

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

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

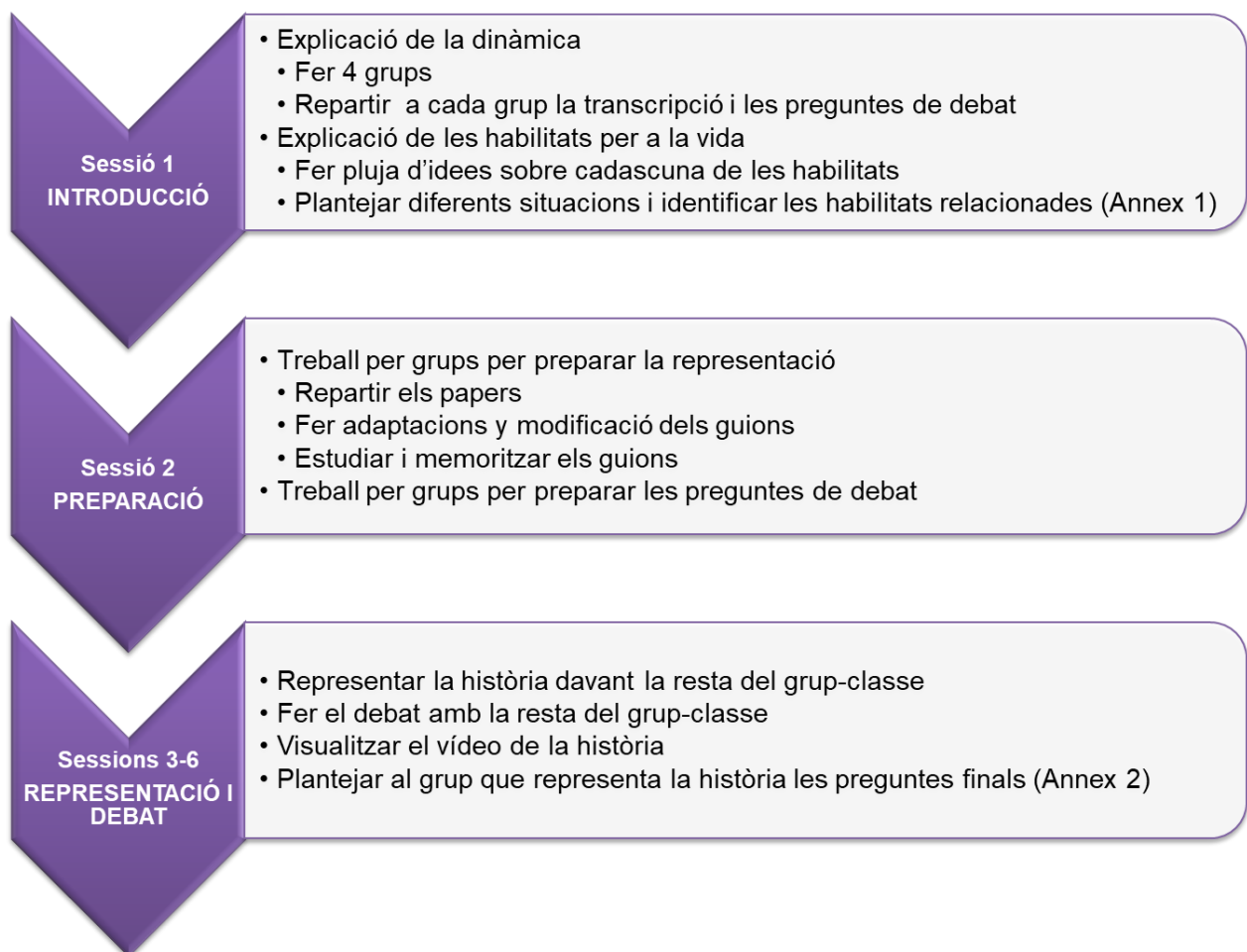
Eix: Afectivitat i sexualitat

Temps aproximat: 6 tutories de 55 minuts.

Participants: Alumnat de secundària.

Desenvolupament

Aquesta dinàmica ens dona l'oportunitat de poder vivenciar les habilitats per a la vida mitjançant les històries del Som-hi de manera teatralitzada. Està preparada per dur a terme en 6 tutories, de tota manera 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 tutor o la tutora i a cada grup li repartirem una de les històries.
- Els grups s'han de crear en funció del número de personatges principals que hi ha a cada història (pels extres poden demanar ajuda a altres companys i/o que siguin ells mateixos canviant el vestuari). En cas que el grup classe sigui molt nombrós i no hi hagi un personatge per cada alumne/a, 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.

HISTÒRIES:

- [Canals](#) (11personatges, 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)

2. Explicació de les habilitats per a la vida:

Una vegada finalitzada l'explicació de la dinàmica, proposem una activitat per donar a conèixer les habilitats per a la vida, a través d'unes situacions relacionades amb l'eix d'afectivitat i sexualitat.

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

A continuació situarem el grup classe en cercle, però a la vegada s'hauran d'agrupar per grups d'unes 3-7 persones, en funció del nombre de participants. Al mig del cercle posarem una caixa on trobarem 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 quines habilitats creuen que haurien de treballar els protagonistes de les situacions o quina habilitat creuen que ja tenen adquirida. És important dir el perquè escullen aquella habilitat i no una altre. Per cada habilitat que vagi sortint, podem anar recordant la seva

definició i que la diguin amb les seves 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 a què llegeixin, memoritzin i practiquin les transcripcions. També podran modificar, si ho creuen oportú, el vocabulari de la transcripció mantenint la mateixa estructura, per adaptar-la més a la seva manera d'interactuar. Per exemple si volen, poden canviar algun escenari, l'expressió dels personatges, situacions personals...

També hauran de fer el repartiment de papers, i preparar les preguntes de debat que hauran de fer a la resta de grup un cop finalitzada la representació.

SESSIONS 3-6 – REPRESENTACIÓ I DEBAT

En aquestes sessions els grups duran a terme la representació i es conduirà el debat amb la resta de la classe. Finalment es fa el visionat de la història corresponent.

- Una vegada finalitzada la representació, el grup que l'ha fet conduirà un debat amb la resta de grup classe amb les preguntes que trobaran a sota de la **transcripció, a l'apartat "preguntes de debat"**.

Per moderar el debat tingueu en compte les següents indicacions:

- Fer preguntes obertes (que no siguin de si o no), preguntes que facin referència als "perquè, per a què, com....", es poden fer preguntes provocatives, que generin contradicció, per a generar més debat.
- Es pot donar resposta a les preguntes per petits grups.
- És important que les preguntes no es desviïn 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-les treballades. Si es descarrila molt la conversa, retornem a la següent pregunta.
- En la mesura del possible, deixarem que sigui el grup que ha representat la història el que guï el debat i marqui els tempos.
- En finalitzar el grup haurà de ressaltar les idees principals que s'han exposat durant el debat.

Posteriorment visualitzarem el **vídeo de la història**. Un cop acabat el vídeo, la persona docent formularà unes preguntes al grup corresponent, els deixarem uns minuts per a que puguin consensuar les respostes en grup:

- *Quina habilitat heu treballat? Ho podeu explicar?*
- *El to en la comunicació que heu usat en la representació és el mateix que en el vídeo?*
- *Com hagués acabat la història si us hagués passat a vosaltres? en la vostra vida real?*
- *Penseu que poden haver-hi altres alternatives per finalitzar la història? Quines?*
- *Creieu que heu treballat altres habilitats a més a més de la principal? (expliqueu en quins moments es veu les altres habilitats).*
- *Com a grup, en una frase, quin aprenentatge tinc sobre aquesta habilitat.*

Font: Equip del “Sigues tu” de Dipsalut

ANNEX: SITUACIONS EIX AFECTIVITAT I SEXUALITAT

1- Estimo al meu cos i l'accepto tal com és. Gràcies a això la meva forma de mirar-me i de cuidar-me han 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 sóc bell/a. Al cap i a la fi, el més important és sentir-me a gust amb mi mateix/a.



2- És important per a tots els àmbits, també en la sexualitat. Tots som únics, semblants i diferents a la vegada, el que a mi m'agrada no té perquè agradar-li a un altre, el com jo visc una situació no té perquè viure-la igual la persona del costat... És important no fer ni dir a l'altre allò que no m'agradaria que em fessin ni em diguin a mi, escoltar i conèixer els gustos i disgustos personals i de l'altre per tal de comprendre'm i comprendre'l per a establir una bona convivència amb un mateix i amb l'altre.

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

4- Les etiquetes, els prejudicis, el com em veig a mi mateix i com veig als altres ens condicionen molt i és important desenvolupar aquesta habilitat per a descobrir com em relaciono i des d'on em comunico amb mi mateix i amb els altres

5- És important tenir-la ben desenvolupada per a saber el que un vol i evitar caure en manipulacions i acabar fent coses que no vols fer; per por, dubtes, incertesa, pressió...

6- "Un dia a una discoteca els meus 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 continuava anant-li al darrere. Malgrat veure la situació no vam fer-hi res, no volíem problemes. Al dia següent sortia a les notícies que una noia havia sigut violada als voltants d'aquesta discoteca". Aquesta història seria real si la meva colla i jo no haguéssim fet veure que la noia anava amb nosaltres, haver-li dit al noi que la deixés tranquil·la i l'haguéssim acompanyat a casa.

7- Les noies van de rosa i els nens van de blau, el noi és fort, no plora i la noia és amable i emocional, el noi és un heroi i la noia una princesa. Els homes tenen el poder en aquesta societat, les pel·lícules, els anuncis, les cançons ens empenyen cap a una societat heteropatriarcal - masclista i jo sóc còmplice perquè no em qüestiono la realitat i no faig res al respecte.

8- No saber gestionar-les i reconèixer-les afecta al com em relaciono amb mi mateix/a i amb els altres. 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 al lavabo corrents a vomitar... Després d'això li feia mal l'esquena també i la Lorena no entenia què li estava passant...

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