

## 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 MAC<sub>1</sub>?

## 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 personas del grupo y de este hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo. Por ejemplo, sería especialmente contraproducente que el grupo se sintieran juzgadas por la persona referente.

2. Se divide el grupo en 4 grupos. A cada grupo se 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.**

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



**ANEXO 02**

**MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS. CLASIFICACIÓN**

---

**MÉTODOS  
BARRERA**

**MÉTODOS  
HORMONALES**

MÉTODOS  
MECÁNICOS

MÉTODOS  
PERMANENTES

**ANTICONCEPCIÓN  
DE EMERGENCIA**

**OPCIONES  
CORPORALES**



