Actividad 3: "Diario de un Viaje en el Tiempo"

Objetivo: Comprender el cambio en la percepción del VIH y cómo el estigma y la ciencia han impactado la experiencia de las personas con el virus a lo largo del tiempo.

Instrucciones:

1. **Elige una Década:** Selecciona una década clave en la historia del VIH: los años 80 (inicio del pánico), los 90 (llegada de los tratamientos) o la actualidad (era de I=I).

2. **Asume un Rol:** Ponte en la piel de una persona ficticia que vive con VIH en esa época. Piensa en sus circunstancias: ¿cómo se llama?, ¿cuál es su profesión?, ¿qué miedos y esperanzas tiene en ese momento?

3. **Escribe una entrada de Diario:** Escribe una entrada de diario de unas 200-300 palabras. Tu texto debe reflejar los siguientes puntos:

   - La realidad social: ¿Qué se dice en los medios sobre el VIH en esa década? ¿Cómo reaccionan las personas a tu alrededor?

   - La realidad médica: ¿Qué tipo de tratamientos existen (o no existen)? ¿Qué te dice el médico?

   - Los sentimientos y las emociones: ¿Qué sientes al vivir con VIH en ese momento? ¿Hay estigma interno? ¿Sientes miedo, esperanza o ambas cosas?

Esta actividad te permitirá ir más allá de los datos fríos para conectar con las emociones y las experiencias personales que han marcado la historia del VIH. Es una herramienta poderosa para desarrollar la empatía, que es la base de toda labor de sensibilización.

