

PrePARando PARES PARA EL ÉXITO: DÍA 2

CAPACITACIÓN PARA COMPETENCIAS
BÁSICAS DE LOS PARES

Un currículo para integrar a las personas
con VIH que no reciben tratamiento,
o que han sido diagnosticadas
recientemente con VIH, al tratamiento



EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
Y EL CICLO DE VIDA DEL VIH

MEDICAMENTOS CONTRA
EL VIH

DESTREZAS DE COMUNICACIÓN
PARA PARES, PARTE 2

DIVULGACIÓN DE LOS PARES -
AL CONTAR SUS HISTORIAS

DÍA 2: El Sistema Inmunológico y el Ciclo de Vida del VIH

Medicamentos contra el VIH

Destrezas de Comunicación para Pares, Parte 2

Divulgación de los Pares - Al Contar sus Historias

Una Visión General de las Sesiones y los Temas de Hoy

Tema	Duración	Diapositivas	Página
Rompehielo: La Cesta de Cargas*	15 min.	24	65
Revisión de la día previos*	5 min.		62
Sesión IV: El Sistema Inmunológico y El Ciclo de Vida del VIH	1 hr. 20 min. (total)	25-38	67-72
Tema: ¿Qué es el Sistema Inmunológico?	45 min.	26-30	67-68
Tema: Ciclo de Vida del VIH	35 min.	31-38	69-72
Sesión V: Medicamentos contra el VIH	1 hr. 15 min (total)	39-45	73-81
Tema: Terapia Antirretroviral Altamente Activa	20 min.	40	73-74
Tema: Metas de la Toma de Medicamentos Contra El VIH	15 min.	41-43	75-76
Tema: Adherencia a la Toma de Medicamentos	10 min.	44	77
Tema: Cómo Trabajan los Medicamentos en El Ciclo de Vida del VIH	30 min.	45	78-81
Energizante*	15 min.		
Sesión VI: Destrezas de Comunicación para Pares, Parte 2	1 hr. 20 min (total)	46-51	82-95
Tema: Escuchar con Atención	15 min.	47	82-83
Tema: Escuchar de Forma Reflexiva	20 min.	48	84-86
Tema: Resumir	10 min.	49	87
Tema: Autoafirmación	10 min.	50	88-89
Tema: Estilos de Comunicación	25 min.	51	90-95
Sesión VII: Divulgación de los Pares: Al Contar sus Historias	55 min (total)	52-54	96-105
Tema: Visión General	10 min.	52	96
Tema: Claves para Contar a Otras su Historia	10 min.	53	97-98
Tema: Ejercicio Cómo Contar su Historia	20 min.	54	99-102
Tema: Afirmaciones	15 min.	55	103-104
Revisión, cierre y evaluación*	30 min.		105

* Vea la página 8 para una explicación de estas actividades para establecer el ambiente.

A lo largo de este currículo, las *palabras en itálicas* son para ser dirigidas directamente a la clase.

Esta publicación es parte del currículo en línea, *PrePARando Pares para el Éxito, Capacitación para Competencias Básicas de los Pares*. Para las diapositivas correspondientes en PowerPoint y otros currículos de la serie, visite <http://www.hdwg.org/prep/curricula>

Esta publicación fue apoyada por el subsidio #U69HA23262, "Minority AIDS Initiative Retention and Re-Engagement Project" (Proyecto de la Iniciativa SIDA para Minorías de Retención y Reintegración), a través de U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration's HIV/AIDS Bureau, Training and Technical Assistance. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Health & Disability Research Group y no necesariamente representa las opiniones de los organismos de financiación o del gobierno de los EE.UU.

Mención sugerida

Health & Disability Working Group, Boston University School of Public Health (2014). PrePARando Pares para el Éxito: Capacitación para Competencias Básicas de los Pares. Accedido de <http://www.hdwg.org/prep/curricula>

ROMPEHIELO: LA CESTA DE CARGAS

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 15 minutos

📄 **Diapositivas:** #24

➡ **Objetivo:**

- Aliviar el estrés para poder enfocarnos mejor en el adiestramiento

✓ **En esta actividad, usted va a:**

- Explicar el concepto de la cesta de cargas. (3 minutos)
- Facilitar una actividad grupal en la que se colocan las cargas en la cesta. (7 minutos)

✂ **Materiales:**

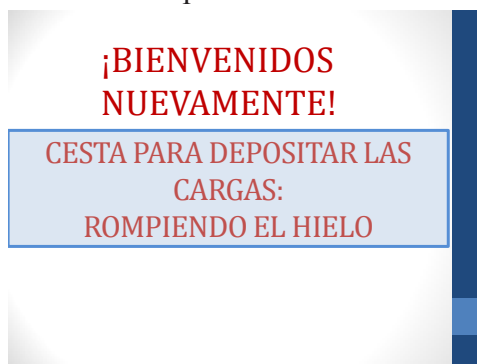
- Canicas
- Papel o piedras para la cesta para depositar las cargas (10 a 15 de cada uno para que cada participante pueda tener diferentes opciones)
- Bolígrafos y lápices, cesta

✂ **Preparación:**

- Ninguna

Instrucciones

1. Muestre la diapositiva 24.



2. Presente el concepto de la Cesta de Cargas.

- *Muchas veces, especialmente durante las capacitaciones o las reuniones, puede ser difícil relajarse y realmente participar ya que todos tenemos muchas cosas en la mente. Hay trabajos que hacer, niños que cuidar, bocas que alimentar, deudas que pagar.*
 - *Sin embargo, durante este tiempo, espero que puedan dejar todas esas cosas a un lado. Es importante sacar tiempo para usted, para despejar su mente, renovar su espíritu y vigorizar su alma.*
 - *En este momento, le pido que deje todas esas cosas que le llenan la mente a un lado. Para ayudar a que lo logre, tenemos una cesta para depositar las cargas. Esta cesta guardará todas sus cargas durante la capacitación.*
3. Explique el concepto de la “Cesta Para Depositar Las Cargas.” Los participantes pueden “colocar sus preocupaciones” (en forma de pedazos de papel, canicas, etc.) en la cesta. Esto permite a los participantes participar por completo, ya que los motiva a soltar sus cargas. Reparta el material (papel o piedras). Pida a los participantes que escriban sus preocupaciones en pedazos de papel, o pueden asignar sus preocupaciones a las piedras. Si los participantes quieren recuperar sus preocupaciones al final de la sesión, tienen que ponerle algún tipo de marca al pedazo de papel o la piedra (sus iniciales, un símbolo, etc.) para identificarlas.

ROMPEHIELO: LA CESTA DE CARGAS

- Si usa papel: *Escriba dos o tres de sus preocupaciones en un pedazo de papel. Si quiere recuperar sus preocupaciones, coloque algún tipo de símbolo como sus iniciales, un número o un diseño en el pedazo de papel. De esa forma podrá identificar cuáles preocupaciones son las suyas.*
 - Si usa piedras o canicas: *Tome dos o tres canicas. Sostenga la canica en la mano mientras piensa sobre su preocupación.*
4. Pase la cesta para que los participantes coloquen sus preocupaciones. Coloque la cesta a un lado. *Coloque sus preocupaciones en la cesta. Ahora que sus preocupaciones están en la cesta, puede disfrutar el tiempo que pasemos todos juntos y aprender sobre la educación de pares.*

Resuma

Es importante reconocer que todos tenemos preocupaciones y responsabilidades. Se aprende más cuando podemos concentrarnos, poner a un lado las preocupaciones y prestar atención al adiestramiento.

“Cuando me sentía deprimida o tenía un problema, entonces me gustaba hablar con ella... nunca me dijo que no, no puedo hacer eso. Podía contar con ella para lo que fuera que necesitaba.”

Una paciente sobre su par

SESIÓN IV: EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y EL CICLO DE VIDA DEL VIH

Tema: ¿Qué es el Sistema Inmunológico?

TIEMPO TOTAL PARA LA SESIÓN IV: 1 hora, 20 minutos

DIAPOSITIVAS: #25-38

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 45 minutos

📄 **Diapositivas:** #26-30

➡ **Objetivo:**

- Los participantes aprenden sobre la composición del sistema inmunológico

★ **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Discusión en grupo

✓ **En esta actividad, va a:**

- Revisar las funciones del sistema inmunitario
- Revisar qué sucede cuando el sistema inmunitario enfrenta el VIH

✂ **Materiales:**

- Ninguno

🔪 **Preparación:**

- Ninguna

Instrucciones

1. Comience mencionando que el sistema inmunológico es un vasto grupo de células y órganos en el cuerpo que trabajan en conjunto para protegerlo de infecciones. Diferentes células del sistema inmunológico tienen diferentes funciones.
2. Revise la diapositiva 26 con los participantes utilizando una analogía militar para explicar la función de cada célula en la lucha contra el VIH.

¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?	
Macrófagos:	• Exploradores
Células CD8 :	• La división de infantería
Células de la memoria:	• Inteligencia
Células CD4	• Generales del ejército

3. Explique que el VIH no puede reproducirse por sí solo a menos que utilice a los generales y se apodere de sus planes.
4. *Macrófagos – células que reconocen los gérmenes invasores (exploradores o escuchas)*
5. *CD8 – células que atacan y matan a los gérmenes invasores (la división de infantería)*
6. *Memoria – células que recuerdan cómo matar a los gérmenes invasores en caso de un ataque futuro (inteligencia)*
7. *CD4 – células que coordinan toda la respuesta del sistema inmunológico (los generales del ejército)*

SESIÓN IV: EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y EL CICLO DE VIDA DEL VIH

Tema: ¿Qué es el Sistema Inmunológico?

Transición

A continuación, discutiremos qué sucede cuando el VIH invade y se apodera de las células CD4 (los generales del ejército).

8. Revise las definiciones en la diapositiva 27.

DEFINICIONES

HUÉSPED:	El animal o la célula donde vive otro organismo. Las células CD4 sirven de célula huésped del VIH
NÚCLEO:	El centro o parte central de las células CD4. Contiene el ADN

9. Revise las definiciones en la diapositiva 28.

DEFINICIONES

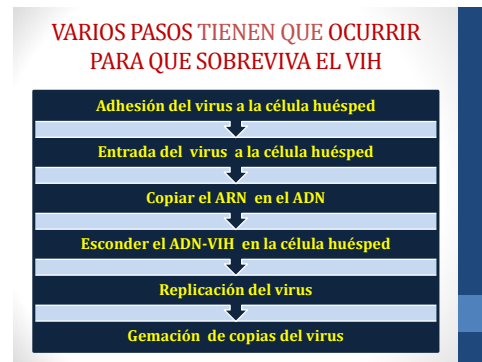
ADN:	- La composición química de los organismos vivos. - Contiene dos 2 bandas de información. - Los humanos llevamos ADN.
ARN:	- La composición química de los organismos vivos. - Contiene 1 banda de información - El VIH lleva ARN.

10. Revise las definiciones en la diapositiva 29.

DEFINICIONES

- **Retrovirus:** Un tipo de virus que tiene ARN en lugar de ADN en su material genético.
- Utiliza una enzima llamada transcriptasa inversa para ser parte de la célula huésped del ADN que tiene 2 bandas.
- Esto permite que muchas copias del virus se creen en la célula huésped.

11. Revise las definiciones en la diapositiva 30.



Resuma

El virus cambia las células en el cuerpo lo que permite que el virus haga copias de sí mismo y afecte la forma en la que el sistema inmunitario combate otras enfermedades.

SESIÓN IV: EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y EL CICLO DE VIDA DEL VIH

Tema: Ciclo de Vida del VIH

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

Tiempo: 35 minutos

Diapositivas: #31-38

Objetivo:

- Ilustrar qué sucede cuando el VIH entra en la célula CD4 using the PURITEN HIV Life Cycle

Métodos de capacitación:

- Charla
- Discusión
- Repetición

En esta actividad, va a:

- Enseñar las etapas del ciclo de vida del VIH utilizando diferentes métodos audiovisuales

Materiales:

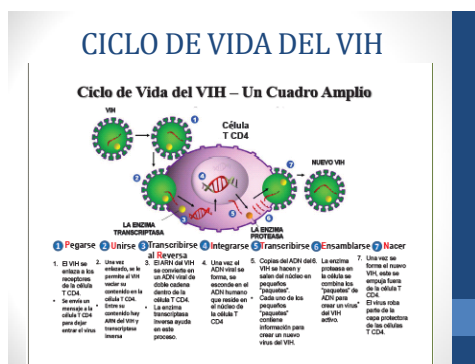
- Material impreso titulado “Ciclo de vida del VIH – Un Cuadro Amplio”
- Papel de rotafolio

Preparación:

- Escriba verticalmente PURITEN en el lado izquierdo de una hoja de rotafolio.

Instrucciones

1. Diga a los participantes: *Vamos a repasar todo el ciclo de vida.* Pídeles que busquen la hoja impresa “PURITEN” en su paquete de adiestramiento (show slide 31– same content) y explique que PURITEN es un nemónico – *la palabra nemónico significa algo que tiene la intención de ayudar a la memoria, una maravillosa manera de recordar cada etapa del ciclo de vida viral.*



2. Paso 1: *Pegarse – el VIH se enlaza a los receptores del CD4. Se envía un mensaje al CD4 para dejar entrar al virus. Ésta es la primera letra en el nemónico.* Escriba la palabra “Pegarse” en la hoja de PURITEN a lado de la letra “P.” Muestre la diapositiva 32.

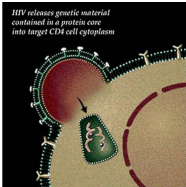


SESIÓN IV: EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y EL CICLO DE VIDA DEL VIH

Tema: Ciclo de Vida del VIH

3. Paso 2: Unirse – una vez se enlaza a la célula, el virus del VIH puede echar su contenido en una célula T CD4. Su contenido está compuesto de una cadena o filamento de ARN del VIH. Escriba la palabra “Unirse” en la hoja de rotafolio al lado de la “U.” Muestre la diapositiva 33.

UNIRSE

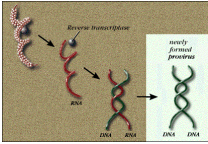


• Una vez se enlaza, el virus logra echar su contenido dentro de la célula T CD4

• Como parte de su contenido están el ARN del VIH y la transcriptasa inversa

4. Paso 3: Transcribirse al Reversa – el ARN del VIH se convierte en un ADN de cadena doble dentro del CD4, la enzima de transcriptasa inversa ayuda en este proceso. Escriba las palabras “Transcribirse al Reversa” en la hoja al lado de la tercera letra del nemónico, la “R.” Muestre la diapositiva 34.

TRANSCRIBIRSE AL REVERSA

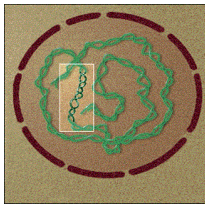


• El ARN del VIH se convierte en ADN de doble hélice dentro de la célula T CD4

• La enzima transcriptasa inversa ayuda en este proceso

5. Paso 4: Integrarse – una vez se forma el ADN, éste mismo se esconde en ADN humano que está en el núcleo del CD4. Escriba la palabra “Integrarse” en la hoja de rotafolio al lado de la letra “I” del nemónico. Muestre la diapositiva 35.

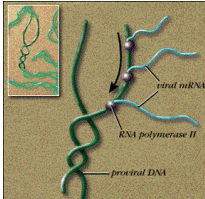
INTEGRARSE



• Una vez se forma el ADN, se esconde en el ADN humano que se encuentra en el núcleo de la célula T CD4

6. Paso 5: Transcribirse – se forman copias del ADN del VIH y se salen del núcleo en pequeños ‘paquetes’; cada uno de estos pequeños ‘paquetes’ contiene información o instrucciones para crear nuevo VIH. Escriba la palabra “Transcribirse” en la hoja de papel al lado de la segunda “T.” Muestre la diapositiva 36.

TRANSCRIBIRSE



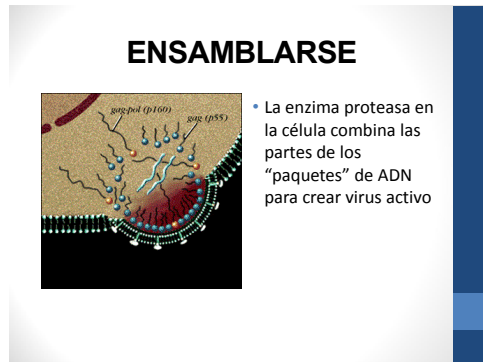
• Copias del ADN del VIH se producen y salen del núcleo en pequeños “paquetes”

• Cada uno de los pequeños “paquetes” contiene información para crear un nuevo VIH

SESIÓN IV: EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y EL CICLO DE VIDA DEL VIH

Tema: Ciclo de Vida del VIH

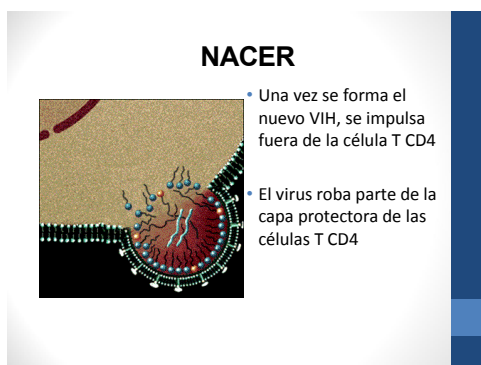
7. Paso 6: Ensamblarse – la enzima proteasa en la célula combina los ‘paquetes’ de ADN para crear virus VIH activo. Escriba la palabra “Ensamblarse” al lado de la sexta letra, la “E.” Muestre la diapositiva 37.



9. Permita preguntas y facilite la discusión.

10. Ejercicio de repetición: *Pida a los participantes que dirijan su atención a la hoja de rotafolio con las letras PURITEN y diríjalos en un ejercicio de repetición leyendo cada letra de PURITEN en voz alta y pidiéndoles que terminen la palabra. Aumente la velocidad cada vez que haga el ejercicio.*

8. Paso 7: Nacer – una vez formado el nuevo VIH, se empuja por sí mismo fuera del CD4; el virus se roba la capa protectora del CD4 y el CD4 muere. Escriba la palabra “Nacer” al lado de la última letra, la “N.” Muestre la diapositiva 38.



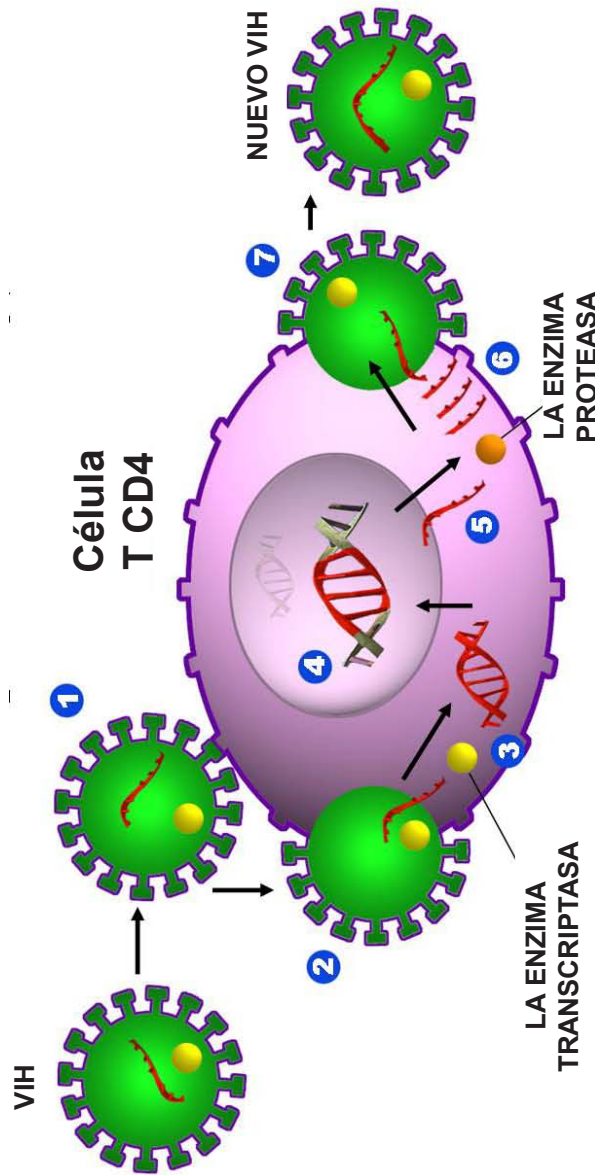
SESIÓN IV: EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y EL CICLO DE VIDA DEL VIH

Tema: Ciclo de Vida del VIH

HOJA IMPRESA DE LA SESIÓN

Es posible que desee compartir esta hoja impresa con el paciente durante la Sesión Educativa #2 para Par-Paciente, Transmisión del VIH y el Ciclo de Vida del Virus (vea guía en la página 16)

Ciclo de Vida del VIH – Un Cuadro Amplio



1 Pegarse 2 Unirse 3 Transcribirse 4 Integrarse 5 Transcribirse 6 Ensamblarse 7 Nacer

al Reversa

1. El VIH se enlaza a los receptores de la célula T CD4.
 - Se envía un mensaje a la célula T CD4 para dejar entrar el virus.
2. Una vez enlazado, se le permite al VIH vaciar su contenido en la célula T CD4.
 - Entre su contenido hay ARN del VIH y transcriptasa inversa.
3. El ARN del VIH se convierte en un ADN viral de doble cadena dentro de la célula T CD4.
 - La enzima transcriptasa inversa ayuda en este proceso.
4. Una vez el ADN viral se esconde en el núcleo de la célula T CD4.
5. Copias del ADN del VIH se hacen y salen del núcleo en pequeños "paquetes".
 - Cada uno de los pequeños "paquetes" contiene información para crear un nuevo virus del VIH.
6. La enzima transcriptasa inversa combina los "paquetes" de ADN para crear un virus activo.
7. Una vez se forma el nuevo VIH, este se empuja fuera de la célula T CD4.
 - El virus roba parte de la capa protectora de las células T CD4.

SESIÓN V: MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH

Tema: Terapia Antirretroviral Altamente Activa
(HAART, por sus siglas en inglés)

TIEMPO TOTAL PARA LA SESIÓN V: 1 hora, 15 minutos

Diapositivas: #39-45

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 20 minutos

📄 **Diapositivas:** #40

➡ **Objetivo:**

- Familiarizar a los participantes con las clases de medicamentos para el VIH

★ **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Discusión
- Demostración

✓ **En esta actividad, va a:**

- Repasar las clases de medicamentos
- Hablar sobre cómo deben tomarse

✂ **Materiales:**

- Tabla de medicamentos actuales (*can order charts online at <http://crine.org/our-research/hiv-medication-chart/> or by phone at 617.502.1726)
- Papel de rotafolio
- Cinta adhesiva

✍ **Preparación:**

- Escriba las palabras que componen las siglas HAART o Terapia Antirretroviral Altamente Activa en la hoja de papel de rotafolio y péguela a la pared.

Instrucciones

1. Muestre la diapositiva 40.



2. Pregunte a los participantes: *¿Qué significa HAART? o ¿Qué es la Terapia Antirretroviral Altamente Activa?* Permita que respondan, luego muestre la hoja de papel de rotafolio preparada con las palabras escritas de lo que significan las siglas. Respuesta: terapia combinada.

3. Pida a los participantes que busquen “la Tabla de medicamentos” en sus paquetes y repásenla juntos. Recalque las clases de medicamentos en lugar de cada medicamento en particular. Cada clase de medicamento tiene una función en la interrupción del ciclo de vida del VIH y, tomados en combinación, atacan al VIH.

4. **Tomar los medicamentos en combinación según recetados.** Haga que los participantes participen en una conversación sobre tomar los medicamentos correctamente para lograr el efecto máximo. Haga las siguientes preguntas y facilite la discusión.

a. *¿Cuántas personas en este salón tienen que tomar medicamentos una vez al día? ¿Dos veces al día?*

b. *¿Alguien está tomando, o ha tomado, medicamentos tres veces al día?*

SESIÓN V: MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH

Tema: Terapia Antirretroviral Altamente Activa

- c. ¿Cuántos de ustedes toman los medicamentos con alimentos? ¿Sin alimentos?
- d. ¿Cuántos tienen que refrigerar los medicamentos?
- e. ¿Por qué se toman juntos los medicamentos?
- f. ¿Por qué hay estas diferencias entre la forma en que se toman los medicamentos?

5. Guía de respuestas

- a. Los medicamentos que se toman una vez al día tienen una vida de 24 horas antes de que el cuerpo los elimine; los medicamentos que se toman dos veces al día tienen una vida más corta de solo 12 horas.
- b. Para las personas que toman o han tomado medicamentos tres veces al día, la vida de esos medicamentos es de 8 horas.
- c. Algunos medicamentos se absorben mejor con alimentos mientras otros se absorben mejor sin alimentos.
- d. Algunos medicamentos tienen una vida útil corta y tienen que ser refrigerados.
- e. La mayoría de los medicamentos se toman juntos porque combaten el VIH de diferentes formas y el combate es más fuerte cuando se envían muchos soldados a la vez.
- f. La diferencia entre los medicamentos es que luchan contra el VIH de diferentes ángulos y por lo tanto se hacen de diferente manera. Como resultado, el cuerpo humano absorbe cada medicamento de forma diferente y tenemos que ajustar la manera en que los tomamos para asegurarnos de que haya el nivel óptimo de medicamentos en la sangre.



He tenido la condición durante quince años y fui a clínicas en Puerto Rico y los Estados Unidos, pero nunca tuve el apoyo que recibí aquí con este programa. He adquirido mucha información que no sabía.

No sabía que tenía que tomar los medicamentos... a la misma hora todos los días. [La par] me enseñó la importancia de tomar los medicamentos correctamente.

Una paciente sobre su par

- 6. Escriba las contestaciones correctas en el papel de rotafolio en menos palabras y péguelo a la pared.

SESIÓN V: MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH

Tema: Metas de la Toma de Medicamentos contra el VIH

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 15 minutos

📄 **Diapositivas:** #41-43

➡ **Objetivo:**

- Introducir las metas de los medicamentos en combinación

★ **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Discusión

✓ **En esta actividad, va a:**

- Revisar las metas de los medicamentos para el VIH y las recomendaciones de tratamiento

✂ **Materiales:**

- Ninguno

🔪 **Preparación:**

- Ninguna

Instrucciones

1. Revise la diapositiva 41 con los participantes y elabore.



- *Una carga viral indetectable evita que el VIH se multiplique y cause serios daños al sistema inmunológico. Ésta es la única forma de bloquear la replicación del VIH; a mayor cantidad de VIH en la sangre, mayor la probabilidad de progresión de la enfermedad y de enfermedades que representen una amenaza a la vida. Indetectable no significa que la persona ya no tiene el virus, significa que el virus ha sido bloqueado para que no se multiplique.*
 - *Tener una carga viral indetectable no solo puede mantenerlo saludable por largo tiempo, sino que puede prevenir la transmisión del VIH a sus parejas sexuales. (Menos copias virales significa menor posibilidad de infectividad.)*
2. Discusión en grupo: Pregunte a los participantes si alguien alguna vez ha desarrollado resistencia a los medicamentos y cómo fue su experiencia. Permita las respuestas y facilite la discusión.
- *Compartir con los pacientes su experiencia personal con la resistencia (contar una historia), cómo se sintió y cómo lo manejó, puede servir de mucho apoyo cuando ellos enfrentan la resistencia.*
 - *Apoyarlos de forma que no desarrollen resistencia será uno de sus objetivos principales como par.*

SESIÓN V: MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH

Tema: Metas de la Toma de Medicamentos contra el VIH

- Revise las diapositivas 42 y 43.

RECOMENDACIONES PARA LA TOMA DE MEDICAMENTOS Feb. 2013

- Antiretroviral therapy (ART) is recommended for all HIV-infected individuals. The strength of this recommendation varies based on pretreatment CD4 cell count.
- CD4 cell count <350 cells/mm³ (AI)
- CD4 cell count 350-500 cells/mm³ (AII)
- CD4 cell count >500 cells/mm³ (BIII)
- Regardless of CD4 count initiation of ART is recommended for individuals with the following conditions:
 - Pregnancy (AI) (see perinatal guidelines for more detailed discussion)
 - History of an AIDS defining illness (AI)
 - HIV- associated nephropathy (HIVAN) (AII)
 - HIV/ HBV (Hepatitis B Virus) coinfection (AI)

RECOMENDACIONES PARA LA TOMA DE MEDICAMENTOS Feb. 2013

- Effective ART has been shown to prevent transmission of HIV from an infected individual to a sexual partner; therefore, ART should be offered to patients who are at risk of transmitting HIV to sexual partners (AI [heterosexuals] or AIII [other transmission risk groups]; see text for discussion)
- Patients starting ART should be willing and able to commit to treatment and should understand the benefits and risks of therapy and the importance of adherence (AIII). Patients may choose to postpone therapy, and providers, on a case-by-case basis, may elect to defer therapy on the basis of clinical and/or psychological factors.

SESIÓN V: MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH

Tema: Adherencia a la Toma de Medicamentos

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 10 minutos

📄 **Diapositivas:** #44

➡ **Objetivo:**

- Lograr que los participantes piensen sobre el tema de la adherencia

★ **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Discusión

✓ **En esta actividad, va a:**

- Discutir el tema de la adherencia, los retos y estrategias para manejarla

✂ **Materiales:**

- Ninguno

🔪 **Preparación:**

- Ninguna

Instrucciones

1. Muestre la diapositiva 44.



2. Pregunte a los participantes cómo definen la adherencia. Permita las respuestas y facilite la discusión.

3. Posibles respuestas: “mantenerse tomando sus medicamentos,” “tomar sus medicamentos a tiempo todos los días,” “tomar sus medicamentos según recetados.”

4. Facilite la discusión sobre cómo los participantes manejan la adherencia a los medicamentos en sus vidas y los retos que puedan estar enfrentando.

Resuma

- *Muchas personas encuentran difícil adherirse a sus medicamentos por un sinnúmero de razones. Como resultado, la adherencia es un tema que tendrá que discutir con los pacientes una y otra vez, y es importante estar preparado para tener esas conversaciones.*
- *Aquellos de ustedes que actualmente toman medicamentos ya tienen el conocimiento y la experiencia tomándolos, por lo tanto, eso va a ser de utilidad en su trabajo con los pacientes.*
- *Más adelante discutiremos cómo evaluar la adherencia y el apoyo a los pacientes para que logren la herencia al tratamiento.*

SESIÓN V: MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH

Tema: Cómo Trabajan los Medicamentos en el Ciclo de Vida del VIH

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 30 minutos

📄 **Diapositivas:** #45

➡ **Objetivo:**

- Los participantes aprenden cómo los medicamentos combaten el VIH.

★ **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Discusión en grupo
- Ejercicio individual

✓ **En esta actividad, va a:**

- Facilitar una discusión en grupo sobre cómo funcionan los medicamentos
- Facilitar un ejercicio individual y luego un ejercicio de grupo

✂ **Materiales:**

- Gráfica de medicamentos actualizada (*puede ordenar gráficas en línea en <http://crine.org/our-research/hiv-medication-chart/> o por teléfono al 617.502.1726)
- Hoja impresa “Cómo Funcionan Los Medicamentos en El Ciclo de Vida del VIH”
- 2 paquetes de tarjetas con una clase de medicamento por tarjeta (total de 5 tarjetas en cada paquete)

✂ **Preparación:**

- Amplíe la imagen (2x) del ciclo de vida PURITEN

Instrucciones

1. Muestre la diapositiva 45.



2. Pida a los participantes que busquen en sus paquetes de adiestramiento la hoja impresa “Cómo Funcionan Los Medicamentos en el Ciclo de Vida del VIH” y que rápidamente conecten los puntos entre las etapas de replicación del VIH y dónde funcionan los medicamentos dentro de esas etapas.
3. *¿En qué etapa trabajan los inhibidores de fusión?* Permita las respuestas y haga correcciones según sea necesario—la respuesta es “paso 1.” *¿Qué hace?* Respuesta: bloquea el primer paso de la replicación del VIH; bloquea la cerradura en la puerta, no deja que el virus entre y descargue su ARN.
4. *¿En qué etapa trabajan los inhibidores no nucleósidos (NNRTI, en inglés)?* Respuesta: transcriptasa inversa. *¿Qué hacen?* Respuesta: bloquea al VIH de usar esta enzima para cambiarla de 1 banda de ARN a 2 bandas de ADN.
5. *¿En qué etapa trabajan los nucleósidos?* Respuesta: transcriptasa inversa. *¿Qué hacen?* Respuesta: lo mismo que los no nucleósidos, sin embargo, estos medicamentos tienen estructura diferente y se adhieren a la enzima en diferentes lugares; engaña al virus y desordena la transcripción.
6. *¿En qué etapa trabajan los inhibidores de integrasa?* Respuesta: integración. *¿Qué hacen?* Respuesta: evitar que el VIH se adhiera al núcleo de la célula huésped.

SESIÓN V: MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH

Tema: Cómo Trabajan los Medicamentos en el Ciclo de Vida del VIH

7. *¿En qué etapa trabajan los inhibidores de proteasa? Respuesta: Ensamblaje. ¿Que hacen? Respuesta: bloquea la enzima proteasa. Cuando se bloquea la proteasa las nuevas partículas virales no pueden madurar; previene que se forme nuevo VIH.*
8. **Ejercicio individual:** Pida a los participantes que tomen unos minutos para mirar la gráfica de los medicamentos e identificar qué clase de medicamentos toman. Vea si pueden identificar dónde trabajan sus medicamentos. Pida unos cuantos voluntarios que informen dónde trabajan sus medicamentos y facilite la discusión.
9. **Ejercicio de refuerzo:** Pida a los participantes que guarden la hoja impresa *Cómo funcionan los medicamentos en el ciclo de vida del VIH* y se dividan en 2 grupos.
10. Dé a cada grupo un paquete de tarjetas con las 5 clases de medicamentos en cada paquete. Cada grupo pegará con cinta adhesiva las cartas en orden los dos carteles del ciclo de vida. Los miembros de cada grupo deben trabajar juntos sin mirar al otro grupo. Los participantes no pueden mirar las notas o la hoja impresa durante el ejercicio.

Resuma

- Pida a cada grupo que informe y corrija cualquier error cometido.

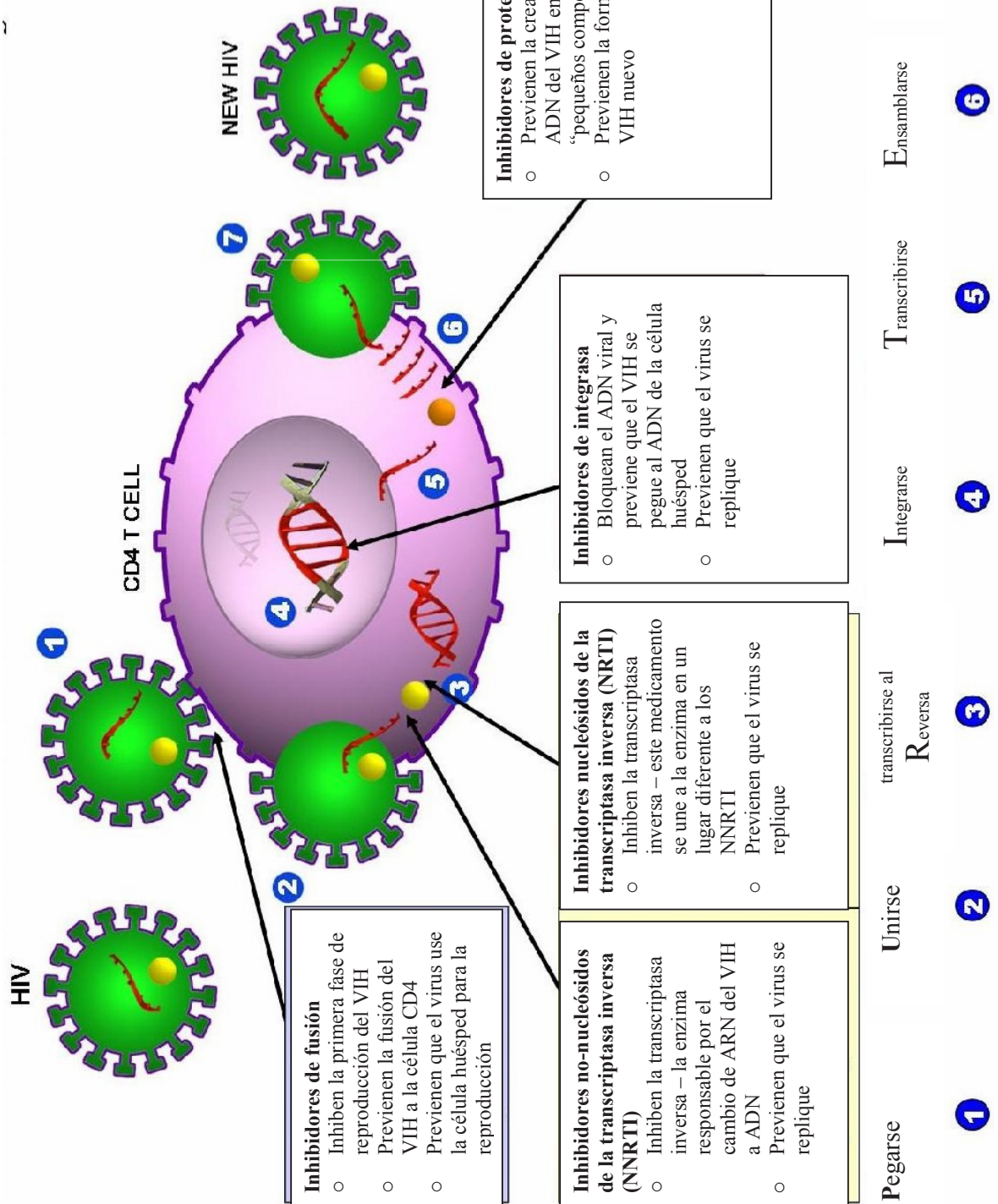
SESIÓN V: MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH

Tema: Cómo Trabajan los Medicamentos en el Ciclo de Vida del VIH

HOJA IMPRESA DE LA SESIÓN #1

Cómo trabajan los medicamentos en el ciclo de vida del VIH

Es posible que desee compartir esta hoja impresa con el paciente durante la Sesión Educativa #5 para Par-Paciente, Medicamentos para el VIH (vea guía en la página 18)



SESIÓN V: MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH

Tema: Cómo Trabajan los Medicamentos en el Ciclo de Vida del VIH

HOJA IMPRESA DE LA SESIÓN #2

**Inhibidores
nucleósidos de
la transcriptasa
inversa (NRTI)**

**Inhibidores no-
nucleósidos de
la transcriptasa
inversa (NNRTI)**

**Inhibidores
de fusión**

**Inhibidores
de integrasa**

**Inhibidores
de proteasa**

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE 2

Tema: Escuchar con Atención

TIEMPO TOTAL PARA LA SESIÓN VI: 1 hora, 20 minutos

Diapositivas: #46-51

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 15 minutos

📄 **Diapositivas:** #47

➡ **Objetivo:**

- Los participantes aprenden sobre las destrezas de escuchar verbales y no verbales.

★ **Métodos de capacitación:**

- Lluvia de ideas
- Demostración
- Discusión en grupo

✓ **En esta actividad, va a:**

- Facilitar una lluvia de ideas sobre escuchar activamente
- Hacer una demostración de destrezas no verbales

✂ **Materiales:**

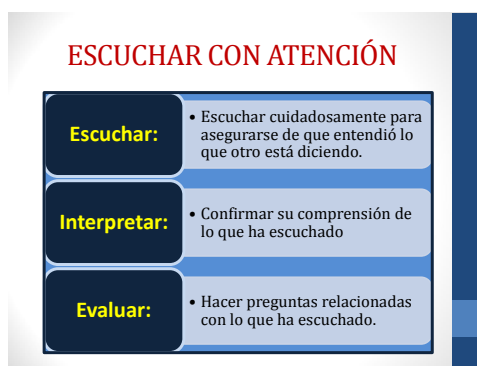
- Papel de rotafolio

✂ **Preparación:**

- Ninguna

Instrucciones

1. Revise la diapositiva 47 con los participantes y elabore.



• *Escuchar con atención es una técnica que puede optimizar la comunicación.*

• *Casi todo el mundo puede escuchar, pero ¿cuán a menudo ha tenido una conversación con alguien y ha sentido que realmente no fue escuchado? ¿Qué lo hizo sentirse de esta forma? Permita las respuestas y facilite la discusión.*

2. **Lluvia de ideas:** Facilite una lluvia de ideas utilizando la siguiente pregunta: *¿Cómo sabe cuando alguien lo está escuchando?* Documente las respuestas en la hoja de papel de rotafolio y demuestre las destrezas no verbales según se van discutiendo.

3. **Haga los siguientes señalamientos:**

a. **Forma verbal de escuchar**

- *Use preguntas como “¿De verdad?” “¿Qué sucedió?”.*
- *Comente directamente sobre lo que está diciendo el paciente.*

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II

Tema: Escuchar con Atención

- *Reafirme las declaraciones del paciente en sus propias palabras para cotejar que entendió:*
“¿Quiso decir...?”
- *Anime al paciente a expresar sus sentimientos:*
“¿Como lo hizo sentir eso?” “Debe haberse sentido...”
- *Obtenga más información:* “Hable más sobre eso.”
- *No interrumpa con demasiada frecuencia.*

b. Formas de escuchar no verbales

- *Las destrezas no verbales de escuchar demuestran su interés al paciente sin hablar.*
- *Haga contacto visual*
- *Asienta con la cabeza*
- *Inclínese*
- *Gestos faciales (sonreír vs. rotar los ojos)*

Resuma

- *Escuchar con atención nos ayuda a entender mejor qué nos está tratando de decir el paciente y le comunica que estamos interesados en lo que está diciendo.*
- *Escuchar es una de las mejores maneras de apoyar a los pacientes emocionalmente.*
- *Cuando escucha a los pacientes les da la oportunidad de hablar las cosas y, al hablar, desarrollar su propia conciencia de qué está sucediendo con ellos y cómo se sienten al respecto.*

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE 2

Tema: Escuchar de Forma Reflexiva

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 20 minutos

📄 **Diapositivas:** #48

➡ **Objetivo:**

- Los participantes aprenden un tercer componente de la entrevista motivacional.

★ **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Discusión
- Demostración

✓ **En esta actividad, va a:**

- Describir y demostrar el escuchar de forma reflexiva

✂ **Materiales:**

- Papel de rotafolio
- Guión para Escuchar de Forma Reflexiva

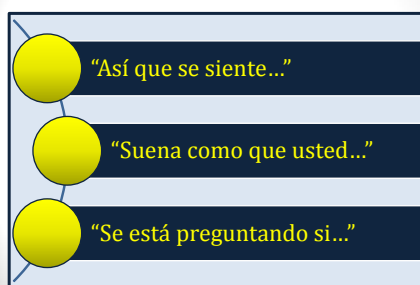
🔪 **Preparación:**

- Ninguna

Instrucciones

1. Comience preguntando si alguien conoce la definición de reflexión y permita las respuestas. Cuando surja la definición, escríbala en la hoja de papel de rotafolio. *La reflexión tiene diferentes connotaciones – la definición que estamos buscando es una consideración cuidadosa o extensa o un pensamiento.*
2. *Escuchar de forma reflexiva significa dar pensamiento cuidadoso a lo que los pacientes están diciendo. Esta forma de escuchar es la forma más profunda de estar involucrado en una conversación. Y las conversaciones profundas desarrollan relaciones.*
3. Como par, usted quiere desarrollar relaciones de confianza con los pacientes de forma que puedan hablar libremente con usted. Esto le ayudará a entender lo que necesitan.
4. *Escuchar de forma reflexiva parece fácil, pero no lo es; se necesita concentración para hacerlo bien.*
5. *A las personas que son reflexivas en sus propias vidas les es más fácil ser reflexivo sobre lo que dicen o hacen otras personas.*
6. *Cuando escucha de forma reflexiva puede ayudar al paciente a decir lo que realmente quiere decir; ayudar a aclarar sus pensamientos y sentimientos y sacar cosas que están debajo del nivel de conciencia. Esto puede llevar a una mayor exploración de los asuntos.*
7. Revise la diapositiva 48. Diga a los participantes que a algunas personas les resulta útil usar algunas frases estándar como las que están en la diapositiva.

ESCUCHAR DE FORMA REFLEXIVA



SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II

Tema: Escuchar de Forma Reflexiva

Demostración

La siguiente es una conversación entre un paciente y su proveedor médico. Va a ser obvio por las respuestas y el lenguaje no-verbal que el paciente no sabe de qué es que le habla el proveedor, pero no lo va a admitir. Se usarán accesorios para distinguir entre el paciente y el proveedor. Los facilitadores demostrarán el uso de la reflexión en la dramatización. Pida a los participantes que anoten cuando vean el uso de la escucha de forma reflexiva.

Resuma

- *¿Cómo demostró el oyente que escuchó de forma reflexiva? ¿Qué dijo o hizo?*
- Facilite la discusión brevemente y continúe.

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II

Tema: Escuchar de Forma Reflexiva

HOJA IMPRESA DE LA SESIÓN

Guión para Escuchar de Forma Reflexiva

Proveedor: Bueno, como dije anteriormente, creo que es tiempo de que comiences con tus medicamentos. Tu conteo de células T está en 300 y tu carga viral en 50,000. ¿Qué te parece comenzar los medicamentos en este momento?

Paciente: Bien...

Proveedor: ¿Estás seguro/a que estás de acuerdo con esto? Suenas un poco ansioso/a.

Paciente: Está bien, supongo, si usted piensa que necesito hacerlo.

Proveedor: Bueno, empecemos con esta combinación de medicamentos y vemos cómo va. Si comienzas a tener cualquier efecto secundario como fiebre alta o erupción, me avisas lo más pronto posible..

Paciente: Fiebre alta o erupción. Está bien, lo haré... le avisaré.

Proveedor: Suena como que tenemos un plan. Tome cada dosis de los medicamentos todos los días. Te veo dentro de un mes para ver cómo vas y examinarte del hígado. ¿Alguna pregunta?

Paciente: No, creo que no.

El paciente se va diciéndose a sí mismo/a: “Células T y carga viral,” ¿me pregunto qué quiere decir con eso? Y esto me va a causar fiebre y erupción, no sé si los quiera tomar. Además, me dijo algo sobre mi hígado. Yo me siento bien ahora mismo, no sé si deba tomarme estas cosas.

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II

Tema: Resumir

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 10 minutos

📄 **Diapositivas:** #49

➡ **Objetivos:**

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Hacer preguntas durante una conversación para garantizar que están entendiendo correctamente a su paciente
- Resumir la conversación con un paciente para comenzar a cerrar la sesión

★ **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Discusión
- Demostración

✓ **En esta actividad, va a:**

- Describir y demostrar la destreza de resumir

✂ **Materiales:**

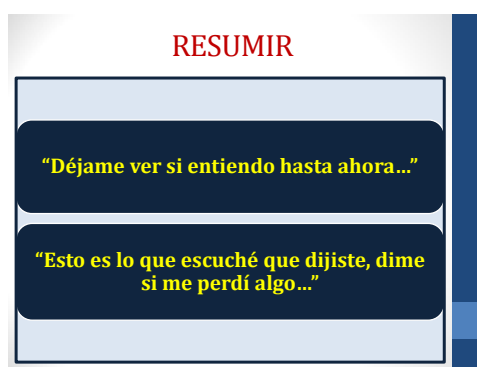
- Ninguno

✍ **Preparación:**

- Ninguna

Instrucciones

1. Abra mencionando que resumir ayuda en particular en los puntos de transición de la conversación. Por ejemplo, los resúmenes por lo general son útiles después de que alguien ha terminado de hablar sobre un tema en particular o recontar una experiencia personal o cuando una cita está por finalizar. Muestre la diapositiva 49.



2. Resumir ayuda a garantizar que hay comunicación clara entre el que habla y el que escucha.
3. ¡Al resumir, sea breve!
4. Finalice las declaraciones del resumen con una invitación. Por ejemplo: “¿Me faltó algo?” “Si eso es correcto, ¿qué otros puntos hay que considerar?” “¿Hay algo que quiera añadir o corregir?”

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II

Tema: Autoafirmación

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 10 minutos

📄 **Diapositivas:** #50

➡ **Objetivo:**

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Identificar el impacto de la autoafirmación en la vida de las personas VIH+.

★ **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Discusión en grupo

✓ **En esta actividad, va a:**

- Discutir lo que es la autoafirmación o ser asertivo

✂ **Materiales:**

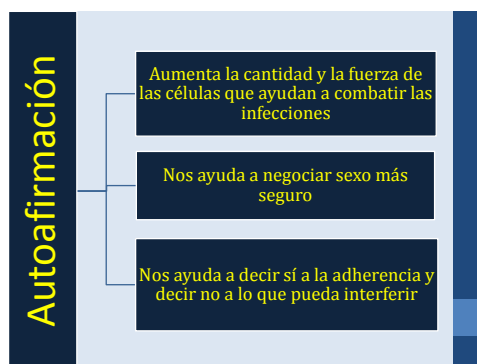
- Ninguno

🔪 **Preparación:**

- Ninguna

Instrucciones

1. Pregunte: *¿Qué es asertividad?* Contestación: *Asertividad significa expresar lo que queremos o lo que creemos; tener confianza y ser directo al reclamar los derechos de uno o expresar sus opiniones.*
2. *Se ha demostrado que la asertividad hace más saludable a las personas VIH+; los supervivientes a largo plazo suelen ser asertivos.*
3. Revise la diapositiva 50 con los participantes y facilite la discusión.



- *Un estudio de la Universidad de California en los Ángeles (UCLA) encontró que los supervivientes a largo plazo con bajos conteos de CD4, que permanecieron saludables sin tratamiento, son asertivos y tienen altos niveles de los linfocitos agresores (linfocitos T).*
 - *La autoafirmación le ayuda a mantenerse en su plan con relación al sexo seguro y una vida saludable; le ayuda a comunicar qué desea y qué no, qué está y no está dispuesto a hacer. Por ejemplo, la asertividad puede ayudarle a decirle a su doctor qué rutinas de tratamiento usted puede o no seguir.*
4. Pregunte a los participantes: *¿Qué piensa de estos hechos? ¿Cómo esto refleja su estilo de comunicación? ¿Cómo nosotros, como pares, podemos modelar asertividad?* Permita las respuestas.

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II

Tema: Autoafirmación

Resuma

Al modelar la autoafirmación en palabras y acciones, los pares pueden ayudar a sus pacientes a ser personas asertivas.

Transición

A continuación haremos un ejercicio que nos ayudará a distinguir la asertividad de otros estilos de comunicación.

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II

Tema: Estilos de Comunicación

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 25 minutos

📄 **Diapositivas:** #51

➡ **Objetivos:**

- Distinguir entre los diferentes estilos de comunicación

★ **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Ejercicio en grupo pequeño
- Informar

✓ **En esta actividad, va a:**

- Describir diferentes estilos de comunicación y facilitar un ejercicio en grupo

✂ **Materiales:**

- Hoja sobre los Estilos de comunicación

✂ **Preparación:**

- Ninguna

Instrucciones

1. Comience mencionando que hablar de comunicación asertiva nos lleva a otros estilos de comunicación, como “pasivo, agresivo y pasivo-agresivo,” según aparece en la diapositiva 51.



- *Ser asertivo significa expresar qué queremos o creemos, y es una parte importante de la comunicación clara.*
 - *Ser pasivo significa reprimir las emociones, sentimientos y pensamientos, incluso si al hacerlo nos sentimos incómodos o descontentos con nosotros mismos.*
 - *Ser agresivo significa interactuar con otros sin respetar sus derechos o sentimientos.*
 - *Ser pasivo-agresivo significa mostrar un comportamiento en que los sentimientos de agresión se expresan en formas pasivas; como por ejemplo, terquedad, mal humor; no hacer las cosas a tiempo o ineficiencia intencional.*
2. Facilite la discusión y provea ejemplos.
 3. **Ejercicio.** Diga a los participantes que vamos a hacer un ejercicio en grupo pequeño. Pida que busquen la hoja Los estilos de comunicación en sus paquetes.
 4. Divida en 3 grupos pequeños y asigne un escenario de caso a cada uno. Los grupos deben escoger una persona que anote y otra que informe.

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II

Tema: Estilos de Comunicación

5. *Tendrá 10 minutos para repasar el escenario y escribir en los espacios proporcionados cuál es el estilo de comunicación utilizado en cada aseveración de la hoja de trabajo.*

Resuma

Pida voluntarios para informar sobre sus contestaciones. Facilite la discusión y corrija cualquier contestación equivocada.

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II

Tema: Estilos de Comunicación

HOJA IMPRESA DE LA SESIÓN

Los Estilos de Comunicación

Ser asertivo significa expresar qué queremos o creemos, y es una parte importante de una comunicación clara.

Ser pasivo significa reprimir las emociones, sentimientos y pensamientos que tenemos, incluso si al hacerlo nos sentimos incómodos e infelices con nosotros mismos.

Ser agresivo significa interactuar con otros sin respeto por sus derechos y sentimientos.

Ser pasivo-agresivo significa mostrar un comportamiento en el que se expresan sentimientos de agresión en formas pasivas como por ejemplo: terquedad, mal humor, dejar las cosas para después o ineficiencia intencional.

Escenario 1: Proveedor-Paciente

Su proveedor le informa que usted ha desarrollado resistencia a uno de sus medicamentos contra el VIH. Ella le dice que su resistencia ocurrió debido a no adherirse al tratamiento y quiere que usted sea más consecuente con un nuevo medicamento recetado.

1. "Es mejor que tome este nuevo medicamento más en serio o no tendrá que preocuparse sobre ningún medicamento."	
2. "Siento mucho que esto le esté sucediendo. Tal vez hay algo más que yo debería haber hecho para prevenir que esto sucediera. No sé si aún quiera probar el nuevo medicamento..."	
3. "Los resultados de sus pruebas indican que ha desarrollado resistencia a uno de sus medicamentos. Me gustaría recetarle otro medicamento, pero antes de hacerlo, me gustaría saber cómo puedo apoyarlo en la adherencia al tratamiento."	
4. "Ha desarrollado resistencia a uno de sus medicamentos. Yo siempre les digo a mis pacientes que nada debe evitar que tomen todas las dosis, en todo momento. Por eso pasan cosas como éstas."	

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II**Tema: Estilos de Comunicación****HOJA IMPRESA DE LA SESIÓN (Cont.)****Escenario 2: Par-Paciente**

Su paciente viene a su segunda cita oliendo a alcohol. Arrastra el habla y no es capaz de prestar atención durante la sesión. Al parecer, no podrán lograr nada juntos

5. “¿Por qué viene a nuestra sesión así? No sé qué es lo que quiere que yo haga por usted.”	
6. “Mejor deberíamos tratar de reunirnos en otro momento. No tengo problema con hacer una cita nueva en un momento conveniente para usted.”	
7. “Gracias por mantener su cita hoy, pero desafortunadamente no podemos continuar nuestra sesión hoy por su consumo de alcohol.”	
8. “No se preocupe. Venga a nuestra sesión como quiera. Ni que yo tuviera nada importante o significativo que hacer con mi tiempo.”	

Escenario 3: Par-Personal

Un miembro del personal ha manifestado con enfado su creencia de que usted ha estado tratando de hacer su trabajo. Ella piensa que usted le está diciendo a un paciente mutuo que él es elegible para recibir ciertos servicios.

9. “¡Si usted fuera buena como manejadora de casos su paciente no tendría que preguntarme! ¡Tiene que dejar de pensar en su trabajo y hacerlo!”	
10. “Yo nunca trataría de hacer su trabajo. Usted tiene muchas más destrezas en ayudar a las personas a acceder a los servicios de lo que jamás yo podría tener. Yo siempre me quedo en mi lugar.”	
11. “Me alegra poder discutir sus preocupaciones, pero preferiría hacerlo cuando podamos hablar con calma y con respeto.”	
12. Usted no dice nada. Usted suspira en voz alta y la fulmina con su mirada.	

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II

Tema: Estilos de Comunicación

CLAVE DE CONTESTACIONES

Los Estilos de Comunicación

Ser asertivo significa expresar qué queremos o creemos, y es una parte importante de una comunicación clara.

Ser pasivo significa reprimir las emociones, sentimientos y pensamientos que tenemos, incluso si al hacerlo nos sentimos incómodos e infelices con nosotros mismos.

Ser agresivo significa interactuar con otros sin respeto por sus derechos y sentimientos.

Ser pasivo-agresivo significa mostrar un comportamiento en el que se expresan sentimientos de agresión en formas pasivas como por ejemplo: terquedad, mal humor, dejar las cosas para después o ineficiencia intencional.

Escenario 1: Proveedor-Paciente

Su proveedor le informa que usted ha desarrollado resistencia a uno de sus medicamentos contra el VIH. Ella le dice que su resistencia ocurrió debido a no adherirse al tratamiento y quiere que usted sea más consecuente con un nuevo medicamento recetado.

1. "Es mejor que tome este nuevo medicamento más en serio o no tendrá que preocuparse sobre ningún medicamento."	Agresivo
2. "Siento mucho que esto le esté sucediendo. Tal vez hay algo más que yo debería haber hecho para prevenir que esto sucediera. No sé si aún quiera probar el nuevo medicamento..."	Pasivo
3. "Los resultados de sus pruebas indican que ha desarrollado resistencia a uno de sus medicamentos. Me gustaría recetarle otro medicamento, pero antes de hacerlo, me gustaría saber cómo puedo apoyarlo en la adherencia al tratamiento."	Asertivo
4. "Ha desarrollado resistencia a uno de sus medicamentos. Yo siempre les digo a mis pacientes que nada debe evitar que tomen todas las dosis, en todo momento. Por eso pasan cosas como éstas."	Pasivo-Agresivo

SESIÓN VI: DESTREZAS DE COMUNICACIÓN PARA PARES, PARTE II**Tema: Estilos de Comunicación****CLAVE DE CONTESTACIONES (Cont.)****Escenario 2: Par-Paciente**

Su paciente viene a su segunda cita oliendo a alcohol. Arrastra el habla y no es capaz de prestar atención durante la sesión. Al parecer, no podrán lograr nada juntos

5. “¿Por qué viene a nuestra sesión así? No sé qué es lo que quiere que yo haga por usted.”	Agresivo
6. “Mejor deberíamos tratar de reunirnos en otro momento. No tengo problema con hacer una cita nueva en un momento conveniente para usted.”	Pasivo
7. “Gracias por mantener su cita hoy, pero desafortunadamente no podemos continuar nuestra sesión hoy por su consumo de alcohol.”	Asertivo
8. “No se preocupe. Venga a nuestra sesión como quiera. Ni que yo tuviera nada importante o significativo que hacer con mi tiempo.”	Pasivo-agresivo

Escenario 3: Par-Personal

Un miembro del personal ha manifestado con enfado su creencia de que usted ha estado tratando de hacer su trabajo. Ella piensa que usted le está diciendo a un paciente mutuo que él es elegible para recibir ciertos servicios.

9. “¡Si usted fuera buena como manejadora de casos su paciente no tendría que preguntarme! ¡Tiene que dejar de pensar en su trabajo y hacerlo!”	Agresivo
10. “Yo nunca trataría de hacer su trabajo. Usted tiene muchas más destrezas en ayudar a las personas a acceder a los servicios de lo que jamás yo podría tener. Yo siempre me quedo en mi lugar.”	Pasivo
11. “Me alegra poder discutir sus preocupaciones, pero preferiría hacerlo cuando podamos hablar con calma y con respeto.”	Asertivo
12. Usted no dice nada. Usted suspira en voz alta y la fulmina con su mirada.	Pasivo-agresivo

SESIÓN VII: DIVULGACIÓN DE LOS PARES: AL CONTAR SUS HISTORIAS

Tema: Visión General

TIEMPO TOTAL PARA LA SESIÓN VII: 55 minutos

DIAPOSITIVAS: #52-54

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

 **Tiempo:** 10 minutos

 **Diapositivas:** #52

 **Objetivos:**

Al finalizar esta sesión, los participantes podrán:

- Definir el concepto de contar una historia
- Explicar cómo contar una historia puede ser una herramienta útil

 **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Discusión en grupo

 **En esta actividad, va a:**

- Describir cómo una historia puede ayudar a inspirar y apoyar a los pacientes
- Facilitar una discusión sobre cómo contar nuestras historias de manera útil

 **Materiales:**

- Ninguno

 **Preparación:**

- Ninguna

Instrucciones

1. Indique a los participantes que contar sus historias es una de las cosas más importantes e inspiradoras que harán como pares.
 - *Contar sus historias puede ayudar a los pacientes a comprender que no están solos, que hay personas que han experimentado luchas similares con el VIH y que están vivos y en vías de recuperación.*
 - *Escuchar sobre lo que usted ha pasado y cómo lo superó puede inspirar a las personas a motivarse y enfrentar sus miedos.*
 - *Contar su historia también puede inspirar a los pacientes a contar sus propias historias, lo que tiene un valor terapéutico. Una de las mejores formas de solucionar problemas es hablando sobre ellos mientras alguien que se preocupa por usted lo escucha; de hecho, es uno de los primeros pasos hacia la solución de problemas y los cambios de conducta.*
2. Pregunte a los participantes:
 - *¿Cómo podemos contar nuestras historias de forma que sea de ayuda? Permita que respondan y facilite la discusión.*
 - *¿Alguna vez ha escuchado a alguien contar una historia interminable? Hablan y hablan y a veces uno termina olvidando de qué trataba la historia. ¿Cómo lo hizo sentir escuchar una historia tan larga? Permita que respondan.*
3. Recomienda a los participantes:

Cuando cuente su historia:

 - *Manténgala breve y concisa*
 - *Asegúrese de que esté relacionada con el problema que está enfrentando el paciente*
 - *Termine en un tono positivo*

SESIÓN VII: DIVULGACIÓN DE LOS PARES: AL CONTAR SUS HISTORIAS

Tema: Claves para Contar a Otros su Historia

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

- ⌚ **Tiempo:** 10 minutos
- 📄 **Diapositivas:** #53
- ➡ **Objetivos:**
 - Proveer un marco de referencia para la narración de historias de los pares
- ★ **Métodos de capacitación:**
 - Charla
 - Discusión en grupo
- ✓ **En esta actividad, va a:**
 - Discutir técnicas de contar historias
- ✂ **Materiales:**
 - Ninguno
- ✍ **Preparación:**
 - Ninguna

Instrucciones

1. Revise la diapositiva 53 con los participantes y elabore.

CLAVES PARA CONTAR A OTROS SU HISTORIA

SÍ	NO
• Sea conciso • Que sea relevante • Sea apropiado – no dé demasiada información • Comparta los sentimientos que tuvo en el momento • Diga qué le ayudó y cómo lo superó • Hágalo inspirador	• No monopolice la conversación ni la haga sobre usted • No la haga sobre otro tema • No la dramatice de más • No la haga deprimente

- *Sea conciso: vaya al punto rápidamente.*
- *Que sea relevante: si está teniendo una conversación sobre cómo revelar el diagnóstico, narre una historia sobre su experiencia con la divulgación, no otra cosa.*
- *Sea apropiado: no necesita compartir “demasiada información”.*
- *Siempre comparta el momento decisivo, qué le ayudó a superar la situación.*
- *La historia debe inspirar, no deprimir.*
- *La sesión con el paciente no debe ser sobre los problemas de usted.*
- *Las personas necesitan escuchar la evolución de la historia: hable sobre dónde estaba usted al principio de su diagnóstico y cómo evolucionó – ¿Qué marcó una diferencia? ¿Cuál fue el momento decisivo y cómo lo transformó (a usted)?*
- *Las historias no deben ser negativas; usted no quiere desmoronarse frente al paciente. Recuerde, usted está ahí para apoyar al paciente, no para que el paciente le dé apoyo.*
- *Comparta sus sentimientos, luchas y luego prosiga hacia cuán mejor están las cosas hoy día.*

SESIÓN VII: DIVULGACIÓN DE LOS PARES: AL CONTAR SUS HISTORIAS

Tema: Claves para Contar a Otros su Historia

Resuma

- *No tiene que compartir todo sobre usted.*
- *No trate de contar todas sus historias en una sesión; sea selectivo y estratégico sobre qué historias compartir y cómo compartirlas.*

Transición

Tendrá una oportunidad para practicar cómo contar sus historias.

SESIÓN VII: DIVULGACIÓN DE LOS PARES: AL CONTAR SUS HISTORIAS

Tema: Ejercicio cómo Contar su Historia

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

⌚ **Tiempo:** 20 minutos

📄 **Diapositivas:** #54

➡ **Objetivo:**

- Los participantes practican cómo estructurar una historia y contarla de forma concisa.

★ **Métodos de capacitación:**

- Charla
- Díadas
- Escritura individual
- Práctica
- Discusión en grupo

✓ **En esta actividad, va a:**

- Contar una historia personal para modelar cómo hacerlo
- Facilitar un ejercicio

✂ **Materiales:**

- Hoja “Elementos de una historia efectiva”
- Tarjetas de archivo
- Bolígrafos
- Papel de rotafolio

🔪 **Preparación:**

- En una hoja de papel de rotafolio escriba “Cómo contar su historia” y las siguientes preguntas debajo:
 - 1) ¿Qué sucedió?
 - 2) ¿Cómo se sintió?
 - 3) ¿Qué marcó la diferencia?
¿Cuál fue el momento decisivo?
 - 4) ¿Cómo lo transformó la experiencia?
 - 5) ¿Dónde se encuentra ahora?

Instrucciones

1. Muestre la diapositiva 54.



2. Diga a los participantes: *Vamos a hacer un ejercicio sobre contar sus historias.*

3. Instrucciones para el ejercicio, Parte I:

- Pida a los participantes que busquen la hoja “Elementos de una Historia Efectiva” en sus paquetes de adiestramiento y revísela con ellos.
- *Los temas en la hoja representan las cosas que usualmente surgen en las conversaciones con los pacientes. Repáselas y escoja un tema. Escriba una historia de dos minutos sobre usted mismo que se relacione con el tema. No necesita escribir toda la historia, solo unas pocas palabras que le ayuden a recordar.*
- Muestre la diapositiva 53.

CLAVES PARA CONTAR A OTROS SU HISTORIA

SÍ	NO
• Sea conciso	• No monopolice la conversación ni la haga sobre usted
• Que sea relevante	• No la haga sobre otro tema
• Sea apropiado – no dé demasiada información	• No la dramatice de más
• Comparta los sentimientos que tuvo en el momento	• No la haga deprimente
• Diga qué le ayudó y cómo lo superó	
• Hágalo inspirador	

SESIÓN VII: DIVULGACIÓN DE LOS PARES: AL CONTAR SUS HISTORIAS

Tema: Ejercicio cómo Contar su Historia

- *La diapositiva sobre lo que se debe y lo que no se debe hacer (sí y no) será mostrada durante el ejercicio como referencia. También trate de contestar las preguntas en la hoja de papel de rotafolio y siga la secuencia del orden en que aparecen. Tendrá 5 minutos.*
4. Uno de los capacitadores debe contar una breve historia luego de impartidas las instrucciones.
 5. Instrucciones para el ejercicio, Parte II:
 - *Divídanse en díadas, uno de ustedes hará el papel del par y el otro del paciente. El par debe contar su historia en 2 minutos.*

Resuma

- Pregunte a la persona en el papel de oyente: “¿Qué aspecto sobre la historia de su pareja la hizo interesante o conmovedora?” “¿Cómo lo hizo sentir la historia? ¿En qué forma fue útil para usted?” Permita las respuestas y documente en la hoja de papel de rotafolio.
- Si el tiempo lo permite, vuelva a las mismas díadas, solo que esta vez la persona anteriormente en el papel de oyente dirá la historia. Repita el proceso de preguntas.

Educación Continua

- Como parte de su preparación para convertirse en narrador de historias, utilice la hoja de trabajo para escribir una historia sobre cada tema en la lista y practique contándoselas a familiares, amigos o compañeros de trabajo.
- Memorice las historias para que pueda compartirlas fácilmente con los pacientes en el momento que surjan estos temas en la conversación.

SESIÓN VII: DIVULGACIÓN DE LOS PARES: AL CONTAR SUS HISTORIAS**Tema: Ejercicio cómo Contar su Historia****HOJA IMPRESA DE LA SESIÓN****Hoja de trabajo sobre los elementos de una historia personal efectiva**

1. Vida antes de comenzar a ser VIH+

2. Factores de riesgos personales que conducen a infección

3. Experiencia con las pruebas de detección del VIH

4. Lidar con ser VIH+

5. Experiencia con el cuidado médico

6. Experiencia con el apoyo social (o apoyo del par)

7. Experiencia con la discriminación

SESIÓN VII: DIVULGACIÓN DE LOS PARES: AL CONTAR SUS HISTORIAS

Tema: Ejercicio cómo Contar su Historia

HOJA IMPRESA DE LA SESIÓN (Cont.)

8. Encontrar el amor como persona VIH+

9. Lidar con las relaciones sexuales siendo una persona VIH+

10. Progreso personal desde el momento del diagnóstico hasta el día de hoy

11. Experiencia con el estigma

12. Experiencias con la divulgación

13. Asuntos de vida más allá del VIH

14. Uso de alcohol y drogas

SESIÓN VII: DIVULGACIÓN DE LOS PARES: AL CONTAR SUS HISTORIAS

Tema: Afirmaciones

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

- ⌚ **Tiempo:** 15 minutos
- 📄 **Diapositivas:** #55
- ➡ **Objetivos:**
 - Ayudar a los participantes a identificar y expresar afirmaciones
- ★ **Métodos de capacitación:**
 - Ejercicio de grupo grande
- ✓ **En esta actividad, va a:**
 - Explicar la actividad de grupo
 - Dirigir la actividad
- ✂ **Materiales:**
 - Una bola liviana
 - Tiras de papel con afirmaciones
 - Un sombrero (o bolsa)
- 🔪 **Preparación:**
 - Prepare las tiras de papel con antelación
 - Recórtelas y colóquelas dentro del sombrero (o bolsa)

Instrucciones

1. Muestre la diapositiva 55.



2. Explique a los participantes que haremos una actividad.
3. Dé las instrucciones de la actividad: Quiero que todos se pongan de pie y formen un círculo.
4. Pase el sombrero o la bolsa con las tiras de papel con las afirmaciones; pida a los participantes que tomen una y pasen el sombrero a la siguiente persona hasta que todos tengan una afirmación.
5. Comience tirando la bola a alguien en el círculo; cuando esa persona agarre la pelota, leerá la afirmación de forma asertiva. Entonces, esa persona tira la bola a otra persona y hace lo mismo, y así hasta que todos hayan tenido la oportunidad de leer su afirmación.
6. Anime a los participantes a decir sus afirmaciones; si el tiempo lo permite, extienda el juego para ver cuántas afirmaciones adicionales pueden pensar los participantes.

Resuma

¿Cómo se sintió cuando declaró su afirmación de forma asertiva? ¿Cómo se sintió al escuchar las afirmaciones de otros? Permita las respuestas y facilite la discusión.

SESIÓN VII: DIVULGACIÓN DE LOS PARES: AL CONTAR SUS HISTORIAS

Tema: Afirmaciones

Ejemplos de Afirmaciones

- “Si nadie ha sobrevivido al VIH, yo puedo ser el primero.”
- “Si alguien más sobrevive con VIH, yo puedo ser el segundo.”
- “Puedo vivir una vida larga y saludable.”
- “No soy una víctima.”
- “Tener VIH no es una vergüenza.”
- “Puedo vivir cada día al máximo.”
- “Puedo superar el estigma.”
- “Sé que puedo tomarme bien los medicamentos.”
- “No dejo que otros me derroten.”
- “Puedo cuidar de mí mismo.”
- “Puedo mantener mi frente en alto.”
- “Puedo tener una vida sexual satisfactoria.”
- “Mantengo una actitud positiva sobre mi futuro.”
- “Le digo a mi doctor cuando siento que no estoy recibiendo la atención adecuada.”
- “No hago cosas que puedan afectar mi salud.”
- “Yo decido a quién decirle sobre mi condición.”
- “Soy capaz de crecer y cambiar.”
- “Tengo control de mi salud.”
- “¡Sí se puede!”

DÍA 2: REVISIÓN

Tema: Repaso-Ejercicio del Dado

► SOBRE ESTA ACTIVIDAD

-  **Tiempo:** 15 minutos
-  **Diapositivas:** Ninguna
-  **Objetivo:**
 - Enfatizar y cubrir nuevamente contenido importante cubierto en el capacitación
-  **Métodos de capacitación:**
 - Ejercicio de grupo grande
-  **En esta actividad, va a:**
 - Explicar la actividad de grupo
 - Dirigir la actividad
-  **Materiales:**
 - Un dado hecho de cartón
 - Tarjetas de archivo con preguntas
 - Un pedazo de velcro en la parte de atrás
-  **Preparación:**
 - Prepare un dado (cubo) de con cartón y péguele un pedazo de velcro a cada uno de los 6 lados y las tarjetas de archivo con preguntas en el frente y un pedazo de velcro en la parte de atrás.

Instrucciones

1. Explique a los participantes que haremos una actividad.
2. Explique el proceso a los participantes. Los participantes se paran y forman un círculo en el medio del salón. Un participante tira por el suelo el bloque (con 6 preguntas del capacitación). El participante más cerca al bloque lo toma, lee una de las preguntas y la contesta. Si el participante no está seguro sobre cómo contestar la pregunta puede pedirle ayuda a las dos personas paradas a su lado. Luego de contestar la pregunta, el participante tira por el suelo el bloque y se sigue el mismo proceso ya descrito. Se repite hasta que se hayan contestado todas las preguntas.
3. El facilitador remueve la tarjeta con la pregunta ya contestada y pega una nueva.
4. Puede pedir a los participantes que aplaudan una sola vez luego de que cada pregunta sea contestada.
5. Preguntas:
 - ¿Qué es el VIH?
 - Mencione 3 fluidos del cuerpo que no pueden transmitir el VIH.
 - ¿Qué es el sida?
 - Mencione los 5 fluidos que pueden transmitir el VIH.
 - ¿Qué es el sistema inmunológico?
 - ¿Qué son las células CD4?
 - ¿Qué es el periodo sintomático?
 - ¿Qué es la carga viral?
 - ¿Cuáles son las metas de tomar medicamentos contra el VIH?
 - ¿Por qué se toman los medicamentos antivirales en combinación?
 - ¿Qué es el periodo sintomático?
 - ¿Cuál es la diferencia entre una pregunta “abierta” y una pregunta “cerrada”?

Resuma

Este ejercicio nos brinda la oportunidad de practicar cómo contestar preguntas de los clientes.

Esta publicación es parte del currículo en línea, *PrePARando Pares para el Éxito, Capacitación para Competencias Básicas de los Pares*. Para las diapositivas correspondientes en PowerPoint y otros currículos de la serie, visite <http://www.hdwg.org/prep/curricula>

Esta publicación fue apoyada por el subsidio #U69HA23262, “Minority AIDS Initiative Retention and Re-Engagement Project” (Proyecto de la Iniciativa SIDA para Minorías de Retención y Reintegración), a través de U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration's HIV/AIDS Bureau, Training and Technical Assistance. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Health & Disability Research Group y no necesariamente representa las opiniones de los organismos de financiación o del gobierno de los EE.UU.

Mención sugerida

Health & Disability Working Group, Boston University School of Public Health (2014). *PrePARando Pares para el Éxito: Capacitación para Competencias Básicas de los Pares*. Accedido de <http://www.hdwg.org/prep/curricula>