuidado y prevención y tienden a esperar mucho tiempo antes de solicitar atención médica, por lo que con mucha frecuencia recurren a tratamientos de urgencia, que se traducen en un uso disfuncional de los servicios de salud, que frustra sus propias expectativas. Además, dado que en algunos países la atención de la salud es un privilegio al que la mayoría de la población no tiene acceso, cualquier pequeño problema de salud que requiera de atención médica puede generar gran preocupación. Es por eso por lo que los y las profesionales deben ofrecer información sobre la atención sanitaria preventiva, que promueva un estilo de vida saludable, que aborde los factores de riesgo conductual y que fomente el uso de los servicios de atención sanitaria más allá de la urgencia; para concertar visitas que favorezcan su bienestar general, realizar exámenes preventivos o vacunaciones, etc.

El uso del sistema de salud público y otros servicios para el autocuidado

Incluso cuando el uso del sistema de salud pública se ha facilitado y garantizado desde el principio, es importante acompañar a las victimas en el acceso a estos, una vez se encuentran fuera de los recursos o servicios de atención y acogida. Así mismo, como mencionábamos con anterioridad, también es importante promover el uso de los servicios de autocuidado, como son los centros de bienestar, los recursos sociales, los centros de información y apoyo a la mujer, los centros de atención, recuperación y acogida a las víctimas de la violencia machista, etc.

El autocuidado se define como "la capacidad de los individuos, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de servicios de salud" (OMS).

El alcance del autocuidado en esta definición es un concepto amplio que abarca la higiene (general y personal), la nutrición (tipo y calidad de los alimentos consumidos), el estilo de vida (actividades deportivas, ocio, etc.), los factores ambientales (condiciones de vida, hábitos sociales, etc.), los factores socioeconómicos (nivel de ingresos, creencias culturales, etc.) y la automedicación. En lo que respecta al autocuidado, el principal desafío es el de encontrar servicios gratuitos que respondan a las demandas y necesidades de las víctimas. Lugares como las ludotecas o los centros de recreación infantil están normalmente disponibles en todos los pueblos y ciudades. Sin embargo, los gimnasios o espacios donde realizar actividades deportivas suelen tener un coste que no todas las VTSH pueden permitirse.

Lenguaje

La mayoría de los y las supervivientes entrevistadas consideran que conocer el idioma del país de acogida es uno de los elementos claves para lograr la autonomía. El dominio del idioma es considerado un requisito previo para la interacción social, el acceso a los servicios, la inclusión económica, la formación y la educación y la participación en la vida comunitaria.

Barreras. El tiempo que se pasa en los recursos de acogida suele ser insuficiente para adquirir conocimientos lingüísticos adecuados. En algunos casos, la presencia de muchas personas de la misma nacionalidad o que hablan el mismo idioma reduce considerablemente las posibilidades de practicar el idioma. Además, la espera para poder acceder a cursos de idioma gratuitos puede ser larga, y el número de clases y calidad de estas no siempre son las más adecuadas. Esto dificulta seguir cursos formativos u otros estudios, en muchas ocasiones claves para su futura inserción laboral. Por este motivo, los y las profesionales animan a las personas atendidas a realizar un esfuerzo para practicar el idioma en todas aquellas situaciones de la vida real que les resulte posible, aunque no siempre sea fácil.

Entre las personas entrevistadas, aquellas que actualmente disponen de trabajo muestran un mayor nivel de competencias lingüísticas:

"Aprender holandés es muy importante. (...) Si hablas holandés puedes conectar, y la gente se abrirá a ti. Cuanta más gente te hable y te conozca, más oportunidades encontrarás en tu camino". (Bélgica)

"Mi mayor obstáculo es que no hablo suficientemente bien el idioma. (...) Es difícil hacer todo mi papeleo, entender las cartas, pedir citas, etc. Mi referente de Payoke me ayuda con todas estas cosas porque sino sería imposible hacerlas solo. Por ejemplo, ir al médico y hablar con él, ir al banco para abrir una cuenta bancaria, ir a la compañía de seguros para mi seguro médico, etc. (…). Para mi, aprender mejor el holandés es muy importante para poder ser más independiente. Entiendo cómo funcionan las cosas, pero la comunicación en la sociedad es difícil". (Bélgica)

Servicios de la administración pública

Los clientes siguen enfrentándose a diferentes barreras en el acceso a los servicios, siendo las más comunes los obstáculos burocráticos, los requisitos administrativos, los desafíos prácticos y otras cuestiones personales e individuales como la vergüenza o la incomodidad a la hora de solicitar ayuda, la desconfianza por sentir que no recibirán ayuda, la desconfianza con las autoridades, etc.

La mayoría de las personas entrevistadas, que se encuentran fuera de los recursos de acogida, con excepción de quien tienen un trabajo, afirman seguir necesitando soporte para poder comprender mejor el funcionamiento de la administración pública. Dicen que necesitan a alguien de confianza que pueda responderles a sus preguntas sobre los procedimientos burocrático y mostrarles así la mejor manera de hacer las cosas.

"Después de irme del recurso, volví a mi pedir ayuda a mi referente para que me ayudara con el alquiler de un piso. Sabia cómo hacerlo, pero necesitaba a alguien en quien poder confiar para asegurarme que lo hacía bien" (Italia)

"Cuando recibía cartas por correo no entendía realmente lo que decían. Gracias a mis referentes pude entender de qué se trataba. Además, hacer llamadas telefónicas era difícil para mí porque no hablaba muy bien el idioma. Tampoco tenía mucha confianza en mí misma, lo que hacía las cosas aún más difíciles. Ahora tengo más confianza que antes". (Bélgica)

Seguridad y protección

Seguridad y concienciación

Los y las víctimas de la TSH suelen hacer frente a una constante sensación de inseguridad y falta de control, como resultado del trauma sufrido, porque los explotadores siguen buscándolas o porque tienen miedo a que se tomen represalias en su contra. Como consecuencia, algunas personas creen que nunca podrán establecerse y comenzar una nueva vida.

Para aumentar su sensación de seguridad, los y las referentes de caso promueven la toma de conciencia de los riesgos reales que los explotadores y las redes delictivas pueden plantear y acompañan en el desarrollo de mecanismos de afrontamiento y de formas de salvaguardar su privacidad y seguridad, en el uso de las redes sociales, en la búsqueda de empleo y en el trabajo.

Cabe señalar que estar seguro y sentirse seguro son cosas diferentes. Lo que hace sentir seguridad a una persona puede que no sirva para otra. Sentir inseguridad, independientemente de cualquier condición objetiva de seguridad, limita la capacidad de una persona para experimentar la conexión humana, que es fundamental para el bienestar social. Para algunas personas, la seguridad se relaciona con el lugar donde viven o van a trabajar, pero para otras puede significar tener personas en las que poder confiar. Los y las supervivientes que residen en recursos de acogida, manifiestan apreciar la seguridad de la que disfrutan en estos espacios, en contraposición a la idea de vivir independientemente en un piso. Una persona entrevistada informó de que se sentía insegura debido a problemas con su vecindario, a otra persona le preocupaba que su explotador pudiera encontrarla, y otras subrayaron que se sentían en peligro cuando salían con sus compatriotas potencialmente conectados con redes delictivas.

Otra cuestión planteada por los y las profesionales es la sensación de inseguridad vinculada a las posibles represalias de los explotadores contra las víctimas y sus familias. En la comunidad nigeriana, por ejemplo, existe un temor generalizado a las consecuencias de los rituales de juju que se realizan en el país de origen para vincular a las víctimas a la esclavitud. Esto da lugar a temores de represalias espirituales por romper el juramento de no escapar o revelar el abuso a las autoridades.

Vivienda

La mayoría de las personas entrevistadas, que se encuentran en la fase de transición a la autonomía, expresan la necesidad de recibir apoyo en la búsqueda de vivienda. Profesionales del sector social afirman que la mayoría de los y las supervivientes necesitan ayuda para encontrar un alojamiento seguro, adecuado y asequible. Esto se debe a múltiples factores: la escasa asequibilidad de los alquileres, a causa de las escasas prestaciones o los bajos salarios, la falta de un contrato de empleo regular y, por tanto, de suficientes garantías para el propietario, la disponibilidad limitada de viviendas o los altos costos de los alquileres. Es por eso por lo que, durante las entrevistas realizadas, se recogió un temor generalizado entre los y las supervivientes, basado en el miedo a ser rechazados/as, debido a la desconfianza social hacia las personas migradas, expresando que temen sufrir engaños por parte de la propiedad o las agencias inmobiliarias, que puede utilizar prácticas comerciales injustas aprovechando la falta de familiaridad de la persona con el idioma y los procedimientos de arrendamiento.

Los y las profesionales que participaron en el estudio afirmaron haber presenciado episodios de desconfianza y discriminación hacia sus clientes. Sin embargo, también informan que, en ocasiones, los malentendidos en la comunicación pueden interpretarse como discriminación y rechazo, sin que siempre lo sean. Es por eso por lo que resulta esencial dar soporte a las personas atendidas para poder analizar cuidadosamente cada situación y encontrar diferentes formas de hacerle frente.

"Me dijeron que no dan viviendas a personas negras" (Italia);

"Ahora mismo, lo único que necesito es un lugar donde poder vivir. Pero como aún no tengo contrato, no tengo garantías de poder conseguirlo" (Italia)

Búsqueda de vivienda segura

Durante la búsqueda de una vivienda, los y las supervivientes tienen que evaluar la seguridad del vecindario y su proximidad y conexión con los lugares donde operan sus traficantes y explotadores. Sin embargo, a veces las zonas más seguras son también las más caras de alquilar, lo que complica aún más la búsqueda.

"Sí, (me siento preparado para vivir por mi cuenta) pero depende de la zona donde viva, ya que no me siento seguro en todas las zonas de esta ciudad. Especialmente las zonas donde hay muchos árabes me hacen sentir muy incómodo porque mi explotador era un árabe" (Bélgica)

Para solucionar el problema de falta de vivienda, a veces una de las escasas opciones que se presentan es la de compartir vivienda con otras personas de su misma comunidad, pero esto puede aumentar la sensación de inseguridad y ralentizar aún más el proceso de inclusión.

Gestión del hogar

Muchas de personas entrevistadas, que se encuentran fuera de los recursos de acogida, dicen alegrarse de haber dedicado tiempo al aprendizaje de nuevas habilidades mientras estaban en los recursos, ya que estas han resultado de utilidad en el futuro. Algunas de las habilidades mencionadas con aquellas básicas como la limpieza y la higiene, lavar la ropa, hacer la cama todas las mañanas, comprobar que todas las luces y aparatos están apagados antes de salir, sacar la basura, reciclar, cocinar comidas sencillas, etc.

"He aprendido la importancia de tener un horario: marcarme cuando tengo que comer, limpiar la habitación, lavar la ropa, etc. También tuve que trabajar mi autoconfianza y en eso los y las profesionales del centro me ayudaron a hacerlo. Mi salud mental ha mejorado. Debido a las responsabilidades que tuve que asumir en la casa de acogida hoy me siento más seguro de mí mismo." (Bélgica)

"El primer año, fue difícil ocuparse de todo de repente: lavar la ropa, limpiar mi casa, ir a clase. No fue fácil y tuve que averiguar cómo hacer todo por mi cuenta. Pero aprendí mucho en la casa de acogida sobre las tareas domesticas y otras responsabilidades." (Bélgica)

"Con todo lo que he pasado, si no hubiera tenido la casa de acogida, no sé dónde estaría ahora. Aprendí a organizar mi tiempo y a fijarme un horario" (Cataluña-España)

Algunas personas explican que una vez solas, en sus propios pisos, se dieron cuenta que necesitaban mucho más apoyo del previsto para entender como pagar las facturas, contratar servicios públicos, comunicarse con el propietario o la propietaria, solicitar que vinieran personas a realizar tareas de reparación o mantenimiento, etc.

Dada la complejidad de algunos asuntos administrativos, resulta necesario trabajar con los y las supervivientes, algunos aspectos como la lectura del contador del gas, la electricidad o el agua, las obligaciones y derechos contractuales a la hora de formalizar un alquiler o cualquier otro servicios públicos, las facturas y los pagos, el uso de los servicios de atención a la salud pública, la instalación de dispositivos como los rúters de Internet y los decodificadores de la televisión, el reciclaje, el pago de impuestos de servicios sobre la eliminación de residuos, etc.

Como algunos procedimientos pueden ser muy complicados, incluso para las personas con dominio del idioma local, la mejor manera de abordar este asunto es pidiendo ayuda. Por eso, puede resultar de utilidad ofrecer a las personas atendidas el contacto de cualquier servicio de atención al cliente, incluidos los que ofrecen asesoramiento sobre arrendamiento y derechos de las personas inquilinas, protección al consumidor/a, etc.

"En primer lugar, encontrar un piso fue muy difícil. Al final funcionó gracias a la ayuda que recibí de Payoke. Además, encontrar y comprar muebles fue un desafío (...) Pero el asistente a la vivienda me explicó muchas cosas de una manera que pude entender" (Bélgica)

Inclusión económica

Búsqueda de empleo

Recibir ayuda para encontrar trabajo es una de las principales necesidades expresadas por los y las supervivientes de dentro y fuera de los recursos de acogida. El énfasis puesto en el trabajo va más allá de meras motivaciones financieras. Algunas personas remarcaron la necesidad de tener algo con lo que mantenerse ocupados/as, una razón para salir, conocer gente, sentirse independientes, ser parte de la sociedad y sentirse mejor consigo.

"Para mi, lo más importante para poder vivir de forma independiente es tener un trabajo estable, que me permita encontrar un piso y pagar el alquiler casa mes" (España)

Los y las profesionales que participaron del estudio también añadieron que, en algunas ocasiones, las mujeres más jóvenes priorizan otros objetivos a la hora de lograr esta inclusión social. Casarse y tener hijos e hijas puede convertirse en uno de los deseos más generalizados, sobretodo entre las jóvenes africanas que, al no lograr el proyecto migratorio deseado, destinan esfuerzos en poder crear una familia donde sea seguro hacerlo. Es por eso por lo que usan el apoyo ofrecido para asistir a cursos de capacitación o formación profesional que les permita ampliar su currículum o aprovechan posibles empleos de corta duración para adquirir experiencia y ganar algo de dinero. Los y las profesionales insisten en la importancia de debatir el concepto de independencia (especialmente en términos económicos) como una forma de protegerse del riesgo de caer en una dinámica de poder peligrosa.

Las oportunidades de inclusión económica dependen en gran medida del sistema de apoyo y bienestar existente en el país de acogida. En este contexto, el camino hacia la inclusión económica es el de abordar las dificultades y necesidades de las personas atendidas y promover oportunidades de inserción laboral realistas.

En la esfera de la integración económica, al igual que en la dimensión psicosocial y cultural, los y las supervivientes de trata aprenden poco a poco aspectos del país de acogida y siguen adquiriendo conocimientos necesarios para la mejora de la convivencia.

Este proceso focaliza la atención en la detección y toma de conciencia de las competencias y dificultades propias. Se trata de un proceso fundamental que debe ser llevado a cabo por profesionales capacitados para evitar revictimizaciones o sensaciones de fracaso.

Según los y las profesionales sociales**, las principales barreras para la inclusión económica son**:

- **Perfiles poco cualificados**. Una gran parte de las víctimas de la trata de seres humanos tienen un bagaje educativo bajo y carecen de las cualificaciones necesarias para integrarse fácilmente en el mercado laboral de la UE.
- **Reconocimiento de las cualificaciones educativas y profesionales**. Aquellas personas que sí tienen una formación educativa o laboral alta suelen tener dificultades para recuperar los documentos y certificaciones o para ver reconocidos dichos estudios o experiencias profesionales en los países de acogida.
- **Servicios de inserción laboral**. En algunos casos, los servicios tanto públicos como privados para la inserción laboral, pueden no estar preparados para trabajar con personas en situación de vulnerabilidad o con migrantes con un bajo dominio del idioma.
- **Acceso a la información**. Debido a factores culturales, educativos o psicológicos, las víctimas pueden tener dificultades para acceder a la información sobre las oportunidades de trabajo. Sin comprender los canales legales de empleo y sus derechos laborales, están expuestas a un mayor riesgo de explotación laboral, especialmente cuando aceptan ofertas de trabajo a través de contactos poco fiables.
- **Discriminación**: Se han detectado casos en que, presentándose el mismo currículum, el simple hecho de detectar un nombre de origen extranjero generan mayores discriminaciones. Es por eso por lo que se están promoviendo nuevas iniciativas que animan a las empresas a diversificar su fuerza de trabajo y abordar dichas discriminaciones mediante medidas específicas para promover la diversidad, un modelo que cumple objetivos tanto económicos como sociales al aumentar las oportunidades de empleo de personas que actualmente se encuentran infrarrepresentadas, como son las personas de origen inmigrante.[6]

"En realidad yo necesitaba a alguien que me ayudara a buscar un trabajo o un voluntariado. Es realmente un reto cuando te mudas de la casa de acogida, porque es difícil para gente como yo empezar una nueva vida, encontrar un trabajo, etc. Cuando digo gente como yo me refiero a gente que está en Bélgica por la trata de personas. No saben cómo salir y empezar a buscar trabajo. No podemos usar los diplomas o certificados de nuestro país de origen". (Bélgica)

Para evitar el desempleo de larga duración o los trabajos mal pagados y mejorar el acceso al mercado de trabajo, los y las profesionales de atención deben promover la identificación de talentos, aptitudes y competencias lo antes posible, desde la primera etapa de los procesos acogida, en la medida que esto sea compatible con sus procesos de recuperación.

La mayoría de las personas migradas disponen de un trabajo, pero su potencial suele verse infravalorado. Para reconocer y valorar dichas aptitudes, son muchas las acciones que los servicios de apoyo pueden llevar a cabo:

- Ofrecer acompañamiento o derivación a los servicios especializados pertinentes para el reconocimiento de las calificaciones y experiencias que permitan acceder a profesiones reguladas.
- Poner a los y las supervivientes en contacto con entidades o servicios de inserción laboral y ayudarles a adquirir una experiencia laboral temprana.
- Asegurar el acceso a las principales políticas activas de empleo, incluidos subsidios u otras prestaciones económicas.
- Identificar y eliminar los obstáculos para acceder al mercado de trabajo en el sector público.

Desempleo y acceso a ayudas y prestaciones

La asistencia y apoyo ofrecido debe estar encaminado a aumentar las posibilidades de éxito en la inserción laboral, con la participación de los y las supervivientes en todas las fases del proceso, a fin de que se familiaricen las estructuras, las normas y las opciones disponibles.

Un plan individualizado y realista para la inclusión laboral es aquel que considera:

- **Las expectativas de los y las supervivientes**: el plan deberá explorar qué tipo de trabajos están a su alcance, basándose en sus experiencias y preferencias, y la remuneración que puedan esperar. Este ejercicio ayuda a preparar a la persona a la idea de que tendrá que gestionar sus ingresos, una responsabilidad que implica también aprender nuevas habilidades. La persona referente de cada caso puede ofrecer esta visión más general de los sectores laborales donde poder iniciar dicha búsqueda e introducir algunas nociones básicas de derecho y, en especifico, de derechos laborales. Hay que prever y prevenir a las personas de los riesgos que cada opción laboral puede suponer, para evitar situaciones en que la persona pueda, por ejemplo, desconocer los requisitos legales existentes para su contratación o iniciar negocios fuera del mercado regulado, sin tener conocimiento de ello.
- **Opciones realistas:** es más probable que se consiga un empleo sostenible si la persona tiene las aptitudes, capacidades y experiencias adecuadas para el trabajo a desempeñar. La sostenibilidad del plan también debe evaluarse en términos logísticos, es decir, si las condiciones de trabajo son compatibles con las posibilidades y competencias de cada persona en cuanto a transporte, apoyo familiar, tareas de cuidado, etc. Las compensaciones desequilibradas pueden afectar considerablemente al bienestar, la satisfacción y la autoestima de las personas trabajadoras.
- **Correspondencia a los puestos de trabajo**: el plan debe corresponderse con las demandas del mercado laboral local.

Como parte del plan de inclusión económica, hay varias actividades que los y las profesionales deben promover:

Desarrollo de competencias

Los servicios de atención y apoyo pueden ayudar a las personas a participar en oportunidades de poner en practica sus competencias básicas como, por ejemplo, la participación en experiencias de voluntariado, programas sin certificación, talleres, etc. Estas actividades ofrecen un entorno seguro donde poner en practica habilidades transversales, importantes para encontrar y mantener un empleo, como son: el trabajo en equipo, la comunicación, la resolución de problemas, la planificación, la priorización y gestión de tarea, entre otras. Estas experiencias pueden contribuir a fortalecer la seguridad y confianza consigo y facilitar oportunidades de trabajar en aquellos aspectos que les resulten más difíciles o frustrantes de lidiar y que puedan ayudar a superar dichos desafíos.

Información y formación. Ofrecer información y, cuando sea posible, capacitación en la búsqueda de empleo, evaluación de competencias, redacción del currículo, entrevistas, etc.

Formación profesional. Considerar la posibilidad de asistir a clases de educación y formación profesional u otras cursos y talleres.

Experiencia laboral. Buscar oportunidades de prácticas que puedan facilitar la futura contratación.

Algunas organizaciones de apoyo a las víctimas en Europa han creado redes que reúnen a posibles empresas y organizaciones profesionales para fomentar la inclusión económica de las personas en situación de mayor vulnerabilidad, provenientes de países de fuera de la UE.

Conocer la legislación y los derechos laborales

Entre las personas entrevistadas que tienen un trabajo, se manifestó la necesidad de aprender más sobre las normas y leyes laborales y los términos contractuales relacionados con las bajas por enfermedad, las prestaciones, los derechos de las personas trabajadoras, los permisos parentales, los subsidios, las indemnizaciones, el impuesto sobre la renta, las prestaciones por desempleo, la jubilación, etc.

"Aunque conozco el funcionamiento del sistema belga, a veces necesito apoyo en los procedimientos administrativos: por ejemplo, para comprender mis derechos en materia de desempleo, pensión, permisos, etc.". (Bélgica)

Los y las profesionales subrayan la importancia de concienciar sobre los derechos y obligaciones laborales para alentar a las personas a buscar condiciones de trabajo justas y detectar y evitar aquellas ofertas de empleo que pueden conducir a un mayor riesgo de explotación.

"Me gustaría que me ayudaras a ser más profesional en el trabajo y poder dar los pasos necesarios para aprender las cosas que realmente me interesan. Me gustaría aprender a planificar y organizar mis citas y actividades. También necesito ayuda con el papeleo para mí y mi bebé. Me gustaría tener a alguien con quien contactar para pedir ayuda. (Bélgica)

Gestión del tiempo

Según algunas personas entrevistadas, los hábitos de gestión del tiempo que aprendieron mientras estaban en los recursos de acogida resultaron ser muy útiles para mejorar sus procesos de integración. La capacidad de organizar y planificar el tiempo para llevar a acabo distintas actividades y tareas de acuerdo con un horario, de establecer prioridades, de fijar plazos, de cumplir con las citas y de mantener la puntualidad, se consideran muy importantes tanto con respecto a la gestión del hogar como del trabajo.

Movilidad

La cuestión de la movilidad también se identificó como una necesidad, mencionada por las y los profesionales, con variaciones según el grado de autonomía de cada cliente y las características del territorio.

En general, las personas atendidas han mostrado la necesidad de recibir apoyo para aprender a utilizar el transporte público y a leer mapas o usar aplicaciones web que faciliten su orientación, sobretodo en ciudades grandes; a aprender a montar en bicicleta (o a conducir con mayor seguridad); obtener un permiso de conducir y comprender los trámites que conlleva comprar un automóvil.

"Me costó encontrar el camino para llegar a mis citas, por ejemplo, para ir a la escuela, a los servicios sociales, al médico, etc. Los y las trabajadores sociales me explicaron cómo usar Google Maps para poder ubicarme mejor. Una vez una de las trabajadoras sociales me llevó a explorar mi barrio, la zona de alrededor del recurso, alrededor de su oficina. Fuimos en bicicleta. Fue muy agradable." (Bélgica)

"Cuando mi bono para el transporte público expiró tuve que pedir ayuda para renovarlo" (Bélgica)

"Me siento muy pequeña. Tienes que tener paciencia conmigo. Lleva tiempo sentirse cómoda, no sé qué es lo que la gente espera de mí. Esto es lo que mi referente me ayuda a explicar a mi jefe. Necesito que me expliquen las cosas con suavidad, o no lo entenderé. Si me grita o me regaña, me bloqueo." (Italia)

Asistencia, independencia financiera y gestión del dinero

Manejar las finanzas personales y mantenerse dentro de un presupuesto requiere mucha autodisciplina. Apoyar a los y las supervivientes para poder acceder a los subsidios existentes y administrar mejor sus ingresos favorece el empoderamiento económico y reduce el riesgo de endeudarse y de tomar decisiones que puedan conllevar una nueva victimización.

"He recibido muchos consejos sobre cómo puedo llegar a fin de mes con poco dinero" (Bélgica).

"Necesito ahorrar dinero para abrir mi propia tienda, vendiendo pescado o verduras. Quiero ser mi propia jefa" (Alemania)

Los y las usuarias que tengan trabajos mal pagados o inestables, o que no tengan derecho a acceder a las prestaciones de la seguridad social, deberán obtener los conocimientos necesarios para administrar y aprovechar al máximo sus ingresos. Muchas personas no tienen una comprensión clara del valor del euro y de su poder adquisitivo y, por consiguiente, no tienen una comprensión sólida de cuánto ganan y cuánto gastan y cómo. Esto puede generar problemas, al no poder comprar comida a fin de mes, no tener suficiente dinero para pagar sus facturas o acabar endeudándose. Es por esto por lo que resulta importante promover la adquisición de herramientas para manejar sus finanzas, especialmente cuando tienen empleos poco remunerados, con altos costos de alquiler y varios otros gastos a cubrir como impuestos, multas, depósitos, atención médica, cuidado de familiares, matrícula escolar, etc. Además, muchas de las personas atendidas necesitan enviar remesas a sus familias, independientemente de su situación financiera, gastos y ahorros.

Finalmente, abrir una cuenta bancaria y utilizar correctamente las aplicaciones bancarias en línea pueden suponer un gran reto. En muchas ocasiones, no entender cómo funcionan puede conllevar renunciar a dichos servicios por completo.

"Antes de mudarme, ahorré suficiente dinero para cubrir la fianza del alquiler. Todo estaba en línea con el plan que preparé con mi referente." (Bélgica)

Cuidado infantil y bienestar familiar

Una preocupación común entre las mujeres embarazadas y madres es aprender los aspectos básicos de la atención primaria y cumplir con las responsabilidades parentales. Muchas veces, tienen dudas y preguntas sobre la inscripción de sus hijos/as a jardines de infancia y escuelas y sobre la solicitud de subsidios, especialmente para madres solteras.

Es importante ofrecer soporte a las madres jóvenes a establecer vínculos con sus hijos e hijas, ya que el apego emocional puede verse, a veces, comprometido por sus experiencias pasadas de violencia y abuso. En el caso de las madres migrantes africanas, existen patrones culturales que parecen reflejar la existencia de creencias tradicionales sobre la infancia y la crianza. El apoyo en el desarrollo infantil y la crianza deben incorporar una perspectiva multicultural que fomente hábitos y actitudes de promoción de embarazos saludables y del crecimiento físico y cognitivo saludable de la infancia, siempre respetando las decisiones individuales de las madres[7].

Por ejemplo, la frecuencia de las citas con el médico puede ser una fuente de ansiedad para muchas mujeres que están acostumbradas a ver la atención sanitaria como un cuidado en la enfermedad. La función de los y las profesionales referentes ha de ser el de ofrecer información sobre los beneficios que la atención prenatal puede conllevar, siendo los exámenes médicos y pruebas de detección una forma de mantenerlas a ellas y a sus bebés sanas durante el embarazo. También se pueden ofrecer consejos para mantenerse saludables durante el embarazo (dieta, actividad física, evitar comportamientos de riesgo, etc.), sobre la interacción entre madre e hijo/a, la lactancia materna, el sueño y el co-sueño del bebé, la introducción de sólidos, la crianza, el lenguaje y el comportamiento didáctico, incluido el castigo físico.

A menudo, las jóvenes atendidas que se encuentran solas en el país de acogida carecen de una red social o familiar que las ayude a lidiar con las responsabilidades familiares y laborales y hacer frente a los retos de la crianza, elemento que genera grandes malestares y angustia.

"Necesito saber lo que el bebé necesita para poder cuidarlo bien. Necesito ayuda para prepararme para la maternidad y para mudarme" (Bélgica)

"Me levanto muy temprano para llevar a mi bebé a la guardería y luego tomo el autobús para ir a la cafetería donde trabajo. Después del trabajo tengo que volver corriendo a la guardería y caminar a casa. (...) Estoy muy estresada. No tengo tiempo para mí misma. Me siento abrumada. (...) todo el mundo se queja porque siempre llego tarde" (Italia)

Las madres necesitan ayuda especialmente con el cuidado diario, la salud y la educación de sus criaturas. Los y las profesionales sociales hacen todo lo posible para encontrar escuelas u otras opciones de cuidado para que las madres que no tienen red de apoyo puedan ir a trabajar. Al mismo tiempo, ayudan a las mujeres a comprender que no hay nada malo en buscar ayuda para la crianza y el cuidado de sus criaturas, que su sentimiento de estar abrumadas por la maternidad, sin preparación, constantemente cansadas y estresadas es común a muchas mujeres. Además, cuando las madres no reciben apoyo, sus sentimientos pueden resultar en agotamiento, con una fuerte sensación de pérdida y soledad.

"Era la primera vez que vivía sola con mi bebé, no tenía a nadie con quien hablar y me sentía sola. Las primeras semanas fueron muy duras para mí". (Bélgica)

"Antes vivía sola, en otra región. Pero allí tenía gente que me ayudaba con mi hijo. Ahora no sé quién se quedará a cargo cuando yo esté en el trabajo". (España)

La reunificación familiar, el apoyo económico, la resolución de conflictos y la violencia de género en la pareja son también cuestiones familiares comunes entre las supervivientes de trata. Para hacer frente a estas, se realizan derivaciones a servicios especializados.

La no identificación de necesidades

Durante el trabajo de campo, cuando se pregunta a los y las supervivientes sobre sus necesidades para alcanzar la autonomía y la independencia, varias mujeres responden no necesitar nada, o que sólo necesitan "una casa" o "un trabajo". Esto no es raro entre las VTSH, ya que muy a menudo muchas personas víctimas de la trata seres humanos con fines de explotación centran sus necesidades en la subsistencia y supervivencia y no tienen identificadas sus propias necesidades, a nivel más personal o individual.

En este sentido, las entrevistas mostraron cómo, en general, el nivel de formación, la edad y la experiencia laboral parecen estar positivamente correlacionados con una mayor conciencia de las necesidades individuales, en totas las esferas de la vida cotidiana. En particular, las personas más mayores, que son las que suelen tener más formación y/o un trabajo, parecen ser capaces de identificar un mayor número de necesidades en comparación con las personas más jóvenes, sin experiencia laboral o con un nivel educativo más bajo. Además, las personas que se encuentran dentro de los recursos de acogida tienen más dificultades para identificar sus propias necesidades que las personas que se encuentran fuera de los recursos. El hacer frente a un nuevo sistema social desconocido hace que sea bastante difícil para una persona migrada anticipar las necesidades que su día a día pueden generarle, sin tener una experiencia de primera mano de lo que significa vivir de forma independiente.

Es frecuente que las mujeres atendidas muestren baja autoestima y tengan tendencia a subestimar sus capacidades y fortalezas, pero también sus necesidades. Es por eso por lo que resulta clave poder adquirir conocimientos y competencias para poder vivir una vida autosuficiente. Una de las claves para facilitar la inclusión social y fomentar la independencia es precisamente ayudar a los y las supervivientes de trata a identificar sus necesidades, reconocer sus habilidades o destrezas y construir de nuevas.

Cuando no se tiene conciencia de las necesidades propias, la persona puede volverse propensa a confiar plenamente en las profesionales de atención, restringiéndose la toma de decisiones propias y aceptando indiscriminadamente cualquier propuesta o servicio que se les ofrezca. Esto puede generar dinámicas paternalistas o asistenciales. Por eso, herramientas como el "plan de vida individual" pueden resultar de utilidad para evitar estos escollos que, en última instancia, comprometen la integración a largo plazo de las víctimas. Los y las profesionales deben encontrar un equilibrio entre la prestación de asistencia y el empoderamiento para la toma de decisiones informadas. Este proceso de toma de conciencia de sus propias necesidades y de búsqueda de formas de mejorar sus aptitudes puede llevar mucho tiempo y requiere de un apoyo adecuado.

"Participe en sesiones grupales psicológicas, fueron útiles para aprender a mejorar las interacciones sociales. Ahora cuando necesito ayuda, sé cómo pedirla" (Italia)

Otros posibles factores que afectan la capacidad de las personas de tomar conciencia y hacerse cargo de sus propias decisiones esta asociada a las posibles consecuencias psicológicas de la victimización y el abuso vivido, como la baja autoestima, la apatía, la desesperanza, la desidia, la incapacidad para pedir ayuda, atribuyendo el éxito a factores que escapan a su control, como la suerte o Dios.

Conclusiones

La asistencia a corto plazo suele ser insuficiente para fomentar la inclusión social y económica de las víctimas de la trata de personas. Durante la fase de transición a la vida independiente, surgen necesidades muy específicas, donde la falta de apoyo a largo plazo puede no sólo comprometer el plan de vida de la persona, sino también recrear dinámicas de vulnerabilidad y mayor revictimización.

Cuando las víctimas abandonan el recurso de acogida, intentan seguir adelante con sus vidas y hacer frente a múltiples tareas. En este proceso, los y las profesionales deben asegurarse de fomentar la adquisición de herramientas necesarias para la toma decisiones informadas, acceder a sus derechos básicos y aprovechar las oportunidades y recursos necesarios para participar plenamente en la comunidad de acogida, tanto en el plano social como en el económico, con un nivel de vida digno.

Además, deberán acompañarlos en su camino hacia la independencia, alentando a tomar decisiones propias, promoviendo la estabilidad emocional y superando las barreras que dificultan su inclusión social, al tiempo que mejoran la seguridad, evitan la revictimización y mitigan los riesgos de estigmatización social.

En la presente investigación se han destacado 10 esferas en que los y las supervivientes de trata parecen necesitar más apoyo, con las correspondientes competencias necesarias de promover:

Esferas	Competencias necesarias
• Vida social	**Concienciación de sí mismo/a**
	Comprensión del nuevo contexto cultural
	Conocimiento de las leyes nacionales y de los servicios principales
	Superación de la victimización
	Sentirse parte de un contexto social
	Autocuidado y asertividad
	Establecer relaciones a largo plazo
• Salud mental y bienestar	**Comprensión del papel de profesionales de la salud mental (psicología, psiquiatría, otras) y de los beneficios de la terapia**
	Concienciación de sí mismo
	Autodefensa
	Confianza en uno/a mismo/a
	Conocimiento sobre el bienestar físico, mental y emocional
	Adoptar rutinas y hábitos saludables

• Lenguaje	**Ser consciente de sus habilidades lingüísticas**
	Motivación para aprender un nuevo idioma
	Conocimiento de los servicios disponibles
	Conocimiento de la existencia de servicios de mediación cultural
	Habilidades de comunicación
• Servicios públicos y de la administración	**Conocimiento de la administración y los servicios públicos**
	Acceso digital y capacidad de utilizar servicios digitales
	Capacidad de utilizar Internet para navegar por los servicios públicos
• Protección y seguridad	**Reconocer los riesgos para su seguridad y protección**
	Conocimiento de contactos de emergencia
	Capacidad de salvaguardar su privacidad
	Comprender los peligros de las redes sociales
	Familiarizarse con las leyes del país de acogida
	Tener el control de sus datos y información personal

• Búsqueda de vivienda	**Conocimiento de los canales para la búsqueda de vivienda y de la tipología de viviendas existente y modalidades de búsqueda de casa**
	Tener un conocimiento del mercado inmobiliario local
	Familiarizarse con las normas y reglamentos de los contratos de arrendamiento
• Gestión del hogar	**Saber cómo gestionar el contrato de suministros y facturas**
	Comunicarse con los proveedores para gestionar los servicios de subministro (agua, luz, gas, internet, etc.)
	Consumir de forma responsable y reciclar
	Ser consciente de las consecuencias de la falta de pago
	Conocer el acceso a las prestaciones sociales
• Asistencia financiera y gestión del dinero	**Realizar presupuestos**
	Ser consciente del costo de vida en el país de acogida
	Buscar un alojamiento asequible y seguro
	Reducir los gastos y aumentar los ahorros
	Gestionar una cuenta bancaria

• Inclusión económica	**Conciliar los objetivos y deseos pasados con un nuevo plan de vida realista** **Familiarizarse con el nuevo contexto cultural y económico** **Gestión del tiempo y la movilidad** **Conciencia de las propias habilidades con referencia a los requisitos del mercado laboral local** **Búsqueda de empleo** **Concienciación de los derechos y obligaciones de las y los trabajadores**
• Cuidado a la infancia y bienestar familiar	**Recibir asesoramiento para mantener un embarazo saludable** **Aprender los aspectos básicos de la atención primaria y el desarrollo infantil** **Lidiar con la carga mental que puede suponer la maternidad** **Obtener apoyo psicológico, si lo requiere** **Buscar y acceder a ayudas económicas** **Encontrar opciones de jardines de infancia o escuelas** **Conciliar las responsabilidades familiares y laborales**

En la fase de transición a la vida independiente, los y las supervivientes de trata deberán aprovechar las habilidades y competencias trabajadas en los recursos de atención y acogida para construir los cimientos de una nueva vida:

- No tener miedo a confiar en el apoyo que ofrecen los y las profesionales, cuando se enfrentan a nuevos retos;
- Ver la ansiedad, el miedo y la frustración como reacciones normales ante las experiencias de explotación vivida y el posible trauma existente, y no abstenerse de buscar ayuda;
- Tomar medidas de seguridad personal;
- Mantener un nivel de vida razonable;
- Fomentar el autocuidado para la mejora de su bienestar mental y físico;
- Buscar oportunidades de crecimiento personal, social y económico.

La asistencia a largo plazo es fundamental para aumentar la seguridad y la estabilidad que permitan una recuperación integral y duradera, un derecho fundamental de toda víctima de la trata de personas.

Referencias

1. Esta investigación se basa principalmente en la evidencia empírica recopilada a través de los grupos focales y las entrevistas. A menos que el texto o las notas al pie de página hagan referencias explicitas a la literatura, todas las observaciones hechas por los trabajadores sociales corresponden a los resultados de los grupos focales, mientras que los datos e información sobre las víctimas de la trata se derivan de las entrevistas. ↑

2. Siempre resulta esencial evaluar cuidadosamente los riesgos de victimización secundaria y de trauma, así como la motivación real de las personas co-nacional, que participan en estos procesos de acompañamiento. Otros factores que deben considerarse son su participación en la vida comunitaria y el respeto a las normas de privacidad y seguridad. ↑

3. Para obtener una lista de los proyectos deportivos Erasmus+ para la inclusión social de los migrantes, véase "Mapping of good practices relating to social inclusion of migrants through sport", Comisión Europea, DG Educación y Cultura, Juventud y Deporte, 2016. ↑

4. EIGE Informe sobre medidas con perspectiva de genero en las actuaciones contra la Trata, 2018 ↑

5. ↑Abasiubong,F. (2012), Self-Medication: potential risks and hazards among pregnant women in Uyo, Nigeria.

6. Existen varias iniciativas a nivel de la Unión Europea para fomentar la diversidad de la fuerza de trabajo mediante la inclusión económica de los migrantes. Por ejemplo, Diversity in the Economy and Local Integration, un programa conjunto de la Unión Europea y el Consejo de Europa (https://pjp-eu.coe.int/en/web/deli/) ↑

7. Desarrollo infantil y parentalidad, des de una perspectiva multicultural. US Department of Health and Human Services, 2014. ↑

Life beyond the Shelter

El informe "Un mundo en el que puedo confiar" se ha publicado como parte del proyecto "Life Beyond the Shelter", financiado por la UE. Este proyecto tiene como objetivo promover la integración social a largo plazo de las víctimas de Trata de Seres Humanos, provenientes de países de fuera de la comunidad europea, así como fortalecer el acompañamiento en la transición de los recursos de acogida a una vida autónoma.

www.libes.org
libes@payoke.be