

Nombre del documento

Memoria del proceso de capacitación para promotoras en: Salud sexual, violencia sexual, VIH y Sida.

Autoría

Intermedios. Organización de Profesionales de la Comunicación A. C.

Revisión

Mtra. Micaela Beatriz Méndez Bolaina

Diseño gráfico

Hugo Cabrera Valerio

Año de impresión

2015

Edición

Primera

Derechos Reservados conforme a la Ley por: Instituto Veracruzano de las Mujeres. 2014

Av. Adolfo Ruiz Cortines No. 1618, Col. Francisco Ferrer Guardia, Xalapa, Ver., C.P. 91020

Tels.: (01-228) 8-17-07-89, 8-17-10-09

Ejemplar gratuito/ Prohibida su venta

Impreso en México

DIRECTORIO

GOBIERNO DEL ESTADO DE VERACRUZ
Dr. Javier Duarte de Ochoa
Gobernador Constitucional del Estado de Veracruz

Dr. Flavino Ríos Alvarado
Secretario de Gobierno

•

INSTITUTO VERACRUZANO DE LAS MUJERES

Dra. Edda Arrez Rebolledo
Directora General

Mtra. Luisa del Carmen Freyre Aguilera
Secretaria Ejecutiva

Mtra. Flora Silvia Berdón Robles
Responsable de Seguimiento PAIMEF 2015

•

SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

Dr. José Antonio Meade Kuribreña
Secretario de Desarrollo Social

•

INSTITUTO NACIONAL DEL DESARROLLO SOCIAL

Lic. María Angélica Luna y Parra y Trejo Lerdo
Titular del Instituto Nacional de Desarrollo Social

Lic. Araceli García Rico
Directora General Adjunta de Igualdad de Género

Arq. Sandra Samaniego Breach
Directora de Desarrollo de Proyectos Estratégicos y Coordinadora Nacional del PAIMEF

Mtra. Lidia Pérez Abdó
Subdirectora de Seguimiento de Acciones de Equidad de Género para el Desarrollo SEDESOL

ÍNDICE

Presentación	7
Justificación	8
Objetivos	8
Talleres dirigidos a promotoras, autoridades locales y personal de salud	9
<i>Carta descriptiva</i>	9
<i>Taller sede Coatzacoalcos</i>	16
<i>Taller sede Sihuapan, Mpio. de San Andrés Tuxtla</i>	23
<i>Taller sede Papantla</i>	31
<i>Taller sede Veracruz</i>	38
Talleres dirigidos a personal docente y alumnado	43
<i>Carta Descriptiva</i>	43
<i>Taller sede Coatzacoalcos</i>	52
<i>Taller sede Sihuapan, Mpio. de San Andrés Tuxtla</i>	58
<i>Taller sede Papantla</i>	64
<i>Taller sede Veracruz</i>	70
Beneficios de las personas participantes	76
Resultados generales	78
Fortalezas	78
Necesidades detectadas	79
Recomendaciones generales	80

I Presentación

La presente Memoria se enmarca en la meta B.II.1 Programa de Capacitación con Promotoras Comunitarias en la Vinculación Multisectorial para la Prevención del VIH-Sida con duración de 8 hrs. a realizarse en Papantla, Veracruz, San Andrés Tuxtla y Coatzacoalcos, del Programa de Apoyo a las Instancias de las Mujeres en las Entidades Federativas PAIMEF 2014 instrumentado en el Instituto Veracruzano de las Mujeres.

En esta ocasión se convocó a diferentes sectores con el objetivo de favorecer la vinculación interinstitucional para la planeación y realización de acciones en contra de la pandemia del VIH y Sida en los municipios sede. Los sectores invitados fueron: las promotoras ciudadanas, las autoridades locales y el personal de los ayuntamientos, el personal de los centros de salud y las jurisdicciones sanitarias, el personal docente y estudiantes.

De las sedes, es importante mencionar que Veracruz y Coatzacoalcos están a la cabeza en incidencia de casos de VIH y Sida; por su parte San Andrés Tuxtla está escalando rápidamente en la lista de los municipios con alta presencia del virus.

De este modo, fue pertinente el abordaje del tema con los sectores directamente involucrados o afectados, ya que son las mujeres y la población juvenil en quienes se ha manifestado un número creciente de casos, tanto en ámbitos urbanos como rurales e indígenas.

Por lo anterior, y ante el compromiso que el Instituto Veracruzano de las Mujeres ha mostrado con el desarrollo de las mujeres de la entidad, se siguen priorizando temáticas urgentes de tratar y elaborando materiales con perspectiva de género que sean de utilidad para las promotoras para la prevención de la violencia de género.

I Justificación

Desde 2008 el Instituto Veracruzano de las Mujeres inició trabajos con grupos de mujeres lideresas de los municipios de Papantla, Veracruz, San Andrés Tuxtla y Minatitlán, desde entonces hasta el 2013 se les han otorgado herramientas de capacitación, participativas y de sensibilización en materia de relaciones de género, Derechos Humanos, violencia y las leyes que la contemplan, el liderazgo y la organización, facilitación, atención psicológica, comunicación asertiva, liderazgo y ciudadanía, salud sexual, salud reproductiva y violencia en el noviazgo.

En dichos talleres y tras conocer las cifras alarmantes de personas viviendo con VIH y muertes por Sida en el Estado aunado a la feminización de virus, se detectó la necesidad de dotarlas de herramientas informativas y vivenciales en materia de prevención, detección temprana y atención del VIH y el Sida para que a su vez generen sensibilización y percepción del riesgo en mujeres de su comunidad, así como la promoción de la realización de las pruebas de detección en jornadas que acompañarán a 2 sedes de los talleres, generando así un trabajo integral de fomento, promoción y ejercicio de los derechos sexuales de las mujeres a través de la información, sensibilización y en su caso, de detección temprana del virus.

I Objetivos

Objetivo General

Contribuir al liderazgo de redes comunitarias de promotoras mediante la dotación de herramientas informativas y vivenciales en materia de prevención, detección y atención del VIH y el Sida que generen procesos de replicación con mujeres de todas las edades de Papantla, Veracruz, San Andrés Tuxtla y Coatzacoalcos que contribuyan a ejercer su derecho a la salud sexual.

Objetivos Particulares

- 1.- Dotar de herramientas informativas y vivenciales en materia del VIH y el Sida para generar sensibilidad a la percepción del riesgo que genere acciones de prevención, detección temprana y en su caso atención del VIH y el Sida.
- 2.- Facilitar procesos de sensibilización de la percepción del riesgo entre pares que contribuya a la prevención y detección temprana del virus en mujeres de Papantla, Veracruz, San Andrés Tuxtla y Coatzacoalcos.

I Talleres dirigidos a promotoras, autoridades locales Y personal de salud

Las participantes de estos talleres son mujeres que se han formado constantemente desde 2008, y cada año se han agregado nuevas invitadas por las mismas que ya participan. El perfil que se requiere para incluirlas en los grupos que se forman como promotoras es que sean mujeres líderes comunitarias o gestoras sociales, con experiencia o interés en los Derechos Humanos y en la prevención de la violencia. De igual manera participa el Personal de salud de las Jurisdicciones Sanitarias más cercanas a la sede, así como personal del ayuntamiento, los DIF, los institutos municipales de las mujeres, así como las/os Regidoras-es que tienen a cargo los temas como Salud, Educación y Equidad de Género.

I Carta descriptiva.

Promotoras, Personal de Salud y Personal de Ayuntamiento

TEMA	Presentación de ponentes y taller	Tiempo: 10 min.
OBJETIVOS	Presentar la organización y la ponente a cargo de la capacitación. Explicar el objetivo el tiempo.	
CONTENIDOS	Síntesis curricular de la organización y de la ponente. Objetivos del taller y expectativas.	
ACTIVIDAD	De forma expositiva nos presentaremos: quiénes somos, de dónde venimos y qué realizaremos, además las beneficiarias llenarán la lista de registro y contestarán el cuestionario Pre-test para la evaluación final. Exposición por parte de la tallerista explicando los pormenores del taller: tiempos, temas y objetivos	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Lista de asistencia · Lap top · Audio · Pretest · Cañón 	
TEMA	Integración del grupo	Tiempo: 20 min.
OBJETIVOS	Generar un ambiente de confianza e integración entre las participantes del taller.	
CONTENIDOS	Rompe hielo e integración	
ACTIVIDAD	<p>Actividad: Cada participante se pondrá un paliacate y se dibujará en una hoja y luego se realizarán dos círculos uno adentro y uno fuera poniéndose de frente, los cuales irán girando y con cada persona que les toque se presentarán contando cosas como: ¿Su mayor travesura? ¿Su más grande sueño? ¿Qué se ve haciendo en 10 años? ¿Si fuera mujer u hombre a que se dedicaría? Al final intercambiarán sobres que dentro tendrán la simulación de una prueba de detección de VIH la cual ocuparemos al final.</p> <p>Actividad 2: Presentación formal: Nombre, procedencia, Ocupación y qué espera del taller.</p>	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Paliacates · Hojas blancas · Plumones 	

TEMA	Círculo de confianza	Tiempo: 10 min.
OBJETIVO	Establecer reglas de operación y acuerdos sobre el espacio donde se aplica el taller ahora que ya nos conocemos.	
CONTENIDOS	Puntos esenciales de convivencia y de generación de círculo de confianza.	
ACTIVIDAD	A través de lluvia de ideas se generará los puntos básicos del círculo de confianza como: Hablar en primera persona, lo que aquí se diga, aquí se queda, no juzgo ni soy juzgada, no doy consejos, participo voluntariamente, escucho atenta, etc.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Cañón Lap top · Papelotes · Plumones · Cinta canela 	

TEMA	¿Qué son las habilidades para la vida?	Tiempo: 15 min.
OBJETIVO	Dotar de herramientas que les permitan desarrollar actitudes para disfrutar la vida, lograr un desarrollo físico, mental y saludable.	
CONTENIDOS	Puntos básicos de las habilidades para la vida ¿Qué son y Cómo se dividen?	
ACTIVIDAD	Actividad expositiva y participativa explicando el concepto de Habilidades para la vida y su división en: Sociales, de Pensamiento y de manejo de emociones.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Cañón · Lap top 	

TEMA	Habilidades para la vida (emociones)	Tiempo: 40 min.
OBJETIVO	Dotar de herramientas del manejo de EMOCIONES que les permitan desarrollar actitudes para disfrutar la vida, lograr un desarrollo físico, mental y saludable.	
CONTENIDOS	Autoestima, Control de emociones y Manejo del Estrés.	
ACTIVIDAD	<p>Expositiva ¿Qué es la autoestima? Técnica: Trabajaremos la técnica del cofre que tiene como objetivo reflexionar acerca de la importancia que tiene el poder dedicar un tiempo a mirarnos para poder querernos más y mejor</p> <p>Expositiva ¿Qué es el control de emociones?</p> <p>Expositiva ¿Qué es el manejo del estrés? Técnica: Una de las grandes aliadas para el manejo del Estrés es la respiración por lo que realizaremos 3 ejercicios para respirar de forma correcta.</p>	
MATERIALES	Autoestima · Un cofre · Lap top · Cañón	Control de emociones: · Lap top Cañón

TEMA	Habilidades para la vida (pensamientos)	Tiempo: 20 min.
OBJETIVO	Dotar de herramientas de PENSAMIENTO que les permitan desarrollar actitudes para disfrutar la vida, lograr un desarrollo físico, mental y saludable	
CONTENIDOS	Pensamiento creativo, pensamiento crítico.	
ACTIVIDAD	Expositiva ¿Qué es el pensamiento creativo? Técnica: Se les dará un objeto y tendrán que buscarle 3 usos que no tengan nada que ver con el uso real, escogerán una de ella y harán la presentación del producto. Expositiva ¿Qué es el pensamiento crítico?	
MATERIALES	Pensamiento creativo · 4 objetos de la vida diaria · Lap top Cañón · 20 min.	

TEMA	Habilidades para la vida (sociales)	Tiempo: 50 min.		
OBJETIVO	Dotar de herramientas SOCIALES que les permitan desarrollar actitudes para disfrutar la vida, lograr un desarrollo físico, mental y saludable.			
CONTENIDOS	Comunicación, Asertividad, Trabajo en equipo y Empatía.			
ACTIVIDAD	Expositiva ¿Qué es la comunicación? Y Técnica: Se hacen parejas, uno estará frente a la hoja y el otro atrás quién le tendrá que ir describiendo como replicar el dibujo en la hoja, debe tratar de dibujar lo que le están describiendo sin poder hacer preguntas, en un segundo intento podrá hacer preguntas. Al final se reflexiona los elementos que distorsionan la comunicación. Expositiva ¿Qué es la asertividad? Expositiva ¿Qué es el trabajo en equipo? Técnica: Las Bomboneras. Se harán cuatro equipos y se trabajará en relevos, cada relevo se tapan los ojos y la misión será llegar hasta donde está el bombón, comerlo y traerle el otro a su compañero, todo el equipo dirigirá a su representante para llegar al bombón. Expositiva ¿Qué es la empatía?			
MATERIALES	Comunicación · Hojas blancas · Plumones · Paisajes	Asertividad · Lap top · Cañón	Trabajo en equipo · Paliacates Bombones	Empatía: · Lap top · Cañón

TEMA	Cierre y retroalimentación del tema de habilidades para la vida.	Tiempo: 15 min.
OBJETIVO	Reflexionar sobre la importancia de conocer y dominar las habilidades para mejorar nuestra calidad de vida.	
CONTENIDOS	Retroalimentación y evaluación del tema.	
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa, reconocer que tanto dominamos dichas habilidades y la propuesta para asumirlas y llevarlas a cabo a diario.	
MATERIALES	Lap top Cañón	

RECESO DE 10 MINUTOS

TEMA	Integración	Tiempo: 10 min.
OBJETIVO	Generar un ambiente de confianza e integración entre las participantes del taller.	
CONTENIDOS	Concentración en mis acciones.	
ACTIVIDAD	Técnica: Es un perro, es un gato, se irán pasando objetos uno será el perro e irá a la derecha y el otro el gato e irá hacia la izquierda, para pasarlo le tiene que preguntar a quién se lo pasó ¿Qué dijiste que era? Y así sucesivamente, habrá un momento en que se cruzan y viene la confusión y la falta de concentración.	
MATERIALES	· Dos plumas de colores diferentes	

TEMA	Construyendo conceptos	Tiempo: 20 min.
OBJETIVO	Definir conceptos de Sexo, género y Sexualidad y evidenciar la diferencia.	
CONTENIDOS	Sexo, género y teoría holística de la sexualidad.	
ACTIVIDAD	Lluvia de ideas 1. ¿Qué es el Sexo? / 2. ¿Qué es Género? / 3. ¿Qué es Sexualidad?	
MATERIALES	· Lap top · Cañón	

TEMA	¿Qué es Salud sexual y Salud reproductiva?	Tiempo: 10 min.
OBJETIVO	Definir conceptos de Salud sexual, Salud reproductiva y sus diferencias.	
CONTENIDOS	Salud sexual y Salud reproductiva	
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa, reconociendo cada uno de los conceptos, la diferencia y los aspectos básicos.	
MATERIALES	· Lap top · Cañón	

TEMA	Cadena de riesgos y consecuencias que nos enfrentamos cuando ejercemos nuestra sexualidad desinformada.	Tiempo: 20 min.
OBJETIVO	Evidenciar los riesgos a los que nos enfrentamos las mujeres cuando ejercemos nuestra sexualidad sin habilidades para la vida, desinformación y culpa.	
CONTENIDOS	Panorama amplio de los problemas de salud pública a los que nos enfrentamos las mujeres en esta materia.	
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa. Las y los asistentes harán una lista evidenciando todos los riesgos a los que nos enfrentamos si ejercemos nuestra sexualidad sin información y sin sensibilización.	
MATERIALES	· Lap top · Papelotes · Cañón · Plumones	

TEMA	Introducción al tema del VIH y el Sida	Tiempo: 10 min.
OBJETIVO	Evidenciar los conocimientos base que tienen las participantes relacionados con el Virus.	
CONTENIDOS	Mitos y realidades del VIH y el Sida.	
ACTIVIDAD	Pondremos una línea en el piso del lado derecho será cierto y del lado izquierdo falso e iremos evaluando que tanta información verdadera y errónea manejan las participantes en materia de VIH y Sida para posteriormente de forma expositiva aclararemos ¿Qué es el VIH y que es el Sida?, así como su diferencia.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Cinta canela · Lap top Cañón 	

TEMA	Cronología del VIH y el Sida.	Tiempo: 10 min.
OBJETIVO	Reconocer la evolución del VIH en el mundo y como llega a nuestro país.	
CONTENIDOS	Cronología del VIH y el Sida en el mundo y en nuestro país.	
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa evidenciaremos la cronología del VIH y el Sida.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Lap top · Cañón 	

TEMA	Diversas caras del VIH	Tiempo: 20 min.
OBJETIVO	Visibilizar las vías de transmisión y también en las que no hay riesgo.	
CONTENIDOS	Transmisión (Sexual, perinatal, sanguínea)	
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa visibilizaremos las formas de transmisión del virus.	
	<p>Técnica: Las etiquetas las participantes se pondrán tres etiquetas con sus mejores cualidades de colores diferentes caminarán por el salón y se formarán grupos de 6, de las cuales intercambiarán cualidades por las demás personas de su equipo, al final se reflexiona sobre que muchas veces tenemos relaciones sexuales por afinidad, gusto o compatibilidad y como el VIH no percibimos el riesgo de infección. Resulta que cada color es embarazo, alguna ITS o VIH.</p>	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Lap top · Cañón · Etiquetas · Plumones 	

TEMA	¿Y ahora?	Tiempo: 10 min.
OBJETIVO	Presentar las diversas formas de detección del virus.	
CONTENIDOS	Detección.	
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa visibilizaremos las formas de detección del virus y en que consiste la consejería.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Lap top · Cañón 	

TEMA	¿Por qué se está feminizando en virus?	Tiempo: 20 min.
OBJETIVO	Visibilizar la feminización del virus para generar estrategias de prevención con perspectiva de género.	
CONTENIDOS	Feminización del virus a través de diversas circunstancias (Sexo, Género, violencia sexual, falta de habilidades para la vida)	
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa visibilizaremos las circunstancias por las cuales el VIH se está feminizando.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Lap top · Cañón 	

TEMA	Detección	Tiempo: 20 min.
OBJETIVO	Generar reflexión sobre cómo cambia la vida de una persona que vive con VIH, desmitificar que el VIH es igual a Muerte.	
CONTENIDOS	Atención del VIH.	
ACTIVIDAD	<p>En la técnica de la etiquetas les preguntamos si se atreverían a realizarse una prueba y del 95% al 100% de las y los participantes siempre dicen que sí, por lo que realizamos la siguiente técnica.</p> <p>Técnica: Aquí ocuparemos el sobre que se intercambiaron al principio del taller, en el viene la simulación de una prueba de detección de VIH y conocerán el resultado, algunos son positivos y otros negativos.</p> <p>Con los positivos realizaremos la reflexión de cómo cambiará su vida desde el resultado reactivo positivo.</p>	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Lap top · Cañón 	

TEMA	Discriminación	Tiempo: 20 min.
OBJETIVO	Visibilizar el impacto que tiene la discriminación en personas que viven con VIH y reconocer sus Derechos Humanos.	
CONTENIDOS	Discriminación, Derechos Humanos y VIH.	
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa en materia de discriminación y Derechos humanos.	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Lap top · Cañón 	

TEMA	Todo se puede prevenir	Tiempo: 30 min.
OBJETIVO	Otorgar herramientas efectivas de prevención del VIH a través del uso consistente de condones y técnicas de erotización del uso del condón.	
CONTENIDOS	Percepción del riesgo y Prevención (Sexo seguro y Sexo protegido)	
ACTIVIDAD	<p>Expositiva y participativa sobre sexo seguro y sexo protegido. Utilización correcta de condón masculino y femenino.</p> <p>Técnica: Audio taller Erotización del condón.</p>	
MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> · Lap top · Cañón · Dildos · Condones de sabores 	

TEMA **Prevenir con Educación** **Tiempo: 20 min.**

OBJETIVO	Reconocer a la Declaración Ministerial ¡Prevenir con educación! Como herramienta eficaz en la prevención y detección temprana del VIH.
CONTENIDOS	Declaración Ministerial.
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa de la Declaración Ministerial y propuesta de unirse al Observatorio ¡Acción Lila! Para visitar como usuarias simuladas a los centros de salud para monitorear la calidad de la atención que se les está dando a las usuarias que solicitan información sobre SS, SR, prevención y detección temprana del VIH. Técnica: 3 ejemplos de cómo las usuarias llegan a pedir información y como es la atención del personal de salud.
MATERIALES	· Lap top · Cañón

TEMA **Incorporación de las habilidades para la vida en la prevención del VIH.** **Tiempo: 20 min.**

OBJETIVO	Reconocer la importancia de la aplicación de las Habilidades para la vida en la prevención del VIH y la detección temprana.
CONTENIDOS	Ejemplos de aplicación de las habilidades para la vida
ACTIVIDAD	Autoestima y VIH / Manejo de Estrés y VIH / Pensamiento creativo y VIH / Pensamiento Crítico y VIH / Asertividad y VIH / Trabajo en equipo y VIH / Empatía y VIH / Control de Emociones y VIH
MATERIALES	· Lap top · Cañón

TEMA **Yo también estoy en riesgo.** **Tiempo: 20 min.**

OBJETIVO	Realizar la reflexión respecto a la percepción del riesgo de las mujeres Ejercicio vivencial de reflexión sobre las mujeres muertas por Sida.
CONTENIDOS	Dinámica vivencial recordando quienes ya se fueron y quienes se pueden ir por el SIDA (Se hace un reconocimiento a mujeres que pueden morir por Sida y se dice sólo el primer nombre de quienes asisten logrando percibir realmente el riesgo)
ACTIVIDAD	
MATERIALES	Ninguna

TEMA **Cierre, retroalimentación y generación de responsabilidades de diseminar herramientas** **Tiempo: 30 min.**

OBJETIVO	Reflexionar sobre la importancia de conocer y dominar las habilidades para mejorar nuestra calidad de vida.
CONTENIDOS	Retroalimentación y evaluación del tema.
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa, Establecer compromisos de promotoría en materia de prevención, detección temprana, atención, discriminación y DH de personas que viven con VIH.
MATERIALES	· Lap top · Cañón · Postest · Encuesta de satisfacción



I Taller sede Coatzacoalcos

El día 18 de septiembre se llevó a cabo la capacitación de promotoras, autoridades locales y personal de salud en la sede de Coatzacoalcos.

Para iniciar las actividades se llevó a cabo la inauguración en la que participó personal del Instituto Veracruzano de las Mujeres, el Instituto Municipal de las Mujeres de Coatzacoalcos y la Jurisdicción Sanitaria.

Una persona representante del Instituto Veracruzano de las Mujeres en nombre de la Dra. Edda Arrez, Directora del Instituto agradeció la presencia de los participantes e incitó al trabajo oportuno de las instancias presentes.

Posteriormente la directora del Instituto Municipal de las Mujeres realizó la inauguración y cedió la palabra a la tallerista quien inició las actividades.

Como primera actividad dio a conocer la Asociación Civil de la que procede y estableció los tiempos para realizar el taller; así como el objetivo general del mismo.

La primera actividad del taller fue la aplicación de un cuestionario Pre test, a fin de evaluar el conocimiento previos al taller; se entregó el cuadernillo con las lecturas de los temas que se verían durante el día.

Posteriormente se entregó a cada participante una hoja, un marcador y un paliacate para que se cubrieran los ojos; cada uno debía dibujarse a sí mismo. Cuando terminaron se les pidió que se destaparan los ojos y vieran su dibujo, los participantes se rieron al ver su dibujo ya que las partes del cuerpo estaban en diferentes lugares. Se hizo la reflexión de que en cuestiones de prevención se dice que se debe conocer a las personas con las que nos relacionamos pero ¿qué tanto se conocen a sí mismas-os?

Para continuar se pidió formar dos círculos dentro del salón quedando uno en medio del otro para formar parejas.

Elizabeth Nolasco, dio la instrucción de presentarse por medio de su dibujo con la persona que tenían enfrente y respondieran diversas preguntas tales como: su más grande sueño, la mayor travesura, lo que más les gusta de las mujeres o de los hombres, etcétera. A cada pregunta debían girar cierto número de pasos a la izquierda o a la derecha a fin de que se encontraran con personas diferentes.

En la última pregunta se le dio a cada participante un sobre cerrado, explicando que cada persona que llega a nuestra vida nos deja aprendizajes, ideas, cosas positivas y negativas; pero que al final siempre nos

quedábamos con algo de los demás. Entonces pidió que se intercambiaran los sobres y tomaran su lugar; los sobres se abrirían hasta que se diera la instrucción. Los y las participantes preguntaron de qué se trataba y ¿qué contenía el sobre?; la tallerista mencionó que parte de la prevención tenía que ver con el control de la curiosidad; por eso, cada participante debía controlar su curiosidad hasta que llegara la hora de abrir el sobre.



Para continuar, la tallerista pidió que de manera breve se hiciera una presentación mencionando nombre, de dónde son, a qué se dedican y lo que esperan del taller. Con la presentación se pudo evidenciar que el grupo se formaba por promotoras ciudadanas, personal y promotores de la jurisdicción sanitaria, que se dedicaban a diversas actividades como la promotoría, ser estudiantes y las labores del hogar.

Después de la presentación, se realizó un círculo de confianza en el que los participantes acordaron los siguientes puntos:

- 1 Hablar en primera persona**
- 2 Lo que aquí se diga, aquí se queda.**
- 3 No juzgo ni soy juzgada o juzgado.**
- 4 No doy consejos.**
- 5 Participo voluntariamente.**
- 6 Poner los celulares en silencio.**
- 7 Escucho atenta o atento.**

Así, se inició el tema de Habilidades para la Vida, el que se definió como aquellas herramientas que permiten desarrollar actitudes en las personas para disfrutar la vida lograr un desarrollo físico y mental saludable. Se dividen en 3 grupos: las habilidades sociales, las habilidades emocionales y las habilidades de pensamiento.

De forma expositiva se explicaron cada uno de los grupos.

Elizabeth Nolasco explicó: “Cada una de estas grupos se dividen a su vez en varias habilidades. Por ejemplo, las habilidades emocionales se clasifican en autoestima, manejo de estrés y control de emociones...”

“... la autoestima se entiende como la capacidad de conocernos, respetarnos, aceptarnos, valorarnos y amarnos...” la tallerista preguntó a los participantes en qué nivel tenían su autoestima del 1 al 10, varias personas respondieron que en 9 o 10. Ante los comentarios Elizabeth comentó: “¿seguros y seguras?...” todos respondieron que sí entonces continuó: “¿Cuántos de ustedes se arreglan para ustedes mismos? (nuevamente varios participantes levantaron la mano) entonces si de verdad se arreglan para ustedes mismos, porque cuando les preguntan ¿a dónde tan guapa? Casi siempre responden: Voy a una fiesta... o voy a pasear... o voy con mis hijos... pero nunca contestamos que para nosotras. Si fuera así, nos arreglaríamos para ir al mandado de la misma forma que cuando vamos a una fiesta...”

Las personas afirmaron con la cabeza. Cerró diciendo que para fortalecer la autoestima había que empezar a aceptar las virtudes y defectos que como personas tenemos, y sobre todos buscar la forma de cambiar lo que no nos guste.

La siguiente Habilidad, es el control de emociones se refiere “a la capacidad de detectar, controlar y expresar nuestras emociones; ya que las emociones son señales del cuerpo de que algo está pasando; sin embargo, no siempre lo escuchamos. Para poder expresar los sentimientos se deben seguir algunos pasos como: Identificar las emociones, aceptarlas, mostrar los sentimientos, expresarlos de forma positiva y expresar con el cuerpo lo que se dice con palabras... Parte del control de emociones tiene que ver con el manejo del estrés, que es la siguiente habilidad.

El manejo del estrés se genera identificando la situaciones estresantes y clasificándolas jerárquicamente entre las que son más o menos estresantes. Una vez haciendo esto se deberá determinar si la situación tiene solución y si esa solución depende únicamente de nosotros, para así poder trabajar con la parte que es nuestra responsabilidad y dejar la otra parte de la responsabilidad a quien le corresponde”

Elizabeth mencionó que otra forma de controlar el estrés es por medio de la respiración, y para ello pidió a los participantes que levantadas/os hicieran un ejercicio de respiración.



Se indicó una frase y se pidió que tomando todo el aire la leyeran de corrido hasta el número que cada uno aguantara la respiración.

A continuación, se pidió que por parejas y de frente, respiraran profundamente 3 veces pero sin mover los hombros. Los participantes siguieron las indicaciones y comentaron que conforme lo iban intentando se hacía más fácil evitar el movimiento.

Entonces la tallerista pidió que de frente a ella se inclinaran hasta tocar sus pies y fueran sacando el aire paulatinamente.

Después se entregó una vela a cada participante y se pidió que sin apagar la vela, se soplara haciendo el sonido de la “U”. Después de repetir varias veces el ejercicio se leyó nuevamente la frase inicial, teniendo mejores resultados que la primera vez.

Se continuó con las habilidades de pensamiento que son las que permiten encontrar diferentes soluciones para los problemas. Se clasifican en solución de problemas, pensamiento creativo y pensamiento crítico.

La solución de problemas, para este tema se realizó la técnica de “Las sillas” en la que se pusieron varias sillas al centro del salón y en la indicación todas debían sentarse en esas sillas. Conforme se fueron quitando las sillas las personas se aventaban unos a otros; cuando quedó sólo una silla, todos se aventaron hasta sentarse unos en otros. Elizabeth preguntó si estaban cómodas/os y cuando todos dijeron que no, ella reiteró que el objetivo era estar todos sentados y sentadas, pero que no había límite de tiempo.

Los participantes se pusieron de pie y comenzaron a proponer formas de sentarse, después de varios minutos se sentaron todos en forma de abanico.

En la retroalimentación, se les preguntó lo que había sucedido y respondieron que al principio se habían empujado porque creyeron que era competencia y estaban acostumbradas/os a eso, después a pesar de que ya sabían la indicación se siguieron empujando. Y fue hasta la última parte de la actividad que entendieron el objetivo y cómo debían organizarse.

Elizabeth explicó que así es como hay que solucionar los problemas, “por medio de la comunicación, la organización, escuchando propuestas y poniéndolas en práctica; no sólo juzgando a las otras personas. Y sobre todo siguiendo liderazgos.”

También añadió que una de las habilidades que también sirve para la solución de problemas es el pensamiento creativo, entendido como la habilidad para ver la realidad desde distintas perspectivas.

En este caso se utilizó la técnica “La Sorpresa” se formaron 4 equipos y a cada uno se le entregó un objeto al que le debían encontrar 5 usos diferentes de los que normalmente se les dan. Al primer equipo se le entregó un condón y un lubricante que usaron como gel antibacterial. Al segundo unos lapiceros que se usaron para hacer peinados. Al tercero un dildo que usaron como pisapapeles. Y al cuarto un estuche para cámara fotográfica, usados como correa para perro.

Para continuar, se explicó el pensamiento crítico que se refiere a analizar la información que recibimos para sacar las propias conclusiones.

Para dar paso a las habilidades sociales se explicó que se dividen también en comunicación, asertividad, trabajo en equipo y empatía.

Para explicar la comunicación se hizo la técnica “Los Paisajes”, para ello se formaron parejas, y uno de las/os integrantes debía pararse frente a las hojas que estaban pegadas a la pared y la otra persona debía pararse frente a su espalda. Así quien estaba atrás, debía describirle un paisaje a la otra persona pero quien estaba dibujando no podía voltear, ni preguntar. En la segunda ronda se hizo el mismo ejercicio pero esta vez quien estaba dibujando podía hacer preguntas. Al final se les preguntó cuál dibujo había quedado mejor, los participantes respondieron que el segundo.

En la retroalimentación Elizabeth comentó que para que haya comunicación debe haber una retroalimentación y para ello se debe escuchar lo que la persona dice, pero también cuestionar lo que se está diciendo.

Así, se siguió con la asertividad como una habilidad para “hacer que las cosas sucedan y no dejar que pasen por azar”



Posteriormente se habló del trabajo en equipo explicando que se realizaría la técnica “Las Bomboneras”, se dividió al grupo en 4 equipos que debían llegar con los ojos vendados hasta una mesa en la que había bombones, tomar uno y traerle otro al siguiente integrante; mientras el resto del equipo le daba instrucciones de cómo llegar. Se les dio un momento para que se organizaran, no obstante, cuando se inició la actividad todos los participantes gritaban al mismo tiempo. En todos los equipos se había acordado que sólo una persona daría las instrucciones, pero durante la actividad el resto de los y las participantes también daban instrucciones.



Cuando terminó la actividad, se hizo una retroalimentación en la que cada equipo comentó su experiencia. Algunas personas mencionaron que fue difícil porque gritaban; otras/os explicaron que habían acordado que alguien diera las instrucciones pero después otra persona tomaba el mando, etcétera. Elizabeth Nolasco cerró el tema diciendo que para generar el trabajo en equipo debía haber varios elementos como la comunicación, la toma de decisiones, los liderazgos y la empatía. También se debía retomar el pensamiento creativo para poder ver que le conviene más a cada equipo.

Con lo anterior se dio paso a la hora de comida y posteriormente se continuó con los temas.

Para el tema de Salud Sexual y Salud Reproductiva se aplicó la técnica “Cuerpo Sexuado”. Para ello, se formaron equipos en los que se debía dibujar la silueta de una mujer o de un hombre, según correspondiera, y ponerle nombre. Después marcaron las partes del cuerpo que se relacionan con el sexo, las partes relacionadas con el género y con la sexualidad.



Algunos de los resultados fueron los siguientes: el sexo se relacionó con los órganos sexuales, los senos, la boca. El género se relacionó con el cabello, los órganos sexuales, los senos, las manos, las orejas, la boca, los ojos, la ropa, etcétera. Y la sexualidad se relacionó con los órganos sexuales, los senos, las manos, las piernas; y dos equipos lo relacionaron con todo el cuerpo.

Posteriormente se les pidió que escribieran 3 cosas que pensaban, 3 cosas que decían, 3 cosas que sentían y 3 errores que se cometían acerca de la sexualidad femenina o masculina según correspondiera el caso.

Entre las respuestas se encuentra que las mujeres piensan que son sólo para tener hijos, tienen que llegar vírgenes al matrimonio y la sexualidad es sólo para reproducirse. Se dice que es malo tocarse o “salir embarazada”, es un tabú, es algo prohibido; y debe ser con responsabilidad. Los errores que se mencionaron fueron las Infecciones de Transmisión Sexual ITS's y los embarazos no deseados. En el caso de los hombres las respuestas fueron similares, sin embargo, hubo una variación con respecto a lo que se piensa ya que ellos mencionaron que existe libertad, pero debe ser con madurez.

Para la retroalimentación se explicaron los conceptos de género, sexo y sexualidad. El sexo, lo definió la tallerista como “las características biológicas que diferencian al hombre de la mujer.” Puso el ejemplo de que al nacer los bebés son iguales y lo único que hace la diferencia son los órganos sexuales, por ello la parte que se debió encerrar son solo estos órganos.

El género, lo explicó como la forma en que nos sentimos y nos comportamos según lo que nos hayan enseñado acerca del ser mujer y ser hombre. Elizabeth, usó el ejemplo de los juguetes que le regalan a los niños y a las niñas; mientras que a los primeros les dan balones, herramientas y todo lo relacionado con el ámbito público o laboral; a las mujeres les dan lo relacionado con la casa y las funciones de madre. Y la sexualidad dijo: “Son los elementos biológicos (el sexo); los psicológicos, como es el sentirse y pensarse como hombre o mujer; y los sociales, que hacen referencia al comportamiento que establece la sociedad para cada sexo. Entonces se puede entender por

sexualidad a la forma en la que cada ser humano se manifiesta como hombre o como mujer, de acuerdo a las normas y valores propios de su cultura y de su época”.

El taller continuó con los riesgos que se tienen al ejercer la sexualidad de manera desinformada e hizo alusión al embarazo no deseado en adolescentes. Otro de los riesgos que mencionó fueron las Infecciones de Transmisión Sexual, así inició el tema de VIH y Sida.

Elizabeth Nolasco explicó el concepto de ITS, y prosiguió con la diferencia entre VIH y Sida. Explicó cada una de las 3 formas de transmisión del VIH y las formas en que no se transmiten.



A fin de profundizar en las formas de transmisión se llevó a cabo la técnica de “Las Firmas”. Se le entregó una hojita a cada persona para que recolectara la mayor cantidad de firmas posibles. Cuando terminó el tiempo se pidió que se levantaran aquellas personas que tenían una “X” en su hoja, cuando lo hicieron se les comentó que esas 3 personas tenían VIH y cada una de esas firmas era una relación sexual. Todo el grupo se comenzó a reír e hicieron comentarios en voz baja.

Se pidió que se fueran levantando los que firmaron a esas personas, hasta que todos estuvieron levantados. En la reflexión una de las promotoras mencionó la importancia de cuidarse ya que se cree que no están en riesgo; sin embargo, todos y todas estamos expuestas a contraer una infección. Con ese comentario la tallerista preguntó al grupo si ahora al tener esa información se harían la prueba de VIH, todos respondieron que sí. Ella pidió que en silencio todos abrieran el sobre que se les había entregado al inicio de la actividad.



El sobre contenía el resultado de una prueba de VIH, cuando todos lo leyeron se les indicó a los que tenía positivo que comentaran su experiencia y su sentir al respecto. Una persona mencionó que tuvo sorpresa y preocupación, otra persona comentó que si estuviera infectada buscaría ayuda para tener una mejor calidad de vida. Y una más explicó que sentía impotencia por no poder cambiar el resultado.

Elizabeth, concluyó que como promotores de salud se cree tener toda la información y estar exentas/os de las infecciones, sin embargo, todas/os tenemos el mismo riesgo.

Para terminar las actividades del día se tomó la foto grupal y se aplicó el cuestionario pos test y la encuesta de satisfacción.



I Taller sede Sihuapan, Mpio. de San Andrés Tuxtla

La sesión inició a las 9:00 a.m., con la inauguración del evento, por parte de las autoridades correspondientes.

La maestra Bárbara Carrión, explicó la importancia de dar seguimiento al trabajo que se ha venido realizando para que las acciones se puedan llevarse a cabo durante más tiempo y en coordinación con las promotoras e instituciones involucradas, y no se quede solamente en un taller.

Posteriormente, se presentó a la Jefa de Oficina de Ciudadanía y Políticas públicas de Género del Instituto Veracruzano de las Mujeres, quien mencionó: “A nombre de la Dra. Edda Arrez, les saludo y agradezco al CEDIM que siempre ha apoyado el trabajo que se hace con las promotoras”. Finalmente agradeció la presencia de las promotoras, la Jurisdicción Sanitaria, el personal del Instituto Municipal de las Mujeres, DIF, y de la Asociación Civil Intermedios A.C.

Para continuar la Dra. María Elsa, de la Jurisdicción Sanitaria; agradeció la invitación. Y explicó la importancia de trabajar el tema del VIH, ya que a pesar de la información hay detalles que pasan desapercibidos.

Para continuar el C. Isidro Martínez Vázquez Director de una Asociación Civil que atiende a población ho-

mosexual; explicó algunas cifras estadísticas del VIH en la zona de Los Tuxtlas.

Explicó también que la Salud Sexual es el sexo por amor, más allá que el sexo por curiosidad. Expresó que la curiosidad genera problemas porque con la tecnología hoy en día se difunde mucha información que afecta a los niños y jóvenes. Por ello hay que decir a los infantes que eviten páginas pornográficas e información que les cause daño.

Finalmente, la Regidora en representación del alcalde explicó que “Un problema de irresponsabilidad se puede volver un problema social. Por ello, el VIH es un problema que se puede curar cuando seamos responsables y consientes. Y el gobierno debe hacerse responsable.” Con esto dio paso a la inauguración.

Posteriormente la presentadora le dio la palabra a la tallerista Elizabeth Nolasco Rodríguez, para iniciar con el taller.

Elizabeth Nolasco, inició con la presentación del taller y los tiempos que se tenían estipulados para las actividades. A continuación explicó que para iniciar el taller era necesario hacer un cuestionario para valorar los aprendizajes antes y después de la capacitación.

Cuando se terminó el cuestionario, se entregó a las participantes las lecturas de apoyo de los temas que se abordarían durante la sesión.

Para iniciar con las actividades, se entregó a cada participante una hoja, un marcador y un paliacate para que se cubrieran los ojos; cada quien debía dibujarse a sí misma. Cuando terminaron se les pidió que formaran dos círculos dentro del salón quedando uno en medio del otro para poder formar parejas. Elizabeth Nolasco, dio la instrucción de presentarse por medio de su dibujo con la persona que tenían enfrente. Una vez que todos se presentaron, pidió que giraran cierto número de pasos a la izquierda o a la derecha a fin de que se encontraran con otras personas. Cada vez que el grupo giraba pedía que se presentaran y contestaran alguna pregunta como: su más grande sueño, la mayor travesura, lo que más les gusta de las mujeres o de los hombres, etcétera.

En la última pregunta se le dio a cada participante un sobre cerrado, explicando que cada persona que llega a nuestra vida nos deja aprendizajes, ideas, cosas positivas y negativas; pero que al final siempre nos quedamos con algo. Entonces pidió que se intercambiaran los sobres y tomaran su lugar; los sobres se abrirían hasta que se diera la instrucción.

Para continuar, la tallerista pidió que de manera breve se hiciera una presentación mencionando nombre, de dónde son, a qué se dedican y lo que esperan de ese taller. Con la presentación se pudo evidenciar que el grupo se formaba de promotoras, autoridades locales, personal de la Jurisdicción Sanitaria, que se dedicaban a diversas cosas como la promotoría, ser estudiantes y las labores del hogar.

Entre las expectativas que tenían sobre el taller estaba la de aprender más acerca del tema para aplicarlo en su labor como promotoras.

Debido a los temas del taller y a que es un taller vivencial se propuso formar un círculo de confianza en el que se hable en primera persona, se tome en cuenta la confidencialidad, no se juzgue, no se den consejos, se participe por voluntad propia y se escuche con atención.

A continuación se inició con el tema de habilidades sociales, en el que Elizabeth explicó que: “Son herramientas que permiten desarrollar actitudes en las personas para disfrutar la vida lograr un desarrollo físico y mental saludable.

Además estas habilidades tienen mucho que aportar en la promoción de la salud, la prevención de problemas y la comunicación con las demás.” Se clasifican en tres: habilidades sociales, emocionales y de pensamiento.

En cuanto a las habilidades emocionales se dividen a su vez en:

- **Autoestima:** que tiene que ver con la capacidad de conocernos, respetarnos, aceptarnos, valorarnos y amarnos. Para explicar esta habilidad se usó una técnica expositiva, mencionando varios ejemplos.

- **Control de emociones:** Que tiene que ver con una cuestión de escuchar al cuerpo para detectar las señales que éste nos envía ante situaciones a las que no siempre le ponemos atención. La tallerista explicó que la violencia tiene que ver precisamente con una cuestión de no escuchar el cuerpo, porque a pesar de saber que no es algo agradable en ocasiones se hace caso omiso.

Elizabeth Nolasco explicó que una forma de manejar las emociones es identificar las emociones, aceptarlas como propias, mostrar los sentimientos, expresarlos de forma positiva y expresar con el cuerpo lo que se dice con palabras.

· Y finalmente está el manejo del **estrés**, que permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana. Para identificarlas se recomendó hacer una lista de tres situaciones que les preocupen o causen estrés. Una vez identificadas hay que clasificarlas por el grado de estrés que provoca; asignando el 1 a la que es poco estresante, 2 a la que es estresante y 3 a la que es demasiado estresante. Finalmente trabajar en las situaciones de las que se tenga control.



Se mencionó también que una forma de controlar el estrés es aprendiendo a respirar, es decir, hacerlo de manera consciente.

La siguiente habilidad que explicó fue la habilidad de pensamiento, que tiene que ver con la solución de problemas, el pensamiento creativo y el pensamiento crítico.

La solución de problemas es aceptar los problemas como parte de la existencia y sobre todo buscar una solución haciendo uso también de la siguiente habilidad que es el pensamiento creativo.

La tallerista explicó ambas con la técnica “La Sorpresa”, para ello, formó 4 equipos al azar y se les entregó un objeto al que tenían que encontrarles al menos 3 funciones para las que los usarían, sin que sea para lo que realmente son. Y finalmente hacer un comercial mencionando esas funciones.

Al equipo 1 le entregó condones y lubricante; entre las funciones que encontraron fueron usar el condón como globo y el lubricante como desodorante. Al equipo 2 un dildo, la función principal fue usarlo como teléfono. Al equipo 3 una cinta adhesiva, explicaron que lo usarían como pulsera. Y al equipo 4 unos marcadores, que usarían para amarrarse el cabello. Todos los grupos participaron activamente.

Para cerrar la actividad la tallerista comentó que el pensamiento creativo es ver las cosas de diferente manera para encontrar diversas soluciones a los problemas.

Finalmente el pensamiento creativo es no aceptar la realidad de manera pasiva, sino más bien cuestionar y obtener sus propias conclusiones.

Para explicar la última habilidad (social) se dividió en 3: la comunicación, la asertividad y el trabajo en equipo.



Para el tema de comunicación, se dividió al grupo en parejas. La coordinadora indicó que un integrante de cada pareja (participante 1) debía pararse frente a las hojas que se habían pegado previamente en la pared, mientras que otro (participante 2) debía estar atrás. Se le entregó un dibujo al participante 2, quien debía describir la imagen para que el primer integrante la dibujara, la regla era que quien estaba dibujando no podía hablar, o preguntar nada; sólo debía escuchar.

Se dieron 5 minutos para la actividad, cuando terminaron se explicó la siguiente instrucción. En la segunda hoja debían describirle el mismo dibujo pero esta vez el participante 2 podía hacer preguntas.

Al finalizar, se hizo la reflexión de que para que haya comunicación debe haber retroalimentación, y en el caso de la actividad no la hubo. Por eso, el primer dibujo que se hizo fue más difícil de realizar; y el segundo quedó más parecido al dibujo real.

Elizabeth Nolasco explicó que para que haya una buena comunicación debe haber asertividad; es decir, actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan. Se habló del trabajo en equipo recalcando que “la única forma en que se puede aprender a trabajar en equipo, es haciéndolo”. Para ello, se realizó el ejercicio de “Las Bomboneras”.



En esta actividad se formaron 4 equipos y se indicó a los y las participantes que se haría una actividad por relevos, en la que debían llegar hasta una silla que tenía un plato con bombones, agarrar uno y traerle otro al siguiente compañero. Los integrantes que se dirigen hacia los bombones tenían los ojos tapados, por lo cual, el resto del equipo debía dirigir a su compañero.

La tallerista dio un momento para que cada equipo se organizara para la actividad.

Cuando iniciaron, se fueron cambiando las sillas por todo el salón para dificultar la participación. Todos los equipos gritaban las indicaciones al mismo tiempo; sin embargo, hubo un grupo que utilizó un lenguaje propio para referirse a la izquierda o la derecha; aun así, fue otro equipo quien terminó primero.

Al finalizar, la tallerista realizó la retroalimentación, comentó: “¿qué sucedió durante la actividad? Algunos participantes respondieron que había sido difícil porque todos hablaban al mismo tiempo- todos gritaban al

mismo tiempo, algunos cambiaron el lenguaje para identificar a sus compañeros, otros decidieron escoger a una persona para que dirigiera a todos los de la fila; pero además hubo competencia, traemos la idea de que el trabajo por equipos es competencia, cuando nunca se dio la indicación de que deberían terminar en el menor tiempo, al indicación fue que todos debían tener bombones. Y aunque algunos eligieron su propio lenguaje no terminaron primero porque había varias dificultades que impedían la comunicación”.

Para cerrar el tema de habilidades para la vida explicó que el trabajo en equipo va vinculado con la empatía entendida como: “la capacidad innata de las personas que permite imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Además de que facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales.”

Al terminar el tema se llevó a cabo la comida.

Al regresar se explicó de manera general el tema sexo, género y sexualidad; la tallerista hizo una diferencia entre estos términos señalando lo siguiente:



- **Sexo es una cuestión biológica** que hace una diferencia entre hombres y mujeres; es decir, son los órganos sexuales. Explicó que se deben llamar órganos sexuales ya que al decir “aparatos reproductores” se da el mensaje de que sólo son para concebir vida.
- **El género es la forma en que nos enseña la sociedad** cómo debemos comportarnos como hombres o mujeres. Las actitudes, los comportamientos, la forma de vestirnos, etcétera.
- **La sexualidad**, por su parte es la forma en la que cada ser humano se manifiesta como hombre o como mujer, de acuerdo a las normas y valores propios de su cultura y de su época. Se conforma de 4 elementos género, erotismo, afectividad y reproductividad

Posteriormente se dijo que uno de los riesgos que pueden generarse al no tener información adecuada sobre sexualidad, son adquirir alguna de las infecciones de transmisión sexual, es decir, las infecciones que se transmiten por medio de relaciones sexuales vaginales, anales u orales. Y que pueden ser causadas por hongos, bacterias, protozoarios, parásitos y virus.

Elizabeth Nolasco, enfatizó que a los que se les debe dar mayor importancia actualmente son los virus ya que son los que más se han transmitido en el estado, sobre todo el VIH.

“El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana, y actúa deteriorando el sistema inmunológico, dejándonos más expuestas o expuestos a cualquier enfermedad oportunista”. Este virus es una enfermedad silenciosa, porque su evolución es lenta, se niega, se esconde, no enseña síntomas y generalmente no se sabe cuándo se adquirió.

Por su parte el Sida es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es decir, un conjunto de síntomas que nos dice que ya estamos enfermos.

Hay tres formas de infectarse, la primera (con el 8%) es la sanguínea a través del intercambio de agujas, jeringas o cualquier elemento punzante o por transfusiones de sangre infectada. La segunda es la perinatal, que tiene el 2% de las infecciones, es cuando una mujer portadora del VIH puede transmitir la infección a su bebé durante el embarazo, el parto o a través de la leche materna. Y la tercera, con el 90% de las infecciones es la sexual, por medio de relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una persona infectada sin protección”.

A continuación, explicó que lo importante de ésta última es que se puede prevenir por medio del uso de métodos anticonceptivos de barrera: como los condones masculinos y femeninos. La tallerista pidió que pasara al frente una voluntaria o voluntario para que pusiera el condón masculino, una de las participantes se puso de pie y explicó algunas de las cosas que se debían hacer; al terminar Elizabeth Nolasco, explicó los pasos correctos.

En ese momento se dio un espacio a la Lic. Elaine Cervantes quien realizó una presentación sobre Contraloría Social.

Ella expuso: “Buenas tardes, mi nombre es Elaine Cervantes Guevara, soy titular de la Unidad de Acceso a la Información del Instituto Veracruzano de las Mujeres y responsable de las acciones de Contraloría Social del Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las Instancias Federativas **PAIMEF**.”



“Hoy les voy a explicar lo que es la contraloría social y porqué estoy aquí. Para empezar la contraloría social que vamos a ejecutar hoy tiene que ver con el Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las Instancias Federativas **PAIMEF**.”

La contraloría social es un mecanismo de control y vigilancia y evaluación de la cuestión gubernamental, realizados por ciudadanas y ciudadanos comprometidos en un marco de transparencia, eficacia y honradez. La Contraloría busca promover una cultura de transparencia, previene irregularidades en la aplicación de rendición de cuentas, de igual manera previene que los apoyos del programa se condicionen a favor de alguna persona candidato o partido político.

El día de hoy estamos en una actividad que pertenece a una de las metas de **PAIMEF** y la finalidad de la contraloría social es vigilar que la meta se cumpla de manera transparente para que no hubiera un acto de corrupción; y para eso se necesita formar un comité que vigile cómo se desarrolla esta meta, al finalizar quienes quieran participar tienen que llenar unos for-



matos. En caso de que se realice un acto de corrupción ustedes están en el derecho de presentar quejas y denuncias ante cualquier irregularidad.

Si tuvieran alguna queja se pueden dirigir al Instituto Veracruzano por medio de su servidora para hacer alguna solicitud de denuncia para la Secretaria de la Función Pública...”

También explicó el presupuesto que se había asignado al programa este año y como se distribuía en las diferentes metas. Finalmente, dejó sus datos de contacto y preguntó a quienes les gustaría participar en esa meta. Y reunió a quienes se propusieron voluntariamente, cediéndole la palabra a la tallerista para cerrar el taller.

Para realizar la siguiente actividad (Las Firmas) se entregó a quien una pequeña hoja con la instrucción de negociar y conseguir la mayor cantidad de firmas entre quienes participaban.

Al finalizar, la tallerista explicó que la instrucción era negociar las firmas y que en realidad lo que se había hecho era más una orden hacia la otra persona para que se firmaran. Además de que no se había preguntado para qué eran las firmas.

Les explicó que cada firma simulaba una relación sexual sin protección y que a 3 les tocó una hoja con una “X” en la parte de arriba, pidió que se levantaran ya que tenían VIH. A su vez pidió que se levantaran aquellos que les habían firmado a los primeros 3. Se fueron levantando las personas que habían firmado y al final todo mundo estaba de pie.

Elizabeth señaló que también había 3 personas que tenían una “E” y ellas estaban embarazadas. Y 3 más que tenían una “C” y ellas eran las únicas que en todas sus relaciones sexuales habían usado condón por lo que ellas no estaban infectadas.

Para cerrar la actividad se comentó “...así es como se infecta el VIH; de uno son dos, de dos 4 y así se ha hecho una pandemia.

Algunas no supieron ni quien les firmó, el 50% de las personas con VIH no saben que están infectadas. Lo importante es que se puede prevenir, todas las personas están propensas a adquirir el VIH si no usan la información. Ahora que ya saben esto ¿se harían la prueba de VIH?” Todos respondieron que sí y por ello se pidió a las personas presentes que en silencio y sin hacer ningún sonido abrieran el sobre que se les había entregado al principio. Al abrirlo descubrieron que eran pruebas de VIH y que algunas tenían resultado positivo, mientras que otras tenían negativo.

Elizabeth, pidió que en una palabra dijeran lo que habían sentido aquellos que tenían positivo, Los participantes mencionaron las palabras: angustia, miedo, impotencia, etcétera. La reflexión final fue que esto era sólo un juego; pero que muchas veces como promotores y promotoras de la salud nos sentimos a salvo, sin embargo, estamos expuestos si no nos protegemos.



De esta forma la tallerista dio la palabra a la Dra. Edda Arrez Rebolledo, quien agradeció por la participación del grupo, además de invitar a seguir participando en las actividades y a seguir promoviendo la equidad de género y la prevención.

Para finalizar la sesión se entregaron los cuestionarios posttest, la encuesta de satisfacción y se sacó una foto grupal.



| Taller sede Papantla

A las 9 am antes de dar inicio al taller de manera formal, se sirvió el desayuno, la inauguración del evento se dio a las 10:00 am con palabras de la Regidora Carolina Rivera, del representante de salud Doctor Sergio Bastián, la Jefa de Oficina de Ciudadanía y Políticas públicas de Género del Instituto Veracruzano de las Mujeres y la tallerista de Intermedios A.C. Elizabeth Nolasco.

La sesión dio inicio a las 9:15 a.m.; Elizabeth comentó que “en la actualidad la información sobre VIH y como prevenirlo es conocida por las y los jóvenes, el problema radica en que no se están llevando a cabo estas acciones” ¿entonces qué es lo que tenemos que hacer? La propuesta es bajar la información con nuevas herramientas, habilidades personales y emocionales; por eso hay que hablar primero de habilidades para la vida, para poder trabajar desde adentro.

Al iniciar el taller se formaron 4 mesas de trabajo, 2 de promotoras, 1 de personal de ayuntamiento y 1 de personal de salud, a todos los participantes se les entregó un cuestionario pretest, para averiguar los conocimientos con los que contaban las y los asistentes al taller, del mismo modo se les entregó una recopilación de lecturas de apoyo referente a cada uno de los temas que se trabajarían.

Cuando se concluyó con el cuestionario Elizabeth lanzó la pregunta “¿qué tanto nos conocemos?” Siempre se dice que para prevenir debemos fijarnos con quien nos metemos, pero lo que no sabemos es que el VIH igual que muchos otros asuntos son una decisión personal. Cuando existe una trasmisión de VIH le echamos la culpa a la otra persona, pero ¿de quién es la responsabilidad de cuidarse? Es nuestra decisión si nos cuidamos o no.

Una promotora dijo, “yo creo que más bien la pregunta sería que tan buena autoestima tenemos, o ¿a qué se refiere con conocernos?”

Elizabeth “vamos a presentarnos persona por persona, en una hoja en blanco se van a dibujar, pero se van a vendar los ojos al termina, formaremos un círculo en el centro del salón.” Cada participante se vendó los ojos con un paliacate y comenzaron a realizar su dibujo, algunos dibujaban guiando el contorno del dibujo con una

mano, otros sólo dibujaban sin guiar sus trazos; cuando terminaron de dibujar y vieron sus autorretratos, se rieron.

Después, se les pidió hacer un círculo para realizar la técnica “Círculo de Confianza”, para poder realizar esta técnica se establecen las siguientes reglas:

- 1 Hablar en primera persona
- 2 Lo que aquí se dice aquí se queda
- 3 No juzgo ni soy juzgada o juzgado
- 4 No doy consejos
- 5 Participo voluntariamente
- 6 Escucho atenta o atento

Se les pide realizar su presentación mostrando su dibujo y contestando lo siguiente: me llamo..., vengo de..., me dedico a..., lo que más me gusta de ser hombre o mujer es ..., y qué espero de este taller..

Promotora 1: “lo que más me gusta de ser mujer es que podemos dar vida”.

Promotora 2: “lo que me gusta de ser mujer, aunque los hombres o nosotras mismas lo dudemos, es que somos muy fuertes, simplemente los hombres no aguantarían el dolor del parto”.

Personal de ayuntamiento: “me gusta todo de ser mujer porque la mujer es hermosa en todo su ser.

Policía: “a mí me molesta de los hombres que golpean a las mujeres, y me gusta el ser padre, ser el complemento para la procreación.

Elizabeth: “¿qué harían con 10 mil pesos?, esos 10 mil pesos ya son libres ya pagaron todas sus deudas, ya compraron todo el mandado, son 10 mil pesos libres para que ustedes lo puedan gastar como quieran”.

Personal de ayuntamiento: “Yo pagaría unas cirugías plásticas.”

Promotora: “es difícil pensar, porque siempre lo gasto en casa o en mis hijos”

Regidora: “en mucha ropa, en regalos para mis seres queridos”

Mientras se presentaban se les repartió a cada uno un sobre amarillo cerrado, diciéndoles que era un regalo y preguntando ¿lo aceptas? Las/os participantes lo querían abrir al momento, pero se les dio la indicación de no abrirlo hasta que se les pidiera.



Elizabeth” ¿alguien de ustedes dispuso los 10 mil pesos en medicamentos para VIH, o dijo que les molesta que los hombres son quienes están llevando el VIH a casa?”

La respuesta de todos fue un no, sin embargo sus gestos cambiaron de risa a pensativos.

Se les pide regresar a su lugar y la tallerista realizó una exposición apoyada en un power point sobre habilidades para la vida; durante la exposición la actitud de los asistentes fue de respeto y reflexión.

Elizabeth: “debemos recuperar la capacidad de asombro, es importante escuchar a nuestro cuerpo, lo primero es reconocer nuestros sentimientos”. Ahora van a escribir tres cosas que les producen estrés en el número 1 lo que más les estresa, en el 2 lo que les estresa un poco menos y en el 3 lo que les estresa pero no causa tanta molestia.

Al terminar de escribir para causar la reflexión se les preguntó ¿qué se han hecho para resolver esos problemas?

Promotora: “nada, sólo lo piensas pero no haces nada”

El grupo quedó en silencio, con miradas de tristeza y miradas de reflexión, después de unos minutos de silencio la tallerista pide formar parejas para iniciar una técnica de respiración, al terminar esta técnica algunas participantes indicaron estar mareadas pero relajadas.

Se da un descanso de 10 minutos.

Se reinicia con el tema de pensamiento creativo se forman 3 equipos y a cada equipo se les da 1 objeto, se les pide dar 3 opciones en los que se puedan usar esos objetos, que no sea para lo que están diseñados y crear un comercial para promover su artículo.

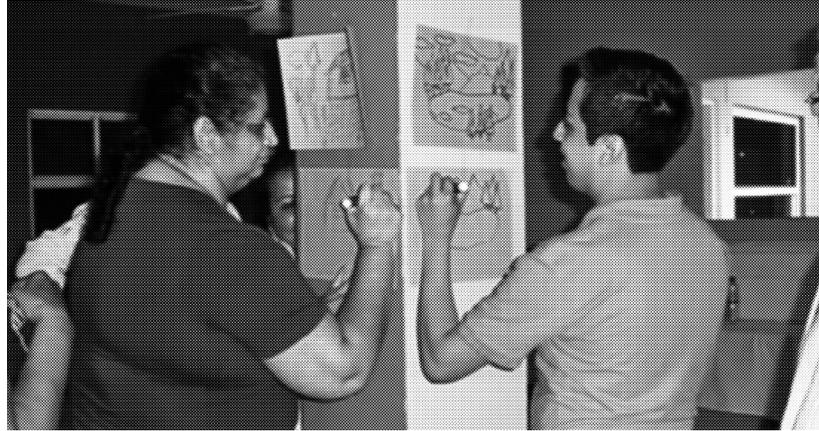
Al equipo 1 se le dio una cinta gris, su promocional fue ¡Use la nueva cinta para arreglar dobladillos y olvídense de las agujas e hilos!

El equipo 2 se le dio un lubricante su promocional fue “¡flojita y cooperando, con este líquido antiestrés!”

Equipo 3 se les dio un dildo y su promocional fue “¡el mejor alhajero, coloque sus pulseras y aretes en este alhajero suave y delicado!”

Reflexión

Elizabeth: “la mayoría de las veces nos dejamos llevar por lo que ya está establecido, el pensamiento creativo nos da opciones.”



La exposición del tema de comunicación fue mediante diapositivas, al término de la presentación una de las participantes comenta: “sí nos sabemos comunicar, pero las otras personas no nos entienden”; otra participante le contestó “si no nos entienden es porque no sabemos expresarlo”. Para este ejercicio se realizó la técnica del dibujo a ciegas, se les pidió formar parejas, ya que estaban conformadas se les pide que una persona se quede de frente a la hoja pegada en la pared y la otra se coloque detrás con un paisaje sin que la persona del frente de él lo viera; la técnica consistió en que la persona de atrás le tenía que describir el dibujo y la que estaba de frente tenía que dibujarlo sin ver el dibujo original, la persona de atrás no podía dar ninguna referencia como más grande o más chico.

Al terminar los dibujos las participantes indicaron sentir: inseguridad, limitación, enojo, frustración, y otros sentimientos al sentir que la otra persona no se explicaba o no hacía lo que se le decía, Participante: “ya tenemos la idea ya tan metida en la cabeza, ella decía dibuja un árbol y yo dibujaba el árbol como yo me lo imaginaba”.



Para la técnica de “La Bombonera” se formaron 4 equipos, se les pidió formarse en hileras, frente a ellos se puso una mesa con un recipiente lleno de bombones, la indicación fue “cada uno de los participantes deben pasar y tomar un bombón, pero con los ojos vendados y cada equipo organice cómo van hacer este ejercicio” después de unos minutos iniciaron cuando pasaba un participante el equipo le gritaba las indicaciones para llegar hasta el bombón, tomarlo y regresar; durante la actividad quienes iban con los ojos vendados chocaron entre sí, cambiaron de fila o se perdían en el camino sin dar con los bombones.

Al término de la actividad la reflexión fue; participante 1: “faltó comunicación”; participante 2 “faltó pensamiento creativo para dar otras indicaciones ya que todos gritábamos izquierda, derecha, atrás y las personas que estaban con los ojos cubiertos confundían las voces”; participante 3: faltó trabajo en equipo, porque todos queríamos ganar, aunque nunca se dijo nada de quien termine primero gana”.

Antes de iniciar el tema de sexualidad, se da un receso para la hora de comida.

El tema de sexualidad, salud sexual y salud reproductiva fue explicado mediante diapositivas durante la exposición las/os asistentes realizaron varias participaciones para definir los temas que se estaban exponiendo.

Participante 1: “sexo es la relación entre hombre y mujer”.

Participante 2: “sexo es la diferencia biológica entre hombre y mujer”.

Elizabeth: “el sexo es el conjunto de características biológicas que diferencian al macho de la hembra y que al complementarse tienen la posibilidad de la reproducción.”

Participante 1: “la sexualidad es cuando tenemos relaciones sexuales con nuestra pareja”.

Participante 2: “la sexualidad tiene que ver con el sexo y con tener hijos”.

Elizabeth: “Uno de los aspectos básicos de la sexualidad es el género, es la forma que nos sentimos y nos comportamos según lo que nos hayan enseñado acerca del ser mujer y ser hombre, una cosa es tener cuerpo de mujer o cuerpo de hombre, o sea el sexo biológico y otra es ser femenina y masculino, esto es el género.

Otro de los aspectos básicos de la sexualidad es el erotismo ¿qué sientes al bailar, cantar, escuchar música o comer un delicioso postre? ¿a poco no sientes placer? ¡claro! la capacidad de sentir, dar y recibir placer, no se limita a tocarse una o uno mismo o con otra persona.

Los afectos son la otra coordenada de la sexualidad, el amor, la ternura, el miedo, la intimidad, etc., son



aspectos de las relaciones humanas que las vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida, no se nace sabiéndolo todo, así que tenemos que aprender poco a poco y con personas que nos respeten, que nos den confianza y seguridad podemos ir explorando maneras de relacionarnos que nos permitan crecer y disfrutar.

Ahora se tocará el tema de la reproductividad, posiblemente lo más escuchado es que los órganos sexuales son para tener hijos, de hecho así les dicen muchas personas, órganos reproductores, pero seguramente ya sabes que no es para lo único que sirven, también pueden sentir mucho placer y en su momento también pueden servir para comunicarnos.

La sexualidad está conformada por los elementos biológicos, es decir, el sexo; los psicológicos, como es sentirse y pensarse como mujer u hombre; y los sociales, que hacen referencia al comportamiento que establece la sociedad para cada sexo. Entonces se puede entender por sexualidad a la forma en la que cada ser humano se manifiesta como hombre o como mujer, de acuerdo a las normas y valores propios de su cultura y de su época.”

En el tema de Salud sexual y Salud reproductiva las personas asistentes no conocían la diferencia entre una y otra; también las del sector salud confundían la información, en este punto la tallerista Elizabeth

hizo mucho énfasis en la diferencia y la importancia de conocer los conceptos para poder exigir los derechos sexuales.

Después se pasó a la Introducción al VIH y Sida, para lo cual se realizó una técnica que consistía en pegar una cinta gris en el suelo y el lado derecho era verdadero el lado izquierdo era falso, la tallerista hacía una pregunta referente a los mitos y realidades del VIH y los participantes se movían a su derecha o izquierda dependiendo de lo que ellos sabían.

La exposición del tema se dio mediante diapositivas y se fueron aclarando los mitos sobre el virus, sin embargo varios de los asistentes comentaron conocer casos muy cercanos de personas infectadas de VIH y otros de personas con Sida.

Participante 1: hace como 3 meses en mi comunidad se murió un muchacho que tenía Sida, pero desde que se enteraron nadie la hablaba ni a él ni a su familia y cuando murió, nadie quiso cargar su féretro, nadie ni sus hermanos estuvieron en su funeral; eso fue muy triste.”

Participante 2: “en mi casa mi sobrino tiene VIH pero no le ha dicho a nadie por miedo al rechazo, no sabemos cuándo se infectó, sólo sabemos su mamá, su hermana y yo”.

La tallerista retoma estos comentarios para dar la reflexión “Las personas que son portadoras del Virus de la Inmunodeficiencia Humana o que están enfermas de Sida son fuertemente discriminadas por el miedo al contagio y porque cargan con una serie de prejuicios asociados a su actividad sexual, lo que les causa una alta marginación que les impide desempeñarse plenamente en el trabajo, tener acceso a los servicios de salud y vincularse libremente con amigos y familiares.

La mayoría de las veces, la personas afectadas por la infección no tienen acceso a los mecanismos de control y prevención de la enfermedad, o bien llegan a ser obligados a tomar distancia de éstos a causa de un tratamiento diferenciado y excluyente.

Después se aplicó la técnica “Las Etiquetas” donde las participantes se ponían tres etiquetas con sus mejores cualidades de colores diferentes, caminaron por el salón y se formaron grupos de 6, las cuales intercambiaron cualidades con las demás personas de su equipo, al final se reflexiona sobre que muchas veces tenemos relaciones sexuales por afinidad, gusto o compatibilidad y no percibimos el riesgo de infección de VIH. Resulta que cada color es embarazo, alguna ITS o VIH. Al final se les pregunta si serían capaces de realizarse una prueba de VIH; todos dicen que sí se harían la prueba, se les pide que abran el sobre que se les dio en el círculo de confianza, el sobre contenía el resultado de una prueba de VIH, las/os participantes se sorprendieron, la mayor sorpresa fue para los que tenían un resultado positivo, se les preguntó qué sentían, sus respuestas fueron, angustia, tristeza, enojo.

La tallerista toma la palabra: “recuerdan que la decisión es de cada persona, lo vimos en la técnica de las etiquetas ustedes decidían con quien cambiar la etiqueta, nadie los presionó y en el caso de la prueba us-

tedes aceptaron el sobre, se les dijo que era un regalo y todas/os lo aceptaron.”

Las habilidades de comunicación, autoestima y trabajo en equipo nos ayudan para tomar decisiones conscientes y exigir nuestros derechos, pero también llevarlos a cabo.

Estrategias de prevención

La presentación de las estrategias se realizó mediante diapositivas para conocer los conceptos.

Sexo seguro

Es la manera de relacionarse eróticamente sin que haya penetración o intercambio de fluidos corporales, como líquido preeyaculatorio, semen, fluidos vaginales y sangre. Algunas prácticas de sexo seguro son:

- **Ver o imaginar situaciones eróticas**
- **Acariciarse y besarse**
- **Frotar un cuerpo contra el otro**
- **Masajear los genitales**
- **Masturbarse en solitario o con tu pareja**

Sexo protegido

Es el uso de métodos de barrera en la relación sexual, con el fin de evitar el intercambio de fluidos corporales. Protegerse con:

- **Condón masculino**
- **Condón femenino**
- **Guantes de látex**
- **Dedales**
- **Películas impermeables**

La participación de los asistentes para la colocación de los condones tanto femenino como masculino, dio

pie al tema de prevenir con educación, ya que los participantes del sector salud tuvieron algunas fallas en la colocación de los preservativos.

Posterior a la colocación por parte de los asistentes la tallerista mostró la forma correcta de colocar y de retirar los preservativos.

Prevenir con educación

Hay un documento que se llama “Declaración Ministerial. Prevenir con educación” este documento se firmó en la Primera Reunión de Ministros de Salud y Educación para detener el VIH e ITS en Latinoamérica y el Caribe, en la Conferencia Mundial sobre VIH/SIDA que se realizó en nuestro país en el 2008. En este documento se asentaron varios puntos

en los que los países firmantes se comprometían a cumplir, y nuestro país la firmo.

En este documento nuestro gobierno se compromete a que los servicios de salud para adolescentes y jóvenes deben de...

Promover los derechos sexuales y reproductivos de mujeres y hombres.

•

Facilitar las decisiones libres e informadas de las y los jóvenes.

•

Proporcionar orientación y métodos anticonceptivos y de protección, estimulando siempre la doble protección (Métodos de Barrera y hormonales).

•

Facilitar la disminución de las inequidades de género y el empoderamiento de las mujeres para exigir el uso del condón, decir NO a una relación sexual desprotegida.

•

Brindar atención prenatal del parto, puerperio y cuidado perinatal.

•

Desarrollar actividades para prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/SIDA, así como el embarazo no planificado.

•

Proporcionar orientación para prevenir la violencia sexual y atención a las y los adolescentes que lo necesiten.

•

Desarrollando actividades de prevención del cáncer cérvico-uterino y de mama, entre muchas otras.

Para dar cierre al taller se realiza el cuestionario posttest para medir el aprendizaje de los participantes, y el cuestionario de satisfacción del taller.



I Taller sede Veracruz

Para iniciar la Licenciada Elizabeth, hizo la presentación del taller, así como de la organización a la que pertenece.

Inicialmente se aplicó un cuestionario pretest a fin de valorar los aprendizajes previos en comparación con los posteriores al taller. Cuando todas terminaron se entregó el compendio de lecturas de apoyo sobre los temas del día.

Para empezar se llevó a cabo la presentación por medio de una técnica grupal. Se pidió a las integrantes del grupo que se dibujaran a sí mismas con los ojos cerrados y posteriormente formando dos círculos se debían presentar con la persona que tuvieran enfrente, mientras respondían algunas preguntas como: la mayor travesura que hicieron, lo que harían si tuvieran 10 mil pesos, qué les gusta y qué les disgusta de los hombres y de las mujeres. Cada que se daba la indicación se tenían que mover para que se presentaran con otras personas. Al final de la actividad se les entregó un sobre cerrado, algunas participantes intentaron abrirlo al instante pero se les indicó que lo guardaran hasta que se utilizara.

Posteriormente se hizo una presentación de cada participante respondiendo ante el grupo las preguntas de dónde vienen, quienes son, qué les gusta

de ser mujer u hombre y qué esperan del taller. Las participantes pertenecían al grupo de promotoras y a la jurisdicción sanitaria, lo que esperaban era aprender y reforzar los conocimientos para aplicarlos en el trabajo de promotoría.

Al terminar se establecieron los siguientes puntos para el trabajo del día:

- 1 **Hablar en primera persona**
- 2 **Lo que aquí se diga, aquí se queda**
- 3 **No juzgo ni soy juzgada o juzgado**
- 4 **No doy consejos**
- 5 **Participo voluntariamente**
- 6 **Poner los celulares en silencio**
- 7 **Escucho atenta o atento**

Con esto se inició el tema de Habilidades para la Vida, en el que se definió como aquellas herramientas que permiten desarrollar actitudes en las personas para disfrutar la vida lograr un desarrollo físico y mental saludable.

Además se explicó que las Habilidades se dividen en 3 grupos y cada uno de ellos a su vez se subdividen.

Las Habilidades Emocionales se clasifican en autoestima, manejo de estrés y control de emociones. Las

habilidades de pensamiento se dividen en solución de problemas, pensamiento creativo y pensamiento crítico.

Las Habilidades Sociales se dividen en comunicación, asertividad, trabajo en equipo y empatía.



En el tema de habilidades emocionales se explicó cada uno de los puntos para el caso de la autoestima se preguntó al grupo qué era la autoestima y cómo se podía saber si una persona tenía baja o alta autoestima. Una de las promotoras respondió que es cuando “la autoestima es querernos, amarnos, respetarnos y valorarnos. Tenemos alta autoestima cuando nos queremos a nosotras mismas, cuando nos cuidamos y cuando no dejamos que los otros decidan por nosotros. Cuando tenemos baja autoestima estamos tristes, no nos arreglamos, dejamos que los otros decidan por nosotros y si nos hacen algo nos dejamos. Hay muchachas que piensan que están gordas o que no les gusta cómo son, por eso se maquillan o se pintan el cabello...”

La tallerista hizo mención de que la autoestima es efectivamente cuando nos respetamos y valoramos, pero también cuando nos decidimos a cambiar cosas que no nos gustan, para bien de nosotras mismas y

no de los demás. Añadió que la autoestima se tiene que ir construyendo porque actualmente existe una separación del cuerpo y al no hacerle caso a las señales que nos envía no podemos darle la atención necesaria, ni prevenir ciertas situaciones.

En el control de emociones se habló de la importancia de identificar y expresar las emociones que se tienen de manera asertiva, por ello, se hizo un ejercicio de respiración en el que de pie el grupo debía respirar profundo y leer una frase sin hacer pausas para medir el nivel de aire que podían acumular.

Posteriormente se pidió que hicieran un ejercicio de respiración por parejas sin mover los hombros, después de repetirlo varias veces se volvió a leer la primer frase. Las promotoras dijeron haber aumentado el nivel de respiración en comparación al primer ejercicio.

Las habilidades de pensamiento se explicaron por medio de técnicas grupales. Para la solución de problemas se dijo que debían existir varios elementos como la comunicación, el trabajo en equipo, la organización, los liderazgos. También comentó que otra de las habilidades de pensamiento que sirven para la solución de problemas es el pensamiento creativo, es decir, la habilidad que sirve para ver las cosas de diferente manera.

Se aplicó la actividad de “La Sorpresa”, para la que se formaron varios equipos y a cada uno se le entregó un objeto (lubricante y condones, dildo, extensión cuerda y tendedero, velas, estuche para cámara) al que debían buscarles otros usos que no fueran los comunes y hacer un comercial.

El primer equipo ocupó los condones como globos y el lubricante como gel antibacterial o aceite para peinar. El segundo equipo usó el dildo como contenedor



de agujas. El tercer equipo ocupó la extensión eléctrica como cuerda para saltar o lazo para tender ropa. El cuarto, usó las velas como masajeador. El último equipo usó el estuche para la cámara como una bolsa o cosmetiguera. Durante la presentación del comercial no quisieron participar algunas personas, algunas personas de la jurisdicción sanitaria se quedaron sentadas, demostraban vergüenza y poco interés ya que platicaban con otros compañeros.

Más adelante se dio el concepto de pensamiento crítico y se pasó a las habilidades sociales, se explicó que se dividen también en comunicación, asertividad, trabajo en equipo y empatía.

Para aclarar la importancia de la comunicación se formaron parejas, uno de los integrantes debía dibujar en una hoja un paisaje que la otra persona le debía describir. La condición era que quien estaba dibujando no podía voltear a ver a quien describía ni podía hacerle preguntas. En una segunda ronda, se permitió que se hicieran preguntas y respuestas de ambas partes.

Al final se les preguntó cuál dibujo había quedado mejor, la mitad de los participantes respondieron que el segundo, mientras que la otra mitad respondió que el primero.

Para cerrar el ejercicio se hizo una reflexión sobre la importancia de preguntar, y se retomó el comentario de las mujeres para explicar que había quedado mejor el primero en algunos casos porque sólo se dedicaron a seguir indicaciones sin aclarar las dudas, pero además cuando se hacían preguntas se comenzaba a discutir sin llegar a aclarar las preguntas; por ello un punto importante en la comunicación es la escucha y la retroalimentación.

Se siguió con los conceptos de asertividad y trabajo en equipo. Al terminar se pasó a la comida en el restaurante del hotel.

Regresando de la comida se cerró el tema de habilidades para la vida con un ejercicio de trabajo en equipo en el que por grupos de 5 personas debían pararse encima de un papel. El objetivo era voltear el papel del lado contrario sin que ninguno participante tocara el piso, de hacerlo se tendría que comenzar nuevamente.

En esta técnica los grupos estaban formados por promotoras y personal de la jurisdicción sanitaria, lo que dificultó la comunicación y la organización ya que no todos participaban y las promotoras se mostraban cohibidas ante las autoridades (no proponían soluciones, o se quedaban fuera del papel observando a

los demás). Después de varios intentos fallidos, la facilitadora explicó que era un trabajo en equipo y no una competencia.

Una de las participantes propuso pasarse todos a un sólo papel, voltearlo y después pasarse a los demás. Todo el grupo siguió las indicaciones, a pesar de ello se formaron sólo dos equipos más.

Como reflexión la facilitadora dijo que en el trabajo en equipo no puede haber competencia porque eso afecta el objetivo principal, se deben escuchar propuestas y retomar el pensamiento creativo como parte de la solución de problemas.

Así cedió la palabra a la Lic. Elaine Cervantes Guevara, Titular de la Unidad de Acceso a la Información del Instituto Veracruzano de las Mujeres y responsable de las acciones de Contraloría Social del Programa de Apoyo a las Instancias de Mujeres en las Instancias Federativas **PAIMEF**; que explicó el tema de la Contraloría Social. Dijo que es un mecanismo de control, vigilancia y evaluación de la cuestión gubernamental, realizados por ciudadanas y ciudadanos. Busca promover una cultura de transparencia, prevenir irregularidades en la aplicación de rendición de cuentas, de igual manera previene que los apoyos del programa se condicionen.

Dio a conocer el presupuesto de la meta ejecutada y explicó que requería de 5 personas que participarían voluntariamente en el comité de vigilancia de la meta. Agregó que en caso de presentarse una irre-

gularidad en las actividades del día se podrían dirigir al Instituto Veracruzano de las Mujeres para poner una queja.

Finalmente, dejó sus datos de contacto y preguntó a quienes les gustaría participar en esa meta, no se reunió a las 5 personas debido a que varios mencionaron no tener tiempo de participar en reuniones extras. Finalmente, cedió la palabra a Elizabeth Nolasco para continuar con los temas.

Se inició el tema de las diversas caras del VIH, con la definición de Infecciones de Transmisión Sexual, y prosiguió con la diferencia entre VIH y Sida. Explicó cada una de las 3 formas de transmisión del VIH y algunos de los mitos más comunes acerca de la transmisión del virus.

Se realizó la técnica “Las Firmas”, en una hoja chica cada participante debía reunir la mayor cantidad de firmas posibles. Cuando terminó el tiempo se explicó que cada una de esas firmas era una relación sexual desprotegida; y se pidió que se levantaran aquellas personas que tenían una “X” en su hoja, cuando lo hicieron se les comentó que tenían VIH.

Todo el grupo se comenzó a reír y pusieron cara de sorpresa, algunas personas de la jurisdicción argumentaron que por eso no habían pedido firmas. Se pidió que se fueran levantando los que firmaron a esas personas, hasta que la mayoría estuvo parada. Una de las mujeres que eran parte de la Jurisdicción Sanitaria dijo entre risas “todos son unos sidosos” a



lo que la tallerista comentó que había que tener mucho cuidado con la discriminación porque los comentarios que se hacen como un “juego” pueden generar muchas cosas en las personas; además de que todas y todos estamos expuestas.



Para hablar de prevención se mostró la forma de colocar correctamente los condones masculinos y femeninos.

Finalmente se le preguntó a todas y todos si se harían la prueba de VIH y respondieron que sí, entonces pidió que en silencio y sin hacer ninguna expresión todos abrieran el sobre que se les había entregado al inicio de la actividad y que contenía el resultado de la prueba de VIH. Cuando lo abrieron algunos se empezaron a reír, otros gritaron que no tenían “sida”. Y uno de los hombres del grupo le dijo a la promotora que estaba al lado de él que le cambiara el sobre, ella aceptó y todos los que estaban junto a él se empezaron a reír comentando que ya “se había salvado”.

Elizabeth, pidió que en una palabra expresaran su sentimiento; mencionaron sentir: preocupación, miedo, desesperación, angustia, etcétera. Cerró diciendo que no por tener la información quedamos exentos de las infecciones, por ello es importante también hacerse la prueba.

Para terminar las actividades se aplicó el cuestionario posttest y la encuesta de satisfacción.

I Talleres dirigidos a personal docente y alumnado

Las y los participantes de este taller son hombres y mujeres adolescentes y jóvenes estudiantes de secundaria o bachillerato quienes seguramente en algún momento de su vida han obtenido información sobre el VIH y el Sida, sin embargo carecen de herramientas de percepción del riesgo lo que hace que no apliquen estrategias de prevención del virus en su vida diaria. De igual manera el personal docente estará conformado por hombres y mujeres que desempeñan su trabajo frente a grupos de adolescentes y jóvenes enfrentándose de forma constante a prácticas de riesgo de adquisición del virus, por lo que también necesitan herramientas para dar opciones de prevención y detección temprana al alumnado.

I Carta Descriptiva.

Estudiantes y Personal Docente

TEMA	Encuadre	Tiempo: 10 min.
OBJETIVO	Dejar claro quiénes somos, de dónde y para qué venimos.	
CONTENIDOS	¿Quiénes somos, que queremos y de dónde venimos?	
ACTIVIDAD	De forma expositiva dejaremos claro quiénes somos, de dónde venimos y qué realizaremos, además las beneficiarias llenarán la lista de registro y contestarán el cuestionario Pre-test para la evaluación final.	
MATERIALES	· Lista de asistencia · Pretest	

TEMA	Autoestima	Tiempo: 5 min.
OBJETIVO	Explicar el objetivo del taller, tiempo y herramientas con las que nos vamos a quedar.	
CONTENIDOS	Presentación del taller	
ACTIVIDAD	Expositiva por parte de la ponente explicando los pormenores del taller: tiempos, temas y objetivos	
MATERIALES	· Lap top · Cañón · Audio	

OBJETIVO	Generar un ambiente de confianza e integración entre las participantes del taller.	Tiempo: 10 min.
CONTENIDOS	Presentación del grupo y ponentes.	
ACTIVIDAD	Tejiendo redes. Se forma un círculo con las participantes, cuando se van presentando se toman de las manos, al último queda un nudo que tendrán que deshacer para volver al círculo inicial	
<hr/>		
OBJETIVO	Establecer reglas de operación y acuerdos sobre el espacio donde se aplica el taller ahora que ya nos conocemos	Tiempo: 5 min.
CONTENIDOS	Círculo de confianza	
ACTIVIDAD	A través de lluvia de ideas se generará los puntos básicos del círculo de confianza como: Hablar en primera persona, lo que aquí se diga, aquí se queda, no juzgo ni soy juzgada, no doy consejos, participo voluntariamente, escucho atenta, etc.	
MATERIALES	· Papelógrafos · Plumones · Cinta canela	
<hr/>		
OBJETIVO	Realizar sondeo de la información que se maneja sobre la autoestima y construir un concepto juntas.	Tiempo: 15 min.
CONTENIDOS	¿Qué es la autoestima?	
ACTIVIDAD	Lluvia de ideas. 1. ¿Qué es la autoestima? 2. ¿Cómo nos damos cuenta que tenemos autoestima alta o baja? 3. ¿Qué problemas puede generar tener baja autoestima? 4. ¿Por qué es importante tener la autoestima alta? 5. ¿Cuáles serían los componentes de la autoestima? 6. ¿Qué importancia tiene nuestro cuerpo en la construcción de nuestra autoestima?	
MATERIALES	· Papelógrafos · Plumones · Cinta canela	
<hr/>		

OBJETIVO	Evidenciar los diversos componentes de la autoestima.	Tiempo: 10 min.
CONTENIDOS	Componentes de la autoestima	
ACTIVIDAD	Expositiva por parte de la ponente. Componentes: Autoconocimiento, Autoconcepto, Autovaloración, Autoaceptación y Autorespeto	
MATERIALES	· Lap top · Cañón · Audio	

	Dotar de herramientas vivenciales para la construcción de nuestra autoestima a través de un audio taller donde realizaremos un viaje por todo nuestro cuerpo y las etapas de nuestra vida hasta encontrar a nuestra niña interior.	Tiempo: 40 min.
--	--	------------------------

CONTENIDOS	En busca de mi autoestima	
ACTIVIDAD	<p>Actividad: Audio taller.</p> <p>CUERPO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo fue ese reencuentro con su cuerpo? 2. ¿Qué no quisieron tocar y qué si? 3. ¿Con qué parte del cuerpo se reencontraron? 4. ¿Hay alguna parte del cuerpo que les dé pena, hay alguna parte del cuerpo que les guste mucho? 5. ¿Cómo recuperar el gusto por su cuerpo? 6. ¿Su cuerpo tiene que ver con la construcción de su autoestima? <p>LAS ETAPAS DE MI VIDA.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo les fue en el viaje? 2. ¿Qué etapa les fue más feliz y divertida? 3. ¿Qué etapa les fue más difícil y triste? 4. ¿De qué se acordaron? 5. ¿Su pasado tiene que ver con la construcción de su autoestima? 6. ¿Qué le regalan a su niña interior 	
MATERIALES	· Lap top · Cañón · Audio	

OBJETIVO	Reconocer la importancia de hacernos regalos a nosotras mismas, consentirnos, reconocer nuestro esfuerzo	Tiempo: 10 min.
CONTENIDOS	Tres regalos	
ACTIVIDAD	Tres regalos: Las participantes escribirán tres regalos que les gustaría auto regalarse, lo que más necesiten	
MATERIALES	· Hojas blancas · Plumas Plumones · Cinta canela	
<hr/>		
OBJETIVO	Mostrar los doce puntos que propone (Branden 1988) para mejorar nuestra autoestima	Tiempo: 15 min.
CONTENIDOS	La docena Mágica de la autoestima	
ACTIVIDAD	Expositiva por parte de la ponente ejemplificando cada uno de los doce puntos de acuerdo a las características de las asistentes.	
MATERIALES	· Lap top · Cañón · Audio.	
<hr/>		
OBJETIVO	Reconocer la importancia de la sororidad, de realizar redes de apoyo y de ponerse en los zapatos de otras mujeres.	Tiempo: 5 min.
CONTENIDOS	Sororidad: Un regalo entre mujeres	
ACTIVIDAD	Sororidad: De los tres regalos que te gustaría darte, compartirán uno que lo otorgarán a otra participante, para hacerse una cadena de regalos basados en la sororidad.	
<hr/>		
OBJETIVO	Reconocer la capacidad de autoanalizarnos realizando las cosas positivas que nos quedamos para una nueva forma de vida.	Tiempo: 10 min.
CONTENIDOS	De viaje	
ACTIVIDAD	De viaje: Repartir una hoja blanca por persona y pedir que en la mitad dibujen una maleta que diga "lo que me llevo" y en la otra un baúl con "lo que dejo" Imaginar que vamos a hacer un viaje muy especial y que tienen que dejar cosas y llevarse lo más importante de ellas.	
MATERIALES	· Hojas blancas · Plumas Plumones · Cinta canela	

OBJETIVO Reflexionar sobre la importancia de la autoestima en nuestras vidas. **Tiempo: 10 min.**

CONTENIDOS Cierre y retroalimentación de Autoestima

ACTIVIDAD Expositiva y participativa, reconoceremos el nivel de autoestima que tenemos y la propuesta para mejorarla.

TEMA **Sexualidad** **Tiempo: 10 min.**

OBJETIVO Reconocer que tanto nos da miedo hablar de sexo y sexualidad.

CONTENIDOS Integración

ACTIVIDAD Las sillas
Las participantes se cambiarán de silla cuando les digamos cosas como: Que se cambie de lugar las que visten de rojo, las que están enamoradas, quienes jugaron escondidas, etc, hasta llegar a las que tienen sexo, las que tienen relaciones sexuales, etc.

Dependiendo de las reacciones se toma la decisión de realizar la Actividad de presentación: Mi vagina es... y tiene que darle una cualidad con la letra que empieza el nombre, por ejemplo Me llamo Sonia y mi vagina es Sonriente.

MATERIALES · Sillas · Audio

OBJETIVO Definir conceptos de Sexo, género y Sexualidad y evidenciar la diferencia. **Tiempo: 10 min.**

CONTENIDOS Construyendo conceptos

ACTIVIDAD Lluvia de ideas:
¿Qué es el Sexo?
¿Qué es Género?
¿Qué es Sexualidad?

MATERIALES · Papelógrafos · Plumones · Cinta canela

OBJETIVO	Ejemplificar la forma en que nos han enseñado a Genitalizar la sexualidad.	Tiempo: 10 min.
CONTENIDOS	Cuerpo sexuado	
ACTIVIDAD	El cuerpo sexuado: Se hacen tres grupos y se les pide que hagan una silueta de cuerpo completo de una mujer en papel craft y que dibujen en el interior de la silueta la parte del cuerpo que tiene que ver con la sexualidad.	
MATERIALES	· Papel craft · Plumones de colores	
<hr/>		
OBJETIVO	Aclarar por medio de la teoría de los 4 Holones Sexuales (Eusebio Rubio) ¿Qué es la sexualidad?	Tiempo: 20 min.
CONTENIDOS	Los Holones de la sexualidad.	
ACTIVIDAD	Expositiva y ejemplos concretos de la ponente respecto a los 4 Holones. 1. El género. 2. La vinculación afectiva 3. El erotismo 4. La reproductividad.	
MATERIALES	· Lap top · Cañón	
<hr/>		
OBJETIVO	Generar reflexión sobre las diversas ideas, mitos, dichos, sentimientos y etiquetas que se utilizan para definir la sexualidad femenina.	Tiempo: 10 min.
CONTENIDOS	Construyéndonos	
ACTIVIDAD	Actividad: Sexualidad femenina. Pensamientos, sentimientos, discursos y prácticas. A la misma silueta de la mujer de cuerpo completo les pedimos que escriban en la cabeza: qué se pensamientos tienen ellas sobre la sexualidad femenina (SF), en la boca lo que dicen sobre la SF, en el corazón lo que sienten, en las manos las acciones y en los pies los errores que se comenten.	
MATERIALES	· Papel craft · Plumones de colores	
<hr/>		

OBJETIVO Visualizar cómo los mitos y la desinformación impiden que las mujeres acepten y disfruten hechos relacionados con su sexualidad. **Tiempo: 10 min.**

CONTENIDOS Los efectos dañinos de los mitos y la desinformación.

ACTIVIDAD Los mitos en baúles:
Pediremos a las participantes que en una hoja pongan baúl de los mitos y en otra maleta de realidades, conforme digamos ciertas frases ellas tendrán que acomodarlas en cualquiera de las dos hojas.

MATERIALES · Hojas blancas · Plumones de colores · Cinta canela

OBJETIVO Reconocer nuestro derecho al disfrute del cuerpo y el ejercicio de nuestra sexualidad. **Tiempo: 10 min.**

CONTENIDOS Reconociendo el disfrute del cuerpo y del ejercicio de mi sexualidad

ACTIVIDAD Tengo derecho a...
Les pediremos que en voz alta digan la frase, Yo (el nombre) tengo derecho a ...

OBJETIVOS Reflexionar sobre la importancia de la sexualidad libre, responsable y placentera en nuestras vidas **Tiempo: 10 min.**

CONTENIDOS Cierre y retroalimentación del tema de Sexualidad

ACTIVIDAD Expositiva y participativa, reconocer los pensamientos, acciones, sentimientos y errores que se generan en torno a la sexualidad femenina y el aporte de reconocernos como personas sexuadas generadoras y receptoras de placer.

TEMA **Salud sexual y Salud Reproductiva** **Tiempo: 10 min.**

OBJETIVO Definir conceptos de SS y SR y sus diferencias.

CONTENIDOS ¿Qué es salud sexual y salud reproductiva?

ACTIVIDAD Lluvia de ideas:
1. ¿Qué es la salud sexual?
2. ¿Qué es la salud reproductiva?

MATERIALES · Lap top · Cañón · Audio

OBJETIVO	Evidenciar los riesgos a los que nos enfrentamos las mujeres cuando ejercemos nuestra sexualidad con baja autoestima, miedo, mitos y desinformación.	Tiempo: 15 min.
CONTENIDOS	Riesgos del ejercicio de la sexualidad	
ACTIVIDAD	Lluvia de ideas: ¿A qué riesgos nos enfrentamos al ejercer nuestra sexualidad basada en la desinformación y baja autoestima? (Violencia en todas sus manifestaciones, embarazo no deseado/planeado, ITS incluyendo el VIH, etc.)	
MATERIALES	· Hojas blancas · Plumones de colores · Cinta canela	
OBJETIVO	Dotar de herramientas efectivas a las participantes en materia de autocuidado de las mujeres.	Tiempo: 10 min.
CONTENIDOS	Nuestro cuerpo: Un mundo por descubrir y cuidar	
ACTIVIDAD	Expositiva y participativa: Contenidos del folleto Nuestro cuerpo: Un mundo por descubrir y cuidar.	
MATERIALES	· Lap top · Cañón · Audio	
OBJETIVO	Ocupar material audiovisual para sensibilizar en materia de autocuidado de la salud de las mujeres	Tiempo: 30 min.
CONTENIDOS	La decisión de Carmen y De frente al VIH	
ACTIVIDAD	Videos: La decisión de Carmen y 2 capítulos De frente al VIH.	
MATERIALES	Videos la decisión de Carmen: 2 capítulos de Frente al VIH	
OBJETIVO	Análisis de la violencia de género a través de la canción extraña sensación.	Tiempo: 20 min.
CONTENIDOS	Extraña Sensación	
ACTIVIDAD	Actividad: Canción 1 de Yo lo digo, yo lo canto.	
MATERIALES	· Reproductor Música · Lap top · Cañón	

OBJETIVO Reflexionar sobre la importancia de la salud sexual y salud reproductiva en nuestras vidas. Lectura de YO SOY **Tiempo: 10 min.**

CONTENIDOS Cierre y retroalimentación del tema de salud

ACTIVIDAD Expositiva y participativa, reconocer los riesgos y problemáticas de salud pública a las que nos enfrentamos por la falta de autoestima, información y reconocernos como personas sujetas de derechos.

MATERIALES Copias de la lectura de “Yo soy”

TEMA Cierre **Tiempo: 10 min.**

OBJETIVO Material y evaluación

CONTENIDOS Evaluación

ACTIVIDAD Contestar evaluación, encuesta de satisfacción, foto grupal y entregar material

MATERIALES · Postest · Encuesta de satisfacción



I Taller sede Coatzacoalcos

Este día se llevó a cabo la jornada de aplicación de pruebas rápidas en el Parque Independencia de Coatzacoalcos, por lo cual no se hizo acto protocolario de inicio en el taller, éste se realizó en la jornada.

La tallerista Elizabeth Nolasco, se presentó indicando que era Directora de la organización Intermedios A.C., dio a conocer la forma en que se divide el taller, explicó que en la primera parte se vería el tema de autoestima; mientras que en la segunda parte serían los temas de género, sexo y sexualidad, y prevención del VIH. Mencionó también que el día anterior ya se había dado la capacitación al personal al grupo de promotoras, autoridades locales y personal de salud; y el día de hoy se buscaba trabajar también con personal docente y estudiantes para ir formando una red.

Además explicó que para poder generar una evaluación sobre los aprendizajes obtenidos en el taller se aplicaría un cuestionario pretest y al final un postest.

Cuando terminaron de contestarlo se realizó la presentación del grupo con una técnica grupal en la que se entregó una hoja para que cada participante se dibujara con los ojos cerrados. Las alumnas y las

maestras se rieron ante los dibujos. Como retroalimentación Elizabeth Nolasco explicó que en el tema de prevención de VIH constantemente se dice que deben conocer a las otras personas para poder cuidarse, pero lo que en este taller debían aprender es a conocerse primero a ellas mismas.



Para continuar se formaron dos círculos dentro del salón quedando uno en medio del otro para formar parejas. Se dio la instrucción de girar cierto número de pasos a la izquierda o a la derecha a fin de que se encontraran con personas diferentes; para poder presentarse por medio de su dibujo con la persona que tenían enfrente y platicar con

la otra persona sobre las preguntas que se les iban haciendo, por ejemplo, su más grande sueño, la mayor travesura, lo que más les gusta de las mujeres o de los hombres, lo que más les molesta de los hombres y de las mujeres, etcétera.

Por último, se le entregó a cada participante un sobre cerrado con la indicación de que no se abriera. Elizabeth, mencionó: “cada persona que llega a nuestra vida nos deja aprendizajes, ideas, experiencias positivas o negativas... siempre nos quedamos con algo de los demás, por eso ahora van a darle un regalo a esa

persona que tienen enfrente y que acaban de conocer...” Las participantes intercambiaron el sobre y se sentaron sin abrirlo.

Para continuar se llevó a cabo una presentación del grupo respondiendo las preguntas ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿Qué es lo que más me gusta de ser mujer? ¿Qué espero de este taller?

El grupo estaba formado por profesoras y alumnas de secundaria y bachillerato de diferentes planteles educativos. En la pregunta ¿Qué es lo que más me gusta de ser mujer? las alumnas respondieron que les gustaba ser ellas mismas, poder decidir y ser libres. Las profesoras mencionaron poder ser madres, poder demostrar sus sentimientos sin ser juzgadas y ser fuertes.

En general, mencionaron que lo que esperan del taller es aprender más sobre el tema del VIH para poder difundirlo con otras personas.

El siguiente punto fue explicar los tiempos y temas que se verían durante el día, así como establecer el círculo de confianza. Los acuerdos que se establecieron son: hablar en primera persona, no juzgar, no dar consejos, respetar a las demás compañeras, confidencialidad y participar voluntariamente. Se agregó el punto de tener celulares en silencio para no alterar el trabajo del grupo. Se preguntó al grupo si había algún otro punto a considerar pero nadie respondió.

Con esto se dio paso al tema de autoestima.

La facilitadora explicó que cuando se pide trabajar los temas de prevención de VIH se debe trabajar primero el tema de la autoestima; porque ésta es la base de lo que somos y lo que hacemos. Además, todas las

problemáticas se relacionan con la autoestima. Preguntó a las asistentes qué problemas sociales conocían y empezaron a mencionar varios (alcoholismo, drogadicción, enfermedades de transmisión sexual, etcétera) que Elizabeth explicó eran consecuencia de la baja autoestima. “incluso el cambio climático tiene que ver con la autoestima, porque si no somos capaces de respetarnos a nosotras, tampoco somos capaces de valorar nuestro entorno y por eso lo deterioramos. No podemos hablar de métodos anticonceptivos o prevención del VIH si no trabajamos la autoestima, las habilidades para la vida...”

Por medio de lluvia de ideas la facilitadora preguntó al grupo ¿Qué era la autoestima? varias participantes respondieron: “valorarnos, respetarnos, cuando te sientes bien contigo misma, aceptarte tal y cómo eres, querernos...”



Cuando preguntó ¿Cómo nos damos cuenta cuando tenemos alta o baja autoestima?

Respondieron que la baja autoestima es cuando “nos sentimos menos que los demás, cuando no nos queremos, cuando estamos tristes” y la alta autoestima es cuando “estamos contentas, cuando nos arreglamos, cuando nos cuidamos, nos respetamos y hacemos las

cosas con gusto.” Una de las alumnas respondió

que la autoestima alta es cuando estamos seguras de nosotras y no nos importa lo que otras personas digan. Con este comentario la facilitadora puso el ejemplo de una joven que tenía varios novios y se vestía con ropa muy escotada y ajustada; las alumnas y las maestras respondieron inmediatamente que eso era baja autoestima porque “no se daba a respetar” y no se valoraba por eso hacía eso. Elizabeth enfatizó en la contradicción que se había generado “ustedes dijeron que cuando tenemos buena autoestima no nos importa lo que los otros digan, pero si

una joven tiene muchos novios porque ella está segura de que eso no la hace tener más o menos valor entonces decimos que no se valora, que no se respeta... la empezamos a juzgar, y eso es una falta de congruencia, porque decimos una cosa y hacemos otra. Si vamos a promover la prevención debemos ser congruentes y no juzgar a las personas.

La tallerista hizo la pregunta ¿qué relación tiene nuestro cuerpo con la construcción de nuestra autoestima? Las participantes respondieron que el peso y la imagen tienen mucho que ver, ya que “si no estamos a gusto con el propio cuerpo nos sentimos mal y eso afecta la autoestima.”

También comentó: “¿Por qué tenemos baja autoestima las mujeres? porque rechazamos nuestro cuerpo ¿Cuántas de ustedes se han visto desnudas al espejo? No nos conocemos y no nos aceptamos, por eso ni siquiera nos vemos; desconocer al cuerpo implica no saber cuidarlo, y por eso se adquieren infecciones. Es más, ¿Cuántas de ustedes se arreglan para ustedes mismas? la mayoría de las veces cuándo alguien les pregunta en la calle: ¡a dónde vas tan guapa! Responden es que voy a la escuela, al trabajo, a una fiesta, voy a ver a las-os hijas-os, pero nunca decimos que nos arreglamos para nosotras.

Porque además si un día salen al mercado y se encuentran a alguien que les pregunta ¿a dónde vas tan guapa? ustedes responden: a ningún lugar, me arreglé para mí; la otra persona se les va a quedar viendo extraño, porque no están acostumbrados a que hagamos cosas para nosotras...”

Elizabeth explicó que como mujeres se aprende que hay que ver por los otros y no por una misma. Y una de las cosas que se debe hacer es aceptar el cuerpo porque desde niñas se enseña a no tocarse, no verse y sentir culpa de lo que se tiene. Finalmente enfati-

zó que de niñas se acepta el cuerpo sin cuestionarse, pero se van aprendiendo los estereotipos y se empieza a negar el cuerpo y bajar la autoestima.

Al terminar esta parte se inició el audio taller, la tallerista pidió a las participantes que se taparan los ojos con los pañuelos que se les estaban entregando. Y comentó que todas tenían la opción de vivirlo, dormirse o bloquearlo; pero cada quien decidía su aprovechamiento.

En la primera parte del audio taller se pedía a las par-



participantes que reconocieran su cuerpo por medio del tacto; las alumnas que estaban presentes se sentaron en el piso, otras se acostaron; el resto de las jóvenes y las maestras se acomodaron en sus sillas. Todas siguieron las instrucciones del audio.

En la segunda parte del audio taller se pedía hacer un viaje en el tiempo para recordar la infancia y la niñez, recordar las experiencias positivas y negativas que las habían hecho ser quienes eran actualmente. Al terminar se repartió una hoja para que cada participante escribiera un mensaje a su niña interior, se dio la instrucción de guardar el papel ya que era un mensaje personal que no se compartiría con nadie. Elizabeth comentó: “la mayoría de las veces estamos

tan acostumbradas al ajeteo que casi nunca nos damos 5 minutos para relajarnos y cuando nos damos estos permisos el cuerpo se relaja.”

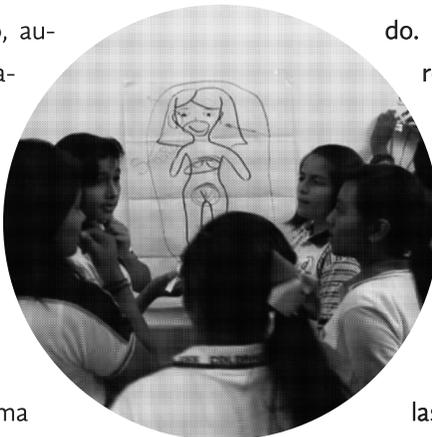
Para la retroalimentación de la primer parte se plantearon las preguntas: ¿Qué les gustó? ¿Qué no les gustó? Una de las profesoras mencionó que le gustó recordar su etapa de la infancia porque se encontró con compañeras/os y maestras/os. Las jóvenes explicaron que se acordaron de su etapa de primaria y de amigas/os a las/os que no veían desde hace mucho tiempo.



Elizabeth mencionó la importancia de escuchar el cuerpo porque cuando algo no está bien manda señales que no siempre se atienden. A continuación de forma expositiva abordó la definición de autoestima. Explicó también los 4 componentes de la autoestima (autoconocimiento, autoconcepto, autovaloración, autoaceptación y autorespeto)

En ese momento se dio un breve receso.

Cuando terminó el receso se continuó con el tema de sexo, género y sexualidad. Para ver este tema se dividió al grupo en equipos y se les entregó un papel para que dibujaran la silueta de una mujer u hombre y les pusieran nombre. Se les pidió que en la cabeza escribieran 3 cosas que las mujeres piensan sobre la sexualidad; en la boca 3 cosas que se dicen; en el corazón 3 cosas que se sienten y en las manos 3 errores que se cometen en la sexualidad. Finalmente se les pidió que señalaran en la silueta, de tres colores diferentes, las partes del cuerpo que te-



nían que ver con el sexo, la sexualidad y el género.

Dos de los equipos estaban formados por alumnas y maestras; las profesoras participaban poco o simplemente guardaban silencio, argumentando que ellas ya lo sabían pero quienes debían aprender eran las jóvenes. En el resto de los equipos la mayoría participaba; sin embargo, tenían distintas opiniones por lo que tardaban en ponerse de acuerdo.

Los resultados de las imágenes fueron las siguientes:

En lo que piensan pusieron que la sexualidad es vista como un tabú, como algo prohibido. Lo que se dice es que la sexualidad es algo malo y hablar de ello vuelve a las mujeres vulgares. Contrario a lo anterior, respecto a la sexualidad dijeron sentir amor, curiosidad, placer e incluso miedo. Los errores que mencionaron fueron no protegerse, tener sexualidad con personas no indicadas, embarazos no planeados e infecciones de transmisión sexual.

Las partes del cuerpo que relacionaron con la sexualidad fueron los órganos sexuales, los senos, las manos, las piernas, la cadera. Con el género asociaron todo el cuerpo. Y con la sexualidad algunos relacionaron todo el cuerpo mientras que otros señalaron los senos y los órganos sexuales.

Al terminar esta actividad se explicó el concepto de sexo y se dio espacio para la comida.

Al regresar se retomaron las imágenes para explicar el concepto de género. Elizabeth explicó que el gé-

nero a diferencia del sexo, es la forma en que nos han “enseñado que debemos comportarnos como hombres o como mujeres. Esto inicia desde que somos pequeñas/os, cuando nacemos nos diferencian por el sexo pero nos asignan un color y nos visten con ese color, nos compran juguetes diferentes y nos enseñan que debemos comportarnos diferente.

A las mujeres nos dicen que debemos ser tiernas, cariñosas porque cuando crecemos debemos tener el instinto materno. A los hombres les enseñan que deben ser fuertes, rudos y violentos; que deben ser proveedores y nunca deben llorar.”

Así, siguió dando ejemplos acerca de los roles de género como la forma de sentarse, los cuentos de princesas, el lenguaje sexista que se usa para menospreciar lo femenino y diferenciarlo de lo masculino, etcétera.

Cuando pasó al concepto de sexualidad, por medio de lluvia de ideas, las participantes comentaron que la sexualidad es tener relaciones sexuales con la pareja y por eso todo el cuerpo se relaciona con ella.

La tallerista mencionó que los elementos de la sexualidad son 4: el género, el erotismo, la afectividad y la reproductividad, hizo énfasis en que ninguno tiene que ver necesariamente con las relaciones de pareja; sino que se relacionan con “la forma en que cada persona se manifiesta como hombre o como mujer.” Posteriormente se explicaron cada uno de los elementos de la sexualidad y preguntó sobre los errores que se pueden cometer al ejercer la sexualidad de manera desinformada; las respuestas de las y los pre-

sentes fueron las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no planeados.

En cuestiones de embarazos no planeados en adolescentes se mencionaron algunas estadísticas del estado de Veracruz. Entre los riesgos de embarazos a temprana edad se enfatizó en las condiciones físicas que causan mayor riesgo de muerte materna, en las cuestiones sociales se habló del rechazo social y el círculo de pobreza que se genera por la falta de oportunidades.

En el caso de las Infecciones de Transmisión Sexual, se inició el tema de VIH, explicando que las ITS son transmitidas por “relaciones sexuales sin protección y se clasifican en varios tipos; uno de ellos son los virus, en este se encuentran algunos como el Virus de Papiloma Humano VPH y el Virus de Inmunodeficiencia Humana VIH.”

Para el tema de prevención se usó la técnica de “Las Firmas”, en la que cada participante debía reunir la mayor cantidad de firmas posibles entre sus compañeras. Durante la actividad todas las integrantes del grupo se movilizaron, sin embargo, algunas no quisieron firmar debido a que ya conocían la actividad.

Al terminar se pidió a las mujeres que contaran el total de las firmas y se levantaran aquellas que tenían una X. La facilitadora explicó que cada firma representaba una relación sexual y las “X” que estaban infectadas de VIH. Pero quien hubiera firmado tenía también VIH. En el grupo se escucharon varias risas y algunas de ellas no se quisieron levantar por pena. Para cerrar la actividad Elizabeth Nolasco, explicó



que existen varias formas de transmisión y todos estamos expuestos a adquirirla. Preguntó al grupo si se harían una prueba de VIH y cuando todas respondieron que sí, indicó que en silencio todos abrieran el sobre que se les había entregado. Algunas de las alumnas se rieron, otras guardaron silencio; finalmente se pidió que en una palabra expresaran los sentimientos que les generó, entre las que se mencionaron están: tristeza, preocupación, miedo, impotencia, etcétera.

La facilitadora invitó a las maestras y jóvenes a hacerse la prueba y a protegerse, ya que el recibir la información no significa que estén fuera de riesgo.

Para cerrar el trabajo del día se aplicó el cuestionario postest y la encuesta de satisfacción.



La Directora del Instituto Municipal de las Mujeres de Coatzacoalcos, se disculpó por no estar presente toda la sesión y explicó que por la mañana se había realizado una jornada de pruebas rápidas de detección del VIH. Finalmente agradeció la participación de todos y todas; dando por concluidas las actividades del día.



I Taller sede Sihupapan, Mpio. de San Andrés Tuxtla

El taller dio inició a las 9:00 de la mañana. La inauguración del evento fue presentado por la tallerista, Elizabeth Nolasco Rodríguez, tallerista de Intermedios, Mtra. Beatriz Méndez Bolaina, del Instituto Veracruzano de las Mujeres y Mtra. Bárbara Carrión (CEDIM) misma que agradeció la asistencia de estudiantes y profesores al taller y manifestó “No dejen el tema aquí ahora más que nunca deben tomar conciencia de este tema, porque son jóvenes y son los más propensos, espero que sea de su agrado y sobre todo que les aporte a su vida cotidiana”

La Mtra. Beatriz Méndez, Jefa de oficina de Ciudadanía y Políticas públicas de Género del Instituto Veracruzano de las Mujeres, mencionó: “Gracias por asistir a este taller de Salud sexual, violencia sexual y prevención de VIH y Sida, reciban un saludo de la Dra. Edda Arrez. Además quiero agradecerle al Centro de Educación y Desarrollo Integral de la Mujer CEDIM que siempre ha apoyado el trabajo que se realiza cada año tanto con promotoras como con docentes y estudiantes”.

Después, dio la palabra a la tallerista Elizabeth Nolasco Rodríguez quien de igual forma agradeció a las y los asistentes “gracias por participar en estos talleres que son justo para ustedes, para prevenir que su vida se vea trastocada por una enfermedad o in-

fección como esta”. La tallerista explicó la importancia de la puntualidad, pero para esto requería de la participación de todas y todos, e indicó que como primer actividad estaba contestar un cuestionario pre-test para conocer que tanto sabían sobre el tema de VIH y Sida.

Enseguida la Dra. Edda Arrez Rebolledo se reunió con las y los asistentes que en su mayoría eran jóvenes de nivel bachillerato, les dio un mensaje agradeciendo la asistencia y participación: “Querer es poder y les puedo decir que yo tengo mucho gusto de venir a San Andrés Tuxtla, porque mi papá era de estos rumbos; gracias al esfuerzo de mis padres es que salí adelante, así que tengan visión porque lo que ustedes quieran se puede lograr, sólo es cuestión de quererlo y trabajar para ello”. Para concluir la Dra. Edda Arrez les pidió a las y los asistentes que se tomaran una foto del grupo.

Para dar inicio a las actividades, Elizabeth Nolasco realizó la técnica “¿Qué tanto te conoces?” En donde se entregó a los asistentes una hoja, un marcador y un paliacate, la finalidad dibujarse a sí mismo con los ojos cubiertos. Cuando terminaron se les pidió que formaran dos círculos dentro del salón quedando uno en medio del otro para poder formar parejas. Elizabeth, comentó las instrucciones, en donde se pre-

sentarían por medio de su dibujo con la persona que tenían enfrente, ya presentados se les solicitó pidió que girarán cierto número de pasos a la izquierda o a la derecha según indicará, con el fin de que se encontraran con otras personas. Cada vez que el grupo giraba pedía que se presentaran y contestaran alguna pregunta como: su más grande sueño, la mayor travesura, lo que más les gusta de las mujeres o de los hombres, etcétera.

Después de unos minutos y tras varias presentaciones en el grupo a los asistentes se les entregó un sobre cerrado, en dicho momento la tallerista Elizabeth explicó “cada persona que llega a nuestra vida nos deja aprendizajes, ideas, cosas positivas y negativas; pero que al final siempre nos quedábamos con algo de las demás personas”.

Posteriormente les pidió a los participantes que se intercambiaran los sobres estos simulaban un regalo, los sobres se abrirían hasta que se diera la instrucción.

Para continuar se habló del tema autoestima en donde se les lanzó la pregunta al grupo ¿Qué creen que es la autoestima? se hicieron presentes las participaciones donde comentaban que la autoestima “es cuando nos queremos a nosotros mismos”, “cuando hacemos lo que queremos sin que nos preocupe lo que las-os demás digan” “cuando no nos da pena nada”. La tallerista amplió el concepto dejando claro que “autoestima, tiene que ver con la capacidad de conocernos, respetarnos, acep-

tarnos, valorarnos y amarnos”. Agregando la importancia que tiene la autoestima con las formas en que nos desenvolvemos socialmente hablando e incluso del medio ambiente, cuando se le cuida el planeta.

La última pregunta que se comentó Elizabeth con respecto al tema ¿Qué importancia

tiene la autoestima con el cuerpo?

las y los participantes comentaron: “que si alguien es gordito se siente menos o incluso si es flaco es criticado”, “Si eres bajito se burla, si eres gordo se burlan; el cuerpo hace que se burlen de nosotros”. Elizabeth comentó “Es cierto que las burlas

no se dejan de lado, pero nosotros mismos que tanta importancia le damos

a nuestro cuerpo, éste es el reflejo de nuestras decisiones, ya que si nos quejamos de las lonjitas que tenemos es por esos tacos que decidimos comer ¿cierto?” dejamos de hacerle caso al

cuerpo desde que empezamos a crecer o díganme ¿ustedes escuchan

a su cuerpo? es simple, cuando les anda del baño y lo dejan esperando porque están con la

novia o novio, o incluso porque están con los amigos, eso implica la poca importancia

que le damos a nuestro cuerpo”

y para reforzar dicho comentario se les pidió a las y los asistentes que

se vendaran los ojos y que se relajaran para

dar paso al audio taller sobre autoestima.

Al terminar el audio taller la tallerista preguntó ¿Cómo se sintieron? A lo que contestaron “relajada”, “casi me quedo dormido”, “fue extraño pero bonito”, “no me pude concentrar”; al preguntarles cuanto tiempo creían que había pasado la mayoría dijo que



entre 15 y 20 minutos, al decirles que habían sido 45 minutos se sorprendieron, ante ello Elizabeth hizo la reflexión “¿Hace cuánto tiempo no le dábamos este espacio a nuestro cuerpo? Hay que escuchar a nuestro cuerpo, no dejemos de lado lo que nos dice porque el cuerpo es sabio”



Para reforzar el tema de autoestima se aplicó la técnica “A espaldas”, mismo que consiste en ponerle una hoja en la espalda a cada uno de los participantes, dicha hoja tiene dos frases en lado “Defectos” y del otro “Cualidades”; una vez que todos tengan la hoja pegada tienen que escribir las cualidades y defectos de las personas las conocieran o no, teniendo como mínimo 15 y máximo el número de participantes.

En la técnica se percibió un tanto de apatía, muchos no querían escribir porque no conocían a las personas o porque qué pensarían de ellas/os; al paso de uno minutos se les solicitó que se sentaran en su lugar sin quitarse la hoja. Elizabeth explicó la finalidad de la técnica “La idea de esta actividad es que ustedes indicaran qué piensan de los demás, era su momento... porque aquí nadie sabría qué piensas de los demás, además de que mi compañera y yo estábamos metiendo un poco de intriga para que ustedes estuvieran en suspenso sobre qué habían escrito los demás de ustedes, la cuestión ahora es ¿cuántas/os de ustedes quieren saber que dicen los demás de us-

tedes?” Se quedaron callados por un par de minutos, hasta que una chica comentó que ella sí quería saber lo que habían escrito de ella.

Elizabeth dijo “Esta bien, quien NO quiera saber y no le importe lo que las demás personas piensan de ustedes entréguenme su hoja”, así muchos le dieron la hoja a la tallerista, al final se quedaron 5 hombres y una mujer con la hoja, antes de que la leyera Elizabeth preguntó “¿Seguros que quieren leerla? ¿De verdad vale la pena lo que piensan los demás de ustedes? ¿Por qué la quieren leer?” Todos respondieron que era por “curiosidad”, la tallerista le pidió que la leyera, entre risas y pena el estudiantado se sentó, Elizabeth preguntó “¿Valió la pena leerla?” los chicos sólo sonrieron, uno de ellos dijo “ Yo creo que sí valió la pena porque así cambiare cosas que no les gusta a los demás”. Concluyó “aquí no es una cuestión de cambiar por los demás, si tú eres así y te gusta cómo eres no tienes por qué cambiar por los DEMAS, sólo para ti. El ejercicio es que valga la pena para ti”.

Se dio un receso de 10 minutos, se les proporcionó un refrigerio.

Para continuar con el taller se dio paso al tema de sexualidad con la técnica “A movernos” en donde se les pide a todos que se muevan cada vez que se mencione algo con lo que ellos se sientan identificados o tengan conocimiento, la finalidad que se intercambien de lugar y compartan con todos los asistentes, entre las menciones que realizó la expositora estuvieron “Que se muevan a quienes les guste el color azul, que se muevan quienes sepan que es sexualidad, que se muevan quienes sepan qué es sexo, que se muevan quienes...”.

Entrando al tema de sexualidad la tallerista comentó “ustedes dijeron que no les da pena hablar de sexualidad ¿verdad? ¿seguras y seguros?” al no tener

respuestas negativas se les pidió que se presentaran, pero ahora de una forma diferente, se les solicitó que pensarán en la primera letra de su nombre y en un adjetivo que representara a su Pene y a su Vagina según fuera el caso. La tallerista dio el ejemplo “Hola me llamo Elizabeth y mi vagina es estrellada”, entre risas y murmullos se fueron presentando cada uno de los participantes.

Para la explicación del tema de sexualidad se formaron tres equipos de hombres y 4 de mujeres, se les entregó papel bond y plumones, con las siguientes indicaciones:

- **Van a escribir tres cosas que piensan mujeres u hombres (según sea el caso del equipo) con relación a la sexualidad.**
- **Escribir tres cosas que se dicen sobre la sexualidad**
- **Escribir tres errores que se cometen al ejercer la sexualidad**
- **Mencionar la edad en la que recomiendan tener su primera vez**
- **Mencionar el lugar donde recomiendan tener la primera vez**
- **Escribir tres cosas que no pueden faltar en la primera vez**
- **Escribir tres cosas que no pueden pasar en la primera vez**

La tallerista dio un momento para que cada equipo se organizara para la exposición.

Se dio paso a la exposición de cada equipo en donde se mostraron diferencias entre lo dicho por los hombres y lo referido por las mujeres. Elizabeth co-

mentó “todo lo que están escuchando es lo que la mayoría de las y los jóvenes piensan, si se dan cuenta hay contraste entre las mujeres, que piensan en color de rosa (romanticismo) y los hombres más una cuestión de tener relaciones, pero esto no es porque ellos sean más sucios, más bien que ellos tienen la permisividad de ser y expresarse a sí, pero si vieran a una chica diciendo eso ¿qué pasaría?... en realidad nada, pero la tomarían a mal ¿no?” Una de las participantes comentó “Los hombres son así cuando les conviene quieren una novia tranquila y decente, pero eso sí, ahí no les da pena invitarlas a lo oscuro”, este comentario causó risas y señales de afirmación por parte de las mujeres.



El debate surgió cuando se dio paso a la pregunta de qué cosas NO tienen que pasar en la primera vez, uno de los participantes mencionó “Las mujeres no deben dejar que nosotros las hagamos sentir mal”, mientras que una joven le responde “pero los chantajes de la prueba de amor también es violencia y es algo que ustedes hacen mucho”; Elizabeth hizo hincapié en que “la realidad es que hombres y mujeres se violentan, aunque en las mujeres se da más porque nos han enseñado en la sociedad que tenemos que aguantar” Concluyó diciendo “lo que debe estar claro es que tenemos mal los conceptos de sexualidad y que explica

mos las cosas tal y como nos han enseñado, cómo se deben comportar los hombre y cómo deben de ser las mujeres”, lo que dio paso a las definiciones de sexo, sexualidad y género:

Sexo se refiere a la cuestión biológica que hace la diferencia entre mujeres y hombres; es decir, son los órganos sexuales. Explicó que se deben llamar órganos sexuales ya que al decir aparatos reproductores se da el mensaje de que sólo son para concebir otra vida.

El género es la forma en que nos enseña la sociedad cómo debemos comportarnos como mujeres u hombres. Las actitudes, los comportamientos, la forma de vestirnos, la forma de relacionarnos entre unas y otros, etcétera.

La sexualidad, por su parte es la forma en la que cada ser humano se manifiesta como mujer u hombre, de acuerdo a las normas y valores propios de su cultura y de su época. Se conforma de 4 elementos género, erotismo, afectividad y reproductividad.

Continuando con el tema se explicó la importancia de atender y sobre todo prevenir el VIH y e Sida, Elizabeth puntualizo que uno de los riesgos que pueden generarse al no tener información adecuada sobre sexualidad, son las Infecciones de Transmisión Sexual ITS, es decir, las infecciones que se transmiten por medio de relaciones sexuales vaginales, anales u orales. Y que pueden ser causadas por hongos, bacterias, protozoarios, parásitos y virus.

que son los que más se han transmitido en el estado, sobre todo el VIH.

“El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana, y actúa deteriorando el sistema inmunológico, dejándonos más expuestas-os a cualquier enfermedad oportunista.

Este virus es una enfermedad silenciosa, porque su evolución es lenta, se niega, se esconde, no muestra síntomas y generalmente no se sabe cuándo se adquirió.

Por su parte el Sida es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es decir, un conjunto de síntomas que nos dice que ya estamos enfermas/os.

Hay tres formas de infectarse, la primera, con el 8%, es la sanguínea a través del intercambio de agujas, jeringas, cualquier elemento punzante o por transfusiones de sangre infectada.

La segunda es la perinatal, que tiene el 2% de las infecciones, es cuando una mujer portadora del VIH puede transmitir la infección a su bebé durante el



Elizabeth Nolasco, enfatizó que a los que se les debe dar mayor importancia actualmente son los virus ya

embarazo, el parto o a través de la leche materna. Y la tercera, con el 90% de las infecciones es la sexual, por medio de relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una persona infectada sin protección.”

Continuó explicando la importancia del uso de métodos anticonceptivos de barrera para prevenir el VIH basado en relaciones sexuales, resaltando la prevención por medio de los condones masculinos y femeninos; la tallerista explicó los pasos correctos de la colocación de ambos tipos de condones.

descubrieron que eran pruebas de VIH y que algunos tenían resultado positivo y otros negativo.

Elizabeth, pidió que en una palabra dijeran lo que habían sentido aquellos que tenían positivo, Los participantes mencionaron las palabras: angustia, miedo, impotencia, etc. La reflexión final fue que esto era sólo un juego; pero que muchas veces nos sentimos a salvo, sin embargo, estamos en riesgo si no nos protegemos.



Para realizar el cierre la tallerista manifestó “es importante entender que el VIH se puede prevenir, todas/os estamos propensos a adquirir el VIH si no usamos la información. Ahora que ya saben esto ¿se harían la prueba de VIH?”. Todas/os respondieron que sí y por ello se pidió a las personas presentes que en silencio y sin hacer ningún sonido abrieran el sobre que se les había entregado al principio. Al abrirlo

De esta forma la tallerista preguntó si tenían dudas, comentarios, al no tener menciones les agradeció su participación y la atención brindada, para concluir se les dio el cuestionario posttest y se les invito a que pasaran a comer.



I Taller sede Papantla

Aproximadamente a las 9:15 horas se dio inicio al taller presentado por la Mtra. Beatriz Méndez Bolaina y Lic. Elaine Cervantes Guevara representantes del Instituto Veracruzano de las Mujeres, Elizabeth Nolasco Tallerista de Intermedios A.C., Lic. Mabel González Directora del Instituto Municipal de la Mujer de Papantla. La Mtra. Beatriz dio la bienvenida a todas y todas las estudiantes, presentó a cada uno del personal que estaría durante el taller, posteriormente cedió la palabra la directora del Instituto Municipal de la Mujer de Papantla quien comentó “Muchas gracias a todos por acompañarnos sobre todo a las profesoras, quienes son gran apoyo para este tipo de talleres. Espero sea de su agrado y sobre todo que saquen las dudas ahora que hay especialistas”.

La siguiente en tomar la palabra fue la tallerista Elizabeth Nolasco quien se presentó ante las/os asistentes y explicó el proyecto por el que se realizaba dicho taller y las experiencias que había tenido en las sedes anteriores (Coatzacoalcos y San Andrés Tuxtla). Prosiguió solicitando a las y los asistentes que respondan un cuestionario pretest.

Para dar inicio al taller, Elizabeth Nolasco realizó la actividad ¿Qué tanto te conoces? En donde se entregó a los asistentes una hoja, un marcador y un paliacate, la finalidad era dibujarse con los ojos vendados.

Cuando terminaron se les invitó que formaran dos círculos dentro del salón quedando uno en medio del otro para poder formar parejas. Elizabeth, comentó las instrucciones, en donde se presentarían por medio de su dibujo con la persona que tenían enfrente, ya presentados se les solicitó pidió que girarán cierto número de pasos a la izquierda o a la derecha según indicara Elizabeth esto con el fin de que se encontraran con otras personas. Cada vez que el grupo giraba pedía que se presentaran y contestaran alguna pregunta como: su más grande sueño, la mayor travesura, lo que más les gusta de las mujeres u hombres, etcétera.

Tras varias presentaciones con personas diferentes se les entregó un sobre cerrado, en dicho momento la tallerista Elizabeth comentó “cada persona que llega a nuestra vida nos deja aprendizajes, con el simple hecho de verlas en el momento preciso nos dejan conocimientos, así que es hora de intercambiar este regalito con las personas que tenemos enfrente”. Fueron diferentes las reacciones que se dieron, ya que algunos participantes no querían entregar el sobre muchos decían “es que no sabemos que es”, “qué tal que es dinero” al momento de entregarlo bromeaban con no dárselo a la persona que le correspondía.

Posteriormente se les pidió que de manera breve se hiciera una presentación mencionando nombre, de dónde son, a qué se dedican y lo que esperan de ese taller.

Para continuar se pasó al primer tema del día autoestima, la tallerista preguntó “¿Saben que es la autoestima?”, fueron diversas las respuestas entre ellos: “la autoestima es la forma en que nos queremos”, “es aceptarnos tal y como somos” “no hacer caso a los demás, hacer lo que nosotros creemos que está bien”. Elizabeth Explicó que efectivamente los comentarios estaban correctos, ya que “la Autoestima, tiene que ver con la capacidad de conocernos, respetarnos, aceptarnos, valorarnos y amarnos. La pregunta sería cuanto nos queremos o nos valoramos?” Uno de los chicos expresó “Es difícil porque nos creemos lo que dicen los demás de nosotros y eso nos hace que nos pongamos tristes o enojados, dependemos de los demás”. Elizabeth comentó justo es eso el poco valor que nos damos a nosotros mismos, aunado de que no escuchamos a nuestro cuerpo, nuestras emociones; ¿ustedes si le hacen caso a su cuerpo o a las emociones?”, los asistentes respondieron que no.

Para reforzar el tema de escuchar y hacer caso a nuestro cuerpo se les pidió a las y los asistentes que se vendaran los ojos y que se relajaran para dar paso al audio taller sobre autoestima.

Al terminar, se les pidió que en las hojas que se les entregó escribieran un regalo que se harían a ellos mismos, a ese niño interior que encontraron en el viaje del audio taller, Elizabeth comentó “Ese regalo guárdenlo es de ustedes y para su niño interior, que pese

a que están jóvenes se olvidan de disfrutarse de sí mismos... ¿Cuénteme cómo se sintieron con el audio taller?” los participantes expresaron “casi me quedo dormido”, “me siento más cansado”, “la verdad me sentí rara, fue un viaje que nunca pensé experimentar, además de que eso de regresar a un lugar que no recordaba es padre”. La tallerista les cuestionó cuánto tiempo creían que había pasado, la mayoría respondió que entre 15 y 20 minutos, cuando se les aclaró que habían sido 45 minutos se sorprendieron y sonrieron, se hizo la reflexión “¿Hace cuánto tiempo no le dábamos este espacio a nuestro cuerpo? hay que escuchar a nuestro cuerpo no dejemos de lado lo que nos dice porque el cuerpo es sabio”



Reforzando el tema se aplicó la técnica “A espaldas”, mismo que consiste en ponerle una hoja en la espalda a cada uno de los participantes; dicha hoja tiene dos frases en un lado “Defectos” y del otro “Cualidades”; una vez que todos tengan la hoja pegada tienen que escribir las cualidades y defectos de las personas las conocieran o no, teniendo como mínimo 15 y máximo el número de participantes. En la técnica se percibió un tanto de apatía muchos no querían escribir porque no conocían a todas las personas o por lo que se pensara de ellas-os; al paso de uno minutos se les solicitó que se sentaran en su lugar sin quitarse la hoja. Se explicó la finalidad de la técnica “es que le quitemos la importancia a lo que dicen los demás de nosotros y que esto que escribe la gente que ni conocemos nos valga; la única opinión que debe valer la pena es la propia, el que nos sintamos a gusto con nosotros no con otras personas”.

Concluyendo el ejercicio de autoestima se les dio un receso de 15 minutos.



De regreso al taller se realizó la técnica de “A movernos” en donde se les invitó a que se movieran cada vez que se mencionara algo con lo que ellos se sintieran identificadas/os o tuvieran conocimiento, la finalidad era que se intercambien de lugar y compartieran con todos el grupo, entre las menciones que realizó la expositora “Que se muevan todos que les guste el color azul, que se muevan quienes que sepan que es sexualidad, que se muevan aquellas/os que sepan qué es sexo, que se muevan...”

Una vez intercambiados los participantes Elizabeth les cuestionó “¿seguras/os que nos les da pena hablar de sexualidad?” todos lo negaron, por lo que la tallerista comentó “como dijeron que no les da pena hablar de sexualidad, vamos a presentarnos, pero ahora de una forma diferente, se les solicitó que pensarán en la primera letra de su nombre, luego que pensarán en un adjetivo que representara a su Pene o a su Vagina según fuera el caso. La tallerista dio el ejemplo de la técnica “Hola me llamo Elizabeth y mi vagina es estrellada”, con pena y entre risas se presentaron.

Pasando al tema de sexualidad se les requirió que formaran equipos para la realización de la actividad de

“Cuerpos Sexuados”, para esto se les entregó un papelote y plumones. Posteriormente Elizabeth les pidió que dibujaran la silueta de una mujer u hombre, según fuera el caso del equipo, para que escribieran lo que se les iba indicando.

Van a escribir tres cosas que piensan hombres o mujeres (según sea el caso del equipo) con relación a la sexualidad.

- **Escribir tres cosas que se dicen sobre la sexualidad**
- **Escribir tres errores que se cometen al ejercer la sexualidad**
- **Mencionar la edad en la que recomiendan tener la primera vez**
- **Mencionar el lugar donde recomiendan tener la primera vez**
- **Escribir tres cosas que no pueden faltar en la primera vez**
- **Escribir tres cosas que no pueden pasar en la primera vez**

Siendo las 14:20 horas se les solicitó a las y los asistentes que dejaran la actividad, para dar paso a la hora de la comida, y posteriormente se retomaría para concluir la actividad.



Al regreso de la comida se continuó con el trabajo de “cuerpos sexuados” se les dio un par de minutos para que terminaran con lo solicitado por la tallerista. Una vez que los equipos terminaron se prosiguió con la exposición de cada uno de los papelógrafos realizados.

A la hora de hacer el análisis de lo descrito en las exposiciones las y los participantes generaron debate al dar ejemplos tan sencillos como es que el hombre tiene el permiso de tener relaciones a temprana edad y la mujer sólo debe pensar en llegar virgen hasta el matrimonio. De igual forma los hombres mencionaban que es injusto tanto para las mujeres como para

los hombres las famosas “etiquetas” en donde los hombres son promiscuos, fáciles y que todo el tiempo piensan en sexo; mientras que las mujeres son unas santitas “y no siempre son así”. Elizabeth expuso “es que eso es lo que les han enseñado ¿Cuál es el problema? pues que se la han creído y agréguele que pensamos todo lo que dirán de nosotras/os, pues damos gusto a otras personas pero no a nosotras/os. Ahí está la tarea chicas/os que de ahora en adelante cambien la concepción de las cosas”

Así, se dio paso a la explicación de los conceptos básicos de la sexualidad.

- Sexo se refiere a una cuestión biológica que hace una diferencia entre hombres y mujeres; es decir, son los órganos sexuales. Explicó que se deben llamar órganos sexuales ya que al decir aparatos reproductores se da el mensaje de que sólo son para tener descendencia.

- El género es la forma en que nos enseña la sociedad cómo debemos comportarnos como hombres o mujeres, y cómo relacionarnos entre unas y otros. Las actitudes, los comportamientos, la forma de vestirnos, etc.

- La sexualidad, por su parte es la forma en la que cada ser humano se manifiesta como hombre o como mujer, de acuerdo a las normas y valores propios de su cultura y de su época. Se conforma de 4 elementos género, erotismo, afectividad y reproductividad.

Posteriormente se pasó al tema de VIH y Sida donde Elizabeth explicó “El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana, y actúa deteriorando el sistema inmunológico, dejándonos más expuestas/os a cualquier enfermedad, a las cuales se les llama “oportunistas”.

Este virus es una enfermedad silenciosa, porque su evolución es lenta, se niega, se esconde, no muestra síntomas y generalmente no se sabe cuándo se adquirió.

Por su parte el Sida es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es decir, un conjunto de síntomas que nos dicen que ya estamos enfermas/os.

Hay tres formas de infectarse, la primera, con el 8%, es la sanguínea a través del intercambio de agujas, jeringas o cualquier elemento punzante o por transfusiones de sangre infectada. La segunda es la perinatal, que tiene el 2% de las infecciones, es cuando una mujer portadora del VIH puede transmitir la infección a su bebé durante el embarazo, el parto o a través de la leche materna. Y la tercera, con el 90% de las infecciones es la sexual, por medio de relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una persona infectada sin protección.”

Como siguiente tema se realizó la actividad “Las Firmas”, misma donde se entregó a cada participante una hoja, con la instrucción de negociar y conseguir la mayor cantidad de firmas en el grupo.

Al finalizar la coordinadora del taller explicó que la instrucción era negociar las firmas y que en realidad lo que se había hecho era más una orden hacia la otra persona para que se firmaran. Además de que no se había preguntado para qué eran las firmas.

Se explicó que cada firma simulaba una relación sexual sin protección, que a 3 les tocó una hoja con una “X” en la parte de arriba, pidió que se levantaran ya que tenían VIH. También se pidió que se levantaran aquellos que les habían firmado a los primeros

3. Se fueron levantando las personas que habían firmado y al final todo el grupo estaba de pie.

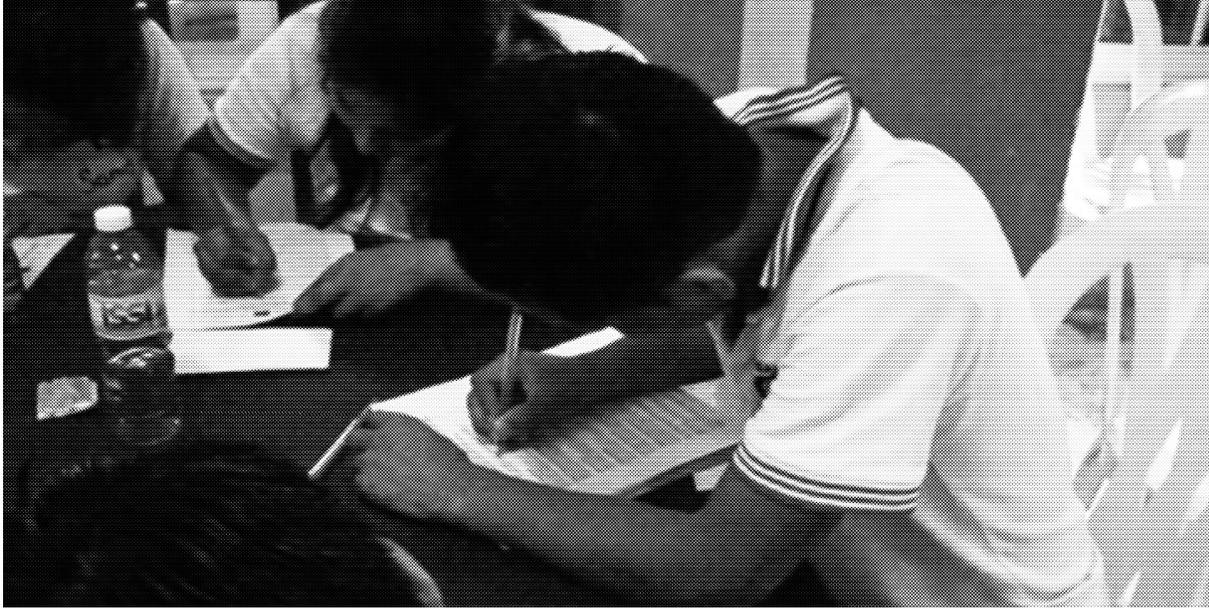
Se señaló que además había 3 personas que tenían una “E” y ellas estaban embarazadas. Y 3 más que tenían una “C” y ellas eran las únicas que en todas sus relaciones sexuales habían usado condón por lo que ellas no estaban infectadas.

Para cerrar la actividad se comentó “...así es como se infecta el VIH; de uno son dos, de dos cuatro y así se ha hecho una pandemia.

Algunas no supieron ni quién les firmó, el 50% de las personas con VIH no saben que están infectadas. Lo importante es que se puede prevenir, todas/os estamos propensos a adquirir el VIH si no usamos la información. Ahora que ya saben esto ¿se harían la prueba de VIH?” Respondieron que sí y por ello se pidió a las personas presentes que en silencio y sin hacer ningún sonido abrieran el sobre que se les había entregado al principio. Al abrirlo descubrieron que eran pruebas de VIH, algunas/os tenían resultado positivo y otras/os negativo.

Elizabeth, pidió que en una palabra dijeran lo que habían sentido aquellos que tenían positivo, Los participantes mencionaron: angustia, miedo, impotencia, etcétera. La reflexión final fue que esto era sólo un juego, pero que muchas veces nos sentimos a salvo, sin embargo, estamos es riesgo si no nos protegemos.





“¿Cómo prevenirlo? con los métodos de barrera como el condón masculino, femenino, dedales, toallitas de látex”. Entonces explicó la colocación correcta de ambos condones tanto masculino como femenino.

De tal forma concluyó con el taller Elizabeth preguntó al grupo, si tenían dudas o comentarios, como nadie se manifestó, se pidió a los participantes que respondieran un cuestionario posttest, mismo que serviría para evaluar qué tanto aprendieron durante el taller, además de la encuesta de satisfacción.



I Taller sede Veracruz

La sesión dio inicio a las 9:00 de la mañana. La inauguración del evento fue presentado por las talleristas Yibeli Ortiz y Martha Pedraza representantes de la Asociación Intermedios Organización de Profesionales de la Comunicación A.C. en compañía de la Lic. Elaine Cervantes Guevara Responsable de Contraloría Social del Instituto Veracruzano de la Mujer, misma que agradeció la asistencia de estudiantes y profesores al taller. Así cedió la palabra a Martha Pedraza.

Martha dijo “Buenos días a todas y todos agradecemos su participación en el presente taller, esperamos que sea de su agrado y que podamos resolver dudas referentes a la prevención del VIH”, de igual forma presento a Yibeli Ortiz ante el grupo cediéndole la palabra; Yibeli comentó “Bueno chicas/os vamos a empezar, pero como saben en toda actividad hay reglas y en este taller tenemos tres claves: la primera es que vamos a respetar cada uno de los comentarios que se hagan durante el taller, ya que estamos para aprender; la segunda es su participación, que entre todas/os construyamos el conocimiento, además de que es aburrido escucharnos sólo a nosotras; y la tercera es respetar los tiempos, por lo que así como nosotras seremos puntuales para la



hora de termino ustedes deben estar al pendiente de las actividades”. De tal forma dio paso a la entrega de cuestionario pretest, mismo que se les indicó que lo respondieran en un tiempo de 15 a 20 minutos.

Martha comenzó con las actividades realizando la técnica ¿Qué tanto te conoces? en donde se entregó a los asistentes una hoja, un marcador y un paliacate, la finalidad era dibujarse a sí misma/o con los ojos cubiertos. Cuando terminaron se les pidió que formaran dos círculos dentro del salón quedando uno en medio del otro para poder formar parejas. Yibeli, comentó las instrucciones, en donde se presentarían por medio de su dibujo con la persona que tenían enfrente, ya presentadas/os se les pidió que girarán cierto número de pasos a la izquierda o a la derecha según se indicará esto con el fin de que se encontraran con otras personas. Cada vez que el grupo giraba pedía que se presentaran y contestaran alguna pregunta como: su más grande sueño, la mayor travesura, lo que más les gusta de las mujeres o de los hombres, etcétera.

Después de unos minutos y tras varias presentaciones en el grupo se les entregó un sobre cerrado, en

dicho momento Martha comentó “en la vida cada persona nos deja aprendizajes, cosas buenas o malas; pero que al final siempre nos quedábamos con algo de las demás personas”.

Posteriormente se pidió que se intercambiaran los sobres con la pareja que tenían enfrente, la idea es que se simulara el regalo que nos deja cada una de las personas a lo largo de la vida.

Para continuar, Martha solicitó que de manera breve se hiciera una presentación mencionando nombre, de dónde son, a qué se dedican y lo que esperan de ese taller; para hacer la retroalimentación durante el día.

El taller se inició con el tema de autoestima, se preguntó al grupo “Chicas y chicos ustedes ¿Qué creen que es la autoestima?” fueron diversos los comentarios entre ellos que la autoestima “es cuando nos queremos a nosotros mismos”, “cuando hacemos lo que queremos sin que nos preocupe lo que los demás digan” “cuando no nos da pena nada”. La tallerista manifestó que “la Autoestima, tiene que ver con la capacidad de conocernos, respetarnos, aceptarnos, valorarnos y amarnos; además que este es de suma importancia por las diferentes formas en que nos desenvolvemos con los amigos, familiares, conocidos, etc. Pero además el medio ambiente también se afecta con la autoestima, por el hecho de no darle el cuidado e importancia necesaria que ni a nosotras/os mismas/os nos damos.

Posteriormente Martha preguntó ¿Qué importancia tiene la autoestima con el cuerpo? las y los participantes comentaron “a veces le dan importancia al cómo te ves por fuera, si eres gordo o flaco, depen-

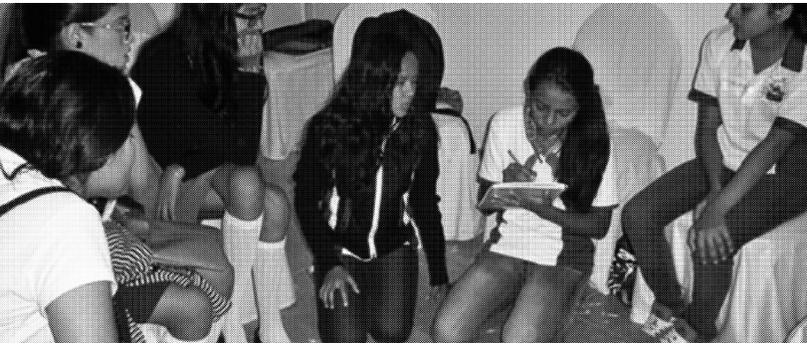
de si te hablan bien o mal”, “Es mucha la importancia porque nos preocupa el cómo nos vemos para los demás”. Se comentó “La realidad es que nosotros somos los que más castigamos al cuerpo, no haciéndole caso, siendo este el reflejo de nuestras decisiones, lo que comemos al final se va a reflejar en nuestro cuerpo e incluso con otros ejemplos de la vida cotidiana.” La tallerista continuó con la siguiente pregunta ¿ustedes escuchan a su cuerpo? con cara de duda respondieron que “sí”, Martha ejemplificó “cuando necesitan ir al baño y lo postergan, eso indica la poca importancia que le damos a nuestro cuerpo” y para reforzar dicho comentario se les pidió que se vendaran los ojos y que se relajaran para dar paso al audio taller autoestima.



Al terminar el audio taller se les pidió que en las hojitas que se les entregó escribieran un regalo que se harían a ellos mismos, a ese niño interior que encontraron en el viaje del audio taller, se comentó “ese regalo guárdenlo es de ustedes pero sobre todo es para que se den ese tiempo que les hace falta y que casi no se dan para relajar el cuerpo” posteriormente pregunto ¿Cómo se sintieron? contestaron “más cansado”, “dormido”, “relajada aunque a la vez curiosa, fue rara la experiencia”, “la verdad por más que quise concentrarme no lo logre del todo.

Se dio un receso de 15 minutos para relajarse, salir al baño y tomar bocadillos que había en la sala.

Para continuar la tallerista Yibeli comenzó con la técnica “A movernos” en donde se les invitó a que se movieran cada vez que se mencionara algo con lo que se sientan identificadas/os o conocieran, la finalidad que se intercambien de lugar y compartan con el resto.



Entrando al tema de sexualidad Yibeli preguntó “¿seguras/os que nos les da pena hablar de sexualidad?, ¿pero segurísimas/os?” al no responder nadie la tallerista comentó “como dijeron que no les da pena hablar de sexualidad, vamos a presentarnos, pero ahora de una forma diferente”; se les requirió que pensarán en la primera letra de su nombre, también en un adjetivo que representara a su pene o a su vagina según fuera el caso. La expositora dio el ejemplo de la técnica “Hola me llamo Joselin Yibeli y mi vagina es juguetona”, entre risas y algo de pena se presentaron.

Con relación al tema de sexualidad se les solicitó que formaran equipos para realizar la técnica de “Cuerpos sexuados”, para esto se les entregó un papel bond y plumones, para que posteriormente se proporcionara las instrucciones. Yibeli les solicitó que dibujaran la silueta de un hombre o una mujer según lo eligieran.

Van a escribir tres cosas que piensan hombres o mujeres (según sea el caso del equipo) con relación a la sexualidad.

- **Escribir tres cosas que se dicen sobre la sexualidad**
- **Escribir tres errores que se cometen al ejercer la sexualidad**
- **Mencionar la edad en la que recomiendan tener su primera vez**
- **Mencionar el lugar donde recomiendan tener la primera vez**
- **Escribir tres cosas que no pueden faltar en la primera vez**

- Escribir tres cosas que no pueden pasar en la primera vez

Como parte de la puntualidad marcada desde el principio, se dio el receso de una hora y quince minutos para la comida.

Al regreso de la comida se continuó con el trabajo de “Cuerpos sexuados” ante la exposición de cada equipo, se mostraron las contradicciones entre lo que manifestaron los hombres y lo expresado por las mujeres. Yibeli preguntó “¿Qué diferencias encontraron en lo que dijeron los hombres y las mujeres? Una joven mencionó “En primera, los chavos no lo toman enserio, se la pasan jugando y se vio hasta en sus dibujos, y después que ellos tienen permiso para expresarse así, mientras que nosotras nos vemos mal si nos expresamos de esa forma que ellos lo hacen”. Yibeli afirmó lo que se comentó y complementó “Las diferencias que marcaron son visibles e incluso si se preguntan cómo sienten sus dibujos, seguro están confundidos, ya no saben que es lo correcto o no, pero incluso a la hora de trabajarlo en equipo también hubo contradicciones, entre lo que decían las profesoras y lo que decían las chicas, porque los tiempos cambian pero las ideas siguen están arraigadas”.

Uno de los jóvenes exteriorizó “También nos pasa a los hombres que si queremos alguien mucho se burlan de nosotros porque no somos hombres, y si no hablamos así somos niñas”, entre las risas y comentarios de los mismos varones acentuaban lo que el joven mencionó. Para reafirmar los comentarios Martha indicó “esto es justo lo que decimos, que la sociedad nos dice cómo es que tenemos que comportarnos tanto mujeres como hombres y pese a todo seguimos haciéndolo. Es hora de que ustedes trabajen con estos temas y repliquen primero entre ustedes y después con los demás”.



Durante la exposición se les explicó los conceptos clave:

- **Sexo es una cuestión biológica que hace una diferencia entre hombres y mujeres; es decir, son los órganos sexuales. Explicó que se deben llamar órganos sexuales ya que al decir aparatos reproductores se da el mensaje de que sólo son para reproducir vida.**
- **El género es la forma en que nos enseña la sociedad cómo debemos comportarnos como hombres o mujeres, y cómo relacionarnos entre sí. Las actitudes, los comportamientos, la forma de vestirnos, etcétera.**
- **La sexualidad, por su parte es la forma en la que cada ser humano se manifiesta como hombre o como mujer, de acuerdo a las normas y valores propios de su cultura y de su época. Se conforma de 4 elementos género, erotismo, afectividad y reproductividad.**



Se les dio un receso de 10 minutos.

Regresando del receso se aplicó la técnica de “Casas e inquilinas”, en donde tienen que formar triadas: dos tomados de las manos forman una casa mientras que el tercero se ubica dentro de ella siendo este la/el inquilina/o. Cuando la tallerista dice “cambio de casa”

deben cambiar de inquilino, si dice “cambio de inquilino” el inquilino debe salir a buscar casa, en caso de que diga “terremoto” todas/os se revuelven y forman otra vez la casa y el inquilino. La actividad ayudó a que los asistentes se relajaran y distrajeran para el siguiente tema.

El siguiente tema a trabajar fue prevención del VIH, la tallerista Martha inició preguntando “¿Han escuchado alguna vez sexo seguro?” un chico comentó “Es como hoy, cuando seguro te toca tener sexo”, las burlas no se hicieron esperar, Martha sonriendo explicó “el sexo seguro, son las prácticas de placer sin compartir fluidos; es decir, la masturbación, ver imágenes, imaginarse cosas eróticas, etc. Mientras cuando hablamos de sexo protegido es cuando utilizamos métodos de barrera ¿Conocen los métodos de ba-

rrera?” respondieron que no, Martha continuó “Los métodos de barrera son los que permiten tener contacto con el pene, vagina o ano sin compartir fluidos, ya que estos son los que permiten la infección”.

Yibeli continuando con el tema preguntó al grupo en general “¿Quiénes saben cómo se coloca un condón?” uno de los chicos levanto la mano, mismo a quien se le solicitó que les mostrará al grupo. Dio la exposición de forma concreta aunque le faltaron un par de pasos, mismos que Yibeli puntualizó en la exposición con los pasos correctos. Posteriormente la tallerista invitó a participar a una voluntaria para explicar el condón Femenino, a lo que se levantó una de las participantes misma que indicó “Yo la verdad no sé cómo se pone, además ni lo conozco, pero es para aprender”, de igual forma al concluir su explicación la joven, continuó Yibeli para explicarles la forma adecuada de colocarlo.



Posteriormente se pasó al tema prevención del VIH donde Martha explicó “El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana, y actúa deteriorando el sistema inmunológico, dejándonos más expuestos o expuestas a cualquier enfermedad oportunista.

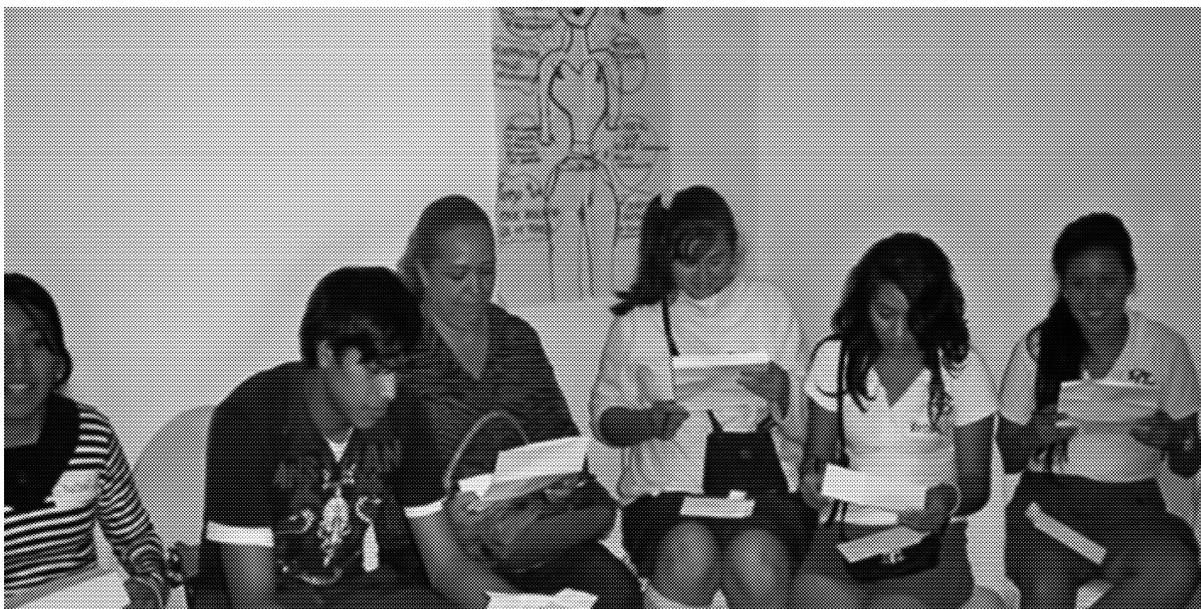
Este virus es una enfermedad silenciosa, porque su evolución es lenta, se niega, se esconde, no expone síntomas y generalmente no se sabe cuándo se adquirió.

Por su parte el Sida es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es decir, un conjunto de síntomas que nos dice que ya estamos enfermas-os.

Hay tres formas de infectarse, la primera, con el 8%, es la sanguínea a través del intercambio de agujas, jeringas o cualquier elemento punzante o por transfusiones de sangre infectada. La segunda es la perinatal, que tiene el 2% de las infecciones, es cuando una mujer portadora del VIH puede transmitir la infección a su bebé durante el embarazo, el parto o a través de la leche materna. Y la tercera, con el 90% de las infecciones es la sexual, por medio de relaciones sexuales vaginales, anales u orales con una persona infectada sin protección.”

Continuó explicando la importancia del uso de métodos anticonceptivos de barrera para prevenir el VIH en las relaciones sexuales, resaltó prevenir por medio de los condones masculinos y femeninos. Se explicaron los pasos correctos.

Para realizar el cierre Martha puntualizó “la infección del VIH si se puede prevenir, la cosa está en que ustedes se protejan ¿Cómo? Ya saben, ya les explicamos el cómo hacerlo sólo es cosa de que lo hagan, no dejen en manos de otras personas su salud”. Yibeli interrumpe y comenta “todo mundo está propenso a adquirir el VIH y más sino usamos la información. Pero bueno ahora que ya saben contéstenme algo ustedes ¿se harían la prueba de VIH?”, todas/os respondieron que sí y por ello se requirió que en silencio



abrieran el sobre que se les había entregado al principio. Al abrirlo descubrieron que eran pruebas de VIH y que algunas personas tenían resultado positivo, otras negativo.

Yibeli, pidió que en una sola palabra expresaran lo que habían sentido quienes tenían su prueba positiva, Los participantes mencionaron palabras como: angustia, miedo, impotencia, tristeza, etc. Martha indicó “La reflexión final es que vean esto sólo como

un juego; pero que muchas veces como jóvenes nos sentimos a salvo, que el mundo no está en la misma sintonía que nosotras-os, sin embargo, estamos expuestas/os si no nos protegemos.”

De esta forma la tallerista preguntó si tenían dudas, comentarios; al no tener menciones les agradeció su participación y la atención brindada, para concluir se les solicitó que respondieran el cuestionario posttest y la encuesta de satisfacción.

I Beneficios de las personas participantes

En contenidos relacionados con Habilidades para la vida: Hubo una excelente aceptación de estas habilidades ya que todas las personas comentaron que la información básica de VIH ya la saben, que necesitaban herramientas nuevas para dar respuesta al Virus, que estas opciones son elementales para bajar de la información a la acción por lo que los beneficios de las y los participantes en esta materia fueron totalmente exitosos, si bien todos en discurso sabían que eran estas habilidades con los ejemplos vivenciales, lúdicos y didácticos que ejercimos en los talleres hubo un real empoderamiento de los mismos, les dimos elementos que generaron sensibilización a través de la información acompañada del juego. Cabe mencionar que las herramientas que más sensibilizaron fueron las emocionales ya que no se dimensionaba su importancia en la prevención, no sólo del VIH, sino de todas las infecciones y enfermedades a las que nos enfrentamos las mujeres.

En contenidos relacionados con **Autoestima**. Esta es una habilidad emocional para la vida y en los talleres para el personal docente y alumnado se hizo más énfasis por lo que se visualizó la importancia del trabajo en herramientas que ayuden a fomentar la autoestima en la población joven, porque ante la falta de la misma se están generando problemas graves de salud pública como la violencia sexual, embarazo no planeado y las ITS's; en los talleres las y los jóvenes reconocieron que un síntoma de baja autoestima es dejar que las otras personas decidan por ti. Los puntos esenciales para el fomento de la autoestima es la recuperación del cuerpo, sus emociones y sus mensajes que nos avisan el momento en que no estamos de acuerdo en algo o que estamos actuando en contra de lo que queremos por ello se utilizó un audio taller con el objetivo de reconocerse como personas únicas en todos los aspectos y que nadie tiene derecho a

decidir por ti, mismo que ha sido muy bien aceptado y en esta ocasión no fue la excepción, sin duda la retroalimentación entre profesorado y estudiantes fue muy interesante porque nos olvidamos de los papeles sociales que desempeñamos, durante el taller todas eran personas que se enfrentaban a cosas diversas respecto a su autoestima y eso hizo que tendieran puentes de comunicación con el personal docente desde un punto más humano, sin jerarquías.

En contenidos relacionados con **Salud Sexual y Salud Reproductiva**. En la evaluación general del proyecto se logra desmitificar que la salud sexual es sólo tener relaciones sexuales protegidas, se logra visibilizar y concientizar que la salud sexual es más que la ausencia de dolor y que es conformada por diversos aspectos de la vida como las emociones y lo social. Respecto a la salud reproductiva la mayoría piensa que es sólo obtener métodos anticonceptivos para no tener hijos, sin embargo al final les queda claro que eso sólo es una pequeña parte del verdadero concepto. Este tema lo acompaña el de la sexualidad, tema que causo mucho interés ya que se destruyeron diversas falacias relacionadas, desde los conceptos básicos, ya que se reconoció la diferencia del sexo con el género y que la sexualidad no es sólo tener prácticas sexuales sino que son diversos elementos que la conforman. El personal docente se quedó muy sensibilizado con el trabajo que se hizo sobre los cuerpos sexuados, ya que se dieron cuenta que en su profesión muchas veces se pierde la objetividad y en este tema ante la falta de capacitación se replican miedos, angustias, pensamientos y errores personales con sus alumnas y alumnos.

En contenidos relacionados con **VIH y el Sida**. Aquí es donde hay más avances significativos ya que se logró desmitificar que el VIH es sinónimo de muer-

te, que no sólo se infecta a través de relaciones sexuales, sino que hay tres vías específicas; que la discriminación se da por ignorancia. Se concientizó respecto a la feminización del virus, la mayoría no había escuchado el concepto; se logró generar la conexión entre migración, violencia sexual e infecciones de transmisión sexual, ya que no se visibilizaba como trinomio esencial para las nuevas infecciones en el Estado. Se logró posicionar a los condones como los protagonistas de la prevención de las nuevas infecciones y quitar la falsa idea de que los métodos anticonceptivos también previenen el VIH, porque muchos jóvenes creyendo que con las inyecciones, los parches y las pastillas previenen las ITS; así también se ubicó a la consejería como parte esencial de la detección temprana, así como el derecho a servicios de salud empáticos, sensibles y especializados. Se avanzó también en el ámbito de la discriminación ya que ahora saben que la única forma de saber que una persona vive con el virus es a través de pruebas médicas y no sólo por manchas en la piel o pérdida excesiva de peso, además de que se reconoció a la ignorancia como parte esencial para la discriminación hacia las personas que viven con VIH.

Se logró posicionar a los condones como los protagonistas de la prevención de las nuevas infecciones y quitar la falsa idea de que los métodos anticonceptivos también previenen el VIH, porque muchos jóvenes siguen creyendo que con las inyecciones, los parches y las pastillas previenen las ITS, también se dejó claro que la consejería es parte esencial de la detección temprana, así como el derecho a servicios de salud empáticos, sensibles y especializados. Se avanzó también en el ámbito de la discriminación ya que ahora saben que la única forma de saber que una persona vive con el virus es a través de pruebas médicas y no sólo por manchas en la piel o pérdida excesiva de peso, además de que reconocían a la ignorancia

como parte esencial para la discriminación hacia las personas que viven con VIH.

Como actividad paralela a los talleres se planeó la realización de dos jornadas de aplicación de pruebas rápidas para la detección del VIH en las sedes de Coatzacoalcos y Veracruz, municipios que están a la cabeza de la lista de incidencia en el estado.

Para ello, se solicitó a la Secretaría de Salud de Veracruz que llevará a cabo dichas jornadas, ya que tiene las atribuciones para hacerlo; esta petición fue turnada al Programa de VIH-Sida, que a su vez informó a las jurisdicciones sanitarias correspondientes según el municipio.

En Coatzacoalcos se hizo la jornada en el Parque Independencia, con la colaboración del Instituto Municipal de las Mujeres, el DIF Municipal y la Jurisdicción Sanitaria XI Coatzacoalcos; cabe mencionar que el personal de estas instancias en todo momento tuvo una actitud institucional de apoyo echando mano de todos sus recursos disponibles.

Así, aún cuando la jornada fue en un espacio público la afluencia no fue la esperada. Se registraron 27 mujeres y 28 hombres que se hicieron la prueba, 55 personas en total. La prueba que se aplicó fue OraQuick Advance Rapid Antibody HIV-1/2 Test en fluido oral, es decir en saliva, aportadas por la jurisdicción al igual que todo el material de curación, papelería para la consejería que por norma se da a quienes se practican la prueba y personal capacitado. Cabe mencionar que también distribuyeron camisetas, gorras, lapiceras y condones a las personas que acudieron.

En Veracruz se implementó la jornada en el Zócalo, con la contribución del Instituto Municipal de las Mujeres, el DIF Municipal, la Oficina Regional Veracruz del Instituto Veracruzano de las Mujeres y la Jurisdicción Sanitaria VIII Veracruz.

También resultó bajo el número de personas que llegaron a la jornada; 19 mujeres y 3 hombres, en total 22 personas; a pesar de que igual que en Coatzacoalcos se trató de un lugar céntrico y público todavía existe el prejuicio generalizado sobre el VIH y el

Sida como algo que no se quiere mencionar, sobre lo que no se quiere saber y menos realizarse una prueba cuando cada persona se considera lejana a la posibilidad de contraer el virus.

I Resultados generales

Los procesos de formación de las promotoras y de vinculación con otros sectores en las cuatro sedes han sido acciones con grandes resultados, la convocatoria fue excelente gracias a la vinculación directamente con el Instituto Municipal de las Mujeres de Coatzacoalcos, Veracruz y Papantla, con el CEDIM y El instituto municipal de las mujeres de San Andrés Tuxtla, así como personal de los ayuntamientos y de las jurisdicciones sanitarias correspondientes.

Durante los segundos días, los talleres dedicados al personal docente y al alumnado, se llegó a generar gran interés de participación y vinculación con ambos sectores generando un grado óptimo de información, sensibilización y la dotación de herramientas para la vida en materia de prevención y detección temprana del VIH y del Sida. Pero lo más importante se logró sensibilizar en los niveles de la percepción del riesgo, ya que la mayoría llegaban creyendo que a ellos no les iba a pasar y se salieron comentando que todas y todos estamos en riesgo.

Respecto a la vinculación como parte central de este proyecto ha sido un gran éxito, de hecho pregun-

tando a las personas asistentes a los talleres se detectó que en estos municipios nunca se había hecho una estrategia como esta de vinculación con los diversos sectores; comentaban que cada quién hacía lo que podía por su lado en lugar de generar estrategias conjuntas, todos los sectores se sentían aislados, tanto alumnado, como el personal docente que hace lo que puede sin tener apoyo de nadie; las jurisdicciones también hacen esfuerzos aislados y las promotoras se sienten solas en los procesos de promotoría en sus comunidades; y el ayuntamiento la mayoría de las veces no sabe qué acciones realizar porque desconoce el tema, por ello ante esta oportunidad de vinculación de los cinco sectores han generado grandes expectativas para su relación de trabajar en equipo para que entre todos y todas las involucradas le den respuesta efectiva al VIH y al sida en el Estado ya que cada vez cobra más vidas de mujeres veracruzanas, muchas de ellas sin saber que vivían con la infección, de ahí la importancia de generar herramientas efectivas, conjuntas y corresponsables para frenar la feminización y fomentar la detección temprana.

I Fortalezas

La primer fortaleza es sin duda la permanencia y el compromiso que año con año las promotoras demuestran al Instituto Veracruzano de las Mujeres, acudiendo a la convocatoria de la capacitación anual, siempre con el mismo entusiasmo y con la disposi-

ción de aprender metodologías que puedan hacer llegar a los diversos sectores de su comunidad; este año fueron esenciales ya que fueron la voz de las mujeres que viven con el virus en sus comunidades, nos mostraron la forma en la que viven, a lo que se enfrentan

y cómo cambia su vida, historias que nos permitieron sensibilizar a los sectores participantes, reconocer que el VIH cada vez está más cerca y con ello fortalecer la percepción del riesgo.

La vinculación directa con los institutos municipales de las mujeres constituyó un eje, pues estuvieron presentes de forma activa y entusiasta en todo momento durante la logística de los talleres, eso sin duda es una excelente fortaleza ya que existe la disposición y voluntad de sus dirigentes para dar seguimiento a las acciones establecidas y compromisos adquiridos durante las capacitaciones con los diversos sectores de la población.

La vinculación con las jurisdicciones sanitarias, por parte del sector salud, siempre había sido un obstáculo porque obtener su participación era difícil; sin embargo en las cuatro sedes la participación fue activa, propositiva, pero sobre todo sensible y abierta a todas las sugerencias que iban nutriendo el taller además de una actitud de compromiso a darle seguimiento a esta vinculación. Así también para la realización de las pruebas rápidas.

La vinculación con Regidores y Regidoras de los municipios participantes fue esencial, ya que se logró

posicionar el tema del VIH y el sida como parte de su agenda de salud, ya que ante el desconocimiento de la infección no se le daba mayor importancia; así pues, les quedó claro el grave problema de salud pública que acecha a sus municipios.

La vinculación con las Organizaciones Civiles, de forma muy específica con el Centro de Educación y Desarrollo Integral de la Mujer AC (CEDIM) en Sihuanpan, municipio de San Andrés Tuxtla, que año con año renuevan su compromiso con las mujeres de su comunidad siendo parte activa de los proyectos que el IVERMUJERES aplica allí.

La vinculación directa con directivos y personal docente de nivel bachillerato, ya que tomaron en sus manos la responsabilidad de llevar hasta las sedes a grupos de jóvenes y adolescentes para la aplicación de los talleres del segundo día, además de que su participación fue muy comprometida. Se generó el acuerdo de trabajar en equipo para darle respuesta al VIH en sus centros escolares, ya que también nos contaron de casos de algunos de sus alumnas y alumnos que viven con VIH, por eso agradecieron mucho la capacitación, ya que por tiempo o por su mismo desconocimiento no le habían tenido la oportunidad de formarse en el tema.

I Necesidades detectadas

Promotoras: La primera necesidad específica de las promotoras es la de cada año y es que los procesos formativos sean permanentes que sean más de una vez al año, mencionaban algún diplomado de más tiempo y con especialización más profunda, además por supuesto de alguna certificación o identificación que las ayude a realizar la promotoría en sus comunidades avaladas por el Instituto Veracruzano de las mujeres dado que llevan años recibiendo capacitación.

Personal de salud: La necesidad de generar espacios y tiempos para su formación no sólo en teoría, sino en herramientas efectivas vivenciales de sensibilización en materia de prevención, atención y detección temprana del VIH. Además de darles a conocer documentos que ayudarían mucho a su quehacer diario como lo es la Declaración Ministerial “Prevenir con Educación”, la Ley de Acceso a una vida libre de violencia del Estado de Veracruz y la Ley de Igualdad, entre otros. Además de la generación de jornadas de

aplicación de pruebas rápidas en más municipios del Estado.

Personal del Ayuntamiento: Es urgente generar acciones que visibilicen al VIH y al Sida como problema de salud pública que cada vez impacta más a sus comunidades ya que no le dan la importancia necesaria porque desconocen por completo la información sobre esta infección.

Personal docente: La conformación y especialización de una red de personal docente a nivel secundaria y bachillerato en materia de prevención, no discrimina-

ción, consejería, sensibilización y detección temprana del VIH, ya que este sector es el que realmente se enfrenta a diario a consultas específicas o necesidades de canalización en caso de haber prácticas sexuales desprotegidas.

Alumnado: Generar herramientas innovadoras para informar y sensibilizar en materia de detección del riesgo y niveles de vulnerabilidad antes el VIH de la población adolescente y jóvenes, además de solicitar la dotación de dichas herramientas con metodologías de par a par y no con visión dirigida a adultos sobre el tema.

I Recomendaciones generales

La recomendación general de futuras formaciones se centra en aprovechar la voluntad de involucramiento de los institutos municipales de las mujeres para generar redes integrales y multisectoriales en respuesta al VIH.

De forma muy específica generar modelos pilotos municipales en tres pasos:

a) Generación de una gran red multisectorial que a su vez sea formada de 6 subredes capacitadas y especializadas específicamente de acuerdo a sus necesidades de información y sensibilización las subredes serían: 1.- Promotoras, 2.- Personal municipal, 3.- Personal de salud, 4.- Personal docente, 5.- Jóvenes y 6.- Medios de comunicación.

b) Crear una agenda de trabajo sinérgica que involucre a todas las redes en un proyecto específico y en la realización de jornadas de aplicación de pruebas rápidas de detección del VIH.

c) Dos personas de cada subred conformen el observatorio que dé seguimiento y vigilancia al cumplimiento de los acuerdos generados en la agenda por todas las subredes.

La tercera recomendación es que se involucre más a las organizaciones civiles de los municipios participantes ya que ellas tendrán otras historias e incluso diagnósticos que puedan complementar a la red multisectorial.



Programa de Apoyo a las Instancias de las Mujeres en las Entidades Federativas PAIMEF 2015
“Protección de los Derechos Humanos a través de la Prevención y Atención de la Violencia contra las Mujeres en el Estado de Veracruz”

“Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otro distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa deberá ser denunciado y sancionado de acuerdo a la ley aplicable y ante la autoridad competente”