

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

# Dossier per a l'alumnat

**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
<b>1</b> 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
<b>2</b> 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
<b>3</b> 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
<b>4</b> 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
<b>2</b> 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: <b>LA MOTXILLA VITAL</b> .....	5
Activitat 2: <b>SOM EMOCIONS</b> .....	7
Activitat 3: <b>SOM LLIURES</b> .....	9
Idees clau .....	11

# 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

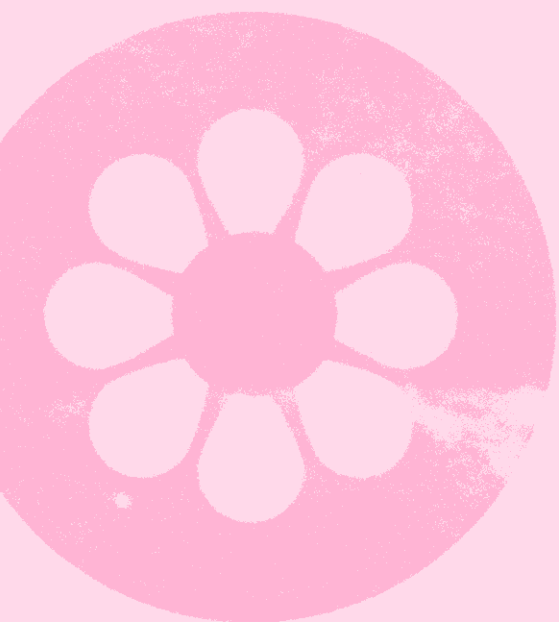
- **Autoconcepte:** la imatge del jo que té cada persona, la construcció mental de com es percep a si mateixa i com es reconeix interiorment. Si aquest concepte és positiu, millorarà l'autoestima. L'autoconcepte inclou tots els paràmetres que són rellevants per a la persona: des de l'aparença física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



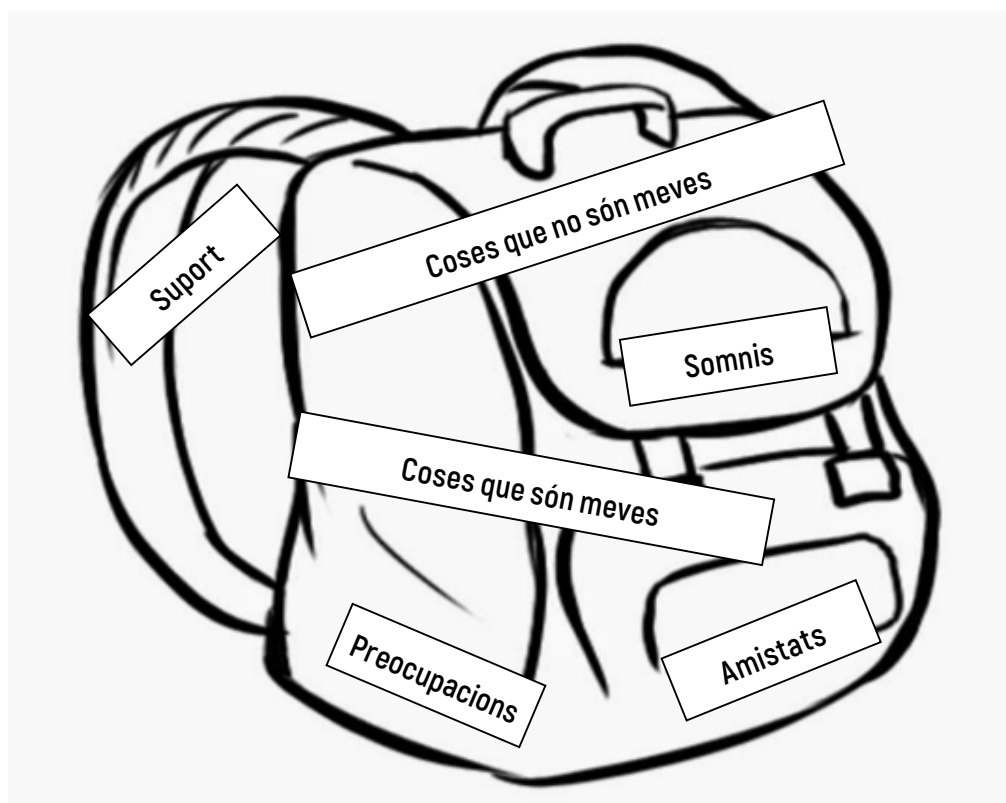
# Activitat 1

## La motxilla vital

20 minuts

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.

## 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.

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

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

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



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

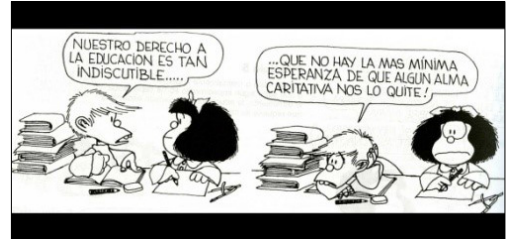
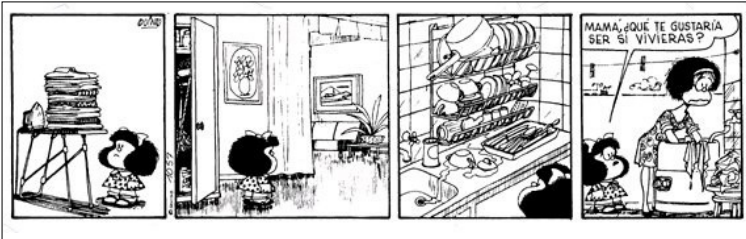


# Activitat 3

## Som lliures

20 minuts

### 3.1 Observeu bé les imatges següents i responeu:



- Què penseu quan veieu aquestes imatges?

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

AVANTATGES	INCONVENIENTS

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

--

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

EXEMPLES MODELS ALTERNATIUS DE MASCULINITAT	EXEMPLES DE MODELS ALTERNATIUS DE FEMINITAT

## 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.