

OBJETIVOS

- Conocer los métodos anticonceptivos (MAC) y su funcionamiento
- Fomentar el uso de los MAC
Reflexionar sobre los motivos que dificultan o facilitan el uso de los MAC
- Ofrecer información sobre la anticoncepción de emergencia
Facilitar la expresión de miedos, deseos y dudas sobre los riesgos asociados a la sexualidad
- Ofrecer información sobre la interrupción voluntarias del embarazo
- Ofrecer información sobre los servicios de atención a la salud sexual y reproductiva
- Visibilizar la diferencia entre los MAC de barrera y los demás

PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes de 14 años a 21 años

MATERIAL

- [Información sobre los MAC](#) (P.84-92)
- ANEXO 01: Métodos anticonceptivos. Preguntas
- ANEXO 02: Métodos anticonceptivos. Clasificación

CONCEPTOS CLAVE

- Prevención Métodos Anticonceptivos
- Anticoncepción de emergencia
- Interrupción voluntaria del embarazo (IVE) / Derechos

¿QUÉ SABEMOS de los MAC₁?

Métodos anticonceptivos

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre las y los jóvenes; de ellas y ellos hacia la persona referente; pero también de esta persona hacia las y los jóvenes. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que los y las jóvenes se sintieran juzgadas por la persona referente.

2. Se divide el grupo en 4 grupos. A cada grupo se le repartirán 4 tarjetas con el nombre de diferentes métodos anticonceptivos (MAC) y/o anticoncepción de emergencia (AE) (ANEXO 01). [Posible variación 1]. Es importante no presentar la “pastilla del día después” como un MAC más, sino como anticoncepción de emergencia (AE). Con estas tarjetas se repartirán también 4 trozos de papel de embalar (uno por cada MAC o AE que se trabaja en el grupo). Cada uno de estos papeles se dividirá en 4 y se escribirá el nombre de una de las tarjetas y las 4 preguntas siguientes: ¿Cómo funciona?, ¿De qué nos protege?, Ventajas, Desventajas. Cada grupo tendrá que rellenar los papeles de embalar con la información que tengan sobre los MAC o AE que les hayan tocado. Se puede disponer de uno o dos dosieres de consulta sobre los MAC y la AE, imprimiendo la [Información sobre los MAC](#) (P. 84-92)

Nombre del MAC o AE	
¿Cómo funciona?	¿De qué nos protege?
Ventajas	Desventajas



3. Una vez finalizado el trabajo se distribuirán los papeles de embalar por el aula y cada grupo explicará lo que ha realizado a fin de que el resto del grupo pueda hacer aportaciones. La persona referente de la actividad aportará los contenidos que considere oportunos.

4. La persona referente de la actividad pedirá ayuda al grupo para agrupar los MAC y la AE bajo los siguientes títulos en función de sus características y funcionamiento: métodos barrera, métodos mecánicos, métodos hormonales, métodos definitivos, opciones corporales (también conocidas como métodos naturales), anticoncepción de emergencia. (ANEXO 02).

5. Por último, la persona referente de la actividad explicará que la “marcha atrás” no es un método anticonceptivo, y también dónde acudir en el caso de tener un embarazo no planificado (CJAS, Centro de Atención Primaria,...) y cuál es la cobertura sanitaria si se decide interrumpir voluntariamente este embarazo (Prestación gratuita del Sistema Público de Salud). Ver + información. [CJAS. Avortament.](#)

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	TIEMPO
Trabajo en grupo con los MAC y/o AE	15 min
Puesta en común del trabajo en grupos y clasificación de los MAC y AE según su funcionamiento	30 min
¿Qué hacer frente un embarazo no planificado?	10 min
Evaluación	5 min

+ INFORMACIÓN

- Associació de planificació Familiar de Catalunya i Balears. [Quaderns de salut sexual. Mètodes contraceptius.](#)
- Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat. CJAS. [Canvis en les noies, Mètodes anticonceptius, Anticoncepció d'emergència, Embaràs, Avortament.](#)
- Canal Salut Sexe Joves. [Contracepció, Contracepció d'urgència, L'embaràs, L'avortament.](#)

POSIBLES VARIACIONES DE LA PROPUESTA

1. La distribución de grupos y personas por grupo puede variar en función del tamaño del grupo. Si el grupo es grande, se pueden hacer más grupos y trabajar 3 MAC o AE por grupo, en lugar de 4. Si el grupo es pequeño, pueden ser menos personas por grupo o, incluso, menos grupos. Si por cuestiones de tamaño del grupo o de tiempos no se pueden trabajar todos los MAC y AE, y hay que elegir algunos para trabajarlos, elegiríamos los siguientes: preservativo para pene, preservativo para vagina o ano, pastillas anticonceptivas, parche hormonal, anillo vaginal, diafragma, DIU, anticoncepción de emergencia.

2. Se divide el grupo en 4 grupos y se reparten los siguientes métodos: preservativo para pene, preservativo para vagina o ano, pastillas anticonceptivas, parche hormonal, anillo vaginal, diafragma, DIU, anticoncepción de emergencia. Cada grupo pondrá en común aquello que conoce del método



Pasados 10 minutos de trabajo grupal, cada grupo presentará sus métodos y explicará lo que el grupo sabe de cada uno. La persona referente de la actividad complementará la información respecto al funcionamiento de cada MAC y AE. A medida que se vayan realizando las explicaciones sobre cada MAC y AE se irán clasificando en: métodos barrera, métodos mecánicos, métodos hormonales, métodos definitivos, opciones corporales (también conocidas como métodos naturales), anticoncepción de emergencia.

ANEXO 01

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.

PRESERVATIVO PARA PENE	PRESERVATIVO PARA VAGINA O ANO
DIAFRAGMA	ESPERMICIDAS
DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)	PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS
ANILLO VAGINAL	INYECTABLES
PARCHE ANTICONCEPTIVO	IMPLANTES SUBCUTANEOS
LIGADURA DE TROMPAS	OBSTRUCCIÓN TUBÁRICA
VASECTOMIA	METODO OGINO (CALENDARIO)
TEMPERATURA BASAL	MOCO CERVICAL



ANEXO 02

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS. CLASIFICACIÓN

**MÉTODOS
BARRERA**

**MÉTODOS
HORMONALES**

MÉTODOS
MECÁNICOS

MÉTODOS
PERMANENTES

**ANTICONCEPCIÓN
DE EMERGENCIA**

**OPCIONES
CORPORALES**



