



Tractem-nos Bé

PROMOCIÓ DE LES RELACIONS
DE BON TRACTE I LA PREVENCIÓ
DE LA VIOLÈNCIA MASCLISTA
ENTRE ADOLESCENTS
I JOVES

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

ÍNDEX

1. DESCRIPCIÓ	4
2. JUSTIFICACIÓ	5
3. MARC NORMATIU	6
4. OBJECTIUS	7
5. METODOLOGIA	8
6. ACTIVITATS:	9
SESSIÓ 1: ESTEREOTIPS I IDENTITAT DE GÈNERE	10
6.1.1. MARC TEÒRIC	
6.1.2. DINÀMIQUES	
SESSIÓ 2: MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC I RELACIONS ABUSIVES	13
6.2.1. MARC TEÒRIC	
6.2.2. DINÀMIQUES	
SESSIÓ 3: RELACIONS DE BON TRACTE I HABILITATS COMUNICATIVES	17
6.3.1. MARC TEÒRIC	
6.3.2. DINÀMIQUES	
7. BIBLIOGRAFIA	22
8. WEBS DE CONSULTA	23
9. ANNEX / DINÀMIQUES:	25
VERITATS I MENTIDES SOBRE L'AMOR	
VIOLENCIES AMAGADES	
COM ET COMUNIQUES?	
BONS TRACTES	
MALS TRACTES	

1. DESCRIPCIÓ



El projecte **TRACTEM-NOS BÉ** té com a objectiu la promoció de les relacions de bon tracte i la prevenció de la violència masclista entre adolescents i joves.

Consisteix en tres sessions que es duen a terme a les aules de secundària, batxillerat i formació professional, i també en espais de lleure i d'educació no formal amb grups d'adolescents i joves.

En aquestes tres sessions **es treballen els estereotips de gènere, els mites de l'amor romàntic, les relacions abusives i les relacions de bon tracte.** Estan pensades per a grups de 10 a 25 persones.

Els principis bàsics que fonamenten el projecte són la perspectiva de gènere, la igualtat, la resolució no violenta dels conflictes i les relacions saludables, partint de la base que la violència masclista és un problema comunitari sostingut per l'ideari que envolta la societat patriarcal i l'amor romàntic.

Tractem-nos bé és un projecte que pretén treballar no solament la prevenció de la violència masclista, sinó també **fomentar valors bàsics com el respecte, l'amistat entre nois i noies, les relacions de parella saludables, la igualtat d'oportunitats, l'autoestima, la llibertat d'orientació sexual, l'opinió crítica...**

Aspectes que, tot i que aparentment no estiguin directament relacionats amb la problemàtica, s'hi troben en l'arrel.

Poder oferir eines i recursos és bàsic per **tal que les relacions que estableixi el jovent de Lleida siguin saludables**, perquè els conflictes es puguin resoldre de forma positiva, el tracte a l'altra persona sigui d'igual a igual i els estereotips i mites no condicionin les expectatives a l'hora d'escollir o comportar-se amb la parella i amb les amistats.

2. JUSTIFICACIÓ

Les relacions abusives entre el jovent no és un fenomen que tendeixi a desaparèixer, sinó que adquireix altres formes més sofisticades i subtils i, per tant, més difícils de detectar, tot i que no per això invisibles.

Les noves tecnologies i els mitjans de comunicació faciliten que el jovent tingui al seu abast **eines molt potents per exercir un control** total sobre la parella, per manipular-la o per menysprear-la.

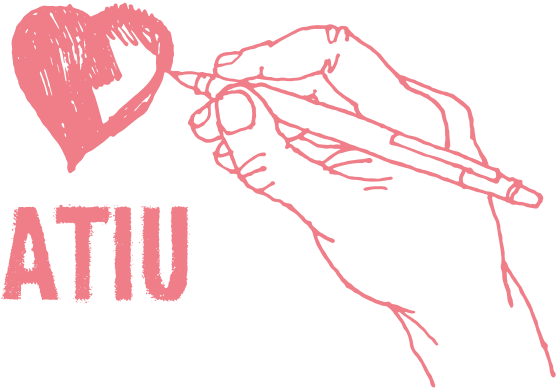
Segons dades del Departament d'Interior de la Generalitat de Catalunya l'any 2012 el 3% de les dones que van denunciar abusos per part de la seva parella o exparella **tenien menys de 18 anys i el 55% menys de 35**. Amb aquestes dades es constata que la problemàtica de les relacions abusives i la violència masclista segueix sent un tema pendent a treballar amb adolescents i joves.



Per dur a terme una prevenció de futures relacions tòxiques que esdevinguin en abusos i violència, s'ha de tenir molt present el **treball amb els estereotips de gènere** que marquen, en certa manera, com ens hem de comportar dintre de la parella, així com **els mites de l'amor romàntic**, els quals estableixen unes expectatives no reals de les relacions amoroses. Així mateix, és molt important **tenir en compte les característiques de les relacions saludables** per tal de donar eines per establir els fonaments de la parella amb respecte, igualtat, autonomia i confiança.

El projecte consta d'un treball ampli i integral en diferents aspectes com els estereotips de gènere, els mites de l'amor romàntic, la violència masclista i, al mateix temps, la gestió de les emocions, l'autoestima, la igualtat i l'esperit crític per tal de prevenir les relacions abusives i establir unes relacions saludables basades en el respecte i la llibertat.

3. MARC NORMATIU



Aquest programa per a la **Promoció de les relacions de bon tracte i la prevenció de la violència masclista entre adolescents i joves**, s'emmarca en les actuacions que, d'acord amb la legislació vigent, cal emprendre des de les institucions:

A nivell estatal la **Llei Orgànica 1/2004, de 28 de desembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género**, que implica totes les administracions a actuar contra la violència de gènere amb mesures d'atenció a dones, però també de sensibilització i prevenció. Per altra banda, la **Llei Orgànica 3/2007, de 22 de març, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres**, estableix, en els articles 23 i 24, capítol II, que el sistema educatiu ha d'incloure entre les seves finalitats l'educació en el respecte dels drets i les llibertats fonamentals, la integració del principi d'igualtat en l'educació i, així mateix, la necessària cooperació amb les administracions educatives per al desenvolupament de projectes i programes adreçats a fomentar els principis de coeducació.

En el context legislatiu autonòmic, la **Llei 5/2008, de 24 d'abril, del dret de les dones a eradicar la violència masclista**, amplia el concepte de violència de gènere especificant que la violència masclista es pot produir

en diferents àmbits com el familiar, el laboral, l'ambiental o el de parella. Per la seva banda, la **Llei 17/2015, de 21 de juliol, d'igualtat efectiva de dones i homes**, estableix que els poders públics han de garantir que s'afrontin de manera integral totes les formes de violència masclista, especialment la violència contra les dones i els actes sexistes, misògins i discriminatoris. I, en l'article 21, capítol IV, s'estableix que cal assegurar una formació educativa basada en la coeducació per afavorir el desenvolupament de les persones al marge dels estereotips i rols en funció del sexe. Igualment, s'incorpora la implantació d'una educació afectiva i sexual que afavoreixi la construcció d'una sexualitat positiva, saludable, que respecti la diversitat i eviti tot tipus de prejudicis per raó d'orientació sexual i afectiva.

Finalment, la **Llei 11/2014, de 10 d'octubre, per a garantir els drets de lesbianes, gais, bisexuals, transgènere i intersexuals i per a eradicar l'homofòbia, la bifòbia i la transfòbia**, que en el punt 6 de l'article 12, especifica que s'ha de vetllar per la conscienciació i la prevenció de la violència per raó de l'orientació sexual, identitat de gènere o expressió de gènere i oferir mecanismes als centres perquè detectin situacions de discriminació o exclusió de qualsevol persona per les dites raons.

4. OBJECTIUS

OBJECTIU GENERAL:

PROMOURE les relacions de bon tracte i prevenir la violència masclista entre adolescents i joves des d'una perspectiva de gènere.



OBJECTIUS ESPECÍFICS:

ADQUIRIR habilitats socials i eines per resoldre els conflictes de forma positiva.

DETECTAR actituds i conductes violentes presents en la nostra societat.

DESCRIURE, analitzar i reflexionar sobre la visió de l'amor i dels estereotips de gènere que transmeten els contes tradicionals, les revistes, la publicitat, les series televisives, les pel·lícules i les cançons, destinades a públic adolescent i jove.

ANALITZAR el fenomen de la violència masclista, reflexionant sobre les causes, les conseqüències i els diferents tipus amb què es manifesta.

EVIDENCIAR els propis mites de l'amor romàntic i estereotips de gènere que cadascú té interioritzats.

RESPECTAR totes les orientacions sexuals, identitats i manifestacions de gènere.

5. METODOLOGIA

EL PROJECTE

El projecte està integrat per tres sessions de 50 minuts de durada cadascuna.

Amb l'objectiu que es treballi de forma integral i transversal, **les dues primeres sessions les portarà a terme la mateixa persona referent del grup**: professor/a, educador/a, monitor/a, etc.

L'última sessió la realitzarà la psicòloga del Centre d'Informació i Atenció a les Dones (CIAD) per tal d'aclarir dubtes que hagin pogut anar sorgint durant les primeres sessions i fer el tancament del programa. **Prèviament es realitzarà una reunió entre la persona referent del grup i la psicòloga del CIAD per concretar dinàmiques, continguts i objectius.** En determinats casos, si la situació ho requereix, es pot modificar el nombre de sessions que realitza la psicòloga i la persona referent del grup.

MATERIAL

El material que s'utilitzarà serà majoritàriament **en format audiovisual** procurant que sigui **proper al grup classe i del seu gust**, a fi que puguin treballar la crítica constructiva justament amb allò que ells i elles tenen com a referent. Per tant, **abans** de preparar les dinàmiques **s'haurà de sondejar quins són els seus gustos musicals, televisius i cinematogràfics.**

ASSOLIR ELS OBJECTIUS

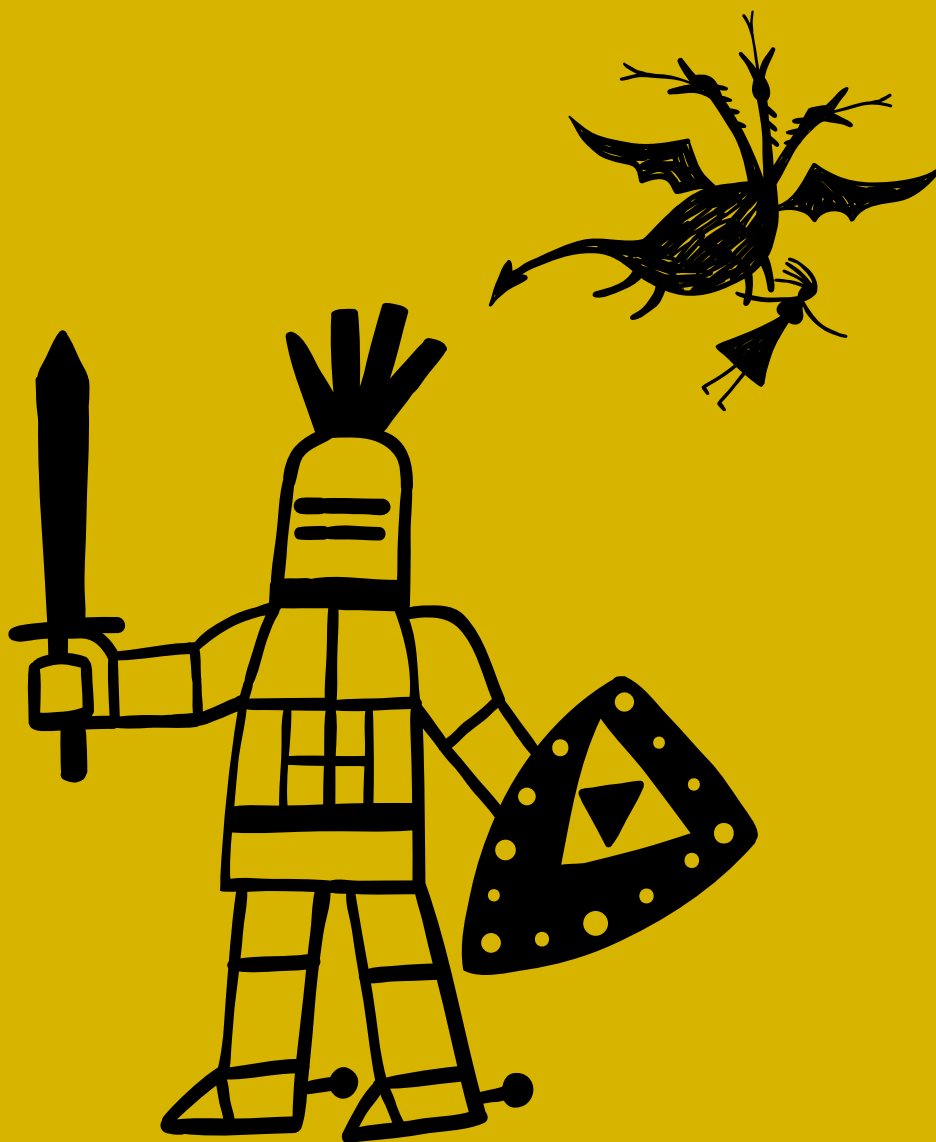
Tant prèviament com a posteriori **es realitzaran uns qüestionaris per avaluar si s'han assolit els objectius**, i si, tant l'alumnat com el professorat, han satisfet les seves expectatives.

En les **sessions** es realitzaran **dinàmiques que promoguin el debat i el pensament crític dels i les adolescents.** Es treballarà en petit grup amb una posterior posada en comú per tal que tots i totes puguin expressar-se lliurement minimitzant la pressió del grup gran.

Serà molt important que la persona dinamitzadora utilitzi el seu comportament i la seva actitud com a exemple per treballar tots els objectius del projecte, així que s'haurà de tenir present en tot moment la importància de les habilitats socials, la gestió de les emocions, el llenguatge no sexista, la no repetició d'estereotips de gènere i mites de l'amor romàntic i la resolució de conflictes mitjançant el diàleg i la mediació.

Activitats sessió 1

ESTEREOTIPS i IDENTITAT DE GÈNERE



6.1. SESSIÓ 1: ESTEREOTIPS I IDENTITAT DE GÈNERE

6.1.1. MARC TEÒRIC

La identitat de gènere és una construcció simbòlica que conté el conjunt d'atribucions assignades a les persones en aparença a partir del sexe.

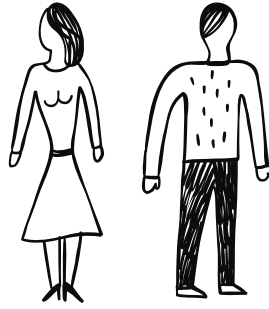
Aquesta identitat expressa concepcions pròpies d'una cultura i legítima certs tipus de relacions socials de poder. Així, el fet de ser dona o home ens posiciona en la societat d'una determinada manera en relació amb les persones de l'altre sexe, fent de les diferències arguments que justifiquen les discriminacions.

Els estereotips són models de comportament social basats en opinions preconcebudes i valors que s'imposen als membres d'una determinada comunitat.

Per promoure relacions de bon tracte i prevenir la violència, cal partir del principi d'igualtat d'oportunitats i, per tant, s'han de trencar estereotips. Per poder-los trencar, però, prèviament s'han de fer evidents i s'ha de reflexionar sobre ells i qüestionar-los.

Acceptant que les persones som diferents a causa d'una multiplicitat de variables com la biologia, el context social i cultural, etc., a les aules cal educar perquè aquestes diferències no siguin motiu de discriminació, desigualtats, abusos o violència.

Aquestes diferències no poden esdevenir estereotips infranquejables que justifiquin la violència contra les dones i/o contra tota persona que no compleixi els estereotips imposats per la societat.



ESTEREOTIPS I IDENTITAT DE GÈNERE ATRIBUÏTS A:

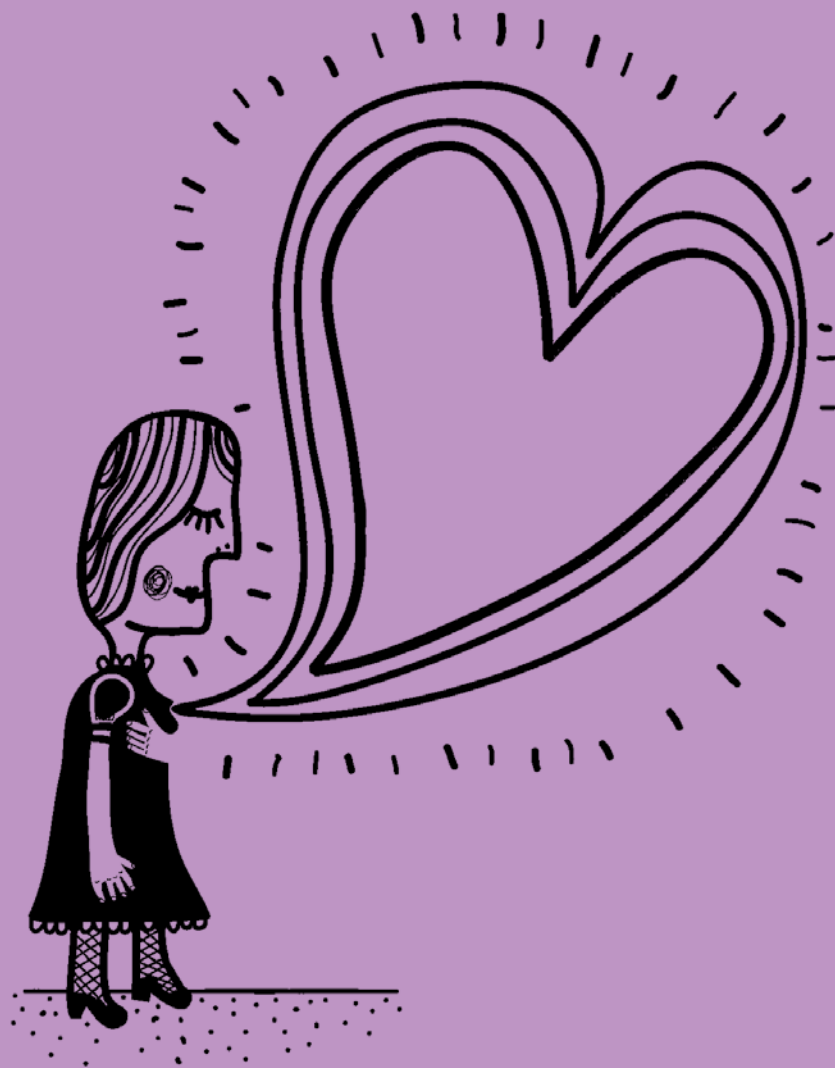
<u>DONES</u>	<u>HOMES</u>
DEPENDENTS,	INDEPENDENTS,
DÈBILS,	FORTS,
INDECISES,	VALENTS,
SUBJECTIVES,	OBJECTIUS,
EMOCIONALS,	RACIONALS,
PASSIVES,	ACTIUS,
REPRIMIDES SEXUALMENT,	SEXUALMENT LLIURES,
DEDICADES A REALITZAR ELS	DEDICATS A TREBALLAR
TREBALLS DE LA LLAR,	FORA DE CASA,
CUIDADORES,	ETC.
ETC.	

Cal entendre com és possible que els estereotips estiguin presents en la nostra societat, i fer-hi una mirada retrospectiva, que mostri com han canviat les coses i, al mateix temps, tot el que queda per fer si volem viure en una societat en què totes les persones tinguem les mateixes oportunitats i els mateixos drets.

6.1.2. DINÀMIQUES

DINÀMICA	OBJECTIUS	MATERIAL	DESENVOLUPAMENT
COM ES FORMA L'AUTOESTIMA?	Prendre consciència sobre la relació entre autoestima i relacions de bon tracte.		Es pregunta al grup classe què és l'autoestima i com podem potenciar-la. Simplement és demana una pluja d'idees general. La conclusió final pot ser que la societat també influeix en la nostra autoestima.
ELS ANUNCIS	Descriure, analitzar i reflexionar sobre els estereotips de gènere que transmet la publicitat.	Anuncis de revistes o anuncis televisius.	<p>S'explica que es projectaran uns anuncis (en format paper o audiovisual) i que en petits grups hauran d'escriure aquelles característiques i rols associats a les dones i els que estan associats als homes.</p> <p>Finalment es compartiran les conclusions de cada petit grup amb la resta de la classe i és debatrà sobre les següents qüestions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Són molt diferents les característiques que es presenten dels nois i les que es presenten de les noies? - Com influeixen aquests missatges la nostra autoestima?
IGUALITARI O DESIGUALITARI	Evidenciar i reflexionar sobre els propis estereotips de gènere que cadascú tenim interioritzats.	Imatges d'escenes quotidianes. Anuncis de joguines.	Es distribueix el grup classe en petits grups i es reparteixen imatges en què apareguin persones realitzant tasques de la vida diària o anuncis de joguines. Cada grup ha de decidir per consens si aquella imatge la considera com igualitària o desigualitària i ha d'explicar-ne el perquè. A continuació es posa en comú intentant que tota la classe arribi al consens a l'hora de classificar les imatges com a correctes o incorrectes.

Activitats sessió 2
MITES DE L'AMOR
ROMÀNTIC I RELACIONS
ABUSIVES



6.1. SESSIÓ 2: MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC I RELACIONS ABUSIVES

6.2.1. MARC TEÒRIC

En principi, es pot pensar que cadascú elegeix lliurement com comportar-se i funcionar en les relacions de parella, que escollim de forma crítica allò que consumim o que el fet de ser noi o noia no determina el que la societat espera de nosaltres.

Cal tenir en compte, però, que **hi ha una sèrie de mites que influencien la nostra manera de concebre aquestes relacions.**

D'aquesta manera hi ha moltes persones que entenen les seves relacions en els següents termes:

~~“QUI BÉ T'ESTIMA ET FARÀ PATIR”~~

~~“PER AMOR ES POT DONAR TOT A CANVI DE RES”~~

~~“LA GELOSIA ÉS UNA PROVA D'AMOR”~~

~~“SENSE L'ALTRE / L'ALTRA NO SÓC NINGÚ”~~

Aquestes creences i valors estan basats en l'ideari establert pels autors romàntics del segle XVIII i per la tradició basada en el patiment, la culpa i el sacrifici. Tot i que aparentment la forma de les relacions hagi canviat molt, el fons, en ocasions, segueix sent molt semblant al de fa uns segles.

Aquestes creences esdevenen mites no reals que marquen el que s'espera d'una relació afectiva, establint els fonaments d'unes relacions basades en la dependència, l'exclusivitat, el control, la gelosia i el patiment.

S'ha de tenir en compte que els mitjans de comunicació són un puntal bàsic a l'hora de marcar conscientment o inconscientment les pautes, les creences i les expectatives sobre el que ha de ser una relació de parella en l'etapa de l'adolescència.

No es pot obviar aquesta influència dels mitjans de comunicació en la socialització de la població adolescent; per tant, serà

de gran importància tenir present quins productes audiovisuals i artístics consumeixen els nois i noies d'avui dia per poder-los treballar conjuntament i analitzar-los d'una manera crítica, propiciant que siguin ells i elles els que detectin aquestes creences i les puguin canviar en les seves pròpies relacions.

ELS ESTEREOTIPS DE GÈNERE I LA IDEALITZACIÓ DE L'AMOR ROMÀNTIC SÓN ELS ELEMENTS QUE SOSTENEN I LEGITIMEN LES RELACIONS ABUSIVES, QUE TENEN LES SEGÜENTS CARACTERÍSTIQUES:

- S'entenen **ELS GELOS** com una mostra d'amor, aïllant la víctima i augmentant la possibilitat d'altres formes d'abús.
- La relació entra en una espiral de **DEPENDÈNCIA** en què es concep l'altra persona com el principal motiu de la pròpia existència.
- S'exerceix un **CONTROL** sobre les conductes, les decisions, les opinions i els pensaments de la parella i es justifica aquest control com a preocupació o cura de l'altra persona.
- Es **CULPA** altres persones dels propis problemes i de les conductes inadequades o violentes.
- S'**ESPERA** que la parella satisfaci totes les necessitats tenint unes expectatives irrealistes.
- S'utilitza l'**ABÚS VERBAL** mitjançant insults, amenaces, manipulació o fent sentir culpable dels propis problemes l'altra persona.

ES PODEN PRODUIR DIFERENTS TIPUS D'ABÚS:

- **ABÚS FÍSIC:** Produir danys o lesions corporals per cops de diversa gravetat.
- **ABÚS PSICOLÒGIC:** Es basa en el control de tots els aspectes de la vida de la parella i de la desvalorització com a persona. Inclou el fet de no dirigir-li la paraula, desautoritzar-la davant d'altres persones, insults, crits, xantatge emocional, coaccions, amenaces, abandó, etc.
- **ABÚS SOCIAL:** No permetre l'espai personal ni respectar les pertinences de la parella. Inclou la prohibició de sortir, de treballar, de relacionar-se amb altres persones, el control d'activitats, dels horaris i de les seves relacions socials.
- **ABÚS ECONÒMIC:** control dels diners i de la seva disposició limitant l'autonomia de la parella.
- **ABÚS SEXUAL:** qualsevol acte de naturalesa sexual no consentit per una de les parts. Inclou: l'exhibició, l'observació i la imposició, per mitjà de violència, de relacions sexuals...

És important donar a conèixer tots els tipus d'abús i violència, i de manera especial s'han de treballar aquells mites i creences que marquen els fonaments d'una relació tòxica per tal que la puguin detectar i evitar una possible situació de violència i abús.

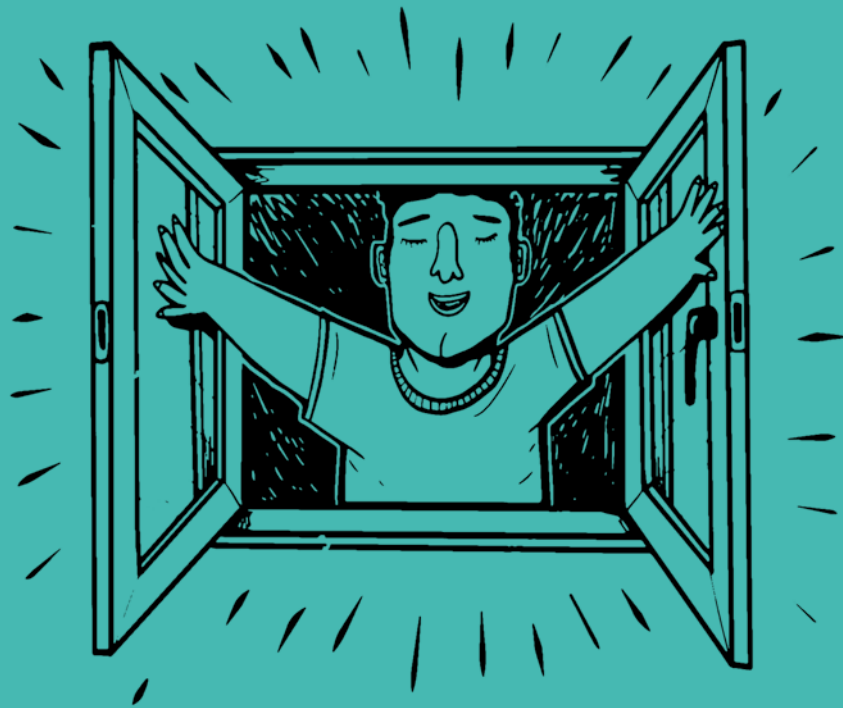
6.2.2 DINÀMIQUES

DINÀMICA	OBJECTIUS	MATERIAL	DESENVOLUPAMENT
RELACIÓ TÒXICA VS RELACIÓ SALUDABLE	Analitzar el fenomen de la violència masclista, i reflexionar sobre les causes, les conseqüències i els diferents tipus amb els quals es manifesta.		Es demana al grup classe quines creuen que són les característiques d'una relació tòxica i quines les d'una relació saludable i s'anoten a la pissarra.
“VERITATS I MENTIDES”	Descriure, analitzar i reflexionar sobre els mites de l'amor romàntic i els estereotips de gènere.	Frases representatives dels mites de l'amor romàntic	Col·locar el grup en fila. Llegir la frase representativa d'un mite de l'amor romàntic. Qui estigui d'acord farà un pas a la dreta i qui estigui en desacord farà un pas a l'esquerra. S'obre el debat. La persona dinamitzadora pot explicar l'alternativa al mite quan finalitza el debat. ¹
BONS TRACTES	Analitzar el fenomen de la violència masclista i reflexionar sobre les causes, les conseqüències i els diferents tipus amb els quals es manifesta.	Targetes amb característiques de relacions de bon tracte i de relacions tòxiques. ²	Repartir les targetes a l'alumnat. Amb ordre les aniran llegint d'una en una i les classificaran en característiques de relacions de bon tracte o característiques de relacions tòxiques

1 Frases representatives dels mites de l'amor romàntic i les alternatives es troben a l'Annex p.II

2 Material disponible a l'annex p. VI i VII

Activitats sessió 3
**RELACIONS
DE BON TRACTE I
HABILITATS
COMUNICATIVES**



6.3. SESSIÓ 3: RELACIONS DE BON TRACTE I HABILITATS COMUNICATIVES

6.3.1. MARC TEÒRIC

Per prevenir la violència masclista és indispensable tenir present les característiques de les relacions saludables, fomentar el bon tracte entre les persones i cercar referents i exemples alternatius a relacions basades en l'amor romàntic i la desigualtat.



LES RELACIONS DE PARELLA SALUDABLES ES CARACTERITZEN PER:

- Hi ha un respecte envers les aptituds, capacitats i característiques de l'altra persona.
- Els conflictes es resolen buscant solucions satisfactòries per als dos membres mitjançant la comunicació efectiva i la mediació.
- Hi ha llibertat per poder expressar les emocions i els pensaments.
- Es respecta l'espai vital de l'altra persona, així com el seu creixement personal sense jutjar ni coartar la llibertat.
- Hi ha una comunicació oberta i sincera, i acceptació dels propis errors.
- Es respecten els sentiments i els desitjos sexuals de la parella.
- La responsabilitat del funcionament de la parella es reparteix en igualtat.
- No hi ha una disputa pel poder.

Per resoldre els conflictes d'una forma positiva i igualitària s'ha de treballar en l'entrenament i l'aprenentatge d'habilitats comunicatives com l'empatia, l'assertivitat i l'escolta activa, així com l'entrament en la gestió de les emocions.

L'EMPATIA és la capacitat de posar-se al lloc de l'altra persona i entendre les seves emocions.

L'ESCOLTA ACTIVA permet demostrar a la persona amb qui interaccionem que està sent escoltada, compresa i respectada. Comporta el control del llenguatge corporal, així com el fet de no jutjar i de mirar l'altre/a des del respecte i la igualtat.

Cal tenir presents els tres estils comunicatius: PASSIU, AGRESSIU i ASSERTIU, i també que totes les persones apliquem tots els estils depenent de la situació, tot i que cadascú té una tendència a aplicar més un estil que un altre. És molt important detectar quan estem aplicant un estil equivocat i ens fem mal a nosaltres mateixos/es.

L'aprenentatge de la gestió de les emocions és bàsic per poder canalitzar les emocions negatives i així treure'n alguna cosa positiva tot resolent els conflictes; així com potenciar les emocions positives i augmentar el benestar personal.

CARACTERÍSTIQUES DE CADA ESTIL COMUNICATIU:

PERSONES PASSIVES:

- Baixa autoestima
- To i volum de veu baix
- Postura corporal fluixa i decaiguda
- No miren als ulls.
- No expressen la seva opinió.
- No diuen mai que no, tot i que no vulguin o no estiguin d'acord amb la situació
- Resolen els conflictes cedint sempre tot i que els perjudiqui.

PERSONES AGRESSIVES

- Baixa autoestima
- To i volum de veu molt alt
- Postura corporal molt tensa
- Mirada desafiant
- Senyalen amb el dit
- Imposen la seva opinió.
- Resolen els conflictes intentant guanyar sempre.

PERSONES ASSERTIVES

- Alta autoestima
- To de veu ferm i serè
- Volum de veu adequat
- Postura corporal relaxada
- Miren als ulls.
- Expressen la seva opinió sense ofendre.
- Saben dir que no.
- Resolen els conflictes intentant que guanyin totes les parts.

6.3.2. DINÀMIQUES

DINÀMICA	OBJECTIUS	MATERIAL	DESENVOLUPAMENT
L'AMOR	Evidenciar i reflexionar sobre els propis mites de l'amor romàntic i estereotips de gènere que cadascú tenim interioritzats.	Folis Bolígrafs	<p>Demandar a cada alumne/a que escrigui al mig del foli la paraula amor i que faci sis línees iniciant-les en la paraula en forma de sol. Al final de cada línia ha d'escriure paraules que tinguin associades amb la paraula amor.</p> <p>En petit grup es compartirà el que s'ha escrit.</p> <p>Finalment en gran grup es debatrà sobre les següents qüestions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quines són les paraules que més s'han repetit? - S'han generat diferències entre nois i noies? - Com creieu que es construeixen aquestes associacions amb la paraula amor?
COM ET COMUNIQUES?	Adquirir habilitats socials i eines per resoldre els conflictes de forma positiva.	Textos ³	<p>Distribuir el grup en semicercle i explicar breument la dinàmica. Es llegeix un text i entre tots i totes han de dir quins tipus d'estils comunicatius es representen (passiu, agressiu o assertiu).</p> <p>Debat sobre qüestions relatives a la dinàmica.</p> <p>Es pot finalitzar amb una invitació que cadascú expliqui amb quin estil de comunicació se sent més identificat.</p>
VIOLÈNCIES AMAGADES	Analitzar el fenomen de la violència masclista i reflexionar sobre les causes, les conseqüències i els diferents tipus amb els quals es manifesta.	Targetes amb el nom dels diferents tipus de violència ⁴ Cinta adhesiva Targetes amb frases descrivint situacions.	<p>Distribuir el grup en semicercle i explicar breument la dinàmica. Escriure a la pissarra els tipus d'abús: físic, psicològic, econòmic, social i sexual i explicar-los breument. Repartir les targetes amb les frases a l'alumnat.</p> <p>Cada alumne/a llegeix la targeta i entre tots i totes es decideix de quin tipus d'abús s'està parlant. Obrir el debat sobre les reflexions personals que han pogut suscitar la dinàmica.</p>

³ Material disponible a l'annex, p. IV i V

⁴ Activitat extreta del llibre Els paranys del amor. Materials per treballar la prevenció de relacions abusives amb adolescents i joves, de Montserrat Garcia Salomon, p. 141. Les targetes es poden trobar a l'annex, p. III

7. BIBLIOGRAFIA

- CANTERA, L.M. (1999). **Te pego porque te quiero. La violencia en la pareja.** Bellaterra. Universitat Autònoma de Barcelona.
- FUNDACIÓ "LA CAIXA". (2005). **Violència: Tolerància zero.** Barcelona. Obra Social, Fundació "la Caixa".
- GARCIA, M. (2006). **Els paranys de l'amor. Materials per treballar la prevenció de relacions abusives amb adolescents i joves.** Barcelona. Octaedro.
- GARCIA, M. (2004). **Talla amb els mals rotllos. Accions formatives per a unes relacions lliures de violència.** Barcelona. Generalitat de Catalunya.
- MATEO, B. y col. (2004). **Juguem... Guia d'activitats per a la coeducació i la no violència de gènere.** Barcelona. Acció Escolta de Catalunya.
- OBSERVATORI DE LES DONES EN ELS MITJANS DE COMUNICACIÓ. (2008). **Des dels pecats i les desautoritzacions.** Barcelona. Observatori de les dones.
- ORTEGA, L. y col. (1998). **La convivencia escolar, qué es y cómo abordarla. Programa educativo de prevención de maltrato entre compañeros y compañeras.** Sevilla. Consejería de educación y ciencia, Junta de Andalucía.
- RED2RED CONSULTORES S.L. (2007). **Guía de coeducación.** Madrid. Instituto de la mujer: Observatorio para la igualdad de oportunidades.
- SANCHIS, R. (2005). **Tot per amor? Una experiència educativa contra la violència a la dona.** Barcelona. Rosa Sensat.
- SEMINARI D'EDUCACIÓ PER A LA PAU DE L'ASSOCIACIÓ PRO DRETS HUMANS. (1993). **Nois / Noies. Gènere i discriminació.** Barcelona. Eumo

8. WEBS DE CONSULTA

- Àrea d'Igualtat de l'Ajuntament de Lleida:
<http://igualtat.paeria.es/>
- Ministerio de Igualdad:
www.migualdad.es
- Institut Català de les Dones:
www.gencat.ne/icdona
- Observatori de les dones als mitjans de comunicació:
www.observatoridelesdones.org
- Recursos per temps de lleure:
www.chicosygrandes.com
- Instituto de la mujer:
www.mtas.es
- Senderi, educació en valors:
www.senderi.org
- Edualter:
www.edualter.org
- Acció escolta de Catalunya:
www.accioescolta.org



ANNEX

Tractem-nos Bé

PROMOCIÓ DE LES RELACIONS
DE BON TRACTE I LA PREVENCIÓ DE
LA VIOLÈNCIA MASCLISTA ENTRE
ADOLESCENTS I JOVES

VERITATS I MENTIDES SOBRE L'AMOR
VIOLÈNCIES AMAGADES
COM ET COMUNIQUES?
BONS TRACTES
MALS TRACTES



DINÀMICA “VERITATS I MENTIDES SOBRE L’AMOR”

FRASES REPRESENTATIVES DELS MITES DE L’AMOR ROMÀNTIC

“Si estimo una persona
NO EM PODEN AGRADAR
físicament **ALTRES**”

ALTERNATIVA

ES POT estimar i ser fidel a una persona i, alhora, sentir atracció real o imaginària per una altra

“Els **GELOS** són
una **PROVA D’AMOR**”

ALTERNATIVA

Els **GELOS** comporten **POSSESIÓ I DEPENDÈNCIA**. És molt important pel benestar de la parella i d’un mateix/a, aprendre a gestionar les emocions negatives com la gelosia

“Amb amor
PODEM CANVIAR
la persona estimada”

ALTERNATIVA

CADASCÚ CANVIA SI VOL I POT CANVIAR.

Per molt esforç que hi posem no podrem canviar a l’altre/a si aquest/a no fa cap pas.

Hi ha actituds i problemàtiques que solament es poden canviar amb ajuda externa a la parella

“Existeix un
AMOR PER A TOTA LA VIDA”

ALTERNATIVA

Les relacions amoroses
NO SEMPRE duren per sempre

“Hi ha una **MITJA TARONJA**
per cadascú/na”

ALTERNATIVA

CADA PERSONA ÉS COMPLETA
per si mateixa

DINÀMICA

“VIOLÈNCIES AMAGADES”

TARGETES AMB FRASES DESCRIVINT SITUACIONS D'ABÚS



“Ets inútil, no me'n puc refiar de tu, tothom et pren el pèl”



“Si no véns amb mi a la festa és que no m'estimes de debò”



“No tens ni idea del que parles. Tu, estàs més guapo/a calladet/a”



“Els diners millor els administro jo, això dels diners no està fet per a tu”



Tocar el cul a una persona aprofitant la foscor d'una discoteca



“T'he donat una bufetada perquè em sembla que és l'única manera que entenguis!”



Exigir a la parella mantenir relacions sexuals sense usar preservatiu



Insistir a la parella a tenir relacions sexuals malgrat saber que l'altre/a no en té ganes



Enviar missatges constants al mòbil de la parella, del tipus: Què estàs fent? On ets ara? Amb qui estàs? Penses en mi?



“Escull: jo o la teva colla”

DINÀMICA

“COM ET COMUNIQUES?”

TEXTOS

En **Jordi i la Xènia** surten des de fa dos anys. Ja fa temps que mantenen relacions sexuals. Avui el Jordi li ha proposat a la Xènia mantenir relacions sexuals sense preservatiu, ja que així podran ser més intenses. Ella li ha dit que no, però ell ha insistit amb contundència i ella finalment ha accedit per por a perdre'l, ja que no era la primera vegada que li demanava.



POSSIBLES QÜESTIONS PER AL DEBAT:

Quins estils comunicatius tenen els personatges de la història?

Quines possibles conseqüències pot tenir la conducta del Jordi i la Xènia?

Què pot fer la Xènia? No cedir a la pressió del Jordi?

La **Carla i la Paula** són una parella que fa sis mesos que surten. La Carla és una noia que li agrada molt fer esport i tenir vida social. La Paula és mes aviat tímida i no li agrada l'esport. Estan molt bé juntes, tot i que la Carla està una mica angoixada ja que la Paula vol compartir totes les activitats amb ella i no li deixa cap minut al dia d'espai personal. Quan no estan juntes li envia molts “watsaps” constantment i, fins i tot, s'ha enfadat si sortien de festa i la Carla parlava amb altres amigues. Tot i les seves diferències quan estan soles s'avenen molt bé, però la Carla comença a tenir dubtes sobre si podrà suportar aquest control respecte a la vida personal. Per ara no li ha dit el que sent i el que pensa, va trampejant la situació com pot i, fins i tot, ha arribat a mentir en alguna ocasió per evitar el control.

POSSIBLES QÜESTIONS PER AL DEBAT:

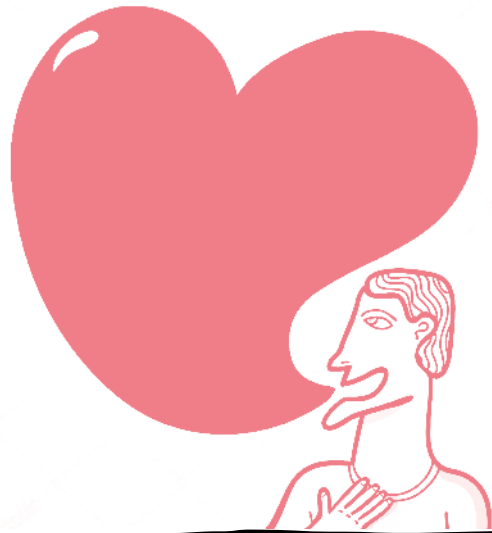
Quins estils comunicatius tenen els personatges de la història?

Et sembla adequada la conducta de la Paula?

I la conducta de la Carla? Creus que és una situació corrent?

Creus que aquest control pot arribar a ser perillós?





TEXTOS

La Sara és una noia de 14 anys que li agrada un noi amb qui es porta molt bé, però no s'atreveix a dir-li res ja que les seves amigues li diuen que les noies no hem de ser les que anem al darrere. La Sara no sap què fer. Per una banda té moltes ganes de dir-li el que sent al noi que li agrada, però per una altra no vol que pensin que és una "fresca" tal com li diuen les amigues.



POSSIBLES QÜESTIONS PER AL DEBAT:

Quins estils comunicatius tenen els personatges de la història?

Què pot fer la Sara?

Tenen raó les seves amigues?

Què pot passar si la Sara expressa els seus sentiments al noi?

El **Joan** és un noi que està enamorat del seu amic **Pere**. Entre ells hi ha una relació molt especial i creia que el seu amic també sentia el mateix, però mai s'havia atrevit a dir-li res per por a ser rebutjat i perdre aquesta amistat. La setmana passada en Joan li va expressar els seus sentiments al Pere i aquest li va dir amablement que no sentia el mateix, però que podrien seguir sent amics perfectament.

El Joan estava una mica decebut per no ser correspost, però alhora satisfet que el Pere volgués seguir sent el seu amic. Però, malauradament, avui a l'Institut ha ocorregut un fet que l'ha trasbalsat; abans de començar la classe els seus companys li han escridassat insults referint-se a la seva orientació sexual. El seu amic Pere estava al davant amb cara de circumstàncies, ha ajupit el cap i no ha dit res per defensar-lo. El Joan s'ha sentit traït ja que sap que el Pere haurà contat el seu secret a la resta de companys de classe i, a més, no l'ha defensat.

POSSIBLES QÜESTIONS PER AL DEBAT:

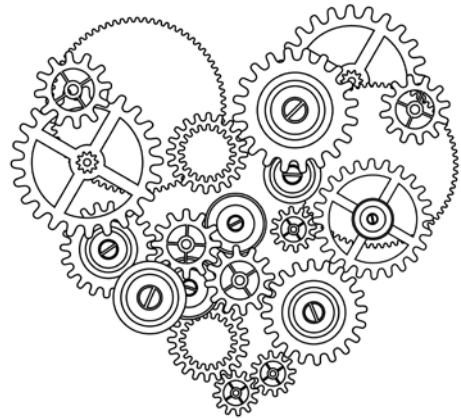
Quins estils comunicatius tenen els personatges de la història?

Quina opinió et mereixen els companys de classe d'en Joan?



DINÀMICA

“BONS TRACTES”



FITXA DE TREBALL¹

LLISTAT DE BONS TRACTES

- La teva parella no et controla ni insisteix a saber què fas amb les teves amigues o amics o de què parles.
- No vigila tots els moviments ni necessita saber tots els detalls (on, quan, amb qui, quant temps...).
- T'anima en els teus projectes de treball, estudis, desitjos o somnis.
- No controla la teva forma de vestir, de ser, de pentinar-te, de parlar...
- No critica ni desconfia de les teves amistats i familiars.
- Et valora quan està a soles amb tu i també en públic.
- Accepta la teva manera de comportar-te sense pretendre que facis o et comportis com ell/ella vol.
- No et dona ordres. Et deixa llibertat.
- T'expressa els seus desitjos i emocions.
- Si les coses no surten tal i com vol no t'en fa culpable.
- És una persona atenta i et demana disculpes.
- Et cuida i et dona confiança.
- Et demana disculpes.
- No t'humilia ni et compara amb altres persones.
- No imposa normes a la vostra relació segons li convingui, sinó que dialogueu i arribeu a acords entre els dos.
- És una relació igualitària. No fa coses que a tu no et deixa fer.
- No t'aïlla ni t'enfronta amb la resta de persones.
- No t'amenaça d'abandonar-te si no fas el que li demanes o espera de tu.
- No es queixa constantment amb la intenció de fer-te llàstima.
- Sol correspondre la teva forma de donar-li afecte.
- Et deixa que facis observacions de la seva forma de ser.
- Et felicita per les teves fites aconseguides i els teus actes.
- Es atén/ta i considerat/da amb la teva família i amistats.
- No es mostra silenciós/a si no obté allò que espera.
- És sincer/a i no posa trampes ni proves.
- No et deixa en ridícul davant d'altres persones ni presumeix que sap més que tu.
- Respecta els teus desitjos i no et força, perquè comprèn que no sempre coincideix.

¹ Llistat adaptat de l'activitat extreta del llibre "Los senderos de Ariadna. Transformar las relaciones mediante la coeducación emocional." Capítulo complementario. Prácticas que ayudan a cambiar las relaciones de Charo Alatble Vicario, p. 18-19.

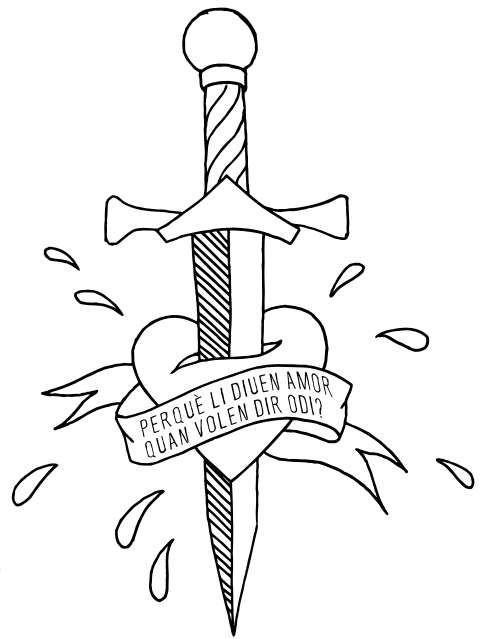
DINÀMICA

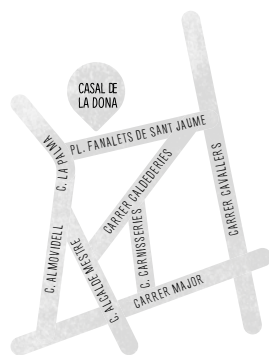
“MALS TRACTES”

FITXA DE TREBALL²

LLISTAT RELACIÓ TÒXICA

- Et diu amb qui has de sortir i amb qui no
- Et diu que canviïs la teva forma de vestir, pentinar-te o maquillar-te.
- Vol saber tot el que fas, on estàs o amb qui estàs quan no estàs amb ell o ella.
- Vigila les teves trucades, els missatges de mòbil o dels teus comptes de xarxes socials.
- No vol que vegis les teves amistats.
- T'acusa de coquetejar quan et veu parlant amb altres nois/es.
- Últimament, es presenta sense avisar als llocs on vas habitualment.
- Critica el teu aspecte, la teva manera de vestir o de pensar.
- Es burla de tu i et diu coses que et fan mal.
- Nega els seus errors o no demana perdó.
- Et deixa plantat/da sense explicacions.
- Posa en dubte els teus sentiments o et critica si no vols tenir relacions sexuals.
- No es responsabilitza del mètode anticonceptiu ni se'n preocupa.
- Decideix pel seu compte sense consultar-te ni demanar-te l'opinió.
- T'ha posat trampes per esbrinar fins a quin punt l'estimes.
- Es burla o parla malament dels teus familiars i amistats.
- Revisa sense el teu permís els teus objectes personals (bossa, agenda, correus,...)
- T'amenaça de deixar-te quan no fas el que ell o ella vol.
- Es posa gelós/a si et truquen per telèfon.
- Imposa les regles de la relació.
- Et fa més de deu trucades i missatges al dia.
- Fa coses que sap que t'avergonyeixen.
- Ignora quan t'enfades o ho considera una ximpleria.





CASAL DE LA DONA

Pl. Fanalets de Sant Jaume, s/n
25002 Lleida
Telèfon: 973 700 461

HORARIS D'ATENCIÓ:

• De l'1 d'octubre al 30 de maig
matins: de 9.30 a 13.30h
tardes: dimarts i dijous de 16.30 a 18.30 h
i hores concertades

• De l'1 de juny al 30 de setembre
matins: de 9.30 a 13.30h i hores concertades

🌐 www.igualtat.paeria.cat

@ politiquesigualtat@paeria.es

📘 www.facebook.com/ajuntamentdelleidacasaldeladona

📞 @casaldonalleida

✉ <http://casaldeladona-lleida.blogspot.com.es>

Amb la col·laboració de:

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

900 900 120
Contra la violència
masclista Atenció 24 h

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida