

Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI

Material elaborado por el Departamento de Formación y Prevención de
SIDA STUDI



Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI

El objetivo de las actividades que proponemos a continuación es trabajar en el aula diversos aspectos de la educación afectiva y sexual.

El equipo de Formación y Prevención de **SIDA STUDI** ha seleccionado una serie de actividades dinámicas cuyo objetivo es ofrecer recursos ágiles al profesorado para trabajar con los/las jóvenes que van a participar o que ya han participado en nuestros talleres.

Hemos escogido 10 actividades que consideramos un buen complemento para nuestras Acciones Educativas “Prevenir para Disfrutar” y “¿Cómo prevenimos?, ¿cómo disfrutamos?”. De este modo, queremos facilitar a los centros educativos la manera de dar continuidad a la tarea de promover una sexualidad saludable.

Partiendo de la idea de llevar a cabo unas Intervenciones Educativas más Integrales, proponemos estos recursos educativos nuevos, que complementan el trabajo puntual de los talleres con un trabajo de fondo que se puede realizar en el aula.

¿Cómo son las actividades seleccionadas?

Os proponemos que escojáis las actividades que os parezcan más adecuadas entre:

- 5 **dinámicas PRE** ideales para trabajar con los jóvenes antes de los talleres de **SIDA STUDI**.
- 5 **dinámicas POST** pensadas para trabajar con los jóvenes después de que hayan participado en nuestros talleres.

Su duración, entre 30 y 45 minutos, y su metodología –(dinámicas participativas de grupo que promueven la reflexión y el debate) hacen de estas actividades instrumentos ideales para ser usados en la hora de tutoría.

El origen de las dinámicas

Las dinámicas que os proponemos han sido extraídas de la guía educativa de actividades para trabajar en el aula *Sácale jugo a la sexualidad: una visión positiva y saludable de la sexualidad*. En 2007 **SIDA STUDI** elaboró los contenidos, así como hizo en 2006 con la exposición que lleva el mismo nombre. Ambos recursos nos los encargó el Área de Salud Pública i Consumo de la Diputació de Barcelona.

Enlace de la guía educativa en formato digital:
http://www.sidastudi.org/resources/inmagic-img/dd5057.pdf
Enlace para ver los plafones de la exposición:
http://www.diba.es/salutpublica/descarrega/exposiciosexualitat.pdf

El objetivo de estos materiales es facilitar instrumentos al profesorado de Secundaria para que pueda trabajar, en las aulas y en otros espacios de formación, el desarrollo afectivo y sexual de los/las adolescentes con el fin de lograr una sexualidad saludable y de prevenir el VIH.

Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI

A continuación, se indican las dinámicas que hemos seleccionado en relación con los contenidos tratados en cada unidad temática de esta guía.

Distinguimos las actividades dinámicas de acuerdo con el color:

- Las **actividades PRE** (previas a los talleres)
- Las **actividades POST** (posteriores a los talleres)

	Contenidos	Actividades
UNIDAD 1 ¿Qué entendemos por sexualidad?	• Sistema conceptual del término sexualidad • Dimensiones de la sexualidad • Fuentes de información sobre la sexualidad • Impacto de los mensajes que recibimos • Creación de mitos relativos a la sexualidad • Análisis crítico y de construcción de los mitos	• Qué es la sexualidad y distintas formas de vivirla
UNIDAD 2 ¿Hablamos sobre sexualidades?	• Pluralidad de las sexualidades. • Factores condicionantes de la vivencia de la sexualidad • Diferencias entre sexo i género • Construcciones de género y relaciones de poder • Diversidad en la orientación del deseo • Efectos de la presión social en la identidad sexual	• Carta a un amigo o amiga • Esto es una pasada / Esto es un palo
UNIDAD 3 ¿Cómo vivimos nuestra sexualidad?	• Factores condicionantes de la autoestima • La autoestima como factor protector de la salud • Cambios evolutivos en la sexualidad a nivel físico, psicológico y social • El cuerpo como mapa de sensaciones • Desgenitalizar las relaciones sexuales	• Cómo ha cambiado mi cuerpo en los últimos 5 años • Todo lo que siempre quisiste saber y nunca te atreviste a preguntar
UNIDAD 4 ¿Qué pintan el embarazo, las ITS y el VIH en mi sexualidad?	• Tipología de métodos anticonceptivos • Características de las ITS • Conceptos VIH y sida • Método de detección del VIH • La infección por VIH • Prevención del VIH	• La fiesta • Elegir el método anticonceptivo • ¿Qué pasaría si...?
UNIDAD 5 ¿Cómo vivir una sexualidad más saludable?	• Relación entre prevención y salud sexual • Características de los preservativos • Colocación del preservativo masculino y del femenino • El momento de proponer el preservativo: "el cuándo" • La manera de proponer el preservativo: "el cómo"	• Gigantes encantados • El momento / la manera

Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI

Actividades PRE

Qué es la sexualidad y distintas formas de vivirla

Objetivos: Relativizar el concepto de sexualidad y observar cómo varía la forma de entenderlo según la visión de cada persona.

Tiempo aproximado: 30 minutos

Materiales: Imágenes de periódicos, revistas, anuncios...

Descripción: Buscar información en forma de imágenes que refleje distintos modelos de sexualidad. Se ponen en común todas las imágenes aportadas. Cada uno explica los motivos por los que ha escogido la imagen que ha aportado y no otra.

Rol del educador/a: Puede aportar otras imágenes que aparentemente no tengan connotaciones sexuales con el fin de contrastar los modelos aportados por los jóvenes, por ejemplo, un paisaje agradable que evoca placer.

Alternativa: Implicar a la familia en la búsqueda (previa a la actividad) de imágenes que evoquen modelos de sexualidad.

Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI

Carta a un amigo o amiga

Objetivos: Facilitar que se pongan en el lugar del otro. Fomentar la reflexión y actitudes de empatía hacia las distintas orientaciones sexuales.

Tiempo aproximado: 45 minutos

Materiales: Información de la carta (véase a continuación)

Descripción: Se reparte la primera parte del texto en el cual un/a amigo/a explica que se ha enamorado y pide consejo. Cada participante escribe una carta de respuesta aconsejándole sobre su situación desde la aceptación.

Se reparte la segunda parte de la carta en la cual se expone que la persona de la que se ha enamorado es de su mismo sexo. Los pasos a seguir son los mismos que en la primera parte.

Rol del educador/a: Animar a los participantes a contestar como si de verdad se tratara del mejor amigo/a. Promover el análisis de las actitudes mostradas y facilitar la reflexión.

Información de la carta

Primera parte

Durante las vacaciones has recibido una carta de uno/a de tus mejores amigos/as. Te dice que se ha enamorado de una persona fantástica, divertida y con quien comparte muchas opiniones sobre la vida. Te confiesa que lo que siente es bestial y no se parece a nada de lo que ha vivido hasta ahora. Aun así, el tono de la carta no parece muy entusiasta: te pide consejo porque se siente confuso/a y no sabe qué hacer.

¿Debe confesar/hacer público lo que siente por dicha persona?

Segunda parte

Das la vuelta a la carta y te das cuenta de que continúa. En un tono muy confidencial te comunica que últimamente se ha dado cuenta de una cosa que ya se imaginaba desde hacía tiempo: es homosexual. La persona fantástica que ha conocido es de su mismo sexo. Dice que sabe que eso le comportará algunos conflictos en sus relaciones personales, tal vez con su familia, en el centro de estudios o en su trabajo, y le angustia un poco porque no sabe qué hacer. Te comenta que, de momento, prefiere mantenerlo oculto hasta que decida cómo afrontar esta situación. A pesar de saber que ha decidido por sí mismo, le gustaría saber tu opinión dada la amistad que existe entre vosotros.

¿Qué le contestarías?

Cómo ha cambiado mi cuerpo en los últimos cinco años

Objetivos: Compartir experiencias para la construcción colectiva del conocimiento.

Tiempo aproximado: 30 horas

Materiales: Papel y bolígrafo

Descripción: Los participantes expresan sus ideas sobre la pregunta: "¿Cómo ha cambiado mi cuerpo?". En grupos reducidos, se escribe lo que se les va ocurriendo en una lluvia de ideas. Mediante consenso se van seleccionando las ideas más relevantes y un portavoz de cada grupo las enumera ante el grupo grande. Según los contenidos que surjan, la actividad puede derivar en un posterior debate en que se analicen de forma crítica los cánones de belleza y estética dominantes y el culto al cuerpo.

Rol del educador/a: Guiar i moderar la actividad en el grupo grande.

Alternativa: Escribir individualmente una carta al cuerpo: decirle lo que sientes, lo que te gusta y lo que no. Posteriormente, analizar cómo le has hablado: en tono amistoso, enfadado, etc. Guiar hacia la conclusión de que la relación que tenemos con nuestro cuerpo es cambiante (se propone guardar la carta y leerla tras un tiempo para comprobarlo).

Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI

Esto es una pasada / Esto es un palo

Objetivos: Reflexionar sobre las construcciones de género y de identidad sexual.

Tiempo aproximado: 45 minutos (30 minutos en grupo reducido y 15 minutos en plenario)

Materiales: Pizarra o papel continuo

Descripción: Se dividen en dos subgrupos: chicos y chicas. Cada grupo tiene que elaborar una lista de aspectos positivos y negativos del hecho de ser chico o chica mediante una lluvia de ideas. A continuación, se pone en común.

Rol del educador: Dinamizar las discusiones de los grupos y moderar el debate final.

"La fiesta": la cadena de transmisión

Objetivos: Favorecer la reflexión sobre la percepción del riesgo de contraer el VIH e identificar las emociones que se derivan de ello. Reforzar el conocimiento sobre la transmisión y la prevención de la infección del VIH y de otras ITS.

Tiempo aproximado: 40 minutos

Materiales: Una tarjeta de papel y un bolígrafo por alumno. El 70 % de las tarjetas está marcada con un cuadrado al margen (quiere decir que esas personas no usan el preservativo). El 20 % tiene un círculo (quiere decir que esas personas usan el preservativo). El 10 % tiene un triángulo (quiere decir que esas personas tienen el VIH i no usan preservativo). Los porcentajes son orientativos.

Descripción: Se distribuyen aleatoriamente las tarjetas entre los participantes sin decirles lo que quieren decir las marcas. En primer lugar, en una cara de la tarjeta tienen que escribir tres cosas que sean importantes para ellos.

Después, se les explica que comienza una fiesta durante la cual se tienen que levantar de su silla, compartir lo que han escrito con otras personas y, si están de acuerdo, poner su nombre en la otra cara de la tarjeta. Tras 10 minutos, se da por finalizada la fiesta y se sientan de nuevo.

Se les revela que los nombres que hay en sus tarjetas son los de las personas con quien se supone que han mantenido relaciones sexuales. Asimismo, se les explica el significado de los símbolos.

Se elige a una persona para que se levante y diga si lo ha hecho con o sin condón, si tiene el VIH y con qué personas ha estado. Estas personas también se levantan y hacen lo mismo. De manera que al final casi toda la clase está de pie y de forma directa o indirecta se observa que casi todo el mundo ha estado en contacto con el VIH.

Se les indica que se sientan y se abre el debate: ¿Cómo nos sentimos? ¿Quiénes son las únicas personas que no necesitan preocuparse? (los que han usado el preservativo). ¿Los que habían usado el condón tienen el VIH? (no lo sabemos, pero es intrascendente porque han adoptado medidas de prevención). ¿Cómo he decidido durante la fiesta con quién tener relaciones sexuales? En la vida real, ¿cómo lo decidiré? Y, ¿cómo decidiré con quién uso el preservativo y con quién no?

Rol del educador/a: Preparar las tarjetas, asegurarse de que todos tengan bolígrafo, repartir las tarjetas, explicar la actividad, hacer las preguntas para generar debate y reflexión.

Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI

Actividades POST

Elegir el método anticonceptivo

Objetivos: Debatir sobre las ventajas e inconvenientes de los distintos métodos. Favorecer la empatía entre chicos y chicas. Fomentar el cambio de actitudes.

Tiempo aproximado: 30 minutos

Materiales: Pizarra

Descripción: Se propone un caso: los componentes de una pareja heterosexual divergen sobre el método anticonceptivo a utilizar; él prefiere la píldora anticonceptiva y ella el preservativo (es un ejemplo orientativo, ya que se pueden elegir otros métodos anticonceptivos).

El grupo se divide en chicos y chicas. Cada grupo tiene que defender con argumentos por qué su personaje prefiere un determinado método. Ellas representarán la postura del chico y ellos representarán la de la chica. Primero trabajan por separado y después se ponen en común los argumentos de unos y de otros.

Rol del educador/a: Explicar la actividad, asegurarse de que los grupos trabajen por separado y promover el debate en el grupo grande.

¿Qué pasaría si...?

Objetivos: Favorecer la empatía y reflexionar sobre la opinión de las personas de nuestro entorno.

Tiempo aproximado: 30 minutos

Materiales: Tarjetas con las situaciones planteadas

Descripción: Individualmente o en grupos reducidos, se buscan respuestas a cada situación. Al final, se abre un debate, primero en los subgrupos que han trabajado la misma situación y después se ponen en común todas las situaciones.

- Situación 1: estoy embarazada (o mi pareja lo está).
- Situación 2: soy seropositivo/a.

Preguntas orientativas:

¿Qué pasaría? ¿Qué me dirían? ¿Cómo reaccionarían los padres, la pareja, los amigos y amigas, el profesor/a, el/la médico/a? ¿Cómo te gustaría que te trataran? ¿Qué te gustaría que te dijeran?

- Situación 3: te llega un SMS de un amigo que dice: "Lo he hecho sin condón con alguien a quien no conocía, ¿qué hago?".

Preguntas orientativas:

¿Qué le dirías? ¿Lo/la mirarías de forma diferente? ¿Qué riesgos te preocuparían más: el embarazo, el VIH u otras ITS?

Rol del educador/a: Exponer las situaciones elegidas y conducir el debate.

Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI

Gigantes encantados

Objetivos: Poner en práctica las habilidades técnicas de prevención mediante la colocación adecuada del preservativo.

Tiempo aproximado: 30 minutos

Materiales: Maqueta pedagógica "Gigantes encantados" con cinco figuras de penes. Existe una versión con una única figura (véanse los materiales complementarios). Preservativos masculinos diversos.

Descripción: De uno en uno, se practica paso a paso la correcta colocación de un preservativo masculino bajo la supervisión del educador/a.

Pasos: pene en erección - abrir el envoltorio del preservativo - sujetar la punta para evitar la entrada de aire - desenrollarlo sobre el pene hasta la base - sujetar el preservativo por la base del pene al retirarlo - pérdida de la erección - quitar el preservativo - nudo - comprobar que no se haya roto.

Rol del educador/a: Guiar la actividad y dar voz a los jóvenes para que sean ellos quienes enuncien los pasos a seguir y lo que han de tener en cuenta en cada paso corrigiendo los aspectos incorrectos, si fuera necesario.

El momento / La manera

Objetivos: Relacionar las dificultades que pueden aparecer al proponer el uso del preservativo con la falta de referentes con que contamos.

Tiempo aproximado: 30 minutos

Materiales: Pizarra o papel continuo

Descripción: Se recogen las aportaciones de la lluvia de ideas en la pizarra o en el papel continuo mediante dos columnas:

- maneras de ligar
- maneras de proponer el uso del preservativo a la pareja

Compararlas para evidenciar cuántas son las formas de ligar que conocemos y, sin embargo, la falta de modelos con que contamos para proponer el uso del preservativo.

Rol del educador/a: Dinamizar la lluvia de ideas y guiar al grupo para que saquen una conclusión.

Dinámicas que complementan las Acciones Educativas de SIDA STUDI**Todo lo que siempre quisiste saber y nunca te atreviste a preguntar**

Objetivos: Facilitar un espacio de debate. Fomentar el diálogo y el entendimiento entre sexos.

Tiempo aproximado: 45 minutos

Materiales: Tarjetas de papel y un sobre

Descripción: Individualmente y de forma anónima se formulan preguntas al sexo contrario escribiendo en una tarjeta las dudas sobre "Todo lo que siempre quisiste saber y nunca te atreviste a preguntar" y se recogen en un sobre. A medida que se leen de una en una se van respondiendo de forma voluntaria. Posteriormente se puede abrir un debate sobre las preguntas más frecuentes o las más repetidas.

Rol del educador/a: Informar que las preguntas no tienen que ir dirigidas a una persona concreta sino al grupo de chicos o de chicas en general. Enunciar cada pregunta y moderar el diálogo.

Alternativa: Cada uno hace una lista con tres columnas.

1. Lo que se dice de los chicos: ideas que se tienen en general de la sexualidad de los chicos.
2. Lo que se dice de las chicas: ideas que se tienen en general sobre la sexualidad de las chicas.
3. Lo que yo vivo y siento: ideas que yo tengo sobre la sexualidad como chico o chica que soy.

Finalmente, se pone en común, se hace un listado conjunto y se abre un debate.



SIDASTUDI

Asociación declarada de utilidad pública
Bisbe Laguarda, 4 – 08001 Barcelona
Tel: +34 93 268 14 84 - Fax: +34 93 268 14 84
www.sidastudi.org



[Licencia Creative Commons. Reconocimiento-No comercial-Compartir bajo la misma licencia 2.5 España](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/es/)