

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 ens diu NO.
- Entrenar la capacitat empàtica.
- Presentar la comunicació com una eina indispensable per resoldre conflictes.
- Presentar models de relacions interpersonals basats en la satisfacció i el bon tracte.
- Entrenar habilitats comunicatives assertives

PERSONES DESTINATÀRIES

- Joves a partir de 14 anys.

MATERIAL

- ANNEX 01: Fitxes de les situacions que s'han de representar.
- ANNEX 02: Informació complementària per a la persona referent de l'activitat

CONCEPTES CLAU

- Sentiments i emocions
- Límits
- Capacitat empàtica
- Estil de comunicació assertiu
- Saber escoltar
- Estereotips de gènere

1,2,3...ACCIÓ!

Identificant emocions i sentiments

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Es distribueix a les persones participants en sis grups i es reparteixen les sis situacions (ANNEX 01). [Possible variació 1].
2. Cada grup llegirà la situació i organitzarà com representar-la davant de la resta de grups. Hauran de decidir qui són els personatges, quins sentiments i emocions tenen, com reaccionen/actuen en la situació concreta que se'ls planteja, com són els diàlegs, etc. Es tracta de definir tant com sigui possible als personatges, centrant-se especialment en les emocions i sentiments que els mouen a actuar d'una determinada manera. [Possible variació 2].
3. Una vegada cada grup hagi preparat la seva representació, sortiran a actuar. Després de cada representació, el públic podrà expressar les seves opinions/aportacions sobre les situacions (si els sembla real, possible, per què succeeix així, si podria haver succeït d'una altra forma, etc.), no sobre l'actuació de les seves companyes i companys. La persona referent de l'activitat guiarà el debat, destacant aquells aspectes més rellevants de cada situació representada atenent als objectius de l'activitat i les orientacions pedagògiques (ANNEX 02)

ACTIVITAT	TEMPS
Presentació activitat i preparació del teatre en grups	15 min
Representació de les obres teatrals i anàlisi	60 min
Avaluació	5 min

+ INFORMACIÓ

GAP WORK. Against gender-related violence. *Joves, gènere i violències. Fem nostra la prevenció*. Formació per a professionals que treballen amb joves. [Adolescència i gènere.](https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD24789.pdf)
<https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD24789.pdf>

•Canal Salut. Sexe Joves. Generalitat de Catalunya. [Afectivitat i Sexualitat.](https://sexejoves.gencat.cat/ca/inici/)
<https://sexejoves.gencat.cat/ca/inici/>

POSSIBLES VARIACIONS DE LA PROPOSTA

1. Si el grup és poc nombrós es poden utilitzar menys històries. Noti's que estan aparellades (1A-1B, 2A-2B,...) i que en cada parella d'històries canvia el gènere dels/les protagonistes. Si es trien, per exemple, 3 històries, es pot triar una de la 1a parella, una de la 2a i una de la 3a, i en comentar el que ha passat, llançar la pregunta de: què hagués passat si hagués estat a l'inrevés?

2. Encara que en general la dinàmica és més divertida si se surt a actuar, de vegades hi ha grups en els quals la vergonya és molt paralitzant. Si malgrat acompanyar a les persones participants, no volen sortir a actuar, hi ha altres opcions per desenvolupar les situacions: :

a. Es poden repartir personatges i treballar solament els diàlegs, sense necessitat de posar-se en peus. La persona referent va preguntant: I ara què passaria? I com l'hi diria? I què li respondria? I després es fa la posada en comú igual que en les representacions

b. Les situacions plantejades poden treballar-se en forma d'història escrita, després llegir-la i finalment discutir amb el grup què ha passat i per què.

c. Es pot plantejar una opció mixta, en què algunes de les històries es representin i unes altres s'escriguin. Es poden donar les dues opcions als grups i que escullin com prefereixen.

1,2,3...ACCIÓ

ANNEX 01. FITXES DE SITUACIONS QUE S'HAN DE REPRESENTAR

SITUACIÓ 1.A: M'han deixat!

Situació

La Maria ha estat molt enamorada del Thiago, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupada perquè no sap com explicar-li-ho. Tant la Maria com el Thiago expliquen com se senten a les seves amistats.

Què fem?

1. Imagineu com se sent la Maria, como ho explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, com ho explica al Thiago, com se sent ell, com reacciona i com ho parla (si ho parla) amb les seves amistats.
1. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

SITUACIÓ 1.B: M'han deixat!

Situació

El Thiago ha estat molt enamorat de la Maria, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupat perquè no sap com explicar-li-ho. Tant el Thiago com la Maria expliquen com se senten a les seves amistats.

Què fem?

1. Imagineu com se sent el Thiago, como ho explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, com ho explica la Maria, com se sent ella, com reacciona i com ho parla (si ho parla) amb les seves amistats..
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç

1,2,3...ACCIÓ

ANNEX 01. FITXES DE SITUACIONS QUE S'HAN DE REPRESENTAR

SITUACIÓ 2.A: D'això... m'agradaria dir-te que... m'agrades...

Situació

L'Emma es va "liar" fa uns mesos amb l'Hamsa, però des de fa unes setmanes està sentint alguna cosa molt especial per la seva amiga Elena. No sap si dir-li-ho o no. L'Emma decideix explicar com se sent a les seves amistats.

Què fem?

1. Imagineu com se sent Emma, com l'hi explica a les seves amistats, què li aconsellen, què explica a l'Hamsa i què explica a l'Elena (si és que decideix explicar-los alguna cosa), com se senten i reaccionen aquests dos, i com expliquen després a les seves amistats el que els ha passat.
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

SITUACIÓ 2.B: D'això... m'agradaria dir-te que... m'agrades...

Situació

L'Albert es va "liar" fa uns mesos amb l'Anna, però des de fa unes setmanes està sentint alguna cosa molt especial pel seu amic Joan. No sap si dir-li-ho o no. L'Albert decideix explicar com se sent a les seves amistats.

Què fem?

1. Imagineu com se sent l'Albert, com l'hi explica a les seves amistats, què li aconsellen, què explica a l'Anna i què explica a al Joan (si és que decideix explicar-los alguna cosa), com se senten i reaccionen aquests dos, i com expliquen després a les seves amistats el que els ha passat.
1. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.



1,2,3...ACCIÓ

ANNEX 01. FITXES DE SITUACIONS QUE S'HAN DE REPRESENTAR

SITUACIÓ 3.A: Vull "fer-ho", i tu?

Situació

La Mei i el Marc fa un temps que surten junts. S'han masturbat mútuament i practiquen algun cop sexe oral, però fa temps que la Mei vol "fer-ho". La Mei decideix explicar com se sent a les seves amistats.

Què fem?

1. Imagineu com se sent la Mei, como ho explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, com ho explica al Marc (si decideix dir-li-ho), com se sent ell, com reacciona i com ho parla amb les seves amistats
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.

SITUACIÓ 3.B: Vull "fer-ho", i tu?

Situació

La Mei i el Marc fa un temps que surten junts. S'han masturbat mútuament i practiquen algun cop sexe oral, però fa temps que el Marc vol "fer-ho". El Marc decideix explicar com se sent a les seves amistats.

Què fem?

1. Imagineu com se sent el Marc, como ho explica a les seves amigues i/o amics, què li aconsellen, com ho explica a la Mei (si decideix dir-li-ho), com se sent ella, com reacciona i com ho parla amb les seves amistats.
2. Repartiu els personatges i creeu entre totes les persones del grup un mini teatre sobre com es desenvoluparà la situació i el seu desenllaç.



ANNEX 02. INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA PER A LA PERSONA REFERENT DE L'ACTIVITAT

Anotacions generals

Garantir un ambient de “treball”. En aquesta activitat solen divertir-se molt, però a més de divertir-se és important recordar-los que l'activitat s'ha plantejat per a treballar alguns continguts que considerem importants.

Explicar que aquestes situacions són situacions que poden succeir-nos i que representar-les ens obliga a preguntar-nos com ens sentiríem i quines decisions prendríem. Hem de tenir en compte que explicar al grup el perquè d'aquesta activitat i la seva utilitat per a la vida “real” els pot motivar a “afrontar” els nervis o vergonya del fet de sortir a escena.

Garantir un espai de respecte cap als temes que es tracten i els grups que estan representant les situacions. Sortir a “actuar” és una exposició important al judici i opinions dels qui observen. És important tenir-ho en compte i evitar, dins de les nostres possibilitats, que els comentaris del grup provoquin una vivència negativa d'aquesta experiència.

Les actuacions tenen un marge ampli per a la improvisació. En aquest sentit, la persona referent de l'activitat ha de ser flexible i parar esment a qüestions que puguin sorgir i que no hagin estat contemplades en el guió inicial, però que siguin importants per als objectius de l'activitat.

És possible que alguns grups sentin vergonya o es bloquegin, la funció de la persona referent de l'activitat és donar suport a la representació i, en cas de ser necessari, entrar a actuar com a personatge amb l'objectiu de “desbloquejar” i que la representació pugui desenvolupar-se.

En aquesta activitat és important identificar sentiments i emocions propis, empatitzar amb els sentiments i emocions alienes, i atendre a com tractem a les altres persones i com desitgem que ens tractin. Els nostres sentiments i emocions no poden justificar totes les nostres conductes. Ja sigui en relació amb nosaltres o amb les altres persones, totes, tots i totis tenim dret al fet que ens tractin amb respecte. Hem de ser conscients d'aquest dret, exigir-lo i respectar-lo.

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA PER A CADA SITUACIÓ

SITUACIÓ 1.A: M'han deixat!

La Maria ha estat molt enamorada del Thiago, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupada perquè no sap com explicar-li-ho. Tant la Maria com el Thiago expliquen com se senten a les seves amistats.

SITUACIÓ 1.B: M'han deixat!

El Thiago ha estat molt enamorat de la Maria, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupat perquè no sap com explicar-li-ho. Tant el Thiago com la Maria expliquen com se senten a les seves amistats.

Preguntes per al grup:

- Quins sentiments i emocions tenen la Maria/ elThiago en cadascuna de les situacions? Identificar-los.
- És possible deixar de sentir “el mateix”?
- Quina és la intervenció de les amistats?
- Què fa la Maria? Què fa el Thiago? Les seves conductes expressen el que senten?
- Com són la Maria i el Thiago amb les seves amistats? Com es comporten?
- Com són la Maria i el Thiago quan estan sols? Com és la seva relació? Com es comporten?

Idees clau:

- Els nostres sentiments i emocions poden canviar.
- Tenim dret a canviar i a viure aquests canvis.
- Que els nostres sentiments i emocions canviïn, no implica que el que sentíem abans no fos real o fos mentida
- Escoltar els consells i opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment només nosaltres podem saber el que ens farà sentir millor. Preguntar-nos com ens sentim ens pot ajudar a prendre decisions respecte a com volem viure.
- És important identificar i saber expressar sentiments i emocions. També és important fer-ho d'una forma en la tinguem en compte els sentiments i emocions de la persona amb la qual tenim o hem tingut una relació.

- Amb les nostres conductes i amb l'expressió dels nostres sentiments i emocions sovint reproduïm uns certs estereotips i rols de gènere. És important identificar-los i preguntar-nos si realment estan en sintonia amb el que sentim i amb com volem viure. Ens sentim còmodes amb aquests estereotips i rols de gènere? Els estereotips i rols de gènere ens permeten sentir i actuar amb llibertat?

SITUACIÓ 2.A: D'això... m'agradaria dir-te que... m'agrades...

L'Emma es va "liar" fa uns mesos amb l'Hamsa, però des de fa unes setmanes està sentint alguna cosa molt especial per la seva amiga Elena. No sap si dir-li-ho o no. L'Emma decideix explicar com se sent a les seves amistats.

SITUACIÓ 2.B: D'això... m'agradaria dir-te que... m'agrades...

L'Albert es va "liar" fa uns mesos amb l'Anna, però des de fa unes setmanes està sentint alguna cosa molt especial pel seu amic Joan. No sap si dir-li-ho o no. L'Albert decideix explicar com se sent a les seves amistats.

Preguntes per al grup:

- Quins sentiments i emocions tenen l'Albert /l'Emma en cadascuna de les situacions? Identificar-los.
- És possible sentir "una cosa especial" per algú del teu mateix sexe i per algú del sexe contrari?
- Quina és la intervenció de les amistats? Què diuen? Com es comporten? ¿Què fa l'Albert/l'Emma?
- Què fa l'Anna/l'Hamsa?
- Què fa el Joan/l'Elena?
- Les seves conductes expressen el que senten?
- Com són l'Albert/l'Emma amb les seves amistats? Com es comporten?
- Com són l'Albert i el Joan quan estan sols? Com és la seva relació? Com es comporten?
- Com són l'Emma i l'Elena quan estan soles? Com és la seva relació? Com es comporten?

Idees clau:

- Els nostres sentiments i emocions poden canviar. Tenim dret a canviar i a viure aquests canvis.
- Que els nostres sentiments i emocions canviïn, no implica que el que sentíem abans no fos real o mentida.
- Escoltar els consells i opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment només nosaltres podem saber el que ens farà sentir millor.
- Preguntar-nos com ens sentim ens pot ajudar a prendre decisions respecte a com volem viure.
- És important identificar i saber expressar sentiments i emocions. També és important fer-ho d'una forma en la tinguem en compte els sentiments i emocions de la persona amb la qual tenim o hem tingut una relació.
- Amb les nostres conductes i amb l'expressió de nostres els sentiments i emocions sovint reproduïm uns certs estereotips i rols de gènere. És important identificar-los i preguntar-nos si realment estan en sintonia amb el que sentim i amb com volem viure. Ens sentim còmodes amb aquests estereotips i rols de gènere? Els estereotips i rols de gènere ens permeten sentir i actuar amb llibertat?
- Tenim dret a viure la nostra sexualitat com vulguem. En aquest sentit, tothom, siguin quines siguin les nostres preferències sexuals, tenim els mateixos drets.
- En la nostra societat, totes les preferències sexuals encara no es troben en un nivell d'equitat real. En aquest sentit, sentir atracció per persones del mateix sexe pot fer-nos sentir incomoditat, estranyesa o fins i tot angoixar-nos. De la mateixa manera que fem amb altres temes que ens preocupen, també aquí pot ajudar-nos parlar amb persones de confiança amb les quals ens sentim bé.
- Pot ser que algú no comparteixi les nostres decisions, no accepti els nostres sentiments o la nostra manera de viure. Que algú no ens accepti no implica que hàgim de canviar. No podem agradar a tothom. Allò important és agradar-nos a nosaltres, i viure com desitgem viure. Sempre hi haurà gent a qui no li agradaran les nostres decisions, però de la mateixa manera que hi ha gent que no ens accepta, també cal gent que si ho fa.

SITUACIÓ 3.A: Vull “fer-ho”, i tu?

La Mei i el Marc fa un temps que surten junts. S’han masturbat mútuament i practiquen algun cop sexe oral, però fa temps que la Mei vol “fer-ho”. La Mei decideix explicar com se sent a les seves amistats.

SITUACIÓ 3.B: Vull “fer-ho”, i tu?

La Mei i el Marc fa un temps que surten junts. S’han masturbat mútuament i practiquen algun cop sexe oral, però fa temps que el Marc vol “fer-ho”. El Marc decideix explicar com se sent a les seves amistats.

Preguntes per al grup:

- Quins sentiments i emocions tenen la Mei/el Marc en cadascuna de les situacions? Identificar-los.
- Quina és la intervenció de les amistats?
- Quins són els dubtes d’el Marc/la Mei? Què fa el Marc?
- Què fa la Mei?
- Les seves conductes expressen el que senten?
- Com estan el Marc i la Mei amb les seves amistats? Com es comporten?
- Com estan el Marc i la Mei quan estan sols? Com és la seva relació? Com es comporten?

Idees clau:

- Escoltar els consells i opinions de les nostres amistats ens pot ajudar, però finalment només nosaltres podem saber el que ens farà sentir bé i el que desitgem.
- Preguntar-nos com ens sentim ens pot ajudar a prendre decisions respecte a com volem viure.
- Què fer o què no fer, i quins passos donar en les relacions depèn del que desitgem i de com ens sentim. Només nosaltres podem prendre decisions respecte al que volem fer amb el nostre cos i amb la nostra sexualitat. En aquest sentit, és important prendre decisions lliures i sense pressions, atenent el que desitgem fer. Qui decideix sobre la nostra sexualitat som únicament nosaltres mateixes/os.
- És important saber expressar els nostres desitjos. També és important tenir en compte i respectar els desitjos de la persona amb la qual tenim una relació.
- No tot pot consensuar-se. No sempre es poden arribar a punts intermedis. Hi ha decisions que depenen exclusivament de cada persona i no hi ha negociació possible malgrat entendre les raons i motius de l'altra persona. En aquestes situacions és important tenir en compte que el NO sempre preval davant el SI. No es pot obligar a ningú a fer alguna cosa que no vol fer.

