

Itinerari

01

Parlem-ne;  
**no et tallis!**



PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT  
SEXUAL I COMUNICACIÓ





**Parlem-ne;**  
**no et**  
**tallis!**

PROGRAMA ESCOLAR DE SALUT  
SEXUAL I COMUNICACIÓ





# Transmissió i prevenció VIH i altres ITS Embaràs adolescent

## 'Informem-nos'

Quina informació important sobre la infecció pel VIH o altres ITS creus que encara no tenen tots els joves?

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

# risc i gravetat percebuda pràctiques de risc pràctiques segures



'Un grup d'amics'

## Situació

Contingut per discutir:

.....

Reflexió:

.....

.....

Contingut per discutir:

.....

Reflexió:

.....

.....

Contingut per discutir:

.....

Reflexió:

.....

.....

Contingut per discutir:

.....

Reflexió:

.....

.....



→ 'Missatge electrònic a un amic o amiga'

Imagina't que la persona que escriu és amiga teva i t'ha escrit el missatge electrònic següent:

Hola.

Com van les coses? Espero que et vagin tan bé com a mi.

Te'n recordes del noi que et vaig parlar fa un temps? Doncs has de saber que per fi es va adonar que jo existia. Sí. No facis aquesta cara... Finalment sortim!

Recordes la festa a la qual et vaig dir que aniria? Doncs va ser precisament allà que em vaig decidir a parlar-hi. Vam estar una estona xerrant i després vam ballar.

Va ser sensacional. Dos dies després vam anar al cinema, després a prendre alguna cosa... En fi, que ho he aconseguit. Fa gairebé tres mesos que sortim.

Saps? estic molt bé però tinc por que no sorgeixi "algun problema"... Vull informar-me bé perquè li ho vaig preguntar a la Sofi, i en sap menys que jo. Crec que m'informaré millor.

Bé, et deixo. Tinc classe i arribaré tard.

Contesta aviat, i digues-me què penses, de tot això.

Fins aviat, Ània

**Versió  
01**

Hola. Com va?

Te'n recordes d'en Marc? Aquell K no em feia ni Kas. K sàpigs K vaig enrotllar-m amb ell i ara sortim. I ja fa tres mesos!! Estic molt bé amb ell... :)

No vol utilitzar condó. Jo tinc por K sorgeixi algun problema.

Vull informar-m sobre altres anticonceptius... Vaig preguntar a la Sofi i sap menys K jo. Arribo tard a classe. Et deixo! Després m connecto...

Digue'm alguna cosa.

Petons! M

Ània

**Versió  
02**

→ Respon el missatge electrònic amb la teva opinió sobre el problema d'informació plantejat i sobre les conseqüències quan no es prenen mesures segures.

## → 'Entrevista a l'Òscar, la Maria i en David'

Llegeix atentament les preguntes i respostes següents:

**Òscar**

**Maria**

**David**

1. Què significa per a tu "sexualitat sense riscos"?

- Òscar: Mantenir relacions sexuals sense penetració.
- Maria: Estar sempre pendent de prendre precaucions. Utilitzar el condó.
- David: Passar-m'ho bé sense tenir por d'un embaràs o d'infectar-me per una ITS o pel VIH/sida.

2. La sexualitat sense riscos quins problemes evita?

- Òscar: L'embaràs i la sida.
- Maria: L'embaràs i les ITS.
- David: L'embaràs imprevist, les ITS i el VIH/sida.

3. Quins avantatges té per a tu la sexualitat sense riscos?

- Òscar: Que t'ho passes bé i no hi ha possibilitat d'embaràs ni d'agafar infeccions.
- Maria: Evita alguns problemes. Avui en dia no et pots refiar de ningú.
- David: Si t'ho fas bé..., aconseguixes no estar angoixat pels problemes que es podrien presentar; t'ho pots passar millor.

4. Quins inconvenients té per a tu la sexualitat sense riscos?

- Òscar: De moment t'ho passes bé, però mantenir sempre relacions sexuals "segures" deu ser molt avorrit.
- Maria: Has d'estar sempre pendent de prendre precaucions. Els mètodes contraceptius no són tan segurs, de vegades fallen, i a més alguns són perjudicials per a la salut. Es un rotllo haver d'utilitzar-los sempre.
- David: Has d'aprendre a utilitzar correctament el preservatiu, i això demana algun temps. En realitat no és difícil, encara que les primeres vegades costa una mica, i si a sobre se't trenca en col·locar-lo, et desanimes.

## 5. Tens relacions sexuals?

- Òscar: Sí.
- Maria: Sí.
- David: Sí.

## 6. De quin tipus?

- Òscar: Petons, carícies, abraçades.
- Maria: Relacions sexuals amb penetració, masturbació.
- David: Relacions sexuals amb penetració.

## 7. En les teves relacions sexuals, quins mètodes contraceptius utilitzes o has utilitzat?

- Òscar: Cap perquè no tinc relacions sexuals amb penetració. Sóc massa jove per a tenir-les.
- Maria: En les primeres relacions sexuals vaig utilitzar la marxa enrere; ara, el preservatiu perquè és molt més segur.
- David: Al començament no n'utilitzava cap. Des de fa temps utilitzo condó.

## 8. Els teus amics o coneguts accepten l'ús del preservatiu? Per què?

- Òscar: Alguns sí (l'utilitzen per evitar l'embaràs), i a d'altres no els agrada perquè "es tallen" quan se l'han de posar.
- Maria: Alguns sí que l'accepten perquè, segons diuen, és el mètode més segur; d'altres prefereixen que la noia prengui la píndola, i així ells eviten de posar-se el condó. Alguns diuen que amb la goma senten menys plaer i que és un rotllo posar-se'l, però jo crec que exageren.
- David: No tots l'accepten; uns el veuen com la solució per evitar possibles problemes, els dona seguretat. Altres, en canvi, pensen que la relació s'entrebanca i perd espontaneïtat. Penso que tot depèn de com t'ho fas.

→ Comenta breument cada resposta.



presa de decisions  
**influència de l'entorn**  
 posició personal

'Qui pren les decisions'

Marca amb una creu en els elements que podrien influir en la presa de decisions en la situació proposada.

Situació

ELEMENTS QUE PODEN CONDICIONAR EL COMPORTAMENT I LA PRESA DE DECISIONS

Opinió, valors i normes de...

Grup al qual pertany la persona

Amics  Escolar  
 Esportiu

Persones importants per a cadascú

Amics  Família  
 Parella  
 Persones admirades

Percepció i valoració de la situació

Importància de la situació  
 Conseqüències que pot tenir

Experiències viscudes

Efectes positius  
 Efectes negatius

Normes

Socials  
 Morals

Valors de la persona

Prioritats

Publicitat

La moda







# afrontar situacions difícils estil de comunicació descriure i preparar

## 'El meu amic / la meva amiga' (Activitat A)

El meu amic o amiga, quan ens trobem en acabar la classe, generalment no para de parlar-me dels problemes que té amb la família. Tot el que faig jo és seure al seu costat i intentar interessar-me pel que m'explica. Si el o la interrompo, tinc por que no es pensi que no em preocupo per ell o ella. M'agradaria canviar el tema de la conversa i parlar, algunes vegades, de les meves coses.

### EXERCICI EN GRUPS.

Identificar en la situació plantejada els elements següents:

QUINES són les persones implicades:

.....

QUAN té lloc l'escena:

.....

QUÈ és el que el o la preocupa:

.....

COM afronta la situació:

.....

QUÈ TEM que passi:

.....

QUIN és el seu OBJECTIU:

.....

→ 'Com reaccio?' (Activitat B)

Explica breument com reaccionaries davant de cadascuna de les situacions que es plantegen. Cal que ho facis amb la màxima sinceritat.

Situació **01**

Un vespre, estàs estudiant per una prova que tens l'endemà. La teva mare entra a l'habitació i et diu: "Corre, porta'm oli del súper abans que tanquin!"

Faria això:

.....

.....

.....

.....

.....

Situació **02**

Vas a comprar la teva beguda favorita i en sortir de la botiga t'adones que falten diners al canvi (5€).

Faria això:

.....

.....

.....

.....

Situació **03**

Has quedat amb un amic per anar a un concert del teu grup favorit. L'amic s'entreté i hi arribeu tard.

Faria això:

.....

.....

.....

.....

## → Com ser més assertiu / Fitxa síntesi

### QUÈ DIR

Utilitza preferentment frases en primera persona (les frases que comencen per "Tu" poden ser sentides com a crítiques). Exemples: "Vull...", "No m'agrada...", "Em sento..."

Digues el que penses o sents de manera clara i directa: no hi donis voltes.

Si vols explicar la teva postura, dóna raons, però no busquis excuses.

Reconèixer la postura de l'altre pot ser molt útil perquè la situació sigui menys tensa.

### TO DE VEU

Parla amb veu ferma i confiada, transmetent seguretat en allò que dius.

No utilitzis un to suplicant o de petició.

No tartamudegis ni vacil·lis (exemples: em, ah, mm).

No cridis ni utilitzis un to hostil o sarcàstic. Si estàs enfadat/ada, digues-ho directament.

Has d'aparençar tranquil·litat utilitzant un to de veu intermedi (ni gaire flux ni gaire alt) i parla pausadament encara que la persona amb qui estiguis parlant s'enfili i pugi la veu.

Has de mantenir un to constant. Si abaixes el to de veu en les frases amb les quals demanes alguna cosa o et negues a fer alguna cosa, semblarà que et sents insegur/a.

### CONDUCTA NO VERBAL

Contacte visual	Has de mantenir el contacte visual amb l'altra persona mentre hi parles; no desviïs la mirada cap a terra.
-----------------	--

Postura corporal	Has de mantenir el cos relaxat evitant mostrar-te amb tensió o rigidesa.
------------------	--

Moviments	<ul style="list-style-type: none"> <li>– No et moguis excessivament, ni les mans ni els peus.</li> <li>– Si t'enfades, expressa-ho verbalment, i no tanquis els punys ni donis cops a les coses.</li> </ul>
-----------	---

Gestos	Fes que siguin congruents amb la situació. Per exemple, evita somriure quan algú intenta vulnerar els teus drets.
--------	---

Font: Luengo MA, Gómez-Fraguela JA, Garra A, Romero E, Otero-López JM. (1998). Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social. Ministerio de Educación y Cultura. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio del Interior. Universidad de Santiago.







## pràctica d'habilitats com dir-ho? què dir?

'I llavors què faig?'

### Situació

Llegiu individualment la situació. Després, en grup, empleneu la fitxa seguint imaginant que en sou el o la protagonista.

1. Identifiqueu en la situació plantejada els elements següents:

QUINES són les persones implicades:

.....  
.....  
.....

QUAN té lloc l'escena:

.....  
.....  
.....

QUÈ és el que el o la preocupa:

.....  
.....  
.....

COM afronta la situació:

.....

.....

.....

QUÈ TEM que passi:

.....

.....

.....

QUIN és el seu OBJECTIU:

.....

.....

.....

2. Prenent com a base la situació plantejada, contesta les qüestions següents:

→ Entrar en situació:

Com introduuries el tema?

.....

.....

.....

.....

Com crearies un clima que facilités els teus objectius?

.....

.....

.....

.....

→ Definir el problema:

Quins obstacles podrien dificultar la teva definició del problema que et preocupa?

.....

.....

.....

.....

Li donaries una oportunitat a l'altre d'expressar la seva opinió respecte a això? Si és així, explica com:

.....

.....

.....

.....

Defineix el problema, expressa les teves preocupacions i els teus interessos. Concreta'ls molt i utilitza "missatges jo":

.....

.....

.....

.....

→ Oferir alternatives:

Li donaries a l'altra persona l'oportunitat de proposar alternatives? Si és així, explica com:

.....

.....

.....

Quines alternatives se t'acudeixen? Descriu-les:

.....

.....

.....

→ **Avaluar les alternatives i decidir les solucions:**

Describeix les conseqüències que pots preveure per a cada alternativa (avantatges, inconvenients, coses que s'haurien de canviar per portar-la a terme):

.....

.....

.....

.....

Valora cada alternativa, tenint present si es pot portar a la pràctica o no:

.....

.....

.....

.....

→ **Portar a la pràctica la decisió:**

Escull una alternativa. Imagina que ha estat acceptada per tu i per l'altra persona. Determina ara:

**QUI** tindrà assignada cadascuna de les tasques i responsabilitats:

.....

.....

**QUÈ FARÀ** cadascun dels implicats:

.....

.....

**COM HO FARÀ:**

.....

.....

**QUAN HO FARÀ:**

.....

.....



entrenament social  
proposar i negociar  
rebutjar, dir no

## 'Escenifiquem' / Activitat final

→ Fitxa per a l'actor o actriu A

### Situació

.....

Protagonista A. Per tal de convèncer B, intenta utilitzar un llenguatge verbal i no verbal assertiu, fes servir arguments convinents, tingues en compte què dius i com ho dius, etc.

→ Fitxa per a l'actor o actriu B

### Situació

.....

Protagonista B. L'altre protagonista t'intentarà convèncer. Utilitza arguments per tal que no ho aconseguixi. Fes servir un to de veu alt, un estil de comunicació agressiu, etc.



# I Activitat final



## → Fitxa per als observadors (grup 1)

Observa el llenguatge no verbal que utilitzen els protagonistes per reforçar el missatge que volen transmetre. És l'adequat?

### Protagonista 1

Mirada: .....

.....

Espai: .....

.....

Contacte corporal: .....

.....

Gestos: .....

.....

### Protagonista 2

Mirada: .....

.....

Espai: .....

.....

Contacte corporal: .....

.....

Gestos: .....

.....

## → Fitxa per als observadors (grup 2)

Observa els missatges dels protagonistes i identifica si el seu estil de comunicació és assertiu, agressiu o passiu. Què és el que et fa tenir aquesta impressió?

### Protagonista 1

Es comporta de manera: .....

.....

Coses que diu que em fan aquesta impressió: .....

.....

Quins gestos fa? .....

.....

Com és el seu to de veu? .....

.....

### Protagonista 2

Es comporta de manera: .....

.....

Coses que diu que em fan aquesta impressió: .....

.....

Quins gestos fa? .....

.....

Com és el seu to de veu? .....

.....

# I Activitat final



## → Fitxa per als observadors (grup 3)

Observa el comportament dels protagonistes i identifica els obstacles que es posen per dificultar el propòsit de l'altre.

### Protagonista 1

Es burla del que diu l'altre? .....

.....

Deixa que l'altre s'expliqui? .....

.....

Intenta fer que l'altre se senti malament? Com? .....

.....

Altres: .....

.....

### Protagonista 2

Es burla del que diu l'altre? .....

.....

Deixa que l'altre s'expliqui? .....

.....

Intenta fer que l'altre se senti malament? Com? .....

.....

Altres: .....

.....

## → Fitxa per als observadors (grup 4)

Observa el comportament dels protagonistes i identifica el que diuen o fan per superar les dificultats que es plantegen:

Protagonista 1

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Protagonista 2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona

 **Agència  
de Salut Pública**