

Promoción de la salud de trabajadoras sexuales en Bogotá



Una guía para recordar que tu bienestar también importa y merece cuidado

Introducción.

Esta guía fue creada para acompañar y apoyar a las trabajadoras sexuales en temas importantes de su vida y su **bienestar**. Además del trabajo, muchas veces toca lidiar con la discriminación, la falta de oportunidades y lo difícil que es acceder a salud o educación. Todo esto termina afectando no solo el cuerpo, sino también la salud mental y la calidad de vida.

Las mujeres en este contexto suelen enfrentar **ansiedad**, **depresión** y **estrés**, además de retos en la **maternidad**, el **autocuidado físico** y la construcción de **relaciones de apoyo**, todo esto atravesado por el **estigma social** que limita su reconocimiento y dignidad.

Por eso, esta guía busca brindar información clara, consejos prácticos y estrategias útiles que ayuden a promover el autocuidado, el bienestar y la salud integral. Aquí se abordan temas como:



Módulo	Página donde encontrarlo
1. La maternidad	(módulo 1, pg. 3).
2. La salud física	(módulo 2, pg. 9).
3. El manejo de la estigmatización social	(módulo 3, pg. 10).
4. La prevención de la ansiedad y la depresión.	(módulo 4, pg. 16).
5. El fortalecimiento del bienestar.	(módulo 5, pg. 18).
6. Las relaciones interpersonales.	(módulo 6, pg. 20)

El propósito es acompañar, dar herramientas y reconocer la importancia de cada mujer y sus derechos, aportando a una vida más sana, digna y con mayores oportunidades.

Cada módulo incluye definiciones, explicaciones y recomendaciones con el propósito de servir como recurso psicoeducativo y de autocuidado, favoreciendo la reflexión personal y la construcción de redes de apoyo.



Maternidad

¿Buenas o malas madres?

OBJETIVO

Reflexionar sobre cómo los estereotipos sociales influyen en la forma en que se ve la maternidad, especialmente en mujeres que ejercen el trabajo sexual, y promover una visión más justa e incluyente del rol materno.

Ser mamá en el contexto del trabajo sexual

Ser madre y dedicarse al trabajo sexual no se vive igual que en los modelos tradicionales de maternidad. Estas mujeres enfrentan una doble carga: cuidar a sus hijos y, al mismo tiempo, salir a trabajar para poder cubrir las necesidades básicas. Es una maternidad que se construye entre la lucha, el amor y la supervivencia.

Muchas viven situaciones difíciles como la pobreza, la discriminación y el rechazo social. Aun así, siguen adelante, siendo el único sustento de sus hijos y demostrando cada día su fortaleza, aunque la sociedad muchas veces no la reconozca.

“Este trabajo es el único sustento
para solventar los gastos familiares”

Testimonio anónimo

El papel de la mujer ha estado ligado históricamente al hogar y al cuidado, pero hoy se reconoce que la maternidad también incluye independencia, autonomía y decisión.

En muchas culturas aún se considera “buena madre” a quien cumple con normas de castidad, obediencia y sacrificio. **Cuestionar** estas ideas permite reconocer que muchas veces estas exigencias refuerzan desigualdades y castigan a las mujeres que no encajan en ese modelo.

La maternidad no se mide por la profesión ni por el pasado de una mujer, sino por el amor, el vínculo y el cuidado que ofrece. No existen madres “buenas” o “malas”, solo distintas formas de ser madre.

Dinámica

“Lo que me hace mamá” Instrucciones:

Escribe tres cosas que haces cada día por tus hijos o por las personas que amas; luego, léelas despacio y piensa:
¿Eso no también es ser una buena madre?

¿Cuál es tu rol en la crianza?

Criar no es solo alimentar o proteger; es acompañar, escuchar, poner límites y transmitir valores. Los roles parentales cambian con el tiempo y según las circunstancias.

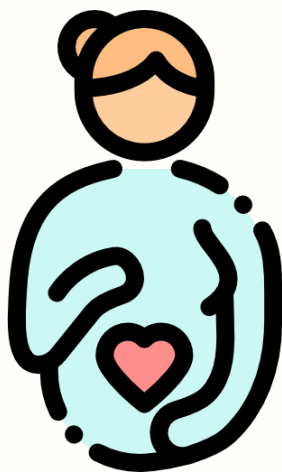
Es acompañar, escuchar,
poner límites y
transmitir valores.

En el caso de las trabajadoras sexuales, la maternidad se vive en medio de la exclusión, la pobreza y el estigma. Muchas veces sienten conflicto entre querer estar presentes y tener que trabajar para sostener el hogar.

Muchas mujeres no siguen un estilo de crianza definido, pero tienden a ser más autoritarias, buscando mantener respeto y disciplina. Esto puede ser una forma de contrarrestar los juicios sociales, aunque a veces limita la comunicación y la expresión afectiva.



También es común que deleguen el cuidado en otras personas, oculten su trabajo o no tengan normas claras en la crianza. Estas situaciones pueden afectar el vínculo con los hijos, pero no anulan su amor ni su compromiso como madres.



Hablar de crianza en el trabajo sexual es reconocer que no hay una única forma correcta de ser madre. Cada historia tiene sentido desde su propio contexto.

Actividad sugerida

Realiza un “mapa de apoyo” donde anotes personas o instituciones que te ayudan a fortalecer la crianza.

Enfrentar los juicios sociales sobre la maternidad

Durante mucho tiempo se ha enseñado que una “buena madre” debe ser callada, casta, casada y dedicada solo al hogar. Estas ideas vienen de estructuras patriarcales.

una estructura patriarcal es una forma de organización social en la que los hombres tienen la mayor parte del poder y la autoridad

En este sistema, las mujeres suelen ocupar posiciones de menor reconocimiento o decisión. El patriarcado se refleja en las normas, las leyes y las costumbres que mantienen la desigualdad, la discriminación y, en muchos casos, la violencia hacia las mujeres). Que excluyen a las madres que viven su sexualidad libremente o que tienen trabajos no tradicionales.



Pero detrás de cada historia hay realidades más profundas:

- Muchas madres trabajadoras sexuales son el único sustento de su familia.
- A pesar del cansancio, acompañan a sus hijos, asisten a reuniones y comparten momentos importantes.
- Viven entre la lucha y el amor, entre el esfuerzo y la esperanza.

“Dejar el estigma de que una trabajadora sexual es mala madre, se trata a las madres como parte de una población deshumanizada”

Testimonio anónimo

La maternidad no se define por la moral, sino por la presencia y el amor.

Anonimato y juicios sociales

¿Cómo el silencio y el estigma afectan la relación entre madre e hijo?

Muchas madres trabajadoras sexuales mantienen su trabajo en secreto por miedo al juicio o a perder la custodia de sus hijos. Aunque el silencio puede protegerlas, también genera culpa y distancia emocional

“Al comienzo eres anónima a medida que hay dinero no le importa a una lo que piensen, uno afecta a sus hijos sin querer afectarlos”

Testimonio anónimo



El problema no está en el trabajo sexual, sino en la mirada social que juzga. Hablar sin miedo permite recuperar la dignidad.

“No soy menos madre por mi trabajo. Mi amor no tiene condiciones.”

Actividades:

Escribir que significa ser “buena madre” y reflexionar si esas ideas vienen del amor o del prejuicio.

“Callar no protege del juicio, pero sí roba el derecho a contar la propia historia.”

“Mi forma de cuidar”

Piensa en una acción, por pequeña que sea, con la que demuestras amor o cuidado hacia tus hijos.

Escríbela en una hoja y al lado anota cómo te hace sentir.

Ejemplo:

“Cuando preparo su comida, siento que les doy parte de mí.”

Reflexiona:

Cada gesto, palabra o esfuerzo también es una forma de amor.

Salud Física

La salud es un estado integral de bienestar físico, mental y social, **no solo** la ausencia de enfermedad; hace referencia al cuidado y mantenimiento del cuerpo mediante hábitos saludables, prevención de enfermedades y atención médica oportuna. En el contexto del trabajo sexual, la salud física se ve condicionada por factores laborales, acceso desigual a servicios de salud y situaciones de violencia y estigmatización.

Esta sección busca fortalecer la conciencia sobre la importancia de la salud física como base para el bienestar, la calidad de vida y el ejercicio responsable de las actividades cotidianas y laborales.

El cuidado físico es esencial, ya que este tipo de trabajo puede conllevar riesgos particulares que afectan el organismo.

Riesgos frecuentes

- Mayor exposición a infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Alteraciones en el ciclo de sueño por horarios irregulares.
- Fatiga, dolor muscular y desgaste físico.

Recomendaciones



- ✓ Realizar controles médicos y ginecológicos de forma regular.
- ✓ Mantener hidratación y alimentación balanceada.
- ✓ Practicar pausas de descanso y estiramientos diarios.
- ✓ Establecer un breve “chequeo personal diario” con preguntas como: ¿he dormido lo suficiente?, ¿he tomado agua?, ¿me he alimentado adecuadamente?

Estigmatización Social

La estigmatización social es un proceso en el que ciertas personas o grupos son marcados y tratados de forma negativa por la sociedad. Esto ocurre porque se les atribuyen características o comportamientos que se consideran “indeseables” o “incorrectos”, y que muchas veces no reflejan la realidad de esas personas.

Tiene 3 componentes que pueden afectar de manera directa su bienestar emocional y social:

- Los prejuicios.
- Los estereotipos.
- La discriminación.

¿Qué significa cada palabra?

Estigma

No es algo que tengas dentro de ti, sino una etiqueta que la sociedad te pone para diferenciarte y muchas veces excluirte. Se basa en prejuicios y estereotipos que generan discriminación.

Prejuicio

Es un juicio u opinión negativa que se hace sobre alguien sin conocer su realidad, solo por una idea preconcebida.

Estereotipo

Son ideas fijas y simplificadas que se aplican a un grupo entero sin pensar en las diferencias individuales.



¿Cómo afecta esto en la vida diaria?

La estigmatización puede limitar el acceso a:

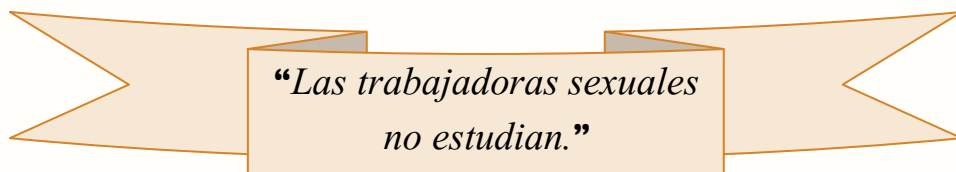
- Educación
- Trabajo
- Servicios de salud
- Justicia

También puede provocar rechazo en la familia y la comunidad, impidiendo construir redes de apoyo que son fundamentales para nuestro bienestar.

Mitos y realidades sobre el trabajo sexual

Existen muchas ideas equivocadas sobre las trabajadoras sexuales. Estas son algunas de ellas y su verdad:

Mito 1



Realidad

Muchas mujeres que ejercen el trabajo sexual estudian y trabajan para mantener a sus familias y cumplir sus sueños. La idea de que no estudian es un prejuicio que no refleja la realidad.

Testimonio anónimo.

Mito 2

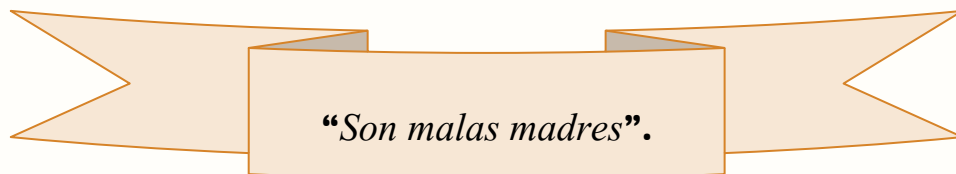


Realidad

Al igual que cualquier persona, las trabajadoras sexuales tienen el derecho de decidir sobre su proyecto de vida, formar familias y vivir relaciones afectivas estables si así lo desean.

Testimonio anónimo.

Mito 3



Realidad

El trabajo sexual no define la calidad como madre ni la capacidad de cuidar y amar a sus hijos.

Testimonio anónimo.



Estos prejuicios no se basan en la realidad, sino en visiones moralistas que ignoran las condiciones sociales que llevan a muchas mujeres a esta labor, como la pobreza o la falta de oportunidades laborales.

¿Quiénes son las trabajadoras sexuales?

Es fundamental recordar que las trabajadoras sexuales son mujeres con vidas completas y complejas:

Tienen sueños, emociones, responsabilidades y derechos como cualquier otra persona.

También necesitan descanso, tienen problemas, momentos felices y buscan reconocimiento y respeto.

Merecen ser vistas y tratadas como sujetas de derechos, no como “otras” ni “menos”.

Este reconocimiento es un paso clave para mejorar su bienestar y garantizarles la dignidad que merecen.

El estigma tiene consecuencias reales y profundas en la vida emocional y psicológica: muchas trabajadoras sexuales sienten **vergüenza**, **culpa** y **baja autoestima** debido a los prejuicios sociales.

A veces, estos sentimientos se internalizan y se convierten en una barrera para pedir ayuda o defender sus derechos. Esto se llama auto- estigmatización.

La **falta de acceso** a servicios de salud mental o el miedo a la discriminación impiden que reciban el apoyo que necesitan.

Recordar

Pedir ayuda psicológica o médica es un derecho, no un privilegio, y es fundamental para cuidar tu salud y bienestar.

Herramientas para enfrentar el estigma

En este apartado te compartimos algunas estrategias que pueden ayudarte a enfrentar y superar el estigma:

Reconoce que el estigma no define tu valor.

Eres mucho más que las ideas negativas que otros tienen sobre ti.

Cuestiona los prejuicios

Cuando escuches pensamientos como “no valgo” o “no merezco”, recuerda que son estereotipos y no la verdad sobre ti.

Busca y fortalece redes de apoyo

Hablar con amigas, formar grupos comunitarios o encontrar pares que entiendan tu experiencia puede ser un gran sostén.

Practica el autocuidado emocional

Técnicas como la respiración profunda, escribir tus sentimientos, expresar tu creatividad o dedicar tiempo a actividades que disfrutes pueden ayudarte a manejar el estrés.

Ten en cuenta tus derechos y acceso a servicios

Derecho a la salud: Acceso a servicios médicos y psicológicos dignos, sin discriminación ni maltrato.

Derecho a la educación: Para que puedas seguir estudiando y creciendo en tus proyectos personales.

Derecho a la protección social y a la justicia: Para vivir sin violencia, discriminación ni exclusión.

Es importante que conozcas dónde buscar ayuda y apoyo. Existen organizaciones y líneas telefónicas que ofrecen acompañamiento sin juzgarte ni discriminarte.

Frases afirmativas para recordar:



“Tengo derecho a estudiar.”

“Tengo derecho a soñar.”

“Tengo derecho a descansar.”

“Tengo derecho a formar una familia si lo deseo.”

Estas frases pueden ayudarte a reforzar tu autoestima y a construir una imagen positiva de ti misma.

El estigma no define quién eres. Es una construcción social que podemos cuestionar, transformar y superar.

El trabajo sexual no te define y reconocer tu valor es fundamental para construir una sociedad más justa e inclusiva, donde puedas vivir con dignidad y respeto. Tu voz y tu historia importan.

Indicadores de Desajuste psicosocial

Los indicadores de desajuste emocional son señales que advierten sobre dificultades en la regulación afectiva. Entre los más comunes se encuentran la ansiedad y la depresión.

Ansiedad



Se caracteriza por nerviosismo persistente, pensamientos repetitivos, tensión muscular y problemas para dormir.

Depresión

Incluye tristeza intensa, cansancio extremo, pérdida de interés en actividades cotidianas y dificultades en la concentración.

Incluye tristeza intensa, cansancio extremo, pérdida de interés en actividades cotidianas y dificultades en la concentración.



Señales de alerta

- Cambios en el apetito y el sueño.
- Desmotivación prolongada.
- Aislamiento social y sentimientos de inutilidad.

Recomendaciones

- Observar cambios emocionales y físicos de manera consciente.
- Conversar con personas de confianza sobre los síntomas.
- Acudir a servicios de salud mental si las manifestaciones persisten más de dos semanas.

Buscar ayuda profesional o comunitaria es un acto de **valentía y autocuidado**.

Bienestar

El bienestar comprende la percepción de calidad de vida, satisfacción personal y equilibrio entre las áreas física, emocional y social.

Abarca las dimensiones física, mental, emocional y social de la vida humana e implica, no solo la ausencia de enfermedad o malestar, sino la presencia de condiciones que favorecen el desarrollo personal, la satisfacción vital y el sentido de propósito.

En el caso de las mujeres que ejercen actividades sexuales pagas (ASP), el bienestar adquiere un significado particular, ya que se encuentra atravesado por factores estructurales y sociales como la estigmatización, la desigualdad, la precariedad laboral y la violencia.



Alcanzar el bienestar ayuda a mantener un equilibrio entre las propias necesidades, los vínculos interpersonales y las exigencias de nuestro alrededor.

RECURSOS INTERNOS

- La resiliencia.
- La autoaceptación.

RECURSOS EXTERNOS

- El apoyo social.
- El acceso a servicios básicos.

Estos recursos permiten enfrentar las dificultades cotidianas de manera adaptativa.

Factores que promueven el bienestar

- Autocuidado físico y emocional.
- Establecimiento de metas personales realistas.
- Desarrollo de espacios de descanso y recreación.



Recomendaciones

Practicar actividades placenteras que refuercen la autoestima.

Dedicar tiempo, aunque breve, a la relajación y el descanso.

Reconocer los logros alcanzados en la vida cotidiana.

Actividad

Registrar diariamente una experiencia positiva o algo por lo que sentirse agradecida ayuda a cultivar el bienestar.

Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales son vínculos que desarrollan las personas de manera recíproca que otorgan un sentido de identidad y confianza. Es un proceso de socialización, por medio de la comunicación, que permite establecer uniones en diferentes contextos desde la infancia e influyen en el desarrollo humano hacia la adultez y se obtiene mediante las diferentes experiencias culturales y sociales para adaptarse a los diversos escenarios que pueda presentar.

Son el intercambio que se da con los demás teniendo en cuenta las emociones, sentimientos, intereses o actividades que van dirigidas a la cooperación y colaboración por parte de sus miembros.



Sin embargo, teniendo en cuenta la transformación en la manera de vincularse, existen situaciones de disfuncionalidad en los diferentes sistemas sociales que generan tensión y disfuncionalidad entre los miembros vistos como episodios de crisis e inestabilidad.

Importancia

Las relaciones positivas fortalecen la autoestima, brindan apoyo emocional y disminuyen la sensación de aislamiento.

Estas relaciones no siempre son familiares; muchas veces están en nuestras amigas, vecinas o compañeras de trabajo.

RELACIONES SALUDABLES

Aquí te sientes satisfecha, hay comunicación y empatía.

Te sientes tranquila y libre de ser tú misma.
Puedes hablar de lo que sientes sin miedo a represalias.
Tu pareja respeta tu trabajo y tu independencia.
Se apoyan mutuamente en lo bueno y en lo malo.

Controla con quién hablas, dónde estás o qué haces.
Te hace sentir culpable o inferior.
Te intimida, amenaza o agrede (de forma verbal, física, económica o sexual).
No respeta tus decisiones ni tu espacio personal.

RELACIONES POCO SALUDABLES

Aquí te sientes frustrada, enojada, hay agresividad en las respuestas y no hay apoyo.

Riesgos de relaciones poco saludables

- Exposición a violencia física, verbal o psicológica.
- Sensación de dependencia y pérdida de autonomía.
- Incremento del malestar emocional.



La comunicación asertiva es el proceso que facilita que digamos lo que pensamos y sentimos de la manera correcta, sin callar ni acumular dudas o problemas que se pueden resolver en un diálogo con respeto, sinceridad y consideración frente a nuestras relaciones interpersonales.

- Priorizar vínculos con personas que brinden respeto y acompañamiento.
- Establecer límites claros frente a conductas de maltrato.
- Fortalecer redes de apoyo comunitarias que fomenten la solidaridad.



El fortalecimiento del autocuidado y las redes de apoyo resulta esencial para garantizar una vida digna y con mayor calidad.

Dinámica

Identificar tres personas que generen confianza y seguridad, y buscar fortalecer la relación con ellas mediante pequeños gestos de cercanía.

Recursos de Apoyo

- Servicios de salud locales enfocados en la atención a la mujer.
- Organizaciones sociales de apoyo a trabajadoras sexuales.
- Líneas de atención psicológica y acompañamiento en crisis.



