

# No em toques el whatsapp

GUIA DIDÀCTICA

Campanya de  
prevenció de la violència  
contra les dones



# M'IMPORTA

## COL·LECCIÓ MATERIALS DIDÀCTICS

**Edita:** Institut Valencià de la Joventut, IVAJ

**Any:** 2024

### Desenrotllament didàctic:

EQUIP DE PSICOLOGIA DE LA XARXA JOVE

- Llúcia Gregori Català (Mancomunitat Els Ports)
- Nadia Miralles Fontanet (Mancomunitat Baix Maestrat)
- Marta Aragonés López (Mancomunitat Alto Palancia)
- Yolanda Gómez Fabra (Mancomunitat Ribera Alta)
- Arturo Marcos Rodrigo (Mancomunitat Ribera Baixa)
- Sandra Sebastià Llopis (Mancomunitat La Serranía)
- Begoña Ortiz Cárcel (Mancomunitat Interior Tierra del Vino)
- Yolanda Álvaro de Thomas (Mancomunitat Bajo Segura);
- Verónica Egío Fenoll (Tècnica d'Igualtat Mancomunitat Bajo Segura)
- Estela Martínez Casero (PROMIG Mancomunitat Alto Palancia)
- Néstor Mont Ferrís (Dinamitzador juvenil Mancomunitat Ribera Alta)

### Coordinació didàctica:

- Inmaculada Jurado Miranda (Unitat Territorial de l'IVAJ a Castelló)
- José Arocas Sánchez (Servei d'Informació Juvenil i de la Xarxa Jove de l'IVAJ)

*Esta guia es pot descarregar en [mimporta.info](http://mimporta.info) i, es pot utilitzar per a dur a terme activitats didàctiques sense ànim de lucre, sempre que se'n cite la procedència.*

### Suggeriment:

Imprimeix únicament les pàgines que necessites i intenta fer-ho sempre a doble cara.

# ÍNDEX

Presentació	03
Justificació	05
Objectius	07
Estructura	08
Pautes per a la utilització de la guia	09
Dinàmica 1. Què et suggerix la paraula CONFLICTE?	11
Dinàmica 2. Eixir del cercle	12
Dinàmica 3. Pornografia, què és real y què no?	14
Dinàmica 4. Crea el teu còmic	16
Dinàmica 5. L'afecte en el centre	18
Dinàmica 6. Cor amb cor	20
Dinàmica 7. Fomentant les relacions sanes	22
Dinàmica 8. Mites de l'amor romàntic	24
Dinàmica 9. I, després de veure l'exposició, què penses tu?	26
Annex I. Fitxes "Crea el teu còmic"	
Annex II. Fitxes "Cor amb cor"	
Annex III. Glossari	
Annex IV. Les amistats com a refugi	

**No em  
toques el  
whatsapp**



L'IVAJ desenrotlla polítiques de Joventut que promouen la igualtat entre les persones joves, com els programes de prevenció, detecció, sensibilització i formació sobre tota classe de violències, especialment la violència que s'exercix contra les dones. Entre estos programes destaca M'Importa-Educació en Valors, plataforma digital on s'inclou l'apartat #NoemtoqueselWhatsapp, l'objectiu del qual és ajudar a sensibilitzar a la societat sobre el problema de la violència de gènere.

Amb motiu de la celebració anual del dia internacional de l'eliminació de la violència contra la dona, cada 25 de novembre, l'IVAJ organitza actes i convoca un lliurament dels Premis **No em toques el WhatsApp** que, donant una visió jove sobre este tema, permet donar-li una versió lúdica, amb creacions artístiques en àmbits com la fotografia, el vídeo, la música, dansa, arts plàstiques, etc.

A esta commemoració anual i puntual, se li afeg una altra activitat més freqüent i constant, al llarg de tot l'any, com és l'exposició itinerant que porta el mateix nom i que dona suport a esta lluita. L'exposició actual naix del treball tècnic i artístic que es va fer en la III Trobada de corresponsals de joventut de 2023 en Alcossebre (Castelló) en la que participaren 94 jòvens de diferents municipis de la Comunitat Valenciana, així com experts tant en igualtat de gènere com en diverses disciplines artístiques, i que es va centrar a abordar el que s'anomena conflicte\*, en les seues múltiples facetes, i que es van explorar temes com les relacions d'amistat, les dinàmiques afectives i la gelosia\*. L'exposició està composta per un conjunt de panells de 170x70 cm que conformen un treball tècnic i artístic, articulad i organitzat didàcticament.

Per a completar este treball, quedava per fer una nova guia didàctica, actualitzada i adaptada, que tinguera com a referent esta nova exposició. La guia pretén ser un instrument pedagògic efectiu, que incidisca sobretot en l'educació de les persones joves, en difondre activitats, reflexions, coneixements i valors que ajuden a canviar mentalitats i comportaments masclistes, a lluitar contra la desigualtat, la discriminació de la dona, i en definitiva, per a fer una societat més justa, equitativa i tolerant.

Amb este objectiu principal de sensibilitzar i conscienciar a les persones joves sobre la importància de conèixer i saber detectar al més prompte possible la violència de gènere, és pel que presentem esta NOVA GUIA DIDÀCTICA elaborada per personal tècnic en la matèria i que ha col·laborat amb l'IVAJ.

*Vicent Ripoll i Gimeno  
Director General de l'IVAJ*

(\*) Vegeu glossari



Són múltiples els informes, els estudis i les dades que reforcen la importància imperant, i la necessitat urgent, de continuar treballant en l'educació per a la igualtat de gènere i, concretament, en la prevenció de la violència contra les dones joves en l'àmbit de les relacions sexe afectives (Hernández Díaz, 2024).

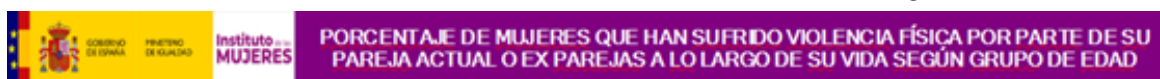
Els últims estudis sobre la realitat juvenil quant a la prevalença de la violència contra la dona i la desigualtat de gènere mostren que, malgrat els avanços en igualtat i conscienciació social, en els últims anys s'està produint un augment d'opinions negacionistes i un corrent anomenat postmasclisme o neomasclisme que considera que els rols\* s'estan invertint i que els homes patixen discriminació i desigualtat a causa de l'apoderament femení. Això es reflecteix en uns certs titulars preocupants que els i les professionals de joventut haurien d'atendre de manera especial (Ramiro, 2023).

Segons el Ministeri d'Igualtat (2019), la prevalença de la violència física i/o sexual que patixen les dones a Espanya és del 14,2 %. En 2021, la Delegació del Govern contra la Violència de Gènere va dur a terme una macroenquesta amb dones de 16 o més anys, de la qual s'extrau:

- Violència de gènere en la parella: el 43% de les dones víctimes de violència de gènere patix violència psicològica o control abusiu, mitjançant humiliacions, enutjos cap a elles o insistència a saber on estan. A Espanya, tot i que la prevalença d'esta violència és de les més baixes, continua sent del 13% en dones majors de 15 anys.
- Violència sexual: a Espanya, el 13,7% de les dones de 16 o més anys assenyala haver-la patit al llarg de la seua vida.
- Assetjament sexual a través de tecnologies: el risc de rebre missatges sexuals no desitjats o insinuacions inadequades en xarxes socials és més alt en dones d'entre 18 i 29 anys que en la població restant.
- El Ministeri d'Igualtat (2019), va estudiar la freqüència de situacions de maltractament en la parella que les xiques majors de 16 anys reconeixen haver patit.
- L'educació disminueix en gran mesura el risc de patir violència de gènere, per la qual cosa és necessari accentuar el paper preventiu de l'educació entre les persones joves.

Situacions	Mai	A vegades	Sovint	Moltes vegades
M'ha insultat o ridiculitzat	82,6 %	13,7 %	1,8 %	1,8 %
M'ha dit que no valia res	91,3 %	5,9 %	1,4 %	1,4 %
M'ha aïllat de les amistats	84,3 %	10,3 %	2,6 %	2,8 %
M'ha intentat controlar, decidint fins al més mínim detall	82,9 %	10,3 %	3,4 %	3,3 %
M'ha fet sentir por	90,4 %	6,0 %	1,8 %	1,8 %
M'ha pegat	96,4 %	2,6 %	0,4 %	0,5 %
M'ha amenaçat d'agredir-me per a obligar-me a fer coses que no volia	96,7 %	2,1 %	0,6 %	0,6 %
M'ha intimidat amb frases, insults o conductes de caràcter sexual	91,5 %	5,8 %	1,7 %	1,0 %
M'ha pressionat per a activitats de tipus sexual en les quals no volia participar	88,9 %	8,1 %	1,7 %	1,3 %
M'ha culpats de provocar la violència en alguna de les situacions anteriors	94,8 %	3,1 %	1,0 %	1,1 %
Ha tractat de controlar-me a través del mòbil	85,1 %	9,6 %	2,6 %	2,7 %
Ha utilitzat les meues contrasenyes per a controlar-me	93,4 %	3,8 %	1,3 %	1,5 %
Ha utilitzat les meues contrasenyes per a suplantar la meua identitat	97,5 %	1,6 %	0,4 %	0,5 %
M'ha enviat missatges a través d'internet i/o mòbil per a insultar-me, amenaçar-me, ofendre'm o espantar-me	93,7 %	4,0 %	1,3 %	1,1 %
Ha difós missatges, insults o imatges meues per internet o per telèfon mòbil sense el meu permís	96,1%	2,7 %	0,7 %	0,5 %
Ha presumit de fer algunes de les conductes anteriors davant d'amics o d'altres persones	92,0 %	5,1 %	1,5 %	1,3 %

Font: Díaz-Aguado et al. 2021.



	PAREJA ACTUAL	EX PAREJAS	CUALQUIER PAREJA
16-17	0,0	13,4	10,3
18-24	1,7	17,5	14,5
25-34	1,3	21,6	16,4
35-44	1,6	18,1	13,3
45-54	1,0	22,1	13,7
55-64	1,9	17,9	9,1
65 +	2,5	8,8	6,1

Fuente: Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2019. Delegación del Gobierno para la Violencia de Género (Ministerio de Igualdad). Más información en: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/macroencuesta2015/Macroencuesta2019/home.htm>  
Tabla actualizada a fecha 19 de abril de 2021  
v594

Hernández Díaz, I. (2024). Relaciones sexo-afectivas en la adolescencia: Una propuesta de programa de intervención para adolescentes con trastorno del espectro autista.

Ramiro Ramiro, S. (2023). El uso de la desinformación como herramienta para fomentar la polarización: el papel de la prensa digital española en la difusión del discurso neomachista.

Aguilar Martínez, M. T. (2024). Medios de comunicación y desigualdad de género.

Díaz-Aguado, M. J., Martínez Arias, R., Martín Babarro, J., y Falcón, L. (2021). La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España. Ministerio de Igualdad: Madrid, Spain.

## Objectiu General

L'objectiu general d'esta guia és fomentar les relacions afectives sanes i igualitàries, i entendre el conflicte com una oportunitat de creixement personal i de millora de les relacions interpersonals.

Per a aconseguir-ho es planteja aprofundir en les creences que limiten i condicionen la manera en què ens relacionem hòmens i dones, de manera que es pretén propiciar un canvi en alguns dels comportaments i actituds que generen desigualtat i violència.

## Objectius específics

1. Reflexionar sobre el concepte de CONFLICTE i la manera de canalitzar-lo.
  1. Ser conscient dels conflictes com a part de la convivència en grups i com un procés necessari per a millorar la manera de relacionar-nos.
  2. Conèixer recursos per a resoldre els conflictes d'una manera assertiva.
2. Reflexionar sobre l'impacte del consum de pornografia en la construcció del desig sexual.
3. Promoure l'acompanyament emocional entre iguals.
  1. Provocar emocions mitjançant el contacte i entrenar la capacitat per a identificar-les.
  2. Aprendre a sostindre i validar emocions.
  3. Enfortir els vincles.
4. Identificar els indicadors d'una relació tòxica\* i aprendre a construir una relació sana\*.
  1. Reflexionar sobre la relació de parella que s'està experimentant i detectar les conductes característiques de la gelosia.\*
  2. Identificar les emocions que apareixen en una situació de gelosia.
  3. Desmitificar l'amor romàntic i els \*submits relacionats, i prendre consciència de determinats trets que poden ser indicis de violència de gènere com una mala gestió de la gelosia, el control de la parella o la possessió.
5. Prendre consciència de la interacció entre emoció, creença i comportament.
  1. Facilitar la identificació de l'emoció que desperta una situació i associar-la a la resposta donada.
6. Reflexionar sobre els límits\* de cada persona en relació amb la seua sexualitat en els jocs eròtics.

L'element que vertebrava esta guia didàctica és el CONFLICTE.

Partim del principi que el conflicte té funcions positives quant a transformar les relacions i millorar-les, fer canvis personals i socials, aprendre noves i millors maneres d'afrontar els problemes i conèixer-nos millor a nosaltres mateixos/as i als altres.

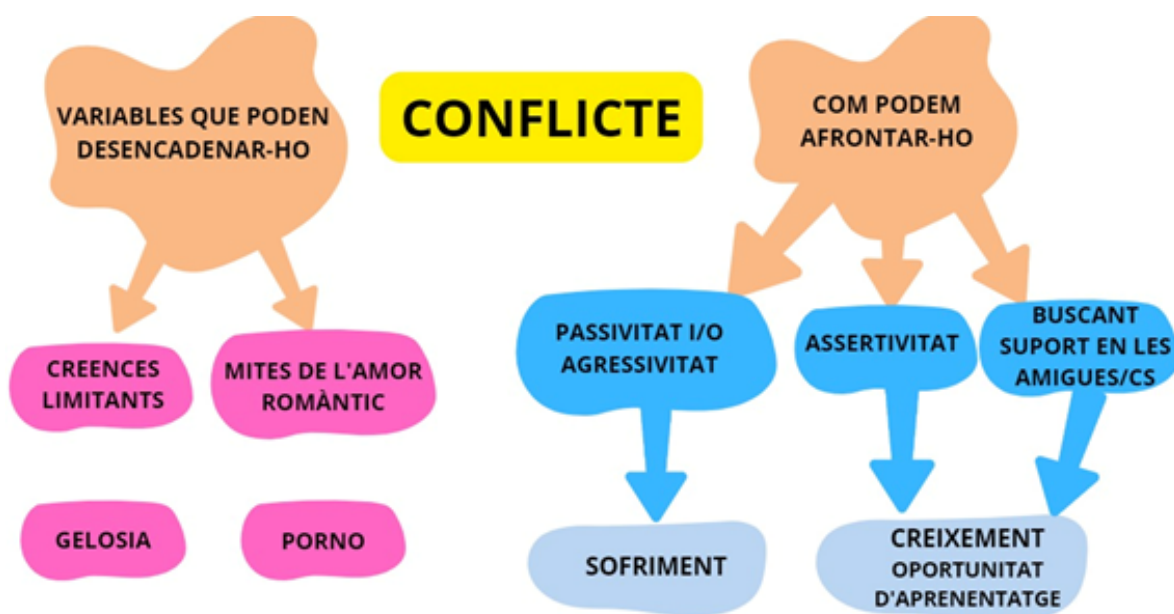
Si s'aborda amb actitud positiva, és una oportunitat de canvi i creixement que possibilita l'aprenentatge. És a dir, el conflicte en si mateix no és ni positiu ni negatiu, però en funció de com l'abordem, ens permetrà millorar com a éssers humans, construir valors y normes, madurar i respectar l'altra persona.

La transformació positiva del conflicte només és possible quan explorem més enllà de les posicions i podem posar damunt la taula els interessos i les necessitats subjacents; perquè s'expressen i afloren, cal comunicació i confiança entre les persones que permeten que les parts els expressen.

Per això, esta guia pretén generar un espai per a ser conscients de les actituds i comportaments que dificulten establir relacions sanes i que són el resultat de creences que limiten el nostre creixement.

En concret, es treballen creences limitades associades a:

- La gelosia, com una de les emocions que desperta i impulsa el control cap a l'altra persona.
- La pornografia, com un aprenentatge inadequat de la sexualitat i del desig sexual.
- Les amistats, com a aliades i refugi segur.



Esta guia està pensada per a implementar les dinàmiques a mesura que es va passant pels diferents panells de l'exposició. Cada dinàmica està associada al seu panell corresponent:

<b>PANEL·L NÚMERO</b>	<b>NOM DE LA DINÀMICA</b>
4- LA PROPOSTA	1. Què et suggerix la paraula <i>conflicte</i> ? 2. Eixir del cercle
7- SEXUALITAT QUE NO ÉS REAL	3. Pornografia: què és real i què no ho és?
12- ÀUDIO: HUMOR I GELOSIA	4. Crea el teu còmic.
13- ÀUDIO: EMOCIONS AMB ELS AMICS/AMIGUES	5. L'afecte en el centre. 6. Cor amb cor. 7. Fomentant les relacions sanes
18- MÚSICA: CONSTRUÏM L'AMOR	8. Mites de l'amor romàntic.
20- EL CONFLICTE	9. I, després de vore l'exposició, què en penses tu?

#### En el moment d'introduir les dinàmiques:

- Estudia prèviament el funcionament de la dinàmica per a explicar-la de manera clara.
- Assegura't que ho han entés. Resol els possibles dubtes.
- Tingues preparat el material i l'espai necessari per a la dinàmica, tenint en compte l'edat, el sexe i el nombre de participants.

#### Durant la realització:

- Para atenció al desenrotllament i donar el suport necessari en cas de bloquejos.
- Fes les preguntes pertinents en funció dels coneixements previs.

#### En el moment de la reflexió:

- Escolta sense jutjar. Escoltar és més important que parlar en moltes ocasions.
- Intenta no donar consells.
- No infravalores ni ridiculitzes allò que ens estan explicant.
- No infantilitzes i evita paternalismes.
- Cada perspectiva aporta, la diferència també aporta.

- Sigues conscient dels teus prejudis i vigila'ls.
- Anima a expressar opinions i debatre col·lectivament.
- Tingues una actitud positiva i comprensiva.
- Desenvolupa la reflexió en un ambient segur i lliure.

<b>PERSONA FACILITADORA O DINAMITZADORA</b>	Professionals de joventut, personal docent, personal tècnic PROMIG i altres.
<b>ACTITUD</b>	Actitud oberta, animant a la participació i la reflexió dels temes tractats.
<b>ESPAI</b>	Espais amplis i diàfans on es puguin col·locar els panells i amb la distància adequada per a facilitar el desenrotllament de les activitats proposades en la guia.
<b>MOBILIARI I MATERIALS</b>	Els panells de l'exposició "No Em toques El WhatsApp", cadires, taules, notes adhesives, bolígrafs, colors, paper continu, targetes i materials impresos propis de cada dinàmica (annexos).
<b>PARTICIPANTS</b>	Jóvens d'entre 12 i 30 anys. En grups reduïts, màxim 10 persones.







## 1. Què et suggerix la paraula conflicte?

### Objectius

1. Reflexionar sobre el concepte conflicte abans i després de veure l'exposició.
2. Comprendre les diferents visions del que és un conflicte.
3. Escoltar activament els altres participants.

### Materials

Notes adhesives, llapis i el panell 4.

### Temps estimat

Entre 10 i 15 minuts

### Desenrotllament

A través de l'expressió artística (dibuixos, símbols) o amb frases, cada participant haurà de dibuixar en la nota adhesiva què li suggerix la paraula conflicte en els diferents contextos quotidians i, especialment, en les relacions afectives. Cada participant apegarà la seua nota adhesiva en el panell. A continuació, la persona facilitadora formarà un cercle amb totes les persones participants. Se seleccionaran de manera aleatòria diverses frases i dibuixos per a posar en comú cada una de les respostes i expressions. Es classificaran les respostes en dos columnes: d'una banda, les respostes que fan al·lusió al conflicte des d'una perspectiva positiva, com a oportunitat de creixement, i, d'altra banda, les que consideren el conflicte des d'una perspectiva negativa, com una amenaça.

### Consignes de partida

La persona facilitadora aportarà una introducció breu del concepte conflicte, però no intervindrà ni influirà en les idees i conceptes que les i els participants coneixen a priori i quan concloga l'activitat.

### Reflexió

Vivim en una transformació constant, des de les relacions socials a la presa de decisions. Relacionar-se des de diferents contextos i amb una diversitat humana tan àmplia, en moltes ocasions pot portar a situacions que mai s'han viscut o experimentat. Conèixer i identificar el que se sent en un moment o context determinat pot contribuir positivament a resoldre els conflictes de manera assertiva i aprendre des de l'autoconeixement.



## Objectius

Reflexionar sobre la manera de canalitzar el conflicte.

1. Ser conscients dels conflictes com a part de la convivència en grups i com un procés necessari per a millorar.
2. Conèixer recursos per a resoldre conflictes d'una manera assertiva.

## Temps estimat

Entre 15 i 20 minuts.

## Desenrotllament

Es forma un cercle en el qual els i les participants, drets, entrellacen els braços. Prèviament, s'ha salvat del grup una persona, o més (tantes com les vegades que es vulga repetir l'experiència).

Les persones que s'han salvat s'allunyen del grup a on està el cercle (en una altra sala) i la consigna que se'ls dona és: una a una, seran introduïdes dins del cercle, i tindran dos minuts per a "escapar; siga com siga". Quan n'aconsegueixca eixir la primera s'unirà al cercle i entrarà la següent.

A les persones que conformen el cercle se'ls explica que han d'evitar les fugides "per tots els mitjans possibles", però que arribat el cas que la persona presa demane verbalment que se la deixi abandonar el cercle, este s'obrirà i es deixarà que isca.

## Consignes de partida

La persona facilitadora de l'activitat no intervindrà ni explicarà quina és la manera eficaç "d'eixir del cercle". Deixarà espai a la interacció natural de les persones participants.

## Tancament

Per al tancament final de l'activitat es farà una reflexió sobre:

- Quin era el conflicte.
- Com s'han sentit les persones participants.
- Quins mètodes ha utilitzat cada part.
- Quina correspondència té amb la societat i en la nostra realitat quotidiana; per exemple, en les relacions de parella, què pot fer-te sentir atrapat/ada.



### Reflexió

A vegades, tenim un problema i no demanem ajuda. Pensem que és així i no tenen per què canviar les coses, ens fa vergonya o no sabem com eixir-ne. Si estem atrapats en un cercle tancat, potser ens quedem així, sense intentar eixir-ne (justificant d'esta manera el comportament de l'altra persona) o potser intentem eixir-ne per la força (amb agressivitat).

Estes dues opcions no ens permeten millorar la situació, al contrari, l'empitjoren.

La millor opció, la que et permet millorar la situació, és la comunicació assertiva: en el joc, n'hi ha prou amb demanar-lo perquè s'òbriga el cercle. En la vida real, també cal demanar ajuda quan es necessita.

L'assertivitat\*, és una habilitat personal i social que facilita la comunicació respectuosa amb nosaltres mateixos/es i amb les altres persones. És saber expressar els nostres sentiments, opinions i desacords, tenint en compte els sentiments, opinions i desacords dels altres, de manera directa, clara i respectuosa, amb empatia\*. La comunicació assertiva també consistix a fer peticions: demanar ajuda, informació, suport de manera clara i respectuosa quan es necessita, així com desenrotllar l'habilitat d'establir límits\*.



## 3. Pornografia. Què és real i què no ho és?

### Objectius

Reflexionar sobre:

- Les situacions mostrades en la pornografia que es perceben com a normals i que, en realitat, són formes irrealistes d'amor i de sexualitat.
- L'impacte del consum de la pornografia en la construcció del desig sexual\* i en la violència sexual.
- Oferir als i les joves una visió de la sexualitat, real i positiva, que no es base en els estereotips\* i en les falses creences que transmet la pornografia.

### Temps estimat

20 minuts.

### Desenrotllament

En grups reduïts, segons el nombre de participants, debat sobre les situacions que es mostren en la pornografia (la grandària dels òrgans sexuals, el paper que exercix la dona, el foment de la violència cap a la dona, les pràctiques que fomenten la transmissió de malalties, com acabala salut dels actors i actrius que ho practiquen, la sexualitat sense amor, les conductes aberrants, zoofília, etc.). La intenció és que les persones joves debaten sobre si estes situacions es donen o no en la vida real.

### Consignes de partida

La persona facilitadora proporcionarà una introducció breu sobre el concepte de pornografia.

És important escoltar de manera genuïna, sense jutjar, deixant que els i les joves expressen el que senten, encara que puguin mostrar falses creences.



## 3. Pornografia. Què és real i què no ho és?

### Reflexió

La pornografia no és una guia d'educació sexual\*. Les expectatives creades per la pornografia poden provocar una pressió innecessària sobre un/a mateix/a i sobre la parella per a complir amb eixos estàndards irrealistes\*. Això pot causar estrès, ansietat i afectar negativament l'autoestima i la qualitat de les relacions íntimes.

La verdadera sexualitat és variada i personal. Involucra comunicació, consentiment\* i la capacitat d'estar en sintonia amb les necessitats i desitjos propis i de la parella. És un espai en què els errors i l'espontaneïtat també formen part d'una experiència autèntica i enriquidora.

El consum de pornografia en l'adolescència pot tindre un impacte negatiu en la construcció del desig sexual. Este impacte pot ser variat i depèn de múltiples factors, com poden ser: la freqüència del consum, el tipus de contingut consumit, el context en el qual es consumix i les característiques individuals de cada jove.

Entre les principals conseqüències negatives del consum de pornografia es troba la creació d'expectatives irrealistes, ja que estos vídeos presenten situacions, cossos i comportaments que no són representatius en la realitat. Això pot derivar en futurs problemes d'insatisfacció amb les seues pròpies experiències i d'ansietat, ja que l'exposició de cossos i actes sexuals idealitzats pot generar inseguretats sobre els seus propis cossos. En definitiva, un consum de pornografia pot causar conflictes i decepcions que afecten la relació de parella.

### Tancament

Per a finalitzar amb el debat, la persona facilitadora arreplegarà la idea mare del debat:

*"No hi ha pornografia sense conseqüències"*

1. No hi ha porno sense conseqüències, no és innocu, pot tindre un impacte roïn sobre la teua sexualitat.
2. És ficció: plànols concrets (fragmentació de cossos) en què actors i actrius segueixen un guió (sempre és el mateix esquema).
3. No està dissenyat per a millorar les teues relacions sexuals; està dissenyat per al consum compulsiu. Crea addicció, és un negoci.
4. Deforma la construcció del teu desig. És probable que derive en dificultats per a excitar-te en la pràctica sexual real.
5. La pornografia i la prostitució estan molt vinculades.

#### NOTA PER A LA PERSONA FACILITADORA:

*Alguns estudis mostren que les persones adolescents veuen pornografia per primera vegada als 12 anys, i quasi 7 de cada 10 (el 68,2%) consumeixen estos continguts sexuals de manera freqüent (ho han fet en els últims 30 dies).*



### Objectius

- Identificar els indicadors d'una relació tòxica\* i aprendre a construir una relació sana\*.
- Reflexionar sobre la relació de parella que s'està experimentant i detectar les conductes característiques de la gelosia\*.
- Identificar les emocions que apareixen en una situació de gelosia.

### Materials

Plantilles del còmic (annex I) amb diàleg fet i amb diàleg per omplir (que és l'activitat), bolígrafs i colors.

Es necessari imprimir una plantilla per participant. Es recomana disposar de plantilles addicionals.

### Temps estimat

10 minuts.

### Desenrotllament

Cada participant ha de llegir les converses dels còmics. Després, haurà d'agarrar la plantilla buida i omplir les diferents vinyetes creant un diàleg que represente una relació sana. Finalment, haurà de pintar el cercle blanc que apareix en cada vinyeta segons l'emoció que els protagonistes estan experimentant, seguint la llegenda següent:

- Tristesa (morat)
- Frustració (taronja)
- Sorpresa (negre)
- Confusió (roig)
- Inseguretad/Desconfiança (blau)
- Amor (marró)
- Ràbia (verd)
- Alegria (groc)
- Por (rosa)

### Consignes de partida

1. El joc s'ha de fer en silenci.
2. Respectar el material donat per a poder omplir els còmics, i una vegada omplits, retornar el material al seu lloc.



### Tancament

Durant el tancament, es farà una avaluació en què cada un dels/les participants comentarà quina ha sigut la seua visió de la dinàmica. Es comentarà el concepte de gelosia\*, tenint en compte els diferents punts de vista, i es valorarà si els participants consideren que és negatiu o positiu.

També es reflexionarà sobre la relació que els participants consideren que pot tindre la gelosia\* en relació amb les característiques individuals i la situació personal de cada un dels components de la parella (inseguretat, sentiment d'inferioritat...).

### Reflexió

La gelosia és una emoció tan lícita com qualsevol altra, que es pot despertar en nosaltres per diferents motius:

- Sentiments d'inferioritat respecte de l'altra persona.
- Problemes d'inseguretat.
- Creença que l'altra persona "ens pertany" i està obligada a dedicar-nos la seua atenció en exclusiva.
- Creure que el sentiment de possessió i la gelosia són símptomes d'estimar molt a l'altra persona.
- Dependència emocional.

No obstant això, si l'emoció és molt intensa o és mal gestionada, pot expressar-se en conductes de control cap a l'altra persona, manipulació o, fins i tot, en forma de violència de qualsevol classe, però la gelosia\* i el control tenen molt poc a vore amb el sentiment d'amor, per la qual cosa generen grans problemes en les relacions.

Cuidar a l'altra persona i a la nostra relació no implica mai controlar, interrogar, enfadar-nos, vigilar, limitar les seues relacions socials o el seu oci... Mostrar desconfiança cap a l'altra persona només contribuirà a deteriorar la relació, la qual cosa provocarà, precisament, que l'altra persona estiga infeliç al teu costat i, per tant, que s'allunye de tu.

Estimar és aprendre a comunicar-nos i a parlar clar, tindre gestos d'atenció i afecte, valorar i expressar què és el que ens agrada de l'altra persona, fomentar la complicitat, així com respectar el seu espai i la seua intimitat.



### Objectius

- Promoure l'acompanyament emocional entre iguals:
- Provocar emocions a través del contacte i facilitar la seua identificació a través de la vivència.
- Aprendre a sostindre i validar emocions.
- Enfortir vincles.

### Materials

Antifaç i altaveu

### Temps estimat

10 minuts.

### Desenrotllament

El o la participant, amb els ulls tapats, se situa en el centre i els altres, en cercle, al seu al voltant (a uns dos metres). D'un en un se li van acostant i li expressen mostres d'afecte i tendresa a través del contacte físic, de la manera que vullguen, durant un temps d'1 o 2 minuts. Després, la persona del centre es canvia per una altra, fins que participen totes les persones que vulguen.

### Consignes de partida

1. El joc ha de fer-se en silenci.
2. Les mostres d'afecte es faran sempre amb el màxim respecte\* i s'evitarà en tot moment tocar les parts íntimes de la persona que està en el centre.
3. La persona voluntària podrà retirar-se en el moment que vullga.
4. Utilitzar una música suau de fons (opcional).



Rebecca & Jack (That'll Be The day)

### Tancament

Quan acabem, mentres la música continua sonant, ens agarrem de les mans, seguim en cercle i es demana que es miren als ulls amb agraïment.





## 5. L'afecte en el centre

### Reflexió

Esta experiència d'afecte en grup és molt inusual. L'avaluació pot ser necessària per a deixar expressar a cada persona com s'ha sentit.

L'afecte és fonamental per a construir una connexió emocional sòlida entre les persones. Quan es promou el fet de donar i rebre afecte, es reforça el sentit de pertinença a un grup perquè es facilita la creació de vincles significatius i profunds.

Este tipus d'interacció enfortix la confiança i l'empatia, ja que les persones se senten valorades i compreses, i es crea un ambient de seguretat emocional.

En situacions de conflicte, una base sòlida d'afecte pot facilitar la resolució de problemes.





## Objectius

Ser conscient de la interacció entre emoció, creença i comportament

## Materials

Altaveu (opcional).

Fitxes imprimibles (annex II):

## Temps estimat

15 minuts.

## Desenrotllament

Es formen parelles, i se'ls demana que trien un lloc tranquil de l'espai. Els demanem que s'agarrin de les mans, suaument, durant un minut, i que se les miren mentres es toquen. Poden acariciar-les, si volen. Després, mentres continuen amb les mans agarrades, se'ls demana que es miren als ulls durant un altre minut. A continuació, se'ls demana que s'abracen de cor a cor durant un altre minut. Seguidament, la persona facilitadora distribueix per l'espai les fitxes (annex II), que arrepleguen diferents emocions, amb el text en negreta cap amunt, i es demana a les i els participants que se situen al voltant de la conducta que representa millor la resposta que han donat.

La consigna és: situar-se al voltant d'aquella fitxa que representa, o que s'aproxima més al que t'ha passat o a la reacció que has tingut.

Una vegada situades, la persona facilitadora anirà girant les fitxes i llegint en veu alta el revers, a on es plasma la relació entre emoció, creença i conducta (l'explicació de per què pots haver reaccionat així).

## Consignes de partida

1. El joc ha de fer-se en silenci.
2. Utilitzar una música suau de fons (opcional).



### Tancament

Per a tancar la dinàmica, es facilita un espai d'anàlisi i reflexió, a on les i els participants expressen com s'han vist reflectides eixes sensacions i emocions que han sentit en el seu cos, si han tingut altres sensacions semblants i si hi ha hagut variacions de sentiments durant el desenrotllament de les tres parts: al principi, quan s'han agarrat de les mans; després, mirant-se als ulls, i finalment, quan s'han abraçat. Quin minut se'ls ha fet més llarg, més incòmode, o més agradable?, Què se'ls ha passat pel cap en cada situació, quins pensaments els rondaven?. Estan relacionats estos pensaments amb les sensacions experimentades?

Amb esta reflexió, es pretén anar prenent consciència de la interacció que hi ha entre emoció, creença i comportament.

### Reflexió

Oferir un espai per a la reflexió conjunta. Les nostres emocions, pensaments i conductes estan relacionats. Les nostres maneres de pensar, les nostres creences, ens provoquen sensacions corporals, emocions, que ens impulsen a reaccionar d'una manera determinada. Per exemple, si pense: "què estic fent ací?, açò és ridícul", segurament sentiré vergonya i reaccionaré d'acord amb eixe sentiment: desviant la mirada, tancant els ulls, ...etc.

### OBSERVACIONS PER A LA PERSONA FACILITADORA:

*Recursos de Suport: Proporcionar als participants, fulls amb d'informació sobre els recursos de suport locals, com línies directes d'ajuda, centres de crisi o servicis d'assessorament. Anima als participants a compartir esta informació amb els seus amics i familiars.*

- Telèfon gratuït 24 hores, amb assessorament jurídic i confidencial.
- APP "Lliures": informació per a saber com actuar.
- Fundació ANAR 900 20 20 10: telèfon gratuït
- Policia Nacional: 091
- Guàrdia Civil: 062
- Centre Dones 24 hores: 900 580 888 <https://sinmaltrato.gva.es/va/inici>
- Institut Valencià de les Dones: <https://inclusio.gva.es/va/web/igualtat-i-institut-de-les-dones>
- Comissionat per a la lluita contra la violència sobre la dona <https://inclusio.gva.es/va/web/comissionat-lluita-violencia/>
- Punts de trobada familiar: <https://inclusio.gva.es/va/web/menor/puntos-de-encuentro-familiar>
- Telèfon d'atenció a la infància de la Comunitat Valenciana: 116111 [https://inclusio.gva.es/va/web/menor/telefono-atencion\\_infancia](https://inclusio.gva.es/va/web/menor/telefono-atencion_infancia)

### NOTA PER A LA PERSONA FACILITADORA:

*Cal ser molt respectuós amb les respostes i reaccions mostrades i anar amb compte de no emetre juís de valor.*



Les amistats com a refugi  
SESSIÓ DE PEDAGOGIA: RELACIONS DE PARELLA

## RELACIONS SANES

### 1/SER AMABLE DESINTERESSADAMENT

No esperar res a canvi

### 2/ ESCOLTA ACTIVA I EMPATITZAR

Posar la intenció de comprendre el que ens comunica l'altre, els seus sentiments i les seues circumstàncies, que són igual d'importants que les nostres.

### 3/ RESPECTAR A LA PAREJA

- Acollir a la parella tal com és, acceptar els seus gustos, les seues maneres de vestir, les seues aficions, les seues amistats i família
- Permetre que siga com és
- Permetre que disfrute de les seues aficions i amistats
- Tindre en compte les seues opinions
- Donar suport a les seues decisions
- Compartir moments d'oci, activitats interessants per a als dos.

### 4/ COMUNICACIÓ SANA

- Parlar de com et sents, sense ferir l'altre
- Expressar el que t'agrada i el que no, sense danyar l'altre.
- Controlar l'enuig abans de parlar amb la parella

### 5/ ESTABLIR LÍMITS

- Delimitar l'espai personal
- Protegir i cuidar el que et fa única com a persona (el teu cos, les teues aficions, estudis, treball, somnis)
- Ser una persona independent i completa

### 6/ CONFIANÇA

- Confiar en la parella, sentir-se segura i tranquil·la amb la parella
- Respectar el seu temps de disfrutar d'amistats i interessos propis

## RELACIONES TÒXIQUES

### 1/SER AMABLE PER INTERÉS

Esperar alguna cosa a canvi

### 2/ ESCOLTA PASSIVA I POCA EMPATIA

Tindre la capacitat de sentir, però no es té en compte el que diu l'altre, li costa posar-se en la seua pell i comprendre pel que està passant.

Els sentiments i creences d'un mateix són més importants que els de la parella.

### 3/ FALTA DE RESPECTE A LA PARELLA

- Voler canviar la seua manera de vestir
- Allunyar-la de les seues aficions i entreteniments
- Allunyar-la dels seus amic i amigues
- Aïllar-la de la seua família
- No tindre en compte les seues opinions i inquietuds
- Ridiculitzar-la, humiliar-la, avergonyir-la.
- Menysprear-la
- Insultar-la, pegar-li

### 4/ MALA COMUNICACIÓ

- No expressar els sentiments i pensaments
- Expressar els sentiments i creences de manera inadequada, fent mal a l'altre

### 5/ ES TRENQUEN ELS LÍMITS

- L'altre es fa amo de l'espai personal de la parella.
- Controla el seu cos, les seues aficions, els seus interessos.
- Pot crear dependència emocional

### 6/ DESCONFIANÇA

- Desconfiar en la parella, no estar segurs del seu amor.
- Tindre pensaments negatius i creences limitants cap a la parella
- Apareix la GELOSIA. Sorgixen conductes de CONTROL ("on estàs, amb qui, què fas") diferents a la preocupació

PANEL·L 13\_  
Àudio: Emocions  
amb els amics



## 7. Fomentant les relaciones sanes

Tenint en compte les claus d'una relació sana, poseu-vos per parelles, escriviu un diàleg i representeu una escena del que suposaria una relació sana.

CLAU D'UNA RELACIÓ SANA

DIÀLEG/ ESCENA



### Objectius

- Ser conscient de l'existència dels mites de l'amor romàntic\*
- Identificar els mites existents en la nostra societat
- Desmitificar pautes de comportament que mantenen creences sobre l'amor i les relacions de parella

### Materials

- Telèfon mòbil/tauleta tàctil/ordinador
- Enllaç per a poder accedir al [formulari](#) QR (editeu amb correu @xarxajove.info)

### Temps estimat

15 minuts.



### Desenrotllament

Es presenta el formulari fet per a treballar els mites de l'amor romàntic\*, tan estesos en la nostra societat.

El/la participant haurà de respondre a les preguntes del formulari segons el seu criteri. Es pot comentar amb els altres participants i intercanviar experiències. Una vegada s'ha completat el formulari, cal que es revisen els resultats per a saber quin tipus de relació s'està experimentant o s'ha experimentat en situacions anteriors.

### Consignes de partida

És important que cada participant es prengui el temps necessari per a respondre de manera conscient a cada ítem.



### Reflexió

Els mites de l'amor romàntic\* són creences socials arrelades que definixen com haurien de ser l'amor i les relacions de parella i, moltes vegades, no es corresponen amb la realitat. Estos mites poden influir en les expectatives i en el comportament de les persones en les seues relacions, i poden ser perjudicials si no es qüestionen. A més, els mites de l'amor romàntic dones lloc a rols i estereotips de gènere\*, ja que dones peu a accions i dinàmiques desiguals entre hòmens i dones. Alguns dels mites de l'amor romàntic són:

- Si estimes una persona de veritat, es podrà amb tot.
- Qui t'estima, et farà patir.
- L'amor verdader ho perdona tot.
- La mitja taronja: hi ha una sola persona, perfecta, destinada per a cada u.
- L'amor ho fa tot fàcil.
- Les relacions impliquen sacrificis personals (fins i tot deixar de ser un/a mateix/a).
- La gelosia és una prova d'amor.
- En l'amor no hi ha secrets.
- Els pols oposats s'atrauen.
- La parella et completa.
- Les parelles més felices ho fan tot juntes.

En la segona pàgina del formulari, en el lloc en què s'indiquen les respostes correctes, explicar cada un dels mites.



## 9. I, després de veure l'exposició, què en penses tu?

### Objectius

- Contrastar el significat del concepte CONFLICTE, abans i després de veure l'exposició.
- Desenrotllar el concepte de conflicte en l'àmbit de la sexualitat positiva.
- Destacar la importància de l'ASSERTIVITAT, del CONSENTIMENT i del RESPECTE en les relacions afectivosexuals.

### Materials

- Notes adhesives i llapis

### Temps estimat

Entre 10 i 15 minuts.

### Desenrotllament

Quan acabem el recorregut per l'exposició, ens trobem amb estes preguntes del panell 20: "I, després de veure l'exposició, què en penses tu?, ha canviat la teua manera de veure el conflicte?" Després de tot el que s'ha treballat en les sessions, convidarem les i els jòvens que posen de nou en una nota adhesiva el que significa o suposa el CONFLICTE.

Arreplegar totes les aportacions i reflexionar sobre el conflicte en el context d'una sexualitat positiva, i ressaltar en el panell, en majúscules, tres paraules: ASSERTIVITAT, CONSENTIMENT i RESPECTE.

### Tancament final

Per al tancament final de les activitats, es farà un repàs de les últimes aportacions dels i les participants, i es contrastarà el que deien abans de fer les dinàmiques i posteriorment, quan han reflexionat i han treballat els conceptes exposats.





9.  
I, després de veure l'exposició,  
què en penses tu?

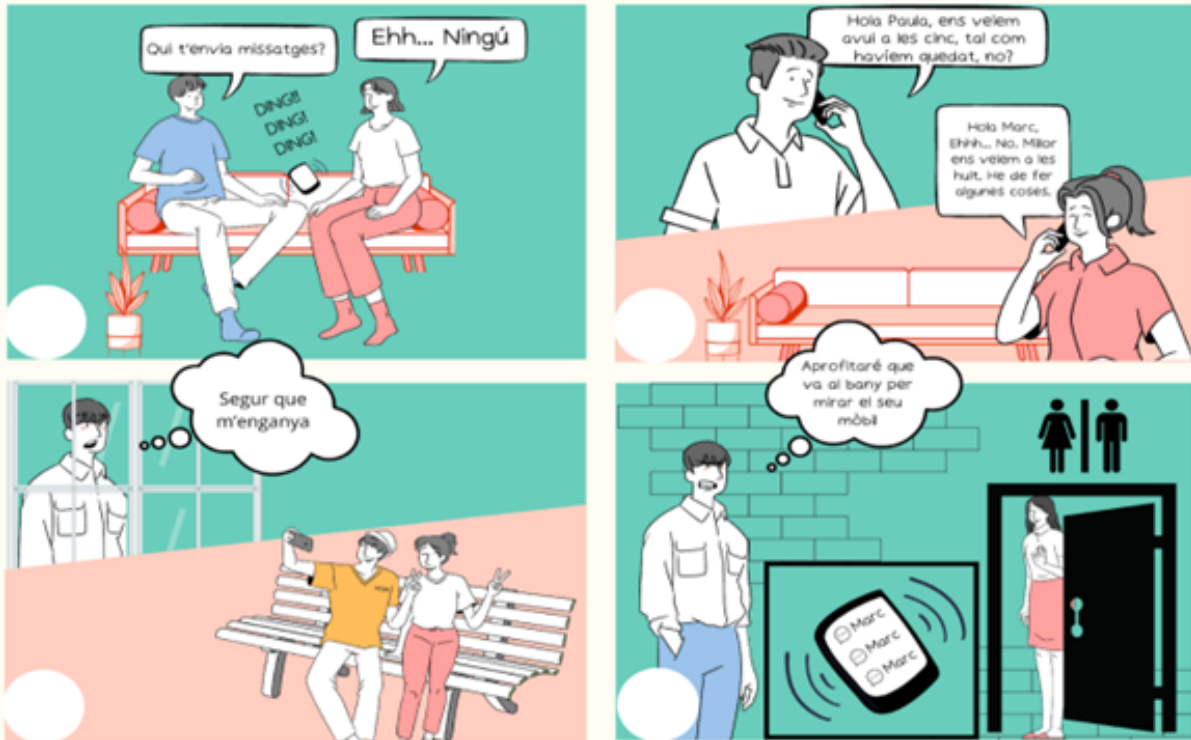
## Reflexió

Esta guia posa a la disposició dels i les joves una sèrie de recursos per a facilitar la gestió positiva del conflicte que es genera en les seues relacions afectives, i desenvolupar actituds, habilitats i coneixements per a qüestionar creences, rols i estereotips que limiten o alteren unes relacions afectives sanes i positives.

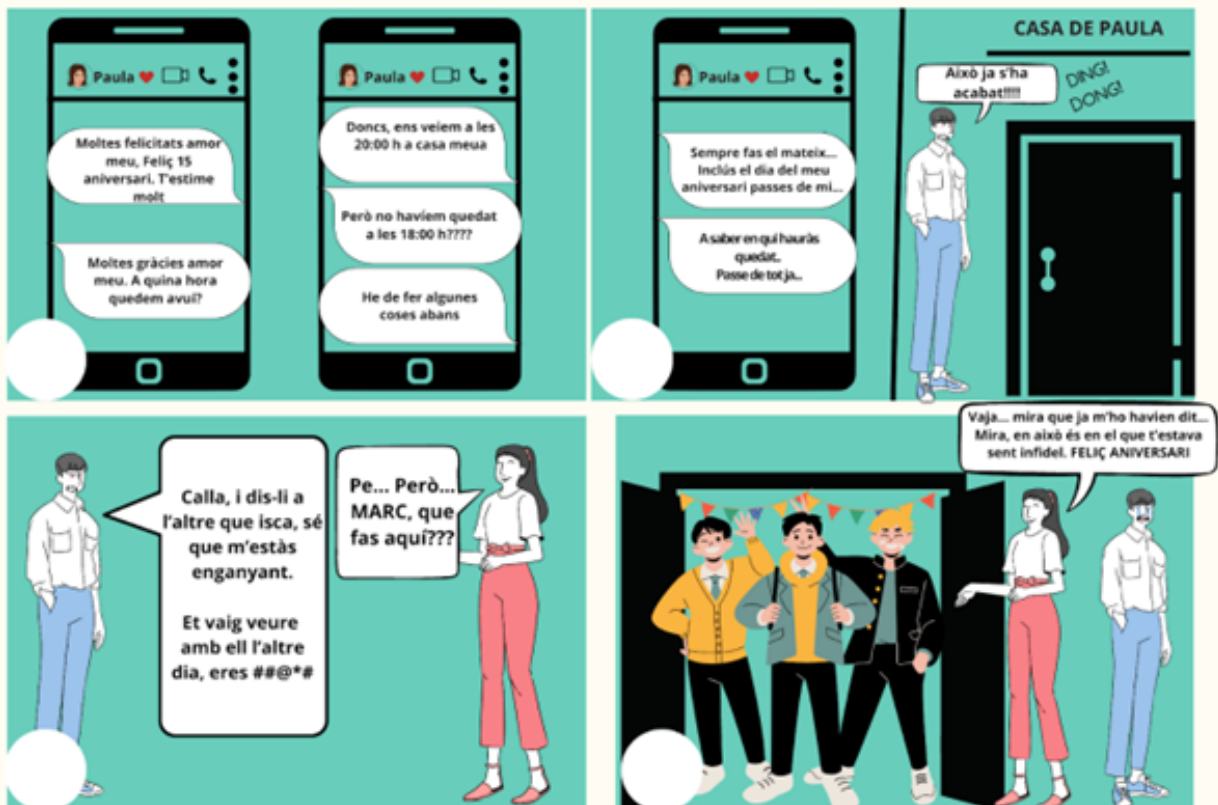
En l'àmbit de les relacions sexe afectives, l'assertivitat cobra un paper fonamental perquè facilita una sexualitat positiva, en la qual s'expressen els sentiments i les necessitats i, alhora, s'establixen límits. Tot això de manera respectuosa, escoltant i valorant els sentiments d'un/a mateix/a i de la parella, tenint en compte sempre que hi haja consentiment per dos parts.

Tenint en compte que gran part de les emocions que vivim quan ens trobem en un conflicte es deuen a la percepció negativa que tenim d'este, podem superar-lo i transformar-lo en positiu si som capaços de gestionar-lo de manera assertiva, amb respecte, sense pressions ni imposicions.

## LA GELOSIA



## LA GELOSIA

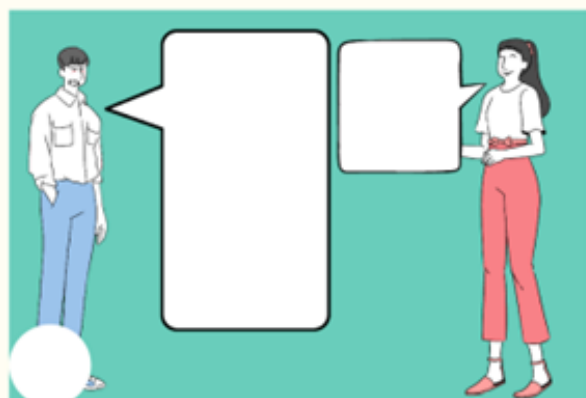
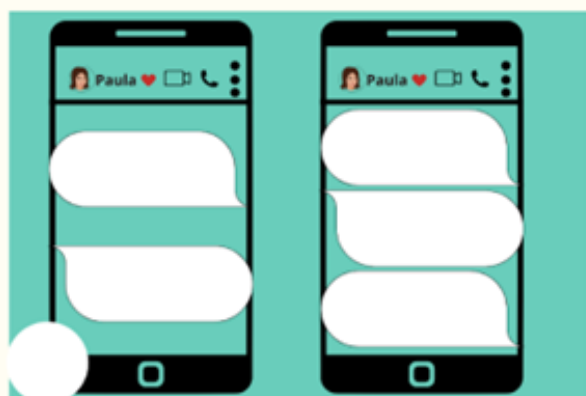


# No em toques el whatsapp

# GUIA DIDÀCTICA

Annex I.

Fitxes "Crea el teu còmic"



1

**No he volgut fer  
la dinàmica.**

2

**No sabia on  
mirar i tenia la  
panxa  
revolicada.**

1

Pot ser que tingues dificultats per a mostrar i rebre afecte, motiu pel qual la proposta t'ha posat en situació d'alarma. La incomoditat i resistència que has mostrat pot derivar en l'ansietat que et genera pensar que pots ser jutjada i/o del fet de no controlar el que pot passar.

La **vergonya** i la **inseguretat** limiten l'oportunitat de descobrir-te

Compartir estes sensacions amb alguna persona de confiança i arriscar-se a experimentar situacions noves afavorirà el teu creixement personal.

---

2

L'activitat ha despertat en tu una sèrie de pensaments negatius que pertorben la teua tranquil·litat i s'expressen a través del teu cos en forma de malestar físic.

La **por** a mostrar la teua part més humana et posa en tensió física i emocional.

Expressar verbalment el que et preocupa i ser conscient del que et genera nerviosisme t'aportarà la calma que necessites per a afrontar situacions noves. Pensa que, passe el que passe, estarà bé.

3

**He tingut molts nervis  
i tenia ganes que  
acabara prompte.**

4

**He estat a gust la  
major part del temps.**

El **nerviosisme** és una resposta emocional natural davant de situacions que ens inquieten en algun aspecte, que suposen una amenaça o que representen un desafiament.

Encara que ha despertat sensacions negatives en tu, has pogut sostindre la situació i has evitat que la **incomoditat** et bloquege.

Eres una persona segura de tu mateixa i això et permet afrontar amb curiositat qualsevol situació o repte, i et presn la llibertat d'aprendre a través de la vivència.

Esta actitud segura, oberta i lliure afavorix un estat d'ànim positiu que conduïx a través del confort i el **plaer** a gaudir de la vida amb **alegria**.

5

**He trobat resistència  
al principi però he  
continuat.**

6

**No he pogut suportar  
el contacte amb  
l'altra persona tant de  
temps.**



Les resistències internes que pots haver sentit són el resultat de creences que en algun moment poden arribar a limitar el teu creixement personal.

Així i tot, has demostrat una gran **valentia i capacitat de superació**, i has impedit que la inseguretats et bloquejara.

El fet d'establir contacte físic amb una altra persona es relaciona amb acceptar la teua vulnerabilitat davant de l'altre, i això requereix una certa intimitat. Pots haver sentit **ansietat**.

L'ansietat és un sistema d'alarma que s'activa quan una persona percep un perill o una amenaça. No obstant això, d'entrada, no has rebutjat la proposta i ho has intentat, cosa que et permetrà, amb el temps i l'experiència, trencar barreres que et puguen dificultar descobrir-te i compartir-te amb seguretat.

Expressar verbalment el que et preocupa i ser conscient del que et genera nerviosisme t'aportarà la calma que necessites per a afrontar situacions noves. Pensa que, passe el que passe, estarà bé.

7

**M'he quedat a vore  
qué passava, però  
no he participat.**

8

**He perdut les formes i he  
tractat de males maneres qui  
estava amb mi, açò són  
xorrades!**

Davant d'esta activitat has tingut l'impuls de conèixer coses noves i resoldre interrogants; amb tot això, la **incertesa**, a vegades, pot aombrar la **curiositat** que ens impulsa a buscar i experimentar en la vida.

Pot ser que necessites aproximar-te a poc a poc al desconegut, i és lícit respectar el teu propi ritme.

El fet d'establir contacte físic amb una altra persona es relaciona amb acceptar la teua vulnerabilitat davant de l'altre, i això requerix una certa intimitat. Pots haver sentit **ràbia i rebuig**.

Una mala gestió dels sentiments intensos pot portar-nos a negar, evitar o retirar-nos d'activitats, la qual cosa genera en nosaltres un malestar que pot despertar sensacions d'incapacitat.

\***ASSERTIVITAT:** Estil de comunicació que permet expressar sentiments, pensaments i necessitats de manera ferma (sense caure en la passivitat), directa (sense embuts) i honesta (sense caure en l'agressivitat) en el moment oportú i de manera adequada, respectant drets i opinions dels altres. Facilita la resolució de conflictes, l'establiment de límits i el manteniment d'una autoestima positiva.

\***GELOSIA:** resposta a una ruptura de l'equilibri emocional que sorgix quan una persona percep l'amenaça o sent la possibilitat de pèrdua cap a alguna cosa que considera propi.

\***CONFLICTE:** És una situació en la qual dos o més persones amb interessos distints entren en confrontació.

-Forma part de la convivència en grups, és un procés necessari per a millorar la manera de relacionar-nos amb els altres.

-És una oportunitat de creixement personal, de canvi i d'aprenentatge.

\***CONSENS:** El consens és un acord general aconseguit per un grup de persones a través d'un procés de discussió i negociació en el qual es tenen en compte les opinions i necessitats de tots els participants. Este acord no necessàriament significa unanimitat, sinó que implica que tots els membres del grup accepten i fan costat la decisió final, fins i tot si no és la seua preferència ideal. L'objectiu del consens és trobar una solució acceptable per a tots, de manera que es promou la cooperació i la cohesió dins del grup.

\***CONSENTIMENT SEXUAL:** Estar activament d'acord amb dur a terme activitats d'índole sexual amb una persona. El consentiment indica a l'altra persona que volem tindre relacions sexuals. L'activitat sexual sense consentiment és una violació o agressió sexual.

\***DESIG SEXUAL:** El desig sexual és una emoció, un impuls, una força que ens mou a la trobada íntima amb altres persones. Ens motiva a relacionar-nos, a compartir intimitat, a mantindre relacions afectives i sexuals, a gaudir i passar-ho bé, a sentir plaer, etc.

\***EDUCACIÓ SEXUAL:** Informació precisa i apropiada per a la seua edat sobre la sexualitat i la seua salut sexual i reproductiva, la qual és fonamental per a la seua salut i supervivència.

\***EMPATIA:** Capacitat de comprendre els sentiments i les emocions dels altres.

-És una habilitat personal que facilita la resolució de conflictes de manera positiva.

\***ESTÀNDARDS DE BELLESA IRREAL:** Expectatives poc realistes i a vegades inassolibles sobre l'aparença física, promogudes pels mitjans de comunicació, la publicitat i la cultura popular. Estos estàndards poden influir negativament en la percepció de la joventut sobre els seus propis cossos i fomentar inseguretats i una imatge corporal distorsionada.

\***LÍMITS:** és el procés de definir i comunicar clarament el que és acceptable i el que no ho és en les nostres interaccions i relacions amb els altres. Implica identificar les nostres necessitats per a després expressar-les de manera assertiva per a protegir el nostre benestar emocional, físic i mental. Facilita les relacions respectuoses i equilibrades, evita l'esgotament i el ressentiment, i enfortix l'autoestima, ja que assegura que les nostres necessitats i drets siguen reconeguts i respectats.

\* **MITES DE L'AMOR ROMÀNTIC:** Són idees i creences generalitzades en la societat i la cultura, les quals s'accepten com a verdares i solen suposar una simplificació i/o distorsió de la realitat, i influïxen en els nostres comportaments. Estan molt arrelades encara en la nostra societat i cal desmuntar els pensaments que hi ha darrere per a fomentar relacions més equilibrades i sanes per a les persones que formen part de la parella.

\* **RELACIÓ SANA:** És un vincle afectiu entre dos persones i es construeix amb una bona comunicació, confiança i respecte mutu.

-En una relació saludable els dos membres de la parella se senten valorats i ben volguts. A més, respecten els límits (físics, emocionals i sexuals) de cada un.

-Una relació sana genera benestar emocional, és una font d'alegria.

\* **RELACIÓ TÒXICA:** És un vincle afectiu entre dos persones i es construeix amb una mala comunicació, desconfiança i falta de respecte.

-Conductes i actituds característiques en una relació tòxica: mentides, manipulació, control, sentit de propietat, desconfiança, gelosia, menysprear, ferir, abusar i assetjar.

-Les relacions tòxiques ens generen malestar emocional, ens impedeixen pensar amb claredat, ens dominen, ens ocasionen incertesa i por.

\* **ROLS I ESTEREOTIPS DE GÈNERE:** Els rols són idees, qualitats i expectatives que la societat atribueix a dones i homes, es tracta de representacions simbòliques del que les dones i homes haurien de ser i sentir. Per exemple: "Els hòmens són forts i no ploren."

Els estereotips de gènere són preconcepcions d'atributs o característiques que s'imposen a través de papers que han de ser executats per dones o per hòmens; també solen ser excloents entre si. "Emotiva – Cuidadora – Mare".

\* **RESPECTE:** El respecte és una actitud i un comportament que implica reconèixer, valorar i considerar els drets, els sentiments, les opinions i la dignitat tant d'altres persones com un/a mateix/a. En les relacions humanes, es manifesta en accions com escoltar amb atenció, tractar els altres amb cortesia i evitar conductes que puguin causar malestar o ofensa. El respecte també s'estén a la naturalesa, les normes socials, les lleis i les diferents formes de vida i pensament. Així mateix, el respecte propi, conegut com a autoestima o amor propi, implica reconèixer i valorar la mateixa dignitat, drets, sentiments i necessitats. Això es manifesta a cuidar-se a un/a mateix/a, establir límits, reconèixer assoliments i capacitats, acceptar emocions i buscar el creixement personal. En resum, el respecte arriba tant a la valoració i consideració dels altres com a la d'un/a mateix/a, i és fonamental per al benestar emocional i les relacions saludables.

## Proposta d'activitats sobre amistats com a refugi

Activitats que ajuden a detectar senyals, que proposen eines i protocols...

### ACTIVITAT: ROTOCOL D'ACTUACIÓ

#### QUE FER QUAN DETECTEM QUE UN AMIC PATIX VIOLÈNCIA DE GÈNERE?

(Reflexionar sobre què van fer en les situacions que van viure o que farien si es donara el cas).

**Escoltar i creure:** NO JUTGES, creu la seua experiència, has de fer-li sentir còmode, escoltat i validat.

**Oferir suport emocional:** No parles, no actues, mira-li als ulls, no dones consells, només MANTINDRE'L DAVANT, brinda-li el teu muscle, fes saber que no està a soles i l'ajudaràs en el que necessite.

**Respectar decisions:** No pressiones, recolza en les seues decisions i anima a buscar ajuda quan estiga llest, que no faça alguna cosa sense estar llest.

**Pla de seguretat:** Ajuda a preparar un pla per a eixir de la situació de manera segura, on anar en cas d'emergència i com obtindre ajuda.

**Recursos disponibles:** Informa de les línies d'ajuda, centres de crisis, refugis per a víctimes de violència o servicis d'assessorament:

- **Telefona al 016:** Telèfon gratuït 24 hores, amb assessorament jurídic i confidencial.
- **APP "Llibres":** Informació per a saber com actuar.
- **ANAR 900 20 20 10:** Telèfon gratuït
- **Policia Nacional:** 091
- **Guàrdia Civil:** 062
- **Centres Dona 24 hores:** 900 580 888 <https://sinmaltrato.gva.es/es>
- **Punts de trobada familiar:**  
<https://inclusio.gva.es/es/web/menor/puntos-de-encuentro-familiar>
- **Telèfon d'Atenció a la infància de la Comunitat Valenciana:** 116111  
[https://inclusio.gva.es/es/web/menor/telefono-atencion\\_infancia](https://inclusio.gva.es/es/web/menor/telefono-atencion_infancia)

## Proposta d'activitats sobre amistats com a refugi

Activitats que ajuden a detectar senyals, que proposen eines i protocols...

### ACTIVITAT: "FENT COSTAT A UN AMIC"

**Objectiu:** Sensibilitzar sobre la violència de gènere i proporcionar ferramentes per a fer costat a amics que estan en situacions de violència.

#### Materials:

- Targetes amb escenaris de violència de gènere.
- Paper i llapis per a cada participant
- Fulles amb informació sobre recursos de suport.

#### Desenrotllament:

**Introducció (15 minuts):** Explicació de què és la violència de gènere i per què és important fer costat a amics que estan en situacions de violència. Discutix les barreres comunes que enfronten les persones que patixen violència en buscar ajuda.

**Joc de rols (30 minuts):** Grups xicotets, als quals els entreguem targetes amb escenaris de violència de gènere. Cada grup representarà a un dels escenaris a través d'un breu joc de rols. Després de cada representació, els altres participants poden fer preguntes i discutir com podrien fer costat a la víctima en eixa situació.

**Debat (20 minuts):** Facilita un debat sobre les diferents estratègies de suport discutides durant els jocs de rols. Fomenta la reflexió sobre la importància de creure i fer costat als amics que estan en situacions de violència, així com sobre la importància de conèixer i compartir recursos de suport.

**Recursos de Suport (15 minuts):** Proporciona als participants fulles amb informació sobre recursos de suport locals, com a línies directes d'ajuda, centres de crisi o servicis d'assessorament. Anima als participants a compartir esta informació amb els seus amics i sers estimats.

**Reflexió Final (10 minuts):** Tanca l'activitat amb una reflexió final, en la qual els participants compartisquen els seus pensaments i sentiments sobre l'après i com poden aplicar-ho en les seues vides diàries per a fer costat a amics que estan en situacions de violència.