

QUADERN DE TREBALL

APUNTA'T AL BON ROTLLO



Crèdits








Edició (any 2015)
Ana M^a García Torres
Anna Sales Boix
Gemma Escrig Gil
M^a José Ortí Porcar

Fundació Isonomia. Universitat Jaume I. Castelló de la Plana.
<http://isonomia.uji.es>

Hi col·labora:



Índex

	Presentació	4
	Educació des dels bons tractes com a estratègia preventiva de la violència de gènere	7
	Ingredients bàsics per a una relació de bon rotllo	12
	Receptes per a cuinar una relació de bon rotllo	13
	Recursos	26
	Bibliografia	28
	Annexos	30



Presentació

Aquest quadern de treball s'emmarca dins el projecte **Apunta't al bon rotllo**, un projecte socioeducatiu, desenvolupat des de la Fundació Isonomia de la Universitat Jaume I de Castelló, que té com a objectiu contribuir a la promoció de relacions afectives i sexuals des dels bons tractes¹ en un dels col·lectius on s'ha produït un augment més significatiu de conductes sexistes i d'actituds violentes, concretament possessives: adolescents de 12 a 16 anys.² En aquestes edats s'estableixen les primeres relacions de *nuviatge* i de *lligue* i, tanmateix, s'inicien en les relacions sexuals.³ Per aquest motiu, resulta rellevant promoure en aquesta etapa models de relacions saludables basades en la igualtat, el respecte, la cura mútua i la diversitat de desigs i pràctiques amoroses.

Apunta't al bon rotllo té fonamentalment dues línies principals de treball.

En la primera, es desenvolupen tallers participatius amb l'alumnat on es treballen les relacions de bons tractes partint del reconeixement dels elements bàsics que constitueixen la base de les relacions de domini-submissió i que poden desenvolupar violència de gènere en el marc de la parella heterosexual. Concretament, s'identifiquen els estereotips sexistes, els models d'atracció masculins i femenins, les dinàmiques relacionals asimètriques i l'ideal d'amor romàntic. Alhora, es defineixen els components bàsics per a crear formes alternatives al model patriarcal d'estimar i relacionar-se que tinguen com a pilars fonamentals la llibertat, el respecte, l'escolta, l'autonomia, la cura mútua, el diàleg igualitari, la confiança, la justícia social i el rebuig a qualsevol forma de violència.

L'altra línia d'actuació d'aquest projecte engloba el treball amb la resta d'agents que conformen la comunitat educativa oferint formació i informació específica sobre coeducació, concretament en

¹ Adopten la definició del concepte de «bon tracte» que realitza Ana M. García (2012:3) i que «fa referència a un marc global de relacions saludables que permeta formular una tipologia alternativa a la heteronorma que excloga vincles de violència. Exactament, aquest terme és el pilar central per a generar relacions equitatives caracteritzades per la cura -individual i relacional-, el respecte, la tendresa, el desenvolupament personal mutu, el plaer, l'excitació i que inclouen la diversitat en la identitat i orientació sexual».

² Díaz-Aguado, M.J.; Carvajal, M. I. (2011). *Igualdad y Prevención de la Violencia de Género en la Adolescencia*. Madrid: Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat. Disponible en:

http://www.msssi.gob.es/en/ssi/violenciaGenero/publicaciones/colecciones/PDFS_COLECCION/libro8_adolescencia.pdf

³ En termes percentuals el percentatge de joves que han tingut la primera relació sexual abans dels 15 anys ha passat del 5% en 2004 al 12% en 2012. *Informe Juventud en España 2012*. Madrid: Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat.

l'àmbit de l'educació afectiva i sexual positiva i saludable. És necessari que els agents que formen part del sistema educatiu formal i no formal -equip docent dels centres, AMPA i famílies- s'impliquen activament en aquest procés de socialització en relacions de bons tractes per a prevenir les relacions de violència de gènere.

Específicament, aquest **quadern de treball** s'ha elaborat amb l' objectiu d'orientar l'equip docent de l'Educació Secundària, les AMPA i les famílies en la promoció de relacions afectives i sexuals saludables sense violència.

En les següents pàgines es presenta una aproximació a la definició de bons tractes i als elements bàsics de les relacions amoroses de *bon rotllo*. Posteriorment, es proposen quatre dinàmiques per a treballar alguns dels ingredients bàsics per a vincular-nos des dels bons tractes: la igualtat, l'autonomia, la gestió emocional i el diàleg igualitari.

En aquest sentit, el quadern és defineix com un recurs didàctic que facilite l'articulació de relacions de *bon rotllo*. En el marc del projecte ens aproximem a les relacions afectives i sexuals des de la metàfora de l'alimentació. Al respecte, entenem que a l'igual que l'acte de menjar és essencial perquè ens dona la nutrició física per a poder viure, ens genera plaer i, alhora, ens serveix com un vehicle que afavoreix les relacions (ja que està present a les reunions i celebracions entre familiars i amistats), la nutrició psíquica, que se subministra principalment des dels afectes i l'amor, és imprescindible per al desenvolupament de la persona. Així mateix, de la mateixa manera que els abusos i les restriccions continuades en la nutrició física poden generar addiccions i, el que en un moment esqueia bé, pot convertir-se en quelcom perjudicial per a la salut (causant, per exemple, trastorns alimentaris); en el cas de la nutrició psíquica, pot succeir un fet similar: una relació no igualitària pot desencadenar violència de gènere.

Aquest simbolisme s'usa en el projecte a l'hora de treballar les relacions afectives/amoroses, per a reflexionar sobre el tipus de relacions que volem (quins *rotllos* volem menjar) i els ingredients que són necessaris per a cuinar-los, tenint en compte que alguns d'estos ingredients seran bàsics i comuns en totes les receptes. En aquest sentit, la forma en la qual entenem l'amor, des del sofriment o des de la llibertat, afectarà el tipus de relacions afectives i sexuals que tenim, perquè cercarem en elles certs ingredients en la persona (o persones) que ens agraden i amb ells cuinarem la relació que desitgem.

Així, partim de la idea que el procés de cuinar un menjar, per exemple un *rotllet*, és el mateix que

el de cuinar una relació amorosa: primer s'ha de pensar què és el que es vol menjar i preparar els ingredients que es necessiten per elaborar-lo, després començar a cuinar seguint les indicacions de la recepta escollida, respectant les proporcions de cada ingredient, el temps de cocció, etc., per a obtenir, finalment, el *rotllet* que menjarem i gaudirem. En el cas de les relacions amoroses, considerem que les persones també necessiten reflexionar sobre qüestions com ara: què es vol en una relació?, què no es vol?, quins pactes es fan?, quines són les característiques de la persona que m'atrau?, quin tipus de relació vull mantenir i amb qui o quines persones?, etc. Aquestes reflexions ens poden ajudar a connectar els nostres pensaments, creences, sentiments, emocions i comportaments i així, enllaçar *allò que em fa bé* amb *allò que em convé* per tal d'endinsar-nos en el procés de creació del *bon rotllo* que ens ve de gust menjar i gaudir.

En aquest quadern donem una possible recepta, de les múltiples formes de preparació existents que utilitza uns ingredients bàsics per a cuinar una relació de *bon rotllo*, es a dir, una relació sana i igualitària. Nosaltres no proposem un únic model de relació de bon tracte, més aviat donem uns ingredients bàsics que defineixen de manera general el que considerem **els bons tractes** en les relacions sexuals i afectives. A partir d'aquests ingredients, cada persona cal que ho adapte a les seues necessitats i desigs. En definitiva, cada persona s'encarrega de cuinar al seu gust la relació que li genere i aporte felicitat.

Esperem que aquest **quadern** resulte d'utilitat per a endinsar-nos en el camí de les relacions de bons tractes i que pugui contribuir a l'obertura de noves perspectives de relació en la població adolescents, basades en paràmetres igualitaris, que puguin contribuir a la reducció de les conductes sexistes i les actituds violentes existents.



Educació des dels BONS TRACTES com a estratègia preventiva de la violència de gènere

Tal com afirma Fina Sanz Ramón⁴ (2014) «el mal tracte i el bon tracte són els dos pols d'un mateix eix. La prevenció del mal tracte és fomentar les relacions de bon tracte com una forma d'educació per a la salut. S'ha de posar l'èmfasi en el bon tracte i que hem de tractar-nos bé. El bon tracte, a l'igual que el mal tracte, es genera i es desenvolupa en tres àmbits: el social, el relacional i l'íntern, l'individual».⁵

En aquest projecte partim de la importància de l'àmbit individual per al foment del bon tracte, que supose l'estima de cada persona cap a sí mateixa i que implica la seua acceptació, el seu respecte i el seu plaer, l'escolta de les seues necessitats - físiques, emocionals i sexuals- i la necessitat de cobrir-les d'una manera saludable, en definitiva de la seua cura (cuidar-se). Com defineix Fina Sanz (1995: 304-305) «cuidar-se és tindre's en compte. Escoltar les pròpies necessitats. Reconèixer que existim i ocupem un lloc en el món, i que tenim dret a sentir-nos bé, a procurar pel nostre benestar en tots el àmbits de la nostra existència». Però no descuidem els altres dos àmbits que impliquen relacionar-se des de dinàmiques horitzontals i recíproques, tenir cura de les altres persones sense abandonar-se, crear un projecte de relació assentat en la confiança, el respecte mutu que faça evolucionar les persones implicades, que sume alegries i que, específicament, excloga qualsevol forma de violència.

En aquest sentit, considerem que per a establir relacions de bons tractes és necessari desenvolupar la capacitat de tenir cura des de l'autonomia, la reciprocitat, la tendresa i el plaer. Però, la socialització⁶ diferencial que tenen homes i dones des del moment de nàixer no condueix cap aquest model de relació, més bé encamina a mantenir relacions d'opressió i dependències.

Investigadores com Blanca Cabral y Carmen García (2001) assenyalen que «les xiquetes i els xiquets i els/les joves se socialitzen diferencialment en el marc d'una cultura de la violència present a l'entorn (jocs, joguets, pel·lícules, esport...). Des de la infància els xiquets aprenen a respondre agressivament i s'entrenen en aspectes actius com guanyar, lluitar, competir, apoderar-se, imposar, conquerir, atacar, vèncer..., mentre que les xiquetes aprenen a cedir, pactar,

⁴ Psicòloga - psicoterapeuta, sexòloga i pedagoga. Directora de l'Institut de Terapia de Reencuentro.

⁵ Entrevista realitzada per la Universitat Pública de Navarra, disponible a <http://www.unavarra.es/actualidad/berriak?pagina=9&contentId=165883&languageId=100001> [consulta realitzada el 25 de febrer de 2015].

⁶ «Procés, que s'inicia en el moment del naixement i perdura durant tota la vida, a través del qual les persones, en interacció amb altres persones, aprenen i interioritzen els valors, les actituds, les expectatives i els comportaments característics de la societat en la qual han nascut i que permeten desenvolupar-se (amb èxit) en ella» (Giddens, 2001).

cooperar, lliurar, obeir, tenir cura... Així, mentre hi ha una correlació històrica i cultural entre masculinitat, violència, agressivitat i domini, fomentant aquest tipus de comportament com a prova de virilitat, la socialització de les dones i les xiquetes incorpora elements com la passivitat, submissió o dependència, que les fan més vulnerables al patiment de comportaments violents» (2006: 53).

A més, durant el procés de socialització homes i dones també aprenen uns models de relacions sexuals i afectius diferents i complementaris. Anem configurant el nostre concepte d'amor i elaborant les nostres vivències afectives i sexuals a partir de l'ideal d'amor romàntic. En el cas de les dones l'amor es converteix en l'eix vertebrador i en part pròpia del seu projecte vital (Altable, 1998; Ferreira, 1995; Lagarde, 2005; Sanpedro, 2005). Així, la consecució de l'amor i el seu desenvolupament (enamoramant, la relació de parella, el matrimoni, la cura de l'altre...) és la base al voltant de la qual gira de manera completa, o gairebé completament, la vida de moltes dones, fins al punt que *sense ell la vida no té sentit*, mentre que, a la vida dels homes, allò més primordial segueix sent el reconeixement social i l'amor o la relació de parella sol ocupar un segon pla (Bosch, Ferrer, Ferreiro, Navarro, 2013: 17).

Per tant, la socialització diferencial en el context de la societat patriarcal comporta que xics i xiques entenguin per *amor* i *estimar* coses diferents. Per una banda les xiques han d'aconseguir l'amor d'una parella per sentir-se completes, fent una valoració d'autorenúncia per satisfer l'altra persona, tenint com a *obligació* un elevat sentiment de protecció i cura de l'altre per damunt de les pròpies necessitats i interessos, a més d'haver de complaure sexualment la persona que estimen sense esperar res a canvi. Pel contrari, als xics se'ls ensenya a rebre aquest amor de manera desigual, a tindre *el dret* a què les seues necessitats afectives i sexuals estiguen cobertes mentre mantenen la seua individualitat i contenen les emocions. A més, l'ideal romàntic implica la creença que l'amor suposa sofriment i, en conseqüència, l'amor i la violència són compatibles. Això comporta unes dinàmiques de poder en les quals una part domina l'altra (en la societat patriarcal els homes a les dones), la qual cosa permet justificar certs comportaments de possessió i control sobre la persona (com els que es donen quan s'entén la gelosia com a mostra d'amor) perquè es creu que quan s'estableix una relació la persona passa a ser una propietat.

L'ideal d'amor romàntic ensenya a xics i xiques com han d'estimar, quins tipus de persones els han d'atraure i quines no, quin tipus de relació han de desitjar i com han de comportar-se. Hi ha tota una sèrie de mites⁷ associats a l'amor romàntic que Esperanza Bosch, Victoria Ferrer i altres

⁷ «Conjunt de creences socialment compartides sobre la "suposada veritable naturalesa de l'amor"» (Yela, 2003, pàg.264), i, igual que

autores (2004-2007), descriuen, en el marc de la investigació *Del mite de l'amor romàntic a la violència contra les dones en la parella*, com:

- **Mite de la mitja taronja.** Creença en base a la qual se'ns diu que triem la parella que teníem predestinada d'alguna manera i que ha estat l'única elecció possible.
- **Mite de l'emparellament o de la parella.** Creença en base a la qual es veu la parella heterosexual és natural i universal i la monogàmia amorosa està present en totes les èpoques i totes les cultures.
- **Mite de l'exclusivitat.** Creença en base a la qual es pensa que és impossible estar enamorat o enamorada de dues persones alhora.
- **Mite de la fidelitat.** Creença en base a la qual es considera que tots els desitjos passionals, romàntics i eròtics s'han de satisfer exclusivament amb una única persona, la pròpia parella, si aquesta s'estima de debò.
- **Mite de la gelosia.** Creença en base a la qual la gelosia s'entén com a un signe d'amor, fins i tot, com el requisit indispensable d'un veritable amor.
- **Mite de l'equivalència.** Creença en base a la qual *l'amor* (sentiment) i *l'enamorament* (estat de més o menys durada) es veuen com a equivalents i, per tant, si una persona deixa d'estar apassionadament enamorada és que ja no estima la seua parella i, per això, el millor és abandonar la relació.
- **Mite de l'omnipotència.** Creença en base a la qual es té la convicció que *l'amor ho pot tot* i, per tant, si hi ha amor vertader, qualsevol obstacle extern o intern a la parella, pot superar-se, l'amor és suficient per a solucionar tots els problemes.
- **Mite del matrimoni o de la convivència.** Creença en base a la qual s'accepta que l'amor romàntic o passional ha de conduir sempre a la unió estable de la parella (matrimoni) i constituir-se únicament en base a la convivència.
- **Mite del lliure albir.** Creença en base a la qual s'estableix que els nostres sentiments amorosos són absolutament íntims i no estan influïts per factors soci-biològic-culturals aliens a la nostra voluntat i consciència.

- **Mite de la passió eterna o de la perdurabilitat.** Creença en base a la qual es creu que l'amor romàntic i passional dels primers mesos d'una relació pot i deu perdurar després d'anys de convivència.

Per tant, si es vol treballar la promoció dels bons tractes i, per tant, la prevenció de la violència de gènere, és necessari començar analitzant el model de relacions afectives i sexuals i els mandats de gènere en els quals són socialitzats els xics i les xiques. Així mateix, cal identificar l'ideal d'amor romàntic com a peça clau per a entendre com aquesta forma concreta d'experimentar l'amor i de relacionar-se homes i dones potencia la reproducció i el manteniment de les relacions de domini-submissió. Com assenyala l'antropòloga Mari Luz Esteban (2011) «l'amor es situa com un complex model de pensament, emoció i acció que constitueix un dels fonaments principals del nostre ordre social i cultural, i que defineix una manera heterosexual de concebre el desig, la identitat i el subjecte». I com adverteixen Norma Vázquez, Ianire Estébanez i Itziar Cantera (2009:13) «una visió excessivament romàntica de l'amor pot contribuir al fet que les joves toleren una relació asfixiant en la qual el sentiment amorós s'utilitza com a justificació del control que la parella puga exercir. Aquesta mateixa visió contribueix al fet que els joves es relacionen des d'un rol estereotipat que associa el control amb la masculinitat».

I en aquest marc, a l'hora de construir alternatives al model violent en què ens socialitzem, la coeducació té un paper fonamental. Concretament, té la finalitat d'educar en el desenvolupament personal de xics i xiques des de la seua diversitat, proporcionant les mateixes oportunitats reals. En aquest sentit, és essencial coeducar en el camp dels afectes i la sexualitat per tal de transformar el model de la violència pel de l'equitat, la cura mútua i la pau. I en aquesta tasca és primordial que xics i xiques, al llarg de tot el seu procés educatiu, desenvolupen habilitats que els capaciten per a relacionar-se de manera horitzontal, sense dependències afectives i sense abusos.

Tal com proposa Charo Altable (2000), és clau realitzar una coeducació sentimental, emocional i sexual per tal de potenciar relacions justes i lliures d'estereotips sexistes. És a dir, educar per a l'amor i no per a la violència, per tal de trencar amb els mandats de gènere; entre d'altres, el que vincula la feminitat amb la capacitat de donar amor des de l'abnegació i la incondicionalitat així com el que vincula la masculinitat amb la repressió dels afectes i la protecció des de la violència. Caldria promoure una socialització cap al bons tractes en la qual «barons i dones s'eduquen en la presa de consciència, expressió i transformació de tot tipus de sentiments, sense anteposar ni supeditar el propi desig o mentalitat a altres persones. Totes les persones hem de ser educades sensual, emocional i eròticament per a compartir la vida sense domini ni submissió. Els barons

han de ser educats en una nova masculinitat i paternitat, responsable, no autoritària i compartida amb la maternitat, sense paternalismes ni protectorats patriarcals» (Altable 2000: 109).

Finalment, volem indicar que la nostra proposta de socialització en relacions de bons tractes és una ferramenta emmarcada en l'àmbit estatal de prevenció de la violència de gènere, entesa com «la violència que, com a manifestació de la discriminació, la situació de desigualtat i les relacions de poder dels homes sobre les dones, s'exerceix sobre aquestes per part dels qui siguen o hagen sigut els seus cònjuges o dels qui estiguen o hagen estat lligats a elles per relacions similars d'afectivitat, àdhuc sense convivència» (Llei Orgànica 1/2004, de 28 de desembre, de Mesures de Protecció Integral contra la Violència de Gènere,⁸ article 1).

No obstant, la violència o violències de gènere són un problema social, una manifestació de les discriminacions entre homes i dones, i un problema de drets humans, que pren moltes formes, com es va concretar a la IV Conferència Mundial sobre la Dona celebrada en 1995 a Beijing: «Una manifestació de les relacions de poder històricament desiguals entre homes i dones, que han conduït a la dominació de la dona per l'home, la discriminació contra la dona i a la interposició d'obstacles contra el seu ple desenvolupament» (ONU, 1995). Tal com es va definir a la «Declaració sobre l'eliminació de la violència contra la dona»⁹ (Resolució de l'Assemblea General 48/104 del 20 de desembre de 1993, ONU), s'entén per violència contra la dona: «Tot acte de violència basat en la pertinença al sexe femení que tinga o pugua tindre com a resultat un dany o sofriment físic, sexual o psicològic per a la dona, així com les amenaces d'aquests actes, la coacció o la privació arbitrària de la llibertat, tant si es produeixen en la vida pública com en la vida privada» (article 1).

La pràctica de noves formes d'estimar, basades en els bons tractes, és un instrument de transformació de les relacions entre les persones i de les etiquetes de gènere, i la coeducació sentimental, emocional i sexual és una bona eina per a la prevenció de la violència de gènere. Tenim la convicció que es pot *re-aprendre*, que les persones es poden transformar i alliberar-se d'allò que els fa mal per aconseguir el benestar individual i col·lectiu. En definitiva, construir relacions de *bon rotllo*.

⁸ <http://www.boe.es/boe/dias/2004/12/29/pdfs/A42166-42197.pdf>

⁹ http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/48/104&Lang=S



Ingredients bàsics per a una relació de BON ROTLLO

La relació de *bon rotllo* que promocionem requereix que les persones implicades s'estimen des del respecte i la confiança mútua, la reflexió, la igualtat de tracte, l'acceptació de les virtuts i debilitats pròpies i de l'altra persona, el reconeixement, la interdependència com a subjectes i la tendresa. Així, tenint en compte aquests paràmetres, la recepta que proposem té els següents ingredients:

INGREDIENTS BÀSICS PER A UNA RELACIÓ DE BON ROTLLO



LLIBERTAT. Tens el dret a expressar els teus sentiments i opinions, a actuar, a vestir, a sentir i a viure amb llibertat i sense opressió.



RESPECTE. Tens dignitat pròpia. La mateixa que la teua parella. Respecta i et respectarà.



ESCOLTA. Les teues opinions són tan importants com les seues i mereixen ser escoltades, encara que siguin diferents.



DIÀLEG. Expressa't tranquil·lament, sense por, amb tacte, amb sinceritat i amb missatges clars. *Sí és sí, no és no.* Afavoriràs la comunicació i la gestió de conflictes.



AFECTES. Crea els teus espais i expandeix afectes. Reparteix el teu temps també amb amics i amigues, amb la família i amb tu mateix/a. No et limites que la teua parella siga el teu únic pilar afectiu.



CURA MÚTUA. Amb estima i respecte manteniu un equilibri entre el teu benestar i el seu. Gaudeix de cuidar i de què et cuiden.



CONFIANÇA. Construeix la confiança dia a dia des de la sinceritat, l'honestedat i la sensatesa. La gelosia és símbol d'inseguretat i una excusa per al control.



INTIMITAT. Tens el dret a mantenir els teus espais de privacitat sense intrusions. Donar la contrasenya del teu Facebook o d'altres xarxes socials no és senyal d'amor.



AUTONOMIA. Tu decideixes el que vols i el que no vols, no ets una marioneta. No faces sempre el que la teua parella vol. Aprèn a negociar per a arribar a pactes des de l'equilibri entre donar i rebre.



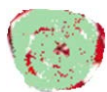
IGUALTAT. Tens els mateixos drets i responsabilitats que la teua parella. Construeix relacions equilibrades sense caure en rols i estereotips típics per a homes i dones.



AUTENTICITAT. Estima't tal com ets i allunya't de qui no t'accepte i et faça mal.



NO VIOLÈNCIA. No admetes conductes que et causen agressions psicològiques o físiques.



Receptes per a CUINAR RELACIONS DE BON ROTLLO des de l'aula

L'enfocament metodològic d'aquest quadern de treball inclou algunes eines socioafectives per a treballar amb població adolescent d'educació secundària i batxillerat des de l'anàlisi de gènere en la construcció de relacions de bons tractes. En aquest sentit, la nostra proposta constitueix una ferramenta que té com a finalitat contribuir a la prevenció de relacions de violència de gènere en el festeig i en altres formes de relacions sexuals i afectives.

La nostra aportació inclou unes nocions bàsiques per a capacitar l'alumnat en la creació de vincles amorosos, alternatius a l'enfocament tradicional, basats en valors com la igualtat, el respecte, el diàleg, l'escolta, la negociació i el suport mutu com a eines per a resoldre els conflictes sense violència i, per tant, gaudir de relacions de *bon rotllo*.

A continuació es presenten unes dinàmiques per a treballar al voltant de quatre *ingredients* dels enumerats anteriorment que considerem imprescindibles per a promoure relacions de bon tracte: igualtat; autonomia/autoestima; confiança/gestió emocional i diàleg igualitari.

L'estructura de les dinàmiques es divideix en tres parts a mode de recepta. En primer lloc s'inclou l'apartat **preparació**, en el qual s'estableixen els objectius de l'activitat. En segona instància, a la secció **elaboració** es descriuen les instruccions per a desenvolupar la dinàmica i, finalment, en el tercer apartat, **beneficis de cuinar un bon rotllo**, s'exposen unes breus conclusions que permetran reflexionar sobre la importància de cuinar relacions de bon tracte, assenyalant els guanys i profits que en podem obtenir.

Volem indicar que aquest quadern s'ha elaborat per a què el professorat, les famílies i les AMPA faciliten i dinamitzen aquestes activitats, de manera que recomanem que, prèviament, es tinguin unes nocions bàsiques sobre igualtat. És per això que s'inclou, abans de cada dinàmica, informació bàsica sobre l'ingredient que es treballarà des d'una perspectiva igualitària.

INGREDIENT IGUALTAT

Partim del fet que la societat i la cultura en què vivim s'ha estructurat des d'una ideologia patriarcal jeràrquica que és discriminatòria i, per tant, no totes les persones tenen les mateixes oportunitats per a desenvolupar el seu projecte de vida lliurement, sofrint, en ocasions, discriminacions per qüestions de classe, raça, religió, ètnia i sexe. Centrant-nos en el sexe

començarem definint què és i com, a partir d'aquest, es va construint una diferenciació de gènere.

El **sexe** està determinat per les característiques biològiques (físiques, bioquímiques i hormonals) que divideixen els éssers humans en dues categories diferenciades: homes i dones. Per altra banda, el **gènere** es refereix a qüestions culturals (valors, funcions, rols, comportaments, capacitats...) associades culturalment a homes i dones i que van determinant la identitat de gènere representada en la masculinitat i la feminitat.

Des del moment de néixer a les persones se'ns assigna una etiqueta segons el sexe biològic que presentem: a la xica, el gènere femení, i al xic, el masculí. A partir d'aquesta diferència es crea un mecanisme de relacions jeràrquiques on els agents de socialització (família, educació, grups d'iguals, mitjans de comunicació...) atribuiran uns rols, comportaments, funcions i relacions de poder diferents segons el sexe. Al respecte, les característiques associades a la masculinitat tindran més valor, i gaudiran d'una sèrie de privilegis (materials i simbòlics), que les vinculades a la feminitat. Tan xiques com xics han de complir *allò que els diuen que han de ser* i aprenen a expressar-se segons aquests rols de la feminitat i de la masculinitat que acaben produint dinàmiques relacionals de dominació i de sofriment. En conseqüència, aquesta socialització diferencial influirà també l'àmbit de les relacions amoroses. En aquest sentit, destaquem que els principals mandats de gènere que es transmeten als xics són: *en la vida el teu èxit professional/laboral és més important que l'amor, hi ha una dona destinada a tu, l'amor d'una dona és incondicional (com l'amor d'una mare) i tens el dret de rebre'l*. D'altra banda, a les xiques se'ls transmeten uns mandats de gènere complementaris: *en la vida allò més important és trobar l'amor (el teu objectiu és ser esposa i mare), hi ha un home destinat a tu, les dones naixen amb un do per a estimar de manera incondicional i tenen l'obligació de donar-ho*.

Aquest model de socialització és clau per a promoure relacions basades en el domini i la submissió (en el *mal rotllo*) i, per tant, és important reflexionar sobre com les reproduïm per a poder trencar-les i relacionar-nos des de l'equitat i la cura mútua.

PREPARACIÓ

- Comprendre la dicotomia sexe-gènere.
- Identificar les desigualtats generades per raó de sexe.
- Reconèixer la socialització diferencial per raó de gènere.

ELABORACIÓ

Duració: 1 hora 30 minuts.

Materials: fulls en blanc, bolígrafs, fotocòpia de l'annex I, ordinador, projector, altaveus i connexió a Internet.

Descripció de l'activitat:

1ª Part. Es reparteix a cada participant el full Annex I. A continuació s'explica que dins del rotllo han de contestar de manera individual: **“Sóc xic perquè...”** o **“Sóc xica perquè...”**.

A nivell individual han d'expressar les característiques, sentiments i comportaments que els fan definir-se com a xic o com a xica. Per a facilitar la realització de l'exercici proposem les següents preguntes: què em diferencia de l'altre sexe?, quines coses puc fer?, quines emocions i sentiments puc expressar segons el meu sexe?, quines no perquè està *mal vist*?

Passats 10 minuts, ens posem en un grup gran i comentem les respostes. La persona facilitadora fa una síntesis dels elements que l'alumnat ha diferenciat i els separa entre els trets biològics (sexe) i els culturals (gènere masculí i femení). Finalment explica la diferència entre sexe i gènere.

2ª Part. A continuació es parla del procés de socialització, fent incidència en els contes i en les pel·lícules Disney. Al respecte, per a facilitar la reflexió al voltant dels estereotips i rols sexistes que es presenten a les pel·lícules de Disney es visualitzen dos vídeos:



Vídeo 1. *Sexismo, violencia y dominación en las películas de Disney.*

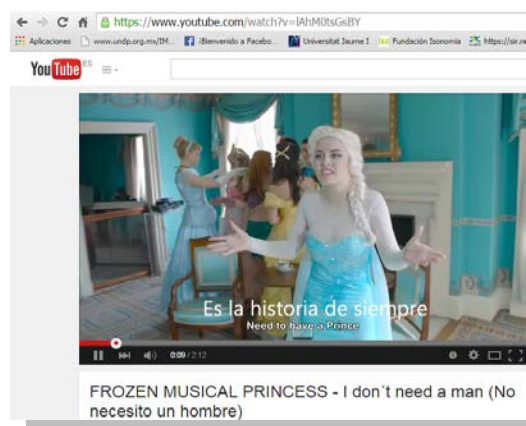
Traducció del treball desenvolupat per Sanjay Newton: *Imatges de la masculinitat en les pel·lícules de Disney. Proyecto de inequidad.*

<https://www.youtube.com/watch?v=bbfq8Rx9AXM>

Vídeo 2. FROZEN MUSICAL PRINCESS - *I don't need a man (No necesito un hombre)*

Dirigit i editat per Vijay Nazareth. Música i lletra per Antonius Nazareth

<https://www.youtube.com/watch?v=IAhM0tsGsBY>



Lletra de la cançó:

*¿Por qué cada princesa necesita un príncipe?
Es la historia de siempre y ya no me convence.
¿Por qué siempre se asume los hombres salvaran el día?
Yo puedo ser "el héroe" y hacerlo a mi manera.*

*¿Por qué limitarse a esconderse tras el verdadero amor?
¡Ya no! Soy lo que soy
No necesito un hombre.*

*Tú diste con un somnífero. Tú con un tramposo.
Tú tuviste la suerte de tener el pie pequeño.
Tú un síndrome de Estocolmo. Tú un malcriado.
Tú tenías un talento, pero lo has entregado.*

*¿Por qué limitarse a esconderse tras el verdadero amor?
¡Ya no! Por favor, entended.
No necesitas un hombre.*

*Cuando llega el amor asientas la aleta, nada importa más
Nada más que él.
Sigue tus sueños, aunque raro pueda parecer.
Cuando llega el amor, la vida es canción
Los finales son felices, no son un error.
Excepto cuando ellos los cometen, eso es cierto, lo sé...*

*Yo soñaba con cumplir misiones.
Ver el mundo de este a oeste.
En cambio, me quedé quieta. Atrapada en el estereotipo
de princesa.*

*Pero debemos hacerles ver que están equivocados.
Somos fuertes. Muéstralo. ¡Suéltalo!*

*¿Por qué cada princesa Necesita un príncipe?
Es la historia de siempre y ya no me convence.
¿Por qué siempre se asume los hombres salvaran el día?
Yo puedo ser "el héroe" y hacerlo a mi manera.*

*¿Por qué limitarse a esconderse tras el verdadero amor?
Soy lo que soy.
No necesito un hombre".*

*Why does every princess need to have a prince?
It's the same old story but I'm just not convinced
Why keep on assuming men will save the day?
I can be the hero and do it my own way*

*Why be confined to be hiding behind true love?
Enough! I'm who I am
I don't need a man*

*You got slipped a roofie. You fell for a cheat.
You are really lucky that you've got tiny feet
You've got Stockholm syndrome. You're a spoiled brat
You had special talents but gave them up like that*

*Why be confined to be hiding behind true love?
Enough! Please understand
You don't need a man*

*When you're in love, head over fin, nothing else matters
Nothing but him.
Follow your dreams, odd as it seems to be
When you're in love, life is a song,
all happy endings, never go wrong
'Cept when they do, sadly that's true who knew*

*I dreamt of daring quests,
seeing the world from east to west
Instead... 'Stead we just sit inside. Stuck in a princess
stereotype.*

*But now... Is our time let them know
they were wrong, we are strong. let it show, let it go*

*Why does every princess, need to have a prince?
It's the same old story but I'm just not convinced
Why keep on assuming men will save the day
We can be the heroes and do it our own way.*

*Why be confined, to be hiding behind true love?
Enough! I'm who am I am.
I don't need a man.*

Després de la projecció es llancen les següents preguntes per a guiar la reflexió grupal:

- Amb quines característiques es representen les dones? Quins rols compleixen?
- Amb quines característiques es representen els homes? Quins rols compleixen?
- Quins missatges es donen amb aquestes representacions als contes a les dones i als homes que els llegeixen?
- Com afecten aquests estereotips en la construcció de la nostra identitat, concretament, com influeixen en el nostre desig i pràctiques amoroses?
- En una relació de *bon rotllo* què penseu que seria diferent?

BENEFICIS DE CUINAR UN BON ROTLLO

- Prendre consciència que la socialització diferencial per raó de gènere ajuda a entendre com s'estructura jeràrquicament la nostra societat en base a una diferència biològica sexual i com el seu significat genèric produeix i manté les desigualtats entre homes i dones.
- Ens demostra que homes i dones tenim característiques físiques que ens diferencien, però això no suposa cap problema. El que sí que és un obstacle és la diferenciació que es fa en funció dels tres biològics que comporta que hi haja desigualtat, discriminació, abús de poder, subordinació entre homes i dones i que genera una diferència d'oportunitats per accedir als béns i als recursos socials, sobretot pel que fa a la presència i visibilitat pública de les dones.
- Ajuden a interioritzar que homes i dones podem tindre diferents característiques biològiques però iguals drets i oportunitats per a realitzar un projecte vital sense sofrir cap tipus de discriminació.
- Contribueix a identificar les relacions de *mal rotllo* (relacions de dependència i de possessió) que es representen als mitjans de comunicació (en aquest cas en els contes).
- Fan créixer la idea que cada persona és diversa i mereix ser respectada i ben tractada.

INGREDIENT AUTONOMIA

L'autonomia l'entendem com la manera que cada persona té de pensar i decidir per sí mateixa i implica el dret a poder prendre decisions que afecten la seua vida. Així, per a establir relacions igualitàries i no caure en dependències afectives, resulta fonamental desenvolupar-la. Un dels seus pilars bàsics és l'autoestima, que fa referència a l'acceptació, confiança i respecte cap a sí mateixa i al fet de creure en les nostres capacitats. A més, creure que tenim el dret a la felicitat.

Partim del fet que les persones per tal de vincular-se des del bon tracte, en primer lloc, s'han de saber estimar i cuidar-se a sí mateixes, ja que si no ens respectem i valorem podem caure en dependències afectives (per exemple, es pot tindre dificultats per a posar límits a l'altra persona - dir que *no*-, tindre inseguretat per a comunicar les opinions pròpies i a manifestar calament allò que es vol). Per això, ens centrem en aquest aspecte, per tal d'afavorir l'autocura i el respecte cap a la pròpia persona.

En aquest sentit, hem de destacar que la socialització diferencial ensenya a xics i a xiques unes prioritats, rols i funcions diferents en les relacions amoroses que produeixen tota una sèrie de dinàmiques de domini-submissió. Principalment, els xics *han de ser* els protectors, els que

dominen (marcar les normes en la relació), no mostrar el seus sentiments, ser autònoms i independents, conquistadors i potents sexualment. En canvi, les xiques *han de ser* les cuidadores de la relació, les proveïdores d'amor incondicional (qui ho dona tot sense esperar res), aconseguir una parella, formar una família i ser mares per a poder realitzar-se, estar sempre guapes per agradar els altres i, finalment, proporcionar també plaer sexual a l'altre.

Per tal de tindre relacions de *bon rotllo* hem de transformar aquestes dinàmiques de gènere que orienten les dones cap a les cures, des de l'abandonament de sí mateixes i la necessitat que algú les estime, i els homes cap a la dominació, el control i la repressió emocional.

PREPARACIÓ

- Potenciar l'autoestima i la valoració de les fortaleces personals.
- Desenvolupar el respecte cap a nosaltres i cap a les altres persones, així com pel fet de tractar-nos bé per a tractar bé. Respectar i respectar-se.
- Fomentar l'autonomia personal.

ELABORACIÓ:

Duració: 1 hora.

Materials: fulls en blanc, fotocòpia de l'Annex II, bolígrafs, retoladors de colors, ordinador, projector, altaveus i connexió a Internet.

Descripció de l'activitat:

1ª Part. Es reparteix un full en blanc a l'alumnat en el qual, a nivell individual, s'indica que han d'escriure a la part superior «**JO SÓC...**» (i el seu nom). Després han de contestar les següents qüestions:

- Com ets tu? (Defineix-te física i psíquicament).
- Descriu les coses que més t'agraden i valors de tu i que consideres fortaleces. (Com a mínim cinc).
- Descriu les coses que et desagraden de tu i que consideres debilitats. (Com a mínim cinc).
- Com creus que et veuen les altres persones?
- T'agradaria ser d'una altra manera? (Descriu com o quins aspectes t'agradaria tindre o millorar).

Recomanem fer aquesta dinàmica posant música instrumental relaxant. Es deixen 20 minuts per

al seu desenvolupament. Una vegada transcorregut aquest temps es fa una posada en comú en un grup gran on cal que expressen allò que han sentit realitzant l'activitat (no la resposta de les preguntes). Es poden utilitzar com a preguntes guia: T'ha resultat fàcil o difícil? En general, et percep de manera positiva o negativa? T'acceptes i t'estimes o et desvaloritzes?

Tancarem aquesta part indicant que les xiques se socialitzen en un model de feminitat en què s'idealitza la maternitat, de manera que se'ls delega la responsabilitat de cuidar des de l'entrega absoluta a les altres persones i a estimar la llibertat dels homes (i no la seua pròpia). Igualment, als xics se'ls limita l'expressió dels afectes i les tasques de cura de les altres persones perquè socialment és un rol femení i està valorat negativament en el homes. Ells han de ser els forts, els valents, els poderosos i no mostrar cap signe de debilitat.

En les relacions de *bon rotllo* les persones es cuiden de manera recíproca i es veu aquest acte d'estima des del plaer. Així, tant xics com xiques poden gaudir de donar i rebre amor de manera equilibrada trencant amb els rols de gènere i les dependències afectives.

2ª Part. Es reparteix una còpia de l'Annex II, «Mi declaración de autoestima», un text de Virginia Satir de 1975.¹⁰ A continuació, entre tot l'alumnat es llegeix en veu alta la declaració. Posteriorment comenten en gran grup què els hi ha semblat.

3ª Part. Per acabar es reparteix novament a nivell individual un full en blanc i retoladors, indicant que a la part de dalt han d'escriure «**El meu compromís d'estima amb mi**» i després descriure breument quines coses es comprometen realment a fer, a partir d'ara, per a estimar-se més i ser persones positives i felices.

Es recomana posar de fons la següent imatge:¹¹



Títol:

Mafalda. El camí des de «no lo haré» fins «lo hice»

¹⁰ Satir, Virginia (1976): «Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar». Editorial Pax México.

¹¹ Imatge extreta del blog: <https://www.pinterest.com/pin/555702041492438658/> [consulta realitzada el 27 de març de 2015].

BENEFICIS DE CUINAR UN BON ROTLLO

- Ajuda a estimar-se i cuidar-se més a nivell personal. També a respectar-se.
- Afavoreix la confiança de cada persona en sí mateixa davant les situacions de la vida i, alhora, ajuda a assumir que som persones mereixedores de la felicitat.
- Ajuda a agafar seguretat per a prendre decisions des de la calma i el respecte.

INGREDIENT **CONFIANÇA I GESTIÓ EMOCIONAL**

Les pautes socials vinculades a l'amor romàntic promouen una sèrie de mites basats en uns models comportamentals i emocionals que indiquen als homes i a les dones com han d'experimentar les relacions afectives i sexuals. Els mites, segons Carlos García Gual (2014)¹², «no són domini de cap individu, sinó una herència col·lectiva, narrativa i tradicional, que es transmet des de lluny (a voltes unida a la religió, en els ritus o en la literatura)». Concretament, els mites de l'amor romàntic ens ensenyen a estimar i a sentir des del concepte de la propietat privada i des de la jerarquia dels gèneres.

Principalment, els mites de l'amor romàntic s'encarnen a través del *príncep blau* i de la *princesa rosa*, personatges basats en una rígida divisió de rols i estereotips (ell és el salvador, fort, valent, dominador, i ella és el descans de l'heroi, la dolça, la feble i la vulnerable).

A la nostra cultura patriarcal s'idealitza l'amor femení com un amor abnegat, incondicional i subordinat. A les dones se les educa per a ser subjectes passius que han de trobar l'amor d'un home per a què la seua vida tingue sentit i per a sentir-se segures. Per altra banda, la socialització en l'amor dels homes es caracteritza per estimar des de la desigualtat. Als xics se'ls ensenya que ells no han de prioritzar l'amor en les seues vides com les dones, ni deixar que aquestes envaïsquen el seu espai privat i a no expressar en públic els seus afectes. Així, als xics se'ls limita l'educació en el món emocional per a ser forts i competitius, per valdre's per ells mateixos i per a desenvolupar el seu projecte personal. A més, es transmet que quan es casen

¹² http://cultura.elpais.com/cultura/2012/11/20/actualidad/1353428891_244120.html [consulta realitzada el 27 de març de 2015].

amb una dona aquesta passa a convertir-se en *la seua dona* i, per tant, es justifiquen comportaments de possessió i control.

Com hem explicat abans, els mites de l'amor romàntic condicionen el sentiment amorós i, juntament amb els models de feminitat i masculinitat patriarcal, formen la base de gran part del dolor que s'experimenta en les relacions afectives i sexuals, perquè se'ns fa desitjar un ideal que després no es correspon amb la realitat.

Entre les conseqüències negatives derivades d'aquests mites podem veure, entre altres, que fan que les persones ens quedem ancorades en relacions nocives sota els auspicis d'una esperança inútil i justifiquem allò inacceptable, com perdre la dignitat com a persones i actituds violentes.

Per tant, és fonamental prendre consciència de com ens afecta aquest ideal d'amor romàntic per a reconèixer com ens fan encaixar en uns motlles que empobreixen les nostres relacions i que generen frustració i dolor perquè xoquen amb la realitat.

Entre aquests mites es troba *el mite de la gelosia* o la creença que la gelosia és un signe d'amor, i fins i tot, un requisit indispensable del vertader amor. Aquest mite constitueix un garant de l'exclusivitat i de la fidelitat i sol usar-se habitualment per a justificar comportaments egoistes, controladors i violents. La gelosia estableix una estratègia subtil de control i comporta «un greu problema en l'àmbit de la violència contra les dones en la parella en remetre al terreny dels sentiments alguna cosa que no és més que una forma de poder i de dominació i que es converteix en una estratègia de control més de les diverses que empren els maltractadors» (Bosch, 2004-2007:35).

Així, per tal de promoure una educació emocional i sentimental des dels bons tractes, cal treballar el sentiment de la gelosia per a saber gestionar-lo d'una manera saludable i no deixar-se portar per la por i el sofriment. Volem trencar amb el mite de la gelosia com una mostra d'amor i proporcionar formes d'estimar lliures de possessió i dependències afectives.

Canviar la manera d'experimentar la gelosia requereix temps perquè és un procés i, com tot, s'ha de dedicar espai per a reflexionar i per a practicar. El primer pas és acceptar que se sent i no negar-ho, ja que la repressió emocional porta a exterioritzar allò que sentim d'una manera danyosa per a sí mateixa i per a l'altra persona. Així, en conseqüència, ens hem de fer responsables d'allò que sentim, pensem i fem. Cal fer l'exercici de donar-se permís per escoltar-se i obrir-se a aprendre, sabent que, en la pràctica, es cometem molts errors.

PREPARACIÓ

- Escoltar els sentiments i emocions i gestionar-los de manera saludable.
- Practicar l'autoescolta, concretament de la gelosia per a transformar-la des del *bon rotllo*.

ELABORACIÓ

Duració: 1 hora 30 minuts.

Materials: fulls en blanc, bolígrafs de colors, una cartolina i *post-it*.

Descripció de l'activitat:

1ª Part. Es reparteix un full en blanc a cada persona i s'explica que anem a fer un exercici d'introspecció sobre com s'experimenta la gelosia. L'alumnat ha de pensar en alguna ocasió en què haja experimentat gelosia i escriure què ha sentit. Ha d'indicar que ha notat i com es valorava en eixe moment. Es deixen passar 10 minuts i després s'indica que ha de veure quin missatge li està manifestant la gelosia, es a dir, entendre que la gelosia indica que hi ha algun sentiment i situació que preocupa, que fa mal i que s'ha de gestionar d'una altra manera per a assolir la calma.

2ª Part. A continuació, es realitza un exercici per a deconstruir el mite de la gelosia. La persona facilitadora argumenta que, per a cuinar relacions i gestionar la gelosia, hi han dos camins: des del *mal rotllo* i des del *bon rotllo*. La gelosia és un sentiment, no una emoció, però pot manifestar-se baix les emocions d'enfadament i de ràbia, que solen nàixer quan sentim por a l'abandonament, a tindre rebuig i ens considerem una persona no suficientment bona i valuosa. Continua l'explicació i indica que:

En el camí del *mal rotllo*, afrontem la gelosia deixant-nos portar per les nostres inseguretats personals, infravalorant-nos, per la creença de la possessió de l'altra persona, per la competitivitat i, en conseqüència, deixem que ens domine l'enfadament i la ràbia, realitzant accions per a controlar l'altra persona, manipular-la, fer-la sentir malament i culpable.

L'altre camí és el del *bon rotllo*. I en aquest la persona accepta el seu sentiment de gelosia i reflexiona sobre allò que li està passant, afrontant la gelosia des de la seua estima personal i la seguretat que li genera, intentant tranquil·litzar-se (mitjançant la respiració) per a no deixar-se portar per l'impuls de reaccionar en *calent* ferint l'altra persona. Quan sàpiga què és el que li fa mal passarà a comunicar a l'altra persona allò que ha sentit, tranquil·lament, amb la intenció de dialogar i conèixer que pensa cada part i com va la relació.

Després de l'exposició, es demana a l'alumnat l'opinió sobre aquestes dues maneres de gestionar la gelosia. Han de reflexionar en gran grup sobre les dificultats i facilitats, els beneficis i malestars que desencadena cada manera de cuinar-ho.

3ª Part. Finalment, es fa una dinàmica grupal. Es penja una cartolina i es reparteixen *post-it* a l'alumnat. Individualment escriuran les coses concretes i factibles que mostren que l'altra persona l'estima. Després les penjen en la cartolina. Es donen 15 minuts.

Posteriorment es llegeixen i es fa una reflexió grupal per veure alternatives a què la gelosia siga una mostra d'amor. La persona facilitadora parla sobre els mites de l'amor romàntic.

BENEFICIS DE CUINAR UN BON ROTLLO

- Augmenta les capacitats d'escolta dels sentiments i de les emocions.
- Rebutja la gelosia com una mostra d'amor.
- Ens fa nodrir de mostres d'estimar des dels bons tractes.

INGREDIENT DIÀLEG IGUALITARI

La manera de relacionar-nos, en la qual ens socialitzem, està basada en una comunicació agressiva, en la qual es promou la idea de què quan parlem entrem en una discussió, en una guerra en què cada persona vol imposar la seua visió, com única veritat possible. Aquesta dinàmica es basa en una relació de poder jeràrquica on alguna de les persones implicades en l'acte comunicatiu imposa els seus desitjos i opinions (per considerar-los més vàlids) a l'altra i aquesta se sent coaccionada perquè no pot expressar-se lliurement.

Per tal de trencar amb aquestes dinàmiques, les persones hem d'aprendre habilitats comunicatives que ens permeten dialogar des dels bons tractes. Allò més important és l'actitud que tenim quan les persones ens comuniquem, és a dir, estar receptives a intercanviar punts de vista, a expressar-se sense sentir-nos jutjades ni infravalorades. Principalment, destaquen dos elements centrals per a desenvolupar habilitats comunicatives: l'escolta (pròpia i de les altres persones), estar obertes a comprendre, i el respecte.

En aquest sentit, considerem que, per tal de negociar i arribar a pactes en les relacions, aquests elements i altres com, per exemple, parlar sense interrompre, agredir o ser flexibles, són fonamentals per a permetre'ns expressar allò que necessitem d'una manera respectuosa. I també és important saber què es vol i què no es vol, per a la qual cosa cal que les persones confien en sí mateixes i puguen manifestar-se amb seguretat per això poder negociar i buscar acords des del consentiment. És a dir, que les persones implicades decidisquen lliurement, sense manipulacions, i obtinguen un benefici comú basat en el benestar mutu.

Finalment, destaquem que el diàleg igualitari és un aliment que s'ha de cuinar tots el dies. I específicament inclou la confiança i respecte mutu coma ingredients bàsics.

PREPARACIÓ

- Aprendre a comunicar-se de manera assertiva.
- Expressar-nos de manera segura, perquè cap persona no se senta jutjada ni atacada.
- Potenciar la negociació amb consentiment a l'hora d'establir pactes des de la llibertat personal.

ELABORACIÓ

Duració: 1 hora 30 minuts.

Materials: fotocòpia del cas plantejat i fotocòpia de l'Annex III.

Descripció de l'activitat:

1ª Part. La persona facilitadora llegeix un cas i posteriorment en gran grup es reflexiona sobre les preguntes plantejades per encetar un debat.

Sergi i Neus porten tres mesos de relació. Són dues persones molt enamorades i felices. A Sergi li molesta que Neus dedique molt de temps a fer coses sense ell, com anar a córrer una vegada a la setmana amb el seu millor amic, participar en un grup de tertúlies tots els dimecres de vesprada o eixir de festa amb les seues amigues. Fa una setmana Sergi va entrar en el Facebook de Neus, i no és la primera volta que ho fa (té les claus perquè al principi de la relació li les va demanar per a, així, mostrar que la relació és totalment sincera i no s'amaguen res -ell també li les va donar a ella-), i va veure unes fotos de festa en les quals Neus apareix amb les seues amigues junt a uns xics desconeguts. Els comentaris que va llegir sobre les fotos li han despertat malestar.

Sergi desconfia d'ella i avui ha entrat en el compte de Neus i hi ha desagregat als dos xics. Neus se n'ha adonat i s'ha molestat. Li ha dit que són amics que s'han enrotllat amb dues amigues seues i que a ella no li n'agrada cap; a més a qui estima és a ell, no té cap intenció d'anar-se'n de festa a lligar, només vol estar amb les seues amigues. Ell, s'ha enfadat i li ha dit que és una fresca, que ix de festa per a lligar mentre ell es queda tancat en casa, i que l'està tractant fatal.

Preguntes per al debat:

1. Com penses que se sent ell? Per què creus que ha actuat així?
2. Com penses que se sent ella? Per què creus que ella ha actuat així?
3. Penses que cada aprt té dret a actuar com ho ha fet?
4. Quines alternatives donaries a cadascuna de les dues persones per a què puguem solucionar aquest conflicte des dels bons tractes?

2ª Part. Després del debat, la persona facilitadora planteja una possible recepta per a fomentar el diàleg igualitari i la comunicació assertiva i resoldre els conflictes sense violència ni entrar en una baralla verbal.

Una possible recepta:¹³

1. *Agafa el teu temps per a reflexionar sobre la situació que et genera malestar i ha desencadenat en un conflicte. Descriu què hi ha passat i com afecta a les persones implicades.*
2. *Descriu amb detall com t'has sentit tu davant aquesta situació (per exemple, ràbia, tristesa...).*
3. *Pregunta't què necessites i què pots fer per a què tu recuperes el teu benestar i com pots millorar la situació.*
4. *Expressa els teus sentiments a l'altra persona sense ferir-la, expressant també allò que necessites per a negociar la solució. Proposem la següent fórmula: «QUAN TU FAS O DIUS AÇÒ... JO EM SENTISC... JO NECESSITE...»*
5. *Posteriorment, s'escolta l'altra part, que es comunica de la mateixa forma, i entrem en la fase de negociació. Ací, proposem que tots dos (o les persones implicades) es pregunten: Què m'agradaria fer per a canviar? Què puc negociar i què no? A què em compromet per a aconseguir-lo?*

Després de la lectura del receptari, la persona facilitadora deixa un temps per a què l'alumnat pugui expressar-se per tal d'aclarir dubtes sobre aquesta forma de comunicació. Posteriorment, plantegem un *joc de rols*.¹⁴

Entre tota la classe es pensa en un conflicte de parella i dues persones voluntàries representen eixa situació. Després de l'escenificació cal que tracten d'aplicar els passos que s'han descrit abans.

Quan acaben, es fa una reflexió grupal sobre l'exercici per compartir sensacions i expressar les opinions sobre el que han observat. Tanquem l'activitat explicant que una relació de *bon rotllo* requereix que les persones implicades s'estimen des del respecte i la confiança mútua, la reflexió, la igualtat de tracte, l'acceptació de les virtuts i debilitats pròpies i de l'altra persona, el reconeixement, la interdependència com a subjectes i la tendresa. Finalment, repartim una fotocòpia de l'Annex III *Ingredients bàsics per a una relació de BON ROTLLO* que entre tot l'alumnat es llegirà en veu alta.

BENEFICIS DE CUINAR UN BON ROTLLO

- Prendre responsabilitat dels nostres sentiments, emocions i pensaments així com comunicar-los sense agredir les altres persones.
- Alimentar-se d'habilitats comunicatives alternatives a la violència per a resoldre els conflictes.
- Escoltar i empatitzar amb l'altra persona sense perdre autonomia a l'hora de fer negociacions.
- Nodrir-se del plaer de comunicar-nos de manera igualitària sense jocs de poder i, així, degustar l'experiència d'expressar allò que pensem des del reconeixement i el respecte.
- La confiança, el respecte i la cura mútua són els nutrients de l'amor. Cuina'ls tots els dies i sumaràs felicitat.

¹³ Extreta del llibre Altable Vicario, Charo (2010): *Los senderos de Ariadna*. Octaedro Andalucía.

¹⁴ Segons la Wikipedia un *Joc de rol* «és un joc interpretatiu-narratiu en el qual els jugadors assumeixen el "rol" de personatges imaginaris al llarg d'una història o trama en la qual interpreten els seus diàlegs i descriuen les seues accions.(...) En els jocs de rol cada jugador interpreta un personatge fictici, amb una sèrie de característiques pròpies que ho defineixen. La interpretació del personatge no ha de ser tan rigorosa com en una obra de teatre. En el rol no hi ha guions pels quals regir-se».



Recursos

Recursos per a treballar sobre l'amor romàntic

- [Educar en el amor. Rutas de formación para el profesorado.](#) FETE enseñanza. 2012.

Recursos per a treballar sobre l'autonomia/autoestima

- [Guía Yo ligo, yo decido. Chicas que eligen cuándo, cómo y con quién.](#) Servicio de Mujer del Módulo Psicosocial de Deusto. 2012.

Recursos per a treballar sobre igualtat des de la coeducació

- [Maletín de coeducación: Fórmulas para la igualdad.](#) Fundación Mujeres. 2007.
- [Guía de Coeducación. Síntesis sobre la Educación para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres.](#) Instituto de la Mujer. 2008.
- [Jo vull ser radical. Una guia educativa per treballar la construcció d'identitats de gènere a 4art d'ESO i Batxillerat.](#) Eudalter. 2011.

Recursos per a treballar sobre diàleg igualitari

- [Educar en relación: hacia la convivencia y el respeto. Propuesta coeducativa para educación secundaria.](#) Ayuntamiento de Zaragoza.

Recursos per a treballar sobre diversitat sexual

- [Karicies blogueres.](#) IES Isabel de Villena, València.
- [El sexe de l'Àngels.](#) Recursos per a l'educació amb perspectiva de gènere i LGTB (Lesbiana, Gai, Transsexual, Bisexual). Against Homophobia. European local. Ajuntament de Barcelona. 2011

Recursos per a treballar sobre gestió emocional

- [Prácticas que ayudan a cambiar las relaciones. Los Senderos de Ariadna. Transformar las relaciones mediante la coeducación emocional.](#) Capítulo complementario. Charo Altable Vicario. 2011.

Recursos per a treballar sobre violència de gènere en l'adolescència i joventut

- [Abre los ojos el amor no es ciego.](#) Instituto Andaluz de la Mujer. 2009.
- *Adolescentes sin violencia de género.* Web <http://adolescentessinviolenciadegenero.com/>
- [Aplicación Libres.](#) Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2012.

- [App DETECTAmor](#). Instituto Andaluz de la Mujer. 2013.
- [Educación en valores Herramientas didácticas contra la violencia de género](#). FETE UGT.
- *EnREDdate sin machismo*. Web <http://enredatesinmachismo.com/>
- Unidad Didáctica [Prevención de la Violencia de Género en Jóvenes y Adolescentes](#). Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
- [Igualmente Amigos](#). Revista juvenil sobre cómo establecer relaciones sanas evitando las relaciones basadas en el sometimiento y el control del otro. Instituto Aragonés de la Mujer. 2008.
- [Materiales didácticos para la prevención de la violencia de género. Unidad didáctica para la educación secundaria](#). Consejería de Educación y Ciencia. Junta de Andalucía. 1999.
- [Mi novio me controla lo normal](#). Ianire Estébanez. Blog
- [No te lées con chicos malos: Guía no sexista dirigida a chicas](#).
- [Violentómetro](#). Estudio sobre las dinámicas en las relaciones de pareja en la comunidad estudiantil del Instituto Nacional Politécnico, México. 2009.



Bibliografía

ALTABLE VICARIO, CHARO (2000): *Educación sentimental y erótica para adolescentes*. Madrid: Miño y Dávila ediciones.

ALTABLE VICARIO, CHARO (2010): *Los senderos de Ariadna. Transformar las relaciones mediante la coeducación emocional*. Granada. Octaedro.

BOSH FIOL, ESPERANZA (coord) (2004-2007): [Del mito de amor romántico a la violencia contra las mujeres](#). Investigación I+D+I Instituto de la Mujer.

BOSH FIOL, ESPERANZA; FERRER PÉREZ, VICTORIA A.; FERREIRO BASURTO, VIRGINIA Y NAVARRO GUZMÁN, CAPILLA (2013): *La violencia contra las mujeres. El amor como coartada*. Barcelona: Anthropos Editorial.

BOSH FIOL, ESPERANZA; FERRER PÉREZ, VICTORIA A. y ALZAMORA MIR, AINA (2006): *El laberinto patriarcal: reflexiones teórico-prácticas sobre la violencia contra las mujeres*. Barcelona: Anthropos Editorial.

CABRAL VELOZ, BLANCA ELISA y GARCÍA R., CARMEN TERESA (2001): [Deshaciendo el nudo del género y la violencia](#). Otras Miradas, 1(1).

CANTERA SOJO, ITZIAR; ESTÉBANEZ CASTAÑO, IANIRE y VÁZQUEZ GARCÍA, NORMA (2009): *Violencia contra las mujeres jóvenes: la violencia psicológica en las relaciones de noviazgo*. [Resumen del informe final](#). Bilbao: Publicaciones del Gobierno Vasco; Emakunde; BBK.

CARO BLANCO, CORAL (2008). [Un amor a tu medida. Estereotipos y violencia en las relaciones amorosas](#). Revista INJUVE. Diciembre:

ESTEBAN GALARZA, MARI LUZ (2011): *Crítica al pensamiento amoroso*. Madrid: Bellaterra.

GARCÍA TORRES, ANA MARÍA (2012): [Creencias sobre el amor, modelos de atracción y violencia de género en la adolescencia y juventud: un marco teórico para el estudio de relaciones desde el "Buen Trato"](#). Trabajo de investigación final de máster. Universitat Jaume I.

LEY ORGÁNICA 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género.

ONU (1994): *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer* (A/RES/48/104): Resolución de la Asamblea General 48/104 del 20 de diciembre de 1993.

RUIZ-JARABO QUEMADA, COSUE Y BLANCO PRIETO, PILAR (2004): *La violencia contra las mujeres: prevención y detección. Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. Ediciones Díaz de Santos.

SANZ RAMÓN, FINA (1995): *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad de la terapia del Reencuentro*. Barcelona: Kairós.

YELA GARCÍA, CARLOS (2003): *La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas*. Revista Encuentros en Psicología Social, 1(2), 263-267.



Annexos



isonomia
Fundación

Hi col·labora:
Obra Social "la Caixa"

ANNEX I

SÓC XIC / SÓC XICA PERQUÈ...

Escriu dins el rotllo les característiques, sentiments i comportaments que et fan definir-te com a xic o com a xica.

Et pot orientar reflexionar sobre les següents qüestions:

Què em diferencia de l'altre sexe? Quines coses puc fer, quines emocions i sentiments puc expressar segons el meu sexe? Quines no perquè *està mal vist*?



Apunta't al bon rotllo



Hi col·labora:

ANNEX II
MI DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA
Virginia Satir, 1975

Yo soy YO.

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí.

Hay personas que tienen aspectos míos, pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.

Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Soy dueña de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores. Son míos mis triunfos y mis éxitos, todos mis fracasos y errores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes. Puedo hacer factible que todo lo que me concierne y que funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. Pero **mientras yo me estimo y me quiera, puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas, sé ir descubriéndome cada vez más.**

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mi ser.

Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.

A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla lo descartado.

Puedo ver, oír, sentir, decir y hacer. Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva y para lograr darle sentido y orden al mundo de personas y cosas que me rodean.

Me pertenezco y así puedo estructurarme.

Yo soy yo y estoy bien.

ANNEX III

<http://isonomia.uji.es>



Apunta't al bon rotllo

Amor és sumar, no restar

La confiança, el respecte i la cura mútua
són els nutrients de l'amor.
Menja-te'ls... i et carregaràs de passió i felicitat.



isonomia
Fundación

Hi col·labora:



INGREDIENTS BÀSICS PER A UNA RELACIÓ DE BON ROTLLO

- 
LLIBERTAT. Tens el dret a expressar els teus sentiments i opinions, a actuar, a vestir, a sentir i a viure amb llibertat i sense opressió.
- 
RESPECTE. Tens dignitat pròpia. La mateixa que la teua parella. Respecta i et respectarà.
- 
ESCOLTA. Les teues opinions són tan importants com les seues i mereixen ser escoltades, encara que siguen diferents.
- 
DIALEG. Expressa't tranquil·lament, sense por, amb tacte, amb sinceritat i amb missatges clars. Sí és sí i no és no. Afavoriràs la comunicació i la gestió de conflictes.
- 
AFECTES. Crea els teus espais i expandeix afectes. Reparteix el teu temps també amb amics i amigues, amb la família i amb tu mateix/a. No et limites a què la teua parella siga el teu únic pilar afectiu.
- 
CURA MÚTUA. Amb estima i respecte manteniu un equilibri entre el teu benestar i el seu. Gaudeix de cuidar i de què et cuiden.
- 
CONFIANÇA. Construeix la confiança dia a dia des de la sinceritat, la honestedat i la sensatesa. La gelosia és símbol d'inseguretat i una excusa per al control.
- 
INTIMITAT. Tens el dret a mantenir els teus espais de privacitat sense intrusions. Donar la contrasenya del teu Facebook o d'altres xarxes socials no és senyal d'amor.
- 
AUTONOMIA. Tu decideixes el que vols i el que no vols, no eres una marioneta. No faces sempre el que la teua parella vol. Aprèn a negociar per a arribar a pactes des de l'equilibri entre donar i rebre.
- 
IGUALTAT. Tens els mateixos drets i responsabilitats que la teua parella. Construeix relacions equilibrades sense caure en rols i estereotips típics per a homes i dones.
- 
AUTENTICITAT. Estima't tal com eres i allunya't de qui no t'accepte i et faça mal.
- 
NO VIOLÈNCIA. No admetes conductes que et causen agressions psicològiques o físiques.



<http://isonomia.uji.es/apuntat-al-bon-rotllo-2015/>



isonomia
Fundación

Hi col·labora:
 Obra Social "la Caixa"