

VIH en el trabajo

Cómo dar vida a su política de VIH
en el centro de trabajo



Guía del facilitador de IPPF para la
capacitación en VIH en el centro de trabajo

2013

¿Quiénes somos?

La Federación Internacional de Planificación de la Familia (IPPF) es una proveedora global de servicios y defensora de la salud y los derechos sexuales y reproductivos para todas las personas. Somos un movimiento mundial de organizaciones nacionales que trabajan con y para las comunidades y las personas.

IPPF trabaja para lograr un mundo en donde las mujeres, los hombres y la gente joven en todas partes tengan el control sobre sus propios cuerpos y, por lo tanto, de sus destinos. Un mundo en donde todas las personas sean libres de decidir si ser padres o no serlo; libres de decidir cuántos hijos tener y cuándo tenerlos; libres de procurar tener una vida sexual sana, sin el temor de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH. Un mundo en donde el género o la sexualidad ya no sean causa de desigualdad o estigma. No dejaremos de hacer todo lo que podamos para salvaguardar estas importantes opciones y derechos para las actuales y futuras generaciones.

www.ippf.org

Al interior de esta guía de capacitación...

Introducción	2
¿Qué es la guía de capacitación 'VIH en el trabajo'?	2
¿A quiénes está dirigida esta guía?	2
¿Cómo debe usarse la guía de capacitación?	2
Planificación de la capacitación	3
Definición de un propósito y objetivos de aprendizaje	3
Aspectos prácticos a considerar	3
Cronograma para preparar y planificar la capacitación	5
Sesión muestra de tres horas de capacitación en VIH en el centro de trabajo	6
Agenda anotada: Sesión de tres horas de capacitación en VIH en el centro de trabajo	7
Actividades y ejercicios	9
Después de la sesión de capacitación	17
Adaptación de la capacitación	18
Sesión de dos horas de capacitación en VIH en el centro de trabajo	19
Sesión de cuatro horas de capacitación en VIH en el centro de trabajo	20
Actividades y ejercicios adicionales	21
Anexos	
Anexo 1: Recursos adicionales	23
Anexo 2: Preguntas de conocimientos y tarjetas de debate	24
Anexo 3: Preguntas de conocimientos y tarjetas de debate – Respuestas y posición de IPPF	25
Anexo 4: Preguntas frecuentes	31
Anexo 5: Formulario de evaluación	33
Anexo 6: Paquete informativo para participantes	34

Introducción

¿Qué es la guía de capacitación 'VIH en el trabajo'?

Esta guía está diseñada para apoyar la planificación y facilitación de programas de capacitación sobre VIH en el centro de trabajo en toda la Federación Internacional de Planificación de la Familia (IPPF). Proveer un ambiente de trabajo solidario y libre de discriminación para todas las personas, incluido el personal y voluntarios que viven con el VIH o están afectados por la infección, es una parte esencial de nuestro compromiso como organización de salud y derechos sexuales y reproductivos.

A pesar de los avances logrados en la respuesta al VIH, el estigma y la discriminación continúan siendo una realidad en muchos entornos, incluidos los centros de trabajo. Para contrarrestar esta situación, es imperativo que adoptemos, institucionalicemos e internalicemos las políticas y programas de VIH en el centro de trabajo en toda la Federación. Tales políticas y programas sirven para sensibilizar, informar y educar a nuestro personal y voluntariado acerca del VIH y el SIDA. También nos ofrecen una forma de hacer frente – y, ultimadamente reducir – actos de discriminación hacia quienes viven con el VIH o están afectados por la infección.

En 2010, el Consejo de Gobierno de IPPF adoptó una política de VIH revisada, que incluye nuestro compromiso de abordar el VIH en el centro de trabajo. Hemos institucionalizado esta disposición al convertirla en requerimiento para que las Asociaciones Miembros acreditadas implementen una política de VIH en el centro de trabajo. El reto ahora es dar vida a estas políticas e internalizar los programas de VIH en el centro de trabajo a través de todas nuestras Oficinas Regionales y Asociaciones Miembros. Una estrategia clave para lograr este propósito es realizar con regularidad sesiones de capacitación sobre VIH en el centro de trabajo para el personal y voluntarios.

Aspiramos a tener, para 2015, virtualmente un 100 por ciento de cobertura en las políticas y programas de VIH en el centro de trabajo y que estén funcionando plenamente en toda la Federación. Esperamos que esta guía de capacitación contribuya a lograr este propósito.

¿A quiénes está dirigida esta guía?

La guía de capacitación 'VIH en el trabajo' fue desarrollada por y para la comunidad de IPPF. Está dirigida a miembros del personal y voluntariado de IPPF y sus Asociaciones Miembros – y, específicamente, a quienes se les ha asignado la responsabilidad de facilitar las capacitaciones de VIH en el centro de trabajo. Probablemente, con algunas adaptaciones, esta guía podría también usarse en otras organizaciones que estén realizando capacitaciones de VIH en el centro de trabajo o que les gustaría hacerlo.

¿Cómo debe usarse la guía de capacitación?

'VIH en el trabajo' proporciona información, consejos y sugerencias sobre cómo preparar y conducir la capacitación en materia de VIH en el centro de trabajo. Se fundamenta en la política de IPPF para el centro de trabajo⁴ y en más de cinco años de experiencia realizando esta capacitación en la Oficina Central de IPPF. A través de los años, esta capacitación ha sido evaluada, adaptada y mejorada aprovechando las ideas, percepciones y experiencias de las sesiones de capacitación en VIH en el centro de trabajo realizadas en toda la Federación, así como la retroalimentación obtenida de quienes han participado y facilitado los cursos.

La guía se divide en varias secciones

- 1 La sección 1 presenta información y consejos para ayudarle a planificar la capacitación de manera efectiva
- 2 La sección 2 describe el guión, contenido y ejercicios de una sesión de capacitación en VIH en el centro de trabajo de IPPF.
- 3 La sección 3 presenta sugerencias sobre cómo puede usted adaptar la capacitación para acortar o alargar su duración.
- 4 Los anexos incluyen varias herramientas y recursos de capacitación que serán útiles para las y los facilitadores.

El contenido y ejercicios de capacitación descritos en esta guía, tienen la intención de ofrecer ideas e inspiración para que cada Oficina Regional y Asociación Miembro implemente su propia política de VIH en el centro de trabajo. No se trata de una guía exhaustiva y hay otros manuales de capacitación que ustedes podrían usar para complementar esta guía (ver Anexo 1). Cuando planifique su capacitación, siempre es importante ajustar el contenido y ejercicios para que reflejen la política y el contexto de su Oficina Regional o Asociación Miembro.

Le invitamos a compartir las experiencias que haya tenido al adaptar y usar la guía de capacitación 'VIH en el trabajo', para que podamos seguir mejorándola y hacer que siga siendo relevante. Por favor envíe cualquier sugerencia y retroalimentación sobre su experiencia en el uso de esta guía a info@ippf.org.

1 Planificación de la capacitación

Definición de un propósito y objetivos de aprendizaje

Una sesión de capacitación efectiva requiere una cuidadosa planificación y preparación, así como pensamiento crítico por parte de quienes facilitan el taller – tanto para el contenido como para la logística de la capacitación.

Es más fácil decidir sobre el contenido de la capacitación si usted sabe lo que quiere lograr. La manera más simple de hacer esto es escribir lo siguiente:

- el propósito general de la capacitación en VIH en el centro de trabajo
- una lista de objetivos de aprendizaje deseados por las y los participantes

En el recuadro siguiente presentamos un ejemplo de cómo podrían ser el propósito y los objetivos de aprendizaje:

Recuadro 1: Ejemplo de propósito y objetivos de aprendizaje de una sesión de capacitación en VIH en el centro de trabajo

El **propósito** general de la capacitación en VIH en el centro de trabajo es iniciar un diálogo respetuoso y abierto sobre el VIH y el SIDA, así como fortalecer la comprensión y el apoyo para las y los colegas que viven con el VIH o están afectados por la infección.

Específicamente, los **objetivos de aprendizaje** de esta capacitación permitirán a las y los participantes:

- 1 Aprender más sobre el VIH y el SIDA, así como las razones por las que se le considera un tema del centro de trabajo.
- 2 Reflexionar sobre sus propias convicciones, percepciones y experiencias relativas al VIH
- 3 Familiarizarse con la política de VIH en el centro de trabajo de la organización.

Debe haber una clara y sólida relación entre los objetivos y el contenido de su evento de capacitación, por lo que es importante tomar en cuenta los objetivos de aprendizaje al planificar y preparar la sesión. Conforme sus reflexiones, planificación y preparación se vayan desarrollando, es posible que usted se dé cuenta que algunos de sus objetivos deben ser revisados o complementados con nuevos objetivos.

Aspectos prácticos a considerar

Facilitadores (y oradora u orador invitado)

Para realizar un evento de capacitación exitoso, especialmente para grupos de mayor tamaño, es recomendable contar con dos

personas que cofaciliten la capacitación trabajando juntas. Los facilitadores deben pertenecer a la organización, pero pueden provenir de diferentes equipos o departamentos (por ejemplo de Recursos Humanos y de VIH). Idealmente, al menos uno de los facilitadores debe ser alguien que vive abiertamente con el VIH y se siente cómodo compartiendo algunas de sus reflexiones y experiencias personales durante la capacitación. Si esto no es posible, usted podría invitar a participar como oradora invitada a una persona que esté viviendo abiertamente con el VIH para cofacilitar la sesión con usted.

Al pedirle a alguien que cofacilite la capacitación o sea orador invitado, es importante conversar sobre:

- 1 los objetivos de aprendizaje de la capacitación y la temática que será cubierta
- 2 qué sesión(es) le gustaría dirigir
- 3 la cantidad de tiempo que se le ha asignado en el programa
- 4 la fecha, hora y lugar
- 5 quiénes asistirán a la capacitación

Informe a los oradores invitados si usted les puede proporcionar algún honorario o reembolso de sus costos de viaje/alojamiento.

Una vez de que la o el cofacilitador y/u orador invitado hayan confirmado su participación, comparta con ellos la agenda anotada propuesta. Esto debe proporcionarles una visión mas detallada de la estructura de la capacitación y de las diferentes sesiones, indicando quién facilitará cada sesión, qué métodos serán utilizados, etc. Un ejemplo de una agenda anotada se incluye en la Sección 2, 'Sesión muestra de tres horas de capacitación en VIH en el centro de trabajo'.

Además, es recomendable que los facilitadores se reúnan uno o dos días previos a la capacitación para analizar la agenda y cualquier tema importante. Esto les permitirá trabajar como equipo el día de la capacitación y apoyarse mutuamente en caso de 'emergencias' (por ejemplo, si una sesión no se desarrolla conforme a lo planeado).

Participantes

Todo el personal de las Asociaciones Miembros debe asistir en algún momento a una capacitación en VIH en el centro de trabajo. Lo más sencillo es aplicar esta política para el personal de nuevo ingreso, estableciendo el requerimiento de asistir a la capacitación durante los primeros seis meses a partir de su contratación. En caso de que la Asociación Miembro no haya ofrecido este tipo de capacitación en el pasado, es importante asegurar que la totalidad del personal actual también sea invitado a las sesiones. Para facilitar este proceso, el Departamento de Recursos Humanos debe llevar un registro de quién ha asistido y enviar invitaciones con regularidad a otros miembros del personal hasta que todos hayan participado en la capacitación.

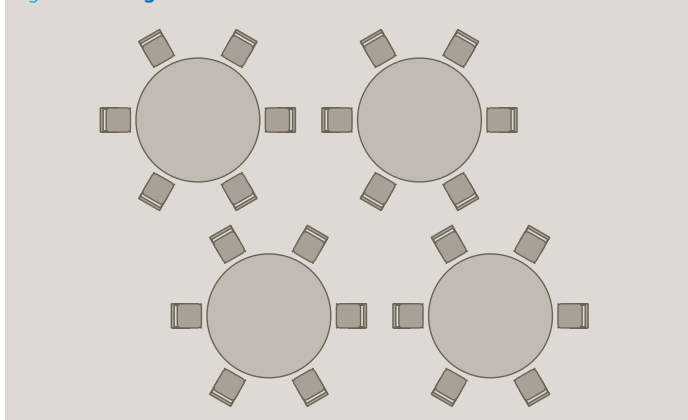
También alentamos a las Asociaciones Miembros a que inviten a sus voluntarios (incluidos las y los miembros de la Junta) para que asistan a la capacitación junto con el personal.

Para llevar a cabo la capacitación de manera efectiva, usted necesitará un mínimo de nueve participantes en el grupo. Esto se debe a que la mayoría de los ejercicios están diseñados para ser conducidos en pequeños grupos de tres a cinco personas y usted necesitará al menos tres grupos diferentes para los ejercicios. Sin embargo, trate de no tener más de 20 participantes, ya que la capacitación está pensada para ser participativa e interactiva. Si el grupo es demasiado grande, esto limitará la oportunidad de contribuir de cada participante.

El sitio de la capacitación y su arreglo

Seleccione un espacio cerrado en donde el grupo no sea perturbado o interrumpido durante la capacitación. Elija un sitio que sea fácil encontrar y al que se pueda llegar sin dificultad; y, de ser posible, que cuente con luz natural y calefacción ajustable o aire acondicionado. Es una buena práctica disponer las sillas y mesas en grupos pequeños de tres a cinco personas dentro del salón (estilo cabaret, como se muestra), de tal forma que las y los participantes puedan trabajar juntos en grupos de discusión. Este tipo de disposición ayudará a crear una atmósfera más relajada y alentar la participación y discusión entre los participantes. Trate de tener un mínimo de tres grupos, aunque tener cuatro o más grupos sería mejor.

Figura 1: Arreglo del salón de reuniones estilo cabaret



Materiales y equipo de capacitación

Los materiales y equipo de capacitación requeridos dependen del enfoque y ejercicios que elijan los facilitadores. Las sesiones de capacitación de muestra de dos y tres horas incluidas en esta guía han sido diseñadas de tal forma que solamente requieren materiales y equipo de 'baja tecnología'. Estos incluyen:

- papelógrafo
- marcadores
- notas adhesivas
- papel blanco tamaño carta

- crayones o lápices de colores
- cinta adhesiva o goma plástica (Blu Tack), para fijar objetos a la pared
- tarjetas de preguntas y debate (ver Anexo 2)
- tarjetas blancas para preguntas
- una caja de cartón en donde cada participante pueda colocar sus tarjetas de preguntas de manera anónima.

Para la sesión de capacitación de muestra de cuatro horas, usted necesitará también:

- el DVD 'Amor, Vida y VIH' (si su Asociación Miembro no tiene este DVD, lo puede solicitar enviando un correo electrónico a info@ippf.org)
- una computadora portátil, proyector y bocinas de audio (para proyectar el contenido del DVD)
- acceso a internet (para proyectar un video)

Si usted no cuenta con los materiales apropiados para la capacitación, considere la posibilidad de adaptar los ejercicios a los materiales y equipo que estén disponibles.

Paquete informativo para participantes

Es una buena idea preparar un paquete informativo para cada participante, el cual pueda conservar como referencia después de la capacitación. Esto puede incluir documentos como:

- la **agenda** para la sesión de capacitación
- una copia de la política de **VIH en el centro de trabajo** de su organización
- información sobre **IPPF+**²
- hojas informativas sobre VIH
- una lista o directorio de servicios de **VIH y organizaciones de apoyo** locales
- una **lista de recursos y sitios web** para futura referencia sobre temas esenciales cubiertos en la capacitación
- un **formulario de evaluación** de la capacitación

Alimentos y refrigerios

Una vez que haya confirmado el número de participantes que asistirán al evento de capacitación, usted tendrá que organizar la disponibilidad de refrigerios apropiados y alimentos, si se requieren. Asegúrese de que haya agua disponible para mantener hidratados a los participantes. Si usted va a proveer almuerzo, verifique con anticipación si alguno de los participantes tiene requerimientos dietéticos especiales. Ofrezca comida ligera, para que los niveles de energía no decaigan después del almuerzo. Otra buena forma de mantener altos los niveles de energía es tener pequeños dulces o frutas en las mesas durante la capacitación.

Cronograma para preparar y planificar la capacitación

Siempre es conveniente planificar los eventos de capacitación con suficiente anticipación y llevar un registro de todas las actividades logísticas y administrativas que necesitan gestionarse. Por ejemplo, conocer de antemano cuántos participantes asistirán al evento le ayudará a planificar y presupuestar de manera efectiva. Le ayudará también a determinar el tamaño requerido del local, así como la cantidad de materiales educativos y refrigerios necesarios.

Aquí presentamos un ejemplo de lo que usted necesitaría tomar en consideración cuando planifique este tipo de evento – y en qué momento usted necesita verificar cada actividad:³

Período	Actividad
Uno o dos meses antes de la capacitación	■ Identifique e invite a alguna persona dentro de su Oficina Regional/Asociación Miembro para que cofacilite con usted – preferentemente alguien que viva abiertamente con el VIH ■ Si nadie dentro de la organización está viviendo abiertamente con el VIH, invite a una o un orador externo que lo esté ■ Seleccione e invite a las y los participantes (nueve como mínimo, máximo como 20) ■ Decida sobre el propósito y los objetivos de aprendizaje de la sesión de capacitación ■ Prepare una agenda anotada (que describa los diferentes temas a ser tratados y los ejercicios a ser incluidos) y compártala con su cofacilitador ■ Asigne las responsabilidades de la capacitación entre las personas que cofacilitarán el evento y prepare el contenido de cada sesión ■ Llegue a un acuerdo sobre cómo se evaluará la capacitación (por ejemplo, a través de un formulario/ cuestionario de evaluación que contestarán las personas participantes, o a través de una sesión facilitada con este propósito, dentro de la misma capacitación) ■ Solicite los materiales y equipo de capacitación (según se requieran) ■ Prepare materiales audiovisuales (presentaciones en PowerPoint™, videos) ■ Confirme el sitio de la capacitación y, si se requiere, también cualquier preparativo administrativo y logístico como viajes, alojamiento, viáticos y servicio de comidas
Dos semanas antes de la capacitación	■ Revise/confirme la lista final de participantes ■ Envíe a las personas participantes la política de VIH en el centro de trabajo para su lectura previa a la capacitación ■ Reúna todos los materiales educativos (por ejemplo, artículos, hojas informativas, otros materiales de lectura) en un paquete informativo para cada participante ■ Complete la planificación del formulario de evaluación o la sesión de evaluación ■ Finalice todos los preparativos administrativos y logísticos
Uno o dos días previos a la capacitación	■ Reúnase con la o el cofacilitador para revisar el programa, realizar los preparativos finales, recibir copias de las presentaciones, etcétera ■ Verifique que los paquetes informativos para participantes estén en orden ■ Reúna los materiales de capacitación y verifique el equipo (audiovisual)
Una o dos horas antes de la capacitación	■ Lleve los paquetes informativos y los materiales de capacitación al sitio de la capacitación ■ Verifique que el equipo esté listo para ser usado (por ejemplo, computadora portátil, proyector, papelógrafo) y compruebe que usted conoce su funcionamiento ■ Disponga las mesas y sillas en grupos de cuatro o cinco personas ■ Familiarícese con los aspectos de logística (por ejemplo, la ubicación de las salidas para incendios y los servicios sanitarios) ■ Prepare una mesa para exhibir publicaciones y materiales relacionados con el VIH (por ejemplo, listones rojos, condones) para que las personas participantes los puedan tomar

2 Sesión muestra de tres horas de capacitación en VIH en el centro de trabajo

Esta sección presenta un ejemplo de una sesión de capacitación en VIH en el centro de trabajo, que las y los facilitadores pueden usar y adaptar. Se basa en la capacitación que se ha venido impartiendo en la Oficina Central de IPPF por más de cinco años. Esta sesión de capacitación ha sido evaluada y adaptada de manera extensa para que combine el aprendizaje sobre VIH y SIDA con la reflexión personal sobre cómo el VIH afecta la vida de todas las personas y del centro de trabajo.

La duración sugerida para la sesión es de tres horas. Dependiendo del tiempo disponible, sin embargo, podría reducirse a dos horas o extenderse a cuatro. La sección 3 de esta guía ofrece sugerencias sobre cómo reducir o extender el programa.

La muestra de una capacitación en VIH en el centro de trabajo es exactamente eso – una **muestra**, ¡no es un plan de acción! No hay un enfoque de ‘talla única’ que se adapte a todos los casos para realizar una sesión exitosa de capacitación en VIH en el centro de trabajo. De hecho, es importante asegurarse de que el guión y contenido de la capacitación sean un reflejo del contexto local. Deben tomar en cuenta:

- la epidemia nacional del VIH y la respuesta a la epidemia
- conocimientos y creencias locales
- debates o tendencias de actualidad
- directrices nacionales sobre políticas de VIH en el centro de trabajo
- la política de VIH en el centro de trabajo de la Oficina Regional/Asociación Miembro
- la estrategia/respuesta al VIH de la Oficina Regional/Asociación Miembro

Cada programa de capacitación también se verá afectado por variables como las personalidades de las y los participantes, sus intereses y conocimientos previos acerca del VIH, así como por las dinámicas de grupo. Es importante estar conscientes de estos factores con anticipación y adaptar la capacitación, de tal forma que cumpla con las necesidades específicas de las personas participantes.

Agenda anotada: Sesión de tres horas de capacitación en VIH en el centro de trabajo

Duración	Tres horas
Participantes	Mínimo nueve, máximo 20
Arreglo del espacio de capacitación	Estilo cabaret (mesas con sillas para tres a cinco participantes, frente a frente); tres grupos como mínimo
Facilitadores	Dos facilitadores (incluido un facilitador u orador invitado que esté viviendo abiertamente con el VIH)
Objetivos de aprendizaje	El propósito general de la capacitación en VIH en el centro de trabajo es iniciar un diálogo respetuoso y abierto sobre el VIH y el SIDA, así como fortalecer la comprensión y el apoyo para las y los colegas que viven con el VIH o están afectados por la infección. Específicamente, los objetivos de esta capacitación permitirán a los participantes: 1 Aprender más sobre el VIH y el SIDA, así como las razones por las que se le considera un tema del centro de trabajo 2 Reflexionar sobre sus propias convicciones, percepciones y experiencias relativas al VIH 3 Familiarizarse con la política de VIH en el centro de trabajo de la organización

Duración	Actividad	Objetivo	Descripción	Facilitador(es)	Recursos
20 minutos	Introducción	■ Identificar las expectativas de las personas participantes en la capacitación ■ Aclarar los objetivos de la capacitación ■ Establecer un tono de respeto y apertura para la sesión de capacitación	Bienvenida y presentaciones Expectativas y objetivos de la capacitación Principios y normas básicas		■ Notas adhesivas ■ Marcadores ■ Papelógrafo ■ Tarjetas blancas ■ Caja de preguntas
20 minutos	El VIH y yo	■ Crear el reconocimiento de que el VIH toca y tiene un impacto en la vida de todas las personas	Dibujos de participantes y discusión		■ Crayones/lápices/bolígrafos de colores ■ Papel blanco ■ goma plástica o cinta adhesiva
15 minutos	Cercanía del VIH	■ Aumentar la comprensión de lo que significa vivir con el VIH	Conversación con alguien que vive abiertamente con el VIH		■ Papelógrafo ■ Marcadores
40 minutos	VIH: Los datos	■ Aumentar el conocimiento de hechos básicos sobre el VIH y el SIDA	Discusión en grupos pequeños Plenaria para retroalimentación y respuestas		■ Tarjetas de preguntas sobre 'conocimientos' ■ Respuestas
10 minutos	Receso	■ Para tomar un descanso y recuperar energías			■ Refrigerio
30 minutos	VIH: Más allá de los datos	■ Estimular la discusión abierta y el debate sobre temas de VIH ■ Explicar la posición de IPPF respecto a temas clave de VIH	Discusión en grupos pequeños Sesión plenaria para retroalimentación y posición de IPPF		■ Tarjetas para debate ■ Posición de IPPF
30 minutos	VIH en el centro de trabajo	■ Aumentar la comprensión sobre por qué el VIH se considera un tema del centro de trabajo ■ Explicar aspectos clave de la política de VIH en el centro de trabajo ■ Concientizar sobre la labor de IPPF+	Razones para tener una política de VIH en el centro de trabajo Información sobre la política de VIH en el centro de trabajo e IPPF+		■ Papelógrafo ■ Marcadores ■ Folleto de IPPF+ y detalles de contacto

5 minutos	Caja de preguntas	■ Responder todas las preguntas pendientes de las personas participantes ■ Dar indicaciones sobre los servicios, apoyos y recursos disponibles	Preguntas y respuestas (caja de preguntas)	■ Tarjetas blancas ■ Caja de preguntas ■ Información sobre servicios y apoyos locales ■ Lista de recursos y/o sitios web
5 minutos	Evaluación	■ Recibir retroalimentación de las y los participantes sobre la sesión de capacitación	Llenado del formulario de evaluación	■ Formularios de evaluación ■ Marcadores
5 minutos	Clausura	■ Invitar a las y los participantes a que se conviertan en defensores de la causa del VIH dentro y fuera de sus centros de trabajo	Palabras de clausura de los facilitadores	

Actividades y ejercicios

1 Introducción

Duración	Recursos	Objetivos
 20 minutos	■ Notas adhesivas ■ Marcadores ■ Papelógrafo ■ Tarjetas blancas ■ Caja de preguntas	Identificar las expectativas de cada participante en la capacitación; aclarar los objetivos de la capacitación; y establecer un tono de respeto y apertura para la sesión de capacitación

Actividades

Bienvenida y presentaciones (5 minutos)

- 1 Dé la bienvenida al grupo de participantes a la sesión de capacitación y haga la presentación de usted y de su cofacilitador.
- 2 Pida que cada uno de los participantes se presente, indicando su nombre y puesto en la organización.

Expectativas y objetivos de la capacitación (10 minutos)

- 1 Pídeles que escriban sus expectativas de la sesión de capacitación en notas adhesivas separadas. También, que escriban en tarjetas blancas cualquier pregunta que pudieran tener en relación con el VIH.
- 2 Invite al grupo a que pegue sus notas adhesivas en el papelógrafo y que introduzcan las tarjetas con sus preguntas en la caja de preguntas situada al frente del salón.
- 3 Conforme cada participante vaya colocando las notas adhesivas, observe rápidamente su contenido de tal forma que pueda referirse a esas expectativas cuando hable sobre los objetivos de la sesión de capacitación.
- 4 Una vez que todos se hayan sentado de nuevo, explique cuáles son los objetivos de la capacitación y cuáles de las expectativas que han planteado podrán ser satisfechas y cuáles no. Mencione que usted se referirá a las tarjetas de la caja de preguntas más adelante en la sesión.

Sugerencia para facilitación: Cómo responder a las expectativas del grupo



Cuando esté repasando los objetivos de aprendizaje de la sesión de capacitación, usted puede referirse a las expectativas del grupo con frases como “yo veo que algunas de las expectativas se relacionan con [xyz] y nosotros podemos cubrir esos temas. Desafortunadamente, dado el tiempo del que disponemos, no podremos satisfacer las expectativas [abc]. Podemos retomar esos temas al final y ver si podemos programar otra sesión para enfocarnos en esos aspectos”.

Principios y normas básicas (5 minutos)

- 1 Antes de la sesión, prepare una hoja de papelógrafo que presente los principios centrales y normas básicas para la capacitación. Ponga a la vista esa hoja al inicio de esta sesión.
- 2 Explique que la capacitación se fundamenta en principios centrales de sensibilidad, apertura, comprensión y escucha :
 - **Sensibilidad** – recuerde a las y los participantes que deben estar conscientes del hecho de que algunas personas en el grupo pueden estar viviendo con el VIH.
 - **Apertura** – aliente al grupo a participar con apertura y sinceridad acerca de sus propias convicciones, percepciones y experiencias, así como mostrar apertura ante nuevas ideas.
 - **Comprensión** – ponga énfasis en el hecho de que la capacitación se enfoca en la comprensión acerca de lo que significa el VIH en nuestras vidas y centros de trabajo.
 - **Escucha** – pida al grupo que escuche y respete las diferencias y opiniones de cada quien, pues es posible que haya muchas diferencias de opinión en varios aspectos del VIH.
- 3 Indique las normas básicas para la capacitación y pregunte al grupo si todos están de acuerdo con ellas o desean añadir otras. Las normas pueden incluir, por ejemplo:
 - Respetar el tiempo asignado en la agenda
 - No tener abiertas las computadoras portátiles durante la capacitación
 - Apagar los teléfonos móviles o tenerlos en modo ‘silencioso’ y no responder a llamadas en el salón
- 4 Pida al grupo que le ayude a ‘aplicar’ los principios y normas básicas a lo largo de la sesión. Por ejemplo, si alguien no está participando, que los demás le inviten a hacerlo.

Sugerencia para facilitación: Respete las normas del grupo



Recuerde, ¡la persona a cargo de facilitar la sesión ponen el ejemplo! Respete usted mismo las normas básicas y predique con el ejemplo. Asegúrese de escuchar a los participantes y sea sensible, abierto y respetuoso cuando responda las preguntas o aborde las diferencias de opinión. Si ‘respetar el tiempo asignado’ es una norma, finalice rápidamente sus participaciones de facilitación. Si va atrasado, pregunte al grupo si prefiere continuar o reorganizar la o las sesiones.

2 El VIH y yo

Duración	Recursos	Objetivos
 20 minutos	■ Crayones de colores ■ Lápices/bolígrafos ■ Papel blanco ■ Goma plástica o cinta adhesiva	Crear el reconocimiento de que el VIH toca y tiene un impacto en la vida de todas las personas

Actividades

Dibujos de participantes y discusión (20 minutos)

- 1 Coloque en cada mesa hojas de papel blanco y un juego de crayones de color, lápices o bolígrafos
- 2 Explique que el VIH es algo que toca la vida de todas las personas. Esto puede ser directo o indirecto. Las personas participantes pueden, por ejemplo:
 - estar viviendo con el VIH
 - preocuparse por alguien que vive con el VIH
 - tener un familiar, amistad o colega que vive con el VIH
 - haber perdido a un ser amado por alguna enfermedad relacionada con el SIDA
 - preocuparse por protegerse a sí misma del VIH
 - preocuparse porque sus hijos al crecer se volverán sexualmente activos
 - simplemente sentirse afectada porque paga impuestos (que financian la respuesta al VIH)
- 3 Pida a las personas participantes que dibujen una imagen que muestre cómo el VIH ha tocado sus vidas. Deben usar solamente imágenes, no palabras (5 minutos)
- 4 Pida a las y los participantes que compartan al interior de su grupo lo que han dibujado y por qué (5–10 minutos)
- 5 Pida a cada mesa que presente uno de los dibujos al grupo entero – asegúrese de que la persona que haya dibujado la imagen esté de acuerdo con hacerlo. Alternativamente, cada mesa puede resumir los temas comunes que surgieron a partir de los dibujos.
- 6 Pegue todos los dibujos en la pared (usando goma plástica o cinta adhesiva).

Sugerencia para facilitación: Comparta su propia experiencia

Los facilitadores pueden también preparar sus propios dibujos sobre la forma en que el VIH está presente en sus vidas y mostrarlos a todo el grupo. Si uno o ambos facilitadores está viviendo con el VIH, esto puede ser un 'buen' puente hacia la siguiente sesión de la capacitación, 'Cercanía del VIH'.

Por ejemplo, una vez un facilitador dibujó una imagen de una píldora. Él explicó entonces que esto representaba al VIH en su vida; una simple pastilla de medicamento antirretroviral que él tenía que tomar una vez al día. Esto condujo a deliberar sobre cómo las personas podrían ayudar a sus colegas que viven con el VIH con la adherencia al tratamiento.

3 Cercanía del VIH

Duración	Recursos	Objetivos
 15 minutos	■ Papelógrafo ■ Marcadores	Aumentar la comprensión de lo que significa vivir con el VIH

Actividades

Conversación con alguien que vive abiertamente con el VIH (15 minutos)

- 1 Haga un resumen de los principales temas y puntos de la sesión previa (puede escribirlos en el papelógrafo). Por ejemplo:
 - El VIH afecta a todos – sin importar el género, edad, religión, ocupación, etc.
 - El VIH está presente en todos los aspectos de nuestras vidas – familia, amigos, amor, salud, recreación, educación y trabajo
- 2 Comparta su propia experiencia de vivir con el VIH o pida a un orador invitado que lo haga (por ejemplo, alguien de IPPF+ que se sienta cómodo de compartir sus experiencias). Idealmente, esto sería una reflexión o anécdota acerca de cómo el VIH le afecta a usted o a la persona invitada, específicamente en el centro de trabajo.
- 3 Invite al grupo a formular preguntas y/o compartir sus propias experiencias (si se sienten cómodos al hacerlo).

Sugerencia para facilitación: Maneje apropiadamente las respuestas a preguntas inapropiadas

Si un participante hace una pregunta inapropiada durante esta u otra sesión, no se sienta obligado a responder. En lugar de ello, pida a la persona que explique la razón por la que le gustaría saber eso que pregunta y explíquele por qué la pregunta se considera inapropiada.

Una pregunta que puede surgir es "¿Cómo te infectaste con el VIH? En este caso, explique que las personas muchas veces tienen una escala de culpa y moralidad en su mente con la cual califican a las personas que viven con el VIH. Alguien que nació con VIH o lo contrajo a través de una transfusión de sangre, por ejemplo, es visto como 'inocente'. En el otro lado de la escala, está la gente que contrajo el virus a través del llamado 'comportamiento inmoral' como inyectarse drogas o tener relaciones sexuales sin protección. Este proceso de asociar a las personas a una escala de culpa y moralidad, es con frecuencia inconsciente. Sin embargo, la suposición implícita detrás de ello es que algunas personas que viven con el VIH son más 'merecedoras' de atención y apoyo que otras. Esto contribuye al estigma y la discriminación. Explique también que toda persona merece respeto, atención y apoyo – sin importar quién es o cómo se infectó. Dado que este es un tema del centro de trabajo, la forma en que alguien se infectó resulta irrelevante. El empleador tiene el 'deber de cuidado' hacia toda persona en el centro de trabajo.

4 VIH: Los datos

Duración	Recursos	Objetivos
 40 minutos	■ Preguntas de 'conocimientos' y respuestas (Anexos 2 y 3)	Aumentar el conocimiento de hechos básicos sobre el VIH y el SIDA

Actividades

Discusión en grupos pequeños (10 minutos)

- 1 Reconozca que toda persona tiene algún conocimiento acerca del VIH – algunos participantes incluso pueden ser expertos en el tema. En vez de que los facilitadores 'presenten' los hechos, esta sesión aprovechará el conocimiento colectivo de los participantes.
- 2 Proporcione a cada mesa una tarjeta de 'conocimientos' diferente sobre uno de los siguientes temas: 'VIH y SIDA', 'Prevención del VIH', 'Tratamiento y atención del VIH' o 'Derechos humanos y VIH' – asegúrese de que todos los temas se cubran. En el Anexo 2 encontrará muestras de tarjetas de preguntas.
- 3 Aliente a las y los participantes a discutir dentro de sus respectivos grupos sobre cada una de las preguntas contenidas en la tarjeta. ¡Recuérdelos que deben ser sensibles, abiertos, comprensivos y saber escuchar!
- 4 Explique que se pedirá a cada grupo que proporcione retroalimentación sobre su discusión después de 10 minutos.

Sugerencia para facilitación: Cómo trabajar con diferentes números de participantes



Si solamente tiene suficientes participantes para tres pequeños grupos, comience esta sesión discutiendo las preguntas de la tarjeta 'VIH y SIDA' con todo el grupo. Lea una por una las preguntas de la tarjeta e invite a las personas a participar. Cuando alguien responda, verifique con los otros participantes si están o no de acuerdo o quisieran ofrecer una respuesta alternativa, antes de que usted proporcione su propia respuesta. Una vez que haya terminado con las preguntas de 'VIH y SIDA' distribuya las otras tarjetas entre los grupos pequeños y continúe con el ejercicio como se describió anteriormente.

Si usted tiene más de cuatro grupos, proporcione el mismo tema a algunas de las mesas. Es recomendable usar los temas más avanzados– como 'Tratamiento y atención del VIH' o 'Derechos humanos y VIH' – en más de un grupo. Por ejemplo, si usted tiene cinco grupos, un grupo podría discutir sobre 'VIH y SIDA', otro 'Prevención del VIH', uno más 'Tratamiento y atención del VIH' y dos grupos 'Derechos humanos y VIH'.

Plenaria para retroalimentación y respuestas (30 minutos)

- 1 Pida a una persona de cada grupo que lea en voz alta las preguntas y respuestas a las que llegó su grupo. Las tarjetas están diseñadas para ser analizadas en una secuencia en particular – yendo de los temas más básicos a los más avanzados. Comience con las preguntas sobre 'VIH y SIDA', seguidas por las de 'Prevención del VIH', 'Tratamiento y atención del VIH' y 'Derechos humanos y VIH'.
- 2 Pregunte al pleno del grupo si todos están de acuerdo con la respuesta dada, o si quisieran añadir o corregir algo. Si la respuesta ofrecida es incorrecta o incompleta, encárguese de proporcionar la información correcta. El Anexo 3 presenta las respuestas a las preguntas de muestra.
- 3 Invite a los participantes a formular preguntas aclaratorias si algo no quedó lo suficientemente claro; o bien, que hagan preguntas que no hayan sido cubiertas en las tarjetas de preguntas de 'conocimientos'. Recuérdelos que también pueden introducir sus preguntas en la caja colocada a propósito, para que sean respondidas al final de la sesión.

Sugerencia para facilitación: Amplíe la comprensión



Ocasionalmente, es conveniente verificar de manera activa con las personas participantes si han comprendido completamente la información provista – especialmente si ellas han dado respuestas conflictivas a alguna pregunta, o si un tema ha generado debate acerca de la evidencia. Usted puede hacer esto al preguntar por ejemplo "¿Está claro el tema?" o "¿Quieren que lo revisemos de nuevo?"

Cuando un participante formule una pregunta de la cual usted no conoce la respuesta, es mejor reconocerlo. Usted puede entonces referir al grupo a la lista de recursos útiles incluida en el paquete informativo y ofrecer sugerencias sobre dónde pueden encontrar información relacionada con el tema. También podría usted ofrecer que conseguirá la respuesta (o encargar a algunos de los participantes que encuentren información adicional para el grupo) y comunicarse de nuevo con el grupo sobre ese tema después de la sesión de capacitación.

5 VIH: Más allá de los datos

Duración



30 minutos

Recursos

- Tarjetas de 'Debate' y Posición de IPPF (Anexos 2 y 3)

Objetivos

Estimular la discusión abierta y el debate sobre temas de VIH; y explicar la posición de IPPF respecto a temas clave de VIH

Actividades

Discusión en grupos pequeños (10 minutos)

- 1 Introduzca este ejercicio explicando que, desde sus comienzos, la epidemia y la respuesta a ella han estado rodeadas de controversia, así como por debates sobre moralidad y derechos. Este ejercicio explora algunos de estos temas en relación con el centro de trabajo y nuestras vidas privadas.
- 2 Proporcione a cada mesa las preguntas de debate y asigne una pregunta a cada grupo. Usted puede encontrar algunas preguntas de muestra en el Anexo 2. Usted notará que varias de las preguntas de muestra se han enmarcado en el contexto del VIH en el centro de trabajo, con el objeto de encaminarlo al siguiente ejercicio. Por supuesto, usted puede adaptar las preguntas como desee, por ejemplo para estimular la discusión sobre los acontecimientos o debates de actualidad.
- 3 Invite a los participantes a discutir la pregunta dentro de sus respectivos grupos. Explique que estas preguntas tienen el propósito de estimular el debate. No hay respuestas correctas o equivocadas, por lo que todos deben poder compartir su opinión. ¡Recuérdelos que deben ser sensibles, abiertos, comprensivos y saber escuchar!
- 4 Explique que se pedirá a cada grupo que proporcione retroalimentación sobre su discusión después de 10 minutos.

Sugerencia para facilitación: Cómo administrar el tiempo de los grupos pequeños



En el poco probable caso de que uno de los grupos termine dentro de los 10 minutos de debatir la pregunta que le fue asignada (por ejemplo, debido a que todos comparten la misma opinión), puede invitarles a discutir las otras preguntas contenidas en la tarjeta.

Sesión plenaria para retroalimentación y posición de IPPF (20 minutos)

- 1 Pida a una persona de cada grupo que informe brevemente sobre su discusión, especialmente sobre cualquier diferencia de opinión.
- 2 Pregunte a los otros grupos si están de acuerdo con el resultado de la discusión, o si quisieran compartir una opinión diferente.
- 3 Explique brevemente cuál es la posición de IPPF sobre el tema – y las razones de ello. Esta información se incluye en el Anexo 3.

Sugerencia para facilitación: Cómo manejar a los participantes que dominan las discusiones



Si algunos de los participantes están dominando la sesión de retroalimentación, pídeles educadamente que escuchen las opiniones de los demás. Por ejemplo, usted podría decir "Gracias [su nombre] y ahora quisiera oír también los comentarios de otros participantes".

6 VIH en el centro de trabajo

Duración



30 minutos

Recursos

- Papelógrafo, marcadores, Folleto de IPPF+ y detalles de contacto

Objetivos

Aumentar la comprensión sobre por qué el VIH se considera un tema del centro de trabajo; Explicar aspectos clave de la política de VIH en el centro de trabajo; y concientizar sobre la labor de IPPF+

Actividades

Razones para tener una política de VIH en el centro de trabajo (5 minutos)

- 1 Explique que la capacitación ya ha abordado hasta ahora algunos temas del VIH en el centro de trabajo, por ejemplo a través de las preguntas de conocimientos y debate. Estas preguntas incluyeron temas relacionados con:
 - revelación y confidencialidad
 - estigma y discriminación
 - prestaciones (como seguro de salud y licencia de enfermedad)
 - riesgo ocupacional y prevención del VIH en el centro de trabajo (por ejemplo, a través de precauciones universales)
- 2 Todos estos temas están comprendidos en la política de VIH en el centro de trabajo. Esta sesión analizará el contenido de la política con mayor detalle.
- 3 Sin embargo, antes de hacerlo, comience preguntando a los participantes por qué piensan que la organización ha adoptado una política específica de VIH para el centro del trabajo. Asegúrese de cubrir las razones provistas en el recuadro siguiente 'Razones para adoptar una política de VIH en el centro de trabajo'.

Mensajes clave: Razones para adoptar una política de VIH en el centro de trabajo



- IPPF está comprometida a promover los derechos sexuales y reproductivos de todas las personas y a enfrentar el estigma y discriminación relacionados con el VIH – esto aplica igualmente a nuestro personal y a los centros de trabajo. Este compromiso fue confirmado por el Consejo de Gobierno de IPPF en su política de VIH 2010 (ver Anexo 1).
- El VIH es un tema del centro de trabajo. Según la Organización Internacional del Trabajo, “nueve de cada diez personas que viven con el VIH se levantarán hoy e irán a trabajar”.⁴
- Una política de VIH en el centro de trabajo ayuda a que el personal esté informado y educado sobre el VIH y SIDA.
- Hay un historial de estigma y discriminación en el centro de trabajo en contra de las personas que viven con el VIH. El contar con una política de VIH en el centro de trabajo contribuye a un ambiente laboral ‘libre de estigma’ para el personal que vive con el VIH o que está afectado por la infección.
- Involucrar activamente a las personas que viven con el VIH beneficia nuestro trabajo; y, además, IPPF está comprometida con el Principio de Mayor Involucramiento de las Personas que Viven con VIH y SIDA (Principio GIPA).
- El centro de trabajo ofrece un ambiente estructurado para dotar de información y habilidades a las personas, así como para proveerles servicios o referencias; esto también presenta oportunidades para combatir las actitudes basadas en el estigma, todavía prevalecientes en la sociedad, hacia las personas que viven con el VIH.

Información sobre la política de VIH en el centro de trabajo e IPPF+ (25 minutos)

- 1 Enseguida, el grupo explorará algunos de los temas cubiertos por la política de VIH en el centro de trabajo. Seleccione cuatro o cinco temas centrales de la política que sean importantes para que la gente los comprenda e ‘internalice’. Los temas que usted seleccione dependerán de la política de su centro de trabajo y contexto organizacional (por ejemplo, el riesgo ocupacional puede ser más importante para el personal de servicios de salud que para el personal administrativo). Con base en nuestra experiencia al conducir este ejercicio, los temas más importantes a discutir son:
 - **Confidencialidad**, incluidas las consecuencias de una violación de la confidencialidad para quien la cometa (por ejemplo, una acción disciplinaria)
 - **Condición de HIV y oportunidades de empleo/ascenso** (por ejemplo, incluir en las convocatorias de empleo la declaración “Son especialmente bienvenidas las solicitudes de empleo de candidatos que viven abiertamente con el VIH”.
 - **Ajustes razonables** para el personal que vive con el VIH (por ejemplo, lo que esto significa y lo que podría implicar.
 - **Riesgo ocupacional** (por ejemplo, qué medidas ha implementado la Asociación Miembro para minimizar el riesgo ocupacional y qué apoyo está disponible si ocurre una exposición al VIH).

- 2 Vale la pena preparar un papelógrafo antes de la capacitación, con una lista de los puntos a cubrir. Esto permitirá que las y los participantes vean los temas de discusión y ayudará a asegurar que se cubren los temas más importantes.
- 3 Al comenzar a discutir los diferentes temas, pregunte al grupo qué dice la política sobre el tema en cuestión y qué piensan sobre lo que significa eso en la práctica.
- 4 Después de discutir sobre los temas fundamentales, pregunte al grupo qué miembro del personal puede o debe poner en práctica la política. Escriba las sugerencias en una hoja de papelógrafo a la que pueda referirse durante sus palabras de clausura (ver ejercicio 9). Puede ver algunos ejemplos en el recuadro siguiente.

Mensajes clave: formas de poner en práctica la política de VIH en el centro de trabajo



- Aprender más y conversar sobre el VIH con colegas, familiares y amistades.
- Acceder a la consejería y prueba voluntaria y otros servicios.
- Mantener la confidencialidad.
- Apoyar al personal que vive con el VIH o que está afectado por la infección (por ejemplo, con adherencia al tratamiento, facilitando y siendo considerado con los ajustes razonables).
- Cuestionar las actitudes basadas en el estigma y cuidar el lenguaje que se usa.
- Denunciar las prácticas discriminatorias y/o las violaciones de la política (por ejemplo, la violación de la confidencialidad)
- Involucrar activamente a las y los colegas que viven con el VIH en el trabajo de todos (el Principio de Mayor Involucramiento de las Personas que Viven con VIH y SIDA [Principio GIPA]).
- Unirse a IPPF+ si usted está viviendo con el VIH y/o alentar a otros a unirse (si son elegibles).

- 5 Cuando se comenten los ejemplos sobre cómo poner en práctica la política de VIH en el centro de trabajo, asegúrese de que se mencione a IPPF+, ya sea por parte de alguno de los participantes, o (si no surge espontáneamente) entonces hágalo usted mismo. Usted puede usar la referencia a IPPF+ para preguntar al grupo qué saben al respecto. Asegúrese de que los siguientes aspectos queden cubiertos:
 - IPPF+ es una red de personas que viven con el VIH a través de IPPF y sus Asociaciones Miembros
 - incluye a miembros del personal, miembros de las Juntas y voluntarios – todos viviendo con el VIH
 - tiene el propósito de proporcionar un ambiente seguro y apoyo a todos los miembros VIH-positivos de la Federación
 - procura que todas las personas que viven con el VIH estén activamente involucradas a todos los niveles del sistema de IPPF
- 6 Refiera a las personas participantes a la información sobre IPPF+ incluida en su paquete informativo e indíqueles con quién pueden comunicarse sobre la forma de convertirse en miembros de la red.

Sugerencia para facilitación: Relaciónese con la política de VIH en el centro de trabajo antes y durante los eventos.



Pida a alguien del equipo de Recursos Humanos de su organización que facilite esta sesión. Esto ayudará a reforzar el mensaje de que la política de VIH en el centro de trabajo es un compromiso organizacional y un tema de recursos humanos (en lugar de ser solamente un tema específico de 'VIH', del cual la persona responsable es la oficial de VIH).

Usted deberá haber pedido a las personas participantes que leyeran la política de VIH en el centro de trabajo antes de asistir a la capacitación. Sin embargo, es útil incluir una copia de la política en el paquete informativo de las personas participantes, de tal forma que todas lo tengan enfrente cuando se discuta sobre la política.

7 Caja de preguntas

Duración	Recursos	Objetivos
 5 minutos	Tarjetas blancas, caja de preguntas, información sobre servicios y apoyos locales, lista de recursos y/o sitios web	Responder todas las preguntas pendientes de las personas participantes; y orientarles sobre los servicios, apoyos y recursos disponibles

Actividades

Preguntas y respuestas (caja de preguntas) (5 minutos)

- 1 Abra la caja de preguntas y saque las tarjetas de preguntas una a la vez.
- 2 Lea la pregunta en voz alta y respóndala si puede y/o refiérase a la lista de recursos útiles para mayor información.
- 3 Cuando usted haya revisado todas las tarjetas de preguntas, verifique si quedan algunas otras preguntas que las personas participantes quisieran formular y, si es el caso, deles respuesta.

Sugerencia para facilitación: Cómo administrar los tiempos de las preguntas



Puede darse el caso de que nadie haya puesto una tarjeta en la caja de preguntas. En este caso, usted puede plantear al grupo si hay alguna pregunta, o usar la sesión para recuperar tiempo si han ocurrido atrasos. Alternativamente, usted puede redactar sus propias preguntas y colocarlas en la caja antes de la capacitación – con el fin de generar discusión en torno a temas que usted piense que requieren mayor consideración por parte del grupo. En el Anexo 4 podrá encontrar diez ejemplos de preguntas frecuentes, con sus respuestas.

Si surge una pregunta que ya haya sido discutida durante la capacitación, usted puede pedir a alguno de los participantes que la responda (en lugar de hacerlo usted mismo). ¡Esta es una manera adecuada de comprobar si han captado la información clave! Siempre asegúrese de completar o corregir la respuesta si no es completamente correcta.

Cuando un participante formule una pregunta de la cual usted no conoce la respuesta, es mejor reconocerlo. Usted puede entonces referir al grupo a la lista de recursos útiles incluida en el paquete informativo y ofrecer sugerencias sobre dónde pueden encontrar información relacionada con el tema. También podría usted ofrecer que conseguirá la respuesta (o encargar a algunos de los participantes que encuentren información adicional para el grupo) y comunicarse de nuevo con el grupo sobre ese tema después de la sesión de capacitación.

8 Evaluación

Duración	Recursos	Objetivos
 5 minutos	Formularios de evaluación, marcadores	Recibir retroalimentación de las y los participantes sobre la sesión de capacitación

Actividades

Completar el formulario de evaluación (5 minutos)

- 1 Pida al grupo que saque el formulario de evaluación de su paquete informativo.
- 2 Explique que la retroalimentación es importante para ayudar a que la capacitación siga siendo dinámica, relevante y capaz de responder a las necesidades de todo el personal. Comente que la retroalimentación constructiva y crítica es bienvenida, pues ayudará a que el equipo mejore los futuros programas de capacitación.
- 3 Ponga énfasis en el hecho de que la retroalimentación será anónima – las personas participantes no necesitan poner su nombre o cargo – y alientelas a responder el formulario con sinceridad.

Sugerencia para facilitación: Formas de alentar la retroalimentación crítica



Asegúrese de que las y los participantes se sientan cómodos para que puedan llenar el formulario de evaluación de manera abierta y sincera. Usted puede, por ejemplo, considerar la conveniencia de salirse del salón si piensa que eso sería de ayuda. Cada participante puede también colocar su formulario de evaluación en la caja de preguntas para con ello garantizar aún más el anonimato.

9 Clausura

Duración



5 minutos

Recursos

■ Ninguno

Objetivos

Invitar a las y los participantes a que se conviertan en defensores de la causa del VIH dentro y fuera de sus centros de trabajo

Actividades

- 1 Explique que la capacitación en VIH en el centro de trabajo solamente pretende iniciar una discusión respetuosa y abierta sobre temas relacionados con el VIH. Depende de cada participante continuar implementando esto mediante conversaciones sobre VIH y SIDA con sus parejas, familia, amistades y colegas.
- 2 Invite a los participantes a que se conviertan en defensores de la causa del VIH dentro y fuera de sus centros de trabajo. Ponga a la vista la hoja de papelógrafo con la lista de lo que el personal puede hacer para poner en práctica la política de VIH en el centro de trabajo y recuérdelos los ejemplos que aportaron (ver ejercicio 6, 'VIH en el centro de trabajo').
- 3 Pida a las personas participantes que compartan lo que harán después de este evento de capacitación como defensores de la causa del VIH. En el recuadro se presenta una lista de ejemplos:

Mensajes clave: Defensores de la causa del VIH



- Hable con su pareja, familia, amigos y colegas sobre el VIH y SIDA.
- Inicie una conversación cuando lleguen a casa; por ejemplo, recordando algo de lo que escucharon o aprendieron durante la capacitación. Podrían decir, "hoy asistí a una sesión de capacitación sobre VIH. ¿Sabías que...?"
- Use un listón rojo y/o ponga uno a la vista en su escritorio.
- Aprenda más sobre VIH y SIDA a través de los recursos provistos en el paquete informativo para participantes.
- Acuda a servicios de consejería y prueba de VIH con regularidad (una vez al año) e invite a otros a que hagan lo mismo.
- Participe en eventos relacionados con el VIH o haga alguna contribución al Día Mundial del SIDA (1 de diciembre).
- Únase a IPPF+ (si es elegible).

- 4 Complete la capacitación agradeciendo a cada persona su participación y dígales que usted estará disponible si desean preguntar o conversar sobre algún aspecto que haya surgido durante el evento sobre la política de VIH en el centro de trabajo.

Después de la sesión de capacitación

Cuando la capacitación haya terminado y el último de los participantes haya abandonado el salón, será útil sentarse con su cofacilitador (y/u orador invitado) a reflexionar sobre las sesiones. Durante una breve recapitulación exploren:

- cuáles sesiones y ejercicios salieron bien
- cuáles sesiones y ejercicios no salieron tan bien como se esperaba
- qué harían de manera diferente en futuras sesiones de capacitación

Es también muy importante revisar los formularios de evaluación. Si hay temas comunes en la retroalimentación de la evaluación y la recapitulación, considere la forma en que usted puede manejarlos en el próximo programa de capacitación. Quizá, ciertos ejercicios deban ser adaptados, o tal vez el tiempo asignado a las diferentes sesiones deba ser reorganizado.

Es una buena idea poner por escrito la retroalimentación y reflexiones en un informe breve, de tal forma que ustedes puedan refrescar su memoria cuando estén preparando el siguiente programa. Usted también puede usar este documento para informar a su gerente, al equipo de Recursos Humanos y a otras partes interesadas.

Sugerencia para facilitación: Aproveche al máximo el momento de la recapitulación



Lleve a cabo el ejercicio de reflexión sobre la capacitación y revise los formularios de evaluación tan pronto como sea posible después del evento. De esta forma, la sesión de capacitación estará todavía fresca en su memoria y podrá recordar incidentes ocurridos en el evento y hacer, así, recomendaciones más específicas para futuros programas de capacitación.

3 Adaptación de la capacitación

La capacitación estándar de tres horas puede adaptarse para que coincida con el horario disponible. Enseguida se presentan dos agendas alternativas: para una sesión de capacitación de dos horas y para una sesión de cuatro horas. La capacitación de cuatro horas incluye dos ejercicios adicionales, que se explican también más adelante.

Sesión de dos horas de capacitación en VIH en el centro de trabajo

La capacitación de dos horas es muy similar en su estructura a la de tres horas. Para ahorrar tiempo, se ha eliminado el receso para café, así como el ejercicio 'Cercanía del VIH'. A algunos otros ejercicios se les ha asignado menos tiempo. La agenda (siguiente) incluye el nuevo programa, así como sugerencias sobre cómo puede usted adaptar los ejercicios para ahorrar tiempo.

Duración	Dos horas
Participantes	Mínimo nueve, máximo 20
Arreglo del espacio de capacitación	Estilo cabaret (mesas con sillas para tres a cinco participantes, frente a frente); tres grupos como mínimo
Facilitadores	Dos facilitadores (incluido un facilitador u orador invitado que esté viviendo abiertamente con el VIH)
Objetivos de aprendizaje	El propósito general de la capacitación en VIH en el centro de trabajo es iniciar un diálogo respetuoso y abierto sobre el VIH y el SIDA, así como fortalecer la comprensión y el apoyo para las y los colegas que viven con el VIH o están afectados por la infección. Específicamente, los objetivos de esta capacitación permitirán a los participantes: 1 Aprender más sobre el VIH y el SIDA, así como las razones por las que se le considera un tema del centro de trabajo 2 Reflexionar sobre sus propias convicciones, percepciones y experiencias relativas al VIH 3 Familiarizarse con la política de VIH en el centro de trabajo de la organización.

Duración	Actividad	Notas
20 minutos	Introducción	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2. Sin embargo, esta sesión de capacitación no incluye el ejercicio de la caja de preguntas, por lo que no es necesario que las personas participantes escriban sus preguntas sobre el VIH.
15 minutos	El VIH y yo	Este ejercicio ha sido reducido a 15 minutos. Usted puede ahorrar tiempo pidiendo solamente a una o dos personas que presenten sus dibujos al grupo, en lugar de que lo haga una persona de cada mesa.
55 minutos	VIH: datos y cuestiones claves	Este ejercicio es una combinación de 'VIH: Los datos' y 'VIH: Más allá de los datos'. Las actividades son esencialmente las mismas, pero usted ahorrará tiempo combinando las preguntas de 'conocimientos' y 'debate' en una sola tarjeta y pidiendo a los grupos que discutan estos temas juntos. Actividades: Discusión en grupos pequeños (15 minutos) 1 Proporcione las preguntas a cada mesa. 2 Aliente a las y los participantes a compartir sus conocimientos y opiniones. 3 Explique que se pedirá a cada grupo retroalimentar al grupo principal. Respuestas y posición de IPPF (40 minutos) 1 Pida a cada grupo que presente sus respuestas a cada una de las preguntas. 2 Para las preguntas de 'conocimientos' proporcione la respuesta correcta o información adicional según se requiera. Para las preguntas de 'debate' verifique con el grupo cómo se sienten acerca del tema en cuestión, antes de explicar la posición de IPPF al respecto.
20 minutos	VIH en el centro de trabajo	Este ejercicio se ha reducido a 20 minutos. Puede ahorrar tiempo explicando usted mismo las razones para tener una política de VIH en el centro de trabajo (sugerencia: pueden preparar una hoja de papelógrafo estableciendo las diferentes razones antes de la sesión de capacitación; y entonces puede seleccionar solamente tres o cuatro temas de la política para discusión (en lugar de cuatro o cinco).
5 minutos	Evaluación	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2.
5 minutos	Clausura	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2. Dado que el ejercicio de la caja de preguntas no es parte de esta sesión, pida a las y los participantes que expresen cualquier pregunta apremiante sobre el VIH que no haya sido contestada durante la capacitación. Dependiendo de cuánto tiempo disponible quede, usted puede responder la pregunta frente al grupo o acordar reunirse para conversar con la persona posteriormente.

Sesión de cuatro horas de capacitación en VIH en el centro de trabajo

La capacitación de cuatro horas es muy similar en su organización a la sesión de tres horas. El tiempo adicional permite a las y los facilitadores y participantes la oportunidad de ahondar más profundamente en algunos de los aspectos del VIH que pueden enfrentar en el centro de trabajo. Permite más tiempo para algunos de los ejercicios e incluye dos adicionales: sobre el apoyo a la autorevelación y sobre estigma y discriminación. La agenda (siguiente) incluye el nuevo programa. Los ejercicios adicionales se explican en la siguiente sección.

Duración	Cuatro horas
Participantes	Mínimo nueve, máximo 20
Arreglo del espacio de capacitación	Estilo cabaret (mesas con sillas para tres a cinco participantes, frente a frente); tres grupos como mínimo
Facilitadores	Dos facilitadores (incluido un facilitador u orador invitado que esté viviendo abiertamente con el VIH)
Objetivos de aprendizaje	El propósito general de la capacitación en VIH en el centro de trabajo es iniciar un diálogo respetuoso y abierto sobre el VIH y el SIDA, así como fortalecer la comprensión y el apoyo para las y los colegas que viven con el VIH o están afectados por la infección. Específicamente, los objetivos de esta capacitación permitirán a los participantes: 1 Aprender más sobre el VIH y el SIDA, así como las razones por las que se le considera un tema del centro de trabajo 2 Reflexionar sobre sus propias convicciones, percepciones y experiencias relativas al VIH 3 Familiarizarse con la política de VIH en el centro de trabajo de la organización

Duración	Actividad	Notas
20 minutos	Introducción	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2.
20 minutos	El VIH y yo	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2.
15 minutos	Apoyo a la autorevelación	Este es un ejercicio adicional que pretende crear conciencia sobre la forma en que las personas pueden reaccionar de manera solidaria cuando alguien les revela su condición de VIH. Los objetivos de aprendizaje, actividades y recursos requeridos para este ejercicio se describen enseguida.
15 minutos	Cercanía del VIH	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2.
45 minutos	VIH: Los datos	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2 – permitiendo un poco más de tiempo (15 minutos en vez de 10 minutos) para el trabajo en grupos pequeños.
20 minutos	Receso	
30 minutos	VIH: Más allá de los datos	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2.
30 minutos	Comprensión de estigma	Este es un ejercicio adicional que pretende crear una mejor comprensión del estigma y discriminación relacionados con el VIH, a través de la reflexión personal, un video y una sesión para discusión. Los objetivos de aprendizaje, actividades y recursos requeridos para este ejercicio se describen enseguida.
30 minutos	VIH en el centro de trabajo	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2.
10 minutos	Caja de preguntas y foro abierto	Este ejercicio se ha ampliado a 10 minutos. Aproveche este tiempo como una oportunidad para cubrir temas que pueden no haber surgido durante la capacitación, ‘plantando’ con anticipación algunas preguntas en la caja. En el Anexo 4 podrá encontrar diez ejemplos de preguntas frecuentes, con sus respuestas.
5 minutos	Evaluación	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2.
5 minutos	Clausura	Este ejercicio puede conducirse como se describe en la Sección 2.

Actividades y ejercicios adicionales

3 Apoyo a la autorevelación

Duración



15 minutos

Recursos

- computadora portátil, proyector, bocinas de audio, acceso a internet

Objetivos

Crear conciencia sobre la forma en que las personas pueden reaccionar de manera solidaria cuando alguien les revela su condición de VIH

- ofrecer apoyo y preguntar si hay algo que uno pueda hacer
- hacerle saber a la persona que usted está ahí para ella; por ejemplo, si desea conversar
- respetar la confianza que le ha demostrado al hacer la revelación – cuidando la confidencialidad
- asegurarle que usted no compartirá esto con otras personas
- no preguntarle por qué o cómo se infectó
- ¿Qué tanto coincide esto con las conclusiones de su grupo de discusión? ¿Llegaron ustedes a algo similar o a otros ejemplos o sugerencias?

Actividades

Discusión sobre la revelación (10 minutos)

Explique que el ejercicio previo, 'El VIH y yo', ha mostrado que el VIH afecta a todas las personas y está presente en todos los aspectos de nuestras vidas, incluido el trabajo. En algún punto de nuestras vidas, es probable que todos conozcamos a alguien que esté viviendo con el VIH, o que se vea afectado por la infección.

Este ejercicio explora el tema de la revelación y la forma en que podemos asegurarnos de que, si alguien revela su condición de VIH a otra persona, sea una experiencia positiva para ambas.

Pida a las personas participantes que imaginen que una colega les dice que es VIH-positiva. Pídale que discutan en pequeños grupos sobre cómo podrían reaccionar a esto. Use las siguientes preguntas a manera de guía:

- 1 ¿De qué forma afectaría esto su relación de trabajo con esa persona?
- 2 ¿Qué es lo que su respuesta revela acerca de sus conocimientos y comprensión del VIH?
- 3 ¿Cuáles son sus ideas preconcebidas o prejuicios respecto a alguien que vive con el VIH? ¿Qué efecto tendría esto en su respuesta?
- 4 Si fueran ustedes quienes revelaran su condición de VIH, ¿cómo les gustaría que la otra persona respondiera? ¿Qué no les gustaría que ella hiciera/dijera?
- 5 ¿Pueden ofrecer opciones para apoyo? ¿Saben en dónde buscar apoyo? ¿Cómo pueden averiguarlo?
- 6 ¿Se reservarían la revelación para sí mismos?

Video: Revelación en el centro de trabajo (5 minutos)

- 1 Explique que ahora van a ver un videoclip en el cual un joven que vive con el VIH comparte sus experiencias con la revelación de su condición
- 2 Vaya a YouTube (www.youtube.com/watch?v=__kXbSg-rVE) y ejecute el clip 'Entrevista con Rob Harrap para "Positive?"' Recursos de VIH. 'Interview with Rob Harrap for the "Positive?" HIV resources'. (1 minuto)
- 3 Posteriormente, facilite una breve discusión plenaria, enfocándose en las siguientes preguntas:
 - ¿Hubo algo en el testimonio de Rob que le sorprendiera? En caso afirmativo, ¿qué fue?
 - ¿Qué sugerencias da Rob sobre la forma en que uno puede responder de manera solidaria? Estas incluyen:

Sugerencia para facilitación: Reflexionar acerca del videoclip sobre la revelación del VIH



Es particularmente apropiado llevar a cabo este ejercicio con un grupo de personas que pueden no haber tenido oportunidad de conocer a alguien viviendo abiertamente con el VIH. El ejercicio ayudará a preparar el terreno para el siguiente ejercicio, 'Cercanía del VIH', durante el cual tendrán esa oportunidad. Esto puede también ayudar a que la persona que facilita la sesión se sienta más cómoda para revelar su condición de VIH al grupo.

El video de Rob representa también una buena oportunidad para referirse a las razones por las que no es apropiado preguntar por qué o cómo alguien se infectó con el VIH. Explique que las personas muchas veces tienen una escala de culpa y moralidad en su mente con la cual califican a las personas que viven con el VIH. Alguien que nació con VIH o lo contrajo a través de una transfusión de sangre, por ejemplo, es visto como 'inocente'. En el otro lado de la escala, está la gente que contrajo el virus a través del llamado 'comportamiento inmoral' como inyectarse drogas o tener relaciones sexuales sin protección. Este proceso de asociar a las personas a una escala de culpa y moralidad, es con frecuencia inconsciente. Sin embargo, la suposición implícita detrás de ello es que algunas personas que viven con el VIH son más 'merecedoras' de atención y apoyo que otras. Esto contribuye al estigma y la discriminación. Explique también que toda persona merece respeto, atención y apoyo – sin importar quién es o cómo se infectó. Dado que este es un tema del centro de trabajo, la forma en que alguien se infectó resulta irrelevante. El empleador tiene el 'deber de cuidado' hacia toda persona en el centro de trabajo.

7 Comprensión de estigma

Duración



30 minutos

Recursos

- DVD 'Amor, Vida y VIH', TV y reproductor de DVD (o computadora portátil, bocinas, proyector)

Objetivos

Para entender mejor el estigma y discriminación relacionados con el VIH

- ¿Qué notaron (o vieron) durante esta actividad? En otras palabras, ¿qué cambió y sucedió con los otros participantes y con usted?
- ¿Qué sentimientos o pensamientos tuvieron ustedes durante esta actividad?

Sugerencia para facilitación: Reflexionar en el proceso y resultados del estigma



El objetivo final de esta actividad es mostrar que probablemente toda persona ha sido estigmatizada o discriminada en algún punto de sus vidas. Algunas personas experimentan múltiples formas de estigma debido a una combinación de características (como la edad y el género). Y así como la mayoría de la gente ha sido estigmatizada, también probablemente todos han estigmatizado a otras personas. Procure que todos el grupo reconozca esto; pero, a la vez, refuerce el hecho de que todo el mundo merece ser respetado y tratado con dignidad.

Actividades

Actividad interactiva: Exploración de los conceptos de estigma y discriminación (10 minutos)

- 1 A través de este ejercicio, el grupo explorará los conceptos de estigma y discriminación de una manera más general, antes de enfocarse en el estigma y discriminación que enfrentan las personas que viven con el VIH en el mundo.
- 2 Recuerde la diferencia entre estigma y discriminación, que fue discutida durante el ejercicio 'VIH: Los datos':
 - el estigma es un proceso social en el cual las personas son vistas como menos normales o menos valiosas que otras; esto se expresa frecuentemente mediante actitudes negativas y prejuicios
 - la discriminación ocurre cuando las personas actúan conforme a su estigma y tratan a otras personas mal e injustamente
 - las personas pueden experimentar estigma y discriminación por muchas razones, que incluyen su edad, género, raza, origen étnico, religión, (dis)capacidad, orientación sexual, situación económica u otras características
- 3 Trace una línea imaginaria en el salón y pida a las personas participantes que se paren sobre ella – hombro a hombro.
- 4 Explique que usted va a hacer una serie de afirmaciones. Cada participante debe dar un paso al frente si considera que la afirmación es cierta. Después de cada afirmación, debe dar un paso hacia atrás de regreso a la línea.
- 5 Mencione las siguientes afirmaciones, una a la vez. Dé a los participantes suficiente tiempo para que adelanten un paso y miren a los demás, antes de pasar a la siguiente afirmación.
 - Den un paso adelante si alguna vez les han insultado o tratado mal debido solamente a su identidad o características sociales. Si es necesario, recuérdelos que esto incluye edad, género, raza, origen étnico, religión, entre otras razones.
 - Den un paso adelante si alguna vez han sido excluidos o rechazados debido solamente a una o más de sus características sociales.
 - Den un paso adelante si alguna vez se les ha tratado injustamente debido solamente a una o más de sus características sociales.
 - Den un paso adelante si alguna vez ustedes han juzgado o tratado mal o injustamente a alguien solamente debido a una o más de sus características sociales.
 - Den un paso adelante si alguna vez ustedes se han juzgado a sí mismos o evitado situaciones solamente debido a una o más de sus características sociales.
- 6 Pida al grupo que reflexione brevemente acerca de este ejercicio:

Video: Enfrentar el estigma (20 minutos)

- 1 Explique que ahora van a ver un videoclip en el que gente joven viviendo con el VIH comparte sus experiencias con el estigma y la discriminación.
- 2 Vean el capítulo del DVD 'Amor, Vida y VIH' titulado 'Enfrentar el estigma'. (5 minutos)
- 3 Posteriormente, facilite una discusión plenaria, enfocándose en las siguientes preguntas:
 - ¿Qué les pareció especialmente importante de lo que la gente joven compartió en el video? Sondee al grupo para profundizar en las razones de sus respuestas.
 - ¿Cuáles son algunas de las estrategias que compartieron las personas en el video para lidiar con el estigma y discriminación que enfrentan?
 - ¿Qué puede hacerse para reducir el estigma y la discriminación en su centro de trabajo y la vida diaria?

Sugerencia para facilitación: Reflexionen sobre el videoclip 'Enfrentar el estigma'



Escuchar las experiencias directamente de quienes han enfrentado el estigma y la discriminación debido a su condición de VIH puede ser una poderosa herramienta de comunicación para comprender los efectos del estigma. Asegúrese de que la discusión posterior al videoclip estimule a las personas participantes a reflexionar sobre cómo pueden evitar estigmatizar a otros, tanto en el centro de trabajo como en su vida diaria.

Anexo 1: Recursos adicionales

Manuales y recursos de capacitación

Family Health International (2002) *Workplace HIV/AIDS Programs: An Action Guide for Managers*. Disponible en: www.fhi360.org/en/hivaids/pub/guide/workplace_hiv_program_guide.htm

Organización Internacional del Trabajo (2009) *A Training Manual for Enterprises on HIV/AIDS Workplace Policy and Programmes and Public-Private Partnerships*. Disponible en: http://www.ilo.org/aids/Publications/WCMS_153512/lang--en/index.htm

Organización Internacional del Trabajo (2002) *Aplicación de las recomendaciones prácticas de la OIT sobre el VIH/SIDA y el mundo del trabajo. Manual de capacitación*. Disponible en español: http://www.ilo.org/global/publications/ilo-bookstore/order-online/books/WCMS_PUBL_9223134625_SP/lang--es/index.htm

Federación Internacional de Planificación de la Familia (2010) *Linking HIV and Sexual and Reproductive Health and Rights*. Disponible en: <http://exchange.ippf.org>

Federación Internacional de Planificación de la Familia (2006) *Training Skills for Health Professionals: Reference Manual*. Disponible en: <http://exchange.ippf.org>

Federación Internacional de Planificación de la Familia, UNFPA, Young Positives y Global Coalition on Woman and AIDS (2011) *Amor, Vida y VIH: Voces de jóvenes que viven con VIH en el mundo*. DVD, DVD Paquete de herramientas y Plan completo de las sesiones de trabajo. Para solicitar copias envíe un email a info@ippf.org

Federación Internacional de Planificación de la Familia (2012) *Positive? Awareness of and Attitudes to HIV*. Disponible en: <http://www.learningpositive.com/index.html>

StopAIDSNow! (2010) *Managing HIV in the Workplace: A Guide for CSOs*. Disponible en: <http://www.stopaidsnow.org/node/146>

Anexo 2: Preguntas de conocimientos y tarjetas de debate

VIH y SIDA

- ¿Cómo explicaría usted la diferencia entre VIH y SIDA?
- ¿Cómo afecta el VIH al sistema inmune?
- ¿Cómo se transmite el VIH? ¿Cómo no se transmite el VIH?
- ¿Qué saben ustedes sobre la interacción entre el VIH y otras infecciones de transmisión sexual?

Prevención del VIH

- ¿Cómo pueden ustedes prevenir la transmisión sexual del VIH?
- ¿Qué tan efectivos son los condones masculinos y femeninos?
- ¿Qué sabe usted sobre la prevención de la transmisión de madre a hijo?
- ¿Qué se entiende por el término 'precauciones universales'?

Tratamiento y atención del VIH

- ¿Qué sabe usted acerca de los tratamientos antirretrovirales?
- ¿Qué es 'tratamiento como prevención'?
- ¿Qué condiciones y enfermedades tienen mayor probabilidad de desarrollar las personas que viven con el VIH?
- ¿Cuáles son algunas de las barreras que pueden enfrentar las personas que viven con el VIH para el acceso al tratamiento y atención del VIH?

Derechos humanos y VIH

- ¿Cuál es la diferencia entre estigma y discriminación?
- ¿Por qué las mujeres jóvenes y las niñas son más vulnerables a la infección por VIH?
- ¿Ayudan o dificultan los esfuerzos de prevención del VIH las leyes que criminalizan las relaciones sexuales entre hombres?
- ¿Qué actos de discriminación puede enfrentar una persona que vive con el VIH en el centro de trabajo?

Abajo y a la izquierda hay cuatro ejemplos de tarjetas de preguntas de 'Conocimientos' que se enfocan en 'VIH y SIDA', 'Prevención del VIH', 'Tratamiento y atención del VIH' y 'Derechos humanos y VIH'. Al revisar las preguntas de estas tarjetas, los participantes podrán compartir y aprender acerca de los datos básicos sobre el VIH y SIDA. Una quinta tarjeta, 'VIH: Más allá de los datos', incluye preguntas que están dirigidas a estimular la discusión y darán a los facilitadores la oportunidad de aclarar la posición de IPPF respecto a varios temas polémicos.

Podría ser útil adaptar las preguntas en estas tarjetas para hacerlas más relevantes al contexto de su país, epidemia de VIH local, creencias e ideas equivocadas comunes, o debates de actualidad. Por ejemplo, si su gobierno está considerando adoptar una ley que criminalizaría la transmisión del VIH, usted podría incluir en la tarjeta sobre Derechos Humanos la pregunta "¿Están de acuerdo con la propuesta de ley para criminalizar la transmisión del VIH?" O, si el VIH está fuertemente concentrado en las personas que usan drogas, usted podría incluir en la tarjeta de Prevención la pregunta "¿Qué saben ustedes acerca de la reducción de daños como enfoque para prevenir el VIH?"

Sugerencia: si usted plastifica las tarjetas de preguntas y debate, durarán para varias sesiones de capacitación

VIH: Más allá de los datos

- ¿Debe permitirse a las compañías de seguros privados que excluyan los beneficios por VIH?
- ¿Deben tener derecho los empleadores a conocer la condición de VIH de sus empleados?
- ¿Deben tener derecho los empleados VIH-positivos a más licencias por enfermedad?
- ¿Cómo reaccionaría usted si se enterara de que su pareja sexual es VIH-positiva y no le había dicho?

Anexo 3: Preguntas de conocimientos y tarjetas de debate – Respuestas y posición de IPPF

La siguiente tabla aporta información para ayudarle a responder las preguntas contenidas en las tarjetas de conocimientos y debate incluidas en el Anexo 2. La información que aquí se presenta esta actualizada a enero de 2013. Sin embargo, entendemos que el VIH, la epidemia y las mejores prácticas cambian relativamente rápido. En su calidad de facilitador de la capacitación en VIH en el centro de trabajo, es importante que se mantenga al tanto de la más reciente información y datos; y que actualice las respuestas según se requiera. La Oficina Central de IPPF también revisará estas preguntas y respuestas periódicamente y enviará las nuevas versiones cuando sea apropiado.

VIH y SIDA

Pregunta	Respuesta
¿Cuál es la diferencia entre VIH y SIDA?	■ VIH significa Virus de la Inmunodeficiencia Humana ■ El VIH es un virus que ataca células vitales en el sistema inmune del cuerpo – específicamente, las células CD4, responsables de luchar contra la infección.⁵ ■ SIDA significa Síndrome de Inmunodeficiencia Humana ■ El SIDA es un término médico que se usa para describir la condición causada por el VIH. Se dice que una persona tiene SIDA cuando su sistema inmune ha dejado de funcionar debido al VIH y se le ha diagnosticado una grave infección oportunista o cáncer.⁶ Se considera que el sistema inmune está en riesgo cuando el conteo CD4 es consistentemente menor a 200 células/mm³.
¿Cómo afecta el VIH al sistema inmune?	■ El VIH infecta las células vitales en el sistema inmune humano – específicamente las células CD4 responsables de luchar contra la infección. ■ Después de la infección, las células CD4 son destruidas por el VIH. ■ El cuerpo tratará de producir más células CD4, pero su número disminuirá eventualmente y el sistema inmune será menos efectivo y dejará de funcionar. ■ Esto deja a quien vive con el VIH con un alto riesgo de desarrollar una infección o enfermedad con riesgo de vida.⁷
¿Cómo se transmite el VIH?	■ El VIH se encuentra en los fluidos corporales de una persona que vive con el VIH – incluidos 1) sangre, 2) semen, 3) fluidos vaginales y 4) leche materna.⁸ ■ La transmisión del VIH ocurre cuando una cantidad suficiente de estos fluidos llega al torrente sanguíneo de otra persona. ■ Las formas más comunes de que esta transmisión suceda son: ● a través de relaciones sexuales vaginales o anales sin protección, con una persona que es VIH-positiva ● cuando una mujer que vive con el VIH lo transmite a su bebé durante el embarazo, el parto o a través del amamantamiento ● cuando se comparten jeringas, agujas u otros equipos para inyectarse drogas que estén contaminados con sangre infectada ● a través de una inyección o transfusión de sangre infectada⁹ ■ El VIH no puede transmitirse a través de: ● la interacción social y el contacto cotidiano ● tos o estornudos ● mosquitos u otros insectos que pican (el VIH no puede reproducirse en insectos, lo que significa que un insecto no puede ser infectado por el VIH o transmitir el virus al próximo ser humano del que se alimenta o al que pica)¹⁰ ■ No hay casos conocidos de transmisión del VIH a través de sudor, lágrimas, saliva, vómito, heces u orina, o por salpicaduras de sangre, semen u otros fluidos corporales.¹¹
¿Qué saben ustedes sobre la interacción entre el VIH y otras infecciones de transmisión sexual?	■ Tanto las infecciones de transmisión sexual (ITS) como el VIH se propagan a través de las relaciones sexuales sin protección con alguien que está infectado. ■ Tener una ITS aumenta su riesgo de contraer el VIH. Las úlceras en el área genital causadas por una ITS (como herpes, chancroide y sífilis) actúan como portal de entrada para el VIH. Padecer otras ITS no ulcerativas (como clamidia y gonorrea) aumenta el número de células inmunes en la piel. Estas células son vehículos para que entre el VIH. ■ Diversos estudios han demostrado que las personas VIH-positivas que también padecen otras infecciones de transmisión sexual, tienen mayor probabilidad de expulsar VIH en sus secreciones genitales. Tienen más probabilidades de transmitir el VIH. ■ Las personas VIH-positivas pueden experimentar manifestaciones de ITS más severas y prolongadas. Con frecuencia en estos casos, el tratamiento convencional no es el adecuado y pueden usarse tratamientos de mayor duración para ciertas ITS (como el virus del papiloma humano, sífilis y herpes). ■ Usar condones de manera consistente y correcta protege tanto de las ITS como del VIH.¹²

Prevenición del VIH

Pregunta	Respuesta
¿Cómo pueden ustedes prevenir la transmisión sexual del VIH?	■ Abstenerse de tener relaciones sexuales (o retrasando la primera relación sexual). ■ Ser parte de una relación fiel y monógama, con alguien que no esté viviendo con el VIH. ■ Usar condón de manera consistente y correcta (combinado con lubricantes de base acuosa) ■ Practicar el sexo más seguro (por ejemplo, las relaciones sexuales sin penetración). ■ La circuncisión médica voluntaria ofrece alguna protección. ■ El diagnóstico y el tratamiento de las infecciones de transmisión sexual ofrecen alguna protección.
¿Qué tan efectivos son los condones masculinos y femeninos?	■ Los condones, cuando se usan de manera consistente y correcta, son la única forma de protección que puede ayudar a poner alto al contagio de infecciones de transmisión sexual como el VIH y, además, prevenir el embarazo. ■ En 1999, un meta análisis de 25 estudios encontró que los condones (masculinos) son 87–96% efectivos en la prevención del VIH entre parejas “discordantes”, en las que un miembro de la pareja está viviendo con el VIH. ■ En el raro caso de que los condones fallen, generalmente esto es resultado de un uso incorrecto o inconsistente. El uso consistente del condón significa usarlo desde el comienzo hasta el final de cada relación sexual con penetración. El uso correcto del condón implica: ● Usar un condón nuevo para cada relación sexual ● Colocarse el condón tan pronto como ocurre la erección y antes de cualquier contacto sexual (vaginal, anal u oral) ● Sostener la punta del condón y desenrollarlo a lo largo del pene erecto, dejando espacio en la punta de condón, a la vez que verifica que no haya quedado aire atrapado en la punta del condón ● Usar solamente lubricantes de base acuosa en condones de látex (los lubricantes con base de aceite como la vaselina a base de petróleo, crema facial, crema para las manos y aceite para bebé, pueden debilitar el condón de látex y no se recomiendan) ● Retirarse de su pareja inmediatamente después de la eyaculación, sosteniendo firmemente el condón para evitar que salga de su lugar ■ Otras razones de la falla del condón incluyen la exposición al calor y a la luz del sol; y que se les puede rasgar con los dientes y las uñas. También, ¡recuerde verificar la fecha de expiración de su condón! ■ El uso de los condones masculinos es seguro para cualquier persona que no tenga alergia al látex. Las alergias al látex son muy poco comunes. Por su parte, el condón femenino no está hecho de látex y, por lo tanto, es seguro aun para alguien que tenga alergia al látex.
¿Qué sabe usted sobre la prevención de la transmisión de madre a hijo?	■ La transmisión del VIH de madre a hijo, ocurre cuando una mujer que vive con el VIH pasa el virus a su bebé. Esto puede suceder durante el embarazo, el parto o a través del amamantamiento. ■ Sin tratamiento, alrededor del 15–30 por ciento de los bebés nacidos de mujeres que viven con el VIH, se volverán VIH-positivos durante el embarazo y parto. Un 5–20 por ciento adicional se volverá VIH-positivo a través del amamantamiento. ■ La prevención de la transmisión del VIH de madre a hijo se basa en una estrategia de cuatro vertientes: Vertiente 1 : Prevención del VIH en mujeres en edad reproductiva dentro de servicios relacionados con la salud reproductiva como la atención prenatal, atención postparto y postnatal y otros puntos de prestación de servicios de salud y VIH, incluido el trabajo con las estructuras comunitarias Vertiente 2: Proporcionar asesoramiento y apoyo apropiados, así como anticonceptivos a mujeres que viven con el VIH para satisfacer su necesidad insatisfecha de planificación familiar y espaciamiento de sus hijos; y optimizar los resultados de salud para esas mujeres y sus hijos. Vertiente 3: Asegurar el acceso al asesoramiento y pruebas de VIH para las mujeres embarazadas; y, para las mujeres embarazadas viviendo con el VIH, asegurar el acceso a los medicamentos antirretrovirales necesarios para evitar que la infección por VIH pase a sus bebés durante el embarazo, parto y amamantamiento. Vertiente 4: Atención, tratamiento y apoyo relacionados con el VIH para mujeres y niños viviendo con el VIH y sus familias. ■ En 2011, el ONUSIDA produjo el ‘Plan Mundial para la eliminación de las nuevas infecciones de VIH en niños y para conservar la vida de sus madres’¹³. Este plan traza la ruta para alcanzar las siguientes dos metas para 2015: ● Reducir en un 90% el número de nuevas infecciones por VIH en niños. ● Reducir en un 50% el número de muertes maternas relacionadas con el SIDA.

¿Qué se entiende por el término 'precauciones universales'?

- Las precauciones universales protegen la salud de los trabajadores sanitarios y pacientes, así como el medio ambiente.
- En un entorno de atención a la salud, los trabajadores sanitarios deben tomar precauciones con todas las personas para eliminar la necesidad de hacer suposiciones sobre sus estilos de vida y sobre cuánto riesgo representan. Los trabajadores sanitarios deben tener derecho a poder protegerse contra la infección, ya sea de VIH, hepatitis, o de otro tipo.
- Las siguientes precauciones universales para el control de la infección son recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, con el objeto de ayudar a proteger a los trabajadores sanitarios contra infecciones de transmisión sanguínea, incluido el VIH:
 - lavarse las manos después de tener contacto directo con pacientes
 - usar barreras protectoras, como guantes, batas, mandiles, máscaras y gafas protectoras, si hay probabilidad de estar en contacto con sangre y otros fluidos corporales
 - recolectar y eliminar en forma segura agujas y otros instrumentos afilados en cada área de atención a pacientes, con el uso obligatorio de cajas resistentes a pinchazos y a líquidos
 - evitar volver a tapar las agujas con las dos manos
 - cubrir todas las heridas y abrasiones con vendaje impermeable
 - limpiar rápida y cuidadosamente salpicaduras de sangre y de otros fluidos corporales
 - usar un sistema seguro para el manejo y eliminación de desechos sanitarios
- La eliminación apropiada de desechos es esencial para prevenir el reciclado de equipo médico usado y potencialmente contaminado. Sin embargo, esto depende de que los contenedores requeridos para depositar los desechos estén disponibles. El uso de cajas para objetos afilados en donde colocar las agujas usadas evita que los trabajadores sanitarios se lastimen con las agujas o que las reutilicen. También protegen al público en general de la exposición a las agujas, lo cual puede ocurrir fácilmente si los desechos médicos son eliminados cerca de los depósitos de basura ordinaria.

Tratamiento y atención del VIH

Pregunta	Respuesta
¿Qué sabe usted acerca de los tratamientos antirretrovirales?	■ No hay cura para el VIH. El único tratamiento probado para el VIH es el tratamiento antirretroviral, el cual puede desacelerar y casi detener la reproducción del VIH en el cuerpo.¹⁴ ■ En 2012, había más de 20 medicamentos disponibles¹⁵ – generalmente se receta una combinación de tres medicamentos (los cuales pueden presentarse como una sola píldora). ■ En donde el tratamiento está disponible y accesible, el VIH se ha convertido en una enfermedad crónica manejable.¹⁶ ■ No todas las personas que viven con el VIH están bajo terapia antirretroviral. El tratamiento normalmente empieza cuando el sistema inmune del cuerpo se ha debilitado hasta cierto nivel (conteo de CD4 por debajo de 350).¹⁷ ■ Una vez que una persona ha comenzado la terapia antirretroviral, la adherencia al tratamiento es muy importante. La persona deberá tomar las medicinas todos los días en el momento y forma correctos, por ejemplo con la comida. ■ El VIH es un virus muy activo y hábil, y desarrollará resistencia a los medicamentos. Cuando esto sucede, será necesario recetar nuevos medicamentos – conocidos como segundo (o tercer) régimen. Estos son más caros y no tan ampliamente disponibles.
¿Qué es 'tratamiento como prevención'?	■ Algunos estudios sugieren que el riesgo de la transmisión (sexual) del VIH es prácticamente nulo cuando la cantidad de VIH en la sangre (conocida como carga viral) está por debajo de las 1,500 copias/mm³. ■ Debido a que el tratamiento antirretroviral reduce la carga viral, una persona que vive con el VIH y que está bajo tratamiento efectivo tiene menor probabilidad de transmitir el virus a otras personas. El tratamiento puede, por lo tanto, actuar como una forma de prevenir la transmisión del VIH (aún si tienen lugar relaciones sexuales sin protección). Esto se conoce como 'tratamiento como prevención'. ■ Este concepto de 'tratamiento como prevención' ya se está usando de varias formas: para prevenir la transmisión de madre a hijo, como profilaxis posexposición y como profilaxis preexposición. ■ Una idea nueva es que las personas que viven con el VIH comiencen el tratamiento antes de lo estrictamente necesario en beneficio de su propia salud, con el fin de disminuir su carga viral y reducir el riesgo de transmisión del VIH.¹⁸ ■ Un importante estudio (la Declaración Suiza¹⁹) sugiere que las personas con VIH no son sexualmente infecciosas en tanto la persona tome terapia antirretroviral de manera consistente, tenga una carga viral 'no detectable' por al menos seis meses y no tenga alguna otra infección de transmisión sexual.
¿Qué condiciones y enfermedades tienen mayor probabilidad de desarrollar las personas que viven con el VIH?	■ Con el tratamiento antirretroviral apropiado, las personas que viven con el VIH pueden tener una esperanza de vida 'normal', ya que la medicina ayuda a disminuir la multiplicación del virus y, por lo tanto, apoya al sistema inmune. ■ Algunas enfermedades comunes como la malaria, herpes y ciertos tipos de neumonía pueden ocurrir con mayor frecuencia y severidad en personas que tienen el VIH en comparación con personas que son VIH-negativas. ■ Si no han comenzado el tratamiento antirretroviral, las personas que viven con el VIH son más propensas a enfermedades graves como la tuberculosis y otras infecciones del pecho, infecciones de la piel, infecciones fúngicas y ciertos tipos de cánceres. Estas son llamadas 'infecciones oportunistas' porque aprovechan la oportunidad que ofrece un sistema inmune debilitado.²⁰ ■ La tuberculosis es la principal causa de muerte de personas que viven con el VIH. En 2010, el 22 por ciento de las muertes relacionadas con el VIH en el mundo fueron causadas por la TB.²¹
¿Cuáles son algunas de las barreras que pueden enfrentar las personas que viven con el VIH para el acceso al tratamiento y atención del VIH?	■ La principal barrera al acceso del tratamiento y atención del VIH es que muchas personas que viven con el VIH no conocen su condición VIH-positiva. ■ Para las personas que conocen su condición VIH-positiva, hay también varias barreras que pueden afectar la accesibilidad del tratamiento y de los servicios de atención, entre otras: ● centros de atención a la salud deficientes ● ubicación de los centros de atención a la salud ● horarios de operación inconvenientes ● prolongados tiempos de espera ● disponibilidad de los servicios requeridos ■ El estigma y la discriminación son también importantes barreras para buscar y tener acceso a los servicios, incluidas las actitudes reales o percibidas del personal sanitario.

Derechos humanos y VIH

Pregunta	Respuesta
¿Cuál es la diferencia entre estigma y discriminación?	■ El estigma es un proceso social en el cual las personas son vistas como menos normales o menos valiosas que otras; esto se expresa frecuentemente mediante actitudes negativas y prejuicios. ■ La discriminación es una acción (algunas veces conocida como estigma establecido). La discriminación ocurre cuando las personas actúan conforme a su estigma y tratan a otras personas mal e injustamente. ■ Las personas pueden experimentar estigma y discriminación por muchas razones, que incluyen su edad, género, raza, origen étnico, religión, (dis)capacidad, orientación sexual, situación económica u otras características.
¿Por qué las mujeres jóvenes y las niñas son más vulnerables a la infección por VIH?	■ Biológicamente, las mujeres tienen mayor riesgo que los hombres de contagiarse con el VIH durante las relaciones sexuales vaginales porque: ● la superficie expuesta de la zona de la vagina es más grande que la del pene ● la relación sexual vaginal causa diminutas rasgaduras en el recubrimiento vaginal ● el tejido del recubrimiento vaginal contiene ciertos tipos de células en las que el VIH puede entrar fácilmente ● el semen permanece en la vagina por un período prolongado ■ También hay determinantes estructurales que hacen más vulnerables a las mujeres a la infección por VIH: ■ La desigualdad de género, por ejemplo, puede resultar en: ● que las mujeres y las niñas tengan menor acceso a la educación e información sobre VIH y sobre cómo protegerse a sí mismas ● la falta de poder de decisión de las mujeres y las niñas; por ejemplo, en términos de las relaciones (sexuales), matrimonio, acceso a servicios o uso del condón ● violencia (sexual) contra las mujeres ● las mujeres y las niñas llevan la carga de atender a las personas que viven con el VIH
¿Ayudan o dificultan los esfuerzos de prevención del VIH las leyes que criminalizan las relaciones sexuales entre hombres?	■ Casi 80 países del mundo (78 países en 2012) continúan criminalizando las relaciones sexuales entre hombres; algunos países imponen la pena de muerte por este motivo. ■ A nivel individual, estas leyes pueden dificultar el acceso a servicios esenciales debido al temor a una violación de la confidencialidad y al arresto. Estas leyes también fomentan el estigma y la discriminación y limitan el acceso a servicios esenciales debido a la homofobia real o percibida entre el personal sanitario. ■ Las leyes criminales también entorpecen los esfuerzos de muchas organizaciones para trabajar con hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, debido a la dificultad de entrar en contacto y dirigir acciones hacia ellos, o debido a la amenaza real o percibida de un proceso legal en contra de la propia organización.
¿Qué actos de discriminación puede enfrentar una persona que vive con el VIH en el centro de trabajo?	■ Reclutamiento: ser excluida debido a su condición VIH-positiva y/o sentirse forzada a revelar su condición de VIH. ■ Ascensos: no ser tomada en cuenta para oportunidades de avance dentro del centro de trabajo como el acceso al desarrollo y capacitación profesional, o para el avance de su carrera profesional. ■ Despido: ser despedida injustamente o reubicada en contra de su voluntad, debido a su condición de VIH. ■ Ambiente laboral: ser tratada de manera diferente debido a la condición de VIH – por ejemplo, no poder usar cubiertos, platos, etc., en la cafetería del centro de trabajo – o experimentar actitudes prejuiciosas por parte de colegas en relación con su condición de VIH. ■ Acceso a prestaciones laborales: quedar excluida de seguro de salud o esquemas de pensiones apoyados por la oficina (esto puede incluir disposiciones que excluyan la elegibilidad de las personas que viven con el VIH). ■ Estigma interno: no sentir confianza para buscar oportunidades de avance y/o de cuestionar las experiencias de discriminación en el centro de trabajo.²²

VIH: Más allá de los datos

Pregunta	Aspectos a considerar
¿Debe permitirse a las compañías de seguros privados que excluyan los beneficios por VIH?	■ IPPF tiene la convicción de que las compañías de seguros médicos no deben discriminar a las personas que viven con el VIH al excluir la infección con VIH de sus términos y condiciones, o rehusándose radicalmente a ofrecer cobertura a las personas que viven con el VIH. ■ El costo del seguro debe relacionarse con la salud de la persona – en lugar de su condición de VIH – y debe tomar en cuenta que: ● sin tratamiento, todavía pueden pasar 15 o más años antes de que algunas personas que viven con el VIH desarrollen SIDA²³ ● con tratamiento, el VIH se ha vuelto una enfermedad crónica manejable, como en el caso de la hipertensión o la diabetes²⁴ y es posible que algunas personas nunca desarrollen SIDA.
¿Deben tener derecho los empleadores a conocer la condición de VIH de sus empleados?	■ La revelación de la condición de VIH en el centro de trabajo debe ser un asunto de decisión individual y siempre debe ser voluntaria.
¿Deben tener derecho los empleados VIH-positivos a más licencias por enfermedad?	■ Los empleados que viven con el VIH generalmente toman un número similar de días de licencia por enfermedad que otros empleados. En algunos casos, un empleado que vive con el VIH puede tener ausencias largas o repetidas debido a enfermedades relacionadas, efectos secundarios del tratamiento o para sobrellevar su diagnóstico. ■ También, una persona con un sistema inmune suprimido, puede requerir más tiempo para recuperarse de ciertas enfermedades, que alguien sin VIH. ■ Las personas que viven con el VIH pueden necesitar tiempo libre para acudir a citas médicas relacionadas con su condición de VIH. Algunos empleadores consideran esta situación como ausencias relacionadas con discapacidad, en línea con su deber de hacer ajustes razonables.
¿Cómo reaccionaría usted si se enterara de que su pareja sexual es VIH-positiva y no le había dicho?	■ Dependiendo de su relación con la persona, es normal que ustedes tengan inicialmente sentimientos de tristeza, ira, confusión o conmoción. ■ Para algunas personas, puede ser difícil decir que tienen VIH; y hacerlo puede parecerles una tarea intimidante debido al temor a una mala reacción. Mientras que algunas personas han encontrado que su pareja es solidaria, otras han sido agredidas por la pareja a la que se le revela esto. ■ Quien vive con el VIH debe considerar los pros y contras de decírselo a su(s) pareja(s) sexual(es). La decisión de revelar la condición de VIH es una decisión exclusiva de la persona que la padece. Hay muchas razones por las que uno puede desear revelar la condición y muchas razones para no hacerlo. ■ Si su pareja sexual le ha informado que está viviendo con el VIH, tome en cuenta que esto se debe a que ella ha reflexionado acerca de las ventajas de decírselo y también ha considerado cual podría ser su reacción. Es importante reaccionar con comprensión y actitud de apoyo. ■ Si usted no ha sido diagnosticado con el virus, puede ser necesario que considere hacerse una prueba.

Anexo 4: Preguntas frecuentes

La siguiente tabla aporta información para ayudarle a responder preguntas que se formulan frecuentemente en las sesiones de capacitación en VIH en el centro de trabajo. La información que aquí se presenta esta actualizada a enero de 2013. Sin embargo, entendemos que el VIH, la epidemia y las mejores prácticas cambian relativamente rápido. En su calidad de facilitador de la capacitación en VIH en el centro de trabajo, es importante que se mantenga al tanto de la más reciente información y datos; y que actualice las respuestas según se requiera. La Oficina Central de IPPF también revisará estas preguntas y respuestas periódicamente y enviará las nuevas versiones cuando sea apropiado.

Pregunta	Respuesta
¿De dónde proviene el VIH?	■ En la actualidad, es generalmente aceptado que el VIH provino de primates (el mono de collar blanco y una subespecie de los chimpancés) nativos de África ecuatorial occidental. ■ Lo más probable es que el virus se introdujo en la población humana cuando algunos cazadores estuvieron expuestos a sangre infectada.²⁵
¿Existe peligro de que el virus cambie?	■ El VIH es un virus altamente variable, que muta muy fácilmente. Esto significa que hay muchas cepas diferentes del virus, aun dentro del cuerpo de una misma persona infectada.
¿Cuál es la probabilidad de contraer el VIH a través de las relaciones sexuales sin protección?	■ Esto es difícil de precisar y depende de muchas variables relacionadas con el virus (como la carga viral) y del anfitrión/persona en riesgo (por ejemplo, alguien con una infección de transmisión sexual concurrente). ■ Una persona VIH-positiva que está tomando terapia antirretroviral efectiva, que tiene una carga viral no detectable y que está libre de otras infecciones de transmisión sexual, tiene un insignificante riesgo de infectar a otras personas con el virus.²⁶ ■ Estadísticamente, el riesgo de la transmisión del VIH vía relaciones sexuales vaginales por acto sexual se ha estimado: ● entre 1 en 333 y 1 en 1,250 para las mujeres ● entre 1 en 263 y 1 en 2,500 para los hombres²⁷ ■ Las mujeres tienen mayor riesgo que los hombres de contagiarse por el VIH durante las relaciones sexuales vaginales porque: ● la superficie expuesta de la zona de la vagina es más grande que la del pene ● la relación sexual vaginal causa diminutas rasgaduras en el recubrimiento vaginal ● el tejido del recubrimiento vaginal contiene ciertos tipos de células en las que el VIH puede entrar fácilmente ● el semen permanece en la vagina por un período prolongado
¿Cuál es la probabilidad de contraer el VIH a través de las relaciones sexuales anales sin protección?	■ Las relaciones sexuales anales pueden ser practicadas entre un hombre y una mujer, o entre dos hombres. ■ Las relaciones sexuales anales conllevan un mayor riesgo de transmisión del VIH que las vaginales. ■ La pareja receptiva tiene mayor probabilidad de contraer VIH que la pareja activa. El riesgo para la pareja receptiva se estima en 1 en 70, mientras que el riesgo para la pareja activa es de 1 en 161.²⁸
¿Cuál es la esperanza de vida promedio de alguien que vive con el VIH?	■ Esto varía enormemente dependiendo del acceso al tratamiento y atención, estado de salud de línea base y estilo de vida (incluida la nutrición). ■ Las personas que viven con el VIH y que están bajo tratamiento tienen una esperanza de vida comparable con la de la población en general (por ejemplo, cerca de 80 años en Europa Oriental y los EE.UU.; y cerca de 55 años en Uganda).²⁹
¿Qué tan disponible está el tratamiento para el VIH?	■ En países de altos ingresos, hay acceso universal al tratamiento (definido como 80 por ciento de cobertura o mayor). ■ En países de bajos y medianos ingresos. 47 por ciento de las personas elegibles para tratamiento estaban en terapia antirretroviral a fines de 2010 (6.6 millones). ■ La disponibilidad difiere grandemente entre países y dentro de ellos, en donde las poblaciones clave (hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, personas transgénero, personas que usan drogas, así como las y los trabajadores sexuales) generalmente tienen mucha menos capacidad de acceso al tratamiento. ■ Para información sobre su país consulte: http://www.unaids.org/es/regionscountries/countries/

¿Qué es la profilaxis posexposición y qué tan efectiva es?

- La profilaxis posexposición es un tratamiento de corto plazo a base de medicamentos antirretrovirales para reducir la probabilidad de la infección por VIH después de una exposición potencial.³⁰
- Varios estudios, con animales y seres humanos, han demostrado que la profilaxis posexposición puede ser efectiva al reducir el riesgo de la infección por VIH hasta por un 81 por ciento. Sin embargo, no es 100 por ciento efectiva y la posibilidad de que tenga o no efecto depende significativamente de:
 - iniciar el tratamiento dentro de las 72 horas posteriores a la exposición al VIH
 - mantener la adherencia al tratamiento por 28 días
 - si el virus es resistente a los medicamentos en el momento de la exposición/transmisión³¹
- La Organización Mundial de la Salud recomienda que la profilaxis posexposición esté disponible para trabajadores sanitarios como parte de un paquete integral de precauciones universales.

¿Cómo puedo evitar ofender a alguien que vive con el VIH?
¿Qué lenguaje debo evitar usar?

- En el centro de trabajo (y fuera de él), debe usarse palabras que respeten los derechos y la dignidad de las personas que viven con el VIH y deben evitar contribuir al estigma y rechazo. El lenguaje debe ser incluyente y evitar la mentalidad de 'ellos y nosotros'. Algunas de las palabras más comunes que deben evitarse son:
 - Portador de SIDA o persona infectada: es preferible usar 'persona' o 'personas que viven con el VIH'
 - Paciente o víctima de SIDA: es preferible usar 'persona' o 'personas que viven con el VIH'
 - Víctimas inocentes: es preferible usar 'niños que viven con el VIH'

¿Por qué debemos tener una política separada de VIH en el centro de trabajo?

- IPPF está comprometida a promover los derechos sexuales y reproductivos de todas las personas y a enfrentar el estigma y discriminación relacionados con el VIH – esto aplica igualmente a nuestro personal y a nuestros centros de trabajo.
- Es evidente que el VIH es un asunto del centro de trabajo – ya que nueve de cada 10 personas que viven con el VIH van a trabajar diariamente.³²
- La historia de la epidemia está llena de innumerables incidentes de personas que viven con el VIH, a quienes se les niega empleo y/o ascensos debido a su condición de VIH.
- También, ayuda a asegurar que el personal esté informado y educado acerca del VIH y el SIDA.
- Contribuye a un ambiente laboral 'libre de estigma' para el personal que vive con el VIH o está afectado por la infección.
- Involucrar activamente a las personas que viven con el VIH beneficia nuestro trabajo; y, además, IPPF está comprometida con el Principio de Mayor Involucramiento de las Personas que Viven con VIH y SIDA (Principio GIPA).
- El centro de trabajo ofrece un ambiente estructurado para dotar de información y habilidades a las personas, así como para proveerles servicios o referencias; esto también presenta oportunidades para combatir las actitudes basadas en el estigma, todavía prevalecientes en la sociedad, hacia las personas que viven con el VIH.

¿Cuáles son algunos de los componentes claves de una respuesta al VIH y al trabajo sexual, basada en derechos?

- Las respuestas efectivas al VIH y el trabajo sexual deben basarse en derechos y evidencia, en lugar de estar determinadas por la política o los juicios morales.
- Los componentes clave incluyen:
 - provisión de servicios de salud holísticos
 - involucramiento de personas dedicadas al trabajo sexual en el diseño, implementación, monitoreo y evaluación de los programas
 - consentimiento informado, confidencialidad y otros aspectos éticos
 - rendición de cuentas, en particular ante las y los trabajadores sexuales
 - compromiso de actores clave (por ejemplo, gerentes de establecimientos relacionados con el sexo y lugares de reunión, policía y poder judicial, autoridades sanitarias, líderes comunitarios y los medios de comunicación)
 - enfrentar la discriminación
 - respeto por las prioridades de las y los trabajadores sexuales³³

Anexo 5: formulario de evaluación

Formulario de evaluación: 'Capacitación en VIH en el centro de trabajo de IPPF'

Por favor, díganos qué tan bien le parecieron – o le gustaría haber podido cambiar – aspectos específicos de esta sesión de capacitación, respondiendo a las siguientes preguntas.

POR FAVOR MARQUE LA CASILLA MÁS APROPIADA

	En completo desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo
La capacitación fue demasiado larga					
Aprendí algo sobre el VIH y el SIDA que no sabía antes de la capacitación					
Ahora sé más sobre nuestra política de VIH en el centro de trabajo y por qué es importante					
Me siento en mejor posición de reforzar el apoyo al personal que es VIH-positivo					
No hubo suficiente tiempo para que todas mis preguntas recibieran respuesta					
No creo necesitar capacitación adicional sobre este tema					

¿Cuáles fueron los dos conocimientos más importantes que usted adquirió durante la capacitación (en orden de importancia)?

1.

2.

¿Qué información adicional (si es el caso) hubiera sido beneficioso discutir durante la sesión de capacitación?

.....

¿Qué información adicional (si es el caso) hubiera sido beneficioso tener en el paquete informativo para participantes?

.....

¿Tiene usted algún otro comentario o sugerencia que mejore las sesiones de capacitación futuras?

.....

Gracias por completar este formulario. ☺

Anexo 6: Paquete informativo para participantes

El propósito del paquete informativo para participantes es proporcionarles documentos esenciales para la capacitación, así como información adicional sobre VIH y SIDA, servicios de VIH y el apoyo disponible. Se pretende que sea una útil fuente de información a la que las personas participantes puedan continuar refiriéndose después de la capacitación.

El contenido del paquete informativo debe incluir:

1 La agenda de capacitación

Esta es básicamente una versión simplificada de las agendas anotadas incluidas en esta guía de capacitación, que presenta los objetivos de la capacitación, sus componentes y el horario.

2 La política de VIH en el centro de trabajo de su organización

Como parte de los preparativos para la capacitación cada participante habrá recibido una copia de la política de VIH en el centro de trabajo, con el objeto de que se familiaricen con ese documento antes de asistir a la capacitación. Sin embargo, es probable que no todos hayan imprimido y traigan consigo una copia de la política. Por ello, incluir una copia en el paquete informativo permitirá que todos los participantes 'revisen' la política cuando sea analizada durante la capacitación. También, podrán tenerla a mano como futura referencia.

3 Información sobre IPPF+

Se ha enviado a las Oficinas Regionales y Asociaciones Miembros información y materiales sobre IPPF+, que incluye carteles, folletos y volantes. Si su organización no ha recibido este material o ya se le ha agotado, puede solicitarlo enviando un email a ippfplus@ippf.org.



4 Hojas informativas sobre VIH

Varias organizaciones han desarrollado hojas informativas sobre VIH y SIDA. Estas hojas generalmente cubren aspectos básicos como información sobre la transmisión, prevención, tratamiento y atención del VIH. Otras se enfocan a temas específicos como el uso correcto del condón, VIH y género, gente joven y la coinfección de VIH/tuberculosis. Es una buena idea incluir algunas de estas hojas en el paquete informativo, con el propósito de que las personas participantes las tengan a mano para leer sobre temas de VIH después de la capacitación.

Entre las hojas informativas disponibles recomendamos:

- Hojas informativas de ONUSIDA sobre La epidemia mundial de sida – datos clave mundiales: http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/documents/epidemiology/2012/gr2012/20121120_FactSheet_Global_es.pdf
- Hoja informativa de ONUSIDA sobre Datos fundamentales sobre el sida: <http://www.unaids.org/es/resources/presscentre/fastfactsabouthiv/>
- Cómo usar un condón masculino, por ejemplo: www.rhrc.org/iec/d.html
- Cómo usar un condón femenino, por ejemplo: <http://www.supportworldwide.org/fc2-female-condom/>
- El sitio web de ONUSIDA también le permite crear hojas informativas para países específicos. Para hacer esto:
 - 1 Vaya a la sección de Países del sitio web de ONUSIDA, <http://www.unaids.org/es/regionscountries/countries/>
 - 2 Seleccione el país que desee.
 - 3 Desplace la página hacia abajo hasta ver 'AIDSinfo' y defina los temas que desea incluir en la hoja informativa, seleccionando los encabezados. (**Sugerencia:** usted puede mover los diferentes temas hacia arriba o abajo de la hoja informativa, seleccionando la flecha ubicada en la esquina superior derecha del recuadro de datos).
 - 4 Cuando esté conforme con el contenido de la hoja informativa, seleccione 'Download' en la esquina superior derecha, a un lado de los encabezados de los temas.
 - 5 Seleccione el recuadro 'Currently selected items' ['Ítems seleccionados actualmente] y seleccione 'download' [descarga].
 - 6 Se abrirá un archivo PDF de su hoja informativa en una nueva ventana.

5 Directorio de servicios de VIH y organizaciones de apoyo locales

Contar con un directorio de servicios de VIH y organizaciones de apoyo locales permitirá al personal tener acceso a servicios confiables de alta calidad, por ejemplo, para consejería y pruebas de VIH. Idealmente, el directorio incluirá información de contacto (como direcciones, números telefónicos y sitios web), así como algunos detalles sobre los servicios disponibles, horarios de trabajo y – si se conoce – el nombre de la persona de contacto.

- Servicios y organizaciones a incluir en el directorio:
- Centros de consejería y pruebas de VIH
- Centros que proveen tratamiento y atención del VIH
- Línea Nacional de Asistencia en VIH y SIDA (si está disponible)
- Redes de personas que viven con el VIH
- Organizaciones que ayudan a las personas que viven con el VIH o que están afectadas por la infección

Muchas Asociaciones Miembros proveerán servicios de VIH en sus propias clínicas. Sin embargo, es posible que no todo el personal se sienta cómodo al acudir a estos servicios debido a una (percibida) falta de confidencialidad. Es por lo tanto aconsejable incluir también detalles de otros proveedores de servicios. UN Cares (La ONU con nosotros) – el programa del sistema de Naciones Unidas sobre VIH en el centro de trabajo – tiene un directorio de servicios en línea, que incluye detalles para un gran número de países. Este puede ser un adecuado punto de partida cuando se integre el directorio.

Para acceder al Directorio de Servicios de VIH de UN Cares:

- 1 Vaya a <http://www.uncares.org/espanol/>
- 2 Seleccione 'UN Cares servicios de directorio sobre el VIH' (en el lado derecho de la pantalla).
- 3 Ingrese seleccionando una agencia de la ONU del menú desplegable (por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud).
- 4 Ingrese su clave de acceso (esta clave es su continente en inglés, en minúsculas y sin acentos, como se muestra enseguida: africa, asia, central america, eurasia, europe, north america, south america).
- 5 Seleccione 'Login'.
- 6 Seleccione el país que desee del menú desplegable.
- 7 Consulte la información que necesite del directorio general o del técnico.

6 Lista de recursos y sitios web para mayor información sobre VIH y SIDA

Cuando compile la lista de recursos y sitios web útiles, trate de cubrir los cuatro temas claves abordados durante la capacitación: 'VIH y SIDA', 'Prevención del VIH', 'Tratamiento y atención del VIH' y 'Derechos humanos y VIH'. Ajuste los recursos y sitios web a los aspectos clave para la epidemia y respuesta al VIH de su país – por ejemplo, eliminación de la transmisión del VIH de madre a hijo, prevención del VIH en hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, o criminalización de la transmisión del VIH.

En lugar de hacer una lista de todos los recursos y sitios web posibles en esta sección, quisiéramos referirle a unos cuantos sitios muy completos que incluyen documentos y vínculos en una variedad de idiomas. Estos son:

- ONUSIDA, <http://www.unaids.org/es/>
- Organización Mundial de la Salud, <http://www.who.int/es/index.html>
- International Council of AIDS Service Organisations (ICASO), <http://www.icaso.org/languages/esp>
- NAM, AIDSMap: español, <http://www.aidsmap.com/es>
- The Body, International HIV/AIDS Service Organizations and Information Resources, <http://www.thebody.com/espanol.html?ic=3001>

7 El formulario de evaluación de la capacitación

Un ejemplo de un formulario de evaluación de la capacitación en VIH en el centro de trabajo se ha incluido en el Anexo 5 de esta guía.

Notas finales

- 1 IPPF (2009) *Política y Procedimientos de IPPF sobre VIH en el centro de trabajo [Workplace HIV Policy and Procedure]*. Disponible en: <http://exchange.ippf.org>
- 2 Para información sobre IPPF+, ver página 13: puntos de agenda 5 y 6, 'VIH en el centro de trabajo'.
- 3 Adaptado de: IPPF (2006) *Training skills for health professionals: Reference Manual*
- 4 Organización Internacional del Trabajo (2010) *Preventing HIV, Protecting Human Rights at Work*. Presentation 21 June 2010. Disponible en: www.ilo.org/aids/WCMS_142076/lang--en/index.htm
- 5 ONUSIDA, *Información básica sobre el VIH* http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/factsheet/2008/20080519_fastfacts_hiv_es.pdf
- 6 Ibid.
- 7 Avert, www.avert.org/aids.htm
- 8 ONUSIDA, *Información básica sobre la prevención del VIH* http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/basedocument/2008/20080527_fastfacts_prevention_es.pdf
- 9 Ibid.
- 10 Ibid.
- 11 amfAR, *Basic Facts about HIV/AIDS*, www.amfar.org/About_HIV_and_AIDS/Basic_Facts_About_HIV/
- 12 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *El papel de la detección y el tratamiento de las ETS en la prevención del VIH – Hoja informativa de los CDC*, <http://www.cdc.gov/std/Spanish/STDFact-HIV-and-STDs-s.htm>
- 13 ONUSIDA (2011) *Plan Mundial para la eliminación de las nuevas infecciones de VIH en niños y para conservar la vida de sus madres*. Disponible en: www.unaids.org/believeitdoit/the-global-plan.html
- 14 ONUSIDA, *Datos básicos sobre el tratamiento del VIH*, http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/factsheet/2009/20090903_fastfacts_treatment_es.pdf
- 15 Para una visión general de los medicamentos antirretrovirales, ver: <http://i-base.info/guides/category/arvs>
- 16 IPPF, *Positive? Awareness of and Attitudes to HIV*, www.learningpositive.com/
- 17 Ibid.
- 18 Avert, *HIV Treatment as Prevention*, www.avert.org/hiv-treatment-as-prevention.htm
- 19 NAM aidsmap, *The Swiss Statement*, www.aidsmap.com/page/1322904
- 20 Avert, *HIV Related Opportunistic Infections: Prevention and Treatment*, www.avert.org/hiv-opportunistic-infections.htm
- 21 Organización Mundial de la Salud, *HIV/TB Facts 2011*, www.who.int/hiv/topics/tb/hiv_tb_factsheet_june_2011.pdf
- 22 GNP+, OIT (2012). *Evidence Brief: Stigma and Discrimination at Work. Findings from the People Living with HIV Stigma Index*, www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@ed_protect/@protrav/@ilo_aids/documents/publication/wcms_185808.pdf
- 23 ONUSIDA, *Información básica sobre el VIH*, http://www.unaids.org/en/media/unaids/contentassets/dataimport/pub/factsheet/2008/20080519_fastfacts_hiv_es.pdf
- 24 IPPF, *Positive? Awareness of and Attitudes to HIV*, www.learningpositive.com/
- 25 Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, *HIV/AIDS Basics: Where did HIV Come From?*, www.cdc.gov/hiv/resources/qa/definitions.htm
- 26 Avert, *HIV Treatment as Prevention*, www.avert.org/hiv-treatment-as-prevention.htm
- 27 NAM aidsmap, *HIV Risk Levels for the Insertive and Receptive Partner in Different Types of Sexual Intercourse*, www.aidsmap.com/HIV-risk-levels-for-the-insertive-and-receptive-partner-in-different-types-of-sexual-intercourse/page/1443490/
- 28 Ibid.
- 29 NAM aidsmap, *Life Expectancy for people with HIV in Africa may be comparable to general population if they are on treatment*, www.aidsmap.com/Life-expectancy-for-people-with-HIV-in-Africa-may-be-comparable-to-general-population-if-they-are-on-treatment/page/1878715/
- 30 Organización Mundial de la Salud, *Post-exposure Prophylaxis*, www.who.int/hiv/topics/prophylaxis/en/
- 31 Avert, *Post-exposure Prophylaxis*, www.avert.org/pep-prep-hiv.htm
- 32 Organización Internacional del Trabajo, *Prevención del VIH, protección de los derechos humanos en el trabajo*. Presentación el 21 de junio de 2010 [Online], http://www.ilo.org/aids/WCMS_170362/lang--es/index.htm
- 33 Overs C y Hunter A (2003) *Hacer Trabajo Sexual Seguro: Guía Práctica para Gerentes de Programa, Encargados de Formular las Políticas y Trabajadores de Campo*. Disponible en: <http://www.nswp.org/sites/nswp.org/files/MSWSSpanish.pdf>

VIH en el trabajo

Cómo dar vida a su política de VIH en el centro de trabajo

‘VIH en el trabajo’ proporciona información, consejos y sugerencias sobre cómo preparar y conducir la capacitación sobre VIH en el centro de trabajo.

Esta guía está diseñada para apoyar la planificación y facilitación de programas de capacitación sobre VIH en el centro de trabajo en toda la Federación Internacional de Planificación de la Familia (IPPF). Proveer un ambiente de trabajo solidario y libre de discriminación para todas las personas, incluido el personal y voluntarios que viven con el VIH o están afectados por la infección, es una parte esencial de nuestro compromiso como organización de salud y derechos sexuales y reproductivos.

A pesar de los avances logrados en la respuesta al VIH, el estigma y la discriminación continúan siendo una realidad en muchos entornos, incluidos los centros de trabajo. Para contrarrestar esta situación, es imperativo que adoptemos, institucionalicemos e internalicemos las políticas y programas de VIH en el centro de trabajo en toda la Federación. Tales políticas y programas sirven para sensibilizar, informar y educar a nuestro personal y voluntariado acerca del VIH y el SIDA. También nos ofrecen una forma de hacer frente – y, ultimadamente reducir – actos de discriminación hacia quienes viven con el VIH o están afectados por la infección.

Aspiramos a tener, para 2015, virtualmente un 100 por ciento de cobertura en las políticas y programas de VIH en el centro de trabajo y que estén funcionando plenamente en toda la Federación. Esperamos que esta guía de capacitación contribuya a lograr este propósito.

Publicada en enero de 2013 por la
Federación Internacional de Planificación
de la Familia

4 Newhams Row, London SE1 3UZ, UK

tel +44 (0)20 7939 8200
fax +44 (0)20 7939 8300

web www.ippf.org
email info@ippf.org

Organización benéfica registrada en el RU
con el No. 229476

Editado por www.portfoliopublishing.com

Traducción al español:
Xavier González-Alonso

Tipografía: www.worldaccent.com