

**NO+VIOLENCIA
MASCLISTA**
DESEMASCAREM-LA!

Guia docent

ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
Educació secundària obligatòria

2.

Construcció de models alternatius de masculinitat i feminitat

MAPA DEL MATERIAL DEL PROGRAMA DE FORMACIÓ

	PRIMÀRIA	SECUNDÀRIA
1 Aproximació a la coeducació i l'equitat de gènere	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES
2 Construcció de models alternatius de masculinitat i feminitat	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES
3 Relacions afectives i sexuals saludables	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES
4 Tolerància zero a la violència masclista i relacions abusives	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT
	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES	MÒDULS DE FORMACIÓ PER A LES FAMÍLIES

SUMARI

	SECUNDÀRIA
2 Construcció de models alternatius de masculinitat i feminitat	ACTIVITATS DIDÀCTIQUES PER A L'ALUMNAT

Introducció	3
Índex d'activitats	3
Recursos	3
Objectius	3
Paraules clau i definició	3
Activitat 1: LA MOTXILLA VITAL	5
Activitat 2: SOM EMOCIONS	9
Activitat 3: SOM LLIURES	13
Idees clau	17

Construcció de models alternatius de masculinitat i feminitat

60 minuts

Aquestes activitats didàctiques estan vinculades al *Protocol de prevenció, detecció i intervenció davant la violència masclista entre l'alumnat* del Departament d'Educació.

Introducció

L'existència d'estereotips i rols de gènere molt marcats socialment limiten, sovint, les persones a l'hora d'expressar-se i de desenvolupar-se lliurement.

Crear consciència entorn dels estereotips, i proposar models alternatius de masculinitat i feminitat més igualitaris faciliten la construcció d'una identitat lliure.

En el cas dels homes, es tracta d'oferir models que trenquin amb els privilegis masculins de relacions de dominació i control i afavorir la lliure expressió de les emocions i la implicació en les tasques de cura.

Pel que fa a les dones, aquests models alternatius estan més enfocats a l'empoderament, posen en valor la feminitat, les relacions de sororitat entre dones i qüestionen els models socials que reproduïxen patrons masculins de supremacia.

ÍNDEX D'ACTIVITATS

Activitat 1:

La motxilla vital

Activitat 2:

Som emocions

Activitat 3:

Som lliures

Recursos

[No te ha pasado que...](#) En aquest vídeo del diari digital eldiario.es, els homes es posen en la pell de les dones quant als micromasclismes que pateixen quotidianament.

Objectius

- Conèixer-se millor i aprendre a respectar-se, escoltar-se i valorar-se.
- Fomentar una actitud crítica davant els models socials imperants respecte a la masculinitat i la feminitat.
- Construir identitats fonamentades en la llibertat i lliures d'estereotips.

Paraules clau i definició

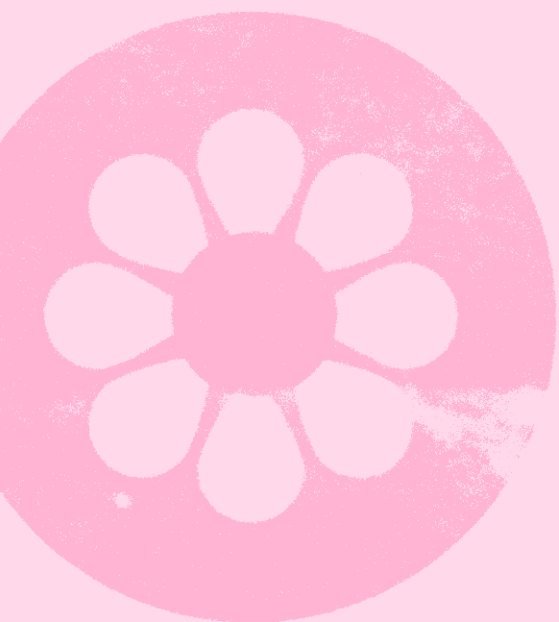
- **Autoconcepte:** la imatge del jo que té cada persona, la construcció mental de com es percep a si mateixa i com es reconeix interiorment. Si aquest concepte és positiu, millorarà l'autoestima. L'autoconcepte inclou tots els paràmetres que són rellevants per a la persona: des de l'aparença física fins a les habilitats o creences.

- **Emoció:** reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible.

- **Feminitat:** conjunt de valors, actituds, habilitats i competències atribuïdes convencionalment al sexe femení. Allò que s'espera i socialment es demana a les dones que facin pel fet de ser dones, com per exemple: tenir una bona imatge, ser o comportar-te de manera continguda i discreta, saber fer bé totes les tasques vinculades amb la cura de les persones, desenvolupar empatia, etc.

- **Masculinitat:** conjunt de valors, actituds, habilitats i competències atribuïdes convencionalment al sexe masculí. Allò que s'espera i socialment es demana als homes que facin pel fet de ser homes, com per exemple tenir una imatge o comportament agressiu, controlar i protegir les noies, ocultar els sentiments, etc.

Podem afirmar que tant la feminitat com la masculinitat es construeixen socialment i, a més, segons la cultura s'aprenen de forma molt diferent.



Activitat 1

La motxilla vital

20 minuts

Finalitat

Amb aquesta activitat l'alumnat ha de poder:

- Conèixer-se una mica més i aprendre eines útils d'interiorització.
- Posar en valor qui són i què poden aportar.
- Prendre consciència i saber reconèixer totes aquelles coses que "es porten a la motxilla" de la vida i com s'omple.

Descripció i desenvolupament

Cal crear un clima determinat. Per això, es posarà una música suau de fons que faciliti la introspecció, com pot ser música amb sons de la natura, instrumental (algunes ressenyes podrien ser: Enya, Secret Garden), etc.

Demanem a l'alumnat que llegeixi la introducció de l'activitat 1. Seguidament, els proposem que escoltin la seva respiració, creant un estat de tranquil·litat i calma que permetrà fer l'exercici (individual) des d'un estat de reflexió i consciència diferent.

Els demanem que emplenin la graella escrivint a cada columna les respostes corresponents.

Per acabar, formant un cercle, obrim i dinamitzem un espai per debatre i compartir, de manera voluntària, les respostes treballades anteriorment.

Rol com a docent

- Crear un clima de seguretat i respecte.
- Ajudar l'alumnat a identificar el seu potencial.
- Animar l'alumnat sobre la importància de parar a escoltar-se i analitzar la pròpia vida.

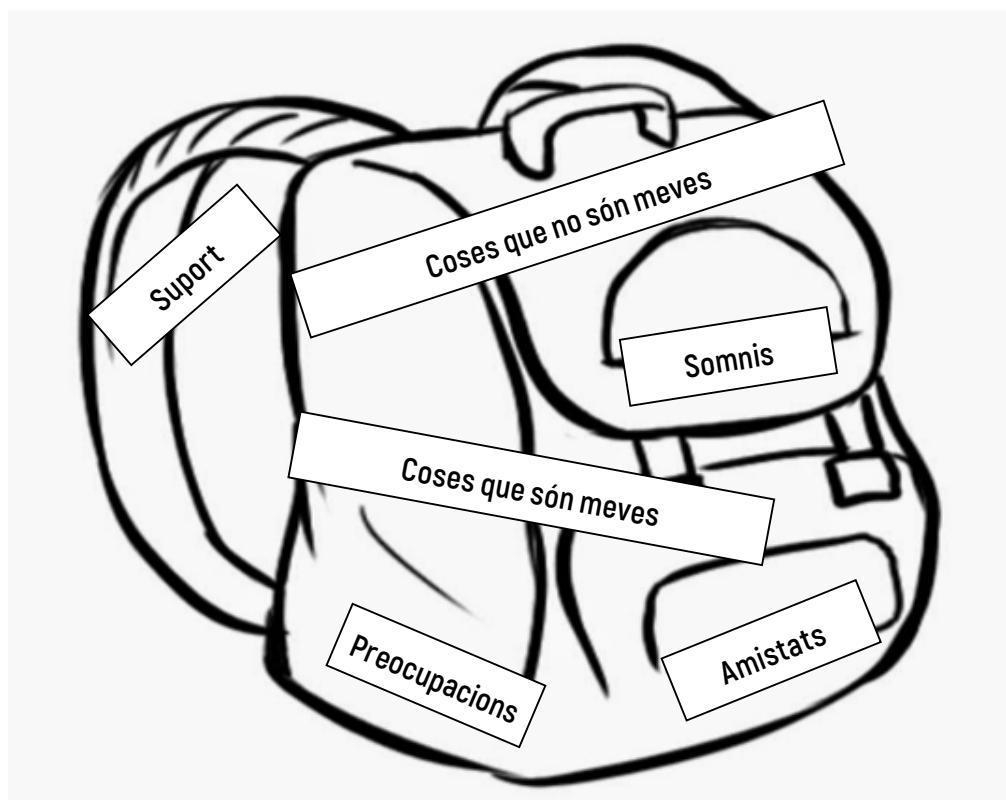
Activitat 1

La motxilla vital

20 minuts

Al llarg de la nostra vida carreguem una motxilla cada vegada més plena. Aquesta motxilla té coses necessàries que portem sempre, però n'hi ha d'altres d'adquirides que la fan cada cop més pesant i ens impedeixen evolucionar cap als nostres somnis. La vida són canvis constants i hem d'aprendre a gestionar la nostra motxilla segons les necessitats que tinguem a cada moment, utilitzant el que ens ajuda i desfent-nos del que ens condiciona.

També hem de tenir en compte totes aquelles coses que hem rebut de la nostra família, que ens ha proporcionat l'entorn, etc. (ex. tenir una mare pianista i tenir bon ritme) i identificar com ens poden servir.



1.1 Escriu a continuació quines coses creus que portes a la motxilla que et poden ajudar a aconseguir allò que vols o somnies.

COSES QUE PORTO	SOMNIS	COSES QUE PUC ACONSEGUIR

1.2 Finalment (seguint les indicacions del o la docent) comparteix amb tot el grup com t'has sentit fent aquest exercici i alguna de les teves reflexions.

Orientacions

L'autoconeixement i l'autoanàlisi no són una pràctica habitual i pot comportar certa dificultat.

Generalment, les limitacions i els defectes els detectem ràpidament però els aspectes positius ens costa més identificar-los.

Pot ser que a l'inici d'aquesta dinàmica de respiració es generin algunes reaccions, com rialles, que en algun moment poden donar una sensació de descontrol del grup. Cal tenir present que aquesta reacció és normal, ja que l'alumnat, en general, no està acostumat a aquest tipus d'exercicis. Si mentre conduïm la dinàmica es donés una situació així, és important tallar-ho ràpidament, animar que s'ho prenguin seriosament i reforçar a les persones que ho estan fent bé, per tal d'ajudar a concentrar-se a les persones que els costa més.

Heu de guiar l'alumnat que ho necessiti a completar la graella. Pot ser que els costi detectar i reconèixer aspectes positius i, en aquest cas, haureu de destacar vosaltres alguna de les qualitats d'aquella persona (totes les persones tenim qualitats. I encara que de vegades no tinguem molta afinitat amb algú, hem de saber reconèixer-les).

Per dinamitzar els debats sempre és recomanable fer-ho en un espai on l'alumnat pugui tenir contacte visual amb totes les persones, per això farem un cercle amb les cadires.

Activitat 2

Som emocions

20 minuts

Finalitat

Amb aquesta activitat l'alumnat ha de poder:

- Identificar i conèixer les pròpies emocions.
- No reaccionar de forma impulsiva davant un sentiment o emoció.
- Adquirir la capacitat de poder analitzar les emocions.
- Revertir les emocions que no ens fan bé però que és important que reconeguem, ja que és normal poder-les sentir en determinades ocasions per diferents motius.

Descripció i desenvolupament

Les emocions negatives són naturals. Si bé no és dolent experimentar-les, sí que convé canalitzar-les.

Per desenvolupar l'activitat 2, demanem a l'alumnat que faci grups de tres o quatre persones i que comparteixin situacions que els hagin fet sentir emocions i sentiments negatius.

Després d'un parell o tres de minuts, demanem que n'escullin una o que triïn l'exemple que apareix a la fitxa de l'activitat 2 i responguin a les preguntes. Es tracta d'analitzar l'anècdota plantejada per prendre consciència de com una determinada situació pot influir en les nostres emocions, i entendre que davant d'una mateixa situació cadascú pot sentir emocions ben diferents.

Per acabar, aprenem a reconèixer i expressar com ens hem sentit. Aquest és un exercici personal i col·lectiu alhora. Per fer-ho, anotarem a la pissarra totes les intervencions que vagin emergint.

Rol com a docent

- Controlar el temps que es dedicarà a cada apartat.
- Incentivar l'alumnat que comparteixi emocions i sentiments diversos.
- Resoldre els dubtes que pugui tenir l'alumnat.

Activitat 2

Som emocions

20 minuts

2.1 Poseu-vos en petits grups (de 3 o 4 persones) i compartiu entre vosaltres diferents situacions que recordeu que us hagin fet sorgir emocions negatives. Escolliu-ne una i ompliu els buits de la graella.

- Escriviu a continuació la situació que heu escollit amb el vostre grup.

Quan va desaparèixer, a classe d'Educació Física, un mòbil i 30 euros d'una motxilla que hi havia al vestidor. Creien que havia estat algú de nosaltres i només feien que preguntar-nos per separat. Ens estaven acusant d'una cosa que nosaltres no havíem fet. Quina ràbia!

- Identifiqueu els sentiments i emocions que aquesta situació us genera.

Davant d'una situació d'aquest tipus és normal sentir ràbia i disconformitat. És injust que una persona s'hagi quedat sense diners ni mòbil perquè els hi han robat. Quan et passa una cosa així et sents malament, pots sentir tristesa i et queda una sensació desagradable al cos.

En aquest cas, aquesta emoció de ràbia també es veu potenciada davant la sensació d'impotència perquè el professorat no creu en la teva innocència. La ràbia també aflora davant una situació d'amenaça, com la que comporta que el o la docent t'interrogui i no puguis demostrar la pròpia innocència.

- Creieu que aquesta emoció negativa pot modificar la percepció del que ha passat? Per què?

Quan vivim alguna experiència que ens produeix emocions negatives no és fàcil controlar-les i aquest fet influeix en la percepció del que ha passat i, sobretot, de com ho hem viscut.

A vegades vivim una situació i la interpretem d'una manera diferent del que realment era, perquè no tenim en compte tots els factors que hi poden estar interactuant.

Tenir present aquesta alteració de la percepció de la realitat viscuda facilita la reflexió entorn de la diversitat d'opcions per gestionar la situació de la manera més assertiva possible i que ens perjudiqui, a nosaltres i a les altres persones, el mínim possible.

- Podríeu escriure aquesta mateixa situació a partir d'un pensament positiu? Quines emocions poden aparèixer?

L'alumne o alumna que se sent malament hauria d'entendre que el professorat no interroga per desconfiança, sinó per esbrinar què ha passat. Ningú acusa ningú, simplement és que la situació s'ha de resoldre i s'ha de fer d'alguna manera. Si els nens i nenes no viuen aquesta situació com una amenaça tindran la capacitat de reconduir-la de manera positiva i això els generarà emocions diferents que els ajudaran a col·laborar i a ser objectius.

També pot ser que l'alumne o alumna reaccioni d'aquesta manera perquè sent que alguna de les seves amistats es troba en perill, i aflora l'instint de protecció.

2.2 Finalment, reflexionem sobre com ens hem sentit fent l'activitat.

Finalment, fem una pluja d'idees amb allò que destacarien i han trobat més interessant de l'activitat. Quan vagin dient les seves respostes les anotarem a la pissarra, sense seguir un ordre ni una forma determinada i omplint tot l'espai de la pissarra. Després, els demanem que comparteixin quines de les coses que han dit anteriorment creuen que poden aplicar a les seves vides. Les marquem amb un cercle i, si cal, afegim altres respostes. Si escrivim a la pissarra tot allò que vagin dient, podrem relacionar les seves respostes i entendran quina és la finalitat d'aquest exercici.

Poder veure una situació de manera diferent

Tenir pensaments positius envers les situacions ens beneficia per poder controlar les emocions

Convertir una situació negativa en positiva (pensaments, emocions, etc.)

Poder entendre altres punts de vista

Escoltar i compartir entre nosaltres com ens hem sentit per treballar l'empatia

Ens poden servir algunes d'aquestes reflexions:

- Tenir la capacitat d'identificar les emocions negatives i mirar la manera de transforma-les ens converteix en persones amb una capacitat de gestió sobre nosaltres mateixes i sobre les nostres vides, i evita que les situacions ens "arrossequin" cap a una conducta que ens fa sentir malament.
- Moltes vegades el que interpretem o sentim és fruit d'un pensament que ens genera una reacció davant d'una situació. Cal posar distància i analitzar bé les coses.
- No tothom és conscient ni té la capacitat de generar pensament positius, és més, segur que coneixeu alguna persona que passa tot el dia queixant-se, que sempre veu la part negativa de les coses.
- Els pensaments positius generen emocions positives i això és molt més beneficiós i saludable que no pas una dinàmica de pensament negatiu que comporta emocions negatives que ens bloquegen. Però com que moltes vegades els pensaments i emocions negatives sorgeixen de manera natural i espontània és important tenir les eines per poder gestionar-los i transformar-los per altres més beneficiosos per a l'equilibri físic, mental i emocional.

- Les coses negatives generalment ens costa menys identificar-les. Normalment és més fàcil veure el que no funciona o no va com ens agradaria que no pas veure tot allò que ja tenim o que va bé, perquè com que ja ho tenim ens n'oblidem i no hi donem importància.
- La nostra percepció de les coses a vegades no ens deixa veure la realitat tal com és i la mal interpretem sense tenir en compte altres factors que estan interactuant i que, si els tinguéssim en compte, ens ajudarien a veure la mateixa situació des d'angles diferents i a viure-la amb més benestar.

Activitat 3

Som lliures

20 minuts

Finalitat

Amb aquesta activitat l'alumnat ha de poder:

- Prendre consciència de l'existència dels estereotips i rols de gènere.
- Analitzar les possibilitats que s'amplien i els avantatges que comporta quan construïm identitats lliures d'estereotips.
- Construir identitats lliures i plenes.

Descripció i desenvolupament

Hi ha un seguit de normes socials relacionades amb el fet de néixer nena o nen que és necessari visibilitzar i deconstruir per poder viure en un món més lliure on les persones puguin desenvolupar-se a partir del seu cos, des del seu potencial i autenticitat.

Inicialment demanem al grup classe que mirin amb atenció les imatges i que identifiquin aquelles coses que els criden l'atenció i destacarien. Seguidament, han de respondre unes preguntes i debatre a fi i efecte de prendre consciència que no ens interessin uns models de gènere que no respectin la diversitat de les persones tal com són ni ens deixin actuar amb llibertat.

El que es pretén amb aquesta activitat és mostrar altres maneres de viure i entendre tant la masculinitat com la feminitat. Mostrar altres opcions i alternatives al que és "normatiu" o prevalent facilita l'obertura a noves mirades i, per tant, a possibilitats d'elecció. Per tancar l'activitat, a l'hora de compartir les respostes amb el grup i fer una mica de síntesi del que hem treballat, ens podem ajudar del vídeo [No te ha pasado que...](#)

Rol com a docent

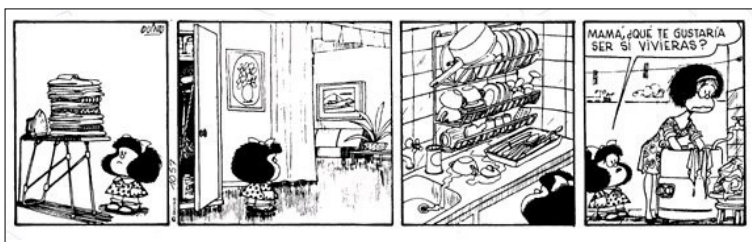
- Actuar amb congruència amb l'objectiu treballat, com a referent i exemple.
- Evitar comentaris discriminatoris i sexistes.
- Ajudar l'alumnat a la reflexió.
- Mostrar clarament els beneficis de construir una identitat lliure d'estereotips.

Activitat 3

Som lliures

20 minuts

3.1 Observeu bé les imatges següents i responeu:



- Què penseu quan veieu aquestes imatges?

Vinyetes Mafalda: ambdues vinyetes són una reflexió sobre com el gènere té una influència directa a les nostres vides. Des de l'humor crític, la primera vinyeta posa en relleu el rol de les dones enfocat exclusivament a les tasques de la llar i la cura familiar. En canvi, la segona vinyeta vol mostrar que el dret a l'educació no és viscut de la mateixa manera pels dos personatges. Amb l'afirmació que fa el personatge masculí (en Guille) es vol posar de manifest que aquest dret és inqüestionable en el seu cas (i potser per això es permet sentir mandra). En canvi, amb l'expressió de la cara del personatge femení (la Mafalda), la vinyeta planteja l'interrogant que potser en el seu cas no sempre ha estat o és així, fent una crítica sobre la vulneració del dret a l'educació de les nenes, noies i dones.

He Can Do It! imatge inspirada en el cartell "We Can Do It" per reivindicar que els homes també poden assumir i fer tasques vinculades amb la llar i la cura. Amb aquesta criatura als braços i sostenint estris de neteja de la llar dona el missatge que aquestes tasques no només són responsabilitat de les dones i que també poden fer-les.

Imatge nen jugant: "Així el teu fill juga amb nines? No tens por que sigui... un bon pare?"

Aquestes preguntes que apareixen a la part superior de la imatge deixen clar el seu missatge. A l'anunci apareix un nen jugant amb una nina. Es pretén que les persones, i en especial les famílies, es qüestionin veritablement quins són els impediments i les pors que tenen per trencar amb els estereotips i deixar que els seus fills i filles siguin lliures de jugar amb les joguines que més els atraguin i agradin. A més, dona la possibilitat de veure les coses des d'una altra perspectiva que permet entendre que desenvolupar totes aquestes habilitats ens serveixen per ser persones més completes i competents davant la vida.

Noia operària indústria metal·lúrgica: aquesta imatge ens mostra una dona desenvolupant un ofici atribuït socialment a un treball masculí: el món de la indústria. La societat només dona accés a les dones en determinats sectors professionals, com podria ser la costura, la imatge, etc. Que una dona desenvolupi aquesta tasca pot resultar estrany i, fins i tot, algú diria que pot arribar a ser perillós.

3.2 Feu una llista d'avantatges i inconvenients que comporten els estereotips.

AVANTATGES

- Saber què s'espera de nosaltres moltes vegades ens pot servir per saber com hem d'actuar.
- Els homes, tot i que també els afecta aquesta discriminació i classificació de gènere, tenen més privilegis a la vida

INCONVENIENTS

- Els aprenem, els integrem i els reproduïm i això ens fa menys lliures.
- S'espera que actuem d'una manera determinada i, si no ho fem, patim conseqüències.
- No ens deixen actuar ni expressar-nos amb llibertat, ser tal com som i sentir el que vulguem.
- De vegades ens fa sentir incòmodes interiorment.
- Exigeix que les dones hagin de lluitar més per ser acceptades.
- Es pot rebre incomprensió de l'entorn més pròxim pel fet de voler desafiar els estereotips.
- Es produeixen moltes discriminacions per culpa dels estereotips.

- Que diríeu que passa quan construïm identitats lliures d'estereotips?

Que les persones se senten millor amb elles mateixes i construeixen les seves vides sense prejudicis ni estereotips vinculats al gènere.

3.3 Escriviu dos exemples de models alternatius de masculinitat i feminitat.

EXEMPLES MODELS ALTERNATIUS DE MASCULINITAT

Home que té cura de casa seva, que atén la família.

Noi que sap escoltar i és empàtic.

Noi o home que mostra els seus sentiments.

Noi que vol estudiar un grau d'Educació Infantil...

EXEMPLES DE MODELS ALTERNATIUS DE FEMINITAT

Dona que entén de mecànica de cotxes / que li agrada el futbol...

Noia o dona que viatja sola, cosa que és força habitual, però encara sorprèn.

Noia que té una banda de rock. (Les noies estudien música però no ocupen els escenaris com els nois, encara.)

Orientacions

Quan demanem a l'alumnat que proposi exemples de models alternatius de masculinitat i de feminitat, en cap cas els orientem a seguir uns models concrets en les seves vides, sinó que fomentem el seu dret a ser lliures de ser.

Idees clau

La construcció de la identitat a l'adolescència és alhora un procés complex i clau. Cada persona crea la identitat en funció del que se n'espera, perquè així té més possibilitats d'aconseguir el que vol i garantir l'acceptació social. Això és un punt de risc i un perill, quan hi ha un model normatiu tancat.

Reconèixer les emocions, saber-les gestionar és molt important. Quan es viuen situacions desagradables i incòmodes que produeixen emocions negatives, cal identificar-les primer, per així transformar-les.

Cal veure els beneficis de les múltiples i diverses maneres de desenvolupar-se com a home i com a dona, lluny dels models normatius i socialment imposats, posant en valor la diversitat de les persones i la seva autenticitat.

Construir identitats lliures d'estereotips fa que les persones no se sentin forçades ni pateixin els perjudicis de viure, de manera obligada i discriminatòria, la construcció de la pròpia identitat segons unes expectatives socials.

Altres recursos

[Jo no vull ser princesa.](#) En aquesta guia del Consell de Joventut de Barcelona, les noies hi trobareu recursos de gènere, reflexions i consells per viure l'afectivitat, la relació amb altres noies, la sexualitat de forma lliure.

[Jo no vull ser pilota d'or.](#) En aquesta guia del Consell de Joventut de Barcelona, els nois hi trobareu recursos de gènere, reflexions i consells per viure l'afectivitat, la relació amb altres nois, la sexualitat de forma lliure i respectuosa.