

UNIDAD DIDÁCTICA

MIRA, SÉ LO MISMO QUE TÚ, LO TÍPICO, LA GENTE HABLA Y YA ESTÁ...

¿LO TÍPICO?
¿QUÉ ES LO TÍPICO?

LO QUE CUENTAN DE TI

¿QUÉ DICEN?

¡DÍMELO TÚ!



LA RED DE ATENCIÓN
A LAS ADICCIONES

Con la asistencia técnica:

ailaket!!
DRUGA ERABILTZAILAK ARRISKU MURRIZKETAREN ALDE
PERSONAS USUARIAS DE DROGAS POR LA REDUCCIÓN DE RIESGOS



LA RED DE ATENCIÓN
A LAS ADICCIONES



Coordinación: Joaquín Negro Abascal (UNAD)

Autoría: Ai Laket!! Asociación de personas usuarias y ex usuarias de drogas por la reducción de riesgos

Edita: UNAD (Unión de Asociaciones y Entidades de Atención al Drogodependiente).

Año de publicación: 2020.

© UNAD 2020. Todos los derechos reservados.

Subvencionado por:



PROYECTO:

**PERCEPCIÓN DEL RIESGO, PREVENCIÓN Y
CONCIENCIACIÓN SOCIAL DEL VIH Y DROGAS
EN JÓVENES**



ÍNDICE

- 6 INTRODUCCIÓN
- 7 OBJETIVOS
- 7 PÚBLICO DESTINATARIO
- 8 METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN
- 9 RECURSOS MATERIALES NECESARIOS

CAPÍTULO 1. LOLA

ACTIVIDAD 1

- 12 INTRODUCCIÓN Y TOMA DE CONTACTO CON EL GRUPO

ACTIVIDAD 2

- 13 ROLE-PLAYING SOBRE RELACIONES ENTRE IGUALES

ACTIVIDAD 3

- 15 TERMÓMETRO SOBRE USO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN ESPACIOS DE OCIO

CAPÍTULO 2. LUCAS

ACTIVIDAD 1

- 22 INTRODUCCIÓN Y TOMA DE CONTACTO CON EL GRUPO

ACTIVIDAD 2

- 23 ROLE-PLAYING SOBRE RELACIONES ENTRE IGUALES, BULLYING, CIBERBULLYING, LGTBIFOBIA

ACTIVIDAD 3

- 26 TERMÓMETRO SOBRE ESPACIOS DE OCIO: BOTELLÓN, RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES Y REDES SOCIALES

CAPÍTULO 3. MENTIRAS Y VERDADES

ACTIVIDAD 1

- 34 INTRODUCCIÓN Y TOMA DE CONTACTO CON EL GRUPO

ACTIVIDAD 2

- 35 TERMÓMETRO SOBRE VIH: TRANSMISIÓN, DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO, PREVENCIÓN EN LAS RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES Y ESTIGMA

ACTIVIDAD 3

- 42 ROLE-PLAYING SOBRE VIH E INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL: PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y DIAGNÓSTICO

- 43 BIBLIOGRAFÍA Y DATOS DE INTERÉS

LO QUE CUENTAN DE TI

INTRODUCCIÓN

“Lo que cuentan de ti” es un cómic elaborado por UNAD (La Red de Atención a las Adicciones) que nos acerca a realidades diferentes a través de diversas historias. En estos relatos se entremezclan temáticas actuales: relaciones entre iguales (rumores, bullying y ciberbullying, LGTBIfobia); espacios de ocio y tiempo libre (uso de alcohol y otras drogas, relaciones afectivo-sexuales y redes sociales); y VIH (transmisión, diagnóstico, tratamiento, prevención en las relaciones afectivo-sexuales y estigma). Las situaciones que plantea el cómic son cercanas a la realidad de los y las adolescentes, tanto que en ocasiones están normalizadas y se reproducen como prácticas exentas de riesgo. Es por ello, que a través de las actividades que a continuación se plantean, se pretende invitar a reflexionar tras la lectura del cómic, para

desarrollar así factores de protección ante comportamientos de riesgo y adquirir recursos personales que permitan una mejor toma de decisiones.

Esta guía didáctica trata de ser una herramienta preventiva que facilite el aprendizaje y construcción de un pensamiento crítico sobre factores, realidades y situaciones que se reflejan en el cómic y en sus protagonistas. Para ello, se ha dividido la guía en tres partes, una por cada capítulo del cómic, las cuales se pueden trabajar también de manera independiente. De esta manera, la figura educativa (persona dinamizadora) puede elegir los contenidos y actividades que quiere trabajar con el grupo en función de las necesidades y características de éste.

Capítulo I - Lola - *Amistades y rumores; uso de drogas en espacios de ocio.*

Capítulo II- Lucas - *Relaciones entre iguales; bullying y ciberbullying; LGTBIfobia; espacios de ocio: botellón, relaciones afectivo-sexuales y redes sociales.*

Capítulo III- Mentiras y Verdades - *VIH: transmisión, diagnóstico, tratamiento, prevención en las relaciones afectivo-sexuales y estigma.*

Se propone una metodología activa y participativa, en la que se parte de los conocimientos previos del grupo para ir trabajando, a través del debate y la reflexión conjunta, los contenidos y situaciones que más les atañen. La figura educativa guiará al grupo durante el desarrollo de las actividades y dispondrá de información que podrá seleccionar y adaptar en función del grupo para la consecución de los objetivos que se pretenden alcanzar.



OBJETIVOS

- » Debater, reflexionar y agudizar el sentido crítico acerca de las temáticas que se reflejan en el cómic: relaciones entre iguales (rumores, bullying y cyberbullying, LGTBIfobia); espacios de ocio y tiempo libre (uso de alcohol y otras drogas, relaciones afectivo-sexuales y redes sociales); y VIH (transmisión, diagnóstico, tratamiento, prevención y estigma).
- » Adquirir conocimientos y fomentar factores de protección que permitan una mejor toma de decisiones ante las situaciones que se reflejan en el cómic.
- » Prever, identificar y reducir conductas y comportamientos de riesgo acerca de las temáticas que se reflejan en el cómic.
- » Promover relaciones, conductas y actitudes saludables basadas en el respeto, la tolerancia, la información, el valor de la diversidad, la libertad, la comunicación, la confianza y la responsabilidad.

PÚBLICO DESTINATARIO

Esta guía didáctica está dirigida a figuras educativas que intervienen con población joven de entre 15 y 35 años. La metodología que se propone permite adaptar el contenido a trabajar durante las actividades a las necesidades y características propias del grupo para poder así alcanzar los objetivos.

Este material se puede utilizar en diferentes espacios educativos: centros educativos, grupos de tiempo libre, espacios familiares, etc.

METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN

Esta guía didáctica dispone de 9 actividades, 3 por cada capítulo del cómic “Lo que cuentan de ti” y una actividad final de evaluación. Partiendo de las situaciones reflejadas en cada capítulo, se trabajan una serie de contenidos:

- » **Capítulo I - Lola** - *Amistades y rumores; uso de alcohol y drogas en espacios de ocio.*
- » **Capítulo II- Lucas** - *Relaciones entre iguales; bullying y cyberbullying; LGTBIfobia; espacios de ocio: botellón, relaciones afectivo-sexuales, redes sociales.*
- » **Capítulo III- Mentiras y Verdades** - *VIH: transmisión, diagnóstico, tratamiento, prevención y estigma.*
- » **Evaluación** - Anexo IV.

Tras la lectura individual de cada capítulo (20-25 minutos) se proponen realizar 3 actividades:

- » **Actividad introductoria:** preguntas abiertas y recogida de ideas, en grupos pequeños y en el grupo grande (20-25 minutos).
- » **Actividad de role-playing:** interpretar y resolver situaciones planteadas, en grupos de 4 (45 minutos).
- » **Actividad del termómetro:** reflexionar y debatir acerca de las temáticas planteadas, en el grupo grande (45 minutos).

Durante el desarrollo de las actividades se promoverá una metodología activa y participativa. Se trata de crear un ambiente tolerante y de confianza, en el que todas las personas del grupo puedan opinar y participar libremente, agudizando así su sentido crítico y promoviendo la reflexión individual y grupal. Las actividades están pensadas para dar la oportunidad a cada participante a aportar y recibir en función de sus habilidades, conocimientos y de sus necesidades, adaptando así la propuesta de trabajo a la diversidad del grupo.

La metodología propuesta permite colocar a los participantes en el centro y partir de sus conocimientos previos. La función de la figura educativa será acompañar al grupo durante el proceso y para ello, dinamizará las actividades, promoverá la participación de todo el grupo y aportará información y elementos de reflexión adaptados a las necesidades y características de las personas participantes, así como al momento vital en el que se encuentran. En cada actividad se ofrecen una serie de pautas e información para la persona dinamizadora que pretenden facilitar esta labor. Esta información puede resultar de interés para el conjunto de las actividades, por lo que se recomienda tenerla en cuenta independientemente de la actividad que se vaya a desarrollar.

Se puede elegir trabajar las actividades que se proponen tras la lectura de uno, dos o los tres capítulos,

en función de los contenidos que se deseen trabajar. Para realizar la propuesta completa se precisan 9 sesiones de trabajo de 45 minutos aproximadamente, 3 sesiones por cada capítulo y 1 última sesión de evaluación opcional (anexo IV). No obstante, se ha creado una guía didáctica modular y flexible que permite ser adaptada en función de las necesidades y tiempo disponible. La temporalización de esta puede variar en función del número de participantes, por lo que el tiempo asignado a cada actividad es orientativo.

RECURSOS MATERIALES NECESARIOS

- » Un ejemplar del cómic por cada participante (la versión en PDF se puede descargar e imprimir desde la página web de UNAD).
- » Un espacio amplio que permita al grupo interactuar, si es preciso, manteniendo la distancia interpersonal recomendadas por las autoridades sanitarias (opcional).
- » Folios y bolígrafos.
- » Un ordenador, un proyector y conexión a internet, para la figura educativa (opcional).
- » Una copia de los anexos I, II y III para cada grupo de trabajo (los anexos de la versión en PDF se pueden descargar e imprimir desde la página web de UNAD).
- » Una copia del anexo IV para cada participante (los anexos de la versión en PDF se pueden descargar e imprimir desde la página web de UNAD).





CAPÍTULO 1.

LOLA

- » Lectura individual o colectiva del capítulo del cómic (20-25 minutos).
- » Para el desarrollo de las actividades 1 y 2, pedir a los participantes que se agrupen en equipos de trabajo de 4 personas con el objetivo de favorecer la participación y crear un ambiente de confianza.

ACTIVIDAD 1

INTRODUCCIÓN Y TOMA DE CONTACTO CON EL GRUPO



DURACIÓN

45 minutos.



OBJETIVOS

- » Explorar las cuestiones que llaman la atención del grupo para poder identificar los conocimientos previos e intereses de éste.
- » Fomentar un clima de confianza y participación en el grupo.



METODOLOGÍA

Preguntas abiertas de reflexión para los grupos: *¿Qué creéis que le pasa a Lola? ¿Cómo creéis que se siente? ¿Os habéis identificado con ella en alguna de las vivencias en las que se desarrolla la historia?*

- » Plasmear las preguntas en un soporte (pizarra, cartulinas, pizarra digital, etc.).
- » Puesta en común en el grupo grande de las preguntas abiertas. La persona dinamizadora recogerá y plasmará por escrito las reflexiones compartidas en el soporte elegido.
- » Tratar todas las ideas de las personas participantes por igual sin juzgarlas, dedicándoles el mismo espacio y tiempo.



ACTIVIDAD 2

ROLE-PLAYING SOBRE RELACIONES ENTRE IGUALES



DURACIÓN

45 minutos.



OBJETIVOS

- » Reflexionar acerca de las diferentes maneras de actuar ante una misma situación en diferentes grupos de iguales.
- » Promover el pensamiento crítico y la sensibilización sobre los rumores en la convivencia.
- » Adquirir herramientas para el manejo de los rumores.
- » Fomentar las relaciones sanas entre iguales.



METODOLOGÍA

- » Proponer a los equipos de trabajo realizar una dinámica de role-playing a partir de la situación planteada.

Sois Laura, Eva, Alba y Lola. Habéis quedado las cuatro en juntaros en un bar para tomar algo y hablar de vuestras cosas. Laura, Eva y Alba llegáis antes y entráis al bar. Estáis preocupadas porque habéis oído rumores sobre vuestra amiga Lola y además lleváis días viéndola rara, por lo que este tema acapara toda vuestra conversación. Como sabéis, Laura y Lola mantienen una relación de amistad más estrecha. Cuando menos os lo esperáis aparece Lola en el bar y se une al grupo. Tenéis que interpretar esta situación como si de vuestro grupo de amistades se tratara.

(ANEXO I: Recortables de las situaciones del role-playing del capítulo I, actividad II)

- » Interpretar los role-playing preparados ante el grupo grande.
- » Dinamizar al grupo mediante preguntas abiertas para aflorar los temas que se quieren trabajar.

*Observar si los grupos reflejan el uso del alcohol y/u otras drogas (café, bebidas energéticas, tabaco, cannabis, etc.) durante sus interpretaciones y coger notas para trabajarlo en la siguiente actividad.

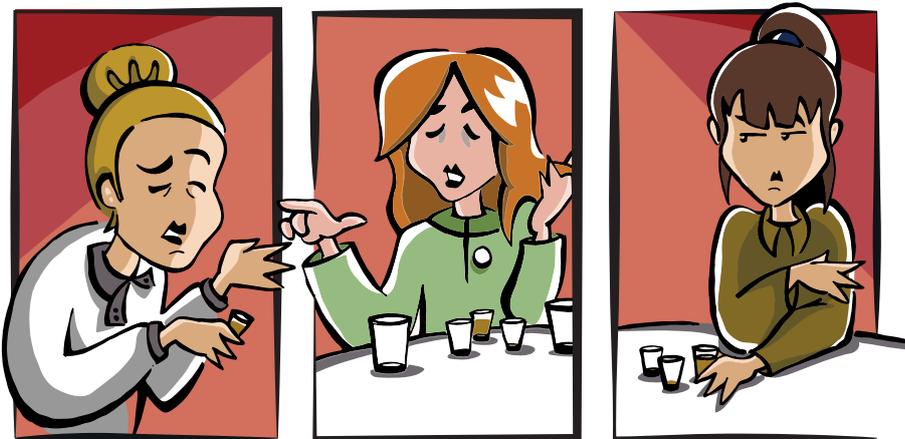


POSIBLES PREGUNTAS PARA EL GRUPO

INTRODUCCIÓN A LOS TEMAS: ¿Cómo os habéis sentido las personas que habéis interpretado a Lola? ¿Y las que habéis interpretado a Laura? ¿Y las que habéis interpretado a Eva y Alba?

RUMORES: ¿Qué son los rumores? ¿Cómo nos afectan? ¿Cómo podemos identificar un rumor? ¿Cómo os enfrentáis a los rumores, cuándo son sobre nosotros/as y cuándo son sobre los demás? ¿Cómo creéis que se pueden cortar los rumores?

RELACIONES ENTRE IGUALES: ¿Cómo os sentiríais si vuestras amistades hablaran cosas sobre vosotros/as sin preguntaros? ¿Qué os gustaría que hicieran vuestras amistades en esta misma situación?



i

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA DINAMIZADORA

- » Los rumores son proposiciones diseñadas para ser creídas que se transmiten de persona a persona por diferentes vías: conversaciones informales, redes sociales, medios de comunicación, etc. y no están contrastados con datos veraces.
- » Los rumores también implican la transmisión de información no del todo veraz acerca de terceras personas o de un colectivo de gente, por ejemplo, personas usuarias de drogas, jóvenes, personas que comparten un diagnóstico de salud, etc. pudiendo generar en ellas daños a nivel emocional, laboral, formativo, relacional, familiar, etc.
- » Los rumores se pueden ir transformando según se van difundiendo, creándose un efecto de “bola de nieve”.
- » Los rumores pueden generar entre las personas falsas creencias, estereotipos y mitos y una vez creados y difundidos son difíciles de frenar y de reparar.
- » Es responsabilidad de todas las personas saber detectarlos, enfrentarlos y no contribuir a su difusión.

ACTIVIDAD 3

TERMÓMETRO SOBRE USO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN ESPACIOS DE OCIO



DURACIÓN

45 minutos.



OBJETIVOS

- » Adquirir información objetiva sobre el uso del alcohol, cannabis y tabaco que facilite reducir riesgos asociados al consumo y fomenten una toma de decisiones más informada.
- » Desmitificar falsas creencias acerca de las sustancias y su uso.
- » Conocer los riesgos del consumo de alcohol, cannabis y tabaco y reducir los riesgos asociados al consumo de éstas en caso de producirse.
- » Reflexionar y agudizar el sentido crítico acerca de las drogas y su uso.



METODOLOGÍA

- » Proponer al grupo grande realizar la dinámica del termómetro:

Para la realización de esta dinámica se precisa disponer de un espacio en el que las personas participantes puedan posicionarse a un lado de la sala o al otro, en función del grado de conformidad o disconformidad con las afirmaciones que la persona dinamizadora vaya exponiendo. Las personas participantes expondrán y justificarán sus posiciones, creándose así un debate entre el grupo. La persona dinamizadora podrá orientar y aclarar los temas a trabajar haciendo uso de la información que dispone en *información para la persona dinamizadora*.

Si no se dispone de un espacio adecuado, se puede realizar esta actividad sin necesidad de moverse por la sala, utilizando tarjetas de colores que permitan reflejar el grado de conformidad o disconformidad con las afirmaciones expuestas.

- » Tratar todas las ideas de las personas participantes por igual sin juzgarlas, dedicándoles el mismo espacio y tiempo.
- » Adecuar la información que se va a transmitir al grupo en función de las características (edad, conocimientos previos, intereses, necesidades, etc.) del grupo.



AFIRMACIONES PARA LA DINÁMICA

1. Tras la bronca con su familia y sus propias preocupaciones Laura se fuma un porro para evadirse y tranquilizarse.
2. Laura se fuma un porro para ponerse a tono antes de juntarse con sus amigas.
3. Que Laura se fume el porro sola en su casa tiene más riesgos que hacerlo con sus amigas.
4. Laura aumenta los riesgos al fumarse un porro antes de ir a beber alcohol con sus amigas.
5. Quedar con las amigas implica siempre tener que consumir alcohol.
6. Cuando las chicas van a pedir una bebida para ellas, es de mala educación que no lo hagan también para sus amistades, aún sin haberlo preguntado.
7. Lo ideal es beber todas al mismo ritmo para poder ir pidiendo las rondas a la vez.
8. Siendo menores de edad, las amigas de Lola asumen menos riesgos bebiendo en un bar que haciéndolo en la calle.
9. Intercalar bebidas de baja graduación como la cerveza entre chupito y chupito, ayuda a las amigas de Lola a controlar mejor los efectos del alcohol.
10. Para las amigas de Lola es normal beber alcohol cuando se juntan en grupo ya que en comidas familiares las personas adultas lo hacen habitualmente.



INFORMACIÓN PARA LA PERSONA DINAMIZADORA

CANNABIS

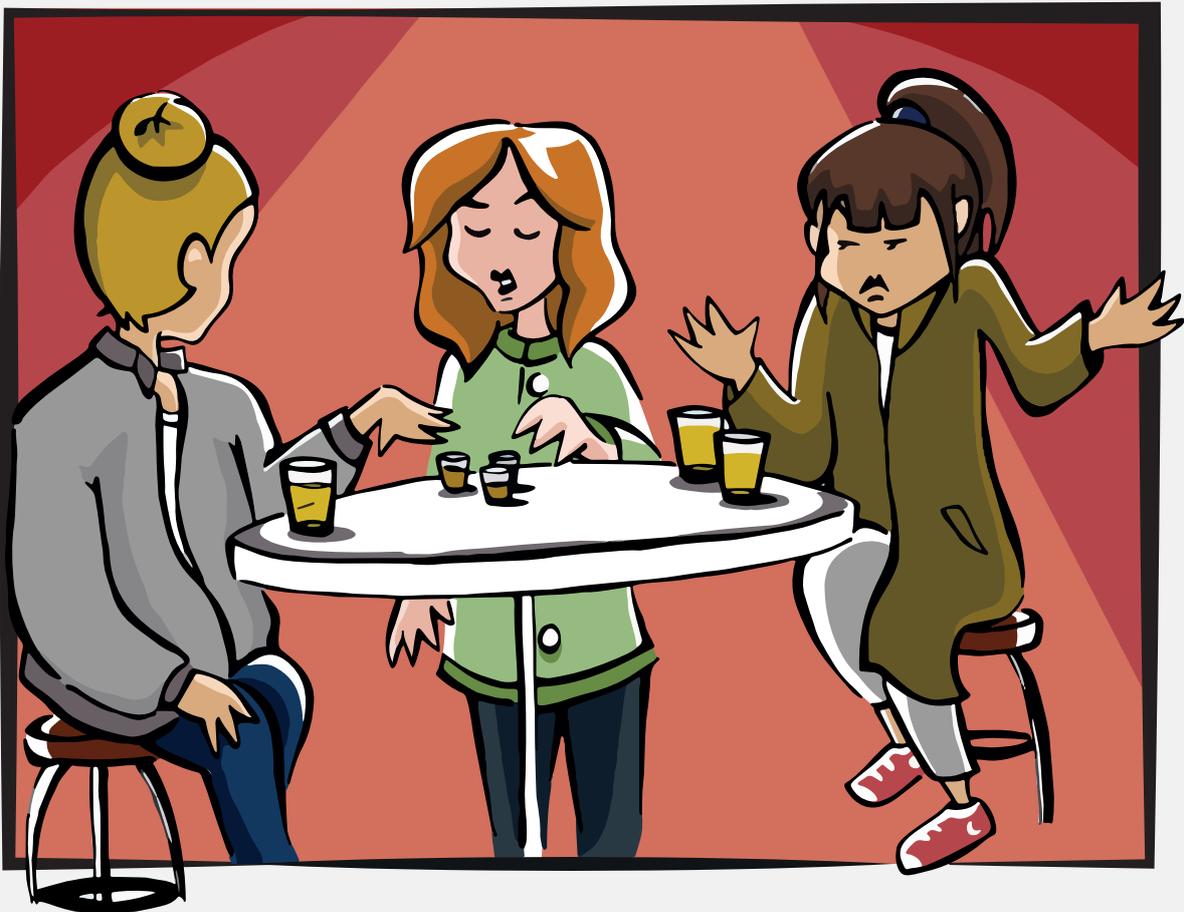
- » El cannabis está compuesto por más de 100 cannabinoides diferentes por lo que sus efectos varían mucho en función de su composición, pudiendo tener efectos principalmente depresores (las funciones del sistema nervioso central se ralentizan), aunque también, pueden ser estimulantes, así como psicodélicos (mayor sensibilidad a los estímulos, al sonido, al tacto, etc.; distorsión en la percepción de los sabores, del tiempo, del espacio, etc.).
- » A corto plazo el cannabis puede provocar sensación de bienestar, ligera euforia, relax y disminución de la ansiedad. Además, puede aumentar la creatividad y facilitar el ver el lado gracioso de las cosas.
- » En algunas personas puede producir ansiedad, nerviosismo, depresión y paranoias.



- » A medio-largo plazo, el cannabis puede producir tolerancia, así como dependencia psicológica.
- » Cuando se consume cannabis mezclado con tabaco, tendremos que atender los efectos y riesgos de dos sustancias distintas, siendo el tabaco una sustancia estimulante y una de las más adictivas que se conocen.
- » La combustión de cannabis y tabaco al fumar produce daños en el aparato respiratorio, y si se hace sin filtro estos riesgos aumentan.
- » El cannabis, combinado con alcohol en dosis altas puede aumentar la probabilidad de sufrir bajadas de tensión, mareos, etc.

ALCOHOL

- » El alcohol, aunque es una sustancia depresora del sistema nervioso central, en pequeñas dosis produce efectos estimulantes: sensación de seguridad, euforia, risa fácil, locuacidad, bienestar, aumento de la autoestima, además se debilita el sentido del ridículo por lo que te puedes sentir con mayor libertad.
- » Al aumentar la dosis del alcohol comienzan los efectos depresores: lentitud de reflejos y capacidad de reacción, dificultad para hablar, etc. En dosis altas puede producir somnolencia, pérdida de equilibrio, mareos, náuseas, vómitos y visión doble.
- » Beber grandes cantidades de alcohol en un corto periodo de tiempo (ejemplo botellón) aumenta los riesgos, por lo que si se bebe es mejor hacerlo despacio, espaciando las consumiciones e intercalando bebidas sin alcohol.
- » El alcohol es una sustancia totalmente arraigada en nuestra sociedad, no por ello su consumo carece de riesgos.



TABACO

- » El tabaco (Nicotina Tabacum y Nicotiana Rústica) es una especie vegetal cuyo alcaloide principal es la nicotina. El proceso químico al que lo someten las empresas tabacaleras, añadiéndoles más de 200 aditivos de los que cerca de 100 de ellos son cancerígenos.
- » Al consumirse aumenta la frecuencia cardíaca, el ritmo respiratorio, la presión arterial, por lo que causa sensación de alerta y estimulación. En consumidores habituales la sensación de relajación y de bienestar se debe al hecho de aliviar el síndrome de abstinencia.
- » A medio plazo, el consumo de tabaco disminuye los sentidos del olfato y el gusto. Puede provocar mal aliento. Amarillea el esmalte dental, incluso los dedos.
- » Si se fuma, el tabaco puede ser causa de enfermedades en el aparato respiratorio (catarros, bronquitis, bronquitis crónica, cáncer...) así como de enfermedades cardiovasculares (infartos...). También debilita progresivamente el sistema inmunológico de las personas que lo consumen.

GENERAL

- » Cómo todas las drogas, los efectos y riesgos del cannabis, el alcohol y el tabaco varían en función de la persona que los consume (edad, tolerancia, motivaciones, estado anímico, estado de salud, expectativas, etc.), el contexto en el que se realiza (en compañía / en solitario, espacios de ocio, laborales, etc.) y la propia sustancia (vía de administración, cantidad, mezcla con otras sustancias, etc.).
- » El consumo de sustancia es susceptible de crear tolerancia en el organismo de la persona que lo consume, por lo que esto puede llevar a un incremento de la dosis para lograr los efectos deseados, aumentando los riesgos del consumo.
- » Los consumos en solitario, también en personas menores de edad, pueden entrañar más riesgos y ser un indicador a la hora de generar un patrón de consumo más problemático.
- » En algunos grupos y contextos la toma de decisiones con respecto al consumo de drogas puede verse afectada por la presión de grupo, de manera consciente o inconsciente, siendo las personas jóvenes más vulnerables. Servir alcohol u otras drogas sin antes preguntarlo (situación del cómic), puede vivirse como una situación de presión.
- » Generalmente las drogas acentúan el estado de ánimo de la persona que las consume, por lo que no son buenas aliadas para superar una mala racha o realizar una buena toma de decisiones.



CAPÍTULO 2.

LUCAS

- » Lectura individual o colectiva del capítulo del cómic (20-25 minutos).
- » Para el desarrollo de las actividades 1 y 2, pedir a los participantes que se agrupen en equipos de trabajo de 4 personas con el objetivo de favorecer la participación y crear un ambiente de confianza.

ACTIVIDAD 1

INTRODUCCIÓN Y TOMA DE CONTACTO CON EL GRUPO



DURACIÓN

20-25 minutos.



OBJETIVOS

- » Explorar las cuestiones que llaman la atención del grupo para poder identificar los conocimientos previos e intereses de éste.
- » Fomentar un clima de confianza y participación en el grupo.



METODOLOGÍA

Preguntas abiertas de reflexión para los grupos: *¿Qué creéis que le pasa a Lucas? ¿Cómo creéis que se siente? ¿Os habéis identificado con él en alguna de las vivencias en las que se desarrolla la historia?*

- » Plasmar las preguntas en un soporte (pizarra, cartulinas, pizarra digital, etc.).
- » Puesta en común en el grupo grande de las preguntas abiertas. La persona dinamizadora recogerá y plasmará por escrito las reflexiones compartidas en el soporte elegido.
- » Tratar todas las ideas de las personas participantes por igual sin juzgarlas, dedicándoles el mismo espacio y tiempo.



ACTIVIDAD 2

ROLE-PLAYING SOBRE RELACIONES ENTRE IGUALES, BULLYING, CIBERBULLYING, LGTBIFOBIA



DURACIÓN

45 minutos.



OBJETIVOS

- » Reflexionar acerca de las diferentes maneras de actuar ante una misma situación en diferentes grupos de iguales.
- » Adquirir herramientas para el manejo de situaciones de bullying/ciberbullying.
- » Fomentar las relaciones sanas entre iguales.
- » Adquirir herramientas para detectar y enfrentar situaciones de LGTBIfobia.



METODOLOGÍA

- » Proponer a los equipos de trabajo realizar una dinámica de role-playing a partir de la situación planteada.

Sois Lucas, Lola, Pablo y Diego. Un día más estáis en el instituto. En una noche de botellón Diego y Pablo mantuvieron una actitud muy cariñosa y “gracias” a las fotos que circulan por las redes ahora lo sabe todo el instituto. Lucas pasea por el instituto y se va cruzando con los demás. Tenéis que interpretar esta situación como si de vuestro grupo de amistades se tratara.

(ANEXO II: Recortables de las situaciones del role-playing del capítulo II, actividad II)

- » Interpretar los role-playing preparados ante el grupo grande.
- » Animar al grupo grande a interrumpir e intervenir activamente en los role-playing de los demás grupos mediando en las situaciones representadas.
- » Dinamizar al grupo mediante preguntas abiertas para aflorar los temas que se quieren trabajar.



POSIBLES PREGUNTAS PARA EL GRUPO

INTRODUCCIÓN A LOS TEMAS: ¿Cómo os habéis sentido las personas que habéis interpretado a Lucas ¿Y las que habéis interpretado a Diego? ¿Y las que habéis interpretado a Pablo y Lola?

BULLYING/CYBERBULLYING: ¿Qué es el bullying? ¿Qué es el cyberbullying? ¿Detectáis alguna situación así en el cómic? ¿Cómo nos afectan? ¿Cuáles son las consecuencias y el alcance de una y de otra? ¿Cómo nos enfrentamos al bullying/cyberbullying cuando lo sufrimos en primera persona y cuando lo sufren los demás? ¿Cómo creéis que se pueden enfrentar las situaciones de bullying/cyberbullying? ¿Qué responsabilidad tiene cada personaje en la situación del cómic? ¿Qué os gustaría que hicieran vuestras amistades en una situación como la del cómic? ¿Alguien le ha pedido permiso a Lucas y a Pablo para hacer y difundir esas fotografías? ¿Cómo actuaríais si os llegara la foto de Lucas y Pablo?

LGTBIFOBIA: ¿Qué es la LGTBifobia? ¿Detectáis alguna situación así en el cómic? ¿Cómo creéis que se manifiesta en nuestra sociedad? ¿Cómo nos enfrentamos a la LGTBifobia cuando la sufrimos en primera persona y cuando la sufren los demás? ¿Cómo creéis que se pueden enfrentar las situaciones de LGTBifobia? ¿Qué os gustaría que hicieran vuestras amistades en una situación como la del cómic?



INFORMACIÓN PARA LA PERSONA DINAMIZADORA

BULLYING/CYBERBULLYING:

- » El bullying se entiende como cualquier manifestación de violencia entre iguales (física, verbal o psicológica) que se mantienen de una forma continuada en el tiempo y que provocan sufrimiento y/o exclusión en la víctima.
- » El bullying no solo se da dentro del centro escolar y en horario lectivo, sino que esta violencia también se puede dar en actividades extraescolares, contextos de calle, redes sociales (cyberbullying), etc.

- » Actualmente los centros escolares disponen de un protocolo de actuación para casos de bullying. Es responsabilidad de toda la comunidad educativa (alumnado, familias, personal docente/no docente) intervenir ante estas situaciones, activando los protocolos establecidos.
- » Las redes sociales son una forma más de comunicación, por lo que en ellas también pueden crearse espacios de violencia y agresiones (Segura, 2020). La invisibilidad que nos dan las pantallas puede animar a las personas a compartir contenido que agrede a terceras personas. Las redes pueden crear la falsa seguridad de impunidad sobre nuestras acciones, sin embargo, estas formas de violencia pueden ser constitutivas de delito.
- » Algunas buenas prácticas en el uso de redes son pedir consentimiento a las personas implicadas en el contenido que se quiere difundir y evitar compartir contenido que no compartirías por otros medios. Si detectas violencia en redes denúncialo como harías en cualquier otro contexto (Segura, 2020).
- » Es responsabilidad de todas las personas el saber prevenir, detectar y enfrentar las situaciones de bullying/ciberbullying. “Construye la red que quieras encontrar y compartir” (Segura, 2020).

LGTBIFOBIA:

- » La LGTBIfobia se entiende como aquellos comportamientos y actitudes devaluantes y vejatorias hacia las personas que no se identifican o no son leídas como patrones sustentados en binarismo de género (Alonso, 2020).
- » El binarismo de género se entiende como la construcción social que divide a las personas exclusivamente en hombres y mujeres, femeninos y masculinos, heterosexuales, excluyendo a aquellas personas que no se identifican o no se les identifica con este patrón (Zuazua, 2019).
- » La LGTBIfobia es una forma de violencia por sí misma y se puede manifestar de una forma más directa (insultos, burlas, descalificaciones, agresiones, etc.) o más indirecta o sutil (actitudes, creencias, prejuicios excluyentes y/o discriminatorios, etc.) en diferentes entornos: escolar, familiar, laboral, judicial, relacional, etc.
- » La LGTBIfobia va en contra de los derechos y las libertades recogidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (Zuazua, 2019).
- » Es responsabilidad de todas las personas el prevenir, detectar y enfrentar las situaciones que contribuyan a la LGTBIfobia, así como denunciarlas.

ACTIVIDAD 3

TERMÓMETRO SOBRE ESPACIOS DE OCIO: BOTELLÓN, RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES Y REDES SOCIALES



DURACIÓN

45 minutos.



OBJETIVOS

- » Adquirir información objetiva que facilite reducir riesgos y fomenten una toma de decisiones más informada.
- » Conocer los riesgos del botellón, las relaciones afectivo-sexuales y uso de redes sociales y reducir los riesgos asociados a estas prácticas en caso de producirse.
- » Desmitificar falsas creencias y mitos.
- » Reflexionar y agudizar el sentido crítico.



METODOLOGÍA

- » Proponer al grupo grande realizar la dinámica del termómetro:

Para la realización de esta dinámica se precisa disponer de un espacio en el que las personas participantes puedan posicionarse a un lado de la sala o al otro, en función del grado de conformidad o disconformidad con las afirmaciones que la persona dinamizadora vaya exponiendo. Las personas participantes expondrán y justificarán sus posiciones, creándose así un debate entre el grupo. La persona dinamizadora podrá orientar y aclarar los temas a trabajar haciendo uso de la información que dispone en *información para la persona dinamizadora*.

Si no se dispone de un espacio adecuado, se puede realizar esta actividad sin necesidad de moverse por la sala, utilizando tarjetas de colores que permitan reflejar el grado de conformidad o disconformidad con las afirmaciones expuestas.

- » Tratar todas las ideas de las personas participantes por igual sin juzgarlas, dedicándoles el mismo espacio y tiempo.
- » Adecuar la información que se va a transmitir al grupo en función de las características (edad, conocimientos previos, intereses, necesidades, etc.) del grupo.



AFIRMACIONES PARA LA DINÁMICA

1. Lola es muy buena amiga porque a pesar de no haber defendido a Lucas en el instituto, luego se ha preocupado de él a través del chat.
2. Es mejor compartir botellas, como lo hacen Lucas y sus amistades, para no generar tantos residuos.
3. Gracias al botellón, Lucas puede sentirse más integrado en el grupo.
4. Los problemas disminuyen y todo es más fácil para Lucas y sus amistades cuando se juntan para hacer botellón.
5. Fotografiar lo que pasa durante el botellón es ideal para inmortalizar los recuerdos.
6. Difundir lo que pasa mientras salimos de fiesta es necesario para que los demás vean lo bien que nos lo estamos pasando.
7. Si Lucas y Pablo no querían ser fotografiados, no tendrían que haberse besado en el parque.
8. Botellón y uso de redes sociales no son una buena combinación para los personajes del cómic.
9. Para Lucas, Pablo, Lola y sus amistades, mantener relaciones afectivo-sexuales satisfactorias es más fácil estando bajo los efectos del alcohol.
10. Mientras solo sea un día, no es tan alarmante si a los personajes del cómic tras haber bebido y fumado se les olvida ponerse el condón. ¡Quién no tiene un descuido!





INFORMACIÓN PARA LA PERSONA DINAMIZADORA

BOTELLÓN

- » Ampliar con: “Información para trasladar al grupo” de la “Actividad 3” del “Capítulo 1”.
- » El botellón se conoce como el fenómeno mediante el cual las personas jóvenes se reúnen para ingerir grandes cantidades de alcohol en un breve periodo de tiempo (2-3 horas aprox.).
- » No todas las personas jóvenes que se encuentran en el espacio del botellón consumen alcohol o lo hacen en grandes cantidades. Se puede disfrutar del espacio del botellón sin beber alcohol.
- » Es importante conocer y fomentar otras alternativas de ocio y tiempo libre, ya que serán factores de protección a la hora de evitar patrones de consumo que puedan generar mayores problemas.
- » El espacio de botellón puede ser un contexto de riesgo para aquellas personas vulnerables a la presión de grupo, por lo que es conveniente fomentar herramientas personales que faciliten una mejor toma de decisiones en las personas más jóvenes, como pueden ser, habilidades sociales, resolución de conflictos, asertividad, autoestima, red de apoyos formal e informal, información y conocimiento, etc.
- » A pesar de no ser una actividad permitida por la legislación española y ser susceptible de sanción, estos espacios suelen ser compartidos por las personas jóvenes como punto de encuentro.
- » Participar en un botellón presenta diferentes riesgos en función de las características de la persona, el contexto y el patrón de consumo.
- » Bajo los efectos del alcohol disminuye la percepción de riesgo y esto puede obstaculizar una buena toma de decisiones.
- » Cuando la persona dinamizadora haya detectado en el grupo prácticas de botellón puede trasladar las siguientes pautas para la reducción de riesgos y daños en el consumo de alcohol:
 - La edad de desarrollo culmina aproximadamente a los 21 años. Si estás en edad de desarrollo ten en cuenta que los riesgos del consumo del alcohol y otras drogas aumentan.
 - El consumo de alcohol disminuye la percepción de riesgo, por lo que

planificar previamente su consumo, marcando un límite, ayuda a reducir los riesgos.

- Si se bebe en botellas es más difícil calcular la cantidad que se está bebiendo y esto puede llevar a una pérdida de control de lo que se está consumiendo, aumentando así los riesgos y dificultando la planificación. Si se decide consumir alcohol, beber en vasos ayuda a calcular la dosis y gestionar el ritmo, reduciendo así los riesgos derivados de ese consumo y aumentando los placeres.
- Compartir botella puede facilitar la transmisión de virus como la Covid-19.
- Ingerir alimentos e hidratarse antes y durante su consumo reducen los riesgos del consumo de alcohol, entre ellos la intoxicación etílica.
- Es importante recordar que, si se quieren reducir todos los riesgos relacionados con el consumo de alcohol, una buena opción es no consumir.

REDES SOCIALES

- » Las redes sociales son un agente socializador que forman un nuevo contexto relacional emergente.
- » Debido a su desarrollo vertiginoso, puede resultar difícil educar en un uso responsable, por ello, se pueden dar situaciones de riesgo que pongan en peligro la intimidad y privacidad de las personas.
- » Es necesario educar en valores de respeto, tolerancia, auto cuidado, etc. para fomentar un uso responsable de redes y reducir así los posibles daños que éstas puedan provocar: ciberbullying, vulneración a la privacidad, al honor, a la intimidad, a la propia imagen, etc. Provocar este tipo de daños a terceros puede ser sancionable y constitutivo de delito.
- » Cuando la persona dinamizadora haya detectado en el grupo uso de redes sociales puede trasladar las siguientes pautas para la reducción de riesgos y daños en su uso:
 - Pensar en las fotos que se han subido a la red: ¿Qué cuentan de mí? ¿Qué hago en mi tiempo libre? ¿Dan información sobre mis hábitos de consumo? ¿De verdad quiero compartir esta información/foto? (Segura, 2020).
 - Mirar las últimas fotos que se han subido a la red: ¿Sale alguien más en las fotos? ¿Le he pedido permiso antes de subirlas? ¿He etiquetado

gente en esas fotos? ¿Les he pedido permiso? (Segura, 2020).

- Tener en cuenta, que una vez se comparte contenido en redes, este queda almacenado en la red y puede que otras personas ya hayan hecho copias o se las hayan descargado, a pesar de que las hayamos borrado de nuestro perfil (Segura, 2020).
- Reflexionar acerca de la imagen que mostramos y recibimos a través de las redes: ¿Cuento igualmente lo positivo y negativo de mi vida? ¿He mentado alguna vez? ¿Qué quiero transmitir a los demás? ¿Qué interpretan los demás? (Segura, 2020).
- Reflexionar acerca del contenido que recibo a través de las redes: ¿Qué pretenden transmitir? ¿Cuentan lo positivo y negativo de sus vidas? ¿Crees que intentan mentir? ¿Crees que las redes reflejan su realidad? ¿Te interesa el contenido que recibes? (Segura, 2020).
- Reflexionar acerca del tiempo que le dedicamos a las redes: ¿Cuánto tardo en mirar las redes desde que me despierto? ¿Cuánto tiempo les dedico al día? ¿Es más o menos de lo que me gustaría? ¿Interfieren en mis actividades diarias (estar con mis amistades o familia, estar en clase, estar practicando deporte, etc.)?
- Las redes sociales son susceptibles de crear adicciones, por lo que, es conveniente planificar su uso estableciendo tiempos, espacios y formas para ello.
- Tener en cuenta que difundir un contenido en las redes implica que estamos de acuerdo con éste, por lo que si detectas algún contenido falso, inadecuado, ofensivo, denigrante, etc. reflexiona antes de compartirlo.
- El uso de redes sociales implica una responsabilidad, por lo que usarlas bajo los efectos del alcohol u otras drogas pueden dificultar una buena toma de decisiones.



RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES

- » La sexualidad es algo inherente al ser humano, es parte de su desarrollo y está presente en todas las etapas de la vida. Se expresa a través de varios canales, como el pensamiento, las actitudes o el comportamiento, y abarca diversas dimensiones: sexo, género, identidad, orientación sexual, intimidad, reproducción, etc.
- » Las prácticas afectivo-sexuales no se limitan únicamente al coito, pueden abarcar caricias, besos, estimulación oral, masturbación, etc. Es importante conocer los riesgos que entraña cada una de estas prácticas en aras de planificarlas y poder realizar una toma de decisiones informada.
- » En la medida que el comportamiento sexual no es algo meramente instintivo, sino que es un comportamiento aprendido en un contexto concreto, la educación afectivo-sexual es fundamental para el desarrollo integral del ser humano.
- » La educación afectivo-sexual durante la adolescencia deberá ir dirigida en gran medida a proporcionar información y fomentar los factores de protección que ayuden a reducir riesgos y a afrontar los cambios tan significativos que se dan en esta etapa.
- » La persona dinamizadora puede trasladar las siguientes pautas para la reducción de riesgos y daños:
 - Bajo los efectos del alcohol y/u otras drogas disminuye la percepción de riesgo y esto puede obstaculizar una buena toma de decisiones y asumir más riesgos durante las relaciones afectivo-sexuales.
 - El consumo de alcohol y/u otras drogas interfieren en el deseo, la excitación y el orgasmo.
 - Las relaciones afectivo-sexuales siempre deben de ser consentidas, por lo que, estar bajo los efectos del alcohol y/u otras drogas no exime de esta obligación.
 - Para evitar embarazos e infecciones de transmisión sexual (cándidas, herpes, hepatitis, VIH, etc.) usa preservativos durante tus prácticas sexuales. Recuerda que la responsabilidad en el uso del preservativo es tuya y de nadie más, no la delegues.
 - Las relaciones afectivo-sexuales pertenecen al ámbito privado e íntimo de las personas, por lo que ten en cuenta que si compartimos información al respecto debemos tratar el tema desde el respeto y consentimiento.



CAPÍTULO 3.

MENTIRAS Y VERDADES

- » Lectura individual o colectiva del capítulo del cómic (20-25 minutos).
- » Para el desarrollo de las actividades 1 y 3, pedir a los participantes que se agrupen en equipos de trabajo de 4 personas con el objetivo de favorecer la participación y crear un ambiente de confianza.

ACTIVIDAD 1

INTRODUCCIÓN Y TOMA DE CONTACTO CON EL GRUPO



DURACIÓN

20-25 minutos.



OBJETIVOS

- » Explorar las cuestiones que llaman la atención del grupo para poder identificar los conocimientos previos e intereses de éste.
- » Fomentar un clima de confianza y participación en el grupo.



METODOLOGÍA

Preguntas abiertas de reflexión para los grupos: *¿Cómo se siente Lola al contar a su familia lo que le pasa? ¿Cómo creéis que se siente su familia al recibir la noticia? ¿Os habéis identificado en alguna de las vivencias que se desarrollan en la historia? ¿Qué creéis que pueden aprender Lola y Lucas de las vivencias del cómic?*

- » Plasmear las preguntas en un soporte (pizarra, cartulinas, pizarra digital, etc.).
- » Puesta en común en el grupo grande de las preguntas abiertas. La persona dinamizadora recogerá y plasmará por escrito las reflexiones compartidas en el soporte elegido.
- » Tratar todas las ideas de las personas participantes por igual sin juzgarlas, dedicándoles el mismo espacio y tiempo.



ACTIVIDAD 2

TERMÓMETRO SOBRE VIH: TRANSMISIÓN, DIAGNÓSTICO, TRATAMIENTO, PREVENCIÓN EN LAS RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES Y ESTIGMA



DURACIÓN

45 minutos.



OBJETIVOS

- » Adquirir información objetiva y preventiva acerca del VIH: transmisión, diagnóstico, tratamiento, prevención en las relaciones afectivo-sexuales y estigma.
- » Desmitificar falsas creencias, mitos y estereotipos vinculados al VIH.
- » Reflexionar y agudizar el sentido crítico acerca de las relaciones sexuales de riesgo.



METODOLOGÍA

- » Proponer al grupo grande realizar la dinámica del termómetro:

Para la realización de esta dinámica se precisa disponer de un espacio en el que las personas participantes puedan posicionarse a un lado de la sala o al otro, en función del grado de conformidad o disconformidad con las afirmaciones que la persona dinamizadora vaya exponiendo. Las personas participantes expondrán y justificarán sus posiciones, creándose así un debate entre el grupo. La persona dinamizadora podrá orientar y aclarar los temas a trabajar haciendo uso de la información que dispone en *información para la persona dinamizadora*.

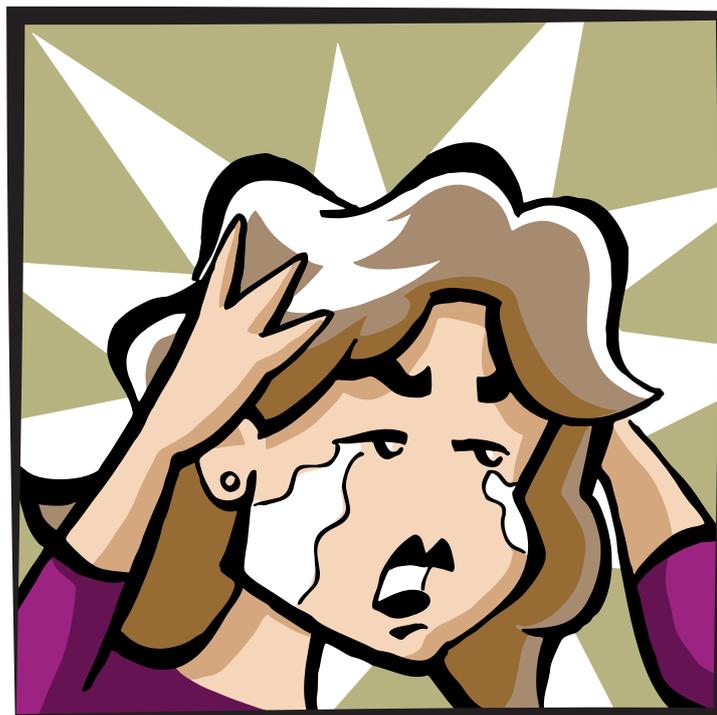
Si no se dispone de un espacio adecuado, se puede realizar esta actividad sin necesidad de moverse por la sala, utilizando tarjetas de colores que permitan reflejar el grado de conformidad o disconformidad con las afirmaciones expuestas.

- » Tratar todas las ideas de las personas participantes por igual sin juzgarlas, dedicándoles el mismo espacio y tiempo.
- » Adecuar la información que se va a transmitir al grupo en función de las características (edad, conocimientos previos, intereses, necesidades, etc.) del grupo.



Afirmaciones para la Dinámica

1. Lola estaría más despreocupada si tras haber mantenido relaciones sexuales sin protección se habría tomado “la pastilla del día después”.
2. Es normal que Lola se rallara y se hiciera pruebas tras haber mantenido una relación sexual sin protección.
3. Es comprensible que Lola prefiera que su amiga piense que está embarazada, a que sepa que es positivo en VIH.
4. Si la gente se entera de que Lola es positivo en VIH, se convertirá en la rechazada por el grupo.
5. Si Lola y el chico mayor con el que tonteaba solo se hubieran dado unos besos, Lola no hubiese contraído el VIH.
6. Si Lola no hubiera estado bebiendo y fumando mientras tonteaba con el chico mayor, habría podido valorar mejor los riesgos de no ponerse el preservativo.
7. Lola es la única culpable de lo que le ha pasado.
8. Tras el diagnóstico de VIH positivo, podemos decir que Lola tiene SIDA.
9. A pesar de ser positivo en VIH Lola podrá tener una buena calidad de vida.
10. Es comprensible que Olga regañe a Lola tras enterarse del diagnóstico. ¡Su hija, tan estudiosa y responsable, con VIH!





i

INFORMACIÓN PARA LA PERSONA DINAMIZADORA

VIH-SIDA

- » El sida es una enfermedad infecciosa, es decir, producida por un agente vivo (el virus VIH) que se desarrolla en las personas infectadas con el VIH, y transmisible, lo que significa que pasa de un individuo infectado a otro sano por vía sexual, contacto sanguíneo o de una madre infectada o afectada a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia (Sidálava, 2020; Koerting y Biot, 2014).
- » El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) provoca la destrucción progresiva del sistema inmunitario de las personas, disminuyendo las defensas y favoreciendo la aparición de determinadas infecciones, tumores y otras enfermedades. El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es un estado avanzado de la infección por el VIH (Sidálava, 2020).
- » Un resultado positivo no significa que la persona tenga SIDA, sino que es seropositiva. Es decir, que está infectada por el VIH, es portadora y lo puede transmitir a otras personas. Sólo en los diagnósticos tardíos puede coincidir el diagnóstico del VIH con el del SIDA (Sidálava, 2020).
- » Desde el punto de vista biológico, las personas receptoras en una penetración anal o vaginal no protegida son más vulnerables al VIH (Sidálava, 2020).

» TRANSMISIÓN

- » La transmisión del VIH sucede cuando existe un intercambio de fluidos como la sangre, el semen, el flujo vaginal y la leche materna, desde una persona con el VIH a otra persona sin VIH (Sidálava, 2020).
- » La saliva, los esputos, la orina y las heces no tienen capacidad de transmitir el VIH (Sidálava, 2020).
- » Para que se transmita el VIH tienen que darse 3 factores (García, Pastor, Azqueta, Heredia y González, 2020):
 1. Que alguna de las personas que participan en una relación tenga la infección y su carga viral no sea indetectable.
 2. Presencia de un fluido con capacidad de infectar. Es decir, que tenga elevada carga viral. Los fluidos que a través de los cuales se transmite el VIH son: la sangre, las secreciones vaginales y el semen.
 3. Estos fluidos deben estar en contacto con las mucosas, que son más permeables y permiten la entrada del patógeno al organismo. En las relaciones sexuales suelen estar implicadas mucosas como la de la vagina o el recto, entre otras.
- » Según datos actuales, la mayoría de las nuevas transmisiones se deben a prácticas sexuales desprotegidas (García, Pastor, Azqueta, Heredia y González, 2020).
- » Transmisión sexual: En la siguiente lista queda reflejado el nivel de riesgo según las diferentes prácticas sexuales (Sidálava, 2020):
 - Penetración vaginal receptiva (sin protección): muy alto.
 - Penetración anal receptiva (sin protección): muy alto.
 - Sexo oral (sin protección): riesgo potencial de transmisión si se le realiza a una persona infectada. Si no hay eyaculación se reduce mucho el riesgo de infección de VIH, pero no de otras infecciones de transmisión sexual (García, Pastor, Azqueta, Heredia y González, 2020).
 - Caricias, masajes, besos, masturbación mutua: sin riesgo.

DIAGNÓSTICO

- » El sistema inmunitario tarda un tiempo en producir anticuerpos suficientes para ser detectados por la prueba de diagnóstico. Al tiempo en el que se puede obtener un resultado negativo aun estando infectado/a se le conoce como “período ventana” (Koerting y Biot, 2014).

- » Debemos tener en cuenta que después de una práctica de riesgo es necesario dejar transcurrir tres meses antes de realizar la prueba del VIH de manera fiable (Sidalava, 2020).
- » La prueba diagnóstica del VIH se puede realizar de manera gratuita, anónima y confidencial en (Sidalava, 2020):
 - Centros de atención primaria.
 - Centros de planificación familiar.
 - Centros de diagnóstico y prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).
 - Farmacias (en algunas comunidades).
 - Laboratorios de análisis clínicos.
 - ONG y asociaciones.

TRATAMIENTO

- » Aunque el tratamiento no consigue la erradicación total del VIH, si permite controlar la replicación del virus en el organismo, para vivir más y mejor. Actualmente, se ofrece la posibilidad de tomar una combinación de fármacos. El seguimiento estricto de las pautas del tratamiento es muy importante (Sidalava, 2020).
- » Estos tratamientos permiten a las personas con VIH tener una calidad de vida cercana a la población general, sobre todo cuando la infección se diagnostica y trata de forma precoz, es decir, antes de que el VIH produzca una gran alteración del sistema inmunitario (Sidalava, 2020).
- » Es importante iniciar el tratamiento lo antes posible y realizarlo de forma correcta y continuada para conseguir una adecuada respuesta virológica y una recuperación inmunológica. Esto determina el pronóstico y la esperanza de vida de las personas con VIH (Sidalava, 2020).
- » El tratamiento reduce de forma drástica la probabilidad de la transmisión del VIH a otras personas reduciendo su carga viral a niveles de indetectabilidad (García, Pastor, Azqueta, Heredia y González, 2020).

PREVENCIÓN EN RELACIONES AFECTIVO-SEXUALES

- » Los preservativos, externo e internos, son muy eficaces en la prevención de la transmisión y la adquisición del VIH y otras ITS, cuando se usan sistemática y correctamente (Sidálava, 2020).
- » La utilización correcta del preservativo implica utilizar preservativos homologados y colocados correctamente desde el inicio de la relación, con un solo uso y utilizando lubricantes adecuados (Sidálava, 2020).
- » El uso de lubricantes reduce la posibilidad de que el preservativo se rompa y ayuda a que la penetración sea más fácil y placentera (García, Pastor, Azqueta, Heredia y González, 2020). Hay que tener en cuenta, que el consumo del alcohol y/u otras drogas puede afectar a la lubricación natural, aumentando el riesgo de heridas y de rotura de preservativo.
- » La responsabilidad del uso del preservativo es individual y no debe delegarse, ni recaer únicamente en una de las partes.
- » Si durante una relación sexual se rompe el preservativo, lo primero que hay que hacer es acercarse a un centro de atención primaria o de atención a la mujer.
- » Existe una medida excepcional dirigida a disminuir el riesgo de contraer la infección por el VIH tras una exposición accidental al virus, por vía sexual o sanguínea: profilaxis pos-exposición (PPE). Consiste en un tratamiento con fármacos antirretrovirales durante 28 días, debe iniciarse lo antes posible, preferiblemente en las 6 primeras horas tras la exposición al VIH y siempre antes de transcurridas 72 horas (Sidálava, 2020). Para acceder al tratamiento se debe acudir lo antes posible a un servicio de urgencias hospitalario y poner en conocimiento del personal médico si se está siguiendo algún tratamiento hormonal para evaluar las posibles interacciones medicamentosas (García, Pastor, Azqueta, Heredia y González, 2020). Es importante recalcar que no se trata de un método preventivo que pueda sustituir el uso del preservativo, sino, un tratamiento para situaciones excepcionales.
- » “La pastilla del día después” no protege contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Esta pastilla es un método anticonceptivo de urgencia que no debe utilizarse como método anticonceptivo habitual.
- » Existe un tratamiento antirretroviral (Emtricitabina y Tenofovir) que previene la infección por el VIH: profilaxis pre-exposición o PrEP. Tomada correctamente se ha demostrado que alcanza una eficacia del 95% (Grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH, 2016) La PrEP ha sido aprobada como estrategia de prevención recientemente en España y se tendrán en cuenta los perfiles aprobados por el ministerio para la dispensación pública (García, Pastor, Azqueta, Heredia y González, 2020).

ESTIGMA

- » Cualquier persona es susceptible de contraer el VIH si mantiene prácticas de riesgo, independientemente de su sexo, nacionalidad, edad, nivel sociocultural, nivel socioeconómico, profesión, orientación sexual, etc.
- » Hoy en día persisten temores irracionales a la infección por el VIH, así como actitudes y juicios negativos hacia las personas que viven con el VIH en nuestra sociedad.
- » El estigma hacia las personas que viven con el VIH o corren el riesgo de contraerlo, provoca actos de discriminación en todos los sectores de la sociedad. Este estigma y discriminación puede desanimar a la gente a acceder a los servicios de atención sanitaria, incluidos los métodos de prevención del VIH, conocer su estado serológico respecto del VIH, inscribirse en la atención médica y seguir un tratamiento.
- » En ocasiones, el VIH se puede asociar a la promiscuidad en las relaciones sexuales, sin embargo, no existe una relación causa-efecto ya que, por un lado, se puede contraer mediante otras vías y, por otro lado, una única relación sexual puede ser causa de contagio si no se usan medidas preventivas como el preservativo.
- » Debido a los roles asignados a cada género, el estigma asociado al VIH es mayor hacia las mujeres.



ACTIVIDAD 3

ROLE-PLAYING SOBRE VIH E INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL: PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y DIAGNÓSTICO



DURACIÓN

45 minutos.



OBJETIVOS

- » Recopilar y plasmar los conocimientos adquiridos sobre el VIH.
- » Poner en práctica y adquirir herramientas comunicativas para el manejo de situaciones similares.



METODOLOGÍA

- » Proponer a los equipos de trabajo realizar una dinámica de role-playing a partir de la situación planteada.

Sois Lola, Marco (persona de confianza de Lola) y Olga (figura marental-parental). Lola, tras recibir el diagnóstico de VIH positivo, decide contárselo a su madre. Pide a Marco que le acompañe en este momento.

Tenéis que interpretar esta situación como si de vuestro entorno se tratara, teniendo en cuenta todo lo que habéis aprendido. Podéis añadir algún personaje o figura narrativa si lo consideráis oportuno.

(ANEXO III: Recortables de las situaciones del role-playing del capítulo III, actividad III)

- » Interpretar los role-playing preparados ante el grupo grande.
- » Reforzar los contenidos trabajados durante las interpretaciones de los role-playing.

BIBLIOGRAFÍA Y DATOS DE INTERÉS

- » Alonso, A. (2020). Qué es la LGTBIAQ+fobia interiorizada y cómo nos afecta. Imagina. www.imaginamas.org/inicio/que-es-la-lgtbiaqfobia-interiorizada-y-como-nos-afecta/
- » Koerting, A. y Biot, P. (2014). Escuela de agentes de salud. Cuadernillo para agentes de salud. UNAD. www.unad.org/ARCHIVO/documentos/AGENTES-SALUD-CUADERNO-FORMACION.pdf
- » García, A., Pastor, F., Azqueta, I., Heredia, M. y González, A. (2020). Escuela de agentes de salud. Bloque VII: Salud y prevención para personas trans. Cuadernillo para agentes de salud. UNAD. www.unad.org/ARCHIVO/documentos/biblioteca/1607690441_3_unad_bloque_vii_salud_personastrans-.pdf
- » Página web de Ai Laket!!
www.ailaket.com/wp-content/uploads/2010/11/2_CANNABIS.pdf
www.ailaket.com/wp-content/uploads/2010/07/3_ALCOHOL.pdf
www.ailaket.com/wp-content/uploads/2010/09/7_TABACO_15A.pdf
www.ailaket.com/wp-content/uploads/2010/11/10_CAFEINA_CAST_WEB1.pdf
- » Página web de Sidálava
www.sidalava.org
- » Segura, A. y G- 360: Cartografías Humanas y Sociales, (2020). Salud Mujeres. Violencia y perspectiva de género. UNAD.
- » Zuazua, A. (2019), Binarismo de género. Imagina Mas. www.imaginamas.org/inicio/binarismo-de-genero/

**SI NECESITAS APOYO
TE PODEMOS AYUDAR**



www.unad.org