

Construyendo alas para volar

Guía para la **atención a víctimas**
de la **trata de personas** - modalidad virtual



Con el apoyo financiero de:



CONSTRUYENDO ALAS PARA VOLAR

Guía para la atención a víctimas de la Trata de personas - Modalidad Virtual

Primera edición • 2021

Organización Internacional para las Migraciones (OIM) Misión Colombia

<https://colombia.iom.int>

Ana Durán-Salvatierra

Jefe de Misión

Alessia Schiavon

Jefe de Misión Adjunta

Carolina López Laverde

Coordinadora del Programa

Fortalecimiento de la Gobernanza Migratoria

Equipo Técnico OIM

Gaby Paola Rengifo Bautista

Gerente de Fortalecimiento Institucional

Programa FGM

Daniela Farías Arias

Monitora Senior en Proyectos de Género y Protección

Programa FGM

Ana María Martín Buenaventura

Monitora en Protección y Género

Programa FGM

Corporación Espacios de Mujer

www.espaciosdemujer.org

Betty Pedraza

Directora

Equipo de Investigación:

Betty Pedraza

Bianca Fidone

Jazmín Santa

Jenifer Fonnegra

Johana Vélez

©Organización Internacional para las Migraciones (OIM), 2021.

©Oficina de Población, Refugiados y Migración (PRM) del Departamento de Estado de los Estados Unidos, 2021.

ISBN: 978-958-58153-5-3

Diseño gráfico y diagramación: Copérnico Comunicaciones.

Ilustraciones: Basadas en Freepik.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, juicio alguno por parte de la OIM sobre la condición jurídica de ningún país, territorio, ciudad o zona citados, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación para fines educativos u otros fines no comerciales, siempre que se cite la fuente de OIM o sus donantes.



Donación del Gobierno de los Estados Unidos

Los hallazgos, interpretaciones y conclusiones expresadas en esta cartilla, no reflejan necesariamente la visión de la OIM o de sus donantes.

Tabla de contenido

PRESENTACIÓN	4
¿A qué apunta esta guía?	5
¿A quién va dirigida la guía?	5
¿Qué contiene la guía?	5
¿Qué hay que tener en cuenta?	5
Conceptos clave para la atención a la persona víctima de la trata	7
a. Atención psicosocial	7
b. ¿Qué es la trata de personas?	9
PRIMERA PARTE	14
GUÍA PARA EL PROFESIONAL	14
1. Sensibilización frente a la atención	15
1.1 Presentación – Romper el hielo	16
2. Autorepresentación - Construcción de avatar	18
2.1. ¿Qué es la autorepresentación?	19
2.2. ¿Qué se necesita para construir un Avatar?	20
2.3. ¿Cómo se desarrolla el Avatar?	20
3. Sentido de vida y salud mental	23
3.1. ¿Por qué es necesario abordar el sentido de vida y la salud mental?	24
3.2. ¿Qué es sentido de vida?	24
3.2.1. ¿Cómo valorar el sentido de vida?	24
3.2.2. Con propósito. Actividad sobre el sentido de vida	25
3.3. ¿Qué es la salud mental?	26
3.3.1. ¿Cómo valorar el estado actual de la salud mental?	26
3.3.2. A Tiempo - Actividad interactiva de salud mental	27

4. Proyecto de vida	33
4.1. ¿Qué es una línea de reconocimiento de logros?	34
4.1.1. ¿Qué se necesita para construir una línea de reconocimientos de logros?	34
4.1.2. ¿Cómo se desarrolla una línea de reconocimiento de logros?	35
4.2. Escalando para alcanzarlo - Edificando mi proyecto de vida	36
4.2.1. ¿Qué es un proyecto de vida?	36
4.2.2. ¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?	36
4.2.3. ¿Qué se necesita para construir un proyecto de vida?	37
4.2.4. ¿Cómo se desarrolla un proyecto de vida?	38
5. Con-Siente - Escritura terapéutica	41
5.1. ¿Qué es Con-Siente?	42
5.2. ¿Cómo se desarrolla Con-Siente?	42
5.3. ¿Qué hay que tener en cuenta para realizar Con-Siente?	43
5.4. ¿Qué se necesita para realizar Con-Siente?	44
Recomendaciones para contención emocional	45
CIBERGRAFÍA	46
SEGUNDA PARTE	48
MÓDULO PARA EL O LA PARTICIPANTE: CONSTRUYENDO ALAS PARA VOLAR.....	48
Presentación.....	50
1. Sensibilización frente a la atención.....	51
2. Autorepresentación - Construcción de avatar.....	53
3. Sentido de vida y salud mental.....	57
3.1. Con propósito - Actividad sobre sentido de vida:.....	57
3.2. A Tiempo - Actividad interactiva de salud mental.....	59
4. Proyecto de vida.....	61
4.1. Línea de reconocimiento de logros.....	61
4.2. Escalando para alcanzarlo - Edificando mi proyecto de vida.....	63
5. Con-Siente.....	65
6. Lecturas.....	67



Presentación

A continuación, se presenta la **Guía para la atención a víctimas de la trata de personas**, construida para garantizar la atención integral y de calidad de las **personas víctimas de trata (en adelante, PVT)** en respuesta a los retos del contexto del **COVID-19**.

Esta publicación es parte de una serie de herramientas construidas para la atención de las víctimas de trata, específicamente entre la población migrante venezolana, en el marco del proyecto “Cambiar porque las situaciones cambian”. Proyecto para la generación de procesos preventivos a nivel social y comunitario contra la trata de personas en contextos migratorios”, implementado por la **Organización Internacional para las Migraciones (OIM)** con el apoyo de la **Corporación Espacios de Mujer**, financiado por la **Oficina de Población, Refugiados y Migración (PRM) del Departamento de Estado de Estados Unidos**.

El contenido de la misma está basado en la experiencia de atención a **PVT que la Corporación Espacios de Mujer** realiza desde el 2004 en la ciudad de Medellín (Colombia) y es una construcción propia del equipo psicosocial que las atiende.

Después de una breve introducción sobre los conceptos clave para la atención a las **PVT**, la guía se divide en dos partes.

La primera es el documento metodológico, dirigido al/a la profesional que realiza la atención, con actividades interactivas que abarcan temas como la autopercepción y representación de la **PVT** (construcción del avatar), el sentido de vida y la salud mental (Con propósito, A Tiempo), el proyecto de vida (línea de reconocimiento de logros,

Escalando para alcanzarlo), la escritura terapéutica (Con-Siente). La segunda parte es el módulo práctico que la **PVT** desarrollará con el/la profesional.

Es importante aclarar que en el presente documento se hace referencia a personas víctimas de la trata - PVT (y no víctimas de la trata de personas) resaltando que es una situación temporal por la cual una persona ha pasado y no un condicionante que la define o caracteriza.

Los contenidos de la guía se encuentran en un documento **PDF descargable**, el cual contiene hipervínculos interactivos que permiten el desarrollo de las actividades sugeridas.



¿A qué apunta esta guía?

Garantizar una atención integral y de calidad a las PVT, en respuesta a los retos del contexto del COVID-19, a su vez brindará herramientas virtuales para su empoderamiento desde el enfoque de reintegración social, fortaleciendo aspectos psicoemocionales y socio/relacionales. Todo ello se hace posible orientando técnicamente al/la profesional en el proceso psicosocial.

¿A quién va dirigida la guía?

- A las PVT que desean vincularse a procesos de identificación, aceptación, sanación y resignificación de vivencias.
- A los y las profesionales que acompañan los procesos de asistencia a PVT.
- A las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales que realizan acciones encaminadas a la asistencia y protección de PVT.

¿Qué contiene la guía?

- Conceptos relacionados con la trata de personas (definición, tipos, finalidades, perfiles).
- Herramientas para el fortalecimiento de la atención a PVT, a través de entornos virtuales.
- Recomendaciones para la atención a las PVT.





¿Qué hay que tener en cuenta?

- Algunas de las actividades sugeridas requieren de equipos (*smartphone*, computador o tableta) con conexión a internet para ser desarrolladas virtualmente o descargadas para ser realizadas fuera de línea, es decir sin tener conexión a internet (*offline*).
- Cada proceso es diferente: el acompañamiento se ajusta a los tiempos, la disponibilidad y la disposición de la PVT.
- Los encuentros con la persona participante se realizarán preferiblemente de manera sincrónica¹, para poder despejar temores, dudas o contener las emociones que se presentan durante la intervención. (Tener en cuenta las recomendaciones para contención emocional, al final del documento).
- El/la profesional puede implementar cada una de las actividades propuestas en la guía o elegir las que mejor responden a las necesidades de la persona atendida, sin que esto disminuya la efectividad de la intervención.
- El número de encuentros entre el/la profesional y la PVT es variable y depende del desarrollo de las actividades propuestas en la guía. Este será determinado por las situaciones identificadas durante el proceso.

La presente metodología brinda elementos de orientación terapéutica básicos: recomendaciones de atención y actividades interactivas que se pueden realizar. Se recomienda que el/la profesional que accede a esta guía acuda a su experiencia y sus conocimientos para proceder a la intervención.



¹ Sincrónica: hace referencia a establecer una comunicación al mismo tiempo o en vivo con el/la participante.

Conceptos clave para la atención a la persona víctima de la Trata

a. Atención psicosocial

Se trata de un **proceso articulado de servicios que propician la reparación o mitigación de los daños psicosociales y de los impactos emocionales**, dando importancia al proyecto de vida y a la relación que las víctimas generan con sus familias, parejas y comunidades. Al mismo tiempo, se pretende considerar a las personas como sujetos de derechos con la capacidad para exigirlos y con la facultad de promover cambios en sus vidas.

La atención a las PVT incluye un proceso de acompañamiento que implica construir una relación (objetiva y profesional) entre quien ha sido víctima y quien acompaña.

Una intervención psicosocial procura:

- Responder al contexto cultural de la víctima, a las condiciones sociales e históricas del territorio, las relaciones basadas en género, la edad, la pertenencia étnica, las aspiraciones personales, los recursos emocionales con los que cuentan las víctimas, entre otros, y en respuesta al tipo de vulneración de derechos sufrido (intervenir de acuerdo con la especificidad de cada caso).

Acompañar es contribuir a la construcción efectiva de herramientas de empoderamiento para las víctimas, para que estas generen mecanismos que eleven su autonomía e independencia y le den el control sobre sus recursos externos e internos (el propio ser).

- Contar con la participación continua y efectiva de las víctimas.
- Ayudar a identificar y fortalecer las redes de apoyo, para que la persona víctima reconozca en ellas el soporte para recuperar la confianza y su vida individual, familiar, social.
- Actuar de manera intersectorial e interinstitucional.
- Contribuir en la restitución de derechos de las víctimas de trata de personas.

Daños y recursos psicosociales

Para hablar de atención psicosocial es importante reconocer cuáles son los daños y los recursos psicosociales evidenciados en las víctimas de la trata de personas, ya que estos sirven de guía en la realización de un proceso adecuado y acorde con sus necesidades.

El daño psicosocial puede implicar un deterioro mental, material, familiar y social permanente.

Daño psicosocial hace relación a los efectos ocasionados por un hecho posiblemente “violento”, que puede afectar las diferentes dimensiones del ser humano (individual, familiar y colectivo). En lo individual, se altera el bienestar emocional, la capacidad de relacionarse con los demás y adaptarse a las diferentes situaciones.

“En la familia, el impacto se relaciona con el cambio de roles, la alteración de las funciones de protección emocional y el incremento de relaciones conflictivas entre los miembros del grupo familiar” (Aresti, 2003, p. 32). En lo colectivo o comunitario, el impacto aparece con el debilitamiento de los procesos sociales, lo que lleva a un incremento de la desconfianza, el temor y la disuasión para resolver conflictos, pérdida de redes de apoyo, dificultad para socializar y entablar relaciones de afecto; en ocasiones, el hecho de ser solidario con otras/os pierde sentido y lleva a la persona, en algunos momentos, a “ensimismarse” (abstraerse de lo que las rodea). Del mismo modo, se presenta temor a posibles amenazas y atentados en contra de su vida, posteriores a la situación de trata, lo que genera que la víctima no denuncie.

Los recursos psicosociales son todos aquellos pensamientos, emociones, acciones y conductas con los que cuenta una persona para enfrentar o eludir las dificultades que se le presentan a lo largo de su vida.

Contribuyen a la recuperación física, emocional, moral, social y económica y permiten dar respuesta y resolver problemas.

Frente a los daños ocasionados, la persona víctima puede realizar acciones que le permiten equilibrar y procesar los efectos negativos de posibles hechos violentos y traumáticos.

El desarrollo de los recursos psicosociales está condicionado por las experiencias vividas en los entornos personales, familiares, sociales y culturales.

La manera en que las personas víctimas de Trata afrontan el daño pueden depender de diversos factores.

1

Autoreconocimiento como persona víctima.

2

Existencia de vínculos y relaciones familiares.

3

Existencia de redes sociales de apoyo.

4

Atención a los aspectos relacionados con lo espiritual o religioso.

5

Reconocimiento de los recursos personales para enfrentar daños y pérdidas.

6

Búsqueda de apoyo, acompañamiento y atención.

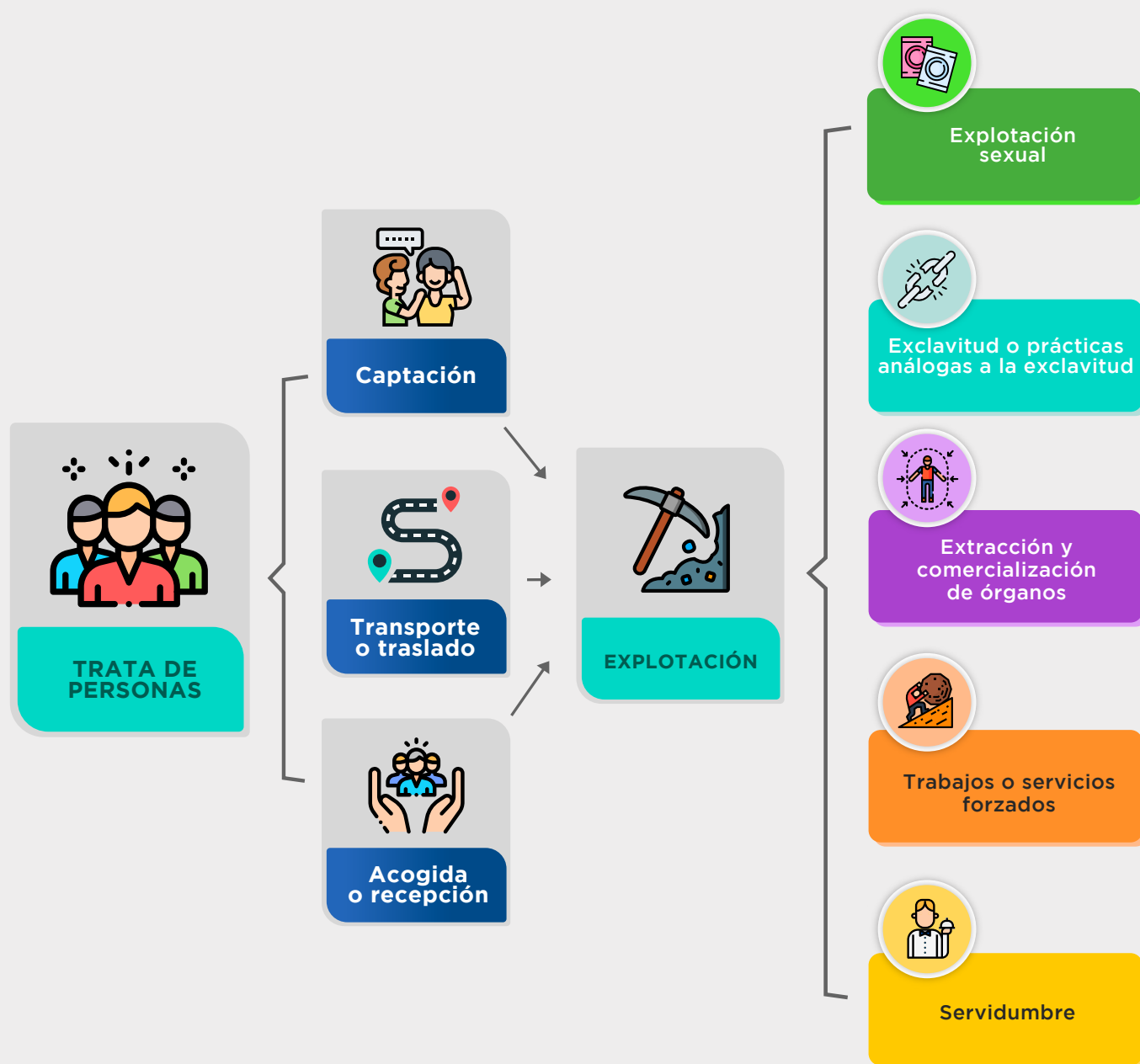
b.¿Qué es la trata de personas?

La trata de personas es la captación, el transporte, el traslado, la acogida o la recepción de personas, recurriendo a la amenaza o al uso de la fuerza u otras formas de coacción, al rapto, al fraude, al engaño, al abuso de poder o de una situación de vulnerabilidad o a la concesión o recepción de pagos o beneficios para obtener el consentimiento de una persona que tenga autoridad sobre otra, con fines de explotación.





Esa explotación incluirá, como mínimo, la explotación de la prostitución ajena u otras formas de **explotación sexual**, los **trabajos o servicios forzados**, la **esclavitud o las prácticas análogas a la esclavitud**, la **servidumbre** o la **extracción y comercialización de órganos**. (Protocolo de Palermo, 2000)



Glosario de la trata de personas

Abuso de poder: ejercicio indebido de un poder otorgado por la posición de un cargo o autoridad derivada de una relación familiar o afectiva.

Acogida: recibir a una persona, darle hospedaje, para fines de su explotación (no siempre la acogida se entiende desde este punto de vista).

Amenaza: conducta consistente en intimidar a alguien con el anuncio de provocar un daño para la persona o su familia.

Captación: atraer a alguien, ganar la voluntad o el afecto de alguien; conseguir o lograr confianza de alguien.

Coacción: violencia física o psicológica que se ejerce sobre una persona para obligarla a que diga o ejecute algo.

Concesión o recepción de pagos o beneficios: otorgar a una persona dinero en efectivo o en especie, así como dádivas, regalos o un conjunto de recompensas y satisfacciones.

Engaño: toda acción (trampas, mentiras, falsas promesas) que lleva a una persona a creer en la existencia de algo que en realidad no existe.

Explotación: utilizar a una persona en provecho propio o de un tercero, de manera abusiva.

Fraude: toda acción, intencional o deliberada, por medio de la cual una persona induce a otra a actuar en su detrimento.

Rapto: privación de la libertad de una persona de manera forzada.

Recepción de personas: hacerse cargo, quedar al cuidado de una persona o grupo de personas, para fines de su explotación (no siempre la recepción se entiende desde este punto de vista).

Situación de vulnerabilidad: condición real o sentida en que se encuentra una persona bajo el riesgo de ser lastimada física o moralmente, o restringirle sus derechos humanos.

Transporte: sistema de medios para conducir personas de un lugar a otro con el fin de explotarlas.

Traslado: llevar a alguien de un lugar a otro para ser explotada.

Uso de la fuerza: conducta mediante la cual se ejerce violencia física o moral.

¿Cómo se presenta? – Tipos y finalidades de la trata de personas:

Tipos de trata de personas:

- **Interna:** la captación, el traslado y la explotación se dan DENTRO DE LAS FRONTERAS del país en donde la PVT está viviendo (país de origen o de residencia).
- **Externa:** la captación ocurre en el país de origen o residencia de la persona víctima, mientras que la explotación se da en un país diferente, después de su traslado.
- **Mixta:** ocurre cuando la trata externa y la trata interna se cruzan, es decir, la explotación empieza en un país (generalmente en el de origen o residencia) y continúa en otro, o al revés.

Finalidades de la trata

Según el tipo de explotación vivido, se habla de diferentes finalidades: trabajos forzados, matrimonio servil, servidumbre, explotación sexual (incluye la prostitución forzada y la Explotación Sexual Comercial de Niños, Niñas y Adolescentes-ESCNNA), mendicidad ajena, extracción de órganos, explotación en el ámbito de viajes y turismo, entre otras formas de explotación.

a. Explotación sexual, prostitución forzada: una persona es víctima de trata con fines de explotación sexual cuando es inducida, obligada o forzada a ejercer actos sexuales contra su voluntad, en condiciones nunca convenidas o aceptadas por ella, limitada a tomar decisiones, en esclavitud o privación de libertad. Estas personas no reciben remuneración o esta es mínima.

Puede darse en escenarios como: pornografía, modelos webcam, explotación sexual en contexto de viajes y turismo, matrimonio servil, entre otros.

b. Explotación sexual comercial de niñas, niños y adolescentes-ESCNNA: es la utilización de niños, niñas y adolescentes en actos sexuales por parte de un adulto o un grupo de adultos, “a cambio de dinero, regalos, comida u otros supuestos beneficios” (CHS, 2021). Para que sea trata de personas, es indispensable que la persona menor de edad sea trasladada de su lugar de origen a otro (dentro o fuera del país) y que, además de la explotación, exista privación de libertad y/o restricción de la toma de decisiones. Ambos componentes son indispensables para que se dé el delito de trata de personas.

c. Trabajo forzado: las personas son obligados a realizar trabajos contra su propia voluntad, para pagar deudas o préstamos en condiciones que no han sido pactadas, a través de la fuerza, el engaño, las amenazas, los castigos, las “multas” y la limitación de su libertad. La trata de personas con fines de trabajo forzado puede darse en escenarios como: fábricas, minas, construcciones, sector agrario o servicio doméstico, entre otros.



d. Servidumbre: las personas son obligadas a trabajar o a prestar servicios en condiciones que no pueden modificar y de las cuales no pueden escapar.

Se aduce que la víctima tiene una deuda pendiente y, por ende, es obligada a prestar servicios contra su voluntad para pagar una o más deudas que resultan interminables e impagables. Generalmente, ocurre en el campo, obligando a la persona a trabajar sobre una tierra que pertenece al tratante.

e. Mendicidad ajena: es la condición por medio de la cual una persona es captada y obligada a pedir limosna en beneficio de otra.

f. Extracción y comercialización de órganos: personas adultas y menores de edad son víctimas de trata con fines de extracción de órganos cuando se comercializan sus cuerpos, usualmente, aprovechando sus dificultades económicas. Esta finalidad de trata no incluye solo retirar órganos, tejidos o componentes del cuerpo de una persona, sino también el tráfico de estos (Gobierno del Estado de Tlaxcala, s.f.).

¿Quiénes son las víctimas?

Puede ser cualquier persona sin importar su identidad de género, orientación sexual, edad, condición socioeconómica, pertenencia étnica, discapacidad, nacionalidad, entre otras características.

¿Quién es el tratante?

Es una persona o grupo de personas conocidas (familiares, amistades, parejas sentimentales) o desconocidas que, por medio de mentiras y promesas, captan y manipulan los sentimientos de otras personas y se aprovechan de sus necesidades económicas y afectivas. La persona tratante recluta, transporta, controla, mantiene en una situación de explotación a otra y para ello recurre a la amenaza, la intimidación y la violencia para obtener beneficios. Su estrategia es aislarla de su familia y amigos, de su idioma y entorno social, para tener mayor control sobre ellas (Corporación Espacios de Mujer, 2017). En ocasiones, la captación se realiza por medio del establecimiento de relaciones o contextos de confianza, que pueden generarse por ser del mismo sexo, proceder de la misma ciudad o región y hablar el mismo idioma. Rara vez viaja por el país o al exterior para reclutar víctimas, pero sí viaja a los países de destino para explotarlas.

Referencia normativa: Colombia cuenta con la Ley N° 985 de 2005, por medio de la cual se adoptan medidas contra la trata de personas y normas para la atención y protección de las víctimas, estas últimas reguladas parcialmente por el Decreto 1069 de 2014. La asistencia a las víctimas de Trata recae sobre los Comités territoriales de lucha contra la trata de personas (comités de orden departamental, distrital y municipal).

Por su parte, el artículo 188A del Código Penal sanciona el delito de trata de personas prescribiendo penas de trece (13) a veintitrés (23) años de prisión para todas aquellas personas que, para obtener provecho económico o cualquier otro beneficio para sí o para otra persona, exploten a una persona con fines de prostitución ajena u otras formas de explotación sexual, trabajos o servicios forzados, esclavitud o prácticas análogas a la esclavitud, servidumbre, matrimonio servil, extracción de órganos, turismo sexual, mendicidad ajena u otras formas de explotación.

Primera parte

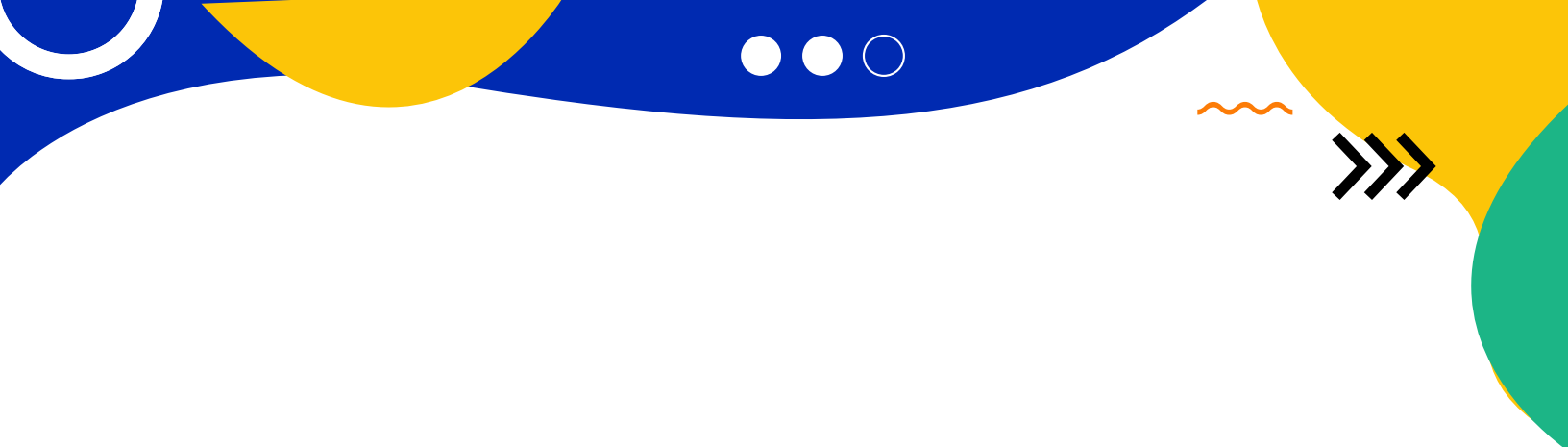


Guía para el profesional

Actividad 1



**Sensibilización
frente a la atención**



Para iniciar el proceso de acompañamiento a las PVT es importante contar con un primer encuentro sincrónico que permita identificar su situación actual para luego establecer los parámetros a brindar en la atención. Para ello, es fundamental partir de las motivaciones, finalidades y expectativas que la PVT tiene sobre su proceso, para llevar el hilo conductor de este primer encuentro. Es importante también establecer mediante qué plataforma virtual interactuar, preferiblemente definida por la PVT, que la escogerá según sus posibilidades y oportunidades; esta se podrá realizar por medio de videollamada (*WhatsApp, Meet, Zoom, Skype, Google Duo, Facetime, entre otras*).

“Es importante que el (la) profesional considere el estado de la persona y tome en cuenta que probablemente la persona puede estar en crisis, con miedo, nerviosismo, agresividad, desesperación o confusión. Cabe recordar que la persona está viviendo o vivió una experiencia traumática, por lo que es posible que no pueda o no quiera revelar información o detalles sobre su situación en ese momento. Ante esta situación es importante respetar su silencio, retomar la entrevista en otro momento y dar un tiempo para que la víctima reflexione” (Corporación Espacios de Mujer, 2019, p. 30).

Presentación – Romper el hielo

Al establecer la comunicación, es importante que el/la profesional se presente, tanto a nivel personal como institucional, brindando confianza, tranquilidad y seguridad. Es indispensable que evite expresiones verbales y faciales de aprobación y desaprobación frente a situaciones específicas narradas. Durante este primer encuentro se pretende escuchar a la persona para conocer su condición actual (emocional, familiar y relacional), sus necesidades y cómo reconoce la situación vivida; esta información es útil para continuar con la atención en las sesiones siguientes. Es importante el primer encuentro porque define si la PVT acepta o no participar en el proceso de acompañamiento.

A partir de este momento, el/la profesional se orientará por las siguientes preguntas, que se pueden llevar de manera oral o escrita. En esto influirá la disposición o acceso a recursos de la PVT más que del/la profesional.



- **¿Por qué estás aquí?**

Esta pregunta busca indagar por qué la persona está participando en el proceso y evaluar su percepción en lo vivido como PVT.

En diversas ocasiones, las PVT desconocen o se les dificulta el reconocimiento de situaciones que pudieron ser victimizantes y que vulneraron sus derechos.

- **¿Para qué estás aquí?**

Mediante esta pregunta se busca que la PVT comprenda la importancia del proceso de atención para la aceptación, sanación y resignificación de vivencias. Es preciso que el/la profesional transmita tranquilidad, confianza y seguridad para emprender conjuntamente este proceso.

- **¿Qué te podemos ofrecer?**

Esta pregunta está directamente relacionada con las opciones de atención brindadas por el/la profesional:

- Acompañamiento psicosocial.
- Rutas de atención a otros servicios
- Orientación y acompañamiento en la reorientación del proyecto de vida y resignificación de vivencias dolorosas.
- Orientación y gestión para el acceso a ofertas (de ciudad) relacionadas con las necesidades identificadas en la persona (estudio, bolsas de empleo, cursos)
- Acompañamiento para el fortalecimiento de redes de apoyo.



Actividad 2



**Autorepresentación
Construcción del avatar**

2.1. ¿Qué es la autorepresentación?

La autorepresentación es la construcción y el fortalecimiento de la identidad y la imagen que una persona desea proyectar de sí misma a los demás. Para cumplirlo se plantea la creación de un avatar el cual es la gráfica o dibujo de una figura humana que permite caracterizar a una persona agregando elementos relacionados con su imagen: color de piel, ojos, forma del cabello y del rostro, expresión de género, tipo de ropa, entre otros. Este hace parte de los métodos gráfico-proyectivos², creados para facilitar en las personas en atención el **explorar-se, identificar-se y representar-se** en el futuro.

Realizar un avatar permite que la persona interactúe con un dibujo, el cual asumirá una imagen personalizada, de acuerdo con el reconocimiento que vaya haciendo de su ser. Este proceso es importante en la medida en que la persona puede visualizar-se durante la atención. Esto implica una autoevaluación permanente que lleva a conocer e identificar los cambios que intervienen en su vida.

En el ámbito emocional, el hecho de representar-se le permite a la persona iniciar procesos de reconocimiento de sí y de su lugar en el mundo. El avatar permite construir la propia imagen y esto significa que puede describir-se, ver-se tal y como es, en su presente, en su hoy.

La construcción del avatar tiene un doble objetivo: (1) en la Persona Víctima de Trata (PVT), identificar-se y reconocer-se y (2) en el/la profesional, la oportunidad de identificar si hay conflictos con algunas partes del cuerpo de la persona que lo realiza, esto asociado a posibles afectaciones como secuela del hecho victimizante.



²Método gráfico-proyectivo: técnica que permite mirarse en el presente para proyectarse en el futuro. Acompaña el proceso de construcción del proyecto de vida.

2.2. ¿Qué se necesita para construir un Avatar?

Para realizar esta actividad, el/la profesional y la persona en atención accederán a una plataforma externa al documento PDF, a la cual se podrá ingresar registrando un correo electrónico. Es importante que ambas personas, además de disponer de un equipo con conexión internet (smartphone, computador, tableta), tengan en cuenta lo siguiente:

El/la profesional:

1. Planear las fechas del encuentro con la persona participante y habilitar el relativo enlace para ingresar a la plataforma.
2. Contar con un registro sobre el proceso en curso (carpeta o folder virtual), con información sobre las modalidades a utilizar para el relativo seguimiento y acompañamiento.
3. Predisponer los materiales para utilizar en las actividades de inicio y de cierre de cada encuentro.

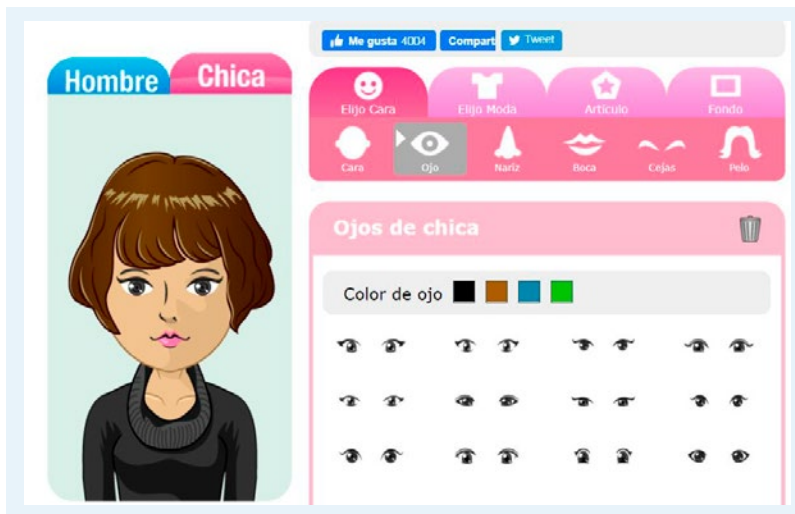
La persona participante:

1. Contar con las herramientas indicadas por el/la profesional para desarrollar la actividad.
2. Tener la disposición para participar.

2.3. ¿Cómo se desarrolla el Avatar?

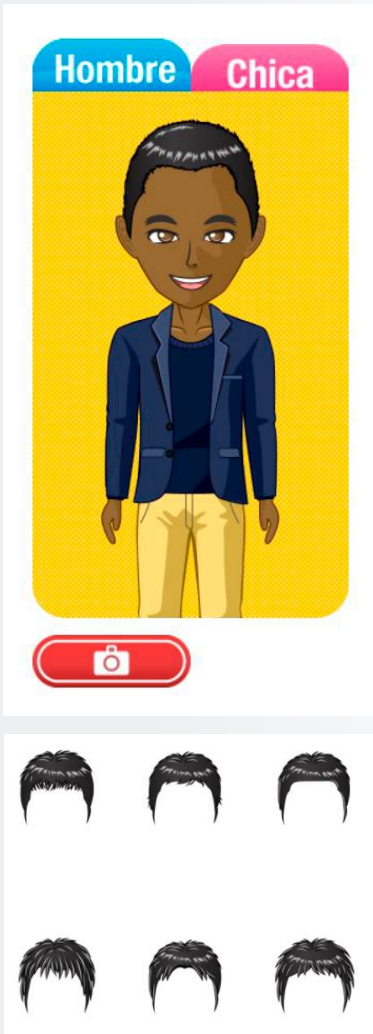
Después haber invitado a la persona a construir su avatar, se motiva para caracterizarlo, dibujando los elementos que lo forman y representándose a sí misma.

A continuación, se indica un ejemplo de personalización del avatar:



Durante la construcción del avatar, es importante no interrumpir la actividad con preguntas que pueden distraer a la persona que lo está realizando y que pueden ser propuestas al finalizar la actividad. Partiendo del principio de que las personas se representan como se ven o se quieren ver, es importante que el avatar se realice de manera espontánea y libre.

Cuando el avatar se haya terminado de dibujar, el/la profesional formulará las preguntas relacionadas con las partes del cuerpo humano, como asociación simbólica de lo que representan. Es importante considerar que las respuestas dadas por la persona en atención pueden brindar elementos para el abordaje psicosocial por parte del/la profesional.



The interface shows a male avatar with dark skin, short black hair, a blue blazer, and yellow pants. Above the avatar are two tabs: 'Hombre' (selected) and 'Chica'. Below the avatar is a red button with a camera icon. At the bottom, there are two rows of three hairstyle icons each.

Datos generales a indicar en el avatar

Mi nombre es: indicar el nombre completo de la persona dibujada en el avatar.

Me gusta que me llamen: indagar cómo la persona participante desea ser reconocida o nombrada.

Preguntas que el/la profesional propone a la persona en atención

Cabeza: ¿Cuál es el pensamiento que más me habita?
- ¿Es necesario transformarlo o fortalecerlo?

Ojos: Cuando me veo a mi misma/o, ¿qué es lo primero que pienso?

Oídos: ¿Qué palabras escucho que me generan frustración?

Boca: ¿Qué me hace feliz?

Corazón: ¿Quiénes son las personas que amo?

Manos: ¿Qué he construido para mí?

Pies: Cuando tengo dificultades, ¿qué o quién(es) me motivan a seguir?



Observación

Esta actividad es transversal a todo el proceso de atención, por lo cual se sugiere realizarla al inicio y al final del acompañamiento, ya que así la persona puede identificar los cambios logrados.

Al finalizar todo el proceso, el/la profesional puede proponer una actividad simbólica de cierre, que resuma los cambios que han intervenido y los avances/logros que la persona ha obtenido en el desarrollo del proceso.



Actividad 3



Sentido de vida
y salud mental



3.1. ¿Por qué es necesario abordar el sentido de vida y la salud mental?

El sentido de vida y la salud mental son pilares importantes para el bienestar y equilibrio psicoemocional, físico y social /relacional de una persona. Contribuyen también a orientar y atender a las PVT en la mejoría de posibles sintomatologías tales como: altibajos emocionales, angustias, miedos, temores e irritabilidad, dificultades en el sueño, espasmos musculares, enfermedades intestinales, nerviosismo y exacerbación de enfermedades o patologías de base psicológica o física.

Es preciso comprender que el sentido de vida y la salud mental se entrelazan y se trabajan en conjunto, debido a que el estado en el que se encuentre uno de ellos puede afectar o complementar el desarrollo y fortalecimiento del otro. Así pues, es posible decir que si se tiene un propósito y un motivo por el cual se quiere vivir se tendrá un interés y un querer hacia el autocuidado, la autoprotección y la prevención de enfermedades mentales o físi-cas. Por lo tanto, es importante valorar cómo se encuentra la persona con respecto a su sentido de vida y luego promover su salud mental.

Acorde con lo anterior, se dan algunas claridades, recomendaciones y ejercicios prácticos sobre sentido de vida y salud mental, con las cuales se puede orientar y atender a la PVT.

3.2. ¿Qué es sentido de vida?

El sentido de vida es la base para una vida sana, en el que consciente o inconscientemente se plantea un propósito por el cual vivir y desarrollar un estilo de vida pleno/saludable. El/la profesional puede valerse de algunas herramientas (descritas a continuación) orientadoras para que la persona en atención pueda valorar, identificar, replantear o fortalecer su sentido de vida. Esto con el fin de que la PVT pueda desarrollar una vida con propósito, reorientarse en su presente y no detenerse ante dificultades personales, familiares y laborales o educativas.

3.2.1. ¿Cómo valorar el sentido de vida?

Según el psiquiatra Víctor Frank, el sentido de vida es único, personal e intransferible y abarca también el propósito vital, los valores y las respuestas que se dan a las preguntas que la vida plantea (Martínez et al., 2011).

Con base en esto y para que el/la profesional pueda valorar y orientar en el fortalecimiento del sentido de vida a la persona en atención, se brindan las siguientes indicaciones:



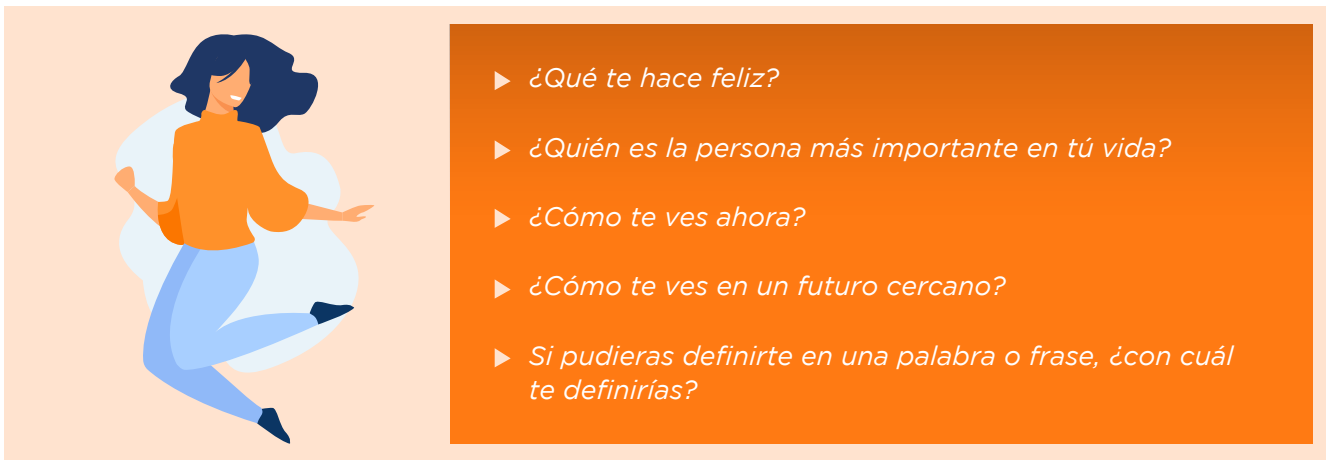
- ▷ *Identificar hacia dónde va su propósito de vida o el querer vivir.*
- ▷ *Observar cómo está enfrentando las situaciones diarias.*
- ▷ *Conocer con qué herramientas de amor, cuidado y protección cuenta.*
- ▷ *Explorar cuáles metas y objetivos se ha planteado y cómo los quiere lograr.*

Una manera para responder a esta necesidad es desarrollar la siguiente actividad:

3.2.2. Con propósito. Actividad sobre el sentido de vida

La persona en atención puede desarrollar esta actividad en el Módulo para el participante: Construyendo alas para volar.

El sentido de vida es un aspecto sensible, que difícilmente se reconoce y elabora. Es importante abordarlo por medio de la atención psicológica, orientando a la asimilación, aceptación, reconciliación, reconstrucción o su fortalecimiento. Para ello, el/la profesional puede plantear a la persona en atención algunas preguntas orientadoras, para conocerlo y valorarlo:



De acuerdo con las respuestas, el/la profesional determinará los pasos a seguir que contribuyan al bienestar psicoemocional y físico de la persona en atención y actuar de acuerdo con sus conocimientos y experiencia.

3.3. ¿Qué es la salud mental?

En consideración con las afectaciones psicoemocionales y sociales por las que puede pasar una PVT, es preciso contribuir al mejoramiento de su estado de bienestar integral para prevenir trastornos mentales y tratar o rehabilitar las posibles afectaciones negativas ya existentes.

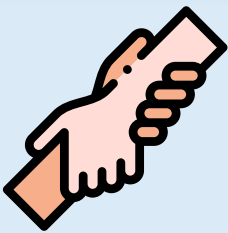
Es preciso que el/la profesional oriente a la persona en cuanto a la salud mental como un compromiso y responsabilidad personal, y cómo esta puede afectar la forma de pensar, sentir y relacionarse con sí mismo(a), con los demás y determinar la forma en cómo se maneja el estrés y la toma de decisiones.

3.3.1. ¿Cómo valorar el estado actual de la salud mental?

El/la profesional puede observar si en la PVT se presentan alteraciones como sentimientos de tristeza, melancolía, angustia, desasosiego, falta de atención y de concentración, malestar físico como cansancio, somnolencia, alteración del sueño y malestar general, relaciones interpersonales conflictivas, distanciamiento o búsqueda constante de apoyo, “temor a la soledad”, entre otros.

De acuerdo con la identificación realizada, es necesario que brinde a la persona en atención algunas pautas de autocuidado básicas, con el fin de contribuir a su bienestar: tener una buena alimentación, realizar actividad física (gimnasio, meditación, yoga, entre otras), delegar tiempos de descanso a la rutina diaria, compartir con otras personas, dormir, expresar emociones de manera consciente.

Además, dentro de la atención psicosocial, es recomendable realizar ejercicios para el fortalecimiento de la salud mental, que tengan en cuenta:

Sanar 	▶ Tener una actitud positiva frente a la vida. ▶ Desarrollar un sentido de vida. ▶ Conectarse con los demás.
Cuidar 	▶ Mantenerse en buena forma a nivel físico, realizar ejercicios que generan un estado de satisfacción y bienestar. ▶ Dormir lo suficiente. ▶ Meditar y realizar actividades de esparcimiento.
Protegerse 	▶ Desarrollar habilidades para enfrentar y solucionar problemas. ▶ Disponerse a buscar ayuda u orientación de un profesional de la salud cuando esto sea necesario.

3.3.2. A Tiempo - Actividad interactiva de salud mental

3.3.2.1 ¿Qué es A Tiempo?

Es un ejercicio que busca incentivar a las (os) participantes a anotar las actividades diarias de trabajo, estudio o labores del hogar en una agenda anual (virtual o presencial), con el fin de poder estipular los tiempos en el transcurso del día (mañana, mediodía, tarde y noche) durante los cuales se puedan realizar ejercicios prácticos que permiten A Tiempo prevenir, fomentar y mejorar la salud mental.

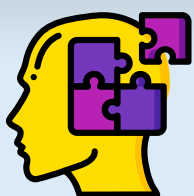


La agenda indicará los horarios, los días de la semana y los doce (12) meses del año (con un número aproximado de 30 días por mes), y finalmente doce (12) separadores internos - uno por cada mes, que llevan descritos ejercicios para fomentar la salud mental. Cada hoja tiene un espacio en blanco con la pregunta orientadora: ¿cómo te sientes hoy? y diferentes Emoji que le ayudarán a expresar las emociones que vive en el momento.

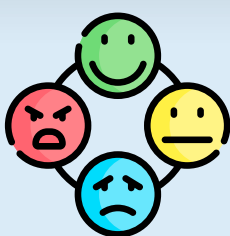
3.3.2.2 ¿Cómo se desarrolla A Tiempo?

La agenda puede ser virtual o presencial y en ella la persona anotará sus pendientes de acuerdo con sus rutinas de trabajo, estudio o labores del hogar. El objetivo diario es realizar como mínimo dos (2) de los ejercicios prácticos propuestos en salud mental. Así mismo, la persona podrá anotar libremente cómo fue su día, dándose la oportunidad de pensarse, expresar sus emociones diarias y valorar, junto con el acompañamiento del profesional psicosocial, en qué hay que fortalecerse, además de evaluar cómo estuvo su mes.

Los doce ejercicios propuestos en los separadores internos de la agenda, recomendados para el fortalecimiento y mejoría de la salud mental, son:



1. Conecta (en cualquier momento del día): “Si eres consciente de tus emociones es más fácil expresarlas, aceptar y sanar. Cierra tus ojos y permítete sentir tu cuerpo y tus emociones”.



2. Expresa (en las noches): “No es sano reprimir tus emociones. Deja que las emociones fluyan y expresa libremente la alegría y la tristeza (como reír, llorar, escribir, hablar con alguien, bailar y pintar), permítete realizar cualquier actividad que ayude a sacar lo que sientes dentro de ti. Es importante también que, en presencia de un sentir positivo o negativo hacia otra persona, tú lo puedas expresar porque la otra persona no sabe cómo te sientes o lo que te molesta”.



3. Asimila y acepta (en cualquier momento del día):

“Saber que todo pasa por una razón, esto te puede hacer más fuerte, traer nuevas enseñanzas, impulsar y ver de manera diferente la vida. Cambia la queja por algo positivo, enfocándote en lo bueno y no en lo malo y verás que esto va poco a poco cambiando la forma en cómo te ves y la forma en como ves y te sientes con la vida”.



4. Respira (en las mañanas y en las noches): “Calma, tómate un tiempo para estar en quietud. Toma una posición cómoda para ti y respira profundo y conscientemente. Usa un mantra³ que te sirva y aporte a tu tranquilidad, por ejemplo: tranquila(o) todo va a estar mejor, vamos a encontrar una solución”.



5. Agradece (en cualquier momento del día): “Agradece en cualquier momento de manera consciente, recordando las cosas buenas o positivas que tienes o has tenido. Estar enfocada/o en lo positivo de tu vida y pensar de esa manera traerá bienestar emocional y fortalecerá tu salud mental”.



6. Siente (en las mañanas): “Además de conocer tus emociones, conoce también tu cuerpo. Dedica tiempo para un masaje, para una ducha tibia o fría, para estirarte, caminar, trotar o hacer algún ejercicio que te haga sentir bien. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!”.



7. En relación con (en cualquier momento del día): “Tú no estás sola(o), hay otras personas y la naturaleza; piensa en las personas que están en tu entorno y si estas personas te hacen sentir bien y tranquila. En caso de no ser así, establece límites y busca un entorno que te brinde confort”.

³ Mantra: en el hinduismo y en el budismo, sílabas, palabras o frases sagradas, generalmente en sánscrito, que se recitan durante el culto para invocar a la divinidad o como apoyo de la meditación (Real Academia Española, 2020)



8. Vive (en cualquier momento del día): “Es necesario que te consientas, no esperes que otra persona lo haga por ti. Puedes ir a cine, leer un libro, tomarte un café, bailar, pintar, entre otros. Cualquier cosa que ames y te haga bien traerá equilibrio emocional, físico y relacional”.



9. Descansa (en las noches): “Tu cuerpo y alma necesitan descanso: duerme adecuadamente y no reemplaces tus horas de sueño por ninguna actividad, ya que tu cerebro necesita un receso de las actividades del día a día y regenerar las energías. El descanso te hará bien y te llevará a estar más sana (o)”.



10. Nútrete (mañana, medio día y noche): “Nuestra alma/mente y cuerpo están conectados, por lo que si no te alimentas bien esto se verá reflejado en tu estado de ánimo. Por esto te invitamos a que te alimentes de forma sana, de acuerdo con tus necesidades y oportunidades.



11. Busca (en cualquier momento del día): “Cuando no ves salida a ciertas situaciones por las que estás pasando o quieres desahogarte, habla con alguien que te pueda orientar o con un/a profesional que pueda ayudarte a fortalecer tu salud **mental**. ¡Búscalo (a)!”.



12. Celebra (en cualquier momento del día): “Celebra tus victorias, logros, aprendizajes y todo lo que sientes y reconoces que debe de ser motivo de agradecimiento para ti. Tu eres el principal motivador y admirador de tus logros”.



3.3.2.3 ¿Qué hay que tener en cuenta para realizar A Tiempo?

Para poder realizar la agenda, es necesario una sensibilización inicial que enfatice en la importancia del cuidado y estabilidad de la salud mental, puesto que la realización de estos ejercicios solo es posible con la disposición y querer de la persona, en atención a diligenciar la agenda y a aportar al mejoramiento de su salud mental. Igualmente, es necesario que la persona y el/la profesional puedan revisar juntos el avance de los ejercicios recomendados y cómo la persona se ha sentido en términos generales, para valorar su sentido de vida y su equilibrio psicoemocional.

3.3.2.4 ¿Qué se necesita para realizar A Tiempo?

Para realizar esta actividad, el/la profesional y la persona en atención accederán a una plataforma externa al documento PDF, a la cual se podrá ingresar registrando un correo electrónico. Es importante que ambas personas, además de disponer de un equipo con conexión internet (*smartphone*, computador, tableta), tengan en cuenta lo siguiente:

El/la profesional:

- 1.** Planear las fechas del encuentro con la persona participante y habilitar el relativo enlace para ingresar a la plataforma.
- 2.** Contar con un registro sobre el proceso en curso (carpeta o folder virtual), con información sobre las modalidades a utilizar para el relativo seguimiento y acompañamiento.
- 3.** Predisponer los materiales para utilizar en las actividades de inicio y de cierre de cada encuentro.



La persona participante:

1. Contar con las herramientas indicadas por el/la profesional para desarrollar la actividad.
2. Tener la disposición para participar.

Videos sugeridos para abordar el tema de salud mental:

Cortometraje: “Solo respira” <https://www.youtube.com/watch?v=1NhLR5LI40>

SaludMental:

https://www.youtube.com/watch?v=eCjoNnS5k7Y&feature=emb_logohttps://www.youtube.com/watch?v=O5SjFIhdEtQ&list=FLIAqRi9Ump3cvKieQ2qVvTw&index=2&t=58s

Salud Mental escolar:

https://www.youtube.com/watch?v=KNxAjwW_9A0&list=FLIAqRi9Ump3cvKieQ2qVvTw&index=3&t=1s



Actividad 4



Proyecto de vida



Para hablar de proyecto de vida, es importante que la persona pueda realizar un proceso de reconocimiento de su situación actual; esto permite que pueda identificar logros alcanzados, habilidades, capacidades, redes de apoyo y proyectarse para un futuro. Inicialmente, se realizará una actividad interactiva llamada “línea de reconocimiento de logros”, complementada por una segunda actividad denominada “escalando para lograrlo – construyendo mi proyecto de vida”. Ambas actividades son interactivas, dado que permiten el movimiento de objetos o elementos durante su desarrollo. De igual forma, se pueden realizar en una hoja de papel, en caso de no contar con acceso al módulo virtual o si se realiza de manera presencial.

4.1. ¿Qué es una línea de reconocimiento de logros?

Es una línea de tiempo que avanza en orden cronológico, en la cual se ubican los hechos más relevantes de la vida de una persona. Apunta a generar consciencia sobre lo que esta ha alcanzado a lo largo de su vida, independientemente de su importancia.

Es la autobiografía gráfica de una persona.

4.1.1. ¿Qué se necesita para construir una línea de reconocimiento de logros?

Para realizar esta actividad, el/la profesional y la persona en atención accederán a una plataforma externa al documento PDF, a la cual se podrá ingresar registrando un correo electrónico. Es importante que ambas personas, además de disponer de un equipo con conexión internet (smartphone, computador, tableta), tengan en cuenta lo siguiente:

El/la profesional:

- 1.** Planear las fechas del encuentro con la persona participante y habilitar el relativo enlace para ingresar a la plataforma.
- 2.** Contar con un registro sobre el proceso en curso (carpeta o folder virtual), con información sobre las modalidades a utilizar para el relativo seguimiento y acompañamiento.
- 3.** Predisponer los materiales para utilizar en las actividades de inicio y de cierre de cada encuentro.

La persona participante:

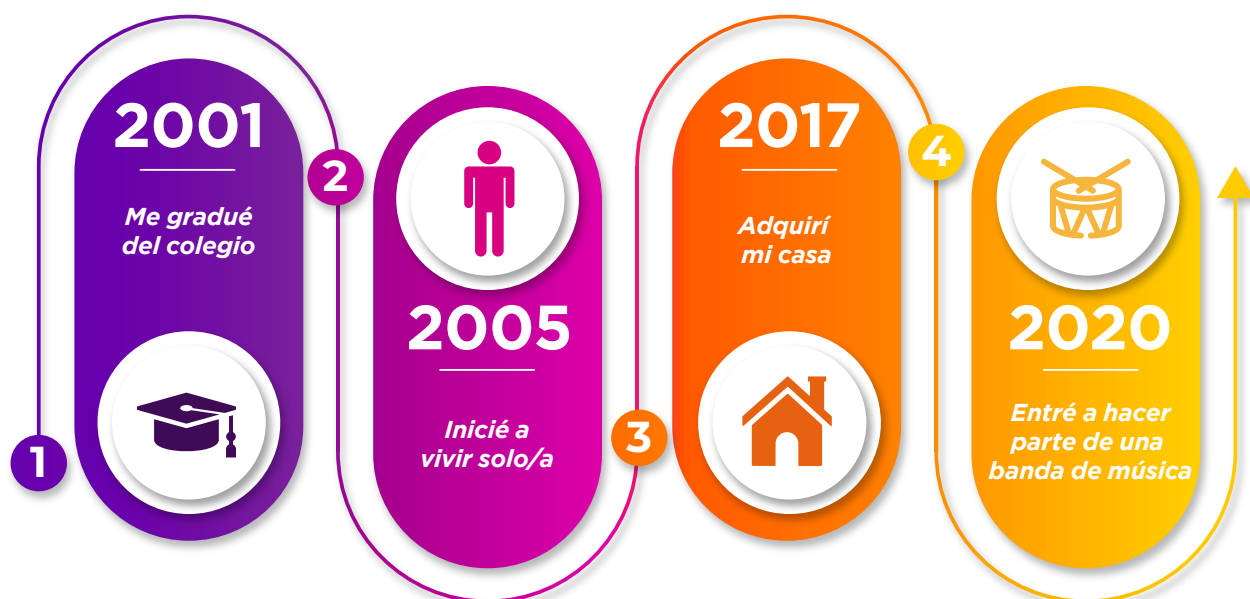
1. Contar con las herramientas indicadas por el/la profesional para desarrollar la actividad.
2. Tener la disposición para participar.

4.1.2. ¿Cómo se desarrolla una línea de reconocimiento de logros?

1. Identificar logros: la persona pensará en los hechos más relevantes que han marcado positivamente su vida. Inicialmente, no responden a un orden cronológico porque la idea es que se pueda visualizar todo lo que ha logrado en el transcurso de su vida: estudios, viajes, trabajo, relaciones, entre otros. Sin embargo, es importante relacionar a cada evento el año en que ocurrió.

2. Priorizar: la persona define cuáles de estos logros identificados tienen relevancia en su vida. No significa que los demás no sean importantes, solo se trata de priorizar aquellos que quizá la han llevado a generar un estado de satisfacción y placidez por lo alcanzado.

3. Ubicar: la persona ubicará en la gráfica, dispuesta en el Módulo para el participante: Construyendo alas para volar, de izquierda a derecha y en orden cronológico, los logros identificados y priorizados, dándoles un nombre y asociando las emociones que sintió al alcanzarlos. Una imagen, un Emoji o silueta pueden acompañar el logro y representarlo visualmente. La idea es que la persona pueda interactuar y visualizar-se.



Finalizada esta actividad y con base en los hallazgos encontrados, se procede a realizar la siguiente actividad, ya que ambos constituyen los elementos básicos para construir un proyecto de vida.



4.2. Escalando para alcanzarlo-Edificando mi proyecto de vida

4.2.1. ¿Qué es un proyecto de vida?

Es un esquema vital que encaja en las prioridades de una persona; es la edificación de un plan de vida, el cual estará acorde a las prioridades, deseos, habilidades y valores que cada individuo se ha puesto, permitiéndole identificar la manera como quiere vivir.

El proyecto de vida se puede construir en cualquier momento de la vida de una persona, influenciado más por el contexto que por su edad.

Por ejemplo, en la actualidad, la pandemia de COVID-19 ha llevado a las personas a replantearse sus proyectos de vida y nuevas formas para desarrollarlos, tomando en cuenta las TIC y los entornos virtuales.

4.2.2. ¿Por qué es importante tener un proyecto de vida?

Para el/la profesional:

Una persona visualiza sus metas y proyectos a corto, mediano o largo plazo, lo que favorece la intervención puntual del/la profesional en orientar y acompañar el proceso.

Para la persona en atención:

- Permite definir objetivos y metas claras para tomar decisiones.
- Fija a través de la escritura o el dibujo lo que se quiere para la propia vida.
- Desarrolla el autoconocimiento, permitiendo descubrir gustos personales, valores y habilidades, y la autogestión, favoreciendo el uso de herramientas que permiten lograr esas metas personales.
- Proyecta el futuro: ¿cómo quiero ser?, ¿dónde quiero estar?, ¿con quién quiero estar?
- Focaliza la energía en alcanzar las metas fijadas.



4.2.3. ¿Qué se necesita para construir un proyecto de vida?

Para construir el proyecto de vida se toma como referencia simbólica el acto de escalar una montaña, imagen que transmite la idea de subir, escalar paso a paso, superar límites y no desistir en el camino.

Para realizar esta actividad, el/la profesional y la persona en atención accederán a una plataforma externa al documento PDF, a la cual se podrá ingresar registrando un correo electrónico. Es importante que ambas personas, además de disponer de un equipo con conexión internet (smartphone, computador, tableta), tengan en cuenta lo siguiente:

El/la profesional:

1. Planear las fechas del encuentro con la persona participante y habilitar el relativo enlace para ingresar a la plataforma.
2. Contar con un registro sobre el proceso en curso (carpeta o folder virtual), con información sobre las modalidades a utilizar para el relativo seguimiento y acompañamiento.
3. Predisponer los materiales para utilizar en las actividades de inicio y de cierre de cada encuentro.

La persona participante:

1. Contar con las herramientas indicadas por el/la profesional para desarrollar la actividad.
2. Tener la disposición para participar.





4.2.4. ¿Cómo se desarrolla un proyecto de vida?

La actividad contempla un ejercicio de acción. “La acción implica que el individuo ponga todo de sí para lograr los objetivos. Esto supone, también, desarrollar una tolerancia a la frustración cuando los planes no salen como se esperaba”⁴.

Considerar las siguientes actitudes es importante a la hora de definir los objetivos:

- **Optimismo:** permite ver siempre el lado positivo de todas las cosas que ocurren.
- **Autoconfianza:** permite aceptar las cosas y personas que rodean al/la participante, además de llevar a un proceso de aceptación de sí misma/o.
- **Paciencia:** el proyecto de vida no es un proceso que se logra de la noche a la mañana. Es necesario atravesar la vida para ir logrando cada objetivo.

Para comenzar, el/la participante se ubicará en la cima de la montaña uno o varios banderines donde se nombren los sueños o metas que desea lograr.



1. HABILIDADES, FORTALEZAS Y DEBILIDADES: estas se ubicarán en la parte inicial (inferior) de la montaña, dado que representa el recurso humano con el que se cuenta al iniciar la escalada.



2. ¿Estoy segura/o de que esto es lo que quiero, el lugar a donde quiero llegar?
Se realizará un ejercicio de autoconocimiento en el que la persona visualice sus aspiraciones.

⁴ Sobre el concepto de proyecto de vida ampliar en <https://concepto.de/proyecto-de-vida/#ixzz6hxkbXdAK>



3. ¿Qué recursos económicos son necesarios para que yo pueda cumplir mis metas?

Esta pregunta responde a las capacidades económicas con las que se cuenta. Si dentro del proceso de acompañamiento a las PVT se les está brindando un beneficio económico, este puede invertirse en la generación de una unidad productiva (que igualmente puede plantearse en este esquema).



4. ¿Quiénes me acompañan y apoyan para que pueda cumplir mis metas?

Es importante considerar a personas que hacen parte de la familia, así como personas externas. En esta pregunta también se pueden ubicar instituciones que brindan apoyo y acompañamiento.



5. ¿Cuánto tiempo debo disponer para lograrlo?

Esta pregunta lleva a la persona a pensar en el tiempo a invertir para cumplir sus sueños y a considerar los horarios a cumplir en su lugar de trabajo (en el caso que esté trabajando). Este proceso lleva al/la participante a organizar adecuadamente su tiempo y al/la profesional a orientar en el uso de programadores y calendarios.



6. ¿Qué siento cuando pienso en mis sueños, realmente vibro con ellos?

En la respuesta, la persona tendrá en cuenta si está cumpliendo con lo que realmente le gusta o si sus deseos y metas son de otras personas como padres, hijos o pareja.

Observación: toda montaña tiene una base o un origen, que representa el pasado de la persona, por ello, es importante que se tenga en cuenta la línea de reconocimiento de logros ya construida que se puede copiar y poner debajo de la montaña.

En el dibujo que ilustra la actividad, la persona es quien escala y la montaña representa los retos, las dificultades, pero también la meta a alcanzar.



Tu puedes ver todos tus sueños y anhelos cumplidos. todo es posible si crees en ti misma (o), si tomas nuevos ánimos y te responsabilizas de tus propias acciones y desiciones.

Actividad 5



Con-Siente
Escritura terapéutica

5.1. ¿Qué es Con-Siente?

Es una herramienta de escritura, que nos permite desahogarnos y comunicarnos con nosotras mismas (os) y más cuando las situaciones de salud o sociales restringen la comunicación con otros (as), como es hoy la situación de pandemia por el COVID-19. Por tal motivo, se propone Con-Siente en su término de aceptación o consentimiento como una forma de escritura con orientación terapéutica en la que el/la profesional puede llevar a la persona en atención a realizar una escritura libre, en la que tenga la oportunidad o se permita la exploración, expresión y abordaje de sus pensamientos, sentimientos (alegría, satisfacción, desmotivación, confusión, entre otros) o situaciones relacionadas con sus experiencias en trata de personas. Esto ofrecerá aportes para sí, a la gestión emocional, ayudará a aliviar, ordenar y aclarar ideas y a la comprensión para la resolución de conflictos internos/externos o a la búsqueda de alternativas.

La escritura es importante porque fomenta la paz mental y la realización personal, aporta a la capacidad de afrontamiento, amor, autonomía y autoconcepto, a descubrir y consolidar habilidades y capacidades, además de ir encontrando respuestas y posibles soluciones en las situaciones a sanar.

5.2. ¿Cómo se desarrolla Con-Siente?

Se puede realizar de manera individual o grupal, con un máximo de siete (7) personas, que intercambian sus vivencias y expresan sus emociones en un espacio cómodo, íntimo y tranquilo.

El/la profesional invita a la persona en atención a seguir los siguientes pasos:

- Escucharse internamente y transmitir sus ideas y sentires en la escritura, sin juzgarse y/o repararse.
- Darse un tiempo determinado para escribir y, en caso de tener dificultades para avanzar o culminar el escrito, tener la opción de continuar en una próxima sesión.
- Utilizar en la medida de lo posible esencias aromáticas y música de ambientación (tipo instrumental) que facilite su concentración y le genere calma.
- Estar dispuesta a realizar como mínimo tres encuentros de escritura, en los cuáles se dará la oportunidad de expresar, reflexionar y compartir aprendizajes, si quiere.
- Escribir en primera persona, como forma de apropiarse de la vivencia o de lo que se está escribiendo.
- Tener una relación permanente con el/la profesional que guía la sesión.

5.3. ¿Qué hay que tener en cuenta para realizar Con-Siente?

El proceso de Con-siente se puede desarrollar con personas mayores de 18 años quienes, por interés y disposición personal, aceptan ser acompañadas por un/una profesional psicosocial (psicología y trabajo social) con conocimientos en intervención psicoemocional y herramientas para guiar y terminar el proceso. De hecho, las sesiones pueden generar en la persona en atención:

- Desbordes emocionales.
- Crisis o evocación de experiencias/ sentimientos que deben orientarse hacia un cierre.
- Resistencias hacia el proceso o el ejercicio que pueden ser resueltas con ejercicios prácticos que favorecen su participación y permanencia en el proceso.

Para abordar las consecuencias de las sintomatologías mencionadas, se aconseja tener en cuenta las recomendaciones de contención emocional indicados al final de la presente guía.

Al inicio del proceso, se recomienda realizar una actividad corta que lleva a la persona a disponerse para la sesión; asimismo al finalizar, el/la profesional puede realizar una actividad simbólica de cierre que resuma lo vivido en la sesión, reflexione, comparta y equilibre las emociones generadas. Las actividades de cierre del encuentro pueden estar orientadas a la relajación, el agradecimiento, el perdón y la reconciliación.

Sugerencia de enlaces en donde se encuentran posibles actividades a realizar:

• Dinámicas grupales:

<http://dinamicasgrupales.blogspot.com/2008/06/dinmicas-grupales-1-tnicas-vivenciales.html>

• Arte para expresarte:

<https://arteparaexpresarte.wordpress.com/2012/05/08/los-beneficios-terapeuticos-del-proceso-expresivo-creativo-con-arcilla-o-plastilina/>

• Actividades chulas: <https://misdinamicas.com/>

5.4. ¿Qué se necesita para realizar Con-Siente?

Para realizar esta actividad, el/la profesional y la persona en atención accederán a una plataforma externa al documento PDF, a la cual se podrá ingresar registrando un correo electrónico. Es importante que ambas personas, además de disponer de un equipo con conexión internet (*smartphone*, computador, tableta), tengan en cuenta lo siguiente:

El/la profesional:

1. Planear las fechas del encuentro con la persona participante y habilitar el relativo enlace para ingresar a la plataforma.
2. Contar con un registro sobre el proceso en curso (carpeta o folder virtual), con información sobre las modalidades a utilizar para el relativo seguimiento y acompañamiento.
3. Predisponer los materiales para utilizar en las actividades de inicio y de cierre de cada encuentro.

La persona participante:

1. Contar con las herramientas indicadas por el/la profesional para desarrollar la actividad.
2. Tener la disposición para participar.



Recomendaciones para contención emocional

A continuación, algunas recomendaciones básicas de contención emocional, dirigidas al/la profesional para que sean utilizadas en el desarrollo de todo el proceso.

Es importante que sea siempre la misma persona.

- 1. Generar un ambiente de empatía y confianza, en el pleno respeto de la libertad de expresión de la persona en atención.*
- 2. Dar toda la información sobre el proceso de atención y acompañamiento al cual la persona va a acceder.*
- 3. Disponerse para la escucha, tener paciencia y no interrumpir la conversación. Si la persona en atención no quiere participar, es aconsejable acompañarla y esperar el momento en que esta quiera hacerlo.*
- 4. Averiguar si la persona en atención tiene necesidades físicas o emocionales (una palabra amable, agua, comida, deseo de estar en soledad).*
- 5. Escuchar con cuidado y prestar atención a los gestos y sentimientos expresados, para analizar la situación y orientar hacia posibles soluciones.*
- 6. Evaluar de manera conjunta las urgencias para intervenir o responder.*
- 7. Procurar que la persona no esté en un estado de alteración al finalizar el encuentro, tratando de calmarla.*
- 8. Disponer de información para situaciones de emergencia (líneas de atención locales o nacionales, por ejemplo), en caso de ser necesario.*
- 9. Devolver a la persona en atención los hallazgos encontrados. Con base en ellos, programar un nuevo encuentro o remitir el caso a instituciones/personas que pueden intervenir de manera especializada.*

CIBERGRAFÍA

Aresti, L. (2003). *La violencia impune. Una mirada sobre la violencia sexual contra la mujer*, Fondo Cultural-Albergues de México [Archivo PDF].
<http://cdigital.dgb.uanl.mx/la/1080071051/1080071051.PDF>

Concepto Definición. (2019). Psicosomático <http://conceptodefinicion.de/psicosomatico/>

Corporación Espacios de Mujer (2019). *Protocolo de atención a víctimas de la trata de personas en Colombia* [Archivo PDF].
<http://www.espaciosdemujer.org/wp-content/uploads/PROTOCOLO-de-ATENCION-a-victimas-de-TRATA-de-PERSONAS-en-COLOMBIA.pdf>

Corporación Espacios de Mujer (2017). *La trata de persona en Colombia: la Esclavitud moderna* [Archivo PDF].
http://www.espaciosdemujer.org/wp-content/uploads/4.CEM_La-Trata-en-Colombia_2017.pdf

Lara Ramírez, J. L. (2015). *Sentido de vida* [Archivo PDF].
<https://www.iape.edu.mx/site/wp-content/uploads/2015/10/Sentido-de-vida.pdf>

Martínez Ortiz, E. et al. (2011). *Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. Acta Colombiana de Psicología*, 14(2), pp. 113-119 [Archivo PDF].
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79822611011>

Ministerio del Interior (2005). *Ley N° 985 del 29 de agosto de 2005*. Por medio de la cual se adoptan medidas contra la trata de personas y normas para la atención y protección de las víctimas de la misma. [Archivo PDF]. https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/ley_985.pdf

Ministerio del Interior (2003). *Protocolo de Palermo* [Archivo PDF].

<https://www.mininterior.gov.co/la-institucion/normatividad/protocolo-de-palermo>

Raffino, M. (2020). *Concepto de Proyecto de Vida*.

<https://concepto.de/proyecto-de-vida/#ixzz6hxkbXdAK>

Real Academia Española. (2021). Mantra. *En Diccionario de la lengua española*.

<https://dle.rae.es/mantra>

Otras publicaciones: www.espaciosdemujer.org



Segunda parte



Módulo para el o la participante:
construyendo alas para volar

CONSTRUYENDO ALAS PARA VOLAR

Guía para la atención a víctimas de la Trata de personas - Modalidad Virtual

Primera edición • 2021

Organización Internacional para las Migraciones (OIM) Misión Colombia

<https://colombia.iom.int>

Ana Durán-Salvatierra

Jefe de Misión

Alessia Schiavon

Jefe de Misión Adjunta

Carolina López Laverde

Coordinadora del Programa

Fortalecimiento de la Gobernanza Migratoria

Equipo Técnico OIM

Gaby Paola Rengifo Bautista

Gerente de Fortalecimiento Institucional

Programa FGM

Daniela Farías Arias

Monitora Senior en Proyectos de Género y Protección

Programa FGM

Ana María Martín Buenaventura

Monitora en Protección y Género

Programa FGM

Corporación Espacios de Mujer

www.espaciosdemujer.org

Betty Pedraza

Directora

Equipo de Investigación:

Betty Pedraza

Bianca Fidone

Jazmín Santa

Jenifer Fonnegra

Johana Vélez

©Organización Internacional para las Migraciones (OIM), 2021.

©Oficina de Población, Refugiados y Migración (PRM) del Departamento de Estado de los Estados Unidos, 2021.

ISBN: 978-958-58153-5-3

Diseño gráfico y diagramación: Copérnico Comunicaciones.

Ilustraciones: Basadas en Freepik.

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, juicio alguno por parte de la OIM sobre la condición jurídica de ningún país, territorio, ciudad o zona citados, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación para fines educativos u otros fines no comerciales, siempre que se cite la fuente de OIM o sus donantes.



Donación del Gobierno de los Estados Unidos

Los hallazgos, interpretaciones y conclusiones expresadas en esta cartilla, no reflejan necesariamente la visión de la OIM o de sus donantes.

Presentación

Bienvenida/o al módulo que te acompañará y orientará virtualmente en tu proceso psicosocial, con elementos que te ayudarán a identificar, aceptar, sanar y resignificar tus vivencias frente a la trata de personas.

Las actividades que vas a desarrollar serán también un aporte importante para fortalecerte y empoderarte a nivel personal, familiar y social.

Serás acompañada/o por profesionales en psicología y trabajo social, con quienes interactuarás en tiempo real, accediendo a la plataforma virtual que te indicarán y realizando las actividades que te proponemos a continuación, parcialmente o en su totalidad:



1. Sensibilización frente a la atención
2. Autorepresentación – construcción avatar
3. Sentido de vida y salud mental
4. Proyecto de vida
5. Con-Siente – Escritura terapéutica

El contenido del presente módulo está basado en la experiencia de atención a personas víctimas de trata (en adelante PVT) que la Corporación Espacios de Mujer realiza desde el 2004 en la ciudad de Medellín (Colombia) y es una construcción propia del equipo psicosocial que las atiende.

Esta publicación es parte de una serie de herramientas construidas para la atención de las PVT, específicamente entre la población migrante venezolana, en el marco del proyecto “Cambiar porque las situaciones cambian”. Proyecto para la generación de procesos preventivos a nivel social y comunitario contra la trata de personas en contextos migratorios”, implementado por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) con el apoyo de la Corporación Espacios de Mujer, financiado por la Oficina de Población, Refugiados y Migración (PRM) del Departamento de Estado de Estados Unidos.

¡Adelante, eres el fruto de los esfuerzos que realizas para alcanzar el empoderamiento y transformar tu vida!

Actividad 1



Sensibilización
frente a la atención



A partir de este momento y con las siguientes preguntas, el/la profesional inicia tu proceso de acompañamiento. Tu podrás responder directamente en este módulo, escribiendo la respuesta en el espacio en blanco dispuesto para ello.

[illegible]

Sólo da un clic aquí

Actividad 2



Autorepresentación
Construcción de avatar

Estás ya empezando una nueva actividad, ¡BRAVO!

Ahora, podrás autorepresentarte por medio de un AVATAR, un dibujo de figura humana que permite integrar todos los elementos presentes en una persona: color de piel, ojos, forma del cabello, forma del rostro, expresión de género, tipo de ropa, otros.

Te permitirá **explorar-te, identificar-te y proyectar-te** para el futuro.

El AVATAR deja que te puedas representar tal como te ves y, para ello, puedes usar un espejo. Entonces, ¡diviértete construyéndolo!

El/la profesional te enviará un link para que desarrolles estas actividades, de manera didáctica e interactiva.

Finalizada la construcción de tu AVATAR, el/la profesional que te está acompañando te hará unas preguntas relacionadas con lo que dibujaste, para conocer un poco más sobre ti.





Datos generales a indicar en el avatar

Mi nombre es: indicar el nombre completo de la persona dibujada en el avatar.

Me gusta que me llamen: indagar cómo la persona participante desea ser reconocida o nombrada.

Fecha en que nació: recordar el momento del nacimiento.

Cabeza: ¿Cuál es el pensamiento que más me habita? - ¿Es necesario transformarlo o fortalecerlo?

Ojos: Cuando me veo a mi misma/o, ¿qué es lo primero que pienso?

Oídos: ¿Qué palabras escucho que me generan frustración?

Boca: ¿Qué me hace feliz?

Corazón: ¿Quiénes son las personas que amo?

Manos: ¿Qué he construido para mí?

Pies: Cuando tengo dificultades, ¿qué o quién(es) me motivan a seguir?

Para realizar esta actividad

Sólo da un clic aquí

Actividad 3



Con propósito

3. Sentido de vida y salud mental

¡Muy bien! Estás iniciando una nueva actividad, en donde abordarás dos temas muy importantes para tu vida.

Con ellos puedes aportar a tu bienestar y equilibrio personal, familiar y social y descubrir cuáles son tus propósitos e intereses.

Para alcanzarlo, el/la profesional te orientará en la realización de las siguientes actividades:

3.1. Con propósito

Actividad sobre sentido de vida:

Es importante que tu puedas identificar, valorar, replantear o fortalecer tu sentido (o, propósito) de vida, porque te permite “ubicarte” en tu presente y no detenerte ante las dificultades que se te pueden presentar. El/la profesional te enviará un link para que desarrolles estas actividades, de manera didáctica e interactiva.

Acompañada/o por el/la profesional, podrás avanzar hacia este objetivo respondiendo a las siguientes preguntas:



a. ¿Qué te hace feliz?



b. ¿Quién es la persona más importante en tu vida?



c. ¿Cómo te ves ahora?



d. ¿Cómo te ves en un futuro cercano?



e. Si pudieras definirte en una palabra o frase ¿con cuál te definirías?, ¿por qué esa palabra o frase?

Para realizar esta actividad

[Sólo da un clic aquí](#)

Actividad 4



A tiempo

3.2. A Tiempo

Actividad interactiva de salud mental

Para que esta actividad esté completa, te falta dar un último paso. **¡Ánimo!**

La actividad que te proponemos ahora está orientada al cuidado de tu salud mental, a la forma como sientes, piensas e interactúas.

Unos ejercicios prácticos diarios te pueden ayudar a lograrlo, y el/la profesional te orientará en este sentido, recomendándote actividades para sanarte, cuidarte y protegerte.

Asimismo, te invitamos a construir tu agenda personal, en la que irás apuntando las acciones recomendadas por el/la profesional para cuidar tu salud mental.



Para realizar esta actividad

[Sólo da un clic aquí](#)

Actividad 5



Línea de reconocimiento
de logros

4. Proyecto de vida

¡Hoy construyo mi futuro!

Bienvenida/o a una nueva actividad. Ahora hablaremos del proyecto de vida, de ese ideal de vida que yo quiero vivir y que refleja mis preferencias, deseos, habilidades y valores.

Para proyectar mi vida, partiré de mi presente: los logros que he ya alcanzado y los sueños y deseos que me faltan por cumplir.

Por medio de dos actividades, el/la profesional te guiará en la construcción de tu futuro.

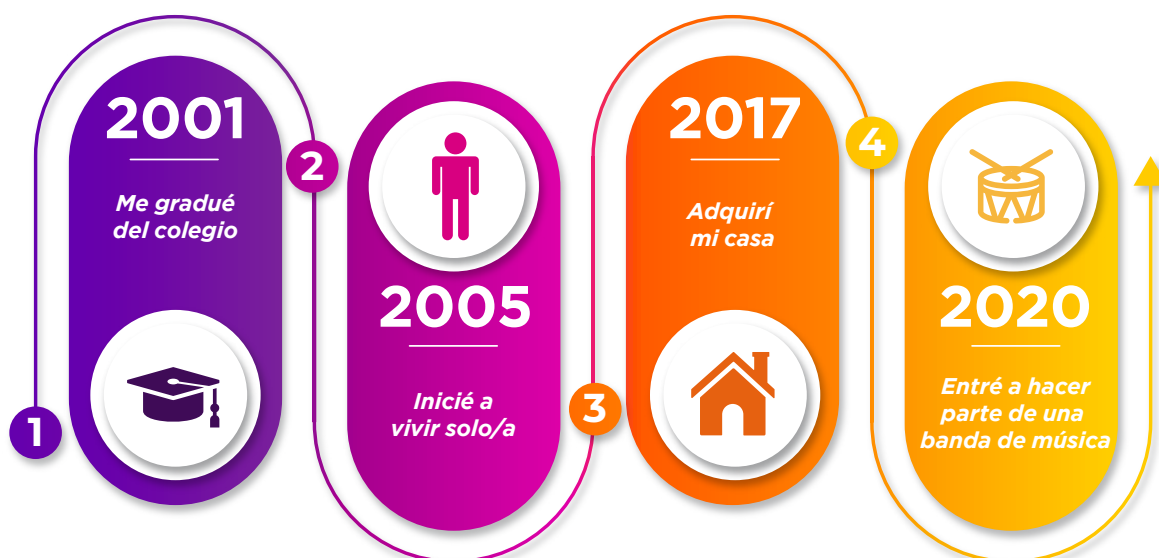
4.1 Línea de reconocimiento de logros

Identificar los logros alcanzados, así como tus habilidades, capacidades y redes de apoyo, contribuyen a proyectarte para el futuro.

En una línea de tiempo que avanza cronológicamente, en línea horizontal, escribe los hechos más relevantes de tu vida, aquellos que han impactado de manera positiva en ti.

El/la profesional te enviará un link para que desarrolles estas actividades, de manera didáctica e interactiva.

Cuando los veas reflejados en el gráfico, te darás cuenta de lo mucho que has avanzado:
¡es tu biografía grafica!



Para realizar esta actividad

[Sólo da un clic aquí](#)

Actividad 6



Escalando para alcanzarlo

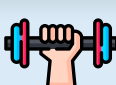


4.2. Escalando para alcanzarlo

Edificando mi proyecto de vida

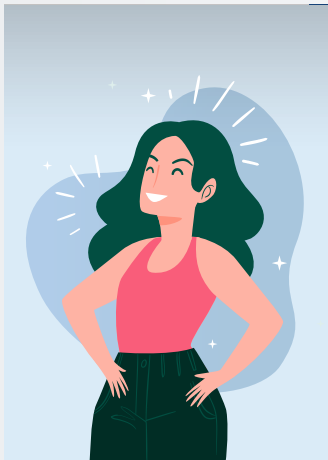
Estás casi llegando a la cima de la montaña. ¡Adelante!

Con esta actividad puedes construir tu proyecto de vida con el acompañamiento y orientación del/la profesional. Antes de empezar, asegúrate de estar dispuesta a:

	1. Definir claramente tus objetivos y metas, para tomar decisiones.		4. Desarrollar herramientas que te permiten lograr tus metas, ¡AUTOGESTIONARTE!
	2. Fijar en el dibujo lo que quieres para tu vida.		5. Proyectarte para el futuro: ¿Cómo quiero ser? ¿Dónde quiero estar? ¿Con quién quiero estar?
	3. Descubrir tus gustos personales, valores y habilidades, ¡AUTOCONOCERTE!		6. Focalizar tu energía en alcanzar las metas propuestas.

¿Qué necesitas para hacerlo?

Para que el ejercicio fluya hacia la definición de tu proyecto de vida, es importante que te dispongas para ello, contando con las siguientes actitudes:

	• Optimismo: te permite ver siempre el lado positivo de las cosas. • Autoconfianza: te permite tomar buenas decisiones a la hora de realizar una tarea o elegir entre alternativas, confiando en tus capacidades. • Paciencia: construir el propio proyecto de vida no es un proceso rápido, inmediato, y no se logra de la noche a la mañana! Hay que tener mucha paciencia para ir logrando tus objetivos en el curso de la vida.
---	--

La actividad que te ayuda a edificar tu proyecto de vida cuenta con el acompañamiento del/la profesional, quien te hará unas preguntas sobre el tema, cuyas respuestas tu ubicarás en diferentes puntos de la montaña, partiendo de abajo hacia arriba.

El/la profesional te enviará un link para que desarrolles estas actividades, de manera didáctica e interactiva.

Antes que todo indicarás cuáles son tus metas.



Para realizar esta actividad

[Sólo da un clic aquí](#)

Actividad 7



Con-Siente

¿Qué es Con-Siente? Y, ¿por qué es importante para tu proceso?

Es un proceso un poco complejo, que te aconsejamos desarrollar conjuntamente con el/la profesional psicosocial. El/la profesional te enviará un link para que desarrolles estas actividades, de manera didáctica e interactiva.



Sólo da un clic aquí

Lecturas





1. EL ANILLO DEL REY (Anónimo)

Una vez, un rey de un país no muy lejano reunió a los sabios de su corte y les dijo:

- *“He mandado hacer un precioso anillo con un diamante, con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar, oculto dentro del anillo, algunas palabras que puedan ayudarme en los momentos difíciles. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación total. Me gustaría que ese mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de tal forma que quepa debajo del diamante de mi anillo”.*

Todos aquellos que escucharon los deseos del rey eran grandes sabios, eruditos que podían haber escrito grandes tratados... Pero, ¿pensar un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo de un diamante de un anillo? Muy difícil. Igualmente pensaron y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada en que ajustara a los deseos del poderoso rey.

El rey tenía muy próximo a él a un sirviente muy querido. Este hombre, que había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él cuando su madre había muerto, era tratado como la familia y gozaba del respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y este le dijo:

- *“No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje”.*

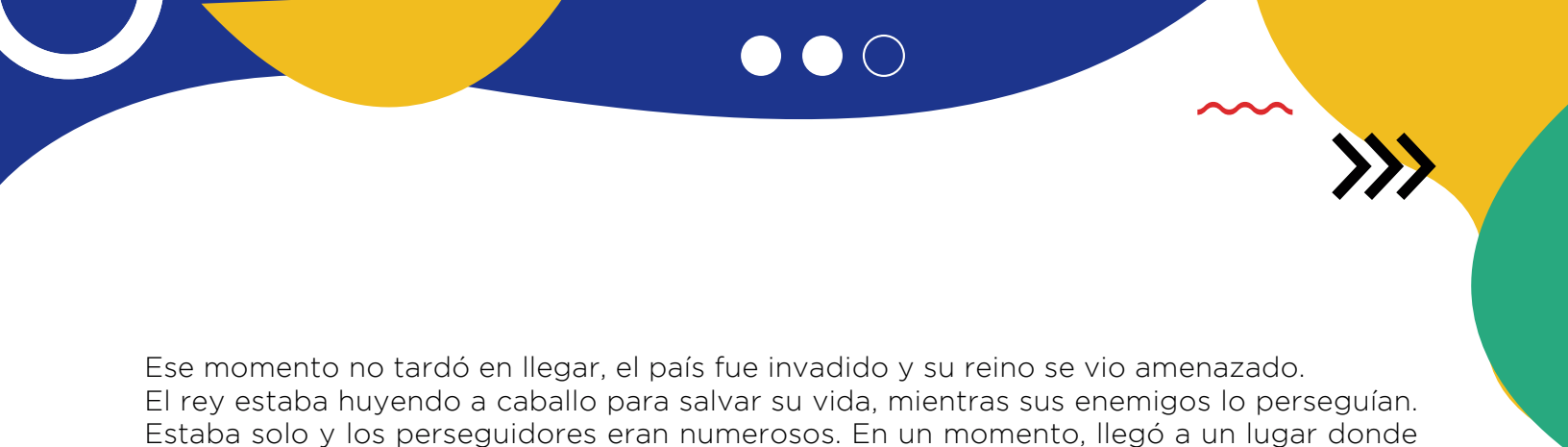
- *“¿Cómo lo sabes?”, preguntó el rey.*

- *“Durante mi larga vida en Palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un maestro. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañé hasta la puerta para despedirlo y como gesto de agradecimiento me dio este mensaje”.*

En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

- *“Pero no lo leas”, dijo. “Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida a una situación”.*





Ese momento no tardó en llegar, el país fue invadido y su reino se vio amenazado. El rey estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él había un precipicio y un profundo valle.

Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás, porque el enemigo le cerraba el camino. Podía escuchar el trote de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo. Fue entonces cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento...
Simplemente decía: “Esto también pasará”.

En ese momento fue consciente que se cernía sobre él un gran silencio. Los enemigos que lo perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos. El rey se sintió profundamente agradecido al sirviente y al maestro desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente su ejército y reconquistó su reinado.

El día de la victoria, en la ciudad hubo una gran celebración con música y baile y el rey se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado y le dijo:

- *“Apreciado rey, ha llegado el momento de que leas nuevamente el mensaje del anillo”.*
- *“¿Qué quieres decir?”, preguntó el rey. “Ahora estoy viviendo una situación de euforia y alegría, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo”.*
- *“Escucha”, dijo el anciano. “Este mensaje no es solamente para situaciones desesperadas, también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando te sientes derrotado, también lo es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último, sino también para cuando eres el primero”.*

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: **“ESTO TAMBIÉN PASARÁ”**.
Y, nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego, habían desaparecido.

El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo malo era tan transitorio como lo bueno.

Entonces el anciano le dijo:

- *“Recuerda que **todo pasa**. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche, hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas”.*

2.LAS RANAS EN LA NATA (Déjame que te cuente, Jorge Bucay, 2012)

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de nata. Inmediatamente se dieron cuenta de que se hundían: era imposible nadar o flotar demasiado tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio, las dos ranas patalearon en la nata para llegar al borde del recipiente. Pero era inútil. Sólo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sentían que cada vez era más difícil salir a la superficie y respirar.

Una de ellas dijo en voz alta: *“No puedo más. Es imposible salir de aquí. En esta materia no se puede nadar. Ya que voy a morir, no veo por qué prolongar este sufrimiento. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril”*. Dicho esto dejó de patalear y se hundió con rapidez siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.

La otra rana, más persistente o quizá más tozuda, se dijo: *“¡Uff... No hay manera! Nada se puede hacer por avanzar en esta cosa. Sin embargo, aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quiero morir ni un segundo antes de que llegue mi hora”*. Siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar ni un centímetro, durante horas y horas. Y de pronto, de tanto patalear y batir las ancas, agitar y patalear, la nata se convirtió en mantequilla. Sorprendida, la rana dio un salto y, patinando, llegó hasta el borde del recipiente. Desde allí, pudo regresar a casa cantando alegremente.



3. EL PROBLEMA (Anónimo)

Un gran maestro y un guardián compartían la administración de un monasterio zen. Cierta día el guardián murió, y había que sustituirlo.

El gran maestro reunió a todos sus discípulos, para escoger a quien tendría ese honor. *“Voy a presentarles un problema, dijo. Aquel que lo resuelva primero será el nuevo guardián del templo”.*

Trajo al centro de la sala un banco, puso sobre este un enorme y hermoso florero de porcelana con una hermosa rosa roja y señaló: *“Este es el problema”.*

Los discípulos contemplaban perplejos lo que veían: los diseños sofisticados y raros de la porcelana, la frescura y elegancia de la flor... ¿Qué representaba aquello? ¿Qué hacer? ¿Cuál era el enigma? Todos estaban paralizados.

Después de algunos minutos, un alumno se levantó, miró al maestro y a los demás discípulos, caminó hacia el vaso con determinación y lo tiró al suelo.

“Usted es el nuevo guardián -le dijo el gran maestro, y explicó:- Yo fui muy claro, les dije que estaban delante de un problema. No importa qué tan bellos y fascinantes sean, los problemas tienen que ser resueltos”.

“Puede tratarse de un vaso de porcelana muy raro, un bello amor que ya no tiene sentido, un camino que debemos abandonar pero que insistimos en recorrer porque nos trae comodidades. Sólo existe una forma de lidiar con los problemas: atacarlos de frente. En esos momentos no podemos tener piedad, ni dejarnos tentar por el lado fascinante que cualquier conflicto lleva consigo “.





4. EL FRASCO DE LA VIDA – LO PRIMERO ES LO PRIMERO (Anónimo)

Un profesor de filosofía cogió un frasco grande y vacío de mayonesa delante de sus alumnos y comenzó a llenarlo con pelotas de golf. Luego preguntó a sus estudiantes si el frasco estaba lleno. Los estudiantes respondieron que sí. Así que el profesor cogió una caja repleta de canicas y la vació dentro del frasco de mayonesa. Las canicas llenaron los espacios vacíos entre las pelotas de golf. El profesor volvió a preguntar a los estudiantes si el frasco estaba lleno, ellos de nuevo respondieron que sí.

Luego el profesor cogió una caja con arena y la vació dentro del frasco. Por supuesto, la arena ocupó todos los espacios vacíos, así que el profesor preguntó nuevamente si el frasco estaba lleno. En esta ocasión los estudiantes respondieron con un ‘sí’ unánime. El profesor enseguida agregó dos tazas de café al contenido del frasco y efectivamente relleno todos los espacios vacíos entre la arena. Los estudiantes reían en esta ocasión.

Cuando dejaron de reír, el profesor dijo:

QUIERO QUE SE DEN CUENTA QUE ESTE FRASCO REPRESENTA LA VIDA. Las pelotas de golf son las cosas importantes, como la familia, los hijos, la salud, los amigos, todo lo que te apasiona. Son cosas tan relevantes que aunque perdiéramos todo lo demás, nuestras vidas aún estarían llenas.

Las canicas son las otras cosas que importan, como el trabajo, la casa, el auto, etc.

La arena es todo lo demás, las pequeñas cosas. Si llenamos de arena todo el frasco, no habría espacio para las canicas ni para las pelotas de golf.

Lo mismo ocurre con la vida. Si gastamos todo nuestro tiempo y energía en las cosas pequeñas, nunca encontraremos espacio para las cosas realmente importantes.

Presta atención a las cosas que son cruciales para tu felicidad: juega con tus hijos, tómate tiempo para ir al médico, ve con tu pareja a cenar, practica tu deporte o afición favorita...

Siempre habrá tiempo para otros asuntos menos relevantes. Ocupate de las pelotas de golf primero, de las cosas que realmente importan y establece tus prioridades, el resto es solo arena.

Uno de los estudiantes levantó la mano y preguntó que representaba el café. El profesor esbozó una sonrisa y dijo: “Me alegro que lo preguntes. Solo es para demostraros que no importa cuán ocupada pueda parecer vuestra vida, siempre hay tiempo para tomarse un par de tazas de café con un amigo”.





**#TuVida
Cambia**
CAMPAÑA CONTRA LA TRATA DE PERSONAS