ESE HOSPITAL LOCAL SAN JUAN DE DIOS

LINEA: SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

ESTRATEGIA: SABER ES PODER, INFÓRMATE +

Nombre del profesional: MARY YULIET RAMIREZ GALLEGO

Profesión: PSICOLOGA

Fecha de ejecución: 28 DE JUNIO DE 2025

Lugar de la capacitación: BAR LA PLAYITA

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Taller # 6 Charla sobre autocuidado.
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general: Promover el bienestar psicológico y emocional en las trabajadoras sexuales mediante un taller de autocuidado que fortalezca su autoestima, habilidades de afrontamiento y prácticas saludables de cuidado personal.

Objetivos específicos:

- Brindar un espacio seguro de escucha y validación emocional, donde las participantes puedan compartir sus experiencias sin juicios y fortalecer el apoyo mutuo.
- Desarrollar estrategias de autocuidado físico, emocional y mental, adaptadas a las realidades y necesidades específicas del trabajo sexual.
- Fortalecer la autoestima y la autoimagen positiva, trabajando creencias limitantes y promoviendo la autovaloración.
- Identificar factores de riesgo psicosocial y formas de afrontamiento saludables, frente a situaciones de estrés, violencia, estigma o discriminación.
- Fomentar la construcción de redes de apoyo y empoderamiento colectivo, que contribuyan a la sostenibilidad del autocuidado más allá del taller.

3. CURSO DE VIDA

- Juventud
- Adultez

4. METODOLOGIA

Momento 1: Saludo de bienvenida

Momento 2: Asistencia

Momento 3*: Actividad rompe hielo.* Se pide a las participantes ubicarse en circulo, después cada uno debe decir su nombre y resaltar una cualidad que la caracteriza como ser humano.

Momento 4: Reflexión ""Cuidarme es Resistir: Autocuidado para la Vida y el Trabajo" "

El autocuidado no es un lujo ni un acto egoísta; es una necesidad fundamental para sostener la vida, la salud mental y la dignidad, especialmente en contextos marcados por la exigencia constante, el estigma o la violencia. Cuidarse a una misma es un acto profundo de reconocimiento personal: implica detenerse, escucharse y validarse, incluso cuando el entorno no lo hace.

Desde la psicología, el autocuidado es una herramienta que nos ayuda a regular nuestras emociones, proteger nuestra integridad y reconectar con nuestro valor personal. No se trata solo de hábitos saludables o rutinas físicas, sino también de poner límites, pedir ayuda, decir "no" cuando es necesario y construir espacios donde podamos ser nosotras mismas sin miedo.

Para muchas mujeres y disidencias, especialmente aquellas que ejercen el trabajo sexual, el autocuidado también es una forma de resistencia. Es una manera de protegerse del desgaste emocional, del juicio social y de la violencia estructural. Cuidarse es reconocerse como valiosa, más allá de los estigmas o las etiquetas. Es una forma de decir: "Mi cuerpo, mi mente y mi tiempo importan".

Auto cuidarse no siempre es fácil ni cómodo. A veces implica desaprender mandatos, romper con el abandono aprendido o hacer cambios dolorosos. Pero cada gesto de

autocuidado, por pequeño que parezca, es un paso hacia la autonomía, el empoderamiento y la justicia personal.

Porque cuidar de una misma no es apartarse del mundo: es prepararse para habitarlo con más fuerza, más claridad y más dignidad.

Momento 5: se realiza un mapa de fortalezas con el propósito de identificar sus capacidades y logros a nivel personal, por lo tanto, cada mujer sobre una hoja de papel de manera creativa haciendo uso de colores y recortes deberá crear su propio mapa.

Momento 6: Se dará a conocer el tema central a las trabajadoras sexuales, haciendo una pregunta orientadora ¿Qué es el autocuidado y cómo influye en la salud mental? Con el propósito de que ellas participen de manera voluntaria e identifiquen los presaberes que tienen frente al tema. Después se comparte conocimientos frente a las siguientes temáticas:

1. El cuidado de la salud física y mental

Se refiere a la atención y acciones que cada persona realiza para mantener su cuerpo y mente en equilibrio. Esto incluye la prevención de enfermedades, la práctica de actividad física, la gestión del estrés, la búsqueda de apoyo psicológico cuando se necesita, y la identificación temprana de síntomas físicos o emocionales. Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar el cuerpo, ya que ambas dimensiones están profundamente conectadas.

2. El cuidado de la salud sexual y reproductiva

Implica el derecho a vivir la sexualidad de manera libre, segura y placentera, con acceso a información, métodos anticonceptivos, atención médica y espacios libres de discriminación. También incluye el respeto por las decisiones sobre el cuerpo, la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), el acompañamiento en procesos reproductivos, y el ejercicio del consentimiento en todas las relaciones.

3. La alimentación e higiene personal

Hace referencia a los hábitos cotidianos que sostienen la salud general. Una alimentación equilibrada y suficiente proporciona energía y fortalece el sistema inmunológico. La higiene personal como el lavado de manos, la limpieza del cuerpo y el cuidado de la ropa previene enfermedades, promueve la autoestima y refleja el respeto por el propio cuerpo.

4. El sueño y descanso reparador

Dormir bien no es un lujo, sino una necesidad vital. El descanso reparador permite que el cuerpo y la mente se recuperen, regulen emociones, procesen experiencias y mantengan el equilibrio físico y psicológico. Dormir entre 6 y 8 horas, en un ambiente tranquilo y seguro, mejora la concentración, el estado de ánimo y la salud en general.

5. La satisfacción laboral

Se relaciona con el grado de bienestar, reconocimiento y seguridad que una persona experimenta en su trabajo. Sentirse valorada, tener condiciones dignas, poder decidir sobre el propio tiempo y entorno laboral, y contar con redes de apoyo, son factores clave para una experiencia laboral saludable. La satisfacción también está vinculada con el sentido de propósito y autonomía.

6. El cuidado en las condiciones de hábitat, del entorno y la vivienda

Hace referencia a vivir en un espacio físico que sea seguro, limpio, estable y digno. Esto incluye el acceso a servicios básicos (agua, luz, ventilación), protección frente a violencias, y un entorno que permita descansar, alimentarse, y cuidar la salud física y mental. El hábitat influye directamente en la calidad de vida.

7. Adherencia a la atención integral

Significa el compromiso y continuidad de una persona en el proceso de atención de su salud, incluyendo consultas médicas, tratamientos, controles y seguimientos. La atención integral considera todas las dimensiones de la salud (física, mental, sexual, emocional y

social), y requiere un sistema accesible, respetuoso y libre de estigmas para que las personas puedan sostener su cuidado a lo largo del tiempo.

Momento 7: Después se resuelven las diferentes inquietudes que tienen las participantes frente a los tremas expuestos siendo lo mas claros posibles para contribuir al cuidado de la salud mental, así mismo se hace entrega de dos apoyos audiovisuales para que fortalezca el aprendizaje de la población intervenida.

Evaluación y cierre: A través de la pelota preguntona se indagará la percepción que tuvieron las trabajadoras sexuales del taller preguntando ¿que se llevan del taller?, ¿si se cumplió con las expectativas?, al final se pide escribir un compromiso el cual deberán poder en práctica en pro de promover el autocuidado.

Conclusiones

El desarrollo de este taller fue una experiencia profundamente enriquecedora y reveladora, no solo para las participantes, sino también para quienes acompañamos el proceso. A lo largo del espacio, se abrió un espacio de confianza donde las trabajadoras sexuales pudieron compartir experiencias, expresar dudas, y reflexionar colectivamente sobre aspectos fundamentales de su bienestar.

Una de las principales conclusiones fue la urgencia de hablar sobre salud sexual y reproductiva desde una perspectiva de derechos. Las participantes manifestaron la necesidad de tener acceso a información clara, atención sin discriminación y espacios de cuidado donde puedan tomar decisiones libres sobre sus cuerpos. La salud sexual fue entendida no solo como ausencia de enfermedades, sino como una vivencia digna, libre y segura.

En relación con la alimentación e higiene personal, se reconoció cómo muchas veces el autocuidado se ve afectado por la falta de recursos, el cansancio o las condiciones laborales. Sin embargo, también se evidenció la fuerza con la que las participantes buscan

sostener rutinas de cuidado y limpieza como una forma de afirmación de su dignidad, incluso en contextos adversos.

Respecto al descanso y el sueño, se compartieron múltiples relatos sobre la dificultad para dormir de manera reparadora, ya sea por horarios laborales, inseguridad o preocupaciones emocionales. Se reflexionó sobre la necesidad de reconocer el descanso como un derecho, no como un lujo, y como parte esencial del bienestar integral.

La satisfacción laboral fue un tema complejo pero valiente. Las trabajadoras sexuales hablaron de su trabajo con honestidad, reconociendo tanto los aspectos positivos como la autonomía económica como los negativos, como el estigma social o la falta de protección. Surgió la reflexión de que la dignidad laboral no depende del tipo de trabajo, sino de las condiciones en que se realiza.

En cuanto al hábitat y condiciones de vivienda, se visibilizó cómo vivir en espacios inseguros, precarios o transitorios afecta todos los aspectos del bienestar. Sin embargo, también se valoró la importancia de tener un lugar propio, seguro y en paz, como un componente fundamental del autocuidado y la estabilidad emocional.

Finalmente, se abordó la adherencia a la atención integral, reconociendo barreras como la discriminación institucional, la falta de tiempo o la desinformación. Las participantes coincidieron en que la salud debe ser accesible, empática y constante para que realmente pueda ser sostenida. La confianza en los espacios de salud se construye cuando hay respeto, escucha y reconocimiento de la diversidad de identidades y experiencias.

En conjunto, este taller permitió sembrar preguntas, fortalecer saberes y reafirmar que el autocuidado es un acto de amor, una práctica de resistencia y una forma de cuidar la vida en todas sus dimensiones. Las voces de las trabajadoras sexuales dejaron en claro que el bienestar no puede pensarse sin justicia social, sin acceso a derechos y sin espacios donde puedan ser escuchadas desde la dignidad**.**

Yuliet Ramirez G.

YULIET RAMIREZ GALLEGO
PSICOLOGA
T.P:292930