

ANNEX I

Programació d'Educació Afectiva i Sexual per al primer cicle de l'ESO

APRENDRE A ESTIMAR SENSE PREJUDICIS

*EINES I MATERIALS CURRICULARS
PER A L'EDUCACIÓ AFECTIVA I SEXUAL*

Rafaela Subías de la Fuente

Tots els dibuixos, d'aquesta programació, excepte els dels aparells genitals, han estat realitzats per la Gabriela Flores.

CURS2004-2005

ÍNDEX

1. Sessió inicial	5
1.1. Diari de classe	7
1.2. Qüestionari inicial	8
2. Què n'opinem de la sexualitat i de l'amor?	9
2. 1. Material complementari per al professorat	12
2. 2. Per sexualitat entenc...	13
2. 3. Per amor entenc...	14
2. 4. Estem d'acord?	15
2. 5. Les nostres idees sobre la sexualitat	18
2. 6. Comparem els conceptes d'amor i sexualitat	20
2. 7. Investiguem en el nostre entorn	21
3. Confeccionem històries d'amor	22
3. 1. Una història d'amor	23
3. 2. Categories d'anàlisi	25
4. Autoconeixement	26
4.1. Qui sóc jo?	28
4.2. Com em veig i com em veuen?	30
4.3. Entrevista sobre la meva persona	31
5. La nostra imatge, el nostre cos	32
5.1. La capsa màgica	32
5.2. Aprenem a relaxar-nos	33
5.3. Visualització	39
6. Autoconcepte i autoestima	41
6.1. Carta adreçada a...	44
6.2. Quins missatges rebo?	45
6.3. Com tenir cura de la nostra autoestima	46
6.4. Autoobservació	48
7. Satisfacció corporal i valoració persona	49
7.1. Escala de satisfacció corpora	51
7.2. Què valorem de les persones?	52
7.3. La dotzena bruta	54
8. Coneixement del cos i canvis a la pubertat	56
8.1. Com canvien els nostres cossos?	59
8. 2. Canvia el nostre comportament a la pubertat?	60
8. 3. Què és això de la pubertat?	61
8. 4. Com són els nostres òrgans sexuals?	63
8. 5. Els nostres genitals	64
8. 6. L'ejaculació, què en sabem?	65
8. 7. La menstruació, què en sabem?	66

9. Reconeixem emocions i estats d'ànim	67
9. 1. Quina emoció està sentint?	68
10. Sentim i expressem emocions	70
10. 1. Les emocions. Document per al professorat	72
10. 2. Així és la meva ràbia	77
10. 3. Així és la meva tristor	78
10. 4. Així és la meva por	79
10. 5. Així és el meu amor	80
10. 6. Així és la meva alegria	81
11. Comunicació i expressió de sentiments	82
11. 1. Atracció i expressió de sentiments	84
11. 2. Relacions personals i expressió de sentiments	85
12. Conducta sexual i masturbació	87
12. 1. El coste de la masturbació	88
12. 2. Com acaba la història? (nois)	91
12. 3. Com acaba la història? (noies)	92
13. Orientació del desig i diversitat sexual	93
13. 1. Què sabem de la diversitat sexual?	96
13. 2. Parlar d'homosexualitat	97
13. 3. Una boda para reclamar el derecho de casarse	98
13. 4. Orientació del desig sexual i adolescència	100
13. 6. Mi vida en rosa	102
14. Treballant nous models de masculinitat i de femineïtat	103
14. 1. Una dona de "veritat"	105
14. 2. Un home de "veritat"	106
15. Els rols de gènere	107
15. 1. Qüestionari sobre les rols de gènere	110
15. 2. Ser home o ser dona a la nostra cultura	113
15. 3. Som iguals, som diferents	114
15. 4. Mites sobre les diferències sexuals	116
15. 5. Què ens diu la publicitat de les dones i els homes?	117
16. Qui fa què a la família?	118
16. 1. Una família del barri	121
16. 2. Qui fa què a casa?	122
16. 3. La família té un problema	123
16. 4. Fem una campanya	124

17. Quines relacions volem?	125
17. 1. Imaginant-me la meva parella idea	128
17. 2. Quines actuacions són abusives?	130
17. 3. Consultori radiofònic	137
17. 4. Analitzant un cas d'abús en les relacions	138
18. Les relacions en la vida quotidiana	139
18. 1. Com tracto i com em tracten?	140
18. 2. Jugant a resoldre conflictes	142
19. L'abús sexual	
19. 1. Document per al professorat	144
19. 2. Com actuar davant d'un possible cas d'abús?	146
19. 3. Qüestionari sobre l'abús sexual	148
20. Bibliografia	150

1. SESSIÓ INICIAL

Objectius

- Conèixer les expectatives de l'alumnat respecte al desenvolupament del crèdit.
- Valorar els seus coneixements sobre la temàtica sexual i les seves fonts d'informació.
- Informar de la metodologia a seguir en el transcurs de les sessions.
- Informar del material necessari i el sistema d'avaluació.

Material

Còpies del full: ***Qüestionari inicial***.

Desenvolupament de l'activitat

1. Es tracta, en aquesta primera sessió, d'afavorir el coneixement entre l'alumnat i les professores, presentar el crèdit i el material necessari, i valorar la motivació, les fonts d'informació, els coneixements i les expectatives de l'alumnat.
2. Es presenta breument la professora o professor i es fa una roda per tal que l'alumnat faci el mateix. Pot començar la professora o professor dient allò que consideri més significatiu: anys que porta a l'ensenyament, temps que fa que imparteix aquesta temàtica, i pot afegir-hi alguna informació personal que desitgi comunicar, tal com afeccions o qualsevol altre aspecte que provoqui un clima de confiança. Continua la roda amb les i els alumnes.
3. S'informa del material que serà necessari durant les sessions de treball: dossier per arxivar els fulls, llapis, colors...
4. Es passa el qüestionari i es demana sinceritat a l'hora de contestar-lo. Serà anònim, només es demanarà el sexe de la persona.
5. En cas que hi hagi temps, s'informa sobre l'avaluació. Es poden tenir en compte els següents aspectes:
 - ↪ L'actitud i la implicació en la tasca a l'aula.
 - ↪ La col·laboració en els treballs de grup.
 - ↪ La presentació puntual i acurada de deures o tasques prèviament pactades.
 - ↪ L'assistència i puntualitat.
 - ↪ Portar al dia el diari de classe. Per aquest motiu es facilitarà, sempre que sigui possible, una estona a classe mateix per fer-ho.
 - ↪ Presentació final del dossier.

Per tal de facilitar la feina d'avaluació, es proposa combinar les observacions de la professora o professor amb l'autovaloració per part de l'alumnat. En cas de discrepància s'aclarirà i s'intentarà arribar al consens.

Sobre el diari de classe:

Es pretén amb el diari tenir, en el dia a dia, una valoració de les activitats per tal de poder reconduir les sessions en cas que es consideri necessari. S'animarà l'alumnat a escriure impressions, emocions, per a què creuen que ha servit l'activitat, si els ha costat de fer-la, si ho podran aplicar a la seva vida quotidiana, si ha xocat amb els seus esquemes inicials.... No es tracta de reproduir fil per randa l'activitat, sinó de nomenar-la i valorar-la. S'exposen a continuació trossos de diaris de classe d'altres experiències:

EX. 1:¹

"Hoy hemos escrito las cosas que nos gustan de una persona y hemos hecho una ficha. Ha molado porque no esperaba que los chicos escribieran cosas bonitas y claras. También me ha gustado la ficha porque se puede poner lo que quieras.

Me gustaría hacer un ejercicio que me he inventado y es que los chicos elijan a una chica y hagan como si salieran juntos. Espero que los chicos cambien de carácter y que se enteren de que sin nosotras no podrían estar."

EX. 2:²

"Hoy ha sido el cuarto día. El tema de hoy: "La masturbación". Creo que de todos los que llevamos ha sido uno de los más interesantes.

Hemos vuelto a repetir el juego de ayer de las preguntas. La mía ha sido muy interesante: ¿Sientes el orgasmo al masturbarte? ¿Es igual que en la penetración? ¿Cuáles son las diferencias?.

[...] Me ha sorprendido sobre todo que todo el mundo estuviera muy convencido de que sí se sentía, pero las niñas después de decir que sí decían: "Bueno, eso creo, yo nunca me he masturbado". Lo curioso es que muchas de esas chicas que en la clase me han dicho que nunca lo habían hecho, a la salida me han dicho que sí."

Amb aquests exemples o d'altres es pretén orientar la redacció del diari per tal que aquest sigui una valoració personal del grau de dificultat que han comportat les activitats, de què han aportat les sessions, de les reflexions que han obert, de les coses que s'han après, de les qüestions que han provocat sorpresa o s'han contrastat amb les pròpies experiències..., es tracta, en definitiva, que sigui un instrument viu i que mogui al dinamisme i la reflexió.

Temporalització

Una sessió d'una hora.

¹ Font: ALTABLE, Charo (2000). *Educación sentimental y erótica*, pàg. 179. Madrid: Miño y Dávila.

² Font: IES. *Portada Alta. Taller de sexualitat*, pàg. 101. http://inicia.es/de/taller_de_sexualidad/

Diari de classe

Dia

Dia

Dia

QÜESTIONARI INICIAL

1.- Assenyala amb una creu:

- Noi
 Noia

2.- Aquest crèdit l'he demanat

- En primera opció
 En segona o tercera
 No l'he demanat

3.- Dels temes de sexualitat en parlo o me n'informo:

- Amb les amigues o els amics
 Amb el meu pare o tutor
 Amb la meva mare o tutora
 Germanes o germans o altres familiars
 En llibres
 En revistes
 En programes de televisió
 En pel·lícules
 En Internet
 Altres (especifica quins):

4.- Crec que tinc suficient informació sobre els següents temes:

5.- M'agradaria aprofundir i saber més coses sobre: (Pots començar fent la pregunta així: Com és que....? Què passa quan...? És veritat que...? Vull saber si...? Per què...?)

6.- Els temes que més m'interessen són:

TEMA	Molt	Poc	Gens
Sobre la masturbació en noies i en nois			
Saber coses sobre l'amor i l'enamorament			
Sobre "la primera vegada"			
Sobre com millorar l'autoestima			
Sobre homosexualitat (gais i lesbianes)			
Sobre el cos i la maduració sexual			
Sobre com evitar malalties			
Sobre les emocions i els sentiments			
Sobre l'abús i la violència en les relacions			
Altres:			

2. QUÈ N'OPINEM DE LA SEXUALITAT I DE L'AMOR?

Objectius

- Conèixer les idees inicials de l'alumnat respecte d'aquests dos conceptes.
- Analitzar les idees de la classe.
- Esbrinar si hi ha diferències entre noies i nois en les concepcions plasmades.
- Comparar els conceptes d'amor i sexualitat.
- Elaborar una primera "definició" de la sexualitat partint de les idees de la classe.
- Reflexionar sobre les diferències entre els conceptes d'amor i sexualitat.
- Promoure l'obertura a l'entorn en aquests temes.

Material

Copies dels fulls:

Per sexualitat entenc.../ Per amor entenc...

Les nostres idees sobre la sexualitat

Estem d'acord?

Comparem els conceptes d'amor i sexualitat

Investiguem en el nostre entorn

Llapis i colors.

Desenvolupament de les activitats

1. Per sexualitat entenc...

Amb aquesta activitat s'ha de promoure una expressió de les idees de l'alumnat, intentant que s'expressin amb naturalitat i sense filtres. Sovint ens trobem amb resistències per fer aquesta tasca. Poden dir: "No sé què dibuixar", o preguntar coses com: "Qualsevol cosa? I si és marranada?". Haurem d'animar tothom a expressar-se lliurement. Les orientacions podrien ser aquestes:

"Abans de decidir quins aspectes treballarem en aquest temps, voldríem conèixer les vostres idees sobre què enteneu per sexualitat. Heu de fer un dibuix que ocupi tot l'espai, com aquest (es pot ensenyar un dibuix d'un altre tema, per tal de no condicionar el treball); el primer que se us acudeixi, sense posar filtres ni censures, amb total llibertat. No heu de sentir vergonya de les vostres idees perquè no seran molt diferents de totes les que hem recollit en altres grups. Tothom en té, d'idees sobre el tema; coses que s'imagina, que ha vist de vegades... Es tracta de dibuixar allò que creieu que representa millor què és la sexualitat. Procureu no esborrar. Després feu una frase que resumeixi les vostres idees sobre què és la sexualitat humana, per a què serveix, etc..

Cada curs fem aquests dibuixos, els recollim i els estudiem. De vegades, ens trobem amb altres professionals que fan aquesta mateixa feina i els comparem; es tracta, per tant, que us esforceu per fer-ho el millor possible”

Aquesta primera part es pot completar demanant que escriguin el seu primer record lligat a la sexualitat. L'objectiu és introduir la idea que la sexualitat no neix a la pubertat, sinó que és una dimensió humana que ens acompanya des del naixement fins a la mort.

2. Per amor entenc...

Es motiva igualment per fer un exercici semblant a l'anterior. Depenent del que triguin a realitzar l'altre, es pot fer a classe o a casa.

3. Estem d'acord?

Per tal de promoure el debat i que manifestin les seves idees prèvies, es poden fer servir un seguit de frases que continguin diferents concepcions sobre el fet sexual per tal que les discuteixin en grups i diguin si estan o no d'acord amb les qüestions que es formulen. Oferim unes quantes a tall d'exemple.

4. Les nostre idees sobre la sexualitat

Podem col·locar els dibuixos de tota la classe a la pissarra o al terra i analitzar-los, deixant que sigui el propi alumnat qui proposi grups:

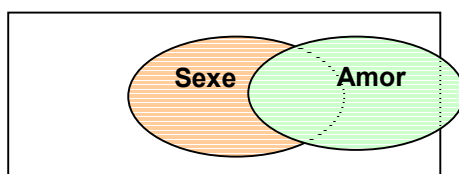
“Hi ha un grup que fa el coit”, “Hi ha un grup que està amb roba”, “Hi ha un grup que pensa en anticonceptius”...

Proposem que vegin si hi ha diferències entre els dibuixos de noies i nois i fer notar que en cap dibuix hi ha parelles de noies o parelles de nois. Aquest punt el tornem a considerar quan analitzem els dibuixos sobre l'amor. Normalment tampoc no hi ha dibuixos que representin la masturbació.

5. Comparem els conceptes d'amor i sexualitat

Comparar dibuixos i definicions, i arribar a fer una primera distinció entre amor i sexualitat. Són aspectes que presenten una intersecció, però no coincideixen totalment:

Per a part de l'alumnat la sexualitat anirà lligada a l'amor, generalment per la majoria de noies i una part dels nois. Es tractaria que consideressin que, per a algunes



persones, la sexualitat no ha d'anar, necessàriament, acompanyada d'amor, encara que hi poden haver d'altres sentiments, com la tendresa, l'atracció, el desig..., que poden resultar propers a l'amor. A més, també podem aprofitar per parlar de tipus d'amor diferent a l'amor de parella (fraternal, filial, d'amistat, a la natura...) Sobre aquest tema podrem tornar-hi després, quan es parli d'emocions i sentiments.

6. Investiguem en el nostre entorn

Aquesta activitat es realitza fora de l'aula i la seva finalitat és afavorir la comunicació sobre la sexualitat amb la família, el centre i la realitat més propera de l'alumnat.

A classe comentarem els problemes, les dificultats que han trobat; si aquelles persones a qui s'han adreçat han volgut contestar, si han sentit vergonya; compararem les seves concepcions amb les de la classe i, si cal, ampliarem punts de vista.

Temporització

S'hi poden dedicar entre 3 o 4 sessions d'una hora per concloure aquest bloc, tenint en compte que hi ha dues activitats que es poden fer fora de l'aula.

MATERIAL COMPLEMENTARI PER AL PROFESSORAT

¿Qué és la sexualidad?³

Aunque la sexualidad es algo que nos interesa a todas las personas, nos resulta muy difícil decir algo sobre ella. Una de las razones es porque antes no se podía hablar de estas cosas y, en consecuencia, no hemos hablado, ni escuchado mucho sobre la sexualidad, por lo que nos resulta muy difícil encontrar una forma adecuada de expresarnos.

¿No te parece que tenemos derecho a saber cómo somos? Conocer nuestro cuerpo, nuestros sentimientos y deseos, nuestras posibilidades, nos permitirá ser más libres, más responsables y desarrollarnos mejor.

En primer lugar la sexualidad **no son sólo los órganos genitales**, sino que es una dimensión humana que abarca todo nuestro ser. **Nuestro cuerpo es todo él sexuado**, no sólo una parte.

Somos niño o niña, chico o chica, hombre o mujer. No es sólo tener una cosa concreta o varias diferencias, sino que somos seres sexuados.

En **segundo lugar, somos seres sexuados** (con intereses y conductas sexuales) **en todas las edades**: en la infancia, en la adolescencia, en la juventud, en la adultez y en la vejez. Cada edad es diferente, y se manifiesta de forma distinta, pero en toda edad la sexualidad es importante.

En **tercer lugar, no somos seres sexuados sólo para reproducirnos**. Este hecho, tener descendencia, es necesario para mantener la especie humana y es una de las cosas más bonitas que podemos hacer en la vida. Pero la sexualidad no es sólo para eso, si fuera así sólo interesaría a las personas que quieren tener criaturas.

La sexualidad es también una forma privilegiada de **obtener placer** jugando con uno mismo o con una misma (por ejemplo con la masturbación) o teniendo relaciones con otras personas (caricias, besos, abrazos, relaciones coitales, etc.) La verdad es que hay mil formas diferentes de disfrutar gracias a la sexualidad.

La sexualidad tiende a provocar ternura, comunicación, amor entre las personas que se encuentran. Y es mucho más bonita y llena más cuando se da entre personas que se desean, se quieren bien y se emocionan cuando se abrazan y acarician. La sexualidad, pues, es todo un mundo de posibilidades. Conocerla y vivirla libre y responsablemente es bueno.

³ Font: Adaptació del text : "¿Qué es la sexualidad?", Junta de Castilla- León

PER SEXUALITAT ENTENC

DIBUIX



FRASE



PER AMOR ENTENC

DIBUIX



FRASE



ESTEM D'ACORD?

**LA SEXUALITAT NOMÉS S'HA DE FER SERVIR PER
TENIR CRIATURES**

LA SEXUALITAT APAREIX A L'ADOLESCÈNCIA

**LES PERSONES MOLT GRANS NO TENEN
SEXUALITAT**

ELS NOIS I LES NOIES NO TENEN SEXUALITAT

**LA SEXUALITAT ÉS UNA DIMENSIÓ HUMANA
QUE TENIM DES DEL NAIXEMENT I DURA TOTA
LA VIDA**

**L'HOMOSEXUALITAT ÉS UNA MALALTIA QUE ES
POT CURAR AMB MÈTODES PSICOLÒGICS**

**DISFRUTAR DEL NOSTRE COS I DE LES
RELACIONS AMB ALTRES PERSONES ÉS LA
FUNCIÓ FONAMENTAL DE LA SEXUALITAT**

**LA NOIA HAN D'ESPERAR QUE PRENGUI LA
INICIATIVA EL NOI**

**NO ÉS NORMAL QUE UNA NOIA S'INTERESSI PER
TEMES COM LA SEXUALITAT**

**MANTENIR LA VIRGINITAT ÉS MÉS IMPORTANT
PER UNA NOIA QUE PER UN NOI**

**EL MATRIMONI ÉS LA ÚNICA FORMA LEGÍTIMA
DE MANTENIR RELACIONS SEXUALS**

LES RELACIONS SEXUALS HAN DE SER ENTRE UN HOME I UNA DONA

LA MASTURBACIÓ GENERA MOLTS PROBLEMES DE SALUT ENTRE EL JOVENT

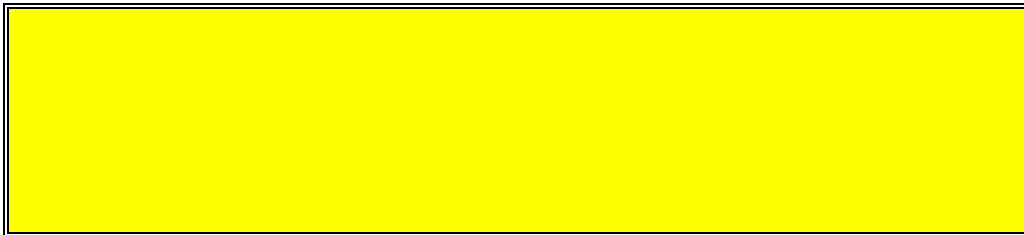
LES NOSTRES IDEES SOBRE LA SEXUALITAT

Si analitzeu els dibuixos i les frases que veu fer sobre el vostre concepte de sexualitat, trobeu idees diferents?

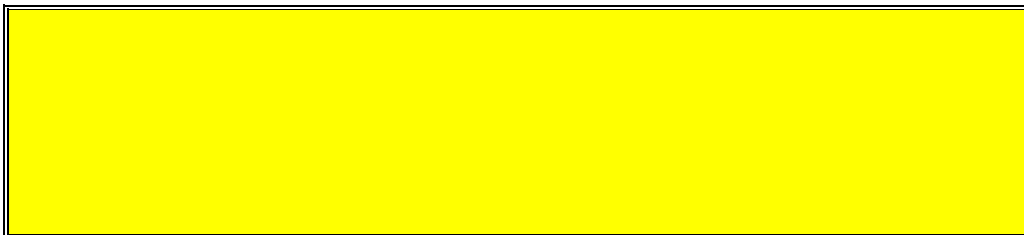
A) Podem agrupar aquests treballs, segons les idees que representin.

Anota les idees que trobes que tenen en comú els diferents grups:

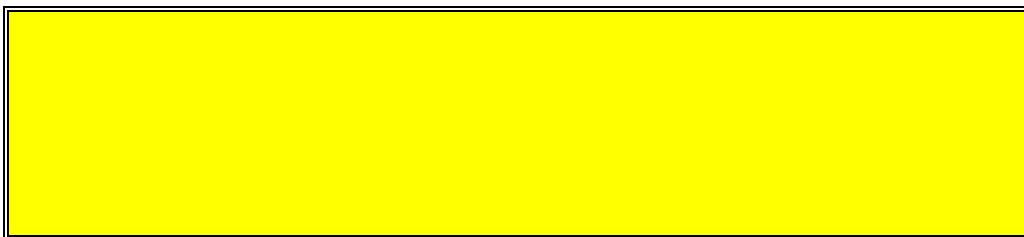
➤ **Grup 1**



➤ **Grup 2**



➤ **Grup 3**



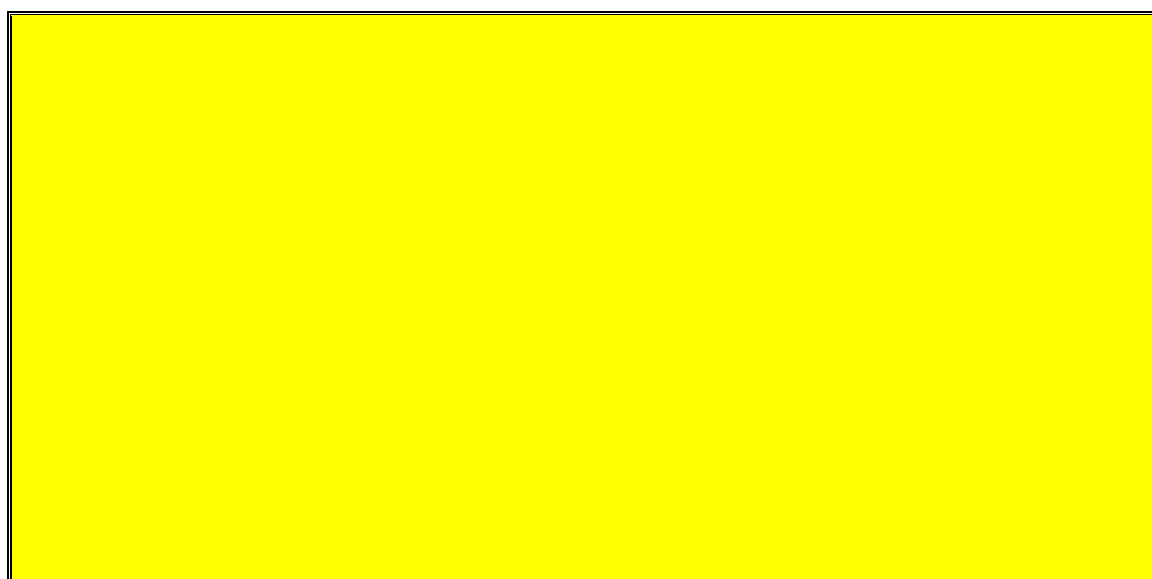
➤ **Grup...**

B) Trobes diferències entre els dibuixos i les frases de les noies i dels nois?..... En cas afirmatiu, quines?

En els seus dibuixos:

En les seves idees:

C) Ara, intentarem fer una definició conjunta de què entenem per sexualitat:



COMPAREM ELS CONCEPTES D'AMOR I SEXUALITAT

1.- S'assemblen els conceptes d'amor i sexualitat que has elaborat?

2.- En quins aspectes es diferencien?

3.- És el mateix l'amor i la sexualitat?

4.- Es pot manifestar la sexualitat sense amor i l'amor sense sexualitat?

5.- Quina seria la parella ideal per a tu?

6.- Compara les teves idees amb les del teu grup i tracteu d'arribar a conclusions sense oblidar les opinions particulars.

CREIEM QUE L'AMOR I LA SEXUALITAT ...

EN EL GRUP HI HA GENT QUE PENSA QUE...

INVESTIGUEM EN EL NOSTRE ENTORN

Per ajudar-nos a completar la definició de sexualitat i comparar-la amb la nostra, recollirem opinions de gent diferent: una d'una persona jove (entre 18-25 anys), una altra del pare o tutor o de la mare o tutora i una tercera d'un professor o d'una professora. El proper dia, les posarem en comú a classe.

PERSONA JOVE

PARE, MARE, TUTOR O TUTORA

PROFESSORA O PROFESSOR

COMENTARIS:

T'ha resultat fàcil recollir les opinions?.....Per què?

Les persones et contestaven amb naturalitat?

Has rebut cap negativa?

I tu, com t'has sentit?

3. CONFECCIONEM HISTÒRIES D'AMOR

Objectius

- Esbrinar les idees de l'alumnat sobre l'amor per mitjà d'un exercici projectiu.
- Analitzar els models amorosos de forma crítica.

Material

Fulls predissenyats per escriure les històries en format còmic

Graella per analitzar les històries

Llapis i colors

Desenvolupament de l'activitat

Pel fet que l'activitat pot resultar massa llarga per ser executada enterament a l'aula, es poden oferir indicacions per començar-la a classe i finalitzar-la a casa. Es tracta de redactar en un full una petita història d'amor, posteriorment es fracciona en escenes curtes que càpiguen en el format de vinyetes que hi ha a continuació i, quan s'han decidit les escenes, es fan els dibuixos corresponents. Els relats poden ser redactats en primera o en tercera persona i incorporar diàlegs.

Es tracta que l'alumnat projecti les seves idees sobre les relacions amoroses en relats curts que posteriorment poden ser analitzats per nosaltres i després per tota la classe. Per fer l'anàlisi crítica es poden fer servir les històries d'amor de la pròpia classe o les d'altres grups. Es poden considerar els aspectes que es mencionen en el document inclòs en aquest mateix treball (forma d'amor, criteris que han prevalgut en les eleccions de parella i aspectes com qui pren la iniciativa...) o d'altres que es creguin oportuns. En la plantilla adjunta s'ofereix una possible forma d'anàlisi, tot i que és convenient confeccionar-ne una que s'adeqüi a les històries que s'han de treballar, amb les quals, un cop analitzades, es pot confeccionar un llibre o dossier.

Una variant pot ser elaborar fotonovel·les amb l'ajuda de màquines fotogràfiques digitals i fer un muntatge amb textos.

Temporització

S'hi poden dedicar dues sessions d'aula d'una hora si es fa part del treball a casa.

4. AUTOCONEIXEMENT

Objectius

- Reflexionar sobre els aspectes que constitueixen l'autoconcepte.
- Afavorir l'autoconeixement per mitjà de la imatge que projectem.
- Millorar el coneixement mutu del grup.

Material

Fulls d'activitats:

Qui sóc jo?

Com em veig i com em veuen?

Entrevista sobre la meva personalitat

Llapis i colors.

Desenvolupament de les activitats

1. Qui sóc jo?

Aquesta activitat promou la reflexió sobre una mateixa o un mateix i crea un clima a la classe afavoridor de la comunicació i l'intercanvi interpersonal. És una forma de desenvolupar les capacitats perceptives i les d'atribució. És recomanable realitzar-la en les primeres sessions per tal de millorar les relacions entre els membres del grup.

Cal presentar-se al grup per mitjà d'un dibuix i de la descripció de l'aspecte físic, les qualitats personals i les afeccions. D'entre els trets de la persona, n'hi pot haver un que sigui mentida. La resta de la classe haurà d'endevinar de qui es tracta. L'elaboració personal haurà de fer-se a casa de forma "secreta". A cada membre de la classe se li adjudicarà un número que serà el que consti en una plantilla d'identificació. Aquest número només el coneixerà el professor o professora. Si la descripció i el dibuix estan ben elaborats, la resta de companys i companyes de seguida sabran qui és qui, però en cas contrari poden haver-hi confusions. Quan tothom lliuri el treball es van passant els fulls i s'escriu a la plantilla qui és cada persona, per què se sap i quina és la mentida.

2. Com em veig i com em veuen?

Es tracta de fer reflexionar sobre alguns aspectes lligats a la seva identitat personal, com ideals, desitjos, afeccions, limitacions, caràcter... Normalment totes aquestes qüestions són difícils de respondre en aquestes edats i necessiten de l'ajuda de les persones adultes per identificar els aspectes més significatius.

3. Entrevista sobre la meva personalitat

Amb l'ànim d'investigar la imatge que projecten en les altres persones, es proposa aquesta activitat en la qual l'alumnat ha d'interrogar la gent que l'envolta a propòsit de la seva personalitat, demanant tres trets que agradin de la seva forma de ser.

Temporització

Dues sessions d'una hora cadascuna, comptant que dues de les activitats s'han de fer necessàriament fora de l'aula.

NÚM...

Qui sóc jo?

Ara farem un joc de presentació al grup. Cada membre farà una descripció "secreta" en la qual presentarà el seu autoretrat per mitjà d'un dibuix i un llistat de les seves qualitats i afeccions entre les quals haurà d'incloure una mentida. Els companys i companyes de la classe hauran d'endevinar qui és qui.⁴

Si la teva descripció està ben feta i el teu autoretrat és fidel, de seguida sabran que ets tu. No t'oblidis de posar el teu número abans de lliurar el treball.

AUTORETRAT	ASPECTE FÍSIC
QUALITATS	AFECCIONS

⁴ Font: Adaptació sobre paper de Ana Rodet : <http://www.xtec.net/sgfp/llicencies/200001/resums/arodet.htm>

COM EM VEIG I COM EM VEUEN?⁵

Nom i cognoms.....

FOTO

Sexe.....Edat.....

Talla.....Pes.....

Lloc de naixement.....

Data de naixement.....

Les meves qualitats són.....

.....

.....

M'agradaria canviar aquests aspectes del món actual.....

.....

Els meus desitjos són.....

.....

Les meves afeccions són.....

.....

Les coses que més em costa fer bé són:

.....

El meu caràcter és.....

.....

M'agradaria millorar

⁵ Font: Adapatació del programa *Harimaguada*

ENTREVISTA SOBRE LA MEVA PERSONALITAT⁶

A l'espai que diu " Jo" has d'escriure-hi tres coses que t'agradin de tu . Després, entrevista a les altres cinc persones i demana'ls que et diguin tres coses que els agradin de tu. Escriu les respostes en l'espai corresponent.

JO	FAMILIAR
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
ALTRE FAMILIAR	PROFESSORA O POFESSOR
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
AMIGA	AMIC
1.....	1.....
2.....	2.....
3.....	3.....
NOM I COGNOMS:	

⁶ Font: Adaptació de LÓPEZ, Félix (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo XXI.

5. LA NOSTRA IMATGE, EL NOSTRE COS

Objectius

- Introduir el concepte d'autoestima.
- Valorar-se un mateix o una mateixa com la persona més important de la vida.
- Promoure actituds positives envers la pròpia persona.
- Prendre consciència del cos per mitjà de les tècniques de relaxació i visualització.

Material

Una capsa de sabates, folrada de paper de regal.

Mirall petit, de proporcions similars a la capsa.

Matalassos o cadires per a la relaxació.

Desenvolupament de l'activitat

Primera part: *"La capsa màgica"*

La capsa màgica no és més que una capsa qualsevol que conté un mirall. Es diu a l'alumnat que pensin en la persona més especial del món. Cada alumne pot pensar la seva resposta, però no dir-la. A continuació es diu:

"Jo tinc una capsa màgica en la qual cadascú i cadascuna de vosaltres tindrà l'oportunitat de mirar i descobrir quina és la persona més important del món".

Cal observar una norma: no es pot fer cap comentari ni parlar fins que tothom hagi passat per la capsa. Es poden observar les reaccions de cada alumne i fer comentaris posteriorment si es creu oportú.

Diàleg final

Quan tothom hagi passat, s'inicia un diàleg a propòsit de la persona especial que han vist, en quines coses era especial, què es pot fer per ser una persona interessant, per què ens hem de valorar i d'estimar primerament a nosaltres mateixos o mateixes ...

⁷ Font: Adaptació de Machargo Salvador, Julio (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Madrid: Escuela Española.

Segona part: Aprenem a relaxar-nos

a) Tècnica que Koeppen

Per relaxar les diferents parts del cos es pot fer servir la tècnica que Koeppen va desenvolupar el 1974 (a Salmurri, 2004: 63-68). És indicada per a l'alumnat més jove del primer cicle de l'ESO. En cas de no disposar d'una sala adequada també es pot fer en una cadira. Cal tenir l'esquena recta i el cap en línia amb la columna com si ens estressin d'un fil des del sostre, les cames recolzades sobre els peus plans a terra, els peus paral·lels, les mans al costat del cos. En aquesta posició, cal adaptar el text. S'aconsella no allargar la sessió, el primer dia, més de 10 minuts.

Braços i cames

Imagina't que tens una llimona a la mà esquerra. Ara tracta d'esprémer-la, tracta d'esprémer-li tot el suc. Sents la tensió a la mà i al braç mentre l'estàs esprement. Ara deixa-la caure. Fixa't com estan els teus músculs ara que estàs relaxat, ara que estàs relaxada. Agafa ara una altra llimona i tracta d'esprémer-la. Esprem-la més fort del que ho has fet la primera vegada. Molt bé. Ara llença la llimona i relaxa't. Fixa't que bé que se senten la teva mà i el teu braç quan estan relaxats. Una vegada més, agafa la llimona amb la mà esquerra i esprem-li tot el suc, no en deixis ni una sola gota, esprem-la fort. Ara, relaxa't i deixa caure la llimona (repetir el mateix procediment amb la mà i el braç drets).

Braços i esquena

Ara anem a imaginar-nos que ets un gat mandrós i que vols estirar-te. Estira els braços cap endavant, ara aixeca'ls per sobre del cap i duu el cap endarrere. Fixa't, quan t'estires, en què sents a l'esquena. Ara deixa caure els braços a cada costat del teu cos. Molt bé. Anem a estirar-nos una vegada més. Estira els braços cap endavant, aixeca'ls per sobre del cap i tira'ls cap endarrere, fort. Ara deixa'ls caure. Molt bé. Fixa't com la teva esquena està ara més relaxada. Una vegada més, anem a intentar estirar els braços, aquesta vegada intenta tocar el sostre. D'acord. Estira els braços cap endavant, aixeca'ls per sobre del cap i tira'ls cap endarrere. Fixa't en la tensió que sents als braços i a l'esquena. Un últim estirament, ara molt fort. Deixa caure els braços, fixa't que bé que et sents quan estàs relaxat o relaxada.

Esquena i coll

Ara imagina't que ets una tortuga. Imagina't que estàs damunt d'una roca en un llac, relaxant-te amb els rajos del sol; sents tranquil·litat i seguretat. Oh! De sobte tens una sensació de perill. Anem! Posa el cap dintre de la teva closca, tracta d'aixecar les espatlles cap a les orelles, intenta posar el cap entre les espatlles. Aguanta així; no és fàcil ser una tortuga que està dintre de la seva closca. Ara el perill ja ha passat, pots

sortir de la teva closca i tornar a relaxar-te a la llum del càlid sol; relaxa't i sent la calor del sol. Cura, més perill! Ràpid, posa el cap dintre de la teva casa; has de tenir el cap totalment dintre per poder protegir-te, d'acord? Ja pots relaxar-te, treu el cap i deixa que les teves espatlles es relaxin. Fixa't que et sents molt millor quan estàs relaxat o relaxada que quan estàs tibant. Una vegada més. Perill! Amaga el cap, duu les espatlles cap a les orelles i no deixis que ni un sol pèl del teu cap quedi fora de la closca. Queda't dintre, sent la tensió en el coll i en les espatlles; d'acord, ja pots sortir de la teva closca, el perill ha passat. Relaxa't, ja no hi haurà més perill, no tens per què preocupar-te, sents seguretat, et sents bé.

Mandíbula

Imagina't que tens un enorme xiclet dintre de la boca; és molt difícil de mastegar, està molt dur. Intenta mossegar-lo, deixa que els músculs del coll t'ajudin. Ara relaxa't, deixa la mandíbula fluixa, relaxada, fixa't que bé que et sents quan et deixes la mandíbula relaxada. Molt bé, anem ara a mastegar altra vegada el xiclet, mossega'l fort, intenta estrènyer-lo, que se't fiqui entre les dents. Molt bé, ho estàs assolint. Ara relaxa't, deixa caure la mandíbula, és molt millor estar així que estar lluitant amb aquest xiclet. D'acord, una vegada més anem a intentar mossegar-lo. Mossega'l tan fort com puguis, més fort, molt bé, estàs treballant molt bé. Ara relaxa't. Intenta relaxar tot el teu cos, intenta quedar-te feble, sense energia, tant com puguis.

Cara i nas

Bé, ara ve volant una d'aquestes mosques pesades i s'ha posat damunt del teu nas. Sense utilitzar les mans, tracta d'espantar-la. Intenta fer-ho arrugant el nas. Tracta de fer-hi tantes arrugues com puguis. Mantén el nas ben arrugat, fort. Bé! Has aconseguit allunyar-la. Ara pots relaxar el teu nas. Oh! Per aquí torna aquesta mosca pesada; arruga el nas fort, el més fort que puguis. Molt bé, novament se n'ha anat. Ara pots relaxar la teva cara. Fixa't que, quan arrugues tan fort el nas, les galtes, la boca, el front i fins i tot els ulls se't posen tibants. Oh! Altra vegada torna aquesta mosca tan pesada, però aquesta vegada s'ha posat sobre el teu front. Arruga el front, intenta caçar la mosca amb les seves arrugues, fort. Molt bé, ara ja se n'ha anat per sempre, pots relaxar-te, intenta deixar-te la cara relaxada i sense arrugues. Sent com la teva cara està ara més relaxada.

Estómac

Imagina't que estàs estirada o estirat sobre la gespa. Oh, mira! Per allí ve un elefant, però ell no està mirant per on trepitja. No t'ha vist, va a posar un peu sobre el teu estómac, no et moguis! No tens temps d'escapar. Tracta de tibar el teu estómac i posar-lo dur, realment dur, aguanta així; espera, sembla com si l'elefant anés a canviar de direcció. Relaxa't, deixa l'estómac suau i relaxat, tant com puguis. Així et sents molt

millor. Oh! Per allí torna altra vegada. Estàs preparat?, estàs preparada? Si et trepitja i tens l'estómac dur, no et farà cap dany. Posa l'estómac dur com una roca, d'acord? Sembla que novament se'n va. Pots relaxar-te. Sent la diferència que existeix entre tenir l'estómac tibant i tenir-lo relaxat. Així és com vull que et sentis, tranquil, tranquil·la, relaxat, relaxada. No t'ho pots creure!, però l'elefant està tornant, i aquesta vegada sembla que no canviarà de camí, ve directe cap a tu. Tiba l'estómac, tiba'l fort. El tens gairebé al damunt, endureix l'estómac. La seva pota és ja damunt teu, tiba fort. Ara sembla que se'n va, per fi s'allunya. Pots relaxar-te completament, estàs fora de perill, tot està bé, sents seguretat, tranquil·litat i relax. Aquesta vegada vas a imaginar-te que vols passar a través d'una tanca molt estreta. Has d'intentar passar, i per això t'aprimaràs, ficant l'estómac cap endins; intenta que l'estómac et toqui la columna. Intenta ficar-lo tan endins com puguis, has de travessar la tanca! Ara relaxa't i sent com el teu estómac està fluix. Molt bé, anem a intentar novament passar a través de l'estreta tanca. Encongeix l'estómac, intenta que et toqui la columna, deixa'l ben endins, molt endins, tant com puguis, aguanta així, has de passar aquesta tanca. Molt bé, has aconseguit passar a través de la tanca sense punxar-te amb les seves estagues. Ara relaxa't, deixa que el teu estómac torni a la posició normal. Així et sents millor. Ho has fet molt bé.

Cames i peus

Ara imagina't que estàs dempeus i sense calçat, i que els teus peus estan dintre d'un pantà ple de llot molt espès. Intenta enfonsar els dits dels peus el més profund que puguis en el llot. Probablement necessitaràs les cames per ajudar-te a empènyer. Empeny cap endins, sent com el llot es fica entre els teus peus. Ara treu-los fora i relaxa'ls. Deixa que es quedin fluixos i fixa't que bé que s'està així. Et sents bé quan estàs relaxada, relaxat. Tornem dintre de l'espès llot. Posa-hi els peus el més profund que puguis. Deixa que els músculs de les cames t'ajudin a empènyer els peus. Empeny fort, el llot cada vegada està més i més dur. D'acord, surt de nou i relaxa les cames i els peus. Et sents millor quan estàs relaxat, relaxada. No tibis gens. Et sents totalment relaxada, relaxat.

b) Relaxació progressiva de Jacobson

També es pot fer servir la *relaxació progressiva de Jacobson* (a Salmurri, 2004: 74-79), partint sempre de la posició d'estirament a terra o en una cadira amb l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans recolzades a la falda. El text s'ha d'adaptar a la situació particular.

Estira't el més còmodament que puguis, relaxa't el màxim possible, tanca els ulls i ara, mentre et relaxes, tanca el puny de la mà dreta... i estreny-lo ara, una mica més... Observa la tensió mentre l'estrenys així. Continua amb el puny tancat i sent la tensió en els dits, la mà, l'avantbraç. Ara relaxa't. Deixa que els dits de la teva mà dreta es relaxin lleugerament i observa el contrast de les sensacions... Intenta relaxar-te més i més; relaxa tot el teu cos... Tanca altra vegada el puny dret estrenyent-lo molt fort. Continua així i observa de nou la tensió... Ara relaxa els dits i observa la diferència una vegada més. Ara anem a intentar fer-ho amb la mà esquerra: tanca el puny de la mà esquerra mentre la resta del teu cos es manté totalment relaxat. Tanca el puny, estreny-lo tant com puguis i sent la tensió en els dits, la mà, l'avantbraç... i ara relaxa't i observa de nou el contrast de les sensacions. Anem a repetir aquest exercici una vegada més. Tanca el puny esquerre, tiba'l, estreny-lo... i ara fes l'oposat: relaxa'l i sent la diferència. Continua relaxant-te així durant uns moments.

Tanca ara tots dos punys, tiba'ls i tiba també l'avantbraç. Estudia la tensió i ara, de nou, relaxa't... Relaxa els dits i sent-ho. Continua relaxant les mans i els avantbraços..., més i més..., tant com puguis. Ara doblega els colzes i tiba els bíceps. Tiba'ls amb força i estudia les sensacions de tensió... Molt bé. Desdoblega els braços, deixa que es relaxin... i sent la diferència una vegada més. Deixa que s'accentuï la relaxació cada vegada més... Tiba ara de nou els bíceps, doblega els colzes, mantén la tensió i observa-la curiosament. Desdoblega ara els braços i relaxa't... Relaxa els músculs..., relaxa't tant com puguis. Cada vegada que ho facis, observa amb atenció les sensacions que sorgeixen quan tibes i quan relaxes.

Ara estira els braços, estira'ls de manera que sentis la major tensió en els tríceps, situats a la part de darrere dels teus braços... Estira els braços i sent la tensió. I ara afluixa els músculs..., relaxa't... Col·loca de nou els braços en una posició còmoda i deixa que la relaxació continuï per si sola. Els teus braços se senten agradablement pesats... Estira una vegada més els braços, perquè sentis la tensió dels tríceps..., stira'ls i sent la tensió, i ara relaxa'ls..., afluixa la tensió, relaxa els músculs.

Concentra't ara en la relaxació dels braços. Intenta disminuir cada vegada més la tensió. Col·loca els braços en una posició còmoda i deixa que vagin relaxant-se cada vegada més i més..., procura relaxar encara més els teus braços. Tot i que sembli que estan totalment relaxats, intenta anar una mica més enllà..., tracta d'aconseguir majors nivells de relaxació.

Ara, mentre el teu cos es manté relaxat, arruga el front, arruga'l i estreny-lo més, encara més... i ara estira el front, allisa'l, fes desaparèixer les arrugues, relaxa'l... Imagina que tot el teu front i el teu cuir cabellut s'allisen més i més a mesura que augmenta la relaxació. Ara, arruga i plega les celles. Estudia la tensió que es produeix... i relaxa les celles de nou. Allisa el front una vegada més, relaxa els músculs... Ara, estreny els ulls, estreny les parpelles amb força; sent la tensió i de nou estira les parpelles. Deixa que els teus ulls es mantinguin suaument tancats i observa la relaxació...

Estreny ara les mandíbules, estreny les dents, estudia la tensió de les mandíbules, fixa't en la contracció dels músculs... i ara relaxa les mandíbules..., deixa que els teus llavis s'entreobrin suaument i aprecia la relaxació que es produeix... Ara fes pressió amb la llengua cap amunt, estreny-la contra el paladar, busca la tensió, mantén-la així un moment... Molt bé... Deixa que la teva llengua torni a la seva posició més còmoda i relaxada... Estreny ara els llavis, uneix l'un contra l'altre, estreny-los més... i ara relaxa'ls..., relaxa els llavis i observa el contrast entre la tensió i la relaxació. Fixa-t'hi i percep la relaxació de tota la teva cara, el teu front i el teu cuir cabellut. Estan totalment relaxats. Deixa que la relaxació augmenti més i més..., afluixa les espatlles..., relaxa't. Ara para esment als músculs del teu coll. Fes pressió amb el cap endarrere tant com puguis i sent la tensió al coll... Gira ara el cap a la dreta i sent la tensió; torna'l cap a l'esquerra; observa com es mobilitza la tensió... Ara deixa'l en una posició còmoda. Aixeca el cap i tira'l cap endavant, fes pressió amb la barbata contra el pit. Fes pressió, mantén una mica la tensió... Observa la tensió al clatell... Deixa ara que el teu cap torni a una posició còmoda. Deixa que descansi..., afluixa la tensió del clatell, relaxa els músculs i estudia la relaxació. Deixa que aquesta s'accentui, s'intensifiqui i es perllongui.

Puja ara les espatlles tan amunt com puguis. Mantén la tensió, i ara deixa-les caure..., deixa que tornin a la seva posició còmoda, afluixa-les i sent la relaxació, deixa que es relaxin el coll i les espatlles..., afluixa els músculs. Deixa que la relaxació s'estengui profundament per les teves espatlles i continua relaxant els músculs de l'esquena..., afluixa també els músculs del clatell i el coll tant com puguis, deixa que es relaxin. Relaxa el clatell, el coll, les mandíbules i tota la cara..., i observa com la relaxació s'apodera de tot el teu cos i es fa més profunda, cada vegada una mica més intensa..., sents una pesadesa en els braços..., és una sensació agradable, de comoditat i relaxació. Segueix relaxant tot el teu cos tant com puguis. Sent l'agradable pesadesa que acompanya la relaxació, respira tranquil·lament. Inspira aire pel nas..., mantén l'aire en els pulmons..., ara expulsa'l cap a fora... Observa com augmenta la relaxació quan espires l'aire... Inspira de nou l'aire, inhala'l profundament, omple els pulmons... Observa

ara la tensió... i deixa que l'aire surti, deixa que s'afluixin les parets del tòrax i que empenyin automàticament l'aire cap a fora. Continua relaxant-te i respira suaument i profundament. Segueix relaxant-te i mantén la resta del teu cos tan relaxat com puguis... Respira ara amb normalitat relaxant el màxim possible l'esquena, les espatlles, el coll i els braços... Simplement deixa't anar i aprofundeix en la relaxació.

Ara para esment als músculs del teu abdomen, del teu estómac. Estreny els músculs del teu estómac..., estreny-los cap endins i endureix l'abdomen... Fixa't en la tensió... i ara afluixa'l, relaxa'l, permet que els músculs es relaxin i observa el contrast. Observa la sensació agradable i general que acompanya la relaxació dels músculs de l'estómac. Sent la sensació de benestar al tòrax i a l'estómac, deixa que la tensió desaparegui a mesura que augmenta la relaxació. Tracta de relaxar tota classe de tensions que existeixin en el teu cos.

Dirigeix ara l'atenció a la part inferior de la teva esquena. Arqueja l'esquena cap amunt tot fent un buit amb la seva part inferior i sent la tensió a tota la columna... Ara posa't còmodament. Relaxa't, afluixa la part inferior de l'esquena i tracta de mantenir la resta del cos el més relaxat possible... Mira de localitzar qualsevol tipus de tensió a la part inferior de la teva esquena i relaxa-la... Relaxa'n també la part superior. Deixa que la relaxació s'estengui, es propagui cap a l'estómac, el tòrax, les espatlles, els braços i tota la cara... Relaxa't més i més... Intenta afluixar tant com puguis els músculs del teu cos... Intensifica la relaxació... Estàs còmode o còmoda, tranquil o tranquil·la, relaxadat o relaxada... És una sensació molt agradable.

Mantén el cos relaxat i ara fixa't en les natges i en els malucs. Fes pressió cap endins amb els músculs de les natges i dels malucs estrenyent els talons cap avall. Fes pressió amb els talons... Mantén la tensió... i ara relaxa't..., relaxa la tensió dels músculs de les natges i dels malucs, disminueix la tensió dels talons.

Ara fes pressió amb els dits dels peus cap avall, de manera que els músculs dels teus turmells es tiben... Fixa't en la tensió... i ara relaxa els peus i els turmells. Intenta relaxar una mica més tot el teu cos, relaxa els turmells, els músculs dels panxells i la part inferior de les cames, els genolls, les cuixes, les natges i els malucs... Dissol la tensió tant com puguis i sent la pesadesa de la part inferior del teu cos a mesura que vas relaxant-te... Sembla que els teus peus, els teus turmells, les teves cames, les teves cuixes, les teves natges i els teus malucs es troben pesats, com si s'enfoncessin en la butaca mentre es van relaxant cada vegada més. Deixa ara que la relaxació s'estengui

cap a l'estómac i la part inferior de l'esquena... Disminueix més i més les tensions... Deixa't anar... Sent la relaxació de tot el teu cos. Deixa que et pugi cap a la part superior de l'esquena, el tòrax, les espatlles i els braços i que t'arribi fins a la punta dels dits de les mans... Continua relaxant-te més i més profundament... Assegura't que no hi hagi cap tensió en el teu coll, mandíbules i tots els músculs de la teva cara. Continua relaxant-te, deixa que s'afluixin més i més tots els músculs del teu cos... Descansa un moment... Aprofundeix en la relaxació... Et sents molt bé. Descansa... Quan ho desitgis, pots obrir els ulls.

Ara recorda que estàs fent un exercici de relaxació. A poc a poc, pots moure les mans i els peus. A poc a poc, pots moure els braços i les cames i obrir els ulls.

Tercera part: Visualització

Es pot acabar l'activitat amb una tècnica de visualització com aquesta: a través d'un passeig imaginari per un bosc, en unes condicions ideals, trobem un llac on ens podem observar com si fos un mirall. Es pot fer en una cadira o en posició horitzontal, al terra. Es pot introduir de la següent forma:

“Anem a fer un exercici de relaxació i d'introspecció. Ens hem de col·locar amb l'esquena recta com si un fil ens estigués estirant des del sostre, les espatlles relaxades, no caigudes, el cap lleugerament inclinat, la boca una mica oberta amb la mandíbula inferior penjada, els peus junts i tocant a terra, les mans posades sobre les cames. Comencem a respirar suaument, comencem a relaxar els peus, les cames, els malucs, la panxa, el pit, el cap, el front, els ulls..”

És un dia clar i lluminós, és mitja tarda i em sento feliç perquè tinc el dia lliure. Surto a passejar prop d'una casa en la qual estic passant uns dies de vacances. L'aire és tebi i em reconforta, el sol m'escalfa suaument, però no em molesta. Camino per una senda que entra dins del bosc, els ocells han començat a aparellar-se i m'acompanyen amb els seus cants, vaig fent camí una estona entre els arbres; el romaní, l'espígol i altres plantes aromàtiques han començat a florir i inunden el bosc amb la seva aroma i els seus colors. De sobte, l'espai es fa més ample i trobo un llac tranquil com una bassa d'oli; és de color blau i el fons de sorra finíssima i blanca, m'apropo a poc a poc i miro cap a l'aigua. Començo a veure una imatge, sembla que conec aquesta persona, em resulta familiar... És la meva imatge!, com és?, és nítida?, quina edat tinc? quina cara faig?, què sento?, puc veure el meu cos?, porto roba?, m'acompanya alguna persona o estic tota sola? Si m'acompanya alguna persona, quina? Estic una estona mirant-la fins que la interioritzo. A poc a poc es va fent fosc i deixo de veure-la. Surto de la zona,

descanso una mica sobre l'herba i retorno a casa guardant dintre meu la imatge que he vist reflectida. Respiro profundament i començo a moure les mans, els peus, el cap, la boca i lentament obro els ulls.

Posada en comú:

En acabar l'exercici es pot comentar com s'han sentit. S'apunta a continuació una proposta de diàleg: "Tothom s'ha vist en el llac? S'han vist tota la cara, tot el cos? Anava amb roba o sense? Quin aspecte tenia? Com s'ha sentit?".

És probable que alguna persona tingui dificultats per veure's en part o potser algun fragment de la cara o del cos. Algunes persones es veuen acompanyades... És convenient fer la posada en comú per comprovar quines parts del cos acceptem amb més facilitat, quines ens costa més, per quina raó no ens acceptem, quins models ens condicionen.

Temporització

Dues sessions d'una hora cadascuna.

6. AUTOCONCEPTE I AUTOESTIMA

Objectiu

- Adonar-se de les experiències que augmenten o lesionen l'autoconcepte.
- Regular les relacions amb l'entorn immediat.
- Afavorir un model de relacions basat en l'estima.

Material

Fulls en blanc amb el nom de cada membre de la classe.

Còpia dels fulls d'activitats per a l'alumnat:

Carta adreçada a...

Quins missatges rebo?

Com tenir cura de la nostra autoestima

Autoobservació

Desenvolupament de les activitats

1. Carta adreçada a...

Es pot començar fent una petita introducció semblant a aquesta:

“L'autoconcepte és la visió que cada persona té de si mateixa, de les seves característiques i dels seus valors. L'autoestima és la valoració que fem d'allò que pensem sobre nosaltres. Cada persona és un ésser únic i irrepètible i només per aquest fet ja n'és, de valuosa. Tots i totes nosaltres mereixem respecte i estima. Encara que l'autoestima depèn fonamentalment del nostre interior, de les nostres valoracions, les relacions amb la família i el cercle de persones més properes ens ajuden a formar-nos un concepte sobre nosaltres; quan rebem afecte, missatges positius i reconeixement de les persones que ens envolten, la nostra autoestima pot créixer; per contra, quan les persones més properes ens maltracten o menyspreen la nostra autoestima pot patir.”

Continuarem donant instruccions per desenvolupar l'activitat:

“Ara farem un joc per constatar l'efecte del reconeixement mutu en el tracte personal; comprovarem els efectes positius d'acceptar, reconèixer i expressar. En un full, hi posarem el nom de cada persona de la classe, l'anirem passant i hi escriurem, mitjançant una frase, un aspecte que ens agrada d'ella. Pot ser una qualitat, un tret físic o una manera de comportar-se; ha de ser sincer, no ha de ser una adulació ni una falsedat. Haureu d'esforçar-vos i expressar-vos amb sinceritat i claredat de forma que allò que escrigueu sigui entenedor. En acabar, lliurarem el

full a la companya o company corresponent que llegirà la carta i ens farà saber la seva opinió.”

És important fer èmfasi en el fet que escriguin una frase i no pas una paraula tipus “alegre”, “maco”, “simpàtic”. És interessant que hi participi també la professora o professor. Una variant més dinàmica consisteix a posar-se un cartell a l’esquena amb una cartolina i la resta escriu la frase amb un retolador. Haurà de fer-se en un lloc on la gent es pugui moure.

Després de les lectures individuals es fa una roda en què es poden fer servir les següents preguntes guia:

Posada en comú

- ✓ T’ha agradat la teva carta?
- ✓ T’ha costat trobar aspectes positius a dir?
- ✓ T’ha agradat dir aspectes positius de les altres persones?
- ✓ És molt freqüent que ens diguem en el tracte diari missatges positius?
- ✓ Estàs d’acord amb els aspectes que t’han comunicat?
- ✓ Hi trobes alguna cosa a faltar?
- ✓ A quines conclusions podem arribar sobre el tracte personal?

2. Com tracten la meva autoestima?

Es proposa fer un exercici d’observació que es pot introduir de la següent forma:

“Demà podem fer un exercici d’observació de com tracten la nostra autoestima a casa, a l’institut i entre les nostres amistats. Consisteix a observar els missatges de la gent que ens envolta durant un dia. Cada vegada que una persona ens llanci un missatge negatiu ho constatarem posant una creu en una part de la fitxa destinada a aquesta finalitat, cada vegada que rebem un missatge positiu farem una creu a la part contrària; al final del dia, veurem com se n’ha sortit la nostra autoestima. En la propera sessió de classe comentarem els resultats de les nostres observacions. ULL!!, no s’ha d’entendre com un missatge negatiu quan et diuen que has fet una cosa malament si ho fan correctament, sense agredir-te. No és el mateix dir-te: “Ves amb compte que m’has trepitjat”, que dir-te: “Ets un pocatraça, mira com m’has deixat les vambes!””.

Una variant consisteix a proporcionar un petit cartell amb la paraula AUTOESTIMA i anant-ne tallant un trosset cada vegada que ens l’agredeixen. Al final del dia valorarem com ha restat la nostra autoestima per l’estat de conservació del cartell.

L'exercici s'acaba analitzant els resultats i fent propostes que puguin millorar les relacions entre les persones. Les pautes per realitzar la posada en comú apareixen a la fitxa de l'alumnat.

3. Com tenir cura de la nostra autoestima

Aquesta és una activitat de Güell i Muñoz (1998) adreçada a detectar els missatges negatius que ens fem arribar a nosaltres i que influeixen negativament en la imatge que ens construïm de la nostra vàlua. Sovint són fruit de creences irracionals que no tenen cap fonamentació verídica i ens proporcionen una imatge distorsionada de la realitat.

Primerament, es fa una lectura atenta de les distorsions del pensament que sovint ens formem i que influeixen negativament en la nostra autoestima, després, s'analitzen diferents situacions i s'intenta descobrir quina classe de distorsió s'amaga en cada una d'elles. Posteriorment, es poden treballar en grups de tres o quatre alumnes dues de les distorsions per tal de presentar-les a la resta i fer-les més entenedores.

4. Autoobservació

Es tracta d'observar (Güell i Muñoz 1998) la conducta pròpia durant un dia, intentant identificar les frases distorsionadores que cadascú i cadascuna s'autodirigeix. Les orientacions per portar-la a terme estan indicades en la fitxa de l'alumnat. Bàsicament, es tracta d'identificar les distorsions del pensament estudiades en l'activitat anterior en els missatges que l'alumnat s'autodirigeix durant un dia i trobar una formulació alternativa que no sigui lesiva per a la seva autoestima.

Temporització

Tres o quatre sessions d'una hora.

Carta adreçada a

AMB AQUESTA CARTA ET VOLEM DIR QUE...

AUTOESTIMA I RELACIONS PERSONALS⁸

Observa durant un dia com tracta la gent que t'envolta la teva autoestima amb els missatges que reps, ja siguin verbals o per mitjà de gestos, accions o paraules:

MISSATGES POSITIVS										MISSATGES NEGATIUS									

Posada en comú:

- ✓ N'has rebut molts, de missatges positius? De qui? On els has rebut?
- ✓ I negatius? De qui? On els has rebut?
- ✓ Quines experiències, activitats, paraules o gestos que rebem de la gent que ens envolta malmeten la nostra autoestima?
- ✓ Quines de les coses que fem nosaltres influeixen negativament en l'autoconcepte aliè?

Conclusions

A quina conclusió arribes respecte a com és tractada la teva autoestima?

A casa:

Entre les teves amistats:

A l'institut:

Creus que es pot fer alguna cosa per afavorir un clima que millori les relacions entre les persones?

Fes alguna proposta que puguis portar a terme en els propers dies:

Per millorar l'estima de les persones que m'envolten em proposo....

⁸Font: Adaptació de Brunet, J.J. y Negro, J.L. (1988). *Tutoría con adolescentes*. Madrid: Pio X.

COM TENIR CURA DE LA NOSTRA AUTOESTIMA

Les distorsions del pensament que influeixen més negativament en la nostra autoestima i que es presenten amb més freqüència són les següents:

1- ETIQUETATGE: Fas una definició negativa i global de tu mateix a partir d'una errada. Exemple: t'equivoques quan estàs fent una tasca. Pensament: "*Sóc un desastre*".

2- HIPERGENERALITZACIÓ: A partir d'un fet aïllat fas una regla general. Si una cosa et surt malament una vegada, penses que haurà de sortir així sempre. Exemple: la noia que t'agradava no ha volgut venir amb tu al parc. Pensament: "*Mai podré aconseguir que ningú surti amb mi*".

3- FILTRATGE: Solament ets capaç de percebre els elements negatius de les situacions. Exemple: una noia molt maca que no li agraden els seus cabells. Pensament: "*Amb aquests cabells és impossible que agradi a ningú*".

4- AUTOACUSACIÓ: Et sents responsable de coses que no són al teu abast. És una forma de culpabilitzar-te per tot allò que surt malament. Exemple: quedes amb un amic i aquest no apareix a l'hora. Pensament: "*Segur que m'he equivocat d'hora*".

5- PENSAMENT POLARITZAT: Neix de pensar que tot ha de ser blanc o negre. Tot ha de ser perfecte o, per contra, ja no val res. Exemple: demanes una beca per continuar estudiant. Pensament: "*Si no me la concedeixen, fracassaré totalment*".

6- LECTURA DEL PENSAMENT: Suposes que no agrades als altres, que et critiquen, sense cap evidència que pugui demostrar aquestes suposicions. Exemple: arribes a una classe i un grup de noies riuen. Pensament: "*Segur que s'estan burlant de mi*". Aquesta forma de procedir et porta a tenir comportaments agressius de forma gratuïta.

7- ERROR DE L'ENDEVÍ: Preveus que les coses sortiran malament i actues amb el convenciment que la teva suposició és un fet inqüestionable. És com si tinguessis una bola de vidre. Exemple: d'aquí a una estona tens un examen. Pensament: "*Segur que el suspendré*".

8- MAGNIFICACIÓ I MINIMITZACIÓ: Exagerar la importància de les coses dolentes i reduir la vàlua de les bones. Exemple: oblidar una cita pot ser una tragèdia, obtenir un premi pot ser una cosa sense importància.

9- RAONAMENT EMOCIONAL: Suposes que les coses són com tu les sents. Exemple: "*Em sento un inútil, per tant, és que dec ser un inútil*".

10- EL DEURE: Els *hauria de...* no acomplerts provoquen la culpa i l'angoixa. Si dirigeixes aquests tipus d'enunciats cap a les altres persones, sents irritació, frustració i ressentiment. Cal crear-se expectatives realistes i adequades a les possibilitats de cadascú.

ACTIVITATS

Analitza les situacions següents i descobreix quina classe de distorsió amaguen:

1. L'Enric és un alumne de Segon d'ESO que s'ha de presentar a un examen de matemàtiques. Està força angoixat perquè pensa: "*Suspendré*".
2. El Lluís va a una festa i s'hi troba malament ja que pensa que tothom l'observa. Es Creu ser el centre de les crítiques d'algunes de les persones que hi són convidades
.....
3. La Marta està deprimida perquè el seu pare i la seva mare se separen, i ella se'n sent responsable.
4. "*Sóc un desastre, m'he tornat a deixar les claus*".....
5. "*Segur que suspendré. La pregunta 6 estava malament*" (L'examen té 10 preguntes)
6. Una estudiant que estava acostumada a treure molt bones notes treu un suficient en una assignatura i pensa: "*Sóc un fracàs*".
7. "*Hauria de comportar-me d'una manera diferent a les reunions*" - va pensar l'Anna amoïnada després d'haver explicat dos acudits ben divertits a uns amics
.....
8. "*No n'hi ha per tant, tothom hauria fet el mateix*"- creia la Maria en escoltar les lloances al seu valor per haver col·laborat a rescatar el nen de la piscina
.....
9. El Joan un dia se sentia feliç i pensava que la vida era meravellosa i l'endemà estava completament trist perquè la vida era una veritable tragèdia.....
10. Intentes treure't el carnet de conduir i suspens la circulació: "*Mai no el podré aconseguir*"

Activitats en grup

- Feu l'exercici individualment i intenteu arribar a un acord amb el grup sobre quina és la distorsió que es fa a cada situació.
- Trebal·leu en grup dues de les distorsions per tal de presentar-les a la resta i fer-les més entenedores.
- Exposeu al grup els següents aspectes: nom de la distorsió, en què consisteix exactament, un exemple de la vida quotidiana i, per últim, una forma alternativa de pensament que s'oposi a aquesta manera de pensar negativa.⁹

⁹ Font: GÜELL, Manel i MUÑOZ, Josep (1998). *Desconeix-te tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Paidós.

AUTOOBSERVACIÓ

Ara que ja has après a distingir els errors que poden lesionar la teva autoestima, faràs una observació durant un dia de la teva conducta, intentant identificar les frases distorsionadores que t'autodirigeixes.

Cada vegada que identifiquis una crítica negativa has de pensar quina és la distorsió i ajudar-te a rebutjar-la amb frases enèrgiques adreçades cap al teu pensament: "Calla!", "Això no és veritat!", "No vull que em diguis això!"

A més, és convenient que trobis una formulació alternativa que no sigui lesiva per a tu. Exemple: en lloc de dir "Segur que suspendré l'examen", dir "M'esforçaré a fer-ho el millor possible i demostrar tot el que sé"

CONTROLO ELS MEUS MISSATGES

Frase Autocrítica	Tipus de distorsió	Frase alternativa

COMENTARIS:

- ↵ T'ha resultat fàcil detectar les frases que lesionen la teva autoestima?
- ↵ T'ha costat trobar les frases alternatives a les distorsions?
- ↵ Quins avantatges trobes en el fet de tenir una forma de pensament que no sigui lesiva per a la teva autoestima?

7. SATISFACCIÓ CORPORAL I VALORACIÓ PERSONAL

Objectius

- Reflexionar sobre la importància personal concedida a la imatge.
- Aprendre a valorar-se una mateixa i un mateix de forma global.
- Valorar les activitats amb les quals podem gaudir del nostre cos.
- Adonar-se dels errors cognitius que sovint acompanyen les autovaloracions de la imatge corporal.

Material

Còpia dels fulls:

Escala de satisfacció corporal

Què valorem de les persones?

La dotzena bruta.

Desenvolupament de les activitats

Cal fer una petita introducció en la qual s'aclareixi que la imatge corporal és la percepció que tenim de tot el cos i de cadascuna de les seves parts i que inclou els sentiments, els pensaments i les valoracions que en fem . Aquestes idees estan molt influenciades pels mitjans de comunicació i la publicitat que proporcionen imatges estereotipades de la bellesa masculina i femenina. Tots i totes, en el tracte diari valorem d'altres aspectes més globals de la persona com és la seva forma de ser i de comportar-se, les interaccions amb nosaltres, el vincle afectiu, etc.

Es proposen quatre activitats que poden ajudar a relativitzar la importància de la imatge corporal en les relacions personals i reduir la tirania que la publicitat exerceix sobre les nostres valoracions.

1. Escala de Satisfacció Corporal¹⁰

Per conèixer el grau de satisfacció amb la nostra imatge corporal podem omplir un qüestionari i fer valoracions posteriorment. Hem d'insistir molt en el fet que no es tracta d'una puntuació del nostre físic sinó de la valoració que nosaltres en fem.

S'inclou a continuació una traducció de l'*Escala de Satisfacció Corporal*, de Gismero (1996), que mesura el grau d'acceptació que una persona té del seu cos. Consta de vuit

¹⁰ Font: Gismero, Elena (1996). *Habilidades sociales y anorexia nerviosa*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas, citat al programa AGARIMOS de Lameiras Fernández, María, i altres. (2004), Madrid: Pirámide.

ítems, dels quals l'1,2,3,4 i 8 puntuen de forma inversa i, per tant, s'han de recodificar les respostes.

La correcció es pot fer individualment o per part de la professora o professor. Segons les puntuacions, el grau de satisfacció pot ser molt baix, baix, mitjà o alt. És important poder fer una lectura qualitativa del qüestionari i comparar el resultat d'alguns dels ítems entre els dos sexes, ja que les pressions socials cap a les noies per mantenir uns cànons de bellesa estàndard poden ser molt més fortes que no pas les que reben els nois.

Es pot fer un diàleg posterior en el qual cadascú i cadascuna pot parlar dels aspectes que ha descobert amb el qüestionari

2. Què valorem de les persones?

Aquesta és una activitat que pretén fer reflexionar sobre la multitud de factors que influeixen en què valorem i què estimem de la gent que ens és propera. Tant en el cas de familiars com d'amistats, ens adonarem que els aspectes que més incideixen en l'estima que sentim per ells i per elles són característiques de la seva personalitat i la calidesa de les relacions que mantenim amb aquests persones.

Els dibuixos pretenen ser un reflex de la varietat de cossos que sovint ens envolten i que són fruit de les diferències individuals.

3. El nostre cos ens permet gaudir així

Confecció d'un mural, per grups, que posi en relleu tot allò que ens fa possible gaudir del cos. Es tracta de remarcar les múltiples activitats plaents que ens permeten els nostres cossos. Es poden fer servir dibuixos, retalls de revistes o fotografies fetes pel mateix alumnat que reflecteixin activitats de les quals podem gaudir amb el cos. Els murals es poden penjar a la classe o als passadissos del centre.

4. La dotzena bruta

Es tracta d'una revisió de les distorsions més comunes amb les quals valorem la nostra imatge corporal. Es lliura ell full a l'alumnat, es fa una lectura col·lectiva i els comentaris pertinents, posteriorment es fa un repartiment a cada grup de dues suposades actituds per tal que les treballin i les presentin posteriorment al grup. Es poden presentar amb exemples redactats en forma de diàlegs o mitjançant una petita dramatització, depenent de les característiques i preferències del grup.

Temporització

Quatre sessions d'una hora cadascuna.

ESCALA DE SATISFACCIÓ CORPORAL

(Gismero, 1996)

Instruccions:

Llegeix cada enunciat atentament i avalua'l d'acord amb l'escala que et proposem. A continuació posa una X en la resposta que has triat:

1, Molt d'acord 2, D'acord 3, En desacord 4, Molt en desacord

1.- Sento que el meu cos de vegades em limita

- 1
- 2
- 3
- 4

2.- M'agradaria poder canviar algunes parts del meu cos.

- 1
- 2
- 3
- 4

3.- Crec que sóc força lleig/ Crec que sóc força lletja

- 1
- 2
- 3
- 4

4.- Tinc més seguretat en roba de carrer que en banyador

- 1
- 2
- 3
- 4

5.- Cap persona podria enamorar-se de mi pel meu aspecte físic.

- 1
- 2
- 3
- 4

6.- M'agrada el meu aspecte físic.

- 1
- 2
- 3
- 4

7.- M'agrada que em mirin.

- 1
- 2
- 3
- 4

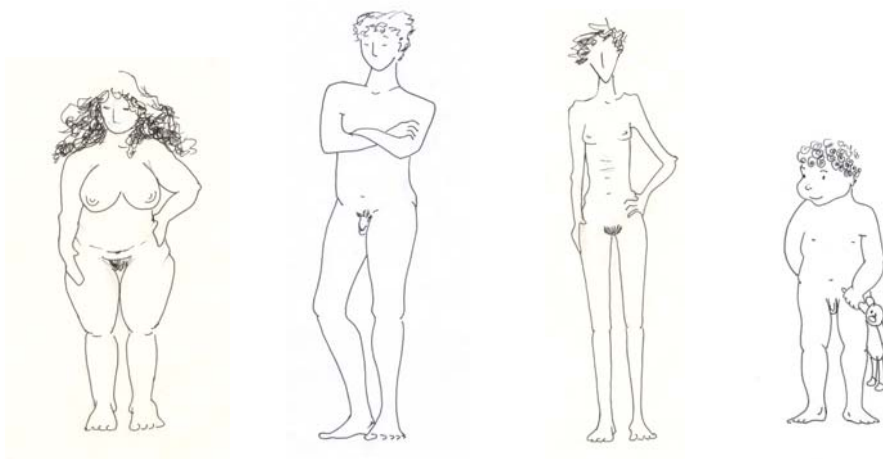
8.- M'agrada mirar-me al mirall.

- 1
- 2

3

4

QUÈ VALOREM DE LES PERSONES?



1.- Fes una llista de les cinc persones (familiars i amistats) que siguin més importants per a tu en la teva vida afectiva. Al costat, escriu quins són els aspectes que més valores d'aquestes persones.

PERSONES IMPORTANTS	ASPECTES QUE MÉS VALORES

2.- Què has tingut en compte en triar les persones que més valores, aspectes físics o de la seva forma de ser?

3.- Com creus que la gent et valora a tu, per la teva forma de ser i relacionar-te o pel teu aspecte físic?

4.- Reflexiona sobre tu mateixa o sobre tu mateix:

- a. Escriu tres frases que et descriguin com ets:

- b. Crec que a les noies el que més els preocupa del seu cos és:

- c. Crec que als nois el que més els preocupa del seu cos és:

- d. Jo em considero amb capacitat per a

- e. Les parts del meu cos que més m'agraden són:

- f. I les que menys m'agraden són:

- g. Quan pitjor em sento és quan...

- h. La meva família em valora molt per...

- i. Seria feliç si...

- j. Crec que les persones les hem de valorar per...

LA DOTZENA BRUTA¹¹

1. La bella o la bèstia

És una forma de dirigir el pensament dicotòmicament. Només hi ha dues possibilitats: o blanc o negre. És una forma d'exagerar un aspecte negatiu, oblidant la resta. Aquesta és una distorsió del pensament molt habitual. Succeeix quan, per exemple, t'ha sortit un gra a la cara i et dius "Estic fastigós, faig fàstic, així no puc anar en lloc". Si t'has engreixat dos quilos més del teu pes ideal et dius "Si no m'aprimo, semblaré un monstre."

Si t'han tallat el cabell d'una forma que no t'agrada: "No puc sortir de casa amb aquesta pinta, tothom es riurà de mi."

2. L'ideal irreal

Consisteix a avaluar l'aspecte per un patró ideal i, quan hi ha diferències, emetre missatges del tipus: "Sóc massa gras", "Sóc massa baixa", "Sóc molt lleig", "No sóc maca"...

3. La comparació injusta

Consisteix a comparar-se amb la gent que ens rodeja i que considerem més atractiva que nosaltres. Ens dirigim missatges de la mena: "No m'agrada fer gimnàstica perquè les altres noies tenen un tipus molt més maco que el meu i em sento malament".

4. La lupa

Consisteix a veure només aquells trets del nostre aspecte físic que no ens agraden i exagerar la seva importància. A les persones que ho practiquen, s'els fa difícil pensar en la seva aparença sense centrar-se en aquest aspecte desagradable: "Amb aquest nas no puc agradar a ningú".

5. La ment cega

Es tracta d'ignorar o menysprear aspectes favorables de la nostra aparença i augmentar la importància d'altres desfavorables: per exemple, una noia molt maca obsessionada per una cicatriu a la barbeta.

6. La lletgesa radiant

La insatisfacció amb un aspecte es generalitza a totes les característiques físiques. El descontentament per un tret determinat del cos, porta a trobar-hi altres defectes. Per exemple, una noia que és baixa i pensa: "Semblo nana" i busca d'altres evidències, com "esquifida, sense pits".

¹¹ Font: Traducció i adaptació de la proposta de Raich, R. M. (2000). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide, citat al programa AGARIMOS de Lameiras Fernández, María i altres (2004), Madrid: Pirámide.

7. El joc de la culpa

Atribuir decepcions o fets negatius a un factor de l'aspecte físic amb el qual se sent insatisfacció. Per exemple, pensar que una persona no et fa cas en una festa per la teva aparença. És una distorsió molt comuna entre el jovent, que sovint justifica per aquesta raó els seus fracassos sentimentals.

8. La interpretació dolenta de la ment

Ens percebim amb poc atractiu i creiem que la resta de la gent ens veu així. Creiem saber què pensen les altres persones de nosaltres, sense preguntar-los-ho

9. La bellesa limitadora

Restringim o limitem el nostre comportament per les preocupacions sobre la nostra aparença: "No puc sortir al carrer amb aquests cabells".

10. Sentir-se lleig o lletja

"Com que em sento lleig o lletja és que ho sóc". Aquesta interpretació es converteix en una certesa i busquem justificacions a la nostra idea. "Mira, que horrible queestic".

11. El reflex del mal humor

El mal humor pot convertir el cos en objecte de crítiques negatives. Una persona de mal humor pot estar davant del mirall criticant el seu cos i emprovant-se roba durant mitja hora, i no trobar-se satisfeta amb cap peça.

12. Predir desgràcies

Esperar que el mal aspecte físic tingui efectes negatius en el futur: "Com queestic una mica gras, cap noia no s'enamorarà de mi", "Com que no tinc gairebé pit, cap noi no es fixarà en mi". El pitjor és que un pensament d'aquest tipus pot condicionar el nostre comportament i fer que es compleixi la predicció.

ACTIVITATS

- 1.- Llegiu amb atenció les dotze distorsions que sovint fem servir per valorar el nostre aspecte físic.
- 2.- Analitzeu amb més atenció les que us hagin adjudicat al vostre grup per tractar-les amb més deteniment.
- 3.- Feu una presentació a tot el grup amb els següents elements:
 - Nom del pensament.
 - En què consisteix l'errada cognitiva.
 - Poseu un exemple que faci més entenedora la distorsió. Ho podeu dramatitzar per fer més comprensible la situació.
 - Proposeu pensaments alternatius que contrarestin les conseqüències d'aquesta forma de pensament.

8. CONEIXEMENT DEL COS I CANVIS A LA PUBERTAT

Objectius

- Prendre consciència dels canvis físics i psíquics que els nois i les noies estan experimentant en l'etapa adolescent.
- Estimular l'autoconeixement i l'autoexploració del cos.
- Normalitzar l'ús de paraules referides a la sexualitat a l'aula.
- Afavorir una anàlisi crítica del llenguatge pejoratiu i sexista que es fa servir com a terminologia sexual.
- Incorporar un vocabulari adequat per referir-se a l'aparell genital masculí i femení.
- Propiciar un clima de respecte i de confiança entre noies i nois basat en el coneixement mutu.

Material

Còpies dels següents fulls d'activitats per a l'alumnat:

Com canvien els nostres cossos?

Canvia el nostre comportament a la pubertat?

Què és això de la pubertat?

Com són els nostres òrgans sexuals?

Els nostres genitals

L'ejaculació, què en sabem?, La menstruació, què en sabem?

Altres recursos:

- ✓ Un vídeo que documenti els canvis en la pubertat. Es pot fer servir: ***Canviar i créixer.***(1998). Barcelona: Fundació Serveis de Cultura Popular. Es recomana la segona part, titulada *Pubertat*. Té una duració de tretze minuts. L'exposició es centra més aviat en el punt de vista biològic, tot i que també reflecteix alguns aspectes relatius als canvis que es produiran en la forma de pensar o de relacionar-se amb les altres persones.
- ✓ Transparències o imatges amb els òrgans sexuals externs femenins i masculins.
- ✓ Llibre de consulta: Robie H. Harris (1994). *Sexe... Què és?*. Barcelona: Serres.
- ✓ Llibre d'imatges: McBride, Will i Fleischhauer-Hardt, Helga (1979). *¡A ver!*. Salamanca: Lóguez Ediciones.

Desenvolupament de les activitats

1. Com canvien els nostres cossos?

S'intenta, per mitjà d'aquesta activitat, que l'alumnat reflexioni sobre els canvis corporals que s'observen a la pubertat i que identifiqui els que ell o ella està experimentant. Posteriorment, poden consultar un llibre i contrastar les seves concepcions respecte d'aquest fet. És també un bon moment per comentar que les diferències individuals afecten el ritme i la intensitat en què es produeixen aquests canvis ja que tant els retards com la maduració primerenca poden lesionar l'autoconcepte de l'alumnat.

2. Canvia el nostre comportament a la pubertat?

La intenció d'aquesta activitat és que reflexionin i expressin les seves vivències i percepcions sobre els canvis comportamentals que estan vivint i que afecten tant les seves capacitats intel·lectuals com les relacionals, especialment en l'àmbit familiar. És possible que en el decurs de l'activitat puguin verbalitzar i comentar alguns aspectes que els preocupin especialment.

3. Què és això de la pubertat?

La lectura intenta sistematitzar alguns dels aspectes treballats anteriorment i possibilitar la desdramatització de l'etapa que estan vivint. Com sempre, el treball en grup pot enriquir la lectura i facilitar la comprensió del text.

4. Com són els nostres òrgans sexuals?

Amb la finalitat que prenguin consciència del grau de coneixement del seu cos i del dels seus companys, es proposa aquest activitat amb anterioritat a la consulta de llibres o el visionat d'imatges. És possible que el seu títol, que és intencionadament molt general, provoqui produccions diferents: hi haurà noies que dibuixaran tot el cos, d'altres que en dibuixaran algunes parts, especialment l'aparell genital... Es pot aprofitar per comentar que en les relacions sexuals podem gaudir de tot el cos i de tots els sentits.

5. Els nostres genitals

Amb l'ajuda d'un llibre de consulta o d'unes transparències anirem exposant cadascuna de les parts que s'assenyalen a la fitxa, i ells i elles hauran d'identificar la part corresponent en el seu dibuix i escriure'n un resum. Per facilitar la tasca es pot confeccionar el resum a la pissarra de forma col·lectiva.

5. L'ejaculació, què en sabem?/ La menstruació, què en sabem?

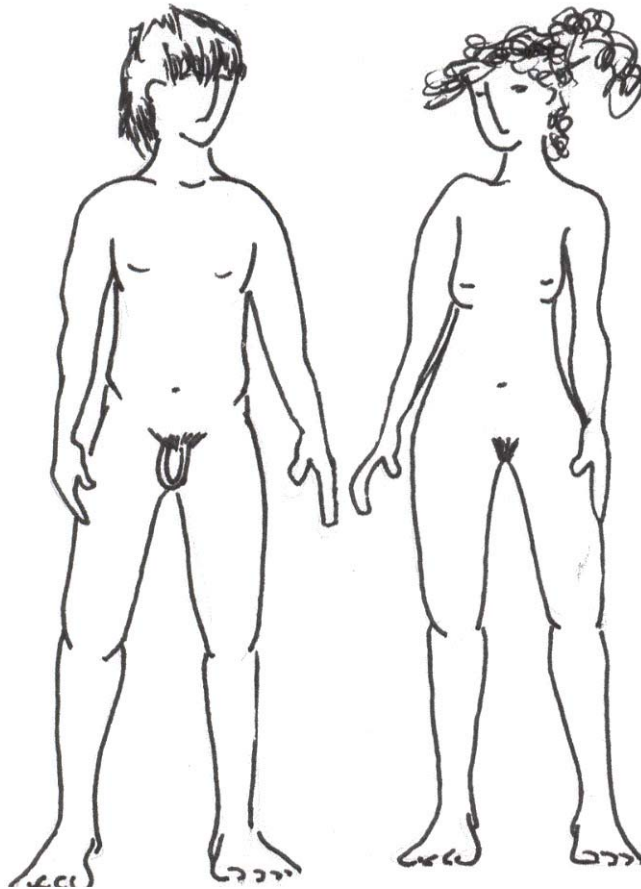
Aquest és un tema que convé que tractin en un clima de màxima llibertat i relax. Per tant, seria convenient que es formessin dos grups, l'un de noies i l'altre de nois. Les qüestions que s'apunten en el guió són indicatives i mai han de superposar-se a les necessitats de cada grup. En finalitzar l'intercanvi d'opinions, es poden posar en comú els aspectes més destacats que s'hagin discutit i cada grup pot fer preguntes a l'altre amb la finalitat d'aclarir aspectes que no s'entenguin o sobre els que es vulgui aprofundir. Seria molt recomanable poder comptar amb un professor per al grup de nois i una professora per al grup de noies amb la finalitat de provocar un debat més desinhibit. Un altre aspecte que pot afavorir un clima més comunicatiu és que el professor o la professora hi contribueixin relatant alguna de les seves vivències al respecte; pot ser personal, relativa a la seva època, o qualsevol anècdota que pugui afavorir l'apropament i la generació d'un clima de confiança.

Podem finalitzar o començar la sessió veient la segona part del vídeo *Canviar i créixer* titulada *Pubertat*.

Temporalització

Cinc sessions d'una hora

COM CANVIEN ELS NOSTRES COSSOS?¹²



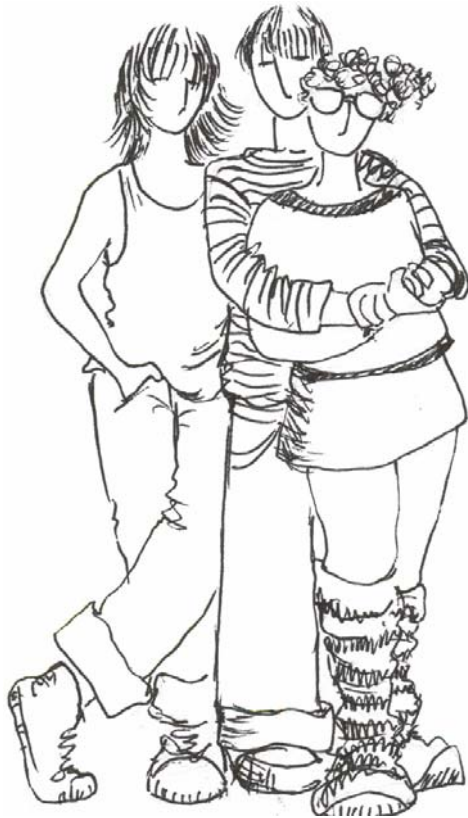
Els nostres cossos evolucionen al llarg de la vida. A la pubertat -etapa en la que et trobes- els canvis són més significatius. Enumera els canvis corporals que experimenten les noies i els nois en aquestes edats.

NOIES

NOIS

- ↻ Contrasta la relació amb el teu grup de treball i afegeix-hi els que et faltin.
- ↻ Consulteu documents que parlin dels canvis corporals a la pubertat i completeu els que hagi recollit en el vostre grup.
- ↻ Pinta, en el dibuix, aquells que tu estiguis experimentant en aquest moment.

¹² Font: Adaptació del programa *Harimaguada*



CANVIA EL NOSTRE COMPORTAMENT A LA PUBERTAT?¹³

Segurament has notat darrerament alguns canvis en les coses que t'interessen, en les teves idees, en la forma de relacionar-te amb les persones adultes, en les amistats, en el tipus de problemes que pots solucionar sense ajuda...

Fes una relació d'aquells que hagi experimentat recentment i compara'ls després amb els de les teves companyes i companys.

Finalment, contrasta les conclusions amb el que es plantegi en un llibre o en un document que et faciliti la teva professora o professor.

La meua opinió

La del grup

La de la font d'informació

¹³ Es pot fer servir el llibre de Robie H. Harris (1994). *Sexe... Què és?* Barcelona: Serres, pàg. 45-47, a més del text que es reproduïx a continuació, *Què és això de la pubertat?*

QUÈ ÉS AIXÒ DE LA PUBERTAT?



La pubertat és l'etapa de la vida en la qual es produeix el desenvolupament sexual que converteix el noi i la noia en home i dona respectivament. En aquesta etapa es produeixen un seguit de canvis corporals que fan que l'aspecte del cos de nois i noies canviï notablement. Aquests canvis es produeixen perquè l'hipotàlem, que és un part del cervell situat a la base del crani, s'activa i estimula la producció d'hormones que posen en funcionament els ovaris en les dones i els testicles

en els nois. Aleshores, els ovaris i els testicles comencen a produir hormones sexuals femenines i masculines, que són les responsables dels canvis més visibles que experimenta el vostre cos.

En algunes persones la pubertat comença molt abans que no pas en altres. Això no té cap importància, entra dins de les diferències individuals i no s'ha de patir per aquesta raó tant si s'ha madurat més d'hora com si s'ha trigat més.

Els primers canvis que s'observen són l'augment de grandària dels pits en les noies i dels testicles i el penis en els nois. Més endavant, els nois comencen a tenir pèls a la cara i la seva veu canvia. En les noies els pits continuen creixent i els malucs s'eixamplen i arrodoneixen, fent que la pelvis sigui més ampla. En ambdós sexes, comença a créixer pèl a les aixelles i al voltant dels òrgans genitals. El cos comença a produir més greix de l'habitual i poden sortir grans a la pell. L'augment de la talla corporal esdevé un dels canvis més espectaculars tant en les noies com en els nois.

A nivell fisiològic el canvi més important que s'esdevé és l'aparició de la primera ovulació i menstruació en el cas de les noies i la primera ejaculació o sortida del semen a l'exterior en el cas dels nois.

Canvis comportamentals o psicològics:

Els canvis corporals provoquen, així mateix, canvis en el comportament ja que la figura corporal i la imatge passa a tenir molta importància per a vosaltres. Moltes vegades, l'atenció que proporcioneu al cos pot resultar excessiva ja que la pressió social en aquest aspecte és molt gran i imposa els seus models de bellesa per mitjà de figures públiques, com actrius i cantants, o per mitjà dels anuncis publicitaris. Poden aparèixer sentiments de vergonya o d'inseguretat ja que si us compareu amb aquests patrons podeu sentir-vos amb molt desavantatge. Cal tenir una forma de pensar sana que sàpiga valorar tots els aspectes de la vostra persona que és única i irrepètible, i que vegi en el cos una oportunitat de gaudir amb tots els sentits.

En aquesta edat podeu fer grans amistats, el grup pot arribar a ser molt important per a vosaltres i cal que desenvolueu habilitats per comunicar-vos i tenir acceptació entre la gent

de la vostra edat.. També podeu viure amb més intensitat les relacions amoroses. Tots aquests canvis us porten a veure el món i el vostre voltant de forma diferent. En general, sentireu una mica d'estranyesa per aquestes situacions i trigareu a acostumar-vos als canvis.

Apareixen, a més, noves necessitats afectives i sexuals. Els canvis que heu experimentat impliquen viure la sexualitat de forma diferent. A partir d'ara podeu sentir necessitats específicament sexuals i això comportarà diferents conductes en aquest terreny: amb un o una mateixa (masturbació), amb persones del mateix sexe (homosexualitat) o amb persones de sexe diferent (heterosexualitat).

Les capacitats intel·lectuals augmenten amb l'edat i ja podeu començar a raonar sobre problemes abstractes i complexos, examinant totes les alternatives possibles. Ara ja sabeu que allò que succeeix en la realitat només és una de les alternatives possibles i que el que abans observàveu al vostre voltant i us semblava com si fos inamovible ara ho podeu posar en qüestió.

Les relacions amb la vostra família poden ser una mica més complicades ja que voldreu decidir sobre més coses de la vostra vida i moltes vegades no voldreu acceptar el criteri de la gent gran; intentareu buscar les vostres veritats. De vegades, sentireu que us tracten encara com si fóssiu unes criatures i això no us agradarà i, de vegades, sentireu que us demanen massa per la vostra edat. Fer front a més responsabilitats us facilitarà demostrar la vostra maduresa i conquistar espais de llibertat.

COMENTARI

1.- Et sembla que el text reflecteix aspectes que t'afecten actualment?

2.- Amb quins dels problemes a què fa referència el text et sents més identificada o identificat?

3.- Quins temes dels que et preocupen actualment trobes a faltar en el text?

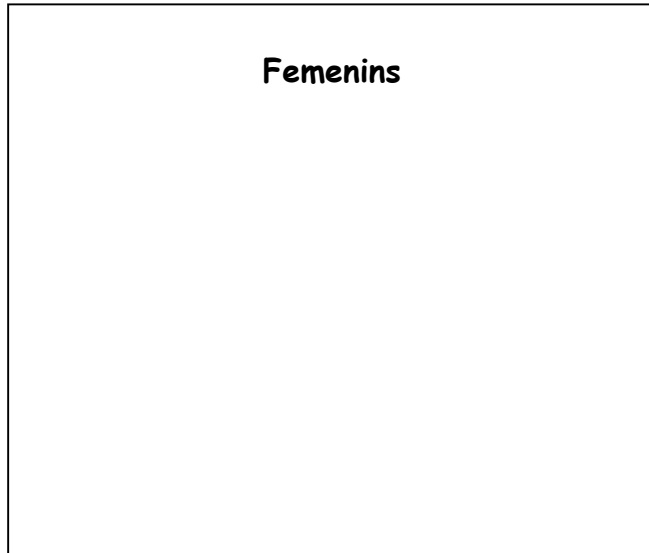
4.- Comparteix amb els membres del grup les teves opinions i pren nota de les qüestions que et cridin l'atenció i tu no hagis tingut en compte.

COM SÓN ELS NOSTRES ÒRGANS SEXUALS?

Anem a veure què en sabem dels òrgans sexuals masculins i femenins.

Primer de tot, farem un dibuix detallat de les seves parts i posarem nom a cadascuna d'elles.

Femenins



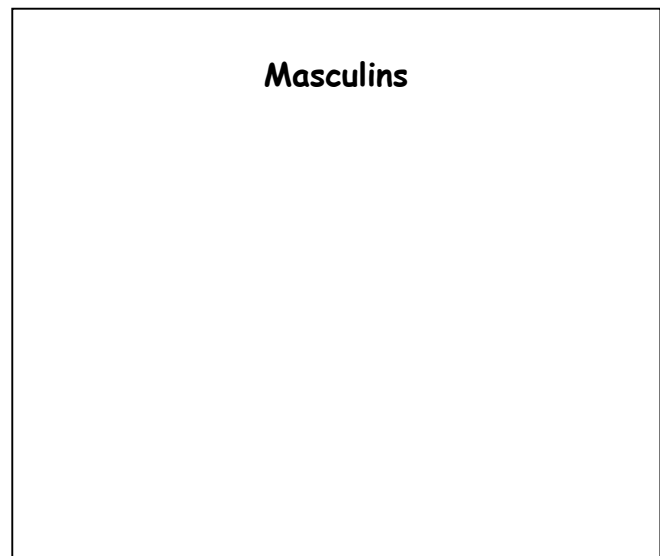
RECOLLIM MOTS VULGARS

Fes, a continuació, una llista de les paraules que familiarment i col·loquialment has sentit a dir per referir-se als òrgans sexuals femenins.

RECOLLIM MOTS VULGARS

Fes, també, una relació dels mots que has sentit per referir-se als òrgans sexuals masculins.

Masculins



Posada en comú: Ara compara el teu dibuix amb els de la gent del teu grup i després podràs consultar llibres i documentar-te sobre el tema. Coincideixen tots els noms? Hi ha noms que sonin malament? Hi ha noms despectius? Hi ha noms amb connotacions agressives o sexistes? Per què hi ha mots tan diferents per referir-se a una mateixa part del cos? Facilita la comunicació aquest vocabulari? Es poden fer servir les mateixes paraules en qualsevol situació?

ELS NOSTRES GENITALS

Com fer una autoexploració?

Les noies necessiten un mirall petit per poder mirar la vulva i el que hi ha dintre. Cal col·locar-lo entre les cames per observar i reconèixer cadascuna de les parts.

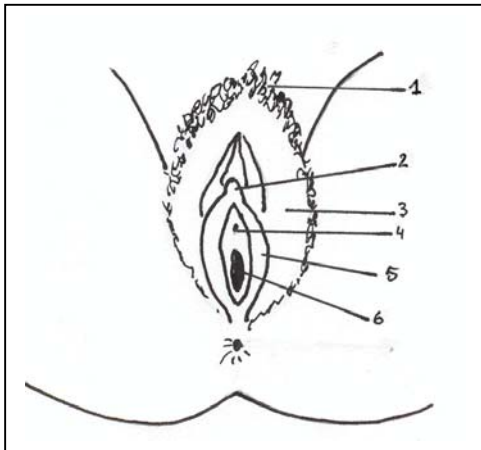
Els nois poden mirar-se directament o enfront d'un mirall.



Busca informació i omple els espais buits¹⁴

Els genitals són una part més del nostre cos i juguen un paper important en l'activitat sexual. És interessant, per això, el seu coneixement, saber com nomenar cadascuna de les seves parts i conèixer la seva funció.

Genitals femenins



Pubis:

Llavis majors:

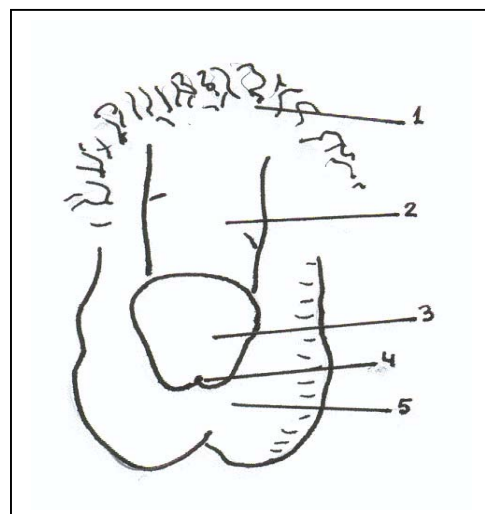
Orifici de la uretra:

Llavis menors:

Clítoris:

Entrada de la vagina:

Genitals masculins



Pubis:

Penis:

Gland:

Orifici de la uretra:

Escrot i testicles:

¹⁴ Es pot consultar el llibre "Sexe... Què és?" de Robie H. Harris, editat per Serres, Barcelona, pàg. 22-27

L'EJACULACIÓ, QUÈ EN SABEM?

Contesta les següents preguntes:

1. Què és l'ejaculació?
2. Coneixes altres noms que signifiquin el mateix?
3. Qui te'n va parlar la primera vegada?
4. Quina sensació vas tenir la primera vegada i les següents?
5. Saps què és l'ejaculació nocturna o pol·lució? Explica-ho.
6. Escriu quina és la teva opinió personal sobre l'ejaculació:

LA MENSTRUACIÓ, QUÈ EN SABEM?

1. Què és la menstruació?
2. Amb quins altres noms la coneixes?
3. Com et vas informar?
4. Qui et va parlar sobre ella?
5. Què et va dir?
6. Quina actitud van tenir a casa teva, quan es van assabentar que tenies la menstruació per primera vegada?
7. Et van dir que no podies fer algunes activitats pel fet de tenir la menstruació?
8. Com et sents quan la tens?
9. Opinió personal sobre la menstruació:

9. RECONeixEM EMOCIONS I ESTATS D'ÀNIM

Objectius

- Identificar i reconèixer emocions a partir de l'expressió de la cara.
- Afavorir l'empatia.
- Millorar la introspecció

Material

Dues fitxes impreses, una amb fotografies de cares amb diferents estats d'ànim i l'altra amb un qüestionari:

Quina emoció està sentint?

Desenvolupament de l'activitat

A partir de les fotografies de la cara de diferents persones, observar el seu estat d'ànim i tractar de posar nom a l'emoció que està sentint.

A la segona part, s'ha d'imaginar què li ha pogut haver passat a cada persona per sentir-se així i escriure-ho a l'espai numerat que té cada fotograma. També han de pensar en situacions en les quals hagin compartit aquest sentiment o un de semblant. S'hauria de concretar el màxim possible i tractar d'evitar generalitzacions del tipus "Em poso trist quan rebo una mala notícia".

En la posada en comú, s'han de contrastar les opinions, primer en petit grup i després amb tota la classe. A les conclusions, s'hauria de poder comprovar que una emoció pot ser motivada per raons diferents i que una persona pot tenir reaccions diferents a una altra davant la mateixa situació.

Ocasionalment, una vegada reconeguda cada emoció, es pot representar cada una d'elles amb una postura corporal que sigui adient per tal de fer-la més creïble; aquesta part ajudarà a la comprensió global de l'emoció. L'alumnat haurà de considerar els signes corporals, no facials, que denoten un estat d'ànim.

Temporització

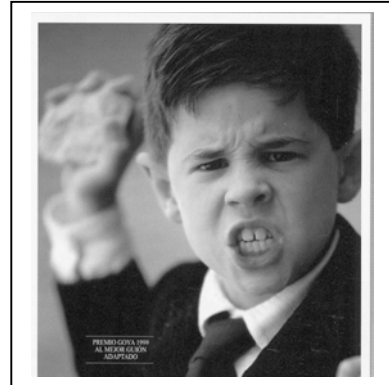
Una sessió d'una hora.

QUINA EMOCIÓ ESTÀ SENTINT?¹⁵

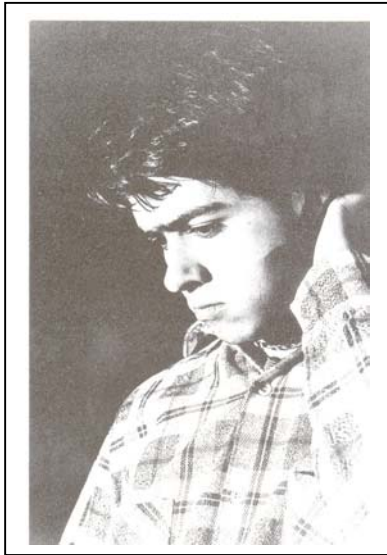
Primera part



1.....



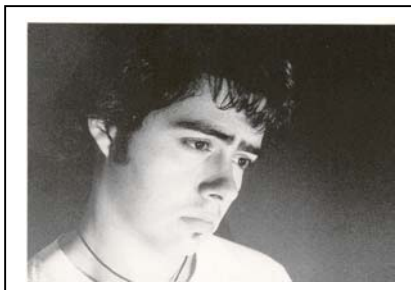
2.....



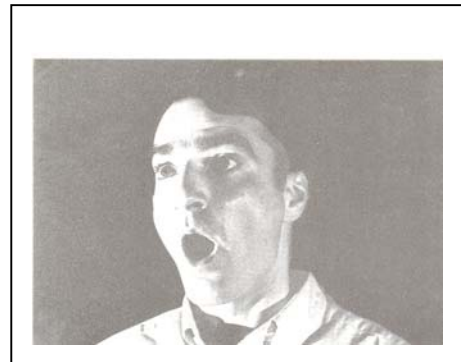
3.....



4.....



5.....



6.....

¹⁵ Fonts: fotografies 1,3,4,5 i 6 (no figura autoria) de Martínez, Ana i Marroquín, Manuel (1997). Programa "Deusto 14-16". Bilbao: Ediciones Mensajero. La fotografia 2, fotograma de la pel·lícula "La lengua de las mariposas" (1999), de José Luis Cuerda.

Segona part

Intenta explicar què pot haver passat perquè cada persona estigui sentint aquesta emoció i fes memòria d'aquelles situacions en què tu la sents de la mateixa manera.

Després, feu una posada en comú.

<p>Fotograma 1 Què li ha pogut passar?</p> <p>Jo em sento així quan...</p>	<p>Fotograma 2 Què li ha pogut passar?</p> <p>Jo em sento així quan...</p>
<p>Fotograma 3 Què li ha pogut passar?</p> <p>Jo em sento així quan...</p>	<p>Fotograma 4 Què li ha pogut passar?</p> <p>Jo em sento així quan...</p>
<p>Fotograma 5 Què li ha pogut passar?</p> <p>Jo em sento així quan...</p>	<p>Fotograma 6 Què li ha pogut passar?</p> <p>Jo em sento així quan...</p>

Qüestions per al debat?

Heu coincidit en posar-li nom a l'emoció? Coincidiu en les situacions que us provoquen les emocions? A quines conclusions podem arribar?

Tercera part

Per torns, en cada grup, representeu amb tot el cos les diferents emocions. Intenteu endivinar l'emoció que representa el vostre company o la vostra companya, fixeu-vos bé si el cos està recollit, encongint, expandit, tens, relaxat, etc...

És creïble la representació? Per què?

10. SENTIM I EXPRESSEM EMOCIONS

Objectius

- Reconèixer algunes de les emocions viscudes anteriorment.
- Acceptar les pròpies emocions.
- Identificar les emocions que costa més expressar.

Material

Fragments musicals de curta durada (no més de dos minuts), seleccionats prèviament, que puguin facilitar la connexió emocional.

Fulls:

Així és la meva ràbia

Així és la meva tristor

Així és la meva por

Així és el meu amor

Així és la meva alegria

Llapis i ceres de colors

Per al professorat s'adjunta un document que descriu àmpliament les emocions bàsiques.

És recomenable fer l'activitat en el gimnàs, o en una aula sense taules o amb les taules i cadires recollides per facilitar el moviment.

Desenvolupament de l'activitat

Es facilitarà la següent introducció:

“A continuació escoltarem uns fragments de música que ens ajudaran a evocar emocions. Recorda que les emocions ens informen de com ens sentim, que tothom sent emocions i és bo reconèixer-les i acceptar-les ja que no podem fer res per no sentir-les. Cada persona sent emocions de forma particular i pròpia i té a veure amb experiències primerenques en el marc familiar. Saber reconèixer i expressar els nostres estats d'ànim convenientment ens farà tenir un millor autoconeixement i una millor comunicació amb la gent amb qui ens relacionem.”

Per aquest ordre, treballarem les següents emocions: ràbia, tristor, por, alegria i amor.

Després d'escoltar cada fragment, la persona que condueix la sessió facilitarà la sortida de l'estat d'ànim per mitjà d'una ordre directa i invitarà a escriure i dibuixar el que ha suggerit la vivència. La idea és que les emocions són estats d'ànim pels quals es

transita; tothom pot sentir totes les emocions, es pot entrar i es pot sortir de tots els estats d'ànim, cal concedir-se un temps per cadascuna.

En acabar, es fa una posada en comú:

- ✓ Tothom ha pogut sentir totes les emocions?
- ✓ T'ha costat entrar en alguna?
- ✓ T'ha costat sortir d'alguna?
- ✓ T'ha costat experimentar-ne alguna en particular?
- ✓ Quines emocions t'han estat permeses en la teva família?
- ✓ Quines t'han estat prohibides?

Temporització

És possible que no hi hagi temps per vivenciar totes les emocions en una única sessió; llavors es fraccionarà en dues, de forma que s'acabi per un sentiment d'alegria o d'amor.

LES EMOCIONS. DOCUMENT PER AL PROFESSORAT¹⁶

Descrivim un seguit d'emocions bàsiques que poden servir de guia per conduir les sessions de treball sobre el reconeixement i expressió de les emocions.

1. - La por

La por és una emoció que sorgeix davant d'un perill actual, anticipat o imaginari. Perquè hi hagi por ha d'existir una amenaça i un fort desig d'escapar-nos d'ella. És un sentiment natural, adequat i convenient perquè realitza una funció, la de protecció. Sense la por les nostres vides estarien amenaçades i en aquest sentit la por ens és de gran utilitat.

Manifestacions físiques de la por

La por se situa a la boca de l'estómac i en els intestins. Pot afectar a l'aparell respiratori, l'intestí i les cervicals. Algunes característiques físiques de la por són: celles aixecades, arrugues al front, ulls sortits, augment del ritme cardíac respiratori, descàrrega d'adrenalina, tremolor, tensió. La inseguretat, la timidesa, la gelosia, la vergonya són manifestacions de por. L'angoixa, l'ansietat i les fòbies són algunes de les emocions associades a la por.

Què es tem?

Depèn de la personalitat de cada persona: hi ha qui tem la foscor, la mort, l'abandonament, la misèria, les rates, la bogeria, els dentistes, les aranyes, els silencis en una conversa, etc. En algunes persones apareix la por d'acostar-se a les altres, por al contacte. Darrere d'aquesta por està la del rebuig, i potser una infància viscuda en una família on els pares mantenien poc contacte físic amb els fills o filles.

Gestió de la por

El primer de tot serà informar-se i descontaminar-se de creences errònies. Serà precís també no desqualificar la por, acceptant la pròpia i la de les altres persones. Estar presents aquí i ara, protegint-nos física i emocionalment. Donar confiança, compromís i recursos. A les persones amb por s'els pot dir: "*Sé que tens por, no permetré que res ni ningú t'amenaci o et fereixi.*" Quan una persona té por és important tenir-hi contacte físic: a la mà, al front o a la boca de l'estómac, que és el centre de la por.

Si la por és real, cal protegir-se. Si no ho és, si és un fantasma, és necessari desmuntar la creença que porta a la por, dient-me: "*Tranquil·la, confia que no succeirà res dolent, si apareix alguna dificultat ja la solucionarem*". Davant la por tinc i puc comptar amb els

¹⁶ Font: Bàsicament es fa servir l'extracte de Cristina Carraco (2003). *Emocions i educació emocional: una perspectiva integradora*, que es pot trobar senser a l'adreça electrònica: <http://www.xtec.net/sgfp/licencias/200203/resums/ccarrasco.html>. A més, es tenen en compte altres concepcions.

propis recursos.

Un exemple de por imaginària és la por a fer el ridícul. És imaginària perquè no em succeeix res ni físicament ni psicològicament. En aquest cas, el que necessita ser reparat és l'autoestima.

Segons Coleman (1996 a Bisquerra, 2001: 28), els sentiments associats són: temor, horror, pànic, por, desassossegament, fòbia, ensurt.

2.- Ràbia

És la reacció a un obstacle i la seva funció és defensiva. És un sentiment natural, adequat i convenient. La ràbia també pot ser autodestructiva, però. Aquesta reacció ens posa en funcionament: mou molta energia per atacar, protegir-se, cobrir necessitats, per actuar contra l'obstacle i derivar-lo, per posar límits.

Segons Vallés i Vallés (2000, a Lameiras Fernández, 2004: 217), *“És una resposta d'irritació, de fúria, d'enuig o còlera produïda per alguna circumstància, que creiem que ha vulnerat els nostres drets bàsics, la nostra autoestima o la nostra dignitat personal. Es manifesta per mitjà de comportaments d'hostilitat”*.

Freqüentment passa que apareix un monòleg intern amb el qual es va incrementant la ràbia, es retroalimenta, s'encén encara més, és com tirar més llenya al foc del propi empipament.

La ràbia continguda també porta a la violència. Així mateix, la ràbia és el tap de l'amor, és a dir, a vegades no podem sentir ni expressar amor perquè tenim ràbia pendent.

Gestió de la ràbia

La ràbia pot ser destructiva i dirigir-se contra la nostra persona. Si m'empasso la ràbia, em transformo en un sac de ràbia contra mi mateixa, contra mi mateix. Aquesta situació em fa sentir culpable, i aquesta culpa acaba per convertir-se en depressió. Així, en la depressió hi ha ràbia.

Una persona té dret a estar enfadada, però no per això té dret a agredir ningú. Si una persona no és capaç de reconèixer i acceptar la seva pròpia ràbia, tampoc no podrà tolerar la de les altres persones. Cal buscar espais per treure la ràbia. Podríem provar-ho donant cops a un coixí o a un matalàs, amb els punys o amb una raqueta de tennis, i paral·lelament als cops caldria cridar.

Coleman (1996, a Bisquerra, 2001: 28) planteja que els sentiments associats a la ira són: ràbia, rancúnia, odi, fúria, indignació, ressentiment, tensió, irritabilitat, hostilitat, enuig, gelosia, enveja, impotència.

3. Tristesa

La tristesa, com les altres emocions, té una finalitat. És l'emoció que ens indica que s'ha produït una pèrdua, un dany o una separació de quelcom o algú. Ens connecta amb la ferida i amb el dolor.

La tristesa sorgeix de manera natural quan patim una pèrdua d'algú que ens estima, la pèrdua del seu amor o de la nostra sensació de sentir estimació, la pèrdua del propi control, la pèrdua d'autoestima o la impossibilitat de realitzar els nostres desigs, necessitats o projectes.

Requereix una certa introspecció, plor, elaboració de dol. Ens cal acceptar la nostra tristesa i la de les altres persones, permetre el plor i donar-se temps perquè la ferida cicatritzi.

En les persones adultes, les etapes de dol són: negació emocional; protesta, ràbia, rebel·lia; tristesa; acceptació; creixement a través de la recerca del significat de l'afecció; curació i creació de nous lligams.

En la nostra societat actual, davant de la tristesa cerquem l'evasió, ja que ens és difícil viure el dolor. El resultat és que la tristesa queda sense resoldre. La tristesa per la pèrdua, si no és expressada es transforma en ràbia, i si aquesta ràbia no s'expressa, condueix a la culpa i aquesta, a la depressió.

Les característiques físiques de la tristesa són: llavis cap avall i tremolosos, tensió muscular baixa, decaïment, pal·lidesa, ritme respiratori i cardíac lent. Les emocions que apareixen associades a la tristesa són: el desconsol, la malenconia, la soledat, l'autocompassió, el desànim i l'apatia.

Gestió de la tristesa

Per gestionar la tristesa cal en primer lloc reconèixer que és una reacció natural davant la pèrdua i viure el dolor que això implica. Cal acceptar la tristesa de la gent que està al nostre voltant i la nostra pròpia. Expressar la pena i el plor ja que la tristesa ens permet cicatritzar les ferides emocionals. Donar i donar-se un temps de curació de la ferida emocional, permetre un estat de convalsència. Si algú o alguna al nostre voltant està trista podem dir-li: *"M'adono de quant de dolor hi ha en tu i vull acompanyar-te."*

Davant de la tristesa hem de formular aquestes **preguntes**: quina és la pèrdua? (pot ser una pèrdua real, psicològica o una il·lusió), hi ha motius en la teva vida per a la tristesa? (per respondre a aquesta pregunta podem referir-nos als àmbits laboral, familiar, professional, social...), has expressat la teva tristesa?, sol, sola o en companyia?, trobes un alleugeriment?, tens la impressió d'haver sanat la teva tristesa?

Segons Coleman (1996, a Bisquerra, 2001: 28), els sentiments associats a la tristesa

són: depressió, frustració, decepció, aflicció, pena, dolor, desconsol, malenconia.

4.- L'amor

L'amor és un dels sentiments més tractats i més controvertits. L'amor és quelcom diferent de l'atracció sexual i de la passió encara que són sentiments que poden anar junts.

Per a Maria Moliner (*Diccionario de uso del español. Edición abreviada*, 2000: 79), “Es un sentimiento experimentado por una persona hacia otra, que se manifiesta en desear su compañía, alegrarse con lo que es bueno para ella y sufrir con lo que es malo. Se aplica particularmente a la atracción entre dos personas. [...]. Se aplica también a la persona amada y a las relaciones amorosas.”

Sternberg (1986, a Gómez Zaipiain, 2004: 85) planteja la seva **teoria triangular** en la qual els tres components bàsics de la relació amorosa són : **la passió, la intimitat i el compromís**. Aquest tres components poden donar lloc a set tipologies amoroses: amor passional, amor amigable, amor de compromís, amor romàntic, amor afecte, amor fatu i amor ple, segons predomini un o altre aspecte del vèrtex.

L'amor es pot manifestar tant en les parelles heterosexuales com en les homosexuals, en contra del prejudici tan estès que les parelles homosexuals només estan juntes per practicar el sexe.

Segons Cristina Carrasco (2002): “Aquesta emoció s'expressa de manera natural, gratuïta i no està condicionada a res. Estimar és trobar el que hi ha de bo allà on un està, agrair la vida, veure el positiu i gaudir dels èxits aconseguits. Només el que es respecta a si mateix o a si mateixa és capaç de dir sí al que vol i no al que li disgusta. La dificultat per viure l'amor està en la creença que està condicionat a alguna cosa externa, en creure que hem de rebre amor des de fora per viure'l. La creença que per sentir amor i tendresa ha d'existir algú per així poder experimentar-lo és errònia i molt limitada, doncs l'amor resideix en el meu interior i n'hi ha prou amb mi mateixa per a experimentar. [...]Quan hi ha una incapacitat d'estimar, hem de mirar quin és l'obstacle, qui o què m'impedeix estimar? Com a resposta a aquesta pregunta pot aparèixer ràbia, tristesa i por. Estimar és poder estar amb tot el cos, la ment i l'esperit per aprendre a compartir, a sentir humilitat, a sentir generositat, a sentir confiança, a acceptar, a donar les gràcies, a perdonar, a tenir paciència...”

Segons Fromm, “només es pot arribar a estimar a una altra persona si partim de l'amor a un mateix sense condicions”.

Per a Vallés i Vallés (2000, a Lameiras i altres, 2004: 216), l'amor “ Se caracteriza por el vínculo de enamoramiento o atracción hacia otra persona, manifestado mediante expresiones verbales y corporales”.

Rafael Bisquerra (2000: 107) coincideix amb la definició de Maria Moliner i planteja que hi ha diferents tipus d'amor: el maternal, el fraternal, l'amor a la humanitat, etc.

Segons Carrasco, hi ha dues possibles vivències del desig: si en depenc per ser feliç, quan no el satisfaci seré infeliç; si no en depenc per ser feliç, quan no se'm materialitzi buscaré altres opcions. Segons la mateixa autora, les persones enganxades als seus desitjos, en realitat no volen ser felices ja que tenen por de la llibertat.

Per a Coleman (1996, a Bisquerra, 2001: 28), els sentiments associats a l'amor són: afecte, estima, tendresa, simpatia, acceptació, cordialitat, confiança, afinitat, respecte, devoció, veneració, enamorament, gratitud, compassió.

5.- L'alegria

La seva causa és l'obtenció de quelcom que ens proporciona plaer. L'alegria és una manifestació del fet que els nostres desitjos, expectatives i necessitats s'estan complint. En l'alegria es manifesta benestar, tranquil·litat, plaer, excitació i serenitat.

L'optimisme també va lligat a l'alegria. L'optimisme és una actitud que ens impedeix caure en l'apatia i en la depressió. L'optimisme es pot aprendre mitjançant un canvi de creences.

L'alegria és una emoció que va lligada a l'amor. Noto que estimo a una persona per l'alegria que experimento quan hi és present.

Les característiques físiques de l'alegria són: llavis cap enrere i amunt, la boca oberta i somrient, els ulls brillants. A més, el cos manifesta un estat de relaxació i benestar.

Per a Vallés i Vallés (2000, a Lameiras, 2004: 218): "Es la consecuencia de un acontecimiento favorable que nos afecta directa o indirectamente. Consiste en una reacción súbita del organismo ante un determinado acontecimiento y se produce algo positivo para quien lo experimenta."

Seguint Coleman (1996, a Bisquerra, 2001: 28), les emocions associades són: felicitat, entusiasme, eufòria, goig, content, satisfacció, plaer.

AIXÍ ÉS LA MEVA RÀBIA

AIXÍ ÉS LA MEVA TRISTOR

AIXÍ ÉS LA MEVA POR

AIXÍ ÉS EL MEU AMOR

AIXÍ ÉS LA MEVA ALEGRIA

11. COMUNICACIÓ I EXPRESSIÓ DE SENTIMENTS

Objectius

- Aprendre a comunicar els sentiments de forma adequada.
- Trobar una forma comunicativa que parteixi del propi jo.

Material

Exemplars dels fulls per a l'alumnat:

Atracció i expressió de sentiments

Relacions personals i expressió de sentiments

Desenvolupament de les activitats

1. Atracció i expressió de sentiments

Amb molta freqüència assistim en els instituts a formes de comunicació entre l'alumnat que ens desagraden i que atribuïm a una certa tosquetat en el tracte. Amb la finalitat de potenciar un tracte que possibiliti una comunicació més fàcil i fluida dels sentiments, es proposa aquesta activitat. Consisteix en un seguit d'actuacions que han de jutjar apropiades o inapropiades per comunicar sentiments d'atracció. Una variant de l'esmentada activitat pot ser que es col·loquin en fila amb els ulls tancats i que facin un pas a l'esquerra quan estiguin d'acord amb l'actuació que es llegeixi i un pas a la dreta quan hi estiguin en desacord. En tot cas, l'activitat haurà de ser una oportunitat per afavorir que expressin les seves inquietuds en aquest aspecte. Sovint, les noies es queixen de les formes brusques i poc amigables que fan servir els nois, i aquests últims troben dificultats per reconèixer els seus sentiments i per buscar una forma de comunicar-los.

2. Relacions personals i expressió de sentiments

Aquesta activitat està en la línia de la comunicació assertiva i, en concret, dels *missatges jo*, els quals constitueixen una alternativa a d'altres formes de comunicació agressives o passives que tendeixen a danyar les relacions i a generar sentiments de culpabilitat o d'hostilitat. La comunicació assertiva i la dels *missatges jo* es distingeixen de les altres formes en el fet que, en situacions de conflicte, posen l'èmfasi en l'expressió dels sentiments que la persona experimenta fruit del succés en qüestió i tracta d'explicar els fets en funció de la seva persona, sense culpabilitzar ni acusar l'altre, però sense oblidar ni relegar els seus sentiments. En les relacions que sovint manté l'alumnat d'aquestes edats és convenient entrenar aquestes formes de relació ja que comporten innumerables avantatges. L'activitat ofereix també la possibilitat que en

el grup es puguin compartir moments en els quals els i les alumnes hagin experimentat malestar per algun tipus de maltractament.

Temporització

Dues sessions d'una hora cadascuna.

ATRACCIÓ I EXPRESSIÓ DE SENTIMENTS

1.- Llegeix les següents frases amb atenció i assenyala amb una creu les que descriguin accions que consideris adequades per relacionar-te amb una persona que t'agrada i intentar agradar-li.

- 1. Intentar cridar la seva atenció fent coses com córrer, cridar, saltar...
- 2. Apropar-me a ella i interessar-me pel que fa.
- 3. Fer-li saber que m'agrada amb detalls amables com oferir-li coses, invitar-la a jugar, parlar amb ella...
- 4. Intentar que no es noti, dissimular tot el que pugui.
- 5. Provocar-la, fent coses com: ficar-li mà, dir-li *tío bueno* o *tía buena*, fer-li clatellades, amagar-li coses...
- 6. Tractar-la amb respecte i escoltar els seus problemes.
- 7. Convidar-la a l'aminadures, a la festa del meu aniversari o per celebrar qualsevol cosa.
- 8. Somriure quan la veig i dir-li el que m'agrada d'ella.
- 9. Compartir coses amb ella com un llibre, un joc...
- 10. Quedar per fer els deures conjuntament.
- 11. Ajudar-la a aconseguir coses que li interessin.
- 12. Intentar que estigui sempre amb mi.

2.- Formeu grups, uns de noies i altres de nois i intenteu arribar a un acord sobre les actituds que us semblin més adients per establir bones relacions. Podeu afegir-ne alguna de nova, tant de les que us agradin com de les que us semblin desaconsellables.

Guió par a la posada en comú:

Quines us semblen més adequades? Hi ha coincidències en els grups?

Creieu que són les més habituals entre vosaltres?

N'heu afegit alguna de més? Quina?

Trobeu algun avantatge en el fet d'expressar el que se sent tant amb paraules com amb actes?

3.- Contrastem els resultats de nois i noies.

Hi ha grans diferències en les respostes entre els grups? Quines?

Coincideixen les respostes amb el que passa en la realitat?

RELACIONS PERSONALS I EXPRESSIÓ DE SENTIMENTS

A les relacions personals sovint es manifesten conflictes:

- Una persona de la teva família t'escriu perquè has fet una cosa que no li ha agradat...
- Una amiga o un amic han parlat malament de tu a una altra persona...
- Un professor o una professora t'ha cridat l'atenció de forma que t'has sentit malament...

Totes aquestes situacions o d'altres de similars poden produir-se amb una certa freqüència. De la resposta que en donem pot derivar-se una clarificació o un empitjorament de la situació.

TROBEM SOLUCIONS ALS PROBLEMES

LA MILLOR FORMA QUE LA GENT CONEGUI EL QUE ENS AGRADA O ENS DESAGRADA DE LES SEVES ACTUACIONS ÉS MANIFESTAR-HO OBERTAMENT I CORRECTAMENT.

Activitats

Primera part:

Separa aquestes actuacions en:

- Correctes o convenients.
- Incorrectes o inconvenients.

Per tal de valorar les respostes pots intentar fer un llistat dels avantatges i els inconvenients amb els quals ens podem trobar si prenem un camí o un altre. També pots apuntar alguna solució que no estigui contemplada en l'exercici i d'aquesta forma exercites la teva capacitat de resposta.

SITUACIÓ 1.

El meu pare s'empipa amb mi perquè he trencat una figura decorativa i em diu "Ets un inútil, no fas res al dret".

RESPOSTES:

- A) De moment callo, em sento ferit, no és veritat que ho faci tot malament. Passada una estona, m'apropo i li dic que sento haver trencat la figura, però que el que m'ha dit m'ha molestat força, que m'ha fet sentir molt malament.
- B) Surto de l'habitació donant un cop de porta. Estic uns quants dies amb "morros" perquè s'adoni del que ha fet.

SITUACIÓ 2:

La meva millor amiga em deixa plantada en l'últim moment, després d'haver quedat per sortir a passejar. Més tard, la veig amb altres noies pel carrer.

RESPOSTES

- A) Me'n vaig a casa d'una veïna i li proposo que juguem una estona. El dilluns, a l'institut, parlo amb ella i li demano que m'expliqui què ha passat. A més a més, li faig saber que m'he sentit abandonada.
- B) Em tanco a casa empipada i decideixo no dirigir-li la paraula mai més. A totes les meves amigues els diré que no parlin amb ella.

SITUACIÓ 3:

El meu professor em crida l'atenció en veu alta ironitzant sobre la meva actitud. Em sento en ridícul davant tota la classe.

RESPOSTES

- A) Callo, però penso que, a partir d'ara, faré tot el possible per molestar-lo a classe. Així em venjaré.
- B) De moment resto en silenci; noto que els colors em pugen. Quan finalitza la classe m'apropo a ell i li dic que el comentari que ha fet m'ha ferit i que preferiria que no em tractés així cap més vegada.

Segona part:

Fes memòria de la darrera vegada que t'hagis sentit malament per alguna cosa que t'hagin dit o fet a casa o a l'institut i de com vas reaccionar. Comparteix la situació amb el teu grup de treball i recull aquí la que et sembli més significativa, tant si ha estat viscuda per tu com si és una experiència d' un altre membre del grup.

UNA VEGADA...

12. CONDUCTA SEXUAL I MASTURBACIÓ

Objectius

- Acceptar la masturbació com una forma natural d'expressió de la sexualitat, tant entre els nois com entre les noies.
- Desmitificar les conseqüències de la pràctica de la masturbació.

Material

Còpia dels fulls: **Com acaba la història?**

Per al professorat, l'article: *El coste de la masturbació*.

Desenvolupament de l'activitat

L'objectiu fonamental de l'activitat és aconseguir que parlin amb naturalitat de la masturbació i trencar amb els mites que atribueixen a aquesta pràctica un seguit de conseqüències negatives per a la salut de les persones.

Es proposa que finalitzin una història en la qual un noi o una noia s'estan masturbant i entra de cop a l'habitació el seu pare o la seva mare. S'ha preparat una història diferent per a cada sexe amb la finalitat que hi hagi una més gran identificació amb el o la protagonista. És recomanable, igualment, que elaborin els finals de forma individual ja que poden ser molt diferents segons el seu entorn més proper. D'aquesta forma s'intenta que verbalitzin els seus temors respecte al coneixement d'aquesta pràctica per part de la seva família.

Es pot aprofitar l'oportunitat per recollir mites sobre la masturbació en l'entorn familiar com una manera de normalitzar les converses sobre temes relatius a la sexualitat. Una forma concreta pot ser demanar a les persones grans de la família "Què et deien a tu, quan eres jove, sobre la masturbació?". La recollida i contrast de respostes és un bon baròmetre per mesurar el grau d'acceptació o rebuig de cada família respecte a aquest tema.

En la posada en comú, convé proporcionar dades sobre aquesta pràctica entre el jovent ja que pot ser un element tranquil·litzador i desculpabilitzador. També és convenient concedir una atenció especial a les noies donat que sovint en tenen un major desconeixement i pateixen amb més força la repressió de les seves pulsions sexuals.

Temporització

Una sessió d'una hora

EL COSTE DE LA MASTURBACIÓN

Luis Rojas Marcos

El País, lunes 23 de enero de 1995

Hace unas semanas, el presidente Bill Clinton exigió la dimisión a la doctora Jocelyn Elders del cargo de *surgeon general*, la máxima autoridad responsable de la salud pública de Estados Unidos. ¿El motivo?: una conferencia en Naciones Unidas, donde esta prestigiosa pediatra manifestó abiertamente que se debería incluir la masturbación entre los temas de educación sexual de la juventud.

Para muchos seguidores de Clinton, la decisión de destituir a Elders ha sido inesperada y desconcertante. Después de todo, en las últimas elecciones repudiaron a George Bush, un líder autoritario, impulsivo y anticuado, saturado de principios morales estrictos y absolutos, y optaron por Clinton, un jefe de talante más moderno, prudente, comprensivo y tolerante.

A los estudiantes de la sexualidad, sin embargo, no les ha sorprendido el coste que la doctora Elders ha pagado por hablar en voz alta de la masturbación. No existe ningún otro acto sexual que tenga peor imagen -entre sucia, repugnante y vergonzosa- y del que se hable menos, a pesar de ser practicado asiduamente por la gran mayoría de hombres y mujeres, tanto jóvenes como mayores.

El inconsciente colectivo parece incapaz de sacudirse de la larga y agobiante historia de las proscipciones contra el *autoerotismo*. Desde el libro del Génesis se nos alecciona ya sobre el pecado de Onán, a quien el Creador condenó a morir por "desperdiciar su semilla en suelo infértil". Esta falta de función reproductora es la razón por la que el onanismo ha sido severamente castigado por las religiones cristianas y otras creencias. No obstante, hay que reconocer que el fanatismo contra la masturbación ha sido impulsado, sobre todo, por los médicos.

Desde Galeno hasta hace relativamente poco tiempo se creía que la buena salud física y mental requería el perfecto equilibrio de los fluidos del cuerpo, incluyendo los líquidos sexuales. De manera que, si los hombres eyaculaban con demasiada frecuencia o las mujeres malgastaban las secreciones vaginales que se producen durante la excitación sexual, se enfermaban. El famoso médico suizo S. Tissot, en 1741, en su tratado médico señaló que la tuberculosis y otras enfermedades que consumían el cuerpo eran consecuencias del "placer solitario". En el siglo XIX, los libros de medicina advertían con rigor que este "vicio" no sólo era inmoral, sino también perjudicial para la salud. Según opinión médica muy generalizada, el onanismo causaba ceguera, epilepsia, pérdida de memoria, degeneración del cerebelo, "ablandamiento" de la médula y otras

enfermedades incurables del sistema nervioso.

En otros textos también se instruía a los padres sobre los signos externos de los hijos masturbadores: aspecto demacrado, espaldas débiles, acné, calvicie, timidez, manos húmedas, orinarse en la cama o morderse las uñas. Para curar el "autoabuso", los expertos incluso sugerían que se vendaran los genitales o se protegieran con una envoltura metálica, que se ataran las manos del joven, o hasta la circuncisión sin anestésico. Para las niñas, una cura recomendada consistía en quemarles el clítoris con ácido fénico.

Sigmund Freud y sus seguidores alimentaron la misma imagen patológica y siniestra de la masturbación al considerarla una acción perniciosa, adictiva y causante de dolencias mentales y trastornos sexuales como la impotencia, la frigidez y la aversión al coito. En 1928, Freud escribió: "No conocemos ningún caso de neurosis grave en el que la satisfacción masturbatoria no haya desempeñado su papel". Según estos psicoanalistas, la masturbación constituía una actividad particularmente dañina para la mujer, pues era incompatible con el desarrollo de las cualidades femeninas.

Hoy día aún sufrimos la confusión generada por la cruel herencia, tan ignorante como engañosa, que continúa marcando la masturbación con un indeleble estigma social. Aunque cada vez hay más hombres y mujeres que consideran que este acto ni es nocivo ni es un vicio, muchos todavía sienten que, de alguna manera imprecisa, es enfermizo. Entre bastantes adultos, la masturbación tiene un viso de inmadurez, un tono de fracaso social, implica incapacidad para relacionarse o para conseguir compañía sexual. Otros rechazan sus matices egoístas. Es verdad que en el mundo del onanismo no hay que preocuparse de satisfacer al compañero. El objetivo central es el placer personal.

A pesar de estas connotaciones conflictivas, los estudios más recientes y definitivos demuestran que la masturbación es muy común. En Estados Unidos por ejemplo, el 90% de los adolescentes varones y el 70% las jóvenes, entre 15 y 18 años de edad, se masturban por lo menos una vez al año, mientras que el 60% de los hombres y el 40% de las mujeres entre 18 y 60 años lo hacen periódicamente. Hoy también sabemos que este acto no es un remedio para quienes se sienten solos o privados sexualmente, sino más bien una actividad que acompaña a otros comportamientos sexuales. De hecho, las personas que tienen más relaciones sexuales son las que más se masturban. Las mujeres suelen empezar a masturbarse más tardíamente que los hombres. A menudo, después de iniciar las relaciones sexuales.

Estas investigaciones también demuestran que casi el 50% de las personas que se

masturban tienden a sentirse culpables. Aunque la culpabilidad no cambia la conducta futura, esta información es una muestra palpable de que la condena social de este acto afecta incluso a quienes lo practican.

Como tantas otras personas, yo pienso que el sexo es una cuestión de y para adultos que lo deciden y consienten libremente, y lo disfrutan a puertas cerradas. Sin embargo, incluir el tema de la masturbación en la educación sobre sexualidad y salud de la juventud es apropiado, cuando se evidencia que ciertos comportamientos sexuales ponen en peligro la salud pública. Creo que ya es hora de sacar esta práctica inocua del armario de los prejuicios arcaicos y dañinos. No deja de ser una ironía que cada día son menos los adolescentes que se abstienen de mantener relaciones sexuales, mientras que hay más líderes que se abstienen de considerar la educación sexual. Cuanto más abiertamente se hable de la masturbación, más temores absurdos se podrán disipar entre los jóvenes y adultos que todavía temen convertirse en "neuróticos degenerados", y más nos aproximaremos al día en que su legión de practicantes deje de sentir aprensión o culpa.

Mark Twain sugirió en una ocasión que el onanismo como placer es demasiado fugaz; como ocupación, demasiado agotadora, y como espectáculo, demasiado aburrido. Es posible que estos reparos contengan todavía una cierta actualidad, pero, desde luego, no se pueden, comparar con la ruina que el sexo descontrolado causa en miles de adolescentes embarazadas, con la tragedia de tantos niños indeseados o con el drama del sida.

Luis Rojas Marcos es psiquiatra y comisario de los Servicios de Salud Mental de Nueva York.

COM ACABA LA HISTÒRIA?¹⁷



El Quim està a la seva habitació escoltant música i està relaxat. S'ha començat a estimular el sexe, està sentint una sensació plaent i excitant per tot el cos, la seva imaginació vola i perd una mica la consciència de tot el que l'envolta... De sobte, s'obre la porta i entra el seu pare.

Com creus que acabarà la història?

Com creus que reaccionarà el seu pare?. Què creus que li dirà al Quim?. Com se sentirà el Quim?. Acaba la història en forma de diàleg.

Final de la història

Posada en comú:

- Heu coincidit en les reaccions del Quim i del pare?
- Creieu que és molt freqüent que els nois de la vostra edat es masturbin? I les noies?
- Creieu que pot ser dolent per a la salut?
- Pot presentar inconvenients per a les futures relacions sexuals?
- Creieu que pot afavorir el coneixement del propi cos?
- Creieu que aquesta activitat és exclusiva del jovent?

Conclusió

Escriu una petita reflexió sobre el que t'hagi aportat aquesta activitat:

Investiga

Pots preguntar a la teva família sobre com vivien aquest fet quan eren joves i la mena de missatges que rebien.

¹⁷ Font: Inspirada en Coscojuela, Roser i altres (1990). *Sexualitat, una forma natural de comunicació*. Crèdit Variable: Generalitat de Catalunya.

COM ACABA LA HISTÒRIA?¹⁸



L'Alba està a la seva habitació escoltant música i està relaxada. S'ha començat a estimular el sexe, està sentint una sensació plaent i excitant per tot el cos, la seva imaginació vola i perd una mica la consciència de tot el que l'envolta... De sobte, s'obre la porta i entra la seva mare.

Com creus que acabarà la història?. Com creus que reaccionarà la seva mare?. Què creus que li dirà a l'Alba? Com se sentirà l'Alba?. Acaba la història en forma de diàleg.

Final de la història

Posada en comú:

Heu coincidit en les reaccions de l'Alba i de la mare?

Creieu que és molt freqüent que les noies de la vostra edat es masturbin? I els nois?

Creieu que pot ser dolent per a la salut?

Pot presentar inconvenients per a les futures relacions sexuals?

Creieu que afavoreix el coneixement del propi cos?

Creieu que és una activitat exclusiva del jovent?

Conclusió

Escriu una petita reflexió sobre el que t'hagi aportat aquesta activitat:

Investiga

Pots preguntar a la teva família sobre com vivien aquest fet quan eren joves i la mena de missatges que rebien.

¹⁸ Font: Inspirada en Coscojuela, Roser i altres (1990). *Sexualitat, una forma natural de comunicació*. Crèdit Variable: Generalitat de Catalunya.

11. ORIENTACIÓ DEL DESIG I DIVERSITAT SEXUAL

Objectius

- Conèixer la diversitat d'orientacions del desig sexual.
- Aceptar les pròpies pulsions sexuals i les alienes.
- Fomentar un esperit crític cap a l'homofòbia.

Materials

Per al professorat:

És fonamental. Parlar l'homosexualitat a l'escola (2001). Barcelona: Serveis de Cultura Popular. Durada: 38 minuts. Adreçat al professorat, planteja el tractament de l'homosexualitat en el marc educatiu, amb l'objectiu de trencar amb els estereotips, els prejudicis i la discriminació existent envers les persones d'aquesta orientació sexual. D'acord amb les edats de l'alumnat, una sèrie d'educadors i educadores ens mostren diferents maneres de tractar aquest tema en l'àmbit escolar per tal de prevenir els prejudicis i la violència que aquests generen.

Sexualitat, Sexisme i joves. Material didàctic per a professorat de secundària (2004). Pandora. Joves per la igualtat i la Solidaritat de L'Hospitalet.

El vídeo, adreçat al professorat, tracta la importància del rol de gènere en el desenvolupament afectiu i sexual. Tanmateix descriu el marc sociocultural en el qual les i els adolescents construeixen el seu model de sexualitat. També proporciona elements per al reconeixement de la transmissió del sexisme en l'educació sexual.

Per a l'alumant

Còpia dels fulls:

Què sabem de la diversitat sexual?

Parlar d'homosexualitat,

Una boda para reclamar el derecho de casarse,

Orientació del desig sexual i adolescència

Mi vida en rosa

Pèl·licula i vídeo:

Mi vida en Rosa (1997). Director: Alain Bernier

Sexualitats (2001). Barcelona: Serveis de Cultura Popular.

Desenvolupament de les activitats

Es proposen a continuació un seguit d'activitats, totes elles orientades a valorar la diversitat del desig sexual com una opció lliure entre les persones. Es poden triar les que s'adaptin millor al grup.

Tot i que a nivell social s'ha avançat en temes legislatius que promouen la igualtat legal entre parelles heterosexuales i homosexuals, les actituds homòfobes continuen vigents i són molt freqüents als instituts els casos d'agressions i rebuig entre l'alumnat per aquest motiu. No hem d'oblidar que, a la nostra cultura, l'homofòbia és una component central del rol masculí.

Una possibilitat molt recomanable és realitzar paral·lelament una xerrada amb les famílies a la qual es pot convidar l'AMPGIL, Associació de Pares i Mares de Gais i Lesbianes, amb una àmplia trajectòria d'abordar els dubtes i pors que desperta en les famílies el tabú de l'homosexualitat. El seu testimoni és el millor antídoto contra l'homofòbia. La següent adreça electrònica serveix per posar-se en contacte amb l'associació i demanar la seva intervenció, que realitzen de forma gratuïta: (ampgil@ampgil.org)

1. Què sabem de la diversitat sexual?

Aquesta és una activitat inicial en la qual es pretén que l'alumnat expressi les seves idees prèvies sobre el tema. S'han d'acceptar totes les respostes i sotmetre-les a discussió. Acaba amb un qüestionari on hi ha un seguit de frases que resumeixen els prejudicis més freqüents en la nostra cultura, sobre l'homosexualitat. El més interessant és que els grups puguin expressar les seves idees, evitant sempre que s'acabi formulant allò que es pensa que és *políticament correcte*.

2. Parlar d'homosexualitat

Aquest pot ser un exercici alternatiu a l'anterior. Està inspirat en la primera activitat que exemplifica el video *És fonamental* i permet identificar els prejudicis homòfobs com a idees irracionals i acientífiques, i comparar-los amb d'altres que puguin existir sobre altres temàtiques com, per exemple, les idees xenòfobes.

3. Una boda para reclamar el derecho de casarse

4. Orientació del desig sexual i adolescència

Les dues activitats estan basades en notícies de premsa d'actualitat. La primera té la virtut de mostrar com la lluita pels drets de les persones homosexuals té una certa tradició i està motivada per la desigualtat en el tracte de gais o lesbianes en la vida quotidiana. La segona té l'avantatge que el personatge pertany a un sector de prestigi

com és el dret i la política i que rememora en l'entrevista el seu patiment, precisament de quan era preadolescent.

5. Projecció de vídeo: Sexualitats

Sexualitats (2001). Barcelona: Serveis de Cultura Popular. Té una durada total de 22 minuts. Planteja diferents aspectes de la sexualitat dels i de les adolescents; les situacions que es tracten tenen lloc durant una sortida d'un grup d'alumnes amb el seu professor i serveixen per plantejar el debat posterior amb l'alumnat. Està dividit en quatre parts:

La primera es titula *Fer-ho o no fer-ho?* En ella s'hi aborden alguns aspectes entorn de la decisió de tenir o no les primeres relacions coitals i proporciona alternatives com el *petting*.

La segona es titula *Amor o sexe?* En ella s'hi tracten els aspectes afectius de les relacions sexuals i la manera com viuen aquestes relacions els diferents personatges.

La tercera es titula *Amigues...* En ella s'hi pot veure l'homosexualitat protagonitzada per dues noies; els sentiments que l'envolten, així com el rebuig que el seu desconeixement pot ocasionar en algunes persones.

L'última es diu *I ara què?* En ella s'hi plantegen els riscos associats a la pràctica sexual coital, concretament la possibilitat d'un embaràs no desitjat en una noia adolescent.

La sessió de vídeo es pot completar amb la presentació del preservatiu com a mètode de prevenció de riscos d'embarassos no desitjats o de malalties de transmissió sexual.

6. Pel·lícula: *Mi vida en rosa*

Es recomana aquesta pel·lícula, que il·lustra molt bé el patiment que pot arribar a generar en una família la manca d'acceptació de les tendències d'un noi cap a formes poc convencionals de viure la seva identitat de gènere.

Mi vida en Rosa.(1997). Director: Alain Bernier. Es tracta d'un noi, d'uns vuit anys a qui li agrada vestir-se de noia i que no està segur de la seva identitat sexual. Els conflictes que genera aquesta situació i les diferents reaccions de la mare, el pare, l'àvia o la germana del noi faciliten la identificació de l'alumnat amb el protagonista.

Com que la història no té un final tancat es proposa com a activitat, després de la projecció de la pel·lícula, que cada alumna i alumne elabori un final propi.

Temporització

Per a cada activitat ressenyada una sessió d'una hora, i dues per a la projecció de la pel·lícula i l'activitat posterior.

QUÈ SABEM DE LA DIVERSITAT SEXUAL?

1.- Escribe tot el que sàpigues i hagi sentit a dir sobre l'homosexualitat masculina o sobre les persones que són gais:

2.- Quins altres noms coneixes per referir-se als gais?

3.- Escribe tot el que sàpigues o hagi sentit a dir sobre l'homosexualitat femenina o les dones que són lesbianes:

4.- Quins altres noms coneixes per nomenar les lesbianes?

5. Quines coses voldries saber sobre gais i lesbianes?

Estàs d'acord amb aquestes afirmacions?¹⁹

Posa una creu quan hi estiguis d'acord:

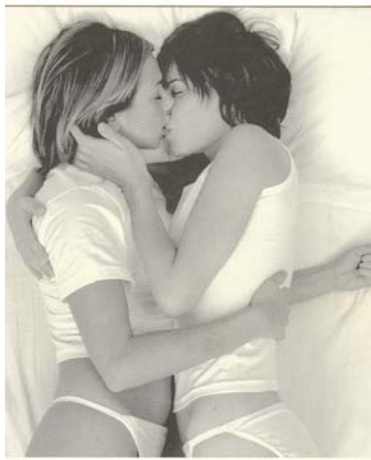
- L'homosexualitat no és normal, és un vici.
- Es nota que una dona és lesbiana perquè és un *gallimarsot*.
- Tots els gais són efeminats.
- Si tens una fantasia o una experiència amb una persona del teu mateix sexe és que ets gai o lesbiana.
- Una lesbiana o un gai desitja tenir relacions sexuals amb qualsevol persona del seu mateix sexe.
- Algunes persones es fan homosexuals perquè tenen dificultats per mantenir relacions amb les persones del sexe contrari.
- Les persones homosexuals desitgen canviar de sexe.
- Les persones homosexuals no solen enamorar-se.
- L'homosexualitat és una malaltia i es pot curar amb tractament mèdic o psicològic.
- Abans hi havia menys gais i lesbianes que ara.
- Si acceptem els gais i les lesbianes, n'hi haurà més.

Posada en comú:

Anota les reflexions que t'hagi suggerit el debat en el grup sobre les actituds que tenim amb els gais i les lesbianes.

¹⁹ Font: Lameiras Fernandez, María (2004). *Programa Agarimos*. Madrid: Pirámide. Pàg. 173

PARLEM D'HOMOSEXUALITAT



Avui parlarem d'un tema que, de ben segur, has sentit moltes vegades: l'homosexualitat o, el que és el mateix, tenir relacions sexuals amb persones del mateix sexe.

Fruit de diferents factors i experiències, les persones podem tenir sentiments d'amor o bé de desig, de compartir la nostra sexualitat amb persones de diferent sexe (**heterosexualitat**) o amb persones del mateix sexe (**homosexualitat**).

Sovint, quan es parla d'aquests temes es tenen idees estereotipades o prejudicis, és a dir, idees fetes, que no es corresponen amb la realitat.

Un exemple de prejudici és quan es tenen idees preconcebudes sobre pobles o comunitats com per exemple: "el poble català és molt tacany", "la gent gitana no vol treballar", "la gent andalusa està sempre contenta", etc.

1.- Pensa uns moments en altres prejudicis que tu coneguis i posa'n algun exemple:

2.- Reflexiona uns minuts sobre les idees que et venen al cap quan penses en la gent gai o lesbiana. Escriu en forma de frases les teves idees:

3.- Quines coses voldries saber sobre l'homosexualitat?

4.- Alguna vegada has fet servir o has sentit com a insult paraules que facin referència a l'homosexualitat? Explica-ho.

Com t'has sentit?

Què has fet?

5.- Potser en aquest centre hi ha gent que se sent gai o lesbiana, o que els seus pares o les seves mares ho són. Com creus que se senten quan escolten aquests insults?

6.- Escriu una petita conclusió de tot el que hem parlat avui sobre el tema:

EL PAÍS, sábado 26 de abril de 2003

UNA BODA PARA RECLAMAR EL DERECHO DE CASARSE



Se celebra el primer enlace simbólico entre dos mujeres en Barcelona.

ESTER RIU

Barcelona

La de ayer fue la primera boda civil entre dos mujeres en Barcelona. Aunque sólo simbólica, ya que no está reconocido el matrimonio entre personas del mismo sexo.

Eliana y Maria Joao, tras su simbólica boda en Barcelona.

MARCEL·LÍ SÀENZ

La elección del día no fue casual para Eliana de padre brasileño y madre catalana y para la portuguesa Maria Joao, las dos afincadas en Barcelona desde hace años. Ayer 25 de abril, se conmemoraba la Revolución de los Claveles de 1974 en Portugal y ellas eligieron ese día para *casarse* en uno de los solemnes salones del Ayuntamiento barcelonés y convertir su enlace en un acto de **reivindicación pública de los derechos de las parejas homosexuales**.

La boda, [...] fue oficiada por la regidora de Derechos Civiles del Ayuntamiento, Roser Vecina [...]

No hubo intercambio de anillos ni nada de lo habitual en una boda, excepto el *sí quiero* y el beso final. Pero hubo manifiesto.[...] "Queremos compartir este acto con los extraños que necesitan contabilizar nuestra existencia o estado para que se nos reconozcan **los derechos que nos han sido secuestrados**", decía parte del manifiesto. También reclamaron "el derecho a utilizar tranquilamente desde una cama de matrimonio en un hotel a una promoción familiar de transporte, al impuesto de la renta, a una decisión importante en un hospital" que según ellas son elementos cotidianos para los que, como pasear de la mano, no tendríamos que necesitar ni muchos ni probablemente ningún papel".

1.- Lee el texto atentamente y contesta las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué cuenta la noticia?
- b. ¿Por qué la periodista habla de una *boda simbólica*?

- c. ¿Por qué crees que Eliana y Maria Joao deciden celebrar la *boda* (fíjate en la fecha de la noticia)?
- d. ¿Qué quieren decir cuando hablan en su manifiesto de "*los derechos que nos han sido secuestrados*"?
- e. Si esta pareja decidiera adoptar una criatura, ¿qué opinarías? Fundamenta tus opiniones:

2.- Contrasta tus respuestas con las de tu grupo y redacta un pequeño texto que resuma vuestras opiniones al respecto. Intenta recoger tanto los acuerdos como las ideas divergentes. Añade tus reflexiones personales

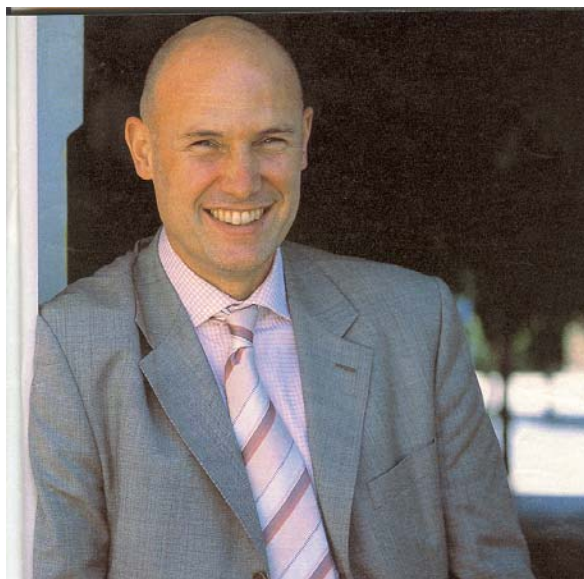
EN EL GRUPO HAY GENTE QUE CONSIDERA QUE...

OTRA QUE PIENSA QUE...

YO OPINO QUE...

ORIENTACIÓ DEL DESIG SEXUAL I ADOLESCÈNCIA

IÑIGO LAMARCA, UN LLUITADOR PER LA IGUALTAT.



EL PAIS SEMANAL, 24-X-04

Iñigo Lamarca ha estat nomenat defensor del poble basc el juny de 2004. En una entrevista respon d'aquesta forma una pregunta de la periodista:

I quan va començar a sentir-se còmode, a sentir-se feliç o, bé, a gaudir de la seva sexualitat?

"Als 20 anys. L'adolescència va ser molt dura. I vaig començar a ser feliç, com tu molt bé has expressat, quan em vaig alliberar dels meus dimonis interiors. I vaig començar a parlar amb amics. Sempre, això sí, amb un nus a la gola i un altre a l'estómac. Jo vaig saber que era homosexual als deu anys, en adonar-me que la meva pulsio²⁰ sexual estava adreçada als nois. Vaig espantar-me

molt perquè l'entorn era completament homòfob²¹. No hi havia cap informació sobre l'homosexualitat i jo creia que era un marcià. L'únic que sabia era que el pitjor era ser *maricón*. Un familiar em va arribar a dir que era pitjor que ser un assassí, perquè qui mata rep un càstig i pot redimir-se, però qui és homosexual porta aquesta tara durant tota la seva vida. Així que el primer que vaig sentir va ser una por enorme, i una por per ser radicalment diferent a la resta. I als dotze anys vaig i m'enamoro d'un company de classe, i el problema adquireix una altra dimensió: perquè tot allò que els nois contaven que sentien quan s' enamoraven d'una noia, jo ho sentia per un noi. Va ser molt pitjor... Perquè com que no sabia res, fins aleshores pensava que la pulsio sexual tal vegada canviava amb el temps, però l'enamorament era una cosa molt més seriosa. (Traducció pròpia)

ACTIVITATS

1.- Llegeix amb atenció el tros de l'entrevista que es reproduïx. Si hi ha alguna paraula que no entenguis la pots anotar i comentar-la amb el grup o mirar-la en el diccionari.

2.- Formeu grups de 3 o 4 persones.

3.- A continuació, teniu un seguit de preguntes que poden servir-vos per fer el debat; si en sorgeixen de noves, aprofiteu-les també. Trieu una persona que faci de portaveu i anoteu els acords i els desacords i tot el que us sembli d'interès per a la posterior posada en comú:

²⁰ *Pulsio sexual*: es diu del conjunt de reaccions corporals i emocionals que motiven per a l'exercici de la sexualitat.

²¹ *Homofòbia*: vol dir experimentar sentiments de rebuig cap a les persones que es relacionen amb altres del mateix sexe. S'aplica tant quan se sent cap a homes com cap a dones. L'homofòbia pot conduir a justificar agressions.

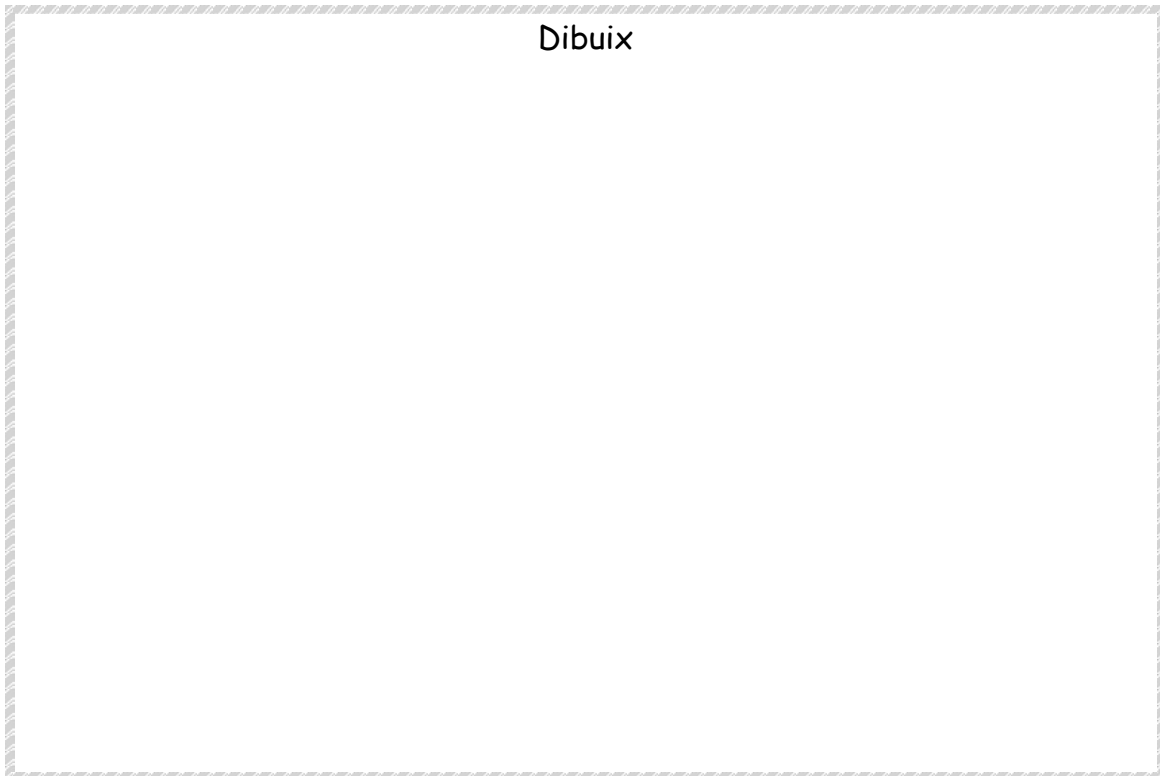
1. Per què creieu que l'adolescència va ser molt dura per a l'Iñigo Lamarca?
2. Què vol dir l'Iñigo amb l'expressió "alliberar-me dels meus dimonis interiors"?
3. Què creieu que sentia quan parla d'un nus a la gola i un altre a l'estómac?
4. Per què diu que se sentia com un marcià?
5. Penseu que l'actitud de la gent i del seu familiar li van influir? Per què?
6. Us sembla correcte fer servir la paraula "maricón" per insultar-se? Per què?
7. Com considereu que hem de tractar la gent que coneixem que se senti d'aquesta forma?
8. Què farieu si un amic o una amiga vostra us confessa que se sent gai o lesbiana?
9. Us sembla que hi ha orientacions del desig sexual més respectables que no pas d'altres?
10. Creieu que l'orientació del desig sexual depèn de la voluntat de les persones?

REFLEXIONS PERSONALS



MI VIDA EN ROSA

Dibuix



Al final...

14. TREBALLANT NOUS MODELS DE MASCULINITAT I DE FEMINEÏAT²²

Objectius

- Afavorir la reflexió sobre el concepte de masculinitat i femineïtat.
- Fer la crítica dels models tradicionals masculins i femenins.
- Adonar-se dels aspectes negatius i de les limitacions que acompanyen els rols estereotipats masculins i femenins.

Materials

Pel·lícules:

Antonia (1995), de la directora Marleen Gorris, BMG, Filmax.

Quiero ser como Beckham (2002), de la directora Gurinder Chadha.

Qüestionaris sobre el concepte de masculinitat i de femineïtat:

Una dona de “veritat”

Un home de “veritat”

Orientacions per al desenvolupament de l'activitat

És necessari dividir el grup en dues parts, nois i noies. Seria convenient comptar amb dues professores o professors. Si no és possible, es pot triar un tros de pel·lícula que serveixi per treballar tots dos rols o visionar una part seguida de l'altra.

Primera part:

Per als nois

Visionat dels 15 primers minuts de la pel·lícula *Antonia's Line* (1995), de la directora Marleen Gorris, en la qual surten models masculins.

A continuació se'ls demana que facin un llistat de les deu característiques que considerin que ha de tenir “un home de veritat”.

Per a les noies

Selecció d'un fragment de la pel·lícula *Quiero ser como Beckham* (2002), de la directora Gurinder Chadha. Duració 15 minuts.

A continuació se'ls demana que facin un llistat de les deu característiques que considerin que ha de tenir “una dona de veritat”.

²² Font: Adaptació de Barragán, Fernando (2001). *Violència de gènere i currículum*. Pàg. 31-47.

Segona part

Es planteja que omplin individualment el qüestionari “Un home de “veritat”?”, “Una dona de “veritat”?” Posteriorment, es posa en comú i es té en compte:

- ✓ Quines coses consideren que són pròpies d'un home de “veritat “ o d'una dona de “veritat”, posant de relleu els aspectes estereotipats.
- ✓ Esbrinar quines experiències han tingut com a negatives.
- ✓ Quines experiències haguessin volgut tenir i no les han fetes realitat per por que els diguessin que “no eren homes” o que “no eren dones”
- ✓ Extreure quines coses han dut a terme obligats pel fet de ser nois o obligades pel fet de ser noies.
- ✓ Comparar la seva llista amb les característiques que surten en la pel·lícula que han vist.
- ✓ Contrastar els rols masculins i femenins, tenint en compte privilegis socials i renúncies personals.

Temporització

Dues sessions d'una hora.

UNA DONA DE "VERITAT"²³

1.- Descriu alguna experiència personal que hagis tingut i que t'hagi fet sentir com "una dona de veritat"

2.- Descriu una experiència negativa de ser noia (pot ser el fet de ser dona en general, inconvenients, situacions en què no t'hagis sentit a gust amb tu mateixa davant de certs comportaments...)

3.- Descriu alguna experiència que t'hagués agradat fer i no t'hagis atrevit per por que et diguessin que "això no ho fan les noies" (tot allò que t'agradaria fer i no fas, o el que els agradaria fer a les dones i no fan)

4.- Descriu algunes experiències en les quals t'hagis sentit obligada a fer coses que no t'agradaven, però que se suposava que "ho has de fer perquè ets dona" (allò que fem per obligació i no ens agrada fer, o allò que fan les dones per obligació i no els agrada, en el fons, fer...)

²³ Font: Adaptació de Barragán, Fernando (2001). *Violència de gènere i currículum*. Pàg. 31-47

UN HOME DE "VERITAT"²⁴

1.- Descriu alguna experiència personal que hagi tingut i que t'hagi fet sentir com "un home de veritat".

2.- Descriu una experiència negativa de ser noi (pot ser el fet de ser home en general, un inconvenient, situacions en què no t'hagis sentit a gust amb tu mateix davant de certs comportaments...).

3.- Descriu alguna experiència que t'hagués agradat fer i no t'hagis atrevit per por que et diguessin que "no eres un home" (tot allò que t'agradaria fer i no fas, o el que els agradaria fer als homes i no fan).

4.- Descriu algunes experiències en les quals t'hagis sentit obligat a fer coses que no t'agradaven però que se suposava que "eren d'homes" (el que fem per obligació i no ens agrada fer, o el que fan els homes per obligació i no els agrada, en el fons, fer).

²⁴ Font: Traducció i adaptació de Barragán, Fernando (2001). *Violència de gènere i currículum*. Pàg. 31-47

15. ELS ROLS DE GÈNERE

Objectius

- Reflexionar sobre els papers assignats a homes i dones en la nostra cultura.
- Mantenir una actitud crítica cap als estereotips de gènere.
- Mirar la publicitat amb ulls crítics respecte als rols assignats a cada sexe.

Material

Còpia desl fulls:

Qüestionari sobre els rols de gènere

Ser home o ser dona a la nostra cultura

Som iguals, som diferents

Mites sobre les diferències sexuals

Què ens diu la publicitat de les dones i els homes?

Grabacions de vídeo de la publicitat que s'estigui projectant en el moment en què es desenvolupin les activitats.

Opcionalment es poden reforçar les activitats amb la projecció de pel·lícules com les de *Quiero ser como Beckham* (2002), de la directora Gurinder Chadha, o la de *Billy Elliot* (2000), del director Stephen Daldry, seguides d'un col·loqui.

Desenvolupament de les activitats

1. Qüestionari sobre els rols de gènere

Amb el qüestionari es pretén recollir les idees inicials de l'alumnat respecte la seva percepció de les diferències entre noies i nois i l'atribució que puguin fer de les diferències. El buidatge posterior, ens permetrà conèixer les opinions més rellevant de la classe i fer incidència en aquelles que considerem que tinguin més interès durant les sessions posteriors. Ocasionalment, es poden presentar a la classe els resultats finals.

2. Ser home o ser dona a la nostra cultura²⁵

Es diu a l'alumnat que volem treballar què significa ser dona i ser home en la nostra societat. El missatge que es pot proporcionar oralment o per escrit és el següent:

Els nois han d'escriure una carta explicant com es comporten els nois, les noies explicant com s'han de comportar les noies

²⁵ Font: Adaptació de Lameiras Fernández, Maria *et al.* (2004) *Programa Agarimos*. Madrid: Pirámide. Pàg. 145

“Escriu una carta a una noia o a un noi que ha de venir a la nostra ciutat i que prové d’un altre planeta. En aquesta carta has d’especificar com es comporten aquí homes i dones, quines coses els estan permeses i quines coses no.

En aquest grup d’extraterrestres no hi ha sexes, però sí diferències en funció de les característiques físiques. Per tant has de deixar molt clar que el color dels ulls o del cabell, l’alçada, el pes o d’altres característiques personals, no influeixen en el comportament que han d’observar, però sí el fet del sexe de la persona.

Pots acompanyar d’un dibuix, si ho desitges, la teva explicació, que ha de ser molt detallada”.

3. Orientacions per a la posada en comú

En la posada en comú que es farà a la pissarra, s’han de separar els comportaments mencionats per a noies i per a nois.

L’element a valorar és en quina mida les seves descripcions coincideixen amb els models que la societat els transmet per mitjà de la família, l’escola, la televisió, la publicitat, la literatura...

4. Som iguals, som diferents

Es proporciona un llistat de característiques per tal que diguin quines consideren adequades per a un sexe o un altre. Al final es promou un debat si és que hi ha diferències. S’ha d’intentar que no es converteixi en una activitat rutinària en la qual tractin de contestar allò que s’espera. En el cas que les respostes no manifestin les diferències es pot parlar de com succeeix en la realitat i dels mecanismes que es fan servir per fer-nos actuar d’una determinada forma que se suposa que correspon al nostre sexe.

5. Mites sobre les diferències sexuals

Es tracta d’un seguit de frases que serveixen per entaular un debat a propòsit dels rols masculins i femenins a la nostra societat. Es recomana que s’ompli individualment i, posteriorment, es comenti en petit o gran grup.

6. Què ens diu la publicitat de les dones i els homes?

Amb aquestes activitats es pretén que l’alumnat analitzi els anuncis publicitaris amb ulls crítics i sàpiguen llegir entre línies els missatges sexistes que contenen. Es pot fer una petita introducció amb la pregunta de si la publicitat ens tracta, dones i homes, de la mateixa forma i sobre els missatges que estan implícits en els espots publicitaris. Els anuncis de cotxes, perfums, alcohol etc... presenten veritables joies. Com que la

publicitat canvia a un ritme de vertigen, pot ser que es proposin uns exemples que en el moment de la seva aplicació resultin ja antiquats. El millor és que sigui el propi alumnat qui faci els enregistraments, amb unes línies orientatives per part del professor o professora.

Temporalització

Quatre sessions d'una hora cadascuna, independentment de si es projecta alguna de les pel·lícules mencionades.

QÜESTIONARI SOBRE ELS ROLS DE GÈNERE

1. - Edat anys

2. - Sexe: Noi Noia

3.- Sobre la forma de ser de nois i noies, opino: (només pots triar una opció)

- Que els nois i les noies som pràcticament iguals.
- Que les noies i els nois som molt diferents.
- Que nois i noies tenim coses iguals i coses diferents.

4.- Sobre les diferències entre els nois i les noies opino que es fan evidents: (pots triar les opcions que vulguis)

- En el cos.
- En les qualitats.
- En les afeccions.
- En els jocs.
- En els estudis.
- En el comportament.

5.- Si has trobat diferències en altres aspectes que no sigui el cos, a què creus que són degudes?

- A l'educació familiar.
- A la naturalesa diferent, fruit d'un cos diferent.
- A la influència dels models del cine, de la literatura, de la publicitat, de la televisió...
- A la influència de les amigues i d'els amics.
- No ho sé

6.- Trobes que homes i dones podem fer pràcticament les mateixes activitats en la vida?

- Si
- No

Per què?

7.- Recordes cap vegada que t'hagin dit que no havies de fer alguna cosa, perquè no era pròpia del teu sexe o a l'inrevés, que havies de fer alguna cosa, perquè això era més apropiat pel teu sexe?

- Si, alguna vegada
- No, mai en la meua vida
- Moltes vegades

8.- Si has contestat que sí, recordes qui ho va fer?

- Les meves amistats
- La meva família
- A l'escola, el professorat
- Al carrer, la gent
- Altres... (Escriu quines)

9.- Posa un exemple d'una de les vegades que et va passar una cosa semblant a la que es planteja en la pregunta número 7. Tracta de recordar la situació i les paraules exactes que et van dir:

10.- T'agradaria que canviés alguna cosa de les formes de ser i d'estar de les noies i dels nois?

- Sí
- No

11.- Si has contestat que sí, quines coses voldries que canviessin:

En els nois:

En les noies:

12.- Creus que es poden modificar les formes de ser i estar de nois i de noies?

- No es canviaran mai perquè són biològiques.
- Sí, és possible canviar-les amb una educació diferent.

13.- Si ets un noi, quines avantatges trobes en el fet de ser home?

I quins inconvenients?

14.- Si ets una noia, quines avantatges trobes en el fet de ser dona?

I quins inconvenients?

15.- Si tornessis a néixer t'agradaria canviar de sexe?

- Sí
- No

Per què?

16.- Tens relacions de confiança i amistat amb la gent del teu voltant?

- Sí
- No

17.- Si has contestat que sí, amb qui tens amistat?

- Només amb nois.
- Només amb noies.
- Mixtes; amb nois i noies.

15.- Quina mena d'activitats fas preferentment amb les teves amistats?

- Jugar al carrer
- Parlar de coses íntimes
- Fer esport
- Passejar
- Anar al cinema
- Estudiar, fer deures
- Escoltar música
- Fer activitats amb l'ordinador
- Jugar amb la *vídeoconsola*
- Altres (Indica quines)

SER HOME O SER DONA A LA NOSTRA CULTURA²⁶

Escriu una carta a una noia o a un noi que ha de venir a la nostra ciutat i que prové d'un altre planeta. En aquesta carta has d'especificar com es comporten aquí homes i dones, quines coses els estan permeses i quines coses no. En aquest grup d'extraterrestres no hi ha sexes, però sí diferències en funció de les característiques físiques.

En la teva carta has de deixar molt clar que el color dels ulls o del cabell, l'alçada, el pes o d'altres característiques personals, no influeixen en el comportament que han d'observar, però sí el fet del sexe de la persona. La teva explicació ha de ser el més detallada possible i, si ho desitges, pots acompanyar-la d'un dibuix.

Les noies...
Els nois...

Posada en comú:

Anota la llista de característiques que la classe ha assenyalat com a pròpies de cada sexe a la nostra societat:

²⁶ Font: Adaptació de Lameiras Fernández, Maria i altres. (2004). *Programa Agarimos*. Pàg. 145. Madrid: Pirámide

SOM IGUALS, SOM DIFERENTS

1.- Les persones, tenim qualitats o valors diferents segons el nostre sexe? Pot, un noi, ser sensible, i una noia, ser dura?

En el llistat de qualitats que tens a continuació, posa una creu segons que et semblin més importants o adequades per a les noies, per als nois o si penses que poden ser adequades per a tots dos sexes indistintament.

CARACTERÍSTICA	Per a nois	Per a noies	Indistintament
Atractiu físic			
Intel·ligència			
Constància			
Tendresa			
Imaginació			
Amabilitat			
Ingeni			
Feblesa			
Fidelitat			
Responsabilitat			
Paciència			
Creativitat			
Sinceritat			
Covardia			
Prudència			
Ordre			
Netedat			
Intuïció			
Bellesa			
Sentit de l'humor			
Generositat			
Educació			

2.- En petit grup, compara els teus resultats amb els d'altres companys i companyes.

Es produeixen diferències entre les persones del grup? Quines?

Es produeixen semblances? Quines?

3.- Creieu que noies i nois podeu tenir qualitats semblants?Per què ?

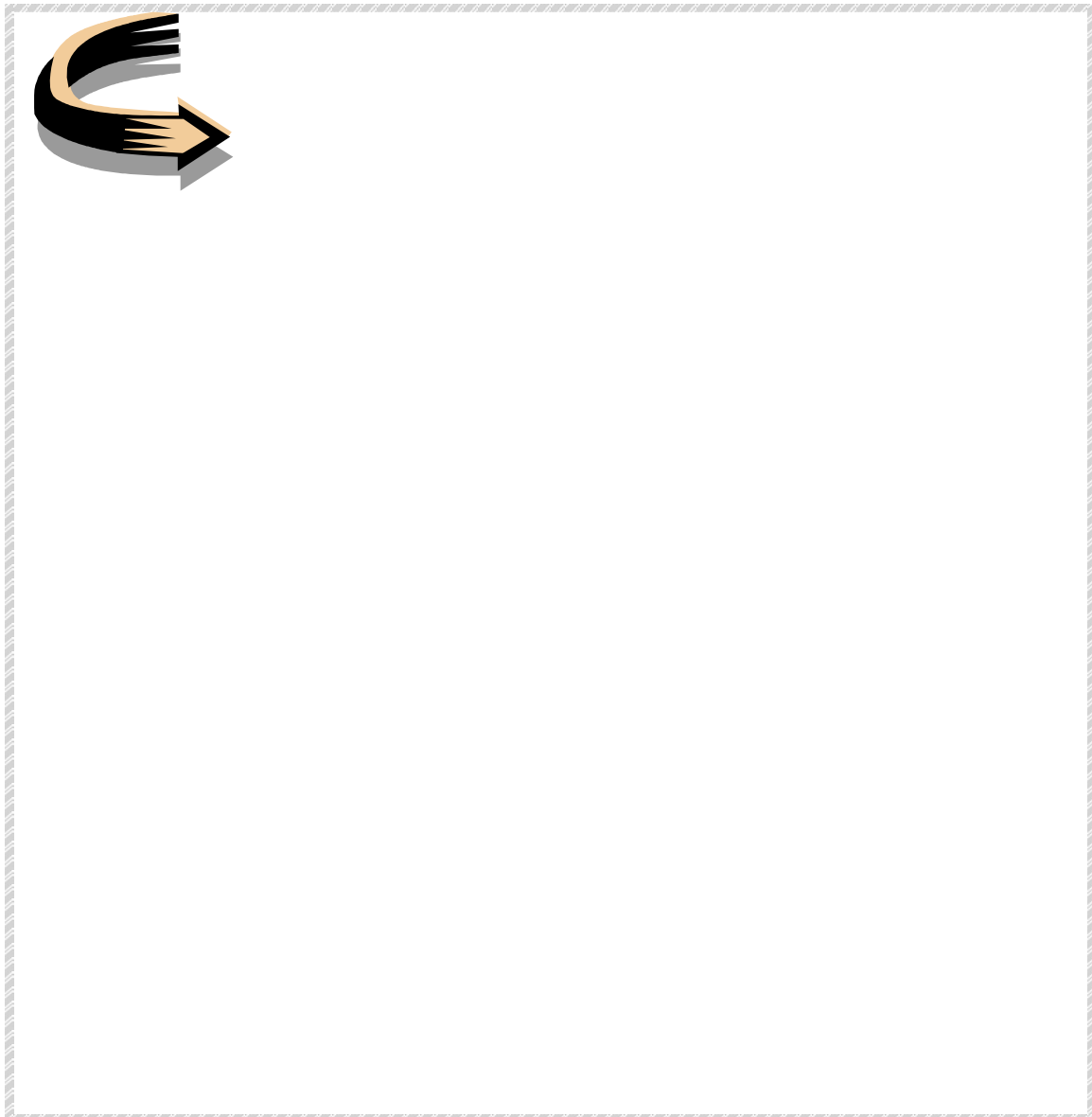
4.- Quins factors creieu que influeixen en la vostra forma de ser?

4.- Fes un petit text que resumeixi les teves idees respecte al tema que heu discutit en el grup.

Pots començar així: "Respecte de si les qualitats han de ser diferents segons quin sigui el sexe de les persones, la meua opinió és que...."

I seguir d'aquesta forma: "Al grup s'ha dit que..." , "Jo estic d'acord amb... quan diu... perquè crec...."

Per finalitzar, pots fer servir: "En conclusió, jo crec que..."



MITES SOBRE LES DIFERÈNCIES SEXUALS

Posa una creu davant de les afirmacions amb les quals hi estiguis d'acord

- 1.- Les dones són inferiors als homes perquè tenen menys força.
- 2.- La majoria de les dones depenen econòmicament dels homes.
- 3.- A la Universitat, la majoria d'estudiants són dones.
- 4.- En tots els estudis, les dones treuen millors notes que els homes.
- 5.- Homes i dones poden desenvolupar els mateixos treballs.
- 7.- Les dones gairebé no tenen desitjos sexuals.
- 10.- Per a un home és molt difícil aguantar-se el desig sexual.
- 11.- És responsabilitat dels homes que no faltin diners a casa.
- 12.- Per tal que no hi hagi discussions, és millor fer el que digui el pare.
- 13.- Quan un home maltracta una dona, és que ella ha fet alguna cosa que l'ha empipat.
- 16.- És millor no portar la contrària al marit o company.
- 18.- La dona ha de tenir el dinar i el sopar a punt quan l'home arriba a casa.
- 19.- Les tasques de la casa les han de fer les dones per llei natural.
- 20.- Les tasques de la casa s'han de repartir entre homes i dones per igual.
- 21.- Una dona pot negar-se a tenir relacions sexuals amb el seu home si no li ve de gust.
- 22.- El més important per a una dona en la seva vida han de ser les seves criatures i el seu home.
- 23.- Els homes són forts i per això no necessiten mostrar afecte.
- 24.- La dona i les criatures depenen de l'home i per això s'han d'adaptar a ell.
- 25.- És millor que la dona no digui el que pensa ni discuteixi amb el seu home.
- 26.- És molt més important que la dona sigui verge que no pas l'home.
- 27.- La major part de les agressions a les dones les fan homes desconeguts.
- 28.- Hi ha molts treballs que les dones no poden fer.
- 29.- Als llibres de text hi manquen dones perquè elles no fan activitats importants.
- 30.- Una dona decent no parla mai de les seves preferències sexuals.
- 31.- Un home ha de saber demostrar que és ell qui mana a casa.
- 32.- Els homes són agressius per naturalesa i això no pot canviar mai.

QUÈ ENS DIU LA PUBLICITAT DE LES DONES I DELS HOMES?²⁷

- 1.- Recopilar tres o quatre anuncis que utilitzin imatges sexistes, exposar-los al grup i analitzar-los.
- 2.- Portar de casa anuncis de premsa, diaris o revistes, que facin servir dones com a reclam publicitari.
- 3.- Analitzar el discurs dels següents anuncis i detectar l'estereotip "femení" o "masculí" que pretén destacar:

OLIMPO: ¿En qué se fijan las mujeres? ¿En la corbata, en el cinturón o en la cartera?

ACERALIA: (Una dona condueix un esportiu.) "Eres tan fuerte y protector. Me siento tan segura a tu lado... ojalá los hombres fueran como tu".

FRENADOL: Una noia amaga a la seva amiga el medicament per tal d'evitar que aquesta pugui acudir a la cita amb un noi que a ella també li agrada.

INVESTIGACIÓ

Mira la publicitat de la televisió en diferents moments del dia i anota o grava anuncis que continguin estereotips sexistes. Fes servir aquesta fitxa de guia per a l'observació.

<p>Producte:</p>
<p>Imatges:</p>
<p>Missatge:</p>

²⁷ Font: Traducció i adaptació de Lameiras Fernández, Maria i altres. (2004). *Programa Agarimos*. Pàg. 145. Madrid: Pirámide

16. QUI FA QUÈ A LA FAMÍLIA?

Objectius

- Adonar-se de la diversitat de feines que són necessàries per al manteniment de la vida de les persones.
- Visibilitzar el treball domèstic i de cura de les persones.
- Promoure la participació igualitària de noies i nois en les tasques domèstiques.

Materials

Una còpia dels fulls d'activitats per a l'alumnat:

Una família del barri

Qui fa què a casa?

La família té un problema

Fem una campanya

Vídeos:

Un somni impossible (1990). Barcelona: Serveis de Cultura Popular.

Famílies (2001). Barcelona: Serveis de Cultura Popular

Desenvolupament de les activitat

1. Projecció del vídeo:

Famílies. La cinta té una durada de 36 minuts. En ella, una sèrie de nens i nenes ens presenten unes famílies "diferents" del model estàndard. La varietat de situacions que hi veiem reflectides inclou des de la viduïtat, l'adopció, la tutela de familiars, les famílies monoparentals, els segons matrimonis, fins a les parelles formades per persones del mateix sexe, etc., les quals són models cada vegada més presents en la nostra societat. La diversitat de situacions propicia un clima de confiança i acceptació i reforça els temes treballats anteriorment, a la vegada que referma l'estima per la pròpia família.

En acabar, es pot iniciar un debat sobre les diferents famílies presentades. Generalment, els models familiars que criden més l'atenció són els formats per dues persones del mateix sexe. Aquesta és una situació que, amb una certa freqüència, es pot presentar en els centres d'ensenyament o en la realitat propera de l'alumnat i contribueix a normalitzar l'homosexualitat. Els exemples posats pel propi alumnat poden servir d'element de consolidació. També és bo aprofitar l'oportunitat per presentar l'orientació del desig sexual com una opció que pot variar al llarg de la vida de les persones.

En finalitzar es pot passar el qüestionari que s'adjunta.

2. Una família del barri

Es presenta en aquesta fitxa una família estàndard en la qual el pare col·labora en les tasques domèstiques. Una vegada presentada la família, s'invita l'alumnat a dibuixar la seva fent les activitats que fan normalment a casa, en la fitxa **Qui fa què a casa?** En acabar, s'exposen els dibuixos i cada alumne i alumna presenta el seu i explica què estan fent. El debat posterior pot introduir els següents aspectes:

- Fan, nois i noies, les mateixes feines?
- Què fan normalment les mares a casa?
- Què fan els pares?
- Hi ha equilibri en el repartiment de les tasques domèstiques?
- Esteu d'acord amb aquest repartiment de les tasques?
- Quins canvis podria introduir cadascú a casa seva per fer un repartiment més equilibrat?

3. La família té un problema

En aquestes vinyetes, es planteja que la mare i el pare han de sortir de viatge i, per tant, els dos germans han de repartir-se les tasques de la casa. La finalitat de l'activitat és adonar-se de totes les feines que són necessàries per al manteniment de la vida quotidiana. Per blocs, haurien de sortir les tasques relacionades amb la compra i preparació del menjar, les de la cura de la roba, les de la neteja i les de l'atenció a les persones i animals. En el repartiment, haurem de vetllar perquè hi hagi un equilibri entre ambdós sexes.

Projecció del vídeo:

Un somni impossible. Té una durada de 8 minuts. Per mitjà d'uns dibuixos, presenta a la canalla una situació extrema en la qual una mare i una filla han d'assumir totes les tasques domèstiques, mentre el pare i el fill només es beneficien del seu esforç. Es pot concloure amb un debat que permeti plantejar una solució més justa a la situació mostrada.

Qüestions per al debat

- Què t'ha cridat més l'atenció de la cinta?
- Et sembla just el repartiment del treball entre mare i filla, i pare i fill?
- Creus que aquestes situacions són freqüents?
- Et sembla impossible el somni de la dona?
- Quins beneficis comportaria un repartiment més equilibrat de les feines a la llar?
- Com podries col·laborar tu des de casa teva?

Fem una campanya

Amb tots els elements que han anat sortint podem fer un plantejament positiu cridant a la participació de l'alumnat en les tasques domèstiques amb lemes d'elaboració pròpia i amb imatges i contingut lliure; amb cartolines o sobre paper d'embalar i fent servir retoladors i llapis de colors. El resultat es pot exposar als passadissos i pot ser un element de conscienciació en el centre. Si és possible es pot fer servir la màquina fotogràfica digital per tal d'elaborar cartells més realistes, en els quals el propi alumnat sigui el protagonista.

Temporalització

Cinc sessions d'una hora cadascuna

FAMÍLIES

Al vídeo *Famílies* que hem vist, has pogut comprovar que cada família és diferent.

1. - Què t'ha cridat més l'atenció?

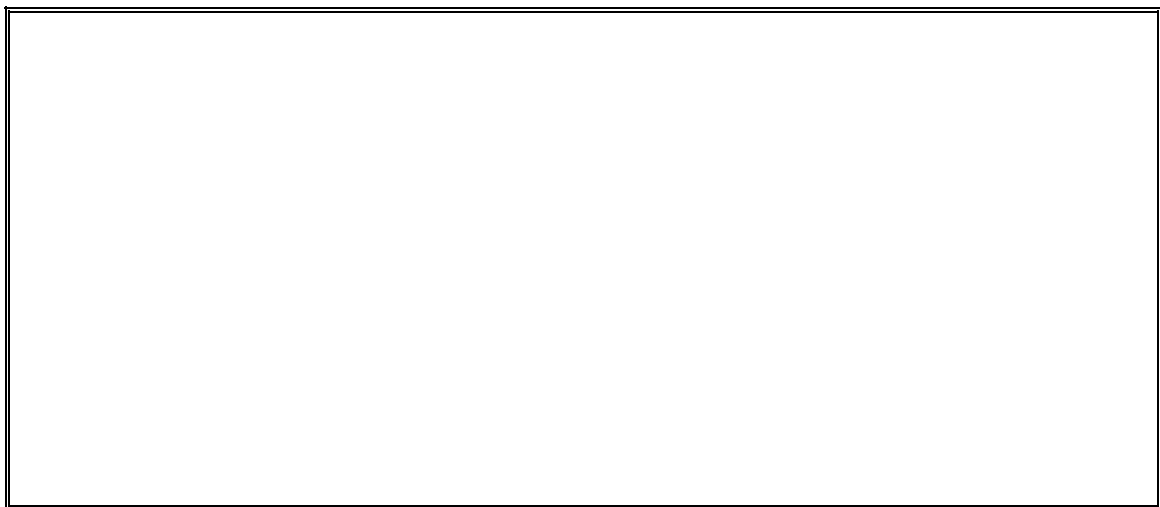
2.- Coneixes famílies que s'assemblin a les que apareixen en el vídeo?

3.- Amb quina família del vídeo t'identifiques tu?

4.- Com a resum, quines són les funcions més importants que compleixen les famílies, segons la gent entrevistada?

5.- Creus que aquestes funcions són realment les més importants? Per què?

6.- Intenta resumir en unes frases quines coses has après amb l'activitat d'avui:



UNA FAMÍLIA DEL BARRI

Avui us presentem una família molt corrent. Això no vol dir que totes les famílies siguin igual que aquesta. N'hi ha de ben diferents, però la que veurem representa l'estereotip²⁸ familiar per excel·lència.



Aquest grup familiar està compost per la mare, l'Eva, i el pare, el Jordi; el fill gran, el Carles, que ja estudia a la Universitat, i els dos bessons, la Núria i l'Oriol, que aquest curs fan 2n d'ESO. En aquesta fotografia es veu també l'avi Manuel, que estava passant uns dies a casa. Ah!, i que no se'ns obli el Sucre; és un gos una mica entremaliat, però molt afectuós.

L'Eva treballa a un supermercat de caixa. S'ha de concentrar força en la seva feina, però, de vegades, no pot evitar pensar en les coses que ha de fer quan surt de treballar.



El Jordi està a l'atur actualment perquè la fàbrica on treballava va reduir la seva plantilla. Ara disposa de molt de temps per estar a casa i dedicar-se més a la seva família, però està desitjant trobar una nova feina per poder disposar de més diners ja que darrerament tot és més car i costa d'arribar a final de mes.

L'Oriol i la Núria han començat avui el curs després d'unes llargues vacances. Estan desitjant trobar-se amb la seva colla per contar-se les aventures de l'estiu. Encara no saben l'horari que tindran ni qui els farà classe a cada assignatura.



²⁸ Estereotip: potser és un concepte nou per a tu. És una mena de model que hom pensa que sempre ha de ser així, al marge de com succeeixi en la realitat

QUI FA QUÈ A CASA?

Dibuixa la teva família fent les coses que fa normalment a casa un cap de setmana. No t'oblidis de dibuixar-te també tu.

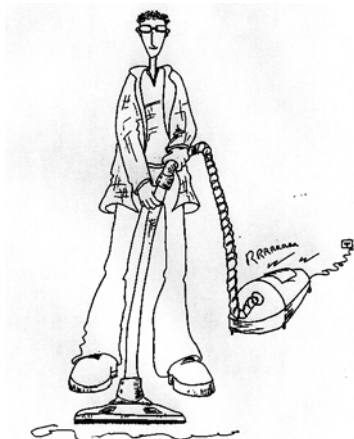


LA FAMÍLIA TÉ UN PROBLEMA



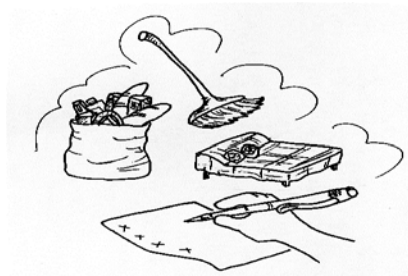
L'Oriol i la Núria estan molt enfeïnats amb les avaluacions del primer trimestre. L'examen de Català l'han de preparar força, perquè a tots dos els costa molt escriure sense faltes d'ortografia. I no parlem de les *mates*..., sort que la Núria entén una mica més això dels nombres enters perquè si no, estarien perduts.

L'avi Manuel, que viu a un poble de Segòvia, l'han d'operar d'una hèrnia discal. No és molt greu, però necessita ajuda i companyia al menys per uns quinze dies. L'Eva i el Jordi han d'anar-hi sense falta per poder tenir cura d'ell. Només faltava això per acabar el trimestre!



El Jordi i l'Eva estan molt preocupats, perquè tots dos fan moltes coses per la seva família i no saben si s'arreglaran sense ells, tants dies. Sort que el Carles ja és una mica gran i es pot fer càrrec d'algunes coses.

Per tal d'anar-se'n amb més tranquil·litat, demanen als seus fills i a la seva filla que facin una llista amb totes les coses que caldrà fer a casa en aquests quinze dies.



Podries donar un cop de mà a l'Oriol i la Núria ajudant-los a confeccionar una llista de tot allò de què s'hauran d'ocupar durant aquest temps i de com s'ho repartiran?

17. QUINES RELACIONS VOLEM?

Objectius

- Clarificar els propis valors en les relacions amoroses.
- Projectar models satisfactoris de relacions afectives.
- Identificar les manifestacions d'abús en les relacions.
- Prevenir relacions abusives entre el jovent.

Material

Còpia dels fulls d'activitats per a l'alumnat:

Imaginant-me la meva parella ideal

Quines actuacions són abusives?

Consultori radiofònic

Analitzant un cas d'abús en les relacions

Relació de frases que l'alumnat ha de classificar (una vegada impreses les frases es poden enganxar sobre cartolina o plastificar-les per tal que es puguin manipular sense fer-les malbé.)

Desenvolupament de les activitats

1. Imaginant-me la meva parella ideal

L'objecte d'aquesta activitat és que l'alumnat clarifiqui els seus valors a l'entorn de la relació de parella. Es tracta de somiar quina relació volem, per després portar-la a la pràctica; de trencar amb els estereotips que sovint acompanyen els models de relació amorosa en les quals el patiment i el dolor arriben a ser ingredients considerats inevitables, quan no, desitjables. El fet de realitzar projeccions sobre aquesta temàtica pretén influir en la prevenció de relacions que no s'ajustin a les expectatives de bon tracte i respecte que hom desitja.

L'activitat possibilita la discussió en el grup i el contrast de diferents punts de vista.

A més, es reproduïx un acudit del Forges que ressalta la necessitat de trencar mites com aquell que diu "*Quien bien te quiere, te hará llorar*". Tot i que en l'acudit es fa referència als maltractaments de dones, el plantejament es pot fer extensiu a tota mena de relacions afectives.

El dia 25 de novembre se celebra el dia de la no violència contra les dones. L'elecció d'aquesta data va ser un acord pres per les participants a l'"Encuentro Feminista

Latinoamericano y del Caribe" celebrat a Bogotà, Colòmbia, el 1981, a proposta de la delegació de la República Dominicana que, amb aquesta iniciativa, volia retre homenatge a les germanes Mirabal, Patria Mercedes, Minerva Argentina i Antonia María Teresa, com a exemple de dones compromeses amb les lluites del seu poble. Aquestes germanes van ser torturades i assassinades el dia 25 de novembre de 1960, a la República Dominicana per oposar-se a la dictadura de Rafael Leònidas Trujillo²⁹.

2. Quines actuacions són abusives?³⁰

Es divideix la classe en grups de tres o quatre persones. A cada grup se li proporciona una part de les frases (no totes) per tal que discuteixin si les conductes que es descriuen són o no són abusives. Les relacions poden ser de parella o d'amistat, tot i que algunes s'ajusten més al model de relació de parella i altres al d'amistat.

És possible que en el decurs de l'activitat s'identifiquin conductes que han observat en altres persones. En la posada en comú es tracta de consensuar quines de les actuacions es consideren abusives. Tal vegada, algunes resultin més difícils de classificar. Interessa, sobretot, que els arguments a favor i en contra es posin sobre la taula.

L'activitat es pot introduir de la següent forma:

“A continuació us facilitaré un seguit d'actuacions que heu de classificar, segons que mostrin una conducta abusiva o no abusiva. Heu de treballar entre tres o quatre persones i intentar posar-vos d'acord amb el vostre grup. Si no arribeu a un acord, ho fareu saber en la posada en comú, indicant les raons de les persones que mantenen una o altra posició. En acabar, enganxarem les frases i confeccionarem un mural que tingui per títol: Són maltractaments/ Són bons tractes.”

3. Consultori radiofònic

A les revistes juvenils, és molt freqüent un apartat en el qual el jovent pot fer consultes per demanar consell amorós. Alguns estudis (Gómez, 2004) posen de manifest que, pel que fa a les concepcions amoroses presents en algunes d'aquestes publicacions, continua prevalent el model tradicional amb un fort component de sexisme, induint

²⁹ Per ampliar informació sobre el tema: <http://www.sindicat.net/dona/ini.htm>

³⁰ Font: frases extretes i adaptades del Taller *Prevenció de la violència en la parella jove*, que va realitzar el grup **TAMAIA** (Associació de dones contra la violència familiar) en el Fòrum Social d'Educació celebrat a Barcelona els dies 25, 26 i 27 de febrer de 2005.

moltes vegades a mantenir relacions de dependència o de submissió amb persones que falten al respecte.

Aquesta activitat pretén trencar l'estereotip segons el qual les relacions turmentoses, marcades per la gelosia i la manca de respecte, són els models *d'amor veritable*. Es presenten dos casos problemàtics en què han d' aconsellar dues noies. Es poden repartir entre els grups de forma que hi hagi diverses respostes per contrastar.

En acabar es pot iniciar un col·loqui sobre la freqüència d'aquest o d'altres problemes en les seves relacions.

També es poden portar a la classe revistes juvenils de les que l'alumant llegeix normalment, amb la finalitat d'analitzar el contingut dels espais de consulta o la seva línia editorial respecte a l'amor i les relacions de parella.

4. Analitzant un cas d'abús en les relacions

Aquesta és una activitat oberta en la qual la classe pot presentar un cas de violència real o fictícia amb la finalitat d'analitzar els seus components. Per grups, han de proposar un cas, dibuixar-lo i representar-lo; posteriorment s'analitza entre tot el grup i es treuen conclusions respecte de la freqüència, els sentiments associats i la forma més aconsellable d'afrontar aquest tipus de problemes.

Temporització

Quatre sessions d'una hora cadascuna.

IMAGINANT-ME LA MEVA PARELLA IDEAL

1.- Formeu grups de tres o quatre persones i feu una ronda dient cadascuna quines característiques hauria de tenir la vostra parella ideal. Escolteu-vos amb atenció i prengueu nota de tot el que us cridi l'atenció.

2.- Una vegada feta la ronda, cada persona ha d'anotar les característiques que ella considera que hauria de tenir la seva parella ideal i com voldria que fos la relació amb ella.

LA MEVA PARELLA IDEAL...

JO VOLDRIA QUE LA MEVA RELACIÓ FOS ...

3.- Escolta els escrits de les teves companyes i dels teus companys i pren nota de tot allò que et cridi l'atenció.

4.- Comenta el sentit de l'acudit d'en Forges amb el teu grup i explica-ho a continuació:



5.- Per què creus que l'autor ha fet coincidir la seva publicació amb la celebració del 8 de març, dia de les dones?

5.- Busca informació o demana a la teva professora o professor per què se celebra el dia 25 de novembre el dia de la no violència contra les dones

QUINES ACTUACIONS SÓN ABUSIVES?

plantar-te sense MOTIUS

NO AGRADAR-LI MAI LES TEVES PROPOSTES

NO DEIXAR-TE FER LES COSES QUE TU VOLS

ENGANYAR-TE

MOSTRAR-TE GELOSIA CONTÍNUAMENT

DIR-TE MENTIDES

NO DEFENSAR-TE

NO ACOMPLIR ELS ACORDS O COMPROMISOS

VOLER SEMPRE SABER MÉS QUE TU

NO VOLER DISCULPAR-SE MAI

FER-TE REGALS

COMPARTIR AMB TU

AMENAÇAR-TE

NO DEMANAR-TE MAI DISCULPES

NO VOLER RECONÈIXER MAI ELS ERRORS PROPIS

**EMPIPAR-SE AMB TU SENSE DONAR-TE
EXPLICACIONS**

VOLER TENIR SEMPRE LA RAÓ

**NO PARLAR-TE DURANT DIES SENSE DONAR-TE
EXPLICACIONS**

NO VOLER RECONÈIXER LES TEVES QUALITATS

FER-TE SENTIR INFERIOR

ROBAR-TE

ACUSAR-TE SENSE PROVES

AMENAÇAR-TE

FER-TE XANTATGE MORAL O MATERIAL

AMAGAR-TE LES TEVES COSES

BURLAR-SE DE TU

IGNORAR-TE

**MAGREJAR-TE ("FICAR-TE MÀ") SENSE
CONSENTIMENT**

VOLER MANAR SOBRE TU

VOLER QUE SURTIS NOMÉS AMB ELLA O AMB ELL

VOLER SABER QUÈ FAS A CADA MOMENT

INTERESSAR-SE PER LES TEVES COSES

AMAGAR LES TEVES COSES

FER COSES QUE NO VOL QUE FACIS TU

ESCOLTAR-TE QUAN LI PARLES

FER-TE SENTIR INFERIOR

FER-TE CARÍCIES

PARLAR BÉ DE TU

FER SEMPRE EL QUE ELLA O ELL VOL

PEGAR-TE

AJUDAR-TE A ACONSEGUIR EL QUE TU VOLS

NO DEIXAR-TE TENIR SECRETS

CONSULTORI RADIOFÒNIC

Formeu un grup de tres o quatre persones. Sereu el grup assessor d'un consultori radiofònic de molta audiència. Heu d'analitzar una de les consultes rebudes i elaborar una proposta per orientar la solució del problema. Després de discutir-ho en el grup, heu d'escriure la resposta.

Consultes rebudes

PATRÍCIA

Sóc una noia de 14 anys. Estic sortint amb un noi que m'agrada molt en tots els sentits, però és molt gelós. Cada vegada que em veu parlant amb algú altre de la classe s'empipa i em fa una escena. L'altre dia em va muntar un número molt fort; em va insultar, cridant com un boig, fins i tot vaig sentir por. Ell no para de dir-me que si sent gelosia és perquè m'estima molt i no vol perdre'm. A mi, la veritat, comença a agobiar-me una mica. No sé què fer. Potser si estic una temporada sense parlar amb ningú, se li passarà i començarà a confiar en mi? De vegades penso que si és així ara, més endavant serà pitjor... Estic feta un embolic. Si us plau, què m'aconseieu?

ROSA

Sóc un noia de 15 anys que tinc xicot des de fa un any. L'estimo molt, però no puc suportar que estigui al costat de cap altra ni que s'ho passi bé amb ella. Quan això passa em sento molt malament i no puc fer res més que empipar-me; em poso agressiva i tinc ganes de fer-lo patir. Tot això em passa per estimar-lo tant. Si no m'importés, de ben segur que estaria tan tranquil·la... El vull per a mi només. No puc fer-hi res, és com una mena de cuc que em rosega el cervell.

L'altre dia vam tenir una discussió molt forta i el vaig engegar. No sé què fer per tal que em perdoni; no puc estar-me sense ell. Què me'n dieu?

Recordeu els passos:

- ✓ Analitzar el conflicte
- ✓ Proposar possibles solucions
- ✓ Valorar les diferents propostes
- ✓ Escollir la solució que us sembli més adequada

Consulta DE:

Resposta

ANALITZANT UN CAS D'ABÚS

Sovint vivim situacions d'abús en les nostres relacions. De vegades, costa reconèixer-les i reaccionar degudament davant d'elles.

Per grups

- 1.- Trieu una situació de relació abusiva real o fictícia de qualsevol àmbit de la vostra vida quotidiana.
- 2.- Feu un petit guió per representar-la davant la classe. Ha de ser breu i creïble.
- 3.- Repartiu els papers entre els membres del grup.

Breu descripció de la situació i dibuix



3.- Distribuïu els papers entre les persones que la representaran (protagonistes, persones que hi intervenen, observadores actives, passives...)

4.- Per torns, representeu les vostres històries.

GUIÓ PER A LA POSADA EN COMÚ:

Una vegada representades les petites històries, analitzeu els següents aspectes:

- 1.- Són comuns situacions com aquestes que heu representat?
- 2.- Com s'han sentit les persones que feien de víctimes?
- 3.- Com s'han sentit les persones que feien d'agressores?
- 4.- És possible una altra forma d'encarar la situació? Quina?
- 5.- Alguna vegada us heu trobat en situacions com aquestes? Com us heu sentit? Heu demanat ajuda? Com les heu resolt?

18. LES RELACIONS EN LA VIDA QUOTIDIANA

Objectius

- Identificar els tractes abusius en les relacions quotidianes.
- Prevenir la indefensió en casos de maltractament.

Material

Còpia dels fulls d'activitats per a l'alumnat

Com tracto i com em tracten?

Jugant a resoldre conflictes

Desenvolupament de les activitats

1. Com tracto i com em tracten?

Amb aquest qüestionari es pretén presentar algunes actuacions agressives que amb una certa freqüència tenen lloc en la vida dels centres. S'intenta, d'aquesta forma, copsar el termòmetre de la violència en les relacions amb la finalitat de detectar possibles situacions abusives o conflictes sense resoldre en les relacions quotidianes. La comptabilització de les enquestes no ha de ser necessàriament exhaustiva i és molt aconsellable que la faci el propi alumnat a la classe per tal de prendre consciència de la dimensió del problema.

2. Jugant a resoldre conflictes

És aquesta una activitat similar a la plantejada en l'estudi de les relacions abusives. Es tracta d'analitzar, per mitjà de la dramatització, un cas de conflicte real o fictici plantejat pel propi alumnat. L'estudi dels casos presentats, així com les alternatives per a la recerca de solucions ens poden proporcionar molts elements per reconduir les formes de relació i de resolució de conflictes entre la canalla.

Temporització

Tres sessions d'una hora, comptant el buidat i el comentari dels qüestionaris.

COM TRACTO I COM EM TRACTEN?

1.- Valora amb el següent barem:

- 1 Dolent
- 2 Regular
- 3 Bé
- 4 Molt satisfactori

L'ambient general a l'Institut:
Per què?

El tracte que reps del professorat :
Per què?

El tracte que reps de les teves companyes i companys:
Per què?

El tracte que reps de la teva família
Per què?

2.- Alguna vegada has patit , has presenciat o has realitzat alguna d'aquestes agressions?

AGRESSIÓ	L'he patida	L'he vista	L'he feta
Amagar les coses d'alguna persona			
Donar clatellades			
Insultar			
Excloure dels jocs o reunions			
Pegar			
Fer comentaris despectius			
Magrejar ("Ficar mà")			
Amençar			
Fer xantatge			
Fer còrrer rumors			
Fer el buit			
Altres:			

3.- Si has contestat afirmativament a alguna pregunta anterior:

Com et vas sentir quan tu les feies?

Com et vas sentir quan vas patir aquestes agressions?

Com vas reaccionar?

Vas demanar ajuda a alguna persona?.....A qui?.....

Vas rebre l'ajuda que demanaves?

4.- Tant si has patit alguna d'aquestes agressions com si no, de ben segur que has presenciat com les patien companyes o companys teus

Com vas reaccionar?:

Com creus que s'ha de reaccionar? (Marca amb una creu)

- Donar suport sempre a les amigues o amics, malgrat que siguin elles les agressores.
- Donar suport a la persona que està patint l'agressió, malgrat que no sigui amiga meva.
- Demanar el recolzament de la professora o professor responsable en aquell moment.
- Espavilar-se i defensar-se una mateixa o un mateix.
- Aguantar l'agressió perquè si no seré "xivato" o "xivata".
- Demanar l'ajuda de la gent que és amiga meva i ajustar comptes amb l'agressor o l'agressora en el moment més oportú.
- No parlar mai amb la mare, el pare o qualsevol persona adulta perquè hem d'arreglar les coses entre nosaltres.
- No fer-ne cas, encara que molestin molt, tal vegada així es cansin.
- No ficar-m'hi perquè no va amb mi.

5.- Relata una experiència d'agressió que hagis patit o presenciat i que t'hagi causat impressió:

Una vegada ..

JUGANT A RESOLDRE CONFLICTES

1.- Dividiu la classe en grups i trieu un conflicte que recordeu de la vida quotidiana que us sembli interessant per representar-lo i analitzar-lo conjuntament.

Podeu pensar en un conflicte escolar, familiar, entre amistosats..., qualsevol dels que succeeixen diàriament.

Trieu les persones que l'han de representar i els diàlegs i moviments que han de fer servir.

Conflicte:

Personatges i diàlegs:

2.- Una vegada representat, entre tota la classe buscarem formes alternatives per mirar de resoldre'l el més satisfactòriament possible.

Alternatives plantejades:

Conclusions:

19. L'ABÚS SEXUAL

Objectius

- Identificar conductes que suposen abús sexual.
- Trencar mites respecte de les persones víctimes i agressores sexuals.
- Dotar-se d'eines per fer front a les agressions sexuals

Materials

Còpia del qüestionari per a l'alumnat.

Vídeo *Sentir que sí, sentir que no* (1997). Fundació Serveis de Cultura Popular

Desenvolupament de les activitats

Es planteja treballar la identificació i detecció de conductes sexuals abusives com a última unitat per tal d'evitar una imatge negativa de la sexualitat, en la qual predominin els aspectes de perill o els més negatius per sobre dels positius o els més plaents.

1. Qüestionari sobre l'abús sexual³¹

El qüestionari que es planteja pretén avaluar el coneixement inicial del tema, alhora que permet trencar molts mites respecte de les circumstàncies en les quals sovint es produeixen les abusos sexuals, i de les persones que en són protagonistes tant en qualitat de víctimes com d'agressores.

Les indicacions per realitzar el qüestionari poden ser: "A continuació teniu un seguit de preguntes sobre l'abús sexual; heu de llegir amb molta atenció cada apartat i assenyalar amb una creu la resposta que creieu que és més correcta. Només n'hi ha una, de correcta, a cada ítem. Els dubtes i aclariments s'han de demanar a mà alçada i en veu baixa per tal de no molestar la resta de companyes i companys. Al final podrem fer comentaris sobre les nostres opinions".

La correcció haurà de ser immediata i en presència de les autores i autors.

Es presenta, a continuació, una guia per a la correcció:

³¹ Font: Traducció i adaptació de López, Félix (1995). *Prevención de los abusos sexuales y educación sexual*. Salamanca: Amarú.

Respostes clau al qüestionari sobre l'abús sexual³²**(Document per al professorat)**

1. (d) La majoria dels abusos sexuals succeeixen entre un adult home i una nena, encara que també hi ha un nombre important de nens que sofreixen abusos. L'agressor no sempre és un desconegut; de fet, en més del 50% dels casos la víctima coneix l'agressor.

2. (b) És un mite creure que l'aparença física o vestir de forma seductora en els i les adolescents provoquen l'abús i indiquen el desig de tenir aquest tipus d'experiències. Els agressors sovint utilitzen aquesta excusa. Les víctimes mai no són culpables de l'abús.

3. (c) Per abús sexual d'un o una menor entenem contactes i interaccions entre un nen o una nena i una persona adulta, quan aquesta persona usa el nen o la nena per estimular-se sexualment ell mateix, el nen, la nena o una altra persona. L'abús sexual pot també ser comès per una persona menor de divuit anys quan aquesta és significativament major que l'infant o quan està en una situació de poder sobre un altre menor. A més, l'abús sexual no consisteix únicament en contactes físics inadequats (violació, carícies sexuals, penetració amb objectes...), sinó que també es considera abús l'exhibicionisme, la inducció a la pornografia, etc.

4. (c) En aquests casos el millor que es pot fer és defensar els drets sobre el nostre propi cos i explicar l'ocorregut a una altra persona adulta de confiança perquè no torni a passar.

5. (c) Qui agredeix pot no anar a la presó. Sovint, si qui agredeix és un familiar, la víctima pot no denunciar l'abús si la presó és vista com el resultat de la seva denúncia. La persona que agredeix, igual que la víctima, necessita ajuda i la denúncia és una forma d'obligar-la a realitzar la teràpia que li cal. Devem ser conscients de la importància que té denunciar aquests casos, tant per detenir noves agressions com per assolir ajuda per a la persona agressora i per a la víctima.

6. (a) El cos dels nens i de les nenes i la seva intimitat els pertanyen. Existeixen certs límits fins i tot per als familiars.

³² Adaptat de: *Preventing Sexual Abuse: Activities and Strategies for Those Working with Children and Adolescents*, Carol A. Plummer, Holmes Beach, FL: Learning Publications, Inc, 1984, a del Campo Sánchez, A. y López Sánchez, F. (1997) *op. cit.*

7. (b) Denunciar és molt difícil quan un o una és una víctima i tria oblidar la mala experiència, pel que necessitarà tot el suport que pugui tenir del seu entorn.

8. (b) Encara que vestir de forma seductora o estar en certs llocs en ocasions pot semblar poc intel·ligent, això no justifica l'abús sexual. A més cap persona pot ser culpada per no haver actuat amb rapidesa o amb prou intel·ligència per assolir escapar. La víctima mai té la culpa de l'abús. L'únic culpable és qui agredeix. Els abusos sexuals poden ocórrer a qualsevol edat.

9. (c) L'estudi realitzat a Espanya ens revela que entorn del 23% de les nenes i del 15% dels nens han sofert abusos sexuals. Aquesta freqüència és similar a la trobada en altres països.

10. (d) Els abusos poden ocórrer en llocs molt variats. Encara que la majoria tenen lloc al carrer, jardins o camp, un nombre d'abusos molt elevat també es dona en la pròpia casa de l'agredit o agredida, la casa de la persona agressora i llocs d'amuntegament.

11. (d) La persona agressora pot ser desconeguda o coneguda, un familiar, una amigat, de qualsevol professió, edat i sexe. A diferència del que sol creure's, les persones agressores no pateixen retards mentals ni tenen greus patologies psiquiàtriques, sinó que solen ser persones aparentment normals.

12. (d) Qui agredeix pot tenir qualsevol edat. El jovent menor de divuit anys també pot cometre abusos sexuals.

13. (b) Els nens i les nenes molt rars vegades menteixen sobre un fet tan penós i dolorós com l'abús sexual, per la qual cosa hem de creure'ls sempre que ens facin una revelació d'aquest tipus. Cal pensar que ell o ella no és culpable d'allò que ha succeït i que ho ha d'explicar a una persona adulta que pugui proporcionar-li ajuda.

14. (b) Encara que és una opció de cadascuna o cadascú, la defensa personal no és fàcil i no sempre funciona; per contra pot provocar violència en certs casos, produint encara majors danys en la víctima. El millor que es pot fer en aquestes situacions és confiar en els sentiments i dir NO a qui comet l'agressió.

15. (a) Explicar què ha passat a una persona adulta és fonamental com a primer pas en la recerca d'ajuda. Un segon pas seria buscar una persona especialista que ens ajudi a superar l'abús i, en el cas que es decideixi denunciar-ho, a afrontar el procés judicial.

Com actuar davant d'un possible cas d'abús?

És possible que en passar el qüestionari ens trobem amb casos d'abús que siguin coneguts per la canalla o que hagin patit directament; és convenient actuar amb molta cura i no exposar les víctimes a situacions que no desitgen, però, a la vegada, hem d'oferir suport.

Es poden tenir presents un seguit de pautes (del Campo y López, 1997) d'actuació davant d'un problema d'aquest tipus:

- Cal prendre's la informació seriosament ja que en comptades ocasions es produeix una confiança d'aquesta mena si no hi ha una base real.
- Cal proporcionar suport al o la menor fent-li saber que no s'ha de sentir culpable i que la responsabilitat és de la persona adulta, a la vegada que reafirmem la seva voluntat de fer-li front.
- Cal tranquil·litzar el noi o la noia, fent-li saber que compta amb el nostre afecte i protecció i que no li passarà res de dolent pel fet d'explicar-ho.
- Cal buscar suport dels equips especialitzats a qualsevol d'aquestes entitats: Equips d'Assessorament Psicopedagògic (EAP), Equips d'Atenció a la Infància i a l'Adolescència (EAIA), al Servei d'Atenció a la Víctima (93 318 37 50) o a la Unitat Central del Menor, dels Mossos d'Esquadra (93 290 37 27).

Projecció del vídeo:

El vídeo *Sentir que sí, sentir que no* ha estat traduït de l'original elaborat al Canadà. Presenta un seguit de situacions que permeten identificar amb claredat quan una conducta ha de ser acceptada o rebutjada en funció del plaer o desplaer. Sense voler crear malentesos en aquest aspecte, es pretén dotar la canalla d'eines que els permetin detectar i saber com actuar davant de conductes que suposin una amenaça a la seva llibertat sexual. A la vegada s'intenta proporcionar elements per tal que els nois i les noies sàpiguen com actuar davant d'aquest fets i com adreçar-se a les persones adultes de confiança per demanar ajuda. Incideix, igualment, en les conceptualitzacions de víctima i culpable en els casos d'agressions.

La cinta consta de tres parts: *El meu cos és meu*, *Les tres preguntes de l'estrany* i *Demanar ajuda*. En totes elles es plantegen escenificacions i diàlegs amb la canalla que tenen la virtut de clarificar el concepte d'agressió sexual. Es recomana dividir la projecció al menys en dues sessions o substituir les dues primeres parts per un diàleg clarificador a classe.

La guia didàctica que acompanya el vídeo i el propi documental ofereixen instruments que es poden adequar a les circumstàncies de cada aula.

Temporització

Tres sessions d'una hora cadascuna.

QÜESTIONARI SOBRE L'ABÚS SEXUAL³³

- 1. Una persona agressora sexual és:**
 - a) Normalment una homosexual.
 - b) Sempre una persona desconeguda.
 - c) Sempre una persona agressiva.
 - d) Algú que et toca de forma sexual quan tu no ho vols.

- 2. Una víctima d'abús sexual:**
 - a) Sempre és maca o maco.
 - b) Mai no és culpable de l'abús.
 - c) Moltes vegades provoca l'agressor per la forma de vestir-se.
 - d) Vol que li ensenyin coses o conductes sexuals.

- 3. La millor definició d'abús sexual a una persona menor és:**
 - a) Una violació d'un nen o una nena per part d'una persona adulta.
 - b) Quan una persona coneguda enganya un o una menor per obtenir-ne relacions sexuals.
 - c) Quan una persona adulta o menor utilitza una nena o un nen per estimular-se sexualment a si mateixa, la nena o el nen o una altra persona.
 - d) Violació o carícies sexuals d'una persona adulta cap a un nen o una nena. No hi ha abús si no hi ha contacte físic.

- 4. Si una persona adulta et toca o acaricia i a tu no t'agrada, hauries de:**
 - a) Dir-li que deixi de fer-ho i no explicar el que ha passat a cap altra persona.
 - b) No discutir, ja que ell o ella és una persona adulta i sap què és millor.
 - c) Dir-li que no t'agrada això i després explicar el que ha passat a una altra persona adulta.
 - d) Permetre-li-ho ja que és més gran que tu i podria fer-te mal.

- 5. Si algú és víctima d'abús sexual, li aconsellaries:**
 - a) Oblidar el que ha passat
 - b) No explicar-ho, ja que si diu alguna cosa podria ser que l'enviessin a una escola especial.
 - c) No anar mai més amb persones desconegudes.
 - d) Buscar ajuda i denunciar-ho.

- 6. Les persones adultes no poden tocar els infants:**
 - a) Per tenir-ne cura i estimar-los, però mai per ferir-los
 - b) Sempre, a qualsevol part del seu cos.
 - c) Sols a les mans i els braços
 - d) Només si són familiars

- 7. Algú que denuncia una agressió sexual:**
 - a) Pot haver d'anar a la presó
 - b) Necessita el suport de la família i les amistats
 - c) Sempre sortirà el seu nom als diaris
 - d) Normalment ha d'anar a una casa d'acolliment si és menor de divuit anys.

³³ Font: Traducció i adaptació de del Campo Sánchez, A i López Sánchez, F. (1997). *Prevención de abusos sexuales a menores.*. Salamanca: Amarú

8. Les víctimes d'abús sexual

- a) Sovint es vesteixen d'una forma seductora
- b) Poden tenir qualsevol edat
- c) Eren en un lloc perillós
- d) Van patir l'abús perquè no van saber defensar-se

9. Quin percentatge de menors creus que ha patit abusos sexuals?

- a) Un 10% de la població
- b) Un 20% de noies i un 20% de nois
- c) Un 23% de noies i un 15% de nois
- d) Un 50% de noies

10. Una persona és més probable que sigui sexualment agredida:

- a) A casa seva
- b) Al carrer
- c) A casa de qui l'agredeix
- d) Pot passar a qualsevol lloc

11. La majoria de les persones agressores són:

- a) Conegudes
- b) Estranyes
- c) Retardades mentals o malaltes psíquiques
- d) No hi ha un model fix

12. Les persones agressores:

- a) Acostumen a tenir més de 50 anys
- b) Sempre són persones adultes
- c) Mai no poden ser menors d'edat
- d) Poden ser majors i menors

13. Si un amic o amiga t'expliqués que ha estat agredit sexualment, tu:

- a) Pensaries que ell o ella està exagerant
- b) Creuries que ho ha d'explicar a una persona adulta en qui confiés
- c) Consideraries si ell o ella és de la classe d'amics o amigues que tu vols
- d) Pensaries que ell o ella s'ho ha buscat

14. Per protegir-te d'una agressió sexual és important:

- a) Aprendre defensa personal
- b) Confiar en els teus sentiments i dir sempre NO en situacions que no trobes correctes
- c) No sortir mai sol o sola de nit
- d) Evitar contactes amb gent "dubtosa o qüestionable"

15. La millor forma de superar els sentiments dolents després d'un abús sexual és:

- a) Comptar amb els consells d'una persona formada (especialista)
- b) Plorar una mica però oblidar-ho tan aviat com puguis
- c) Estar ocupat o ocupada per tal d'esborrar-ho de la teva memòria
- d) No explicar-ho a ningú per evitar reviure el fet

20. BIBLIOGRAFIA

ALONSO, Julián i altres (2002). *El respeto a la diferencia por orientación sexual. Homosexualidad y lesbianismo en el aula*. Oviedo: Xente Gai Astur.

ALTABLE, Charo (2000). *Educación sentimental y erótica*. Madrid: Miño y Dávila.

AUSUBEL, D.P, NOVAK, J.D., HANESIAN, H. (1983). *Psicología educativa: Un punto de vista cognoscitivo*. Mèxic: Trillas.

BACH, Eva (coord.) (2004). *Lo más cerca posible. Bases para una educación afectiva y sexual sana*. Madrid: Praxis.

BARGUÑÓ, Laura (2004). *La primera vegada*. Barcelona: Columna.

BARRAGÁN, Fernando (1991). *La educación sexual. Guía teórica y práctica*. Barcelona: Paidós.

BARRAGÁN, Fernando i BREDY, Clara (1993). *Niñas, niños, maestros, maestras: una propuesta de educación sexual*. Sevilla: Díada

BARRAGÁN, Fernando (1996). *La educación afectiva y sexual en Andalucía: la evaluación cualitativa de programas*. Sevilla-Málaga: Instituto Andaluz de la Mujer.

BARRAGÁN, Fernando (coord.) (2001). *Violencia de género y currículo. Un programa para la mejora de las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos*. Málaga: Aljibe.

BELAUSTEGUIGOITIA, Marisa i MINGO Araceli (eds) (1999). *Géneros prófugos. Feminismo y educación*. México: Paidós.

BISQUERRA ALZINA, Rafael (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

BISQUERRA ALZINA, Rafael (coord.) (2004). *Metodología de investigación educativa*. Madrid: La Muralla.

BLÁNDEZ ÁNGEL, Julia (1996). *La investigación-acción: Un reto para el profesorado. Guía práctica para grupos de trabajo, seminarios y equipos de investigación*. Barcelona: Inde.

BOLAÑOS, M^a Carmen i altres (1993). *Guía didáctica del profesorado. Educación Afectivo-Sexual en la Etapa Secundaria*, Consejería de Educación del Gobierno de Canarias.

BOLAÑOS, M^a Carmen i altres (1993). *Carpeta didáctica de Educación Afectivo- Sexual I y II. Educación secundaria (12-18 años). Programa Harimaguada*. Consejería de Educación del Gobierno de Canarias.

BRUNET, Juan J. i NEGRO, José L. (1988). *Tutoría con adolescentes*. Madrid: Pío X.

CALATALYUD, M^a Paz i SERRA, Emilia (2002). *Las relaciones de amor en los adolescentes de hoy*. Barcelona: Octaedro.

CARPENA, Ana (2001). *Educación socioemocional a primaria*. Vic: Eumo.

- CARRASCO, Cristina (2003) *Emocions i educació emocional: una perspectiva integradora*. <http://www.xtec.es/sgfp/llicencies/200203/resums/ccarrasco.html>
- CASADO, Maria (2002). *Document sobre salut sexual i reproductiva en l'adolescència*. Barcelona: Observatori de Bioètica i Dret de la UB.
- CHECA, Susana (comp.) (2003). *Género, sexualidad y derechos reproductivos en la adolescencia*. Paidós: Buenos Aires.
- CYRULNIK, Boris (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona. Gedisa.
- COHEN, L. i MANION (1980). *Research Methods in Education*. Londres: Croom Helm London.
- COLÁS, M^aPilar i BUENDÍA, Leonor (1992). *Investigación educativa*. Sevilla: Alfar.
- COLEMAN, Jhon C. i HENDRY Leo B. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata. (Quarta edició actualitzada).
- COLL, César i altres (1997) *Psicología de la Instrucción*. Barcelona: UOC.
- CONSEYU DE LA MOCEDÀ DEL PRINCIPÁU D'ASTURIES (2004). *Educación sexual y mediación*. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno del Principado de Asturias.
- COMAS Domingo (coord.) (2003). *Jóvenes y estilos de vida. Valores y riesgos en los jóvenes urbanos*. Madrid: FAD e INJUVE.
- COSCOJUELA, Roser i altres (1990). *Sexualitat, una forma natural de comunicació*. Crèdit Variable: Generalitat de Catalunya.
- CUBERO, Rosario (1989). *Cómo trabajar con las ideas de los alumnos*. Sevilla: Díada.
- DEL CAMPO SÁNCHEZ, Amaia i LÓPEZ SÁNCHEZ, F. (1997). *Prevención de abusos sexuales a menores. Unidad didáctica para la educación secundaria (12-18)*. Salamanca: Amarú.
- DEL CAMPO SÁNCHEZ, Amaia i LÓPEZ SÁNCHEZ, F. (1997). *Prevención de abusos sexuales a menores. Guía para los educadores*. Salamanca: Amarú.
- DELGADO, Fidel i del CAMPO, Patxi (1997, 2na ed.) *Sacando jugo al juego. Guía para el autoconocimiento más divertido*. Barcelona: Integral.
- DÍAZ-AGUADO, M^a José i MARTÍNEZ, Rosario (2001). *La construcción de la igualdad y la prevención de la violencia contra la mujer desde la educación secundaria*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- DÍAZ-AGUADO, M^a José (2002). *Prevenir la violencia contra las mujeres: construyendo la igualdad. Programa para Educación Secundaria*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- DIO BEICHMAR, Emilce (1985). *El feminismo espontáneo de la histeria*. Madrid: Adotraf.

DRIVER, Rosalind, GUESNE, Edith i TIBERGHIEU, Andrée (1989). *Ideas científicas en la infancia y en la adolescencia*. Madrid: Morata.

EPSTEIN, Debbie i JOHNSON, Richard (2000). *Sexualidades e institución escolar*. Madrid: Morata.

FERNÁNDEZ-PEÑA, Lilibian i SAMPEDRO, Pilar (s.d.). *Educación afectivo-sexual. Adolescencia y violencia de género*. Consejería de la Presidencia. Instituto Asturiano de la Mujer. <http://www.princast.es/salud/promociones/ESEXUAL/AFECTI-SEXUAL.pdf>

FIGUERAS MAZ, Mónica (2004). *La imatge corporal en les revistes juvenils femenines*. Barcelona: Secretaria General de la Joventut.

FINE, Michelle (1999). "Sexualidad, educación y mujeres adolescentes. El discurso ausente del deseo", a BELAUSTEGUIGOITIA, Marisa i MINGO, Araceli (Eds). *Géneros prófugos. Feminismo y educación*. México: Paidós.

FONT, Pere (1990). *Pedagogía de la Sexualidad*. Barcelona: Graó

GARAIZABAL, Cristina (2002). "Masculinidad", ponència presentada en *Jovencuentro*, Vitoria, Novembre. (Material no editat).

GENERALITAT VALENCIANA (1998). *Adolescencia i salud. Jornada sobre atención a la sexualidad en el adolescente*. València: Conselleria de Sanitat de la Generalitat valenciana.

GIANINI BELOTTI, Elena (1973). *A favor de las niñas*. Venezuela: Monte Ávila

GIDDENS, Anthony (1995). *La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid: Cátedra.

GISMERO, Elena (1996). *Habilidades sociales y anorexia nerviosa*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.

GÓMEZ, Jesús (2004). *El amor en la sociedad del riesgo. Una tentativa educativa*. Barcelona: El Roure. Colección Apertura.

GÓMEZ ZAPIAIN, Javier (2004). *Programa d'educació afectivo-sexual para Asturias. Manual para el profesorado*. Oviedo. Gobierno del Principado de Asturias.

GÓMEZ ZAPIAIN, Javier (2004). *Programa d'educació afectivo-sexual para Asturias. Actividades*. Gobierno del Principado de Asturias.

GRAU, Núria (2001). *Implica't. Programes comunitaris de prevenció de la violència de gènere*. Col.lecció Guies Metodològiques, 3: Diputació de Barcelona.

GUASCH, Òscar (coord.) (2002). *Sociologia de la sexualitat. Una aproximació a la diversitat sexual*. Barcelona: Pòrtic.

GÜELL, Manel i MUÑOZ, Josep (1998). *Desconoce-te tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Paidós.

HARRIS, H. Robie (1994) *Sexo...Qué es?*. Barcelona: Serres.

HORNO G., Pepa (2004). *Eduquem l'afecte. Reflexions per a famílies, professorat, pediàtres...* Barcelona: Graó.

IZQUIERDO, Mercè i altres. "Implementación colegiada del Proyecto curricular *Ciències 12-16*". Ponencia presentada en las I Jornadas Estatales de Experiencias Educativas. (Material memografiat).

IZQUIERDO, Mercè. 1997. ¿Qué sabemos actualmente sobre la construcción del conocimiento? *Xornadas sobre o ensino da química*, 1-24. Ed. Universidad de Vigo.

IZQUIERDO, Mercè, SANMARTÍ, Neus, ESPINET, Mariona (1999). "Fundamentación y diseño de las prácticas escolares de ciencias experimentales. *Enseñanza de las Ciencias*, 17 (1).

JULIANO, Dolores (2004). *Excluidas y marginales*. Madrid: Feminismos.

JUÁREZ, Olga y DÍEZ, Elia (1995). *Pressec. Prevenció de la SIDA des de l'escola secundària*. Institut Municipal de Salut. Ajuntament de Barcelona.

LAMEIRAS FERNÁNDEZ, María, i altres (2004). *Programa coeducativo de desarrollo psicoafectivo y sexual. Programa AGARIMOS*. Madrid: Pirámide.

LATORRE, Antonio (2003). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Graó.

LOMAS, Carlos (comp.) (2004). *Los chicos también lloran. Identidades masculinas, igualdad entre los sexos y coeducación*. Barcelona: Piados

LÓPEZ GÓRRIZ, Isabel (1997). *Experiencias de innovación pedagógica. Hacia la formación del profesor que pide la LOGSE*. Madrid: CCS.

LÓPEZ SÁNCHEZ, Félix i FUERTES, Antonio (1989). *Para comprender la sexualidad*. Estella (Navarra): Verbo Divino.

LÓPEZ SÁNCHEZ, Félix (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo XXI.

LÓPEZ SÁNCHEZ, Félix (2001): "L'adquisició de la identitat y del rol sexual: 0-6 anys". *Guix d'infantil*, núm 3.

LÓPEZ SOLER, Nieves (2003). *Curso de Educación afectiva i sexual. Libro de teoría*. A Coruña : Netbiblo.

LUKE, Carme (comp.) (1999). *Feminismos y pedagogías en la vida cotidiana*. Traducció de Pablo Manzano. Morata: Madrid.

MACHARGO SALVADOR, Julio (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Madrid: Escuela Española.

MARINA, José Antonio (2002). *El rompecabezas de la sexualidad*. Barcelona: Anagrama.

MARÍAS, Isidre (2000). *Del biologisme a una educació sexoafectiva basada en l'entorn cultural*. Memòria no editada. Biblioteca del Departament d'Ensenyament, Barcelona.

- MARTÍN CARRASCO, José i MARTÍN LÓPEZ, María Jesús (1998). "Prácticas sexuales de riesgo" (pàg.87-116) a :MARTÍN GONZÁLEZ, Antonio i altres (1998). *Comportamientos de riesgo: violencia, prácticas sexuales de riesgo y consumo de drogas ilegales en la juventud*. Madrid: Entinema. Dirección General de la Juventud.
- MARTÍNEZ, Ana i MARROQUÍN, Manuel (1997). *Programa "Deusto 14-16"*. Bilbao: Ediciones Mensajero.
- MATUD AZNAR, M^a Pilar i altres (2002). *Psicología del género: implicaciones en la vida cotidiana*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- McKERMAN, James (1999). *Investigación-acción y curriculum*. Madrid: Morata.
- MEAD, Margareth (1983). *Sexo y temperamento en las sociedades primitivas*. Barcelona: Laia.
- NOVAK, Joseph i GOWIN, Bob (1984). *Aprendiendo a aprender*. Barcelona: Martínez Roca.
- LOMAS, Carlos (comp.) (2004). *Los chicos también lloran. Identidades masculinas, igualdad entre los sexos y coeducación*. Barcelona: Piados.
- OCDE (1986). *L'educació del rol femení*. Barcelona: Aliorna.
- OLIVA, Alfredo (1993). *Sexualidad y contracepción en la adolescencia: un estudio cualitativo*. Sevilla: Servicio Andaluz de Salud, Consejería de Salud.
- OLIVERA, Mercedes (1998). *La educación sentimental. Una propuesta para adolescentes*. Barcelona: Icaria.
- OSBORNE, Raquel (1989). *Las mujeres en la encrucijada de la sexualidad*. Barcelona: LaSal.
- OSBORNE, Raquel (2002). *La construcción sexual de la realidad*. Madrid: Feminismos.
- OSBORNE, Roger i FREYBER, G. Peter (1991). *El aprendizaje de las ciencias. Implicaciones de la ciencia de los alumnos*. Madrid: Narcea.
- PERINAT MACERES, Adolfo (coord.) (2003). *Los adolescentes en el siglo XXI. Un enfoque psicosocial*. UOC: Barcelona.
- PUJOL, M., Rosa i SANMARTÍ, Neus (1995). "Integració dels eixos transversals en el currículum". *Guix*, núm 213-214.
- POZO, Juan, I. i GÓMEZ, Miguel, A. (1998). *Aprender y enseñar ciencia*. Madrid: Morata.
- QUILES, M^a José i ESPADA, José P. (2004). *Educación en l'autoestima. Propuestas para la escuela y el tiempo libre*. Madrid: CCS.
- RAICH, R. M. (2000). *Imagen corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Madrid: Pirámide.

RODET, Ana (2001). *La violencia a debat. Propostes per a un treball de recerca* <http://www.xtec.es/sgfp/llicencies/200001/resums/arodet.htm>.

RODRIGUEZ, Nora (2004). *Guerra en las aulas*. Madrid: Temas de hoy.

RODRÍGUEZ, Gregorio i altres. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Aljibe: Málaga.

RODRÍGUEZ ESPINAR, Sebastián (Coord.) (1993). *Teoría y práctica de la Orientación educativa*. Barcelona: PPU.

SALMURRI, Ferran (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

SASTRE, Genoveva i MORENO, Montserrat (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.

STAKE, Robert E. (1998). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.

STERNBERG, Robert J. (1989). *El triángulo del amor. Intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.

SUBÍAS, Rafaela i GÓMEZ, Lucía. (1991). "Les agressions en les relacions entre nois i noies en el marc escolar", *Guix*, núm 161, 23-27.

SUBÍAS, Rafaela (2004). "Propuesta para la educación afectiva y sexual", *Aula*, núm 130, 80-96.

TOMÉ, Amparo (2001). *La investigación-acción coeducativa con el profesorado y las familias*. En RAMBLA, X. i TOMÉ, A. (Eds.), *Contra el sexismo. Coeducación y democracia en la escuela* (pp85-92). Madrid: Editorial Síntesis.

TOMÉ, Amparo i RAMBLA, Xavier (2001). *La coeducació de les identitats masculines a l'educació secundària*. Barcelona: ICE de la UAB.

TOFIÑO, Iñaki (coord.) (2004). *Gent com tu?. Adolescència i diversitat sexual*. Barcelona: Oxigen.

UNCILLA VILELA, Margarita i altres (1994). *La educación sexual en la adolescencia*. Principado de Asturias. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales.

UNCILLA VILELA, Margarita i altres (1994). *La educación sexual en la adolescencia. Unidades didácticas*. Principado de Asturias. Consejería de Sanidad y Servicios Sociales.

URRUZOLA, M^a José (1991). *Aprendiendo a amar desde el aula. Educación secundaria*. Bilbao: Maite Canal.

VANCE, Carol (comp.) (1989). *Placer y peligro. Explorando la sexualidad femenina*. Madrid: Revolución.

VOPEL, Klaus W. (1995). *Manual para el animador de grupos. Teoría y praxis de los juegos de interacción*. Madrid: CCS.

VOPEL, Klaus W. (2001). *Juegos de Interacción para adolescentes y jóvenes. Separación de la familia de infancia. Amor y amistad. Sexualidad*. Madrid: CCS.

XAMBÓ, Rafael (1993). *Sexualitat provisional*. Valencia: Eliseu Climent, editor (CDJ).

Altres publicacions

- "Cambio conceptual". *Tarbiya*, núm 26, Setiembre-Noviembre 2001, ICE: UAM.
- *Com dir-ho als teus pares*. Associació de pares i mares de gais i lesbianes (AMPGIL).
- "Contra la violència de gènere. Informa-te'n més i millor". *Reflexions en femení*. Publicació bimestral de la Diputació de Barcelona, núm 7, novembre 2000.
- "Gènere i educació." *Reflexions en femení*. Publicació bimestral de la Diputació de Barcelona, núm 11, juliol, 2001.
- *Igualtat d'oportunitats noies i nois*. 1997. Departament d'Ensenyament, Generalitat de Catalunya.
- *Indicadors de salut maternoinfantil a Catalunya 1997-1999*. Informe del Departament de Sanitat i Seguretat Social, Barcelona, novembre de 2001.
- *Joves i sexualitat*. Dossier 31, Diputació de Barcelona, desembre 2002.
- *Les dones a Catalunya: dades estadístiques*. Informe de l'Institut d'Estadística de Catalunya, Barcelona, 2001.
- "Reforma educativa. Reflexió i propostes", monogràfic editat conjuntament per *Cuadernos de Pedagogia* i el Departament d'Ensenyament, Barcelona, 1990.
- *Relaciona: Una propuesta ante la violencia*. Serie Cuadernos de Educación No Sexista nº11. Instituto de la Mujer, Madrid, 2001.
- *Sexologia per a professionals de la salut*. (1998). Diputació de Barcelona.
- *Pla d'acció sobre el VIH/SIDA. Memoria 2002*. (2003). Comissió tècnica de la sida. Ajuntament de L'Hospitalet.
- *Taller de sexualita*. IES. *Portada Alta*: http://inicia.es/de/taller_de_sexualidad/

Material audiovisual:

Canviar i créixer. (1998). Barcelona: Fundació Serveis de Cultura Popular.

És fonamental. Parlar l'homosexualitat a l'escola. (2001). Barcelona: Fundació Serveis de Cultura Popular.

Famílies (2001). Barcelona: Fundació Serveis de Cultura Popular.

Sexualitat . Sexisme i joves. Material didàctic per a professorat de secundària. (s.d.) Joves per la igualtat i la Solidaritat de L'Hospitalet.

Sexualitats. (2001). Barcelona: Fundació Serveis de Cultura Popular. Té una durada total de 22 minuts.

Sentir que sí, sentir que no (1997). Fundació Serveis de Cultura Popular