

Itinerari

02

**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.



afrontar situacions difícils
descriure i preparar
estil de comunicació

‘Treballem un cas’

Situació

● **Questions per reflexionar:**

Aquesta situació es pot donar al teu entorn?

.....

.....

.....

Quines coses hauria de tenir en compte el o la protagonista per tal de sortir-se'n amb èxit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

→ 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 de donar aparença de tranquil·litat utilitzant un to de veu intermedi (ni gaire baix ni gaire alt) i parla pausadament encara que la persona amb qui estiguis parlant "s'acceleri" i pugi la veu.

Has de mantenir un to de veu constant. Si abaixes el to 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	No et moguis excessivament, ni les mans ni els peus, i no tanquis els punys ni donis cops a les coses.
-----------	--

Gestos	Té cura dels teus gestos, 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.



beneficis i barreres del preservatiu

diferències i similituds

gènere, cultura i identitat sexual

'El joc del segle'

Què pensen els nois sobre l'ús del preservatiu?

BENEFICIS	BARRERES
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

Què pensen les noies sobre l'ús del preservatiu?

BENEFICIS	BARRERES
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	



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 convincents, 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 aconsegueixi. 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:

.....

8

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

+B Agència
de Salut Pública