

Títol de la proposta: Vivenciem el *Som-hi* – Afectivitat i sexualitat

Habilitats que es treballen: Les 10 habilitats per a la vida (OMS, 2003).

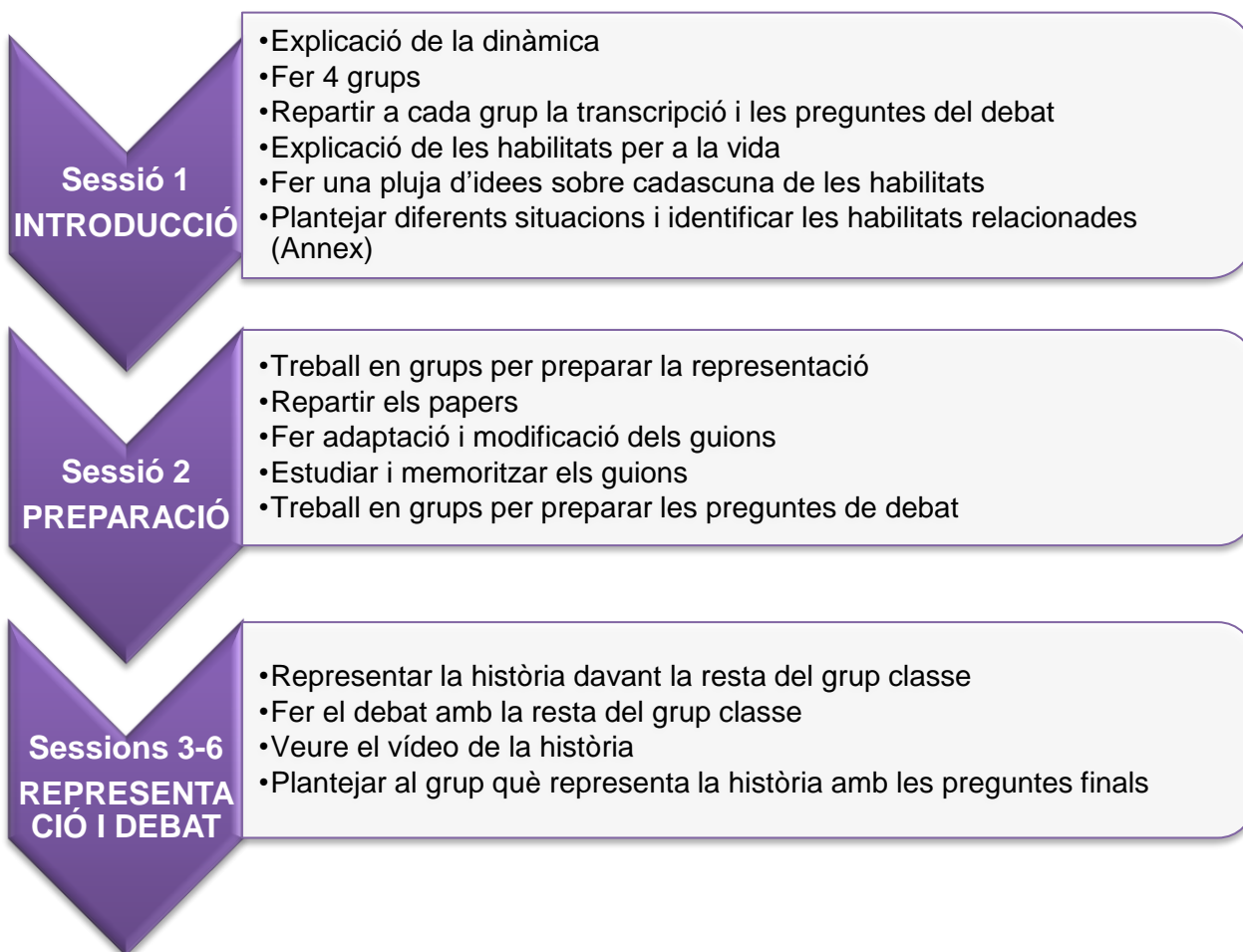
Eix: Afectivitat i sexualitat

Temps aproximat: 6 tutories de 55 minuts.

Participants: Alumnat de Secundària.

Desenvolupament

Aquesta dinàmica ens dona l'oportunitat de vivenciar les habilitats per a la vida de manera teatralitzada mitjançant les històries del *Som-hi*. Està preparada per dur a terme en 6 tutories, però en funció del nombre d'alumnes podran ser més o menys sessions.



SESSIÓ 1 – INTRODUCCIÓ

En la primera sessió explicarem el funcionament de la dinàmica i donarem a conèixer les habilitats per a la vida.

1. Explicació de la dinàmica:

- Farem 4 grups de treball d'entre 3 i 7 membres en funció del nombre d'alumnes. Els pot fer el grup classe o el/la tutor/a. A cada grup li entregarem una de les històries:
 - **Canals** (11 personatges, 5 principals i 6 extres)
 - **Ciberparany** (4 personatges, 4 principals)
 - **Dolç o amargant** (5 personatges, 4 principals i 1 extra)
 - **Males companyies** (5 personatges, 5 principals)
- Els grups s'han de crear en funció del nombre de personatges principals que hi ha a cada història (pels extres poden canviar-se el vestuari o demanar ajuda a la resta d'alumnat). Si el grup classe és molt gran i no hi ha un personatge per cadascú, algunes persones poden fer el paper de moderadores del debat posterior.
- Clicant a cada història trobareu el **vídeo** i un enllaç amb la **transcripció i les preguntes de debat**. Imprimiu aquest document (que trobareu en un enllaç de color rosa a la descripció de cada vídeo) i doneu algunes còpies de la seva història a cada grup. Recordeu que per accedir a les històries us heu de registrar al web i entrar-hi amb el nom d'usuari i contrasenya.

2. Explicació de les habilitats per a la vida:

Un cop finalitzada l'explicació de la dinàmica, us proposem una activitat per donar a conèixer les habilitats per a la vida, a través d'unes situacions relacionades amb l'eix d'addiccions.

Començarem explicant què són [les habilitats per a la vida](#). Podem fer-ho de diverses maneres, com per exemple dient una habilitat en veu alta i fent una pluja d'idees sobre la definició, que cadascú n'esculli una i en llegeixi la definició...

A continuació situarem el grup classe en cercle, però alhora s'hauran d'agrupar per grups d'unes 3-7 persones, en funció del nombre de participants. Al mig del cercle posarem una caixa amb un total de 10 situacions (**Veure Annex**).

Un membre del grup haurà d'aixecar-se, agafar una situació i llegir-la en veu alta. Cada grup haurà d'identificar les habilitats que haurien de treballar els protagonistes de les situacions o les que ja tenen adquirides. Cal que diguin per què escullen aquella habilitat i no una altra. Per cada habilitat que vagi sortint, podem anar-ne recordant la definició i que la diguin amb les pròpies

paraules. També podem preguntar-los si alguna vegada els ha succeït quelcom semblant i com han actuat.

SESSIÓ 2 – PREPARACIÓ

En la segona sessió donarem temps a l'alumnat per llegir, memoritzar i practicar les transcripcions. Si ho creuen necessari, també podran modificar el contingut de la transcripció, mantenint la mateixa estructura, per adaptar-lo més a la seva manera d'interactuar. Per exemple, si volen, poden canviar algun escenari, l'expressió dels personatges, situacions personals...

També hauran de repartir els papers i preparar les preguntes de debat que hauran de fer a la resta del grup un cop finalitzada la representació.

SESSIONS 3-6 – REPRESENTACIÓ I DEBAT

En aquestes sessions cada grup farà la representació de la seva història.

Un cop acabada, el grup que l'ha fet debatrà amb la resta de la classe. Es poden ajudar amb les preguntes que trobaran sota la **transcripció**, a l'apartat **Preguntes de debat**.

Per moderar el debat, tingueu en compte les següents indicacions:

- A més de les proposades, es poden fer altres preguntes, han de ser obertes (que no siguin de sí o no), que facin referència al «per què, per a qui, com...». Es poden fer preguntes que provoquin contradiccions, per generar més debat.
- Es pot donar resposta a les preguntes en petits grups.
- És important que les preguntes no es desviïn cap a altres temes. Es tracta de treballar l'habilitat que estan descobrint i de veure quines repercussions, conseqüències o avantatges té el fet de tenir-la treballada. Si es descarrila molt la conversa, retornem a la següent pregunta.
- Sempre que sigui possible, deixarem que el grup que ha representat la història guiï el debat i marqui els tempos.
- En finalitzar, el grup haurà de ressaltar les idees principals que s'han exposat durant el debat.

Posteriorment veurem el **vídeo de la història**. Un cop acabat el vídeo, la persona docent formularà algunes preguntes al grup corresponent. Els deixarem uns minuts perquè puguin consensuar les respostes en grup:

- *Quina habilitat heu treballat? Ho podeu explicar?*

- *El to que heu usat per comunicar-vos en la representació és el mateix que en el vídeo?*
- *Com hagués acabat la història si us hagués passat a vosaltres, en la vida real?*
- *Penseu que hi ha altres alternatives per acabar la història? Quines?*
- *Creieu que heu treballat altres habilitats, a més a més de la principal? Expliqueu en quins moments es veuen les altres habilitats.*
- *Com a grup, en una frase, definiu quin aprenentatge teniu sobre aquesta habilitat.*

Font: Equip del «Sigues tu» de Dipsalut.

ANNEX: SITUACIONS EIX AFECTIVITAT I SEXUALITAT



1. Estimo el meu cos i l'accepto tal com és. Gràcies a això, la meva forma de mirar-me i de cuidar-me ha canviat. M'he adonat que el concepte de bellesa física és molt més ampli del que ens expliquen i que, per tant, sigui com sigui soc bell/a. Al cap i a la fi, el més important és sentir-me a gust amb mi mateix/a.

2. Tots som únics, semblants i diferents a la vegada, el que a mi m'agrada potser no li agrada a algú altre, puc viure una situació de manera diferent que una altra persona... És important no fer ni dir a l'altra gent allò que no m'agradaria que em fessin ni em diguessin a mi, escoltar i conèixer els gustos i disgustos personals i de les altres persones per tal de comprendre'm i comprendre-les, i així establir una bona convivència amb un mateix i amb tothom.

3. És important saber què m'agrada i què no per fer-me respectar i poder-ho transmetre a les altres persones amb respecte, cura i assertivitat. En aquest sentit, si no em ve de gust fer alguna cosa, no la faig. Així, em cuido i cuido l'altra persona.

4. Les etiquetes, els prejudicis i la manera de veure's un/a mateix/a i les altres persones ens condicionen molt. És important desenvolupar aquesta habilitat per descobrir com em relaciono i des d'on em comunico amb mi mateix/a i amb les altres persones.

5. És important tenir-la ben desenvolupada per saber què vull i evitar caure en manipulacions, o acabar fent coses que no vull fer per por, dubtes, incertesa, pressió...

6. Un dia, en una discoteca, els amics i jo vam veure com un noi no parava d'insistir-li a una noia que estava beguda. Tot i el rebuig d'ella, ell seguia anant-li al darrere. Potser la història hagués acabat malament si la meva colla i jo no haguéssim fet veure que la noia anava amb nosaltres, li haguéssim dit al noi que la deixés tranquil·la i l'haguéssim acompanyada a casa.

7. Les nenes es vesteixen de color rosa i els nens, de blau. El noi és fort i no plora, la noia és amable i emocional. El noi és un heroi i la noia una princesa. Les pel·lícules, els anuncis i les cançons ens empenyen cap a una societat heteropatriarcal i masclista, i jo en soc còmplice, perquè no em qüestiono la realitat i no faig res per canviar-la.

8. No saber gestionar i reconèixer les emocions afecta les meves relacions amb mi mateix/a i amb les altres persones. Aprendre a sentir-les, conèixer-les i acceptar-les m'ajudarà a gestionar millor el meu dia a dia i a responsabilitzar-me de la meva vida.

9. L'Anna i la Lorena estaven soles a l'habitació. Mentre l'Anna explicava una anècdota i reia, la Lorena la mirava com si estigués encantada. Volia fer-li un petó, però estava massa nerviosa, insegura, dubitativa... «I si em refusa?», es deia una vegada i una altra. De cop i volta, va sentir com l'estómac li feia un gir i va haver d'anar corrents al lavabo a vomitar... Després d'això, també li feia mal l'esquena, i la Lorena no entenia què li estava passant...

10. Lluito per aconseguir la igualtat sexual i de gènere i una societat inclusiva, igualitària i harmoniosa dins d'aquest sistema heteropatriarcal i masclista que fomenta les desigualtats, l'individualisme i la competitivitat. Encara que hagi de renunciar a determinats privilegis socials i personals, és el que considero just i actuo en conseqüència, seguint els meus ideals.

POSSIBLES SOLUCIONS - Habilitats que corresponen a cada situació

1. Autoestima i control intern
2. Empatia
3. Negociació i rebuig
4. Comunicació interpersonal
5. Col·laboració i treball en equip
6. Presa de decisions i solució de problemes
7. Pensament crític
8. Maneig d'emocions i sentiments
9. Maneig de la tensió i l'estrès
10. Advocació i defensa

Aquest solucionari és a títol orientatiu, ja que podeu trobar més d'una habilitat a cada situació. L'objectiu de la dinàmica és generar debat i promoure un aprenentatge significatiu de les habilitats per a la vida.