

“NO” ÉS LA MEVA DECISIÓ:

DECISIONS SOBRE LES MEVES RELACIONS SEXUALS

OBJECTIUS

- Identificar emocions i sentiments, i la seva relació amb allò que fem o no fem
- Identificar les emocions i els sentiments que experimentem al dir NO (límits)
- Identificar les emocions i els sentiments que experimentem quan algú diu NO
- Entrenar la capacitat empàtica
- Conèixer els diferents estils de comunicació
- Reconèixer frases i situacions de pressió en les relacions sexo-afectives
- Entrenar tècniques i habilitats comunicatives per respondre a la pressió
- Explicar que el concepte del consentiment requereix un Sí explícit

DURACIÓ

1 hora

PERSONES DESTINATÀRIES

La dinàmica és adaptable a diferents espais de realització i a nivells d'atenció i maduresa diversos. S' ha dut a terme amb joves d'entre 14 i 21 anys en els següents espais:

- Espais d'educació formal (centres de secundària obligatòria y post-obligatòria, universitats, etc.)
- Espais d'educació no formal (educació en el temps lliure)
- Espais comunitaris (casals de joves, espai de barri)
- Centres de justícia juvenil
- Centres Residencials de Acció Educativa (CRAE)

ESPAI

Una sala suficientment ampla perquè les persones assistents pugin treballar en grup.

MATERIAL

- ANNEX 01. Frases de pressió
- ANNEX 02. Frases de pressió. Anàlisi
- Papers en blanc
- Bolígrafs
- Ordinador, projector, àudio, connexió a internet [opcional]
- Curt: Los Gritones. [opcional]

CONCEPTES CLAU

■ Llibertat	■ Violència
■ Igualtat	■ Límits
■ Escolta	■ Capacitat empàtica
■ Respecte	■ Comunicació passiva, agressiva i assertiva
■ Estereotips de gènere	■ Autoconcepte
■ Abús	■ Autoestima

DESENVOLUPAMENT DE L' ACTIVITAT

1. Es reparteix a cada persona 12 trossos de paper en blanc numerats i un bolígraf. A cada paper han de posar si són nois o noies. [*Possible variació 1*]
2. La persona referent de l'activitat llegeix una frase i cada persona ha d'escriure en el paper una possible resposta a aquesta frase. En total es llegiran 12 frases (ANNEX 01), totes elles frases de pressió per coaccionar a algú a tenir relacions sexuals. [*Possible variació 2*]
3. Després de llegir totes les frases es recullen els papers ajuntant cada frase amb les seves possibles respostes.
4. Dividim el grup gran en grups de 4 persones i repartim les frases amb les seves respostes. (Ex.: Grup 1: frases i respostes 1-2; Grup 2: frases i respostes 3-4; etc.)
5. Cada grup haurà de discutir què implica cada frase de pressió, què ens pot fer sentir, per què ens pot resultar difícil donar una resposta... i triar quina considerem que és la millor resposta i per què. [*Possible variació 3*]
6. Es posarà en comú el treball realitzat pels grups. A continuació s'obrirà un debat que pot dinamitzar-se amb les següents preguntes:
 - a. Què és una frase de pressió?
 - b. Què sentiments i emocions ens genera una frase de pressió? (persona receptora)
 - c. Per què s'utilitzen aquest tipus de frases? (persona emissora)
 - d. Què podem fer si, malgrat les nostres negatives, la nostra parella o la persona amb la que estem ens segueix pressionant?
 - e. Quins factors ens poden fer acceptar una situació que no volem?
 - f. Podríem classificar aquestes frases entre pròpies de nois i pròpies de noies?
 - g. Podem trobar alguna diferència entre les respostes de les noies i les dels nois?

- h. És posarà en comú el treball realitzat pels grups. A continuació s'obrirà un debat que pot dinamitzar-se amb els següents preguntes:

Per dinamitzar el debat pot ser d'ajuda l'ANNEX 02. Anàlisi de les frases de pressió.

7. Veure el curt Els Gritones. Recollir les impressions del grup sobre el curtmetratge i relacionar-les amb el que s'ha treballat. [opcional]

CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Respostes a les frases	10 min
Treball en grups	15 min
Posada en comú del treball en grups	20 min
Veure curtmetratge i comentar-lo	10 min
Avaluació	5 min

+ INFORMACIÓ

- Elvira, N. i Varela, B. *Projecte de formació per a la prevenció dels abusos sexuals entre iguals adolescents. Material didàctic. APFCiB, ICD, 2015. EIX 3: Posicionament personal (pàg.74-83)*
- Fundación Mujeres. *Coeducación y mitos del amor romántico.*
- Blog Rosa Sanchís. *Karícies. (mal) amor.*
- Blog. *Mi novio me controla lo normal.*

POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

1. La dinàmica pot ser plantejada tant en un grup mixt com no mixt a nivell de gènere (solament nois o solament noies). En aquest últim cas, no seria necessari marcar el gènere de la persona en cada tros de paper.
2. Si el grup és poc nombrós, no fa falta llegir les 12 frases. Es poden escollir les més rellevants per al grup segons el criteri de la persona referent.
3. El grup s'asseu en cercle i es reparteixen targetes verdes i vermelles a cada persona. La persona referent de l'activitat llegirà les frases de pressió i les i els joves aixecaran la targeta vermella o verd en funció de si han escoltat o dit aquesta frase alguna vegada o no (Verda: SI/ Vermella: No). Es dividirà el grup gran en grups de 5 persones. La persona referent de l'activitat recollirà aquelles frases més "populars" i les repartirà entre els grups. Cada grup

haurà de pensar en una situació on es pugui dir aquesta frase i quin podria ser la resposta. Finalment, es posarà en comú el treball dels grups i la persona referent de l'activitat anirà introduint els continguts sobre les frases de pressió i les diferents vivències segons el gènere.

NOTA

Adaptació de *Drets Sexuals i Reproductius : material didàctic adreçat a professionals que treballen amb JOVES majors de 16 anys*, APFCiB, 2009 : *Activitat 8. No és No (pág.79)*