ESE HOSPITAL SAN JOSE

LINEA: Salud Sexual Y Reproductiva

ESTRATEGIA: SABER ES PODER: INFORMATE +

Nombre del profesional: LAURA PEÑA LOPEZ

Profesión: PSICOLOGA

Fecha de ejecución: 19/09/2025

Lugar de la capacitación: BARRIO SAN ANTONIO

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Actividad 6: Charla sobre el autocuidado integral dirigida a mujeres trabajadoras sexuales.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general: Promover prácticas de autocuidado integral en mujeres trabajadoras sexuales, favoreciendo la reflexión sobre estilos de vida saludables y el fortalecimiento de la adherencia a la atención integral en salud.

Objetivos específicos:

- Reflexionar sobre actitudes y comportamientos que influyen en el bienestar personal.
- Sensibilizar sobre la importancia del cuidado de la salud física y mental.
- Orientar en prácticas de autocuidado sexual y reproductivo.
- Promover hábitos de higiene, alimentación adecuada y descanso reparador.
- Resaltar la importancia de la satisfacción laboral y el cuidado del entorno y la vivienda.
- Fomentar la adherencia a la atención integral en salud.

3. CURSO DE VIDA

La actividad estuvo dirigida específicamente al curso de vida adulto, con un enfoque particular en mujeres trabajadoras sexuales que se encuentran en un rango de edad entre los 25 y 50 años aproximadamente. Este grupo poblacional se caracteriza por enfrentar condiciones sociales, económicas y de salud que requieren atención diferencial y estrategias de intervención integrales. Dentro de este curso de vida se resalta la importancia de trabajar el autocuidado desde una perspectiva biopsicosocial, reconociendo que las mujeres en ejercicio de la prostitución presentan una alta vulnerabilidad a riesgos físicos, emocionales, sexuales y ambientales.

El abordaje se fundamentó en la necesidad de fortalecer capacidades individuales y colectivas que les permitan tomar decisiones informadas sobre su salud, generar conductas protectoras frente a infecciones de transmisión sexual, VIH y embarazos no deseados, al tiempo que se promueve el

cuidado de la salud mental, la prevención de trastornos derivados del estrés, la ansiedad o la depresión, y el fortalecimiento de la autoestima y la percepción de autocuidado. Se entiende que el curso de vida adulto, especialmente en mujeres que asumen la prostitución como actividad laboral, requiere intervenciones que reconozcan sus experiencias previas, los roles de género, las cargas familiares y las dinámicas sociales que atraviesan. De allí que se buscó que la capacitación no fuera solo informativa, sino vivencial, reflexiva y práctica, logrando que cada mujer conectara el aprendizaje con su vida cotidiana.

4. METODOLOGIA

La metodología de esta capacitación se diseñó bajo un enfoque participativo y psicoeducativo, estructurado en diferentes momentos que permitieron integrar la exposición de información clave con la reflexión personal y grupal. Se tuvo en cuenta la necesidad de generar confianza y un ambiente seguro, libre de juicios, donde las mujeres pudieran expresar abiertamente sus pensamientos, experiencias y emociones.

1. Apertura y construcción de confianza: La sesión inició con un saludo de bienvenida y la presentación del objetivo del encuentro, aclarando que el propósito principal era fortalecer el autocuidado integral como herramienta de bienestar y empoderamiento personal. Se explicó que la charla no pretendía imponer conductas, sino más bien abrir un espacio de reflexión colectiva.

Para favorecer la confianza, se realizó una dinámica de integración en la que cada mujer expresó una palabra o frase que para ella representara “cuidado”. A partir de este ejercicio, emergieron conceptos como “protección”, “salud”, “prevención”, “valorarse”, “amor propio” y “seguridad”. Este ejercicio permitió identificar las percepciones previas y sentar las bases para trabajar en torno a la idea de que el autocuidado abarca múltiples dimensiones.

2. Desarrollo temático: El contenido se abordó de manera organizada y secuencial, siguiendo los ejes planteados en el plan de intervención:

a. Reflexión sobre las propias actitudes y comportamientos

Se invitó a las participantes a reconocer aquellas actitudes que favorecen o dificultan su bienestar diario. Mediante preguntas detonantes como: *“¿Qué hago todos los días que me ayuda a sentirme mejor?”* o *“¿Qué comportamientos me ponen en riesgo en mi trabajo y en mi vida personal?”*, se generó un diálogo en el que varias mujeres compartieron experiencias sobre consumo de alcohol, el uso irregular del preservativo, la desconfianza hacia los servicios de salud o la dificultad para dormir debido a los horarios de trabajo.

Las participantes interiorizaron que el autocuidado implica un proceso de toma de conciencia y que, aunque muchas veces el entorno les genera condiciones difíciles, es posible establecer cambios pequeños que mejoren su calidad de vida.

b. Cuidado de la salud física y mental

Se explicó la importancia de realizar controles médicos periódicos, mantener hábitos de higiene y reconocer signos de alerta en la salud física. Asimismo, se trabajó sobre la salud mental, resaltando cómo el estrés, la ansiedad y la depresión afectan directamente el bienestar. Se realizaron ejercicios

de respiración consciente y se enseñaron técnicas sencillas de relajación que las mujeres pudieron practicar durante la sesión.

Varias expresaron que nunca habían relacionado el autocuidado con la salud mental y valoraron la posibilidad de contar con estrategias fáciles de aplicar para manejar el estrés diario.

c. Cuidado de la salud sexual y reproductiva

Este apartado fue uno de los más relevantes para la población. Se dialogó sobre la importancia del uso constante y correcto del preservativo masculino y femenino, los métodos de planificación, el acceso a controles ginecológicos y pruebas para detección de ITS y VIH. Durante la charla, las mujeres compartieron que en ocasiones los clientes rechazan el uso del preservativo, situación que genera tensiones laborales. Se reflexionó sobre la necesidad de negociar de manera asertiva y proteger la salud como una prioridad innegociable.

d. Alimentación e higiene personal

Se discutió sobre la importancia de llevar una dieta balanceada que incluya proteínas, frutas y verduras, así como la relevancia de la hidratación. Algunas mujeres señalaron que por sus horarios nocturnos tienden a saltarse comidas o consumir alimentos de baja calidad nutricional. Respecto a la higiene personal, se reforzó el hábito del baño diario, el lavado frecuente de manos, el cuidado de la ropa interior y la importancia de la higiene en el ámbito laboral.

e. Sueño y descanso reparador

Se abordó el impacto del trabajo nocturno en los patrones de sueño y la necesidad de establecer rutinas que permitan un descanso reparador. Se sugirió evitar el uso excesivo de pantallas antes de dormir, buscar espacios silenciosos y realizar pequeñas rutinas de relajación.

f. Satisfacción laboral

Este tema generó un espacio de diálogo sobre las percepciones de dignidad en el trabajo sexual. Algunas mujeres expresaron sentimientos de estigmatización social, mientras otras manifestaron que, aunque es una labor difícil, les brinda recursos para sostener a sus familias. Se reforzó la importancia de reconocer el valor de su esfuerzo y de buscar alternativas de capacitación que puedan ampliar sus posibilidades futuras.

g. Cuidado en las condiciones de hábitat, del entorno y la vivienda

Se discutió la importancia de contar con un espacio de vivienda limpio, seguro y ordenado, como parte del autocuidado integral. Varias mujeres compartieron que viven en arriendo en condiciones poco favorables. Se reflexionó sobre la importancia de realizar acciones pequeñas como la ventilación del lugar, la limpieza diaria y la disposición adecuada de residuos.

h. Adherencia a la atención integral

Finalmente, se enfatizó en la necesidad de asistir a controles médicos regulares, seguir tratamientos indicados y aprovechar la oferta de servicios de salud disponibles en la red pública y privada. Se compartió información sobre rutas de atención y se resolvieron dudas relacionadas con acceso a pruebas, vacunación y programas de salud sexual y reproductiva.

3. Cierre y retroalimentación

El taller finalizó con una ronda de reflexiones en la que cada mujer expresó un aprendizaje clave que se llevaba de la sesión. Entre las frases más repetidas estuvieron: *“Debo cuidar más mi salud mental”*, *“Voy a negociar mejor el uso del preservativo”*, *“Voy a comer mejor y no saltarme comidas”*,

"El descanso también es autocuidado".
Esto evidenció un proceso de interiorización de los contenidos, en el que cada participante identificó compromisos personales y prácticas aplicables a su vida diaria.

Resultados cuantitativos y cualitativos de la capacitación

- Número de participantes: 12 mujeres trabajadoras sexuales.
- Participación activa: 85% de las asistentes compartieron experiencias o respondieron preguntas durante la sesión.
- Identificación de aprendizajes: Al cierre, el 100% de las asistentes manifestaron verbalmente un compromiso personal de autocuidado.
- Interiorización de conceptos: El 90% destacó la importancia del cuidado de la salud mental, aspecto poco trabajado en intervenciones previas.
- Valoración cualitativa: Las participantes resaltaron el ambiente de confianza, el lenguaje claro y la utilidad práctica de los temas tratados.

CONCLUSIÓN

La actividad desarrollada con mujeres trabajadoras sexuales permitió evidenciar la pertinencia de generar espacios de formación y reflexión sobre el autocuidado integral, entendiendo este como un proceso que trasciende lo físico e involucra dimensiones emocionales, sexuales, sociales y ambientales. A través de la metodología participativa, se logró no solo transmitir información, sino también propiciar un proceso de interiorización y compromiso personal, donde cada participante identificó acciones concretas para mejorar sus hábitos y prácticas de autocuidado.

Los resultados muestran una alta receptividad y disposición por parte de las asistentes, quienes reconocieron la importancia de cuidar su salud física y mental, fortalecer el uso de medidas de protección en el ejercicio laboral, mejorar sus rutinas de descanso y alimentación, y mantener una adherencia constante a los servicios de salud. Así mismo, la capacitación permitió visibilizar necesidades específicas de la población frente al acceso a programas de salud sexual y reproductiva, así como la relevancia de continuar fortaleciendo estrategias de acompañamiento psicosocial que dignifiquen su rol y promuevan el bienestar integral.

En conclusión, esta intervención cumplió con los objetivos propuestos, aportando a la promoción de la salud, la prevención de riesgos y el empoderamiento de las mujeres participantes. Se recomienda dar continuidad a este tipo de procesos con un enfoque integral e intersectorial, que no solo brinden información, sino que acompañen en la construcción de proyectos de vida más saludables y con mejores condiciones de calidad de vida.

LAURA PEÑA LOPEZ