

BOTIQUÍN



EMOCIONAL

Procura generar un espacio simbólico, ritual o espiritual antes de empezar la partida y después de finalizarla. Este espacio debe posibilitar la apertura al diálogo, la empatía y el respeto, y, sobre todo que permita dignificar la participación de cada uno de los presentes.

RECOMENDACIONES PREVIAS

Este juego tiene como objetivo sensibilizar y promover una reflexión ética y política de la población andaluza acerca del fenómeno de la trata de seres humanos con fines de explotación sexual y laboral, así como la discriminación racial, de género y todas las formas conexas de intolerancia, como consecuencia de las leyes de extranjería europeas, las políticas de externalización y militarización de las fronteras. Se espera que este juego sea mayoritariamente utilizado por profesionales o estudiantes en psicología, trabajo social, pedagogía social y carreras a fines que potencien las reflexiones y movilicen el reconocimiento de las víctimas de trata bajo la diversidad de fines en nuestro territorio.

Este botiquín emocional es una herramienta clave para permitir el desarrollo cuidadoso de la partida y permitirá fortalecer el trabajo en equipo, la conexión entre pares y la escucha y el diálogo activo. En el desarrollo de la partida es posible que estés con personas de diferentes etnias, género, contexto socioeconómico y experiencias de vida particulares, por lo tanto, es importante que priorices el respeto hacia todos los presentes y los contenidos que se aborden durante la partida.

A continuación, encontrarás una serie de orientaciones, recomendaciones y ejercicios psicosociales y de autocuidado para cada uno de los momentos que se desarrollarán durante la partida. Recuerda que las afectaciones emocionales son una respuesta humana y natural que pueden generarse en el marco del trabajo con personas víctimas de TSH.



ANTES

- Realiza un acercamiento al tema TSH, investiga un poco sobre la trata y tipos de trata con el fin de generar un espacio reflexivo, empático y respetuoso.
- Preséntate con tus compañeros de juego, establece un espacio de confianza entre los miembros de grupos y respetando la singularidad de cada participante.
- Genera un espacio de confianza y confiabilidad, un espacio seguro que permita desarrollar un diálogo amplio y empático para el desarrollo de las posturas de los participantes.
- Establece acciones de cuidado: tiempo de juego, pausas, lenguaje, comunicación asertiva.
- Mantén siempre una actitud de respeto por las experiencias de cada persona.
- Reconoce los impactos psicosociales que pueden derivar del juego.
- Trabaja como una red de apoyo e informa al dinamizador en caso de impacto psicosocial.

DURANTE

- Cuidar y respetar lo acordado antes de iniciar la partida.
- Escucha con atención los diálogos y reflexiones que se puedan generar.
- Toma nota de las inquietudes que te va generando cada movimiento.
- No olvides preguntar si te surge alguna duda.
- En caso de impacto psicosocial adopta una actitud de escucha y comprensión.

- Al final de este botiquín encontrarás un pequeño glosario que te podría ayudar.
- Si sientes deseos de parar manifiéstaselo a tus compañerxs.
- Cuida de tu salud emocional y la de tus compañeres de partida.

DESPUÉS

- Moviliza las reflexiones que se dieron durante la partida reconociendo los diferentes hechos victimizantes a los que se enfrentó tu personaje.
- Reconoce la vulneración de derechos y detrimento de la dignidad a los que se vio enfrentado tu personaje y los posibles personajes que participan como intermediarios no visibles durante la partida.
- Escucha activamente a los miembros de tu grupo.
- Plantea acciones de reparación y restauración de los Estados y presuntos responsables para las víctimas de TSH.
- Reflexiona sobre posibles narrativas para el reconocimiento de las víctimas de TSH, que contribuyan a dar sentido a las experiencias y permitan abrir nuevos diálogos hacia políticas y leyes de extranjería que reconozcan el valor de la vida.



STOP TRATA SI....

Detén el juego en caso de desborde emocional y...

- 1.** Valida las emociones de tus compañeros, en caso que exista un desborde emocional como el llanto, permítele a la otra persona expresarlo, ofrece pañuelos y abre el espacio para que genere una descarga verbal. En caso de que este persista será necesario que se genere un apoyo individual.
- 2.** Si existe un sentimiento negativo en contra del espacio, el juego o una persona en particular del grupo por parte de otra, es importante que puedas escuchar, validar las emociones, identificar el malestar y establecer límites para evitar situaciones que puedan tornarse violentas.
- 3.** En caso de un desborde emocional que derive en posibles ataques de pánico y ansiedad, es importante escuchar a la persona, mantener siempre una actitud de calma y poder transmitirla, validar las emociones, recordarle que se encuentra en un espacio seguro.

¡RECUERDA!

- Detén el juego inmediatamente y procura no reiniciarlo si la persona afectada no quiere continuar la partida.
- Acompaña en colectivo y desde la empatía.
- Reconoce los malestares a tiempo.
- Valida las emociones.
- Busca ayuda profesional o familiar en caso de ser necesario.

HERRAMIENTAS PARA EL AUTO CUIDADO Y EL CUIDADO COLECTIVO

- Mantén una actitud abierta y reflexiva frente al diálogo, estableciendo buenos canales de comunicación y un sentimiento de comunidad durante la partida.
- Si te sientes frente a una emoción desbordante siéntete libre de manifestarlo con tus compañeros de equipo.
- Detén el juego si necesitas hacer una pausa, si requieres ir al baño o tomar un descanso.
- Si has sufrido episodios de ansiedad, pánico o requieres algún acompañamiento especial, es importante que lo manifiestes a alguien que te pueda ayudar en caso de desborde emocional.

- **Para volver a la calma realiza ejercicios de respiración:**

Inhala profundamente permitiendo que tu caja torácica se expanda, realízalo de manera lenta, tu respiración no debe ser escuchada, procura contar lentamente del 1 al 10, o hasta que tus pulmones se encuentren completamente expandidos. Exhala suavemente hasta expulsar todo el aire contenido en los pulmones, y realiza una cuenta regresiva, del 10 al 1. Repite este ejercicio hasta que tu respiración y tus sentimientos vuelvan a la calma.

- **Realiza un ejercicio de visualización:**

Cierra los ojos y encuentra un lugar tranquilo en el espacio, visualiza un lugar tranquilo y feliz para ti y conviértelo en un punto de luz, de manera pausada y consiente vas a llevar ese punto de luz por todo tu cuerpo de cabeza a pies y de regreso, vas a permitir que este punto de luz recoja todos tus miedos y emociones desbordadas. Acompaña este ejercicio de una respiración consciente.

- Durante las pausas procura consumir aromática de manzanilla, toronjil o cidrón, pues son aquellas plantas que permiten acompañar a un estado de calma.

GLOSARIO

AUTOCUIDADO: La práctica de cuidar de uno mismo, física, emocional y mentalmente, con el fin de mantener la salud y el bienestar personal.

NARRATIVA: Una narrativa es una forma de contar una historia o relato, ya sea a través de la escritura, la oralidad, el cine u otras formas de expresión artística.

RECONOCIMIENTO: El acto de identificar, aceptar o validar algo o a alguien por su valor, mérito o existencia.

LEYES: Conjunto de normas establecidas por una autoridad competente para regular la conducta de las personas dentro de una sociedad.

TRATA: El acto de comerciar o negociar con algo, a menudo con connotaciones de ilegalidad o explotación, como en el caso de la trata de personas.

TIPOS DE TRATA: La trata de personas puede involucrar diferentes formas de explotación, como la explotación sexual, laboral, la servidumbre, entre otros.

DESPLAZAMIENTO: El acto de moverse o cambiar de lugar, especialmente cuando se trata de personas que abandonan su lugar de origen debido a conflictos, desastres naturales u otras circunstancias.

DESPLAZAMIENTO FORZADO: Cuando las personas se ven obligadas a abandonar sus hogares debido a conflictos armados, persecución u otras amenazas a su seguridad, sin tener la posibilidad de regresar de manera segura.

EXPLOTACIÓN SEXUAL: La utilización de personas con fines sexuales sin su consentimiento, a menudo mediante coerción, engaño o violencia.

EXPLOTACIÓN LABORAL: La situación en la que una persona es obligada a trabajar bajo condiciones injustas, como largas horas, bajos salarios o condiciones de trabajo peligrosas.

SERVIDUMBRE: La condición de estar bajo el control o dominio de otra persona, a menudo en el contexto de la esclavitud o relaciones laborales injustas.

MATRIMONIO FORZADO: La práctica de obligar a alguien a contraer matrimonio sin su consentimiento.

ACTIVIDADES DELICTIVAS: Acciones que están prohibidas por la ley y que pueden ser penalizadas.

PROSTITUCIÓN FORZADA: La explotación sexual en la que las personas son obligadas a prostituirse contra su voluntad.

EXPLOTACIÓN SEXUAL Y COMERCIAL: La utilización de personas con fines sexuales y comerciales, a menudo en contextos de trata de personas.

PORNOGRAFÍA: Representaciones visuales, escritas o audiovisuales de contenido sexual explícito con el propósito de provocar excitación sexual.

TRABAJO DOMÉSTICO: Las tareas realizadas en el hogar, como limpiar, cocinar y cuidar a los niños, a menudo realizadas por empleadas domésticas.

MENDICIDAD: La práctica de pedir limosna en la calle.

TRÁFICO: El acto de comerciar o negociar con algo de manera ilegal o ilícita, como en el tráfico de drogas o de personas.

FRONTERA: Línea que marca el límite entre dos territorios o países.

ABORTO: La interrupción voluntaria del embarazo antes de que el feto pueda sobrevivir fuera del útero.

ACOSO: Comportamiento no deseado, repetido y hostil hacia una persona, que puede manifestarse de diversas formas, como acoso sexual, acoso laboral, etc.

RACISMO: La discriminación, la opresión o la desigualdad basada en la raza o etnia de una persona.

REDADA: Un operativo policial sorpresa para arrestar a personas sospechosas de cometer delitos.

SUR GLOBAL: Término utilizado para referirse a las regiones menos desarrolladas económicamente del mundo, especialmente en África, Asia y América Latina.

NORTE GLOBAL: Término utilizado para referirse a las regiones más desarrolladas económicamente del mundo, como Europa, América del Norte y partes de Asia.

ONG: Organización No Gubernamental, una organización sin fines de lucro independiente del gobierno, dedicada a causas sociales, ambientales, etc.

ONGD: Organización No Gubernamental para el Desarrollo, una ONG que se enfoca específicamente en proyectos y programas de desarrollo en países en desarrollo.

CLANDESTINO: Oculto, secreto o ilegal, especialmente en el contexto de actividades o personas que operan fuera de la ley o sin autorización.



