



**Somos
quen** de construír
a nosa historia...

XUNTA DE GALICIA



Somos quen de construír a nosa historia...

Caderno de **xogos e actividades**,
a propósito da prevención da infección polo VIH-SIDA

DIRECCIÓN E COORDINACIÓN

Servizo de Prevención e Control das
Enfermidades Transmisibles.
Dirección Xeral de Saúde Pública.
Consellería de Sanidade

COORDINACIÓN TÉCNICA

Lola Ferreiro Díaz
Grupo Lúa Crecente

AUTORAS E AUTOR

Chus Díaz Anca Lola Ferreiro Díaz
Gloria Docampo Corral Pilar González García
Grupo Lúa Crecente

Josefa Fernández da Silva
*Servizo de Prevención e Control das
Enfermidades Transmisibles*

Agustín Godás Otero
Profesor Titular Facultade de Psicoloxía de Santiago

COLABORADORAS E COLABORADORES

Isabel Graña Garrido
Josefina Monteagudo Romero
José Antonio Taboada Rodríguez
Dirección Xeral de Saúde Pública

Paula Astray Lorenzo
Anxo Fernández Ferreiro
Mirian Fernández González
Esteban Garrido Barreiro
Xoana Taboada Penoucos
Alumnas e alumnos de Ensino Secundario

ILUSTRACIÓN
Xoán Andrade Vidal

SUPERVISIÓN LINGÜÍSTICA
Xermán García Cancela

DESEÑO GRÁFICO
uqui IIIII cebra

IMPRIME: TÓRCULO
Sétima edición

ISBN: 84-453-2598-1
ISBN: 84-453-2552-3 –OBRA COMPLETA–
Depósito legal: C-1750-05



Queridas amigas e amigos:

Con este caderno queremosvos transmitir as nosa mellor intención... de compartir os vosos desexos, os vosos intereses e tamén as vosas preocupacións, nalgunhas cuestións que teñen que ver coa saúde...

¿Que entendemos por saúde?... pois todo aquilo que signifique benestar e satisfacción... Neste caso, os temas de saúde aos que nos referimos, teñen que ver coas relacións que temos con outras persoas (familiares, amigas e amigos, ligues...), e tamén con nós mesmas, coa prevención da infección polo VIH, etc. ¿que vos parece?... ¿entramos no asunto?... ¡veña!.

Se vos animades, propoñémosvos algúns xogos e tamén algún material para consultar, por se vos vai ben ou o precisades para poder xogar, todo isto coa intención de que vos poidan ser útiles para falar, compartir cousas e mesmo representar coas vosas compañeiras e compañeiros... e todo isto ten que ver con estes temas de saúde que vos comentabamos antes...

Esperamos que vos divirtades
e que vos sexa de utilidade

Un saúdo



O primeiro que podes facer, é construír algúns personaxes...

Para isto, dispós de sete retratos de mozas e mozos, e outros tantos recadros onde se describe cómo son estes personaxes... pero non sabemos a quen lle corresponde cada un... nin tampouco sabemos como se chaman...

¿A ti como che parece que son...
así pola pinta?.

Seguramente, se os les con atención e vas mirando os debuxos, poderás atribuírle a cada unha e a cada un a súa "personalidade"... ¿non cres?... Tamén podes recortar os retratos eilos pegando no recadro que lle corresponda, segundo vaías decidindo "quen é quen". Cando remates, búscalles un nome a cada un dos personaxes e escribeo tamén, para que non che esqueza...

Podes arrancar a folha e recortar as imaxes



¿Xa está?...

pois agora xa tes os personaxes...
se lle queres engadir a algún deles máis
características, podes facelo... e escribilas no
espacio que queda libre debaixo do texto...

Personaxe 1

É moi graciosa, enxeñosa e imaxinativa... ao seu arredor, sempre hai “movida”, porque ten ideas divertidas... aínda que ás persoas máis tímidas lles custa un pouco achegarse a ela... As persoas da súa idade valórana e admíranla. É moi leal e axúdalle á xente sempre que pode...

É boa estudante... aínda que, cando está na clase, pon en apuros á profe ou ao profe, facéndolle preguntas ou comentarios sobre a materia, e “incita” ao grupo a facer cousas... algunhas veces correndo o risco de ser descuberta... As persoas adultas considéranla rebelde e indisciplinada porque o pon todo en cuestión... Resulta moi difícil manexala, xa que, aparentemente, ten as cousas moi claras... Por todo iso, algunhas e algúns dos seus profes parece que lle teñen “algo de manía”...

Gústalle moito o teatro... é quen de facer calquera papel, e mesmo de dirixir a outras persoas cando fan unha representación... Tamén lle gusta a expresión plástica en todas as súas modalidades... O que non lle gusta nada é a ximnasia... aínda así, arránxase para elixir moi ben os exercicios que ten que facer, e sacar boa nota...

Escribe aquí o nome:

Pega aquí
o seu retrato

Personaxe 2

Escribe aquí o nome:

Pega aquí
o seu retrato

É expresiva e alegre. Ten curiosidade por probalo todo. Encántanlle as cousas novas. Gústalle todo tipo de deportes e practica a maioría. Tamén lle encanta a música e o cine.

Confía nas demais persoas... ata o punto de que algunhas veces hai quen a considera un pouco inxenua... O que xa lle custa un pouco de traballo é botar a voar a imaxinación, aínda que lle encantaría podelo facer... en realidade sente admiración pola xente imaxinativa...

Escoita á xente, porque lle interesa o que di... Cando alguén fala con ela, fai moitas preguntas, para informarse ben do que lle queren dicir. Respecta sempre os criterios e as opinións das demais persoas e expresa as súas sen problema ningún.... O que xa non lle gusta tanto é dar bicos, apretas e caricias... nin deixar que llos dean a ela...

Personaxe 3

Escribe aquí o nome:

Pega aquí
o seu retrato

É moi faladora, agarimosa, alegre e riseira. É moi lista e ten moita imaxinación. Gústalle moito coquetear, ter moita roupa e enfeitarse con coidado... Se pode, cambia os seus vestidos varias veces no día.

Tamén lle gusta moito divertirse coas súas amigas e amigos, falar, rir, ir bailar e cantar. Para ela, as súas amigas e amigos son moi importantes. Coida moito as súas relacións e sempre é leal... aínda que, de cando en vez, ten problemas, porque lle gusta moito “saír coa súa” e pon nisto todo o seu empeño... e isto, ás veces, fai sentir ás outras e ós outros un pouco enfadados...

Tamén lle preocupa o tema das notas... pero algunhas veces ten dificultades, porque non é moi constante e de contado se sente cansa de estudar e de traballar... De feito, cando está na casa, gústalle moito máis ver a tele e facer pasteis...

Personaxe 4

É guapo, tímido e pouco dado ao barullo. Gústalle moito estar cos seus amigos e amigas, pero prefire estar calado, escoitando... procura que ninguén lle pregunte nada e fai o posible para non chamar a atención da outra xente, aínda que estea en confianza, por exemplo coa súa pandilla... Algunhas veces non pode evitar ter que dar a súa opinión sobre algunha cousa, porque os seus amigos lle preguntan. Cando isto sucede, os demais valoran o que di e fanlle caso, porque dá opinións moi interesantes... aínda que a el non llo pareza....

Gústalle a música de todo tipo. Sempre ten posto algún disco ou a radio... para estudar, para pensar, para ler.... é a súa máxima afección...

Escribe aquí o nome:

Pega aquí
o seu retrato

Personaxe 5

Gústalle moito presumir e coidar a súa imaxe... pero non lle gusta nada que a xente se dea de conta de que o fai... prefire que pensen que é espontáneo e natural.... Sempre usa roupa de marca...

Cando sae con algunha rapaza, pasa varios días contándolle aos seus amigos... É o que se di “un ligón”...

Para el é moi importante ser útil para as demais persoas... Intenta escoitalas e axudalas sempre que pode...

Gústalle facer deporte e faino moi ben... A el, en realidade, gustaríalle moito facer paracaidismo... pero, de momento, non pode...

Escribe aquí o nome:

Pega aquí
o seu retrato

Personaxe 6

Escribe aquí o nome:

Pega aquí
o seu retrato

É moi simpático, bromista, extrovertido e moi agarimoso.... É sensible e dálle “moitas voltas ás cousas”. Cando ten que dicir “non” ou indicar algo que lle molesta, ten dificultades, especialmente cando se trata dos seus amigos ou amigas... como se di normalmente, “traga todo”...

Sempre está facendo cousas con outras compañeiras e compañeiros: pertence a un club de sendeirismo, está nunha comparsa... Cando preparan algo para saír polo entroido, sempre con tan con el. Tamén lle gusta moito o monopatín, manéxao moi ben e lévao a todos os sitios.

Ten moito éxito coas rapazas e liga moito... Ultimamente está un pouco confundido con este asunto, porque lle parece que sente algo especial cara a un dos seus amigos... non sabe o que é, pero ten medo do que poida significar e, sobre todo, de que alguén llo note...

Personaxe 7

Escribe aquí o nome:

Pega aquí
o seu retrato

Gústalle moito falar de “cousas importantes” e, cando o fai, ponse moi serio. Case nunca ri... algunhas veces bota un sorriso, especialmente se está algunha rapaza diante... porque sabe cómo hai que facer para lles gustar a todas, aínda que isto fai que elas o consideren inaccesible... É líder na súa clase e á maioría dos seus compañeiros gustaríalles ser coma el...

Tamén lle gusta moito estar ao día sobre as cousas que pasan no mundo... sobre todo para opinar sobre elas... e que lle dean a razón. Por iso, cando fala, manexa moitos argumentos... Os seus compañeiros adoitan estar de acordo con el... e as súas compañeiras non sempre o están... Gústalle ler, ir ao cine e escoitar algo de música...

En realidade, ten un “certo aire” misterioso, que a el lle parece que o fai moi “interesante”...



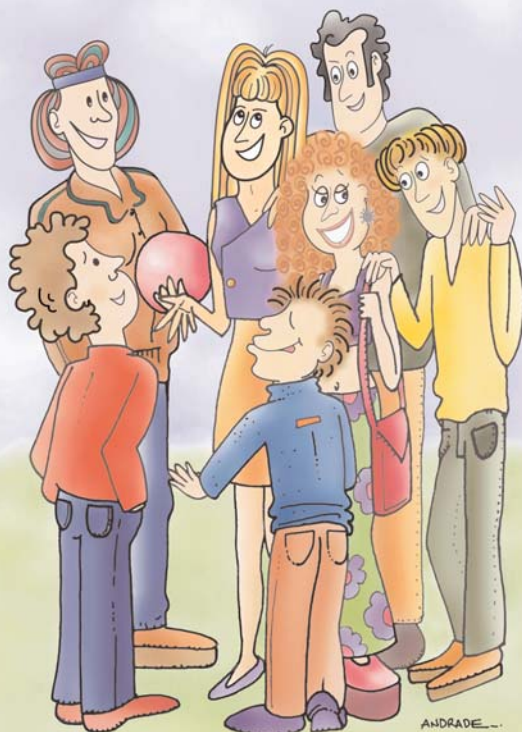
Construíndo unha conversa da pandilla...

Aquí tes os teus personaxes nun retrato de pandilla...
de corpo enteiro... ¿que che parecen?... Como ves, están xuntos,
falando das súas cousas... Agora, unha ou un deles faille un
comentario aos demais... O comentario aparece escrito no
globo que hai no retrato...

¿Cal dos personaxes che parece que puido dicir esta frase?

*¿Sabedes o que poñía o xornal, nunha
reportaxe sobre a SIDA?...*

*¿Que as mulleres se infectan máis facilmente
cós homes!... ¿Que vos parece?*

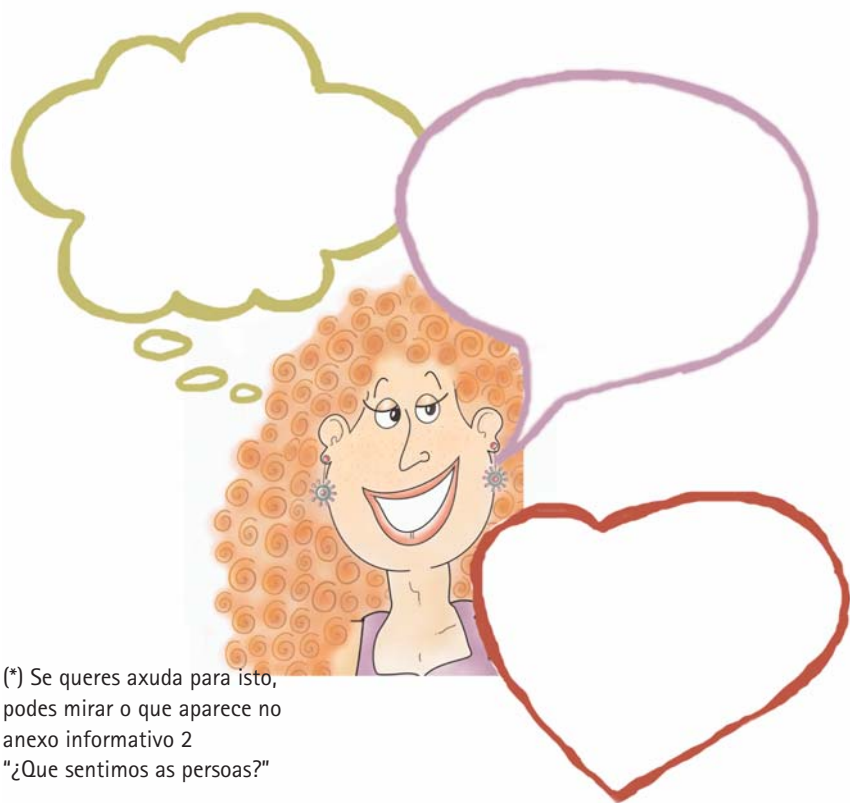


Adxudícalla
a quen che
pareza, prolon-
gando o apén-
dice do globo
ata quen lle
corresponda...



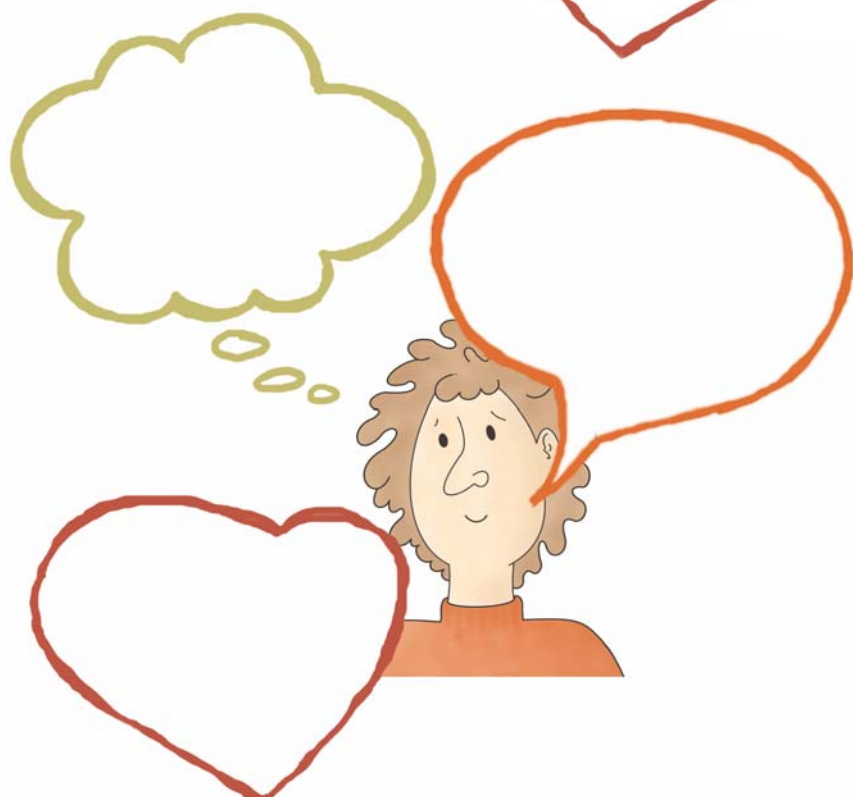
Verás que agora volven a estar os retratos dos personaxes... En cada un deles hai un globo, unha nube e un corazón... Comeza por escribir a frase da páxina anterior no globo do personaxe que a dixo. Despois tenta imaxinar o que pensa ese mesmo personaxe sobre a noticia e escribeo na súa nube... ¿xa está?... Moi ben... agora, ten en conta como é ese personaxe, tenta imaxinar o que sente* unha vez que o teñas, escribeo dentro do seu corazón...

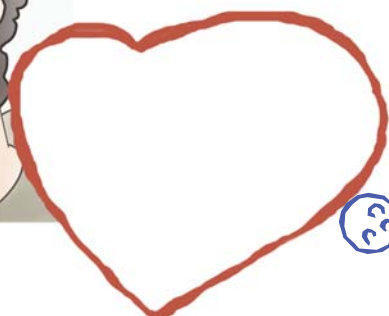
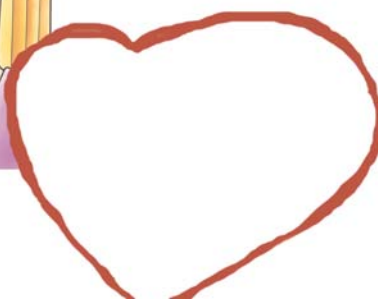
Agora só che falta saber o que sente, o que pensa e o que di o resto dos personaxes... imaxínao e vairo escribindo no corazón, na nube e no globo de cada unha e de cada un...



(*) Se queres axuda para isto, podes mirar o que aparece no anexo informativo 2
"¿Que sentimos as persoas?"









Falando coa pandilla...

Proponlles a seis compañeiras e compañeiros facer unha especie de representación. Tedes sete personaxes, sabedes cómo é cada un e tamén o que sente, o que pensa e o que di sobre a noticia de que as mulleres se infectan con máis facilidade cós homes polo virus da SIDA.

Tendo en conta todo isto, facede un reparto: cada unha e cada un de vós debe escoller un... despois, representade unha conversa na que cada personaxe falaría sobre o tema, comezando por dicir o que figura escrito no seu globo, no momento que lle pareza oportuno*...



(*) Se queredes comprobar a noticia e saber a que se debe este dato, podedes consultar o anexo informativo 1 "A infección polo VIH / SIDA". Se vos apetece facelo nalgunha clase, tamén llo podedes propoñer a algún ou a algunha profe... mesmo vos podería botar unha man para aclarar as cousas... pero só se vos apetece... ¿de acordo?...

A pandilla ten conclusións sobre a noticia...

¿Que pasou na vosa representación?...

Ante todo ¿gustouvos facer este xogo?... ¿valeu para algo? Podedes escribir nesta páxina como vos sentistes ao facelo, a que conclusións chegastes, ou cales son as ideas principais, se vos axudou algún ou algunha profe, que vos pareceu esta axuda... e todo canto queirades...

As **conclusións** da pandilla son:



A series of 25 horizontal yellow lines, evenly spaced, intended for writing.

¿Que pasaría se... ?

Imaxina agora que unha das rapazas da pandilla ligou... ¿quen sería?... ¿a ti quen che parece que foi?...

Escribe aquí o seu nome:

Ligou con alguén que non é da pandilla ¿quen será?... como a coñeces a ela, porque xa levades "varias páxinas" xogando e xa tedes falado dalgunhas cousas... en fin, o necesario para poder imaxinar: ¿que clase de parella lle cadra?... Escribe todo canto se che ocorra sobre esta persoa e, por suposto, búscalle un nome... mesmo podes tentar facer un retrato seu... ¿atrévete?... ¡veña!...

Pon o seu nome neste recadro:

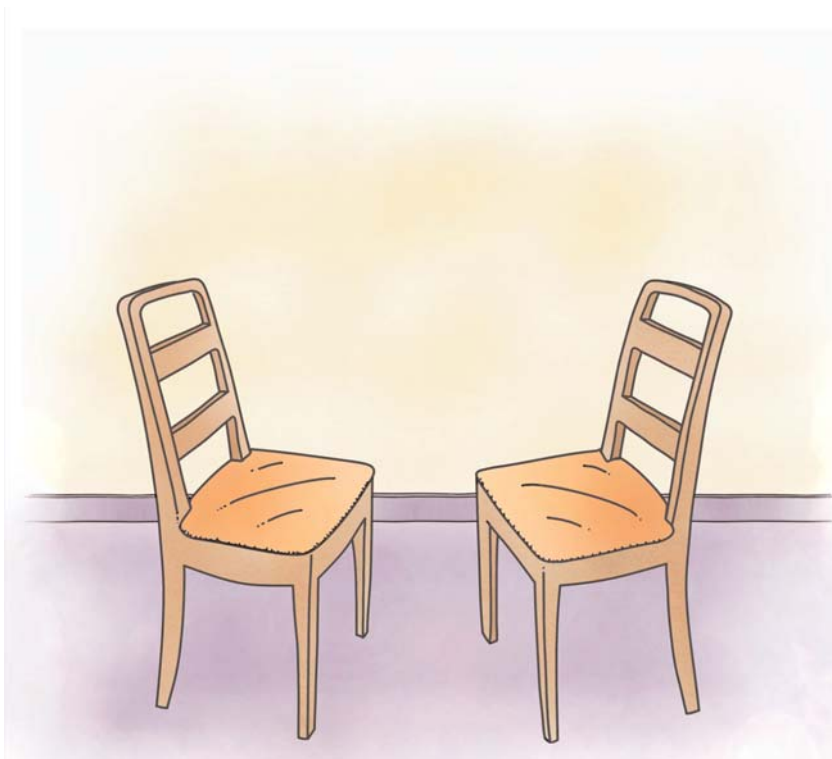
Aquí podes debuxar o seu retrato



Agora temos que tentar resolver unha cousa: ela sabe que o VIH infecta con máis facilidade ás mulleres que aos homes... o resto das súas amigas e amigos tamén o saben, porque xa o faláron... pero ela está preocupada... ten algo de medo... e ter medo non nos fai sentir ben ¿non cres?... Algo terá que facer para resolvelo... ¿que cres que pode facer?...

Ás veces, cando se ten medo de algo, pódenos axudar falalo con alguén... pero claro, ten que nos apetecer e, sobre todo, ten que ser cunha persoa da nosa confianza... ¿cres que ela o falaría con alguén?... ¿con quen?...

Como ves, nesta páxina aparecen dúas cadeiras, por se ela decide falar de todo isto... Se o fai, sentarase nunha delas e a persoa á que elixiu para llo contar sentarase na outra... Imaxina que ti es a persoa elixida... "séntate" na cadeira e representa ese papel...



vosa conversa...

A nosa **Conversa:**

¿Escribíchela?... ¿que che pareceu?... ¿como te sentiches?...

Intenta poñerte no lugar da outra e imaxina que es ti a que tes medo de algo así... ¿cres que esta conversa che axudaría?. Se cres que si... ¡noraboa!, resultaches unha boa interlocutora, do cal te debes sentir orgullosa... Se cres que non moito... ¡non te preocupes!, isto pódete axudar a aprender... simplemente tes que pensar "¿que tería que facer a outra persoa para me axudar a sentir máis tranquila?"... ¡pois o mesmo terás que facer ti para axudala a ela!...

Se estás neste caso, pódelo intentar de novo, xa verás que ben che sae agora...e, se o fas, podes escribir as diferencias que hai entre as dúas... ¡pódeche axudar a aprender!

As **diferencias** entre as dúas conversas:



Falando coas amigas e cos amigos...

Pregúntalle ás túas compañeiras e compañeiros da clase cómo lles foi nas súas conversas coa nosa amiga... a que tiña medo e estaba preocupada... porque agora xa non o estará tanto... ¿non?...

Se queredes, podedes falar do que sentistes ao ter que apoiar a unha persoa nestas circunstancias, cómo se lle pode axudar mellor á xente, e tamén sobre se vos divertiu a representación...

Tamén podedes facer unha representación de verdade, de dúas en dúas persoas... ¿apetéceteche?...



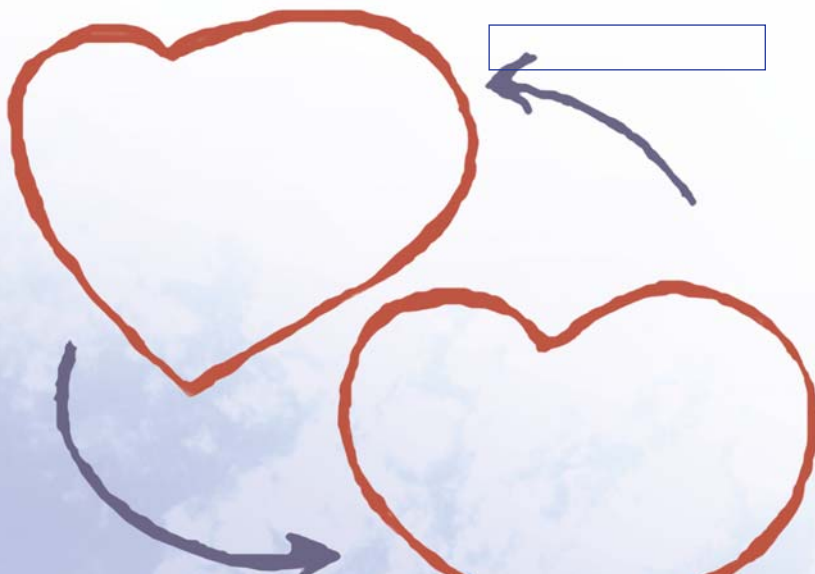


Amigas, amigos e ligues...

Xa sabemos que a nosa amiga, a que ligou, está moito máis tranquila... ¿non?. Por suposto, está contenta... e é para estalo, porque vos ten a vós como amigas e amigos, porque lle gusta moito o rapaz co que sae... e porque agora, como se sente tranquila, sabe moito mellor o que quere, a quen lle quere e tamén quen a quere... ¡claro! ao non ter medo, as cousas vense moito mellor...

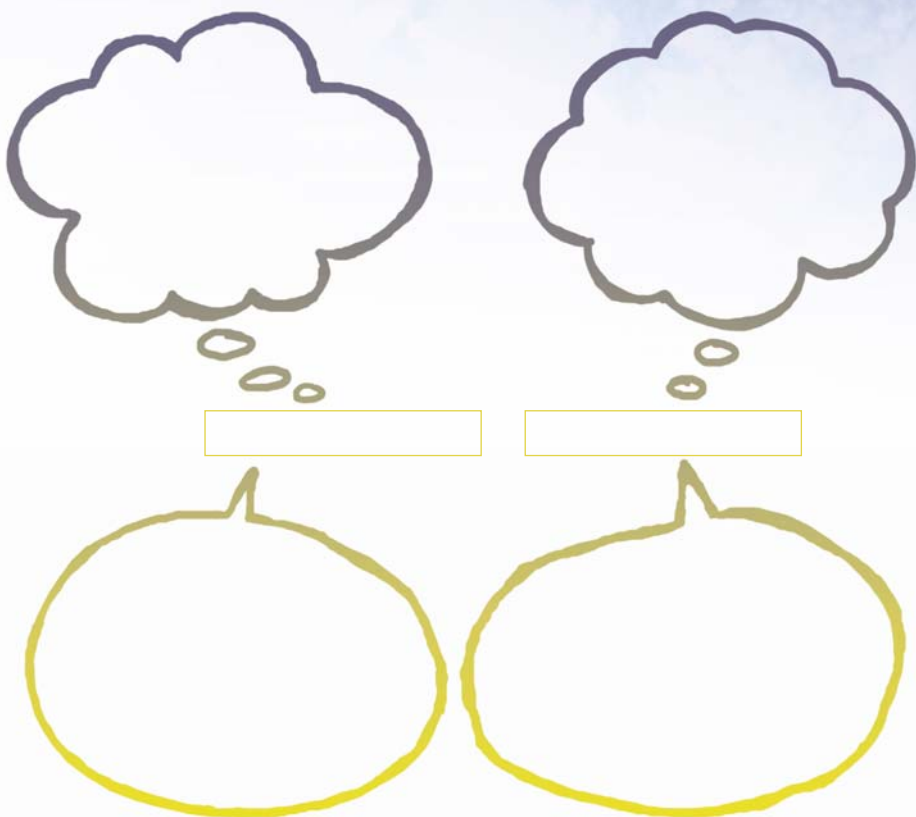
Xa que a cousa está tan ben, imos facer algunhas pescudas... Imos ver ¿que sente ela pola súa parella?... ¿que sente a súa parella por ela?...

Nesta folla están os seus corazóns. Cada un ten un cadra-diño, para que poñas os seus nomes. Escribe o que senten en cadanseu corazón...



E todo isto que senten... ¿cres que o saberán?... ¿seguro?... Ten en conta que, algunhas veces, as persoas non comunicamos o que sentimos con moita facilidade... Seguramente tes visto que, ás veces, unha persoa quere a outra... ¡pero dille cada cousa!... parece que lle dá a entender todo o contrario...

Nesta folla, volves a ter dous cadradiños, para poñer o nome destes personaxes... En lugar dun corazón, hai un globo e unha nube... escribe nos globos o que lle di cada un ao outro para se comunicar o que senten...



Se che parece que algún deles non comunica o que realmente sente, tenta indagar por qué será... seguramente hai algunha razón para isto... e as razóns pénsanse ¿non?... pois escribe o que pensa cada un na súa respectiva nube...



Agora que xa sabes o que senten, din e pensan os nosos personaxes, ponte no lugar de cada un deles e pensa... Se estiveses nunha situación semellante, ¿que pensarías que sente por ti a outra persoa?... e nesta situación... ¿que sentirías?... ¿que lle contestarías ou que farías?... Se queres, podes escribir as respostas a estas preguntas no recadro, porque che poden servir de moito... Por exemplo, se che ocorre isto algunha vez, poderás entendelo mellor... e isto axuda... ¿non cres?

Representando os **sentimentos** e as **percepcións**:

Se a persoa
coa que saes
che dixese:

Pensarías que
sente por ti:

Ante isto,
sentirías:

E diríaslle:

E farías:



Es quen de cambiar as cousas que non che gustan...

Sabes xa moitas cousas sobre esta nova relación... ao fin e ao cabo construichela tí ao longo destas páxinas... Sabes qué facer para resolver un medo ou unha preocupación..., sabes tamén que, algunhas veces, non comunicamos moi ben o que sentimos..., sabes o importante que é ter ao teu lado ás amigas e aos amigos..., sabes o necesario xa como para poder construír unha historia... ¿probamos?...

Imaxina a historia dos personaxes que ligaron... ¿como continuará?... ¿Como lles van indo as cousas?... ¿que papel xogan en todo iso as súas amigas e amigos?....

Isto pódelo facer soa ou só, ou con algunhas das túas amigas e amigos da clase.

Se
decidides facer a
cousa en grupo, podedes
utilizar un truco:

Formade unha roda. Calquera de vós comeza o relato dicindo unha frase. Despois, por orde, cada persoa da roda engádelle outra frase... unha de vós tense que encargar de escribilo todo nunha folla, así que tedes que falar a modiño, para que lle dea tempo... Cando queirades parar, buscádelle un final e... ¡xa tedes a vosa historia!

Unha vez que teñades a historia,
podedes pasala a estas follas:



Handwriting practice lines consisting of 24 horizontal yellow bars.

¿Xa a tedes?... ¡moi ben!, agora, podédesvos facer unha pregunta... ¿gústavos como remata?... ¿gustaríavos máis que rematase doutra maneira?... ¿de que maneira?...

Se preferides **outro final**, escribídeo aquí...

¡imos ver se é posible!...

Supoñeredes que as historias rematan dunha maneira ou doutra, segundo como foran discorrendo... ¿non? Polo tanto, para que poidades cambiar o final da historia, debedes buscar no relato as cousas que habería que cambiar...

Anotade as cousas que hai que **cambiar**,
para que a historia poida ter o final que máis nos gusta...



¿Xa o tedes?... ¡Vedes como fostes quen de cambiar a historia!... Seguro que na vosa vida diaria tamén o sodes... pensade que, cando nos pasan cousas que non nos fan sentir ben, ou que nos resultan desagradables, somos quen de cambialas... pero, para isto, é moi importante saber o que pasou antes para que se producise esa cuestión... algo así como "a historia anterior"... Isto é: todo o que nós fixemos... ou non fixemos para "conseguir" ese final que non nos gusta... e tamén o que fixeron as outras persoas que teñen algo que ver no asunto... ¡atrevédevos!, as primeiras veces igual tedes algunha dificultade, pero seguro que tedes xente á que recorrer para que vos axude... están as amigas e os amigos, e a familia, e as profes e os profes... e moitísima xente á que seguro que podedes acudir se fai falla... tanta, que seguro que podedes escoller e todo...

E con isto rematamos o caderno... Esperamos que vos gustase e que vos fose de utilidade

¡Unha aperta moi forte, e ata a próxima!



1 ANEXO

A INFECCIÓN POLO VIH / SIDA

SOBRE O QUE SENTIMOS
AS PERSOAS

2



Nestas páxinas ofrecémosche
algúns datos de interese sobre o VIH, a SIDA e tamén
sobre as vías de transmisión e a protección.
De aquí podes extraer os datos necesarios para
razoar a noticia sobre a cal van falar as
nosas amigas e amigos da historieta.

Tamén incluímos unha breve historia sobre
o descubrimento da enfermidade e do virus,
por se che resulta interesante lela...
por suposto, podes comentar cousas sobre
isto coas túas amigas e amigos...

Esperamos que todo isto che sexa de utilidade e,
sobre todo, que che resulte agradable de ler...

Os primeiros casos e as primeiras investigacións...

A historia da enfermidade que hoxe coñecemos como SIDA iniciouse nos Estados Unidos de Norteamérica, a mediados do ano 1981. Neste ano, o CDC de Atlanta emite un informe no que se describe por primeira vez a enfermidade, ata aquel momento descoñecida.

Atlanta é a capital do Estado de Xeorxia, situado xusto ao norte da península de Florida (no mapa podes ver a situación da cidade e do estado ao que pertence). Nesta cidade está un dos centros para o control e prevención de enfermidades, dos Estados Unidos (coñecidos polas iniciais CDC, que proceden do seu nome en inglés: Centers for Disease Control and Prevention). Estes centros son os responsables da vixilancia epidemiolóxica en EE.UU., o que quere dicir que reciben información dos hospitais, centros de saúde, etc., sobre as enfermidades que se van producindo nos distintos lugares, investigan sobre



elas, e poñen en marcha as medidas oportunas para a súa prevención e curación.

Pois ben, no ano 1981, o CDC de Atlanta emitía un informe no que se ofrecían datos sobre unha enfermidade que era descoñecida ata aquel momento. As persoas nas que se produ-

cira eran homes adultos xoves, de raza branca, con prácticas homosexuais e residentes en grandes cidades norteamericanas, e presentaban un fallo adquirido no seu sistema inmunitario, debido ao cal padecían unha serie de infeccións moi difíciles de combater, e tamén unha serie de tumores moi raros...

¿Que quere dicir todo isto?... Pois, en primeiro lugar, que este fallo non é conxénito (non naceran con el nin con ningún problema que os levase a desenvolvelo posteriormente). En segundo lugar, que moitas das infeccións que padecían eran debidas a microorganismos coñecidos e correntes no seu medio, para os cales se dispoñía de tratamentos eficaces... sempre e cando se produciran en persoas que non tivesen este fallo. Por último, os tumores que presentaban estas persoas eran dos que se producían rarísimas veces... algúns deles case descoñecidos naquel momento.

Pouco despois deste primeiro informe do CDC, empezouse a producir a enfermidade en persoas de ambos os dous sexos, de diversas idades, moitas das cales non eran homosexuais e mesmo que non tiñan prácticas sexuais de ningún tipo. Este descubrimento inquietou aos equipos de investigación, porque inicialmente confundía aínda máis sobre a orixe do proceso. Evidentemente, o seguinte paso a dar era descubrir o que tiñan en común todas estas persoas afectadas... e descubriuse: tratábase de homes e mulleres que, ou ben se inxec-

taban drogas, ou ben recibiran unha transfusión de sangue, ou ben eran hemofílicos¹.

Unha vez coñecidos estes primeiros informes, comezouse a comunicar a aparición de casos semellantes en África, Australia e Europa, e mesmo se informou que algúns médicos tiñan visto algunha persoa con este cadro varios anos antes (algún deles remontábase a 1959).

No ano 1982, a OMS (Organización Mundial da Saúde), xunto con toda a comunidade científica internacional, acorda denominar o cadro como SIDA (Síndrome de InmunoDeficiencia Adquirida). Pero aínda había que cumprir un obxectivo esencial: descubrir a causa da enfermidade, para poder habilitar os medios necesarios para a súa curación e, por suposto, para a súa prevención...

As investigacións continuaron en moitos lugares de mundo. Estudiáronse as características da enfermidade e recompiláronse gran cantidade de datos sobre as persoas afectadas. Como resultado de todo este traballo, apareceron os primeiros indicios: parecía que se trataba dun proceso infeccioso, que se transmitía polo sangue ou a través de prácticas sexuais, pero...

SÍNDROME DE INMUNO- DEFICIENCIA ADQUIRIDA

¹ A hemofilia é unha enfermidade hereditaria que só afecta aos homes, aínda que as mulleres a poden transmitir, e que impide que o sangue calle. Polo tanto, cando se produce unha ferida, aínda que sexa moi pequena, os vasos sanguíneos rotos non se chegan a taponar e a persoa precisa de asistencia médica inmediata para non se desangrar. Desde hai anos, os homes hemofílicos reciben un tratamento no que se lles administra periodicamente a substancia que lles falta para que o seu sangue poida callar. Esta substancia obtense no laboratorio a partir do sangue doado por persoas que non padecen o transtorno.

¿Cal era o axente responsable?...

Pensábase que a SIDA non podía ser causada por unha bacteria, un fungo ou un protozoo, porque todos estes microorganismos teñen un tamaño o suficientemente grande como para quedaren retidos polos filtros a través dos que se pasa o sangue que se utiliza para preparar o tratamento da hemofilia e, polo tanto, se isto fose así, non habería hemofílicos afectados por causa do seu tratamento....

Así que só quedaba unha posibilidade: o axente responsable tiña que ser moito máis pequeno... parecía que só podía ser un virus... e naquel momento xa se coñecían moitas cousas sobre determinados tipos de virus, concretamente sobre retrovirus... Así, sabíase da existencia dun enzima decisivo para que puideran actuar: a transcriptasa inversa, descubrimento polo que os profesores Temin e Baltimore recibiran o premio Nobel. Ademais, no ano 1980, o Dr. Robert Gallo lograra identificar e ver o primeiro retrovirus que produce enfermidades nas persoas (o HTLV-1, relacionado co desenvolvemento dun tipo de leucemia). Todo isto facilitou a investigación, xa que permitiu desenvolver moitas das técnicas que farían posible o descubrimento do VIH pouco máis adiante.



As primeiras fotografías do VIH (Virus da Inmunodeficiencia Humana), foron tomadas da imaxe observada nun microscopio electrónico no Instituto Pasteur de París, no ano 1983. Neste laboratorio, o equipo de investigación que dirixía o profesor Luc Montagnier lograra observar a presenza do virus

nunhas mostras de tecido procedentes dun xove homosexual que tiña unha inflamación crónica dos seus ganglios linfáticos. Algúns meses máis tarde, Luc Montagnier e dous dos seus colegas, os doctores Francoise Barré-Sinoussi e Jean Claude Cherman, publicaron unha descrición do VIH.

Case ao mesmo tempo, o equipo dirixido por Robert Gallo, do Instituto Nacional de Cancro, dos Institutos Nacionais de Saúde de Bethesda, nos Estados Unidos de América, emite tamén un informe sobre o VIH, atribuíndose o seu descubrimento... e todo isto dá comezo a unha gran polémica a nivel internacional pola autoría do asunto, que se resolve máis adiante coa sinatura dun documento, sen precedentes na historia da ciencia: na Casa Branca, co presidente dos Estados Unidos e o primeiro ministro de Francia, no que se fai unha relación precisa e cronoloxicamente ordenada sobre os descubrimentos atribuídos a cada un dos equipos.

No ano 1984, recoñécese que o virus illado polo grupo do Instituto Pasteur era realmente o axente causal da SIDA e queda definitivamente establecido o seu nome como VIH.

Pero non se trataba dun só virus...

Dous anos máis tarde, o grupo do profesor Montagnier comunica a existencia dun "novo" virus, illado en persoas de África Occidental afectadas pola SIDA. A historia do descubrimento deste segundo axente ten lugar cando a viróloga portuguesa Maria Odette Santos-Ferreira se incorpora ó Instituto Pasteur, para levar a cabo un adestramento nas técnicas de illamento do virus da SIDA e achega unhas mostras de sangue dun enfermo hospitalizado en Lisboa, procedente de Guinea Bissau, cun cadro compatible coa SIDA, no cal non se dera detectado a presenza do VIH polos medios coñecidos. A investigación realizada a partir dese momento permitiu comprobar a existencia

doutro virus, da mesma familia que o anterior, que tamén causaba a enfermidade. Así que se decidiu chamarlle VIH-1 ao primeiro dos descubertos e VIH-2 ao segundo.

O VIH-2 produce os mesmos efectos que o VIH-1 (destrúe os mesmos elementos do sistema inmunitario e, polo tanto, causa a SIDA), pero a súa transmisión é máis difícil e, unha vez infectada a persoa, a enfermidade aparece con menor frecuencia e rapidez ca no caso do VIH-1.

A infección polo VIH-2 localízase fundamentalmente en África Occidental, nas antigas colonias portuguesas, cun foco en Guinea-Bissau. En Europa, a maioría das persoas infectadas son de orixe africana. Tamén se dan casos en persoas nadas en países europeos, que ou ben viviron en África Occidental nalgún momento da súa vida, ou ben mantiveron relacións sexuais con persoas daquela rexión. Portugal é un dos países de Europa con máis casos rexistrados. En Galicia tamén se dan algúns casos, debido ás nosas relacións sociais e comerciais cos países africanos máis afectados, e tamén con Portugal.

¿De onde saíu o VIH?...

A orixe do VIH foi un tema que deu lugar a moita polémica, na medida en que a súa aparición e propagación fora un fenómeno súbito e desenvolvido nun período de tempo moi curto... Hoxe en día sábese que deriva de virus que afectan aos simios. Estes virus son semellantes aos que afectan ás persoas.

Nalgunhas rexións de África, sacrificanse monos para seren utilizados como alimento. Así, o máis probable é que eses virus pasaran ás persoas por vía sanguínea, no proceso do dito sacrificio e da preparación da súa carne. Polo tanto, sería lóxico pensar que a orixe da propagación se poida situar nestas rexións.

Unha vez infectada unha persoa nalgún destes lugares, o seu paso ó mundo urbano e a súa difusión pódese explicar a través dos movementos demográficos que tiveron lugar nese continente a partir da descolonización: loitas tribais (entre unhas tribos e outras), persecución política, etc., que obrigaron a moita xente a abandonar os seus lugares de orixe e trasladarse a outros países, rexións e mesmo continentes, fenómeno este que non se producira en ningún momento anterior.

Por outra parte, comezaron as campañas de vacinación masiva e a loita contra infeccións de transmisión sexual, que non sempre se facían con xiringas dun só uso ou convenientemente esterilizadas, o cal puido facilitar a extensión da infección.

A partir deste xermolo de propagación, a mobilidade social propia da década dos 80 (extensión do turismo, emigración, etc.), o cambio nos costumes sexuais, a comercialización do sangue e os seus derivados, a maior utilización en medicina de tratamentos endovenosos e o ritual de compartir xiringas entre as persoas usuarias de drogas por vía intravenosa, explicarían a extensión do virus polo resto do mundo.

¿Como é o VIH e como actúa no organismo?...

Os virus son os microorganismos máis pequenos que se coñecen. Están formados por unha cadea de ácido nucleico (ARN ou ADN), habitualmente envolta nunha cápsula. Polo tanto, só posúen información xenética, e diferéncianse doutros microorganismos máis completos (bacterias, fungos e por suposto células), porque non teñen organelas e, polo tanto, non son quen de realizar as funcións vitais. Por si sós, nin sequera serían quen de reproducirse. Agora ben, a acción fundamental dos virus consiste en invadir as células doutros seres vivos.

Unha vez dentro delas, suplantán o ADN celular e, a partir deste momento, a célula cambia a súa actividade habitual pola que lle "indica" o ADN viral, e mesmo reproducen este, dando lugar a novos virus, que saen da célula para infectar outras, e así se propaga a infección por un organismo pluricelular.

Para se poderen introducir nas células, posúen diversas substancias: algunhas delas, serven para se introduciren nas células, atravesando a súa membrana, outras para poder suplantar o ADN celular, outras para se multiplicar con facilidade, abandonar a célula para se dirixir a outras, etc.

Concretamente o VIH é un retrovirus, é dicir, un virus que ten un xenoma formado por ARN (en lugar de por ADN). Para que infecte a unha persoa é imprescindible que entre no torrente circulatorio sanguíneo, o cal adoita suceder cando hai unha ferida ou rozadura pequena na pel ou nas mucosas, ou cando se inocula por unha inxección cun instrumento contaminado. Unha vez incorporado ao torrente, circula co sangue e, polo tanto, chega a todas as partes do corpo. Pero, conforme comentabamos antes, para poder actuar precisa de se introducir nalgúnhas das nosas células e faino naquelas polas que ten afinidade. Concretamente nas que posúen unhas proteínas na membrana, coas cales reacciona e fai un orificio polo que pode entrar no seu interior. A afinidade do VIH é por algúns tipos de LEUCOCITOS (glóbulos brancos do sangue), fundamentalmente polos LINFOCITOS CD4, aínda que tamén pode parasitar outras da mesma familia ou doutros tipos, como as neuronas.

Unha vez no interior da célula, desfáise da súa cápsula, introdúcese no núcleo e "transforma" o filamento de ARN nun de ADN. Despois duplica este e así xa pode suplantar o material xenético da célula. A partir de aquí, ocorren dúas cousas moi importantes: por un lado, a célula afectada comeza a facer "o que lle manda o virus", en lugar das súas funcións habituais; en segundo lugar, comeza a formar novos virus, que saen ao exterior e infectan novas células.

E isto... ¿que efectos produce na persoa?...

Agora xa sabemos cáles son as células afectadas polo VIH. Para entender as repercusións que ten a súa afectación, debemos coñecer o papel que xogan no noso organismo.

O sistema inmunitario está formado por un conxunto de células que defenden ao organismo ante a presenza de calquera axente extraño. Así, se no corpo entra un axente deste tipo (microorganismo, substancia química allea, etc.), ou se desenvolve no seu interior algún proceso igualmente extraño (un tumor, por exemplo), as células do sistema inmune póñense en funcionamento e intentan destruílo, cousa que conseguen por si soas moitas veces. Pero aínda que isto non sexa así e a persoa afectada precise de axuda médica, o sistema inmune fai unha boa parte deste "traballo" de defensa, que facilita moito a curación da enfermidade.

As células do sistema inmunitario son de varios tipos e cada unha delas cumpre unha función. Así, hai células que actúan inmediatamente, coma os macrófagos, que "comen" o axente extraño, sexa cal sexa este, e outras que se poñen en funcionamento un pouco máis tarde, porque precisan saber de que clase de axente se trata para o combater mellor. Estas células chámanse **LINFOCITOS** e tamén poden ser de varios tipos: os linfocitos T, que coordinan a resposta inmunitaria, permitindo que comece e remate a tempo, e que se produza coa intensidade necesaria, e os linfocitos B, que fabrican unhas substancias chamadas anticorpos, para neutralizar ao axente extraño.

Dentro dos linfocitos T están os chamados linfocitos CD4, que se encargan de poñer en marcha a resposta inmune e de que esta teña a intensidade suficiente. Estes linfocitos son os que resultan máis afectados polo VIH, de maneira que, cando isto sucede, a persoa vai quedando sen capacidade para se defender. Por isto, calquera axente externo que entre no organismo non recibe a resposta axeitada e remata por producir unha enfermidade grave. Por exemplo, calquera

microorganismo dos que causan enfermidades comúns e leves, que ás veces nin siquiera chegan a producirse como tales, convértese nunha enfermidade moi grave se a persoa non ten as defensas necesarias para o destruír... e falamos de procesos coma a gripe, as infeccións por fungos, etc.

Da infección polo VIH á SIDA...

Desde o momento en que o VIH penetra no organismo, comézase a multiplicar de forma continua e intensa. O sistema inmunitario ten que responder a esta tremenda invasión, o que provoca co tempo o seu esgotamento. Iso, xunto coa destrución progresiva de parte das súas células, causa a aparición de infeccións e tumores que conducen á aparición da enfermidade que se coñece como SIDA.

Na evolución da infección pódense distinguir tres fases:

A fase inicial ou infección aguda acontece nas semanas seguintes ao contacto co VIH. A persoa infectada pode presentar síntomas ou non. Se os presenta, adoitan ser leves, inespecíficos e pasaxeiros (febre, gorxa irritada, erupción cutánea ...). Durante esta fase, non é posible detectar a presenza de anticorpos específicos fronte ao VIH, a pesar de que a cantidade de virus que circulan polo organismo é moi elevada.

A fase crónica ou período asintomático, seguinte á fase inicial, pode durar varios anos. Durante esta fase non hai síntomas, pero o virus continúaase multiplicando e vai diminuindo progresivamente o número de linfocitos CD4

A fase final, coñecida coma SIDA propiamente dita, caracterízase pola aparición de enfermidades infecciosas graves, alteración do estado xeral da persoa, algúns tipos de cancro e alteracións neurolóxicas.

¿Como se pode infectar unha persoa?

As persoas só nos podemos infectar, é dicir, o VIH só pode entrar no noso corpo, procedente doutra persoa que xa estea infectada ou enferma. Como vimos anteriormente, as persoas que están infectadas polo VIH ou enfermas da SIDA teñen os virus no seu sangue e tamén nalgúns dos seus líquidos corporais. Dentro destes, teñen importancia na transmisión os fluídos xenitais (seme dos homes e secreción vaginal das mulleres) e o leite materno.

Polo tanto, podemos infectar cando o sangue ou o fluído xenital dunha persoa infectada entra en contacto co noso sangue ou con algunhas das nosas células.

cando o **sangue** ou o **fluído xenital** dunha persoa infectada entra no noso organismo a través dalgunha vía.

E isto ¿como pode acontecer?...

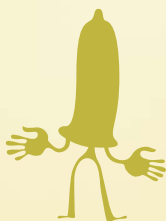
Pois isto pode acontecer soamente por tres vías distintas, sempre que o contacto teña lugar sen a protección axeitada para o caso. Estas vías de transmisión son:

1. A través de certos contactos sexuais feitos sen protección:

☆ As **prácticas coitais**, é dicir, con penetración, sexa esta anal ou vaxinal. Neste tipo de prácticas, o VIH dos fluídos xenitais pode atravesar a mucosa da vaxina ou do ano (as mucosas, que son as capas de recubrimento que tapizan os conductos do interior do corpo e os seus orificios de entrada, poden ser atravesadas polo virus). Así mesmo, pode haber nas ditas mucosas e tamén, aínda que menos frecuentemente, na pel do pene, pequenas rozaduras e erosións, que facilitan a entrada... aínda que non nos decatemos de que as temos, porque non doen nin molestan, nin emiten a cantidade de sangue necesario para que o poidamos ver. Por outra parte, hai maior superficie de contacto na vaxina que no pene (a mucosa da vaxina ten máis superficie que a pel do pene)...

Pola súa vez, as mulleres, durante a menstruación, teñen no útero unha chea de pequenos vasos sanguíneos abertos (están sangrando), o cal facilita a infección. Mesmo nos días anteriores e posteriores á regra hai algúns vasos rotos. Polo tanto, non fai falla estar nos días de maior sangrado para que poida haber contacto entre o seme e o sangue... Así que xa vedes o importante que é protexerse...

☆ As **prácticas de sexo oral**, na medida en que o VIH, procedente do fluído xenital, pode atravesar a mucosa da boca. Así mesmo, isto está facilitado pola posibilidade de que exista algunha erosión nos labios ou na boca, que tampouco ten que ser visible nin dolorosa.



En **todas as demais prácticas sexuais** (bicos, caricias e agarimos de todo tipo, etc.) non hai contacto entre o virus e a persoa que non está infectada... polo tanto **non teñen risco ningún**.

2. A través de algún **obxecto** que estivo en contacto co sangue dunha persoa infectada e entra en contacto co sangue doutra:



☆ Neste sentido, o caso máis frecuente hoxe en día é o das **xiringas** que se comparten para a administración de certas drogas. Así, unha persoa que usa drogas mediante a inxección nunha vea pode transmitirle o virus ou infectarse con el, **só no caso de que comparta a xiringa con outras**.

Esta infección prodúcese a través do sangue que queda na xiringa e na agulla despois da inxección.

☆ Outra posibilidade é a de infectarse por **compartir obxectos de uso persoal** que poidan producir sangue co seu uso. Por exemplo, **folhas para afeitar**, ou, xa moito menos, cepillos de dentes. Este tipo de contacto é moito menos importante que o anterior, xa que é moito menos frecuente que se produzan lesións e, sobre todo, porque é raro que se comparten este tipo de obxectos. De feito, as persoas estamos habituadas a non compartilos. Sen embargo, debemos sinalar a importancia que están a adquirir hoxe en día prácticas coma a dos **tatuaxes** e o **piercing**, que supoñen a utilización de agullas coas que se atravesa a pel e que, en consecuencia, se non se desbotan unha vez utilizadas ou non se esterilizan convenientemente, poderían servir de vehículo para a entrada do virus.

☆ Os **obxectos de uso sanitario**, como bisturís, tesoiras, xiringas, etc., non afectan hoxe en día ás persoas usuarias dos servizos de saúde, porque, ou ben son dun só uso (desbótanse despois de utilizalos), ou son rigorosamente esterilizados e comprobados antes del volvelos a usar. Polo tanto, hoxe en día non existe este risco nos países desenvolvidos, como é o caso do noso.



☆ Por último, hai anos, producíronse algunhas infeccións a través de **transfusións de sangue** ou dalgún dos seus **derivados**, nun primeiro momento porque non se coñecía o necesario sobre o virus como para podelo detectar e despois porque non se realizaban os controis das persoas doadoras. Sen embargo, a partir de 1985, o sangue que se doa é convenientemente analizado mediante probas que permiten detectar o VIH e outros axentes infecciosos que se poderían transmitir cando se fai unha transfusión ou se preparan produtos derivados.

3. Transmisión vertical: consiste na infección dun fillo ou filla dunha muller infectada, durante o **embarazo**, o **parto** ou a **lactación**, se a nai lle dá o peito. Neste sentido:

☆ Existe a posibilidade de que se transmita durante o **embarazo**, por pasar o virus do sangue da nai ao feto, a través da placenta.

☆ Outra posibilidade é a de transmisión durante o **parto**, debido a que o sangue que se produce (hemorraxia do parto), pode entrar en contacto co sangue da nena ou do neno a través dalgunha pequena rozadura que teña, ou a través dalgunha mucosa.

☆ A terceira e última posibilidade é a de infección a través do **leite materno**, porque este é un dos fluídos corporais no que está o VIH.

Todos os **demais contactos** entre unha nai infectada e o seu fillo ou filla (bicos, caricias e agarimos, coidados hixiénicos, etc.), **non teñen risco ningún**.

Polo tanto, a transmisión do VIH só é posible a través das vías que estivemos comentando, e de máis ningunha. Isto quere dicir que todas as cousas que perdamos de facer cada día, pensando que poden ter risco son só iso... cousas que perdemos de facer... pero non por iso estamos máis protexidas.

¿Podemos tomar algunhas medidas para nos protexer?

Por suposto que si. Desde o momento no que se sabe cal é o axente que causa a infección e cómo entra en contacto co organismo, pódense tomar medidas de protección... Así, por exemplo, da mesma maneira que nos podemos protexer dunha infección intestinal (desas que son bastante frecuentes durante o verán), tendo coidado coa hixiene dos produtos alimenticios, tamén nos podemos protexer da infección polo VIH...

Na medida en que a vía de transmisión máis común é a través das prácticas coitais (con penetración) ou de sexo oral, imos ver que a protección é moi simple. Consiste, ou ben en impedir mediante unha barreira o contacto cos fluídos xenitais (utilizando un preservativo), ou ben en evitar as prácticas de risco (coitais ou de sexo oral), con persoas das que descoñecemos a súa situación con respecto ao VIH / SIDA.

Existen preservativos para os homes, que son os máis coñecidos e utilizados. Desde hai uns anos a esta parte, existen tamén os preservativos para mulleres, menos coñecidos pero igualmente eficaces.

En calquera caso, as prácticas sexuais que non levan risco de infección non requiren de protección.

E tomando esta medida... ¿xa está?

Si,

sempre
que se
utilice
correcta-
mente

A utilización do preservativo garante a protección contra a infección polo VIH ou contra calquera outra infección de transmisión sexual, e tamén evita os embarazos non desexados, sempre que se utilice correctamente. Isto quere dicir: colocándoo ben, para que non rompa, poñéndoo e retirándoo no momento adecuado, para que non se produzan escapes de fluído xenital, etc.

Todo isto indica que non abonda con saber que o hai que usar, tamén **hai que saber usalo...** Polo tanto, é moi importante que aprendades cómo se utiliza correctamente... ¿como?, pois, por exemplo, preguntándolle a alguén da vosa confianza... pode ser algunha amiga ou amigo que saiba, unha profe ou un profe, a vosa nai ou o voso pai... ¡xa sabedes!, alguén que vos poida axudar a aprender.

SOBRE O QUE SENTIMOS AS PERSOAS

As persoas temos capacidade para saber o que sentimos...

Hoxe en día hai algunhas discusións sobre os posibles sentimentos de determinadas especies animais... hai quen di que as conductas destes expresan moitas veces algo moi semellante ao que nós coñecemos como sentimentos e mesmo emocións. Tamén hai quen non está de acordo. Por iso non podemos afirmar categoricamente que só as persoas temos capacidade para sentir. Sen embargo, podemos dicir que somos os únicos animais que temos a capacidade de saber o que sentimos... e mesmo cara a quen o sentimos e, ás veces, por que o sentimos..., e todo isto ninguén o dubida.

Partindo desta base, preguntámonos... ¿utilizamos con moita frecuencia esta capacidade?, porque, claro está, as capacidades desenvólvense na medida en que se exercitan e se utilizan. Por exemplo, se unha persoa non falou nunca con ninguén, é difícil que desenvolva a súa capacidade para falar, aínda que a teña... É máis, se conversa moi pouquiñas veces e con moi pouca xente, é probable que desenvolva esta capacidade moito menos que se se comunica con frecuencia e con xente variada. Para falar do desenvolvemento das nosas capacidades vale calquera exemplo. En xeral, podemos dicir que as capacidades son unha especie de "atributos potenciais" que se poden des-



envolver máis ou menos dependendo do que se utilicen... e sentir, máis concretamente saber o que sentimos, é unha destas capacidades.

Sobre estas cousas tamén hai diversas teorías e, por suposto, bastante debate. Pero nós queremosvos propoñer aquí algunhas cuestións de carácter xeral, que cremos que vos poden axudar a situar os vosos sentires, porque saber estas cousas pode ser gratificante... e mesmo divertido... ¿probamos?... ¡veña!.

Entón... ¿que sentimos as persoas?...

Os sentimentos son un conxunto de cambios do estado de ánimo. Aínda que podemos saber que se están producindo, é moi difícil poñerse de acordo no seu significado... e se non pensade ¿que é o amor?, ¿e a ledicia?, ¿e o medo?... ¿verdade que non resulta moi doado buscar un significado para isto?... e se o atopamos... ¿sería probable que coincidisemos co que lle dan outras persoas?... seguramente non... Cando unha persoa tenta definir un sentimento, dáse de conta de que carece das palabras axeitadas para facelo..., moitas veces recorre a xestos, outras veces a exemplos e outras veces logra dar unha definición das principais cualidades que ten para ela... quizais por iso non coincide coas demais na súa apreciación, porque os exemplos e as principais cualidades de algo así dependen da nosa experiencia e esta é diferente segundo a persoa... pero, así e todo, podemos comentar algunhas cousas importantes sobre os sentimentos... ¿animádesvos a exploralos?...

Ás veces, sentimos unha emoción...

Chamamos emocións aos cambios do estado de ánimo que son súbitos e de curta duración. Algo que ocorre no noso arredor ou dentro de nós, produce ese cambio... fainos sentir ledas, ou tristes, pódennos producir medo... etc. Todo iso son emocións... poden durar máis ou menos tempo e ser máis ou menos intensas... En calquera caso, non teñen por que nos vincular con outra persoa. Por exemplo, cando alguén está ledo, ou triste, non quere dicir que sinta ledicia ou tristura cara a outra persoa... simplemente está leda ou triste. Pola súa vez, o estado de ánimo caracterízase polas emocións que se senten con maior frecuencia... e así falamos ás veces de xente leda, triste, etc.

A capacidade para sentir emocións vaise desenvolvendo pouco a pouco. Así, cando unha persoa nace (hai quen di que mesmo antes de nacer), só é quen de sentir **pracer** ou, pola contra, **dispracer** ou **dor**... ¿que quere dicir isto?, pois que todas aquelas cousas que lle pasan e que son agradables prodúcenlle unha sensación de satisfacción que expresa a través do sorriso, do relaxamento da expresión, etc. ... ¿nunca vistes a cara dun bebé, cando está no berce, facendo pucheiros, e o collen no colo?, ¿ou cando remata de comer, ou mesmo mentres come?, ¿ou cando fixo pis e o cambian?... Pola contra, todas as cousas que lle resultan "desagradables", como as ganas de que o agarrimen, a fame, a incomodidade de estar mollado, ou a dor de barriga, prodúcenlle dispracer e a expresión da súa cara cambia... tensiónase, fai pucheiros e chora... Todo isto volve a cambiar cando as súas necesidades quedan satisfeitas...



A medida en que a nena e o neno van medrando e desenvolvendo a súa capacidade para pensar, vai sendo quen de "saber" o que sente con máis precisión. Así, chega un momento no que distingue a diferenza entre unha chea de emocións.

Unha das principais características das emocións é que son subxectivas. Isto quere dicir que son propias do suxeito que as sente, persoais... o que significa que cada quen ten a súa maneira de as sentir e non ten que coincidir nisto con outras persoas. Noutras palabras, un mesmo estímulo pode producir emocións diferentes segundo en quen e, pola súa vez, cada unha e cada un pode vivir as emocións de distinta maneira e con distinta forza. Por exemplo, aquilo que a unha persoa lle gusta ou lle produce ledicia, pódelle producir a outra desgusto ou mesmo enfado...

¿Cales son as emocións e como as expresamos?...

Existen gran cantidade de emocións diferentes. Para comprendelas mellor, podémolas "agrupar", tendo en conta que algunhas son máis "básicas" ou máis "primarias" e, polo tanto, poden englobar a outras. Neste sentido, adóitanse considerar máis básicas: a ledicia, a tristura, o medo, o enfado e o desgusto, e hai quen engade tamén a sorpresa.

Tamén son emocións, por exemplo, o xúbilo, o entusiasmo, a euforia, a vergoña, a confusión, a ira, a rabia, a ansiedade, a nostalgia, a amargura, o aburrimiento... e unha chea delas. Pero todas estas, pola súa vez, producen ao remate algunha das básicas. Iso si, debido ao seu carácter subxectivo, pódense relacionar con elas de diferente maneira segundo quen as sinta. Por exemplo, a unha persoa, a vergoña pódelle causar desgusto, a outra pódelle causar enfado e a outra mesmo ledicia... Todo isto é perfectamente posible.

Igual que sentimos emocións diferentes e de xeitos diversos, tamén utilizamos xeitos distintos para as expresar... e facémolo máis ou menos claramente... e tamén máis ou menos intensamente. Así, hai persoas ás que "se lles nota" moi ben cando están ledas, ou desgustadas, ou enfadadas... Adóitase dicir delas que son moi expresivas. Tamén hai xente que se sente con frecuencia "moi leda", ou "moi enfadada", ou "moi triste"... trátase de persoas "de emocións de gran intensidade", comunmente utilízase o termo "moi apaixonada" para falar desta cualidade. En calquera caso, cando sentimos unha emoción forte, notamos cambios físicos (coma cóxegas, encrespamento do pelo, tensión ou relaxamento dos músculos do corpo) e, sobre todo, o cambio do estado de ánimo... a partir de aquí, o pensamento permite que saibamos de qué emoción se trata.



¿Como nos damos de conta do que senten as outras persoas?... Pois moitas veces porque o din... outras veces porque o expresan con xestos, posturas, etc., outras veces porque "non están coma sempre", ou "non fan o mesmo ca sempre", ou "non fan as cousas da mesma maneira que normalmente"... ¿observastes isto algunha vez?... ¡seguro que si!... En calquera caso, ás persoas menos expresivas nótaselles moito menos, mesmo algunhas veces non nos é posible sabelo...



En todo isto hai unha cuestión moi importante, que cómpre termos en conta: moitas veces temos dificultades para identificar as emocións doutras persoas, especialmente se as coñecemos pouco, porque utilizan maneiras menos convencionais de exteriorizalas... así, por exemplo, hai costume de entender que cando unha persoa chora é porque sente tristura ou desgusto ¿non? Sen embargo, non é tan raro que alguén chore cun enfado e mesmo coa ledicia ¿verdade? Tampouco é moi infrecuente que "lle dea a risa" se está moi "nerviosa",



ou se ten medo, a pesar de que se entende que a risa expresa outras cousas...

Estes convencionalismos veñen dados por unha serie de "normas sociais", que probablemente están relacionadas coas nosas primeiras capacidades de expresión: de bebés, rimos cando sentimos pracer e choramos cando sentimos dispracer ou dor... pero, se o pensamos ben, isto non tería por que quedar así establecido... ¿ou non imos sentindo cousas cada vez máis complexas?... pois, do mesmo xeito, podemosilas expresando de maneiras cada vez máis complexas tamén... de feito xa o facemos... só nos queda considerar que son boas e lexítimas, porque saber o que sentimos e poder expresalo é beneficioso para a nosa saúde e para o noso benestar, aínda que o fagamos usando formas menos convencionais... Probablemente, se nos afixeramos a expresar todo isto á nosa maneira, tamén "admitiriamos" a maneira que ten de facelo o resto da xente, e acabariamos por considerar normais todo este tipo de expresións...

Mentres tanto, as normas "obrígannos" a facer cousas ben curiosas... e, por certo, ás veces, ben pouco saudables... Fixádevos, por exemplo: é moito máis frecuente ver chorar a unha muller que a un home ¿non? Ben, pois aínda supoñendo que o pranto sexa expresión de tristura (que non ten por que selo), podémonos preguntar... ¿é que os homes non están tristes nunca, ou é que non o expresan así?, ¿como o expresan entón?... porque está claro que chorar desafoga... ¿non?... ¿ou non nos alivia cando o facemos? ¡¡¿Imaxinades o que pasaría se, de súpeto, se prohibise chorar?!! Pois algo así é o que pasa na práctica... as "normas" acaban por permitir ou prohibir toda unha serie de cousas, na medida en que, se nos afastamos delas, parece que non se nos acepta tan ben como se as seguimos... É certo que sentirnos aceptadas e valoradas polas demais é fundamental para nós... pero se para isto nos temos que rexer por normas que nos poden causar prexuízos... ¿non credes que pagaría a pena tentar que isto cambiase?... ¿non sería mellor que nos aceptasen polo que somos e non polo que poidamos facer nun momento dado?... ¿credes que paga a pena intentalo?...

Os vínculos afectivos:

Os vínculos afectivos son os "lazos" que nos unen con outras persoas e veñen dados por outro gran grupo de sentimentos. Por suposto, se valen para nos unir, está claro que se dirixen cara a outras persoas. Ademais, poden durar moito tempo. Nestas dúas cousas diferéncianse das emocións... Por exemplo, se sentimos admiración, ou respecto, sentímolo por alguén...

Estes sentimentos tamén se poden "agrupar", igual que as emocións. Neste caso falaremos de dous grandes grupos: os vínculos positivos, que están mediados polo **amor**, e os vínculos negativos, nos que podemos englobar os que están mediados polo **odio**. Tamén existen situacións "de cambio". Así, por exemplo, podemos deixar de sentir amor por alguén... pero isto non ten por que deixar paso ao odio, simplemente o amor diminúe ou cambia algunhas das súas cualidades... e falamos de **desamor**... ¿que vos parece se revisamos un pouquiño todo isto?... ja ver o que significa!...

As persoas sentimos cousas diversas cara a outras persoas... e tamén cara a nós mesmas. Así, hai xente á que lle queremos, iso si, de diferentes maneiras e con distinta forza ou intensidade... e tamén hai xente á que odiamos, tamén de distintas maneiras e con distinta



forza ou intensidade... mesmo hai ocasións nas que o que sentimos nos resulta confuso... é como se ás veces quixeramos e outras odiáramos a unha mesma persoa, por dicilo dalgunha maneira...

Tamén aquí pesan moito as normas sociais... Parece como se estivese establecido, de entrada, qué clase de amor se debe sentir cara a cadaquén, dependendo dos lazos ou da relación que teñamos... e tamén a forza coa que o "debemos" sentir... Pero é importante termos en conta que para saber a forza coa que sentimos o amor non hai baremos... porque os sentimentos tamén son moi subxectivos... igual de subxectivos que as emocións. En realidade non é posible medir a forza de todo isto... só podemos facelo comparando... Algo así como "¿a quen lle quero máis?"...

Outra das normas sociais que nos condiciona moitas veces é a que establece que "non se debe odiar a ninguén"... nós mesmas fuximos de utilizar este termo porque nos resulta moi duro... ¿non?. Sen embargo, non por iso non sentimos, simplemente lle chamamos doutras maneiras... dicimos, por exemplo, "cáeme mal"..., "ténolle manía"... "non a podo ver diante"... "non a trago"... pero estas non deixan de ser maneiras distintas de expresar o mesmo, porque o odio agrupa os sentimentos en negativo cara a outras persoas, igual que o amor agrupa os positivos...

Así as normas non impiden que sintamos... só poden impedir que digamos o que sentimos... polo tanto, se o sentimento en cuestión non está moi "ben visto"... ¿que facemos?... Por exemplo, ¿que ocorre coa envexa... ou cos celos?... porque dicir que envexamos a alguén non parece doado... e, ¿podemos pensalo sequera?... ás veces nin iso... porque pensar algo así pódenos facer sentir inferiores, ou mesmo culpables por "facer algo malo"... En resumo, moitas veces podemos acabar por non saber cales son realmente os nosos sentimentos... e, cando se producen (porque se producen igualmente), aparecen emocións que nos resultan desagradables... Por continuar co exemplo da envexa: non "saber" que a sentimos, non impide que nos sintamos mal... enfadadas, mesmo desgustadas ou tristes... ¿non?... O problema é que, se non sabemos realmente o que nos

ocorre, non podemos resolvelo... e queda aí... producindo os mesmos efectos...

Todo isto é bastante complexo: os sentimentos non son doados de definir..., as normas dificultan ou impiden ás veces a súa expresión..., ¡pero ao mesmo tempo son unha parte fundamental da vida das persoas!... Porque querer, e sobre todo sentirnos queridas, son dúas cuestións fundamentais para a nosa satisfacción e para a nosa saúde... Así que, como parece que ignorando estas cousas non logramos ser máis felices, imos tentar ver o asunto un pouco máis polo miúdo, para podernos situar mellor...

Os vínculos mediados polo amor...

As persoas somos quen de sentir amor e de saber que o sentimos. O amor é un sentimento moi complexo, que pode ter modalidades diferentes. Por exemplo, podemos sentir amor cara ás persoas coas que temos relación: a nosa nai, o noso pai, as nosas irmáns e irmás, outras familiares, as nosas amigas e amigos, a nosa parella... e todos estes tipos de amor son diferentes entre si... Algunhas veces distinguimos entre agarimo e amor (agarimo é o que sentimos cara a familiares e amizades, e amor o que sentimos cara á parella). Os distintos "tipos de amor" diferéncianse entre si polas súas "cualidades" (características que reúnen) e tamén pola súa intensidade ou forza.



Podemos coñecer algunhas das cualidades do amor, identificando o que sentimos cara á xente que queremos...

¿Que sentimos cara a familiares e amizades?... podemos sentir aprecio, agarimo, apego. Tamén podemos sentir respecto, valorar as súas cualidades e mesmo admiralas. Confiamos e cremos nas persoas ás que amamos e sentimos complicidade e intimidade con elas. Tamén podemos sentir tenrura, gratitude, lealdade... e moitas cousas máis. Todas elas forman parte do amor... ¿entendedes agora que o amor é diferente segundo a quen se refira?. En primeiro lugar porque non teñen por que se dar todas estas características e en segundo lugar porque non se dan coa mesma intensidade. Existen toda unha serie de "combinacións" posibles que fan que o noso mundo afectivo sexa diverso e mesmo divertido, ¿non?. Compara, por exemplo, o grao de complicidade e de intimidade que tes coas túas amigas e amigos... ¿é o mesmo en todos os casos?, ou o grao de valoración das persoas ás que queres... ¿é o mesmo en todos os casos?... pero non podes non deslles queres máis a unhas que ás outras... simplemente, o amor ten cualidades diferentes.

Por outra parte, os afectos positivos cara ás demais persoas tamén poden existir sen necesidade de que haxa unha relación. Podemos sentir en positivo cara á xente en xeral. Neste caso, o amor reúne algunhas das cualidades que o caracterizan (por exemplo, o respecto, a solidariedade, a tenrura, etc.). Estas poden ser moi fortes, pero, sen embargo, non é frecuente que se dean outras, ou, cando se dan, non son moi intensas. Por exemplo, podemos ser moi moi respectuosas e solidarias coas persoas, aínda que non as coñezamos, pero ¿temos moita confianza, complicidade ou intimidade con elas?... probablemente non ¿verdade?.



Outro lazo posible, e diferenciable de todos os demais, é o namoramento...

¿En que se distingue dos demais?... pois en varias cousas. Por un lado na intensidade: cando unha persoa está namorada, sente moitísimo amor, moitísima valoración, moitísima admiración e moitísimo de case todas as cualidades que reúne o amor. Por outro lado, aparecen cualidades que o distinguen de todo o demais: unha delas é a idealización: gústanos moitísimo a persoa, toda ela e todas as súas cousas. Parece que só ten cualidades das que nos gustan. Aparece en nós coma unha capacidade para "non ver" aquilo que non nos gusta tanto... ou mesmo para o "converter" en algo que nos gusta.

Os lazos mediados polo amor causan satisfacción...

Sobre todo se son recíprocos: é dicir, se ademais de querer nos sentimos queridas. Isto é moi importante para nós. Sentirnos queridas e valoradas polas demais persoas axúdanos a sentirnos felices... ¿non? Pois isto débese a que, se nos queren e nolo fan sentir así, aprendemos a nos querer e a nos valorar... e isto é unha das cousas que máis inflúe no benestar e na felicidade...

Da mesma maneira que nos gusta saber que nos queren, tamén ás demais e aos demais lles gusta. Por iso é importante expresar os nosos sentimentos, pero, sobre todo, é importante expresar o que realmente sentimos, porque, algunhas veces, sen saber moi ben por que motivo... ¡dicímoslles cada cousa ás persoas que queremos!... que máis ben dá a impresión de que non as podemos ver diante... ou non



nos gusta nada... jaínda que nos guste moitísimo!... ¿por que será? Algunhas veces pode ser "para que non pense que estamos á súa disposición", ou para que non "presuma por aí de que estamos moi colgadas ou colgados"... pero, ¿por que nos preocupa tanto que pense todo isto?... ¿pensamos que nos pode despreciar ou facer mal?, ¿sentímonos nas súas mans?, ¿cremos que pode facer de nós o que queira?...

Todas estas "contradiccións" danse con máis frecuencia cando a persoa nos gusta... cando estamos namoradas ou namorados. Por iso algunhas veces non se pasa moi ben... sabemos que nos gusta, pero non sabemos se lle gustamos ¿non?... claro que, á outra persoa pódelle suceder algo parecido, porque se nos andamos mandando esas mensaxes tan confusas, ninguén estará seguro dos sentimentos da outra ou o outro... e así, en lugar de estar sempre ben, podemos chegar a pasalo moi mal. As nosas emocións varían desde a euforia, a ledicia e o xúbilo, ata a confusión, o desencanto e o enfado ou o desgusto... todo depende da mensaxe que nos chegue... e, por suposto, as emocións da outra persoa tamén fluctuarán en función do que lle fagamos chegar.

Hai xente que considera que todo isto está ben así... que lle dá gracia á cousa... Neste caso, ¡radiante! Pero se nos gusta máis que sexa doutra maneira, tamén somos quen de conseguilo. Un bo "truco" é o de tentar poñerse no lugar do outro ou da outra. Se o facemos, podemos atopar resposta para algunhas cousas. Por exemplo ¿por que nos di ou nos fai iso que nos molesta tanto e que non nos fai sentir queridas?... Podemos obter unha resposta se pensamos, por exemplo... "¿que sentimos nós cando dicimos ou facemos algo semellante?"... "¿que nos gustaría que nos respondesen nesta situación, para sentirnos ben?".

Xa sabedes, podedes cambiar todas estas cousas... ¡é cuestión de decidirse a facelo!

Os vínculos mediados polo odio...

Ao igual que o amor, o odio é moi complexo e pode ter intensidade variable. Dentro deste grupo están sentimentos coma o rencor, o desprezo, os celos, a envexa, a rivalidade, a vengatividade... etc. Tamén, ao igual que no amor, pódense dar algúns deles ou todos e producirse con máis ou menos forza.... e tamén nos fan sentir emocións... neste caso do tipo da rabia, o enfado, a ira, o fastidio, a amargura, o desgusto, etc.

O odio non ten por que ser o único sentimento cara a unha persoa. Podemos sentir o que se chama un afecto ambivalente: queremos e odiamos á vez. Sentimos admiración e ao mesmo tempo medo, ou envexa. Sentimos agarimo e, ao mesmo tempo, celos. Sentimos que estamos namoradas ou namorados e, de vez en cando, é coma se lle tivéssemos manía á persoa... Todo isto ocorre con frecuencia e pódenos causar unha certa confusión e mesmo angustia... Se no voso caso é así, tamén hai algunha maneira de poderse tranquilizar. Podédesvos preguntar, por exemplo, ¿por que sinto isto?... ¿non me sinto querida por esa persoa?... ¿non me valora na mesma medida que eu a ela?... ¿gustárame que me fixese máis caso?... ¿quero que me queira máis que a ninguén, ou mesmo a min soa?... Segundo a resposta que teña cada unha das preguntas, podedes tirar conclusións moi interesantes e, desde logo, se o pensades ben, estaredes nunha posición moito máis vantaxosa para mellorar o voso estado de ánimo... porque, ás veces, o problema reside en que queremos "ser as únicas, ou os únicos" na vida de alguén... e iso non é posible. Pero, sobre todo, non é necesario para sentirse queridas e ser felices.... ¿non credes?

Outras veces, o odio, ou calquera das súas modalidades, prodúcese como sentimento único ou predominante. Por exemplo, hai per-



soas que nos "caen mal" desde o principio, ou que eran moi amigas nosas e pasou algo que rompeu a amizade, ou que eran a nosa parella e rompemos a relación... Nestes casos, adoitan producirse sentimentos de rexeitamento, ou de desprezo, ou de vengatividade ou de rencor e, cando estamos na súa presenza ou alguén fala delas, aparecen emocións coma a rabia, a cólera, a amargura ou a angustia... que nos producen insatisfacción e mágoa... ¿que facemos entón?... ¿como nos gustaría sentirnos?... Parece probable que desexemos que isto cambie... pero, en ocasións, é necesario que pase algún tempo para que poida ser así.... Mentres tanto, podemos buscar o apoio doutras persoas amigas, desafoxar a nosa rabia expresándoa, tentar de pescudar por que sentimos todo isto...etc.

Seguramente, naquelas ocasións nas que non é posible reparar a relación, podemos chegar a outra situación "intermedia", na que non sintamos amor nin odio, algo así coma unha certa indiferencia... menos insatisfactoria e, desde logo, moito menos desagradable.

E iso do desamor... ¿que vén sendo?...

O desamor é un proceso no cal van diminuindo os sentimentos cara a unha persoa, ou mesmo desaparecendo algúns deles. Da mesma maneira que nos podemos namorar, tamén podemos desnamorarnos. Igual que idealizamos á persoa, desidealizámola e comezamos a vela dun xeito máis real... e comezamos a ver esas cousas que non nos gustan tanto e que non viamos antes... mesmo, algunhas veces, parece que comezan a ter máis importancia que as outras... Do mesmo xeito que sentimos unha profunda admiración por ela, podemos deixar de sentila, e pódenos deixar de gustar, e podemos deixar de sentir as emocións que sentiamos cando estabamos con ela... Todo isto é o desamor.

Moitas veces, o desamor fai que deixemos de saír con esa persoa da que estabamos namoradas ou namorados e pase a ser nunha amiga ou amigo, ou unha relación máis superficial... ou mesmo interrompamos calquera tipo de trato con ela. Pero todo isto non depende do desamor, senón máis ben do que ocorra durante o proceso. Porque o desamor non implica necesariamente a perda total e absoluta do amor, senón a súa diminución e o cambio dalgunha das súas cualidades... O namoramento pode deixar paso ao simple afeito, ou ao agarimo. O que ocorre é que, algunhas veces, no proceso de desamor, pasan cousas moi desagradables, que nos fan sentir moi mal, e que nos levan a "non querer saber máis nada" con esa persoa... e isto dáse con máis frecuencia se só se desnamora unha das dúas...

Outras veces, o desamor prodúcese tamén con algunha amiga ou amigo. Xeralmente pasa algunha cousa que nos parece grave e enfadámonos moito con ela ou con el... mesmo cortamos a relación, temporal ou definitivamente... e comezamos a deixar de lle ver todas as cualidades que antes lle viamos... e mesmo temos ganas de que a deixen de valorar outras persoas... Todo isto tamén é unha forma de desamor. Evidentemente, a relación cambia... diminúe ou desaparece a complicidade e a intimidade, tamén se deteriora a confianza... Todo isto pódese reparar, ou deixar paso a unha relación de simple respecto desde a distancia... ou a unha ruptura definitiva... todo depende do que sentiramos cando sucedeu "ese algo" que fixo que a relación cambiara...

Todo isto é o desamor... moito menos agradable que o amor, pero moito menos lesivo que o odio... só que, ás veces, o desamor sucede despois do amor, e outras veces non se dá ata que pasa un tempo no que predominan os sentimentos de odio...

E isto é todo o que vos queríamos comentar. Esperamos que vos sexa útil e, por suposto, tamén divertido...

Un saúdo e ata a próxima...



ISBN 84-453-2598-1



9 788445 325988



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA