



GUIA

Salut mental i bon viure a les aules

Guia per a l'equip docent de centres educatius de secundària sobre salut mental amb perspectiva de gènere i enfocament intercultural, en el marc dels ODS 3, 5 i 10



Títol:

Salut mental i bon viure a les aules. Guia per a l'equip docent de centres educatius de secundària sobre salut mental amb perspectiva de gènere i enfocament intercultural, en el marc dels ODS 3, 5 i 10.

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels seus titulars, excepte excepció prevista per la llei.

Revisió tècnica:

Aida Royal
Psicòlogues i Psicòlegs sense Fronteres
C/ Conde de Olocau, 1. 46003 València
Telf.: 617 590 166
www.psicologossinfronteras.org
psf@psicologossinfronteras.org
Primera edició: 2025

Finançament:

Generalitat Valenciana

Equipo Consultor:

Aída M. Villagrán (Coordinació i continguts)
Ofèlia Maria Mira (Traducció al valencià)
Daniela Cuenca (Disseny i maquetació)

ISBN: 978-84-09-68868-5

Aquesta publicació ha sigut realitzada amb el suport financer de la Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica. El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de Psicòlogues i Psicòlegs sense fronteres i no reflecteix necessàriament l'opinió de la Generalitat Valenciana.

ÍNDEX

PRESENTACIÓ	4
CAPÍTOL 1: AGENDA 2030 I L'APLICACIÓ DELS ODS 3,5 I 10 A LES AULES	8
CAPÍTOL 2: LA SALUT MENTAL EN LA JOVENTUT DES D'UNA PERSPECTIVA DE GÈNERE, INTERCULTURAL I INTERSECCIONAL	13
CAPÍTOL 3: FEMINISME COMUNITARIS DEL SUR I EL SUMAK KAWSAY O BON VIURE	21
CAPÍTOL 4: L'AUTOCURA I LA "CURA MÚTUA" A LES AULES	27
CAPÍTOL 5: IGUALTAT DE GÈNERE EN CONTEXTOS EDUCATIUS INTERCULTURALS	33
CAPÍTOL 6: PROMOCIÓ DE LA PARTICIPACIÓ DELS I LES ADOLESCENTS	40

PRESENTACIÓ

L'entitat

Psicòlogues i Psicòlegs sense Fronteres és una organització no lucrativa d'acció humanitària creada l'any 1994 a la Comunitat Valenciana. L'entitat reuneix professionals i estudiants de psicologia, així com professions afins, interessades a prestar els seus coneixements i ajuda de manera desinteressada.

Des de la seua fundació, Psicòlogues i Psicòlegs sense Fronteres —d'ara en avant, PsF— té una vocació dirigida a la intervenció amb grups que requereixen una actuació especialitzada en l'àmbit de la psicologia sense cap mena de discriminació per ètnia, sexe, religió, filosofia o inclinació política.

Al llarg dels anys PsF ha diversificat la seua acció, des del punt de vista geogràfic i sectorial intervenint, no sols davant poblacions afectades per cataclismes, accidents col·lectius, situacions bel·ligerants o socials de significativa gravetat, sinó també reivindicant la vulneració de drets en aquelles comunitats en les quals està inserida la seua intervenció i treballant per millorar les condicions de vida d'aquells col·lectius que es troben en una situació de major vulnerabilitat com són les persones migrants i les dones.

Donant resposta a problemàtiques psicosocials de la Comunitat Valenciana i d'altres regions del Sud Global, fins a constituir les 7 àrees d'intervenció actuals: Acció humanitària, Cooperació Internacional, Suport en Crisi, Migracions, Dinamització Comunitària, Feminismes i Sensibilització/Educació per al Desenvolupament i la Ciutadania Global (EpDCG) i de Voluntariat.

La EpDCG és un enfocament educatiu que busca formar individus conscients, crítics i compromesos amb la justícia social, la sostenibilitat ambiental i els drets humans a nivell mundial. Aquesta educació promou la comprensió de les interdependències globals i fomenta l'acció responsable i ètica cap a un desenvolupament equitatiu i sostenible.



El projecte

El projecte “Contribuint a la consecució dels ODS 3, 5 i 10 per mitjà de l'educació transformadora sobre equitat de gènere i salut mental des d'experiències del Sud Global” cerca fomentar l'educació per a la ciutadania global i sensibilització sobre igualtat de gènere abordant la salut mental d'estudiants de secundària de la Comunitat Valenciana, implicant també professorat i equips docents dels centres educatius.

A més, el projecte incorpora un enfocament innovador en acostar la intervenció i abordatge de la salut mental amb perspectiva de gènere de les adolescents de Trinidad, Bolívia, amb diferents activitats, de manera que es puguin intercanviar experiències i materials amb l'objectiu de contribuir a generar agents de canvi comunitaris que promoguen relacions igualitàries i transformen el seu entorn més pròxim, en aquest cas l'educatiu.

Es pretén especialment empoderar a les xiques, ajudant-les a millorar la seua autoestima i desenvolupar habilitats d'autocura, a més de capacitar-les en drets sexuals i reproductius. Paral·lelament, s'abordarà amb els xics el desenvolupament de masculinitats alternatives per a combatre la violència i desigualtat de gènere. Les activitats inclouen tallers, espais d'empoderament, grups de suport mutu, i l'elaboració d'una guia per a docents sobre salut mental i gènere.

La guía

“Salut mental i bon viure a les aules: Guia per a l'equip docent de centres educatius de secundària sobre salut mental amb perspectiva de gènere i enfocament intercultural, en el marc dels ODS 3, 5 i 10”, cerca aportar eines al professorat de les escoles per a l'adopció d'una perspectiva més empàtica i resolutiva a l'hora d'abordar la salut mental de l'alumnat, així com proporcionar recursos útils per a la posada en marxa de protocols d'actuació davant els desafiaments actuals de la salut mental de la joventut, agreujada des de la pandèmia de COVID-19, que aconseguisquen fomentar el benestar integral i el bon viure a les aules, convertint-les en espais segurs de convivència i suport, lliures de discriminació de gènere, racista, xenòfoba i altres tipus d'opressió.

La guia està constituïda per sis capítols, on es desenvolupen les següents continguts: Agenda 2030 i l'aplicació dels ODS 3, 5 i 10 a les aules; La salut mental en la joventut des d'una perspectiva de gènere, intercultural i interseccional; Feminismes comunitaris del Sud i el “Sumak Kawsay” o Bon Viure; L'autocura i la “Cura Mútua” a les aules; Igualtat de gènere en contextos educatius interculturals, i Promoció de la participació dels i les adolescents.

La metodologia a emprar en l'elaboració d'aquesta guia parteix de la psicologia positiva, que, centrant-se en les fortaleces i aspectes de la condició humana que fa que la vida siga digna de ser viscuda, promou la identificació i l'enfortiment dels factors de protecció en els i les adolescents, des d'una perspectiva intercultural, interseccional i de gènere, respectant els sabers del sud global.

Així mateix s'inspira en la investigació-acció perquè, partint de problemes concrets, propis de l'ambient educatiu, cerca promoure el pensament compartit, l'anàlisi crítica i la participació col·laborativa i activa de professors i estudiants, per a això cada capítol inclourà les següents seccions:

Claus teòriques:

A manera de glossari, aquest espai busca proporcionar conceptes i definicions actualitzades, necessàries per a entendre el tema tractat en el capítol, en llenguatge comprensible i pràctic i en relació amb els ODS.

Sabies que:

Aquesta secció està pensada per a proporcionar dades, xifres i/o informació rellevant que permeti comprendre la importància de la temàtica a tractar, fent èmfasi en la perspectiva de gènere i interseccional.

Que passa a l'aula:

Inclou algunes preguntes mobilitzadores perquè els i les professores siguin capaces d'identificar com es troba el seu grup d'estudiants en relació al tema del capítol.

Fem-ho pràctic:

Comprén algunes activitats per a dur a terme a l'aula en relació a les temàtiques tractades, a més inclou espai perquè el professorat pugui recopilar les seues pròpies iniciatives.

Material d'interés:

Xicoteta proposta de materials i/o recursos públics que poden ser d'utilitat per a aprofundir en la temàtica o brindar una orientació més específica d'actuació en relació al tema tractat.

Aquesta guia aposta per la generació d'agents de canvi i transformació social en els centres educatius que permeten una relació entre els gèneres més igualitària, tot això, tenint en compte la salut mental individual i grupal de l'alumnat, posant les cures en el centre i buscant garantir un impacte a llarg termini.



CAPÍTOL 1:

AGENDA 2030 I L'APLICACIÓ DELS ODS 3,5 I 10 A LES AULES

L'Assemblea General de Nacions Unides va adoptar en 2015 l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible, una aliança que tots els països van emprendre per a donar solució a problemes globals com el canvi climàtic, l'esgotament dels recursos naturals o les desigualtats socials i econòmiques, amb la finalitat de millorar la vida de totes les persones, sense deixar a ningú arrere.

Governos, organitzacions de la societat civil, sector privat i acadèmia han de conjuminar esforços i tindre una participació activa per al compliment d'aquesta agenda universal, transformadora i integral, que compta amb 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS). Cada ODS té unes metes específiques que han d'aconseguir-se abans de l'any 2030 i abasten les esferes econòmica, social i ambiental, entorn de 5 focus d'actuació: les persones, el planeta, la prosperitat, la pau i les aliances.

L'educació, a més de ser un objectiu de l'Agenda 2030, és reconeguda com un mitjà importantíssim per al compliment de tots els altres ODS. Aconseguir un desenvolupament sostenible precisa un compromís dels i les docents per a transformar la manera de pensar i actuar de les noves generacions i desenvolupar en els i les estudiants els coneixements, habilitats, valors i actituds que els sensibilitzen i donen lloc a una ciutadania compromesa.

L'aula es converteix en un espai propici per a fomentar el pensament crític i la presa de consciència dels problemes que afecten la humanitat. És important eliminar les pràctiques discriminatòries i reflexionar amb els i les estudiants sobre el rol actiu que hem d'exercir per a lluitar contra les desigualtats, posant a totes les persones en el centre, per a aconseguir un veritable equilibri i benestar a nivell social, econòmic i mediambiental.

L'objectiu és que els i les estudiants, transversalment, aprenguen la importància de l'empatia, de la cura dels altres/as, d'això/as mateix/as i de la naturalesa, perquè les seues accions es basen en la premissa que viure bé no pot ser sol privilegi d'uns pocs, sinó que, amb el nostre esforç, ha de ser una realitat per a tots els éssers humans en qualsevol racó del món.

CLAUS TEÒRIQUES

Agenda 2030: És un pla d'acció compost de 17 objectius i 169 metes a favor del planeta, les persones i el progrés econòmic, social i tecnològic, en harmonia amb la naturalesa.

Desenvolupament sostenible: Tipus de desenvolupament que pretén satisfer les necessitats de la generació present sense posar en perill la capacitat de les generacions futures de satisfer les seues pròpies necessitats. La sostenibilitat busca un equilibri entre el desenvolupament econòmic i la protecció social i mediambiental.

ODS: Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) constitueixen una crida universal a l'acció per a posar fi a la pobresa, protegir el planeta i millorar les vides de les persones a tot el món.

ODS 3: “Garantir una vida sana i promoure el benestar per a tots en totes les edats”. Aquest objectiu busca garantir una vida saludable i promoure el benestar integral de les persones per a així garantir el desenvolupament de societats pròsperes.

ODS 5: “Aconseguir la igualtat entre els gèneres i empoderar a totes les dones i les xiquetes”. Aquest objectiu pretén garantir que dones i xiquetes a tot el món siguin tractades en igualtat de condicions.

ODS 10: “Reduir la desigualtat en i entre els països”. Aquest objectiu persegueix que ningú es quede arrere a causa del seu sexe, edat, condició de discapacitat, orientació sexual, raça, classe, ètnia, religió i/o desigualtat d'oportunitats.



SABIES QUE

- L'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible no part del no-res, sinó de l'avaluació i els resultats de l'Agenda dels Objectius del Mil·lenni (2000-2015) i a la qual busca donar continuïtat.
- Segons l'Informe de Desenvolupament Sostenible de 2023, de la Sustainable Development Solutions Network (SDSN), a meitat del temps de compliment de l'Agenda 2030, cap dels ODS sembla estar en camí d'aconseguir-se a nivell mundial, degut en part a la pandèmia en 2020 i altres crisis simultànies.
- Espanya ocupa el 14é lloc en el rànquing internacional de ODS de 2024, segons la SDSN. El nostre país es troba mantenint l'assoliment de l'ODS 5, moderadament millorant en l'ODS 3 i estancat en l'ODS 10, on encara queden desafiaments importants.

QUE PASSA A L'AULA



- Els i les estudiants són capaços de proposar solucions creatives a problemes relacionats amb els ODS?
- Té l'alumnat accés a recursos actualitzats sobre els ODS?
- Es valora el progrés dels i les estudiants en competències vinculades a la sostenibilitat?
- Es prioritza la cooperació sobre la competició?
- Es promou la solidaritat i el recolzament mutu a l'aula?

FEM-HO PRÀCTIC

1.1 ACTIVITAT: JO TAMBÉ APORTE

Objectiu:

Promoure l'envolupament actiu dels i les estudiants en la cerca de solucions a problemàtiques relacionades amb els ODS.

Descripció:

Per a aquesta activitat s'han de fer grups de 5 o 6 persones. A cada grup se li entregarà un problema que és necessari canviar amb urgència, pot ser un problema global o local, per exemple: el canvi climàtic global.

Després de triar el tema, cada membre de l'equip haurà d'escriure en un paper dues idees de com solucionar-lo, almenys una d'elles ha d'envolupar-lo a ell mateix. Per a això tindrà 5 minuts. Quan finalitzi el temps, eixa persona haurà de donar el paper al seu company situat a la dreta i així fins que totes les persones hagen aportat les seues idees. És important dir que les idees no es poden repetir. Posteriorment en plenària es pot reflexionar sobre les respostes i triar les més factibles per a portar-les a la pràctica.



2. Tens al cap alguna altra activitat per a treballar aquesta temàtica? Escriu-la ací:

MATERIAL D'INTERÉS

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible:

Audiovisual que pretén donar a conèixer l'Agenda 2030 i els ODS en el seu context global i local, i de quina manera ens interpel·la, contribuint a crear una societat més informada i conscient.

El club de la lectura dels ODS:

Obres per a persones de totes les edats que mostren la importància dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).

170 Accions per transformar el nostre món:

Aquest llibre conté deu suggeriments diaris per a cada Objectiu sobre com pots canviar les coses en el món que t'envolta. Una gran eina per a mares, pares, docents i xiquets i xiquetes de totes les edats.



CAPÍTOL 2:

LA SALUT MENTAL EN LA JOVENTUT DES D'UNA PERSPECTIVA DE GÈNERE, INTERCULTURAL I INTERSECCIONAL

L'adolescència i els primers anys de la joventut representen una etapa de transformació contínua en múltiples aspectes de la vida. Els canvis físics, emocionals i socials que es produeixen en aquest període, sumada a l'exposició a la pobresa, ser víctimes de xenofòbia, els maltractaments o la violència per raons de gènere poden fer que els i les adolescents siguin vulnerables a problemes de salut mental, com a ansietat, depressió, consum de substàncies, trastorns de conducta alimentària, entre altres. Promoure en l'estudiantat el reconeixement i l'expressió de les seues emocions, així com enfortir els llaços d'empatia, són factors fonamentals per a potenciar la seua salut i benestar integral.

CLAUS TEÒRIQUES

Salut mental: És un dret humà fonamental. No es refereix solament a l'absència de trastorns mentals sinó un estat de benestar mental, que permet a les persones fer front als moments d'estrés de la vida, així com desenvolupar i posar en marxa les seues capacitats per a prendre decisions, establir vincles saludables i desenvolupar-se a nivell personal i comunitari (OMS, 2023).

Perspectiva de gènere: Enfocament analític i conceptual que busca tindre en compte les diferències socials i culturals basades en el gènere. Reconeix que els rols, conductes, expectatives i oportunitats no estan determinats biològicament, sinó que són construïts socialment.

Perspectiva intercultural: Es refereix a un enfocament que busca promoure el reconeixement, el diàleg i la convivència entre diferents cultures en condicions d'igualtat.

Perspectiva interseccional: Posició analítica que examina com diferents categories socials i sistemes d'opressió (gènere, raça, classe, etc.), s'interrelacionen i afecten les experiències de les persones.

SABIES QUE

- Segons l'Informe sobre l'evolució del suïcidi a Espanya en població infantojuvenil (2000-2021), el suïcidi és la primera causa de mort en joves i adolescents entre 12 i 29 anys. Al contrari que en la resta de franges d'edat on el suïcidi és més alt en homes que en dones, en adolescents (12 a 17 anys), no s'observa cap desequilibri en el nombre de morts en relació amb el sexe, la qual cosa indica que els suïcidis de dones en eixa franja d'edat han augmentat.
- La comunicació de les emocions mitjançant l'ús de la paraula ajuda a elaborar-les i facilita la comprensió dels sentiments en futures situacions.
- Els i les adolescents migrants enfronten majors riscos de desenvolupar depressió, ansietat i trastorn d'estrés posttraumàtic que els seus parells no migrants, la qual cosa podria repercutir en la seua integració escolar.

QUE PASSA A L'AULA



- S'ofereixen els mateixos recursos i oportunitats de suport emocional a tot l'estudiantat, independentment del seu gènere, origen o situació econòmica?
- Existeixen protocols per a previndre i abordar situacions de discriminació o assetjament que puguen afectar la salut mental d'uns certs grups?
- Es fomenta un ambient inclusiu i de respecte mutu entre tot l'estudiantat?
- Es promou el diàleg i es tenen en compte les opinions i necessitats expressades per diferents grups d'estudiants?
- Es realitzen activitats que incloguen l'expressió d'emocions?

FEM-HO PRÀCTIC

2.1. ACTIVITAT: LA RODA DE LES EMOCIONS

Objectiu:

Identificar les emocions primàries i secundàries.

Descripció:

Molts dels malestars que tenen lloc en l'adolescència i fins i tot en la vida adulta estan relacionats amb la dificultat d'identificar amb claredat les nostres emocions, és a dir, les reaccions que tenim enfront d'un estímul o situació determinada i que són fonamentals per a la supervivència. Per això, aquesta activitat té com a finalitat exercitar la identificació i expressió d'emocions.

Abans d'iniciar, el docent ha de retallar una per una les emocions que proposem en l'Annex 1, doblegar-les i col·locar-les dins d'una caixa.

Una vegada que estiga llest aquest material, a mode de plenària explicarà breument què són les emocions primàries i secundàries. Ací et deixem una idea:

Les emocions primàries, són les que tenim tots els éssers humans de totes les cultures des que naixem (l'alegria, la ira, la tristesa, la por, el fàstic i la sorpresa) i les emocions secundàries s'aprenen al llarg de la vida i estan relacionades amb el mitjà social i cultural en el qual ens desenvolupem (culpa, enveja, optimisme, etc.).



Perquè l'estudiantat tinga un material de suport que li permeta major participació se li entregará a cadascun “La roda d'emocions primàries i secundàries” (Annex 2).

Aquesta activitat pot estar dividida en tres o quatre rondes.

Durant la primera ronda, l'estudiantat que participe haurà de prendre a l'atzar un paper de la caixa, passar avant i donar una definició de l'emoció escrita en el paper però sense arribar a nomenar-la, perquè la resta de la classe pugui endevinar de quin es tracta.

Durant la segona ronda, les persones que participen hauran de prendre a l'atzar un paper de la caixa, passar avant i aconseguir que els altres endevinin l'emoció que va prendre usant solament una paraula. Aquesta paraula pot ser un sinònim de l'emoció o alguna paraula que guardi relació.

Durant la tercera ronda, els qui participen hauran de prendre a l'atzar un paper de la caixa, passar avant i expressar solament amb mímica l'emoció que els va tocar, perquè la resta de l'alumnat l'endevine.

El nombre d'estudiants que participen en cada ronda el determina el docent. En les tres rondes, la persona que endevine primer és la que tria qui és la següent a passar avant a prendre un nou paper, no obstant això, és important motivar que tot l'alumnat participe.

Si el grup està participant activament i s'ha creat un bon clima grupal, se'ls proposarà realitzar una quarta ronda. En ella, la finalitat no és endevinar l'emoció sinó expressar les emocions que vivim en la vida quotidiana. És així que durant la quarta ronda, la persona que participa prendrà un paper de la caixa a l'atzar i la llegirà en veu alta, després compartirà amb la resta de la classe una anècdota personal on haja experimentat aquesta emoció. Les persones que participen en aquesta última ronda poden ser voluntàries.

Per tancar l'activitat proposem les següents preguntes de reflexió:

- És fàcil posar en paraules una emoció?
- Com es van sentir quan la resta identificaven l'emoció que van traure de la Caixa? I quan no l'endevinaven?
- És semblant la manera d'expressar, per exemple, l'ira en el shomes que en les dones?
- Creus que el nostre país d'origen o cultura influeix en la manera que expressem les nostres emocions?

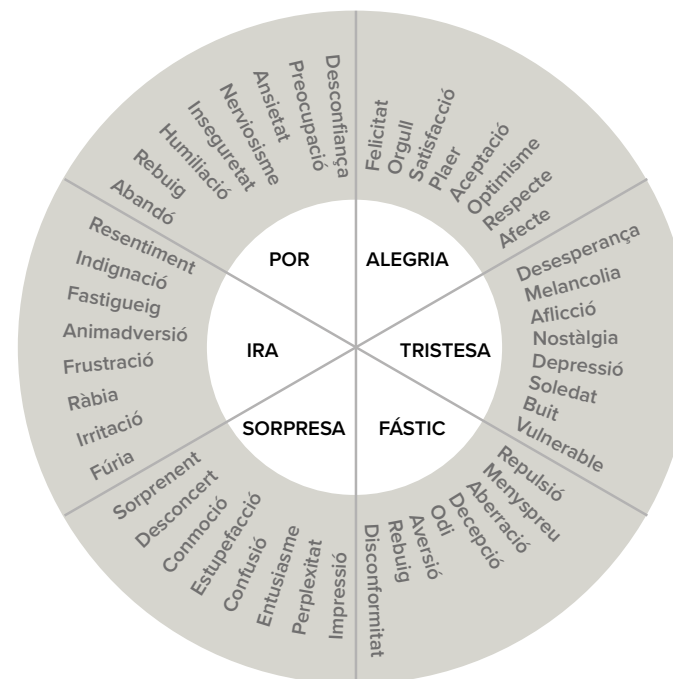


ANNEX 1

Fàstig	Confusió	Tristessa	Alegria
Fastigueig	Entusiasme	Estima	Humiliació
Felicitat	Por	Sorpresa	Orgull
Decepció	Soledat	Rebuig	Resentiment
Sorpresa	Acceptació	Menyspreu	Plaer
Indignació	Conmoció	Fúria	Odi
Respecte	Nostàlgia	Ira	Frustració
Perplexitat	Respecte	Satisfacció	Optimisme

ANNEX 2

“LA RODA D'EMOCIONS PRIMÀRIES I SECUNDÀRIES”



2.2 ACTIVITAT: EXPLORANT LES EMOCIONS

Objectiu:

Enfortir l'autoregulació emocional en l'estudiantat

Descripció:

Quan ocorre una situació normalment sentim una sèrie d'emocions que l'acompanyen, solem pensar que és la situació la que ens ha generat aquestes emocions, però en realitat tot succés i emoció estan mediades per un pensament. En altres paraules, no és la situació la que genera l'emoció sinó que aquesta dona lloc a un pensament i aquest pensament desencadena una emoció. Potser no som molt conscients d'això perquè són processos que ocorren quasi al mateix temps, tanmateix identificar les idees que antecedeixen a l'emoció pot ajudar a tota edat, però sobretot en l'adolescència, a regular les emocions i tindre major control sobre elles.

Com a docents, també pot facilitar la comprensió dels pensaments i el món emocional dels nostres estudiants i la identificació de casos en els quals podria ser prudent un acompanyament psicològic individual.

Per a aquesta activitat li entregarem a cada estudiant una fitxa (Annex 3) en la qual es planteja una sèrie de situacions que poden succeir en la seua quotidianitat. L'exercici consisteix a escriure l'emoció o emocions que els produeix eixa situació i tractar d'identificar quin és el pensament que podria estar motivant eixes emocions. Si les emocions registrades són desagradables, llavors procedim a canviar el pensament per algun que, sent una possibilitat real, ens permetera generar emocions més agradables.

Després en grups de tres persones conformats per afinitat posaran en comú l'exercici, compartiran més a fons cadascuna de les seues respostes. També poden incloure altres situacions i treballar-les de manera grupal, ajudant-se entre tot/as i amb l'acompanyament del docent a identificar pensaments alternatius que generen emocions agradables.



ANNEX 3

Situació	Emoció automàtica	Identificació del pensament què està darrere de l'emoció	Pensament alternatiu	Nova emoció
Acabe d'arribar a casa i el meu pare em reny perquè la meua habitació està desordenada				
Vaig estudiar tota la nit per al meu examen i vaig traure un sis				
La meua parella no m'ha escrit en tot el dia				
Vaig anar al centre a comprar i vaig veure a algún/es dels meus amics/gues eixint del cinema.				
L'entrenador de futbol no m'ha dit que al pròxim partit estaré a la banqueta.				
Ma mare em va donar permís per eixir per la nit, però m'acaba de dir que la meua iaia està malalta i he d'anar a cuidar-la.				

3. Tens al cap alguna altra activitat per a treballar aquesta temàtica? Escriu-la ací:

MATERIAL D'INTERÉS

Fundació Anar:

Facilitar a xiquets, xiquetes i adolescents un espai segur i confidencial en el qual se senten escoltats i respectats, i on puguem expressar lliurement allò que els ocorre per a trobar alternatives als seus problemes de manera conjunta.

Estratègia Mundial per a la Salut de la Dona, el Nen i l'Adolescente (2016-2030):

Se centra en la protecció de les dones, els xiquets i els adolescents que viuen en entorns humanitaris i fràgils i en la realització del seu dret humà a gaudir del grau màxim de salut que es puga aconseguir, fins i tot en les circumstàncies més difícils.



CAPÍTOL 3:

FEMINISME COMUNITARIS DEL SUR I EL SUMAK KAWSAY O BON VIURE

Els feminismes comunitaris del Sud busquen transformar l'educació des d'una mirada crítica, diversa i interseccional, per a construir pedagogies que fomenten la construcció col·lectiva del coneixement, visibilitzen altres sabers, a més de l'occidental i per tant siguen més inclusives, emancipadores i compromeses amb la justícia social i epistèmica.

Tant els feminismes comunitaris del Sud com el concepte de Bon Viure conceben la vida de manera integral, emfatitzant la importància del col·lectiu sobre l'individual i la interconnexió entre els éssers humans i la naturalesa, com a part fonamental de la salut mental.

CLAUS TEÒRIQUES

Els feminismes comunitaris del Sud: Són corrents de pensament i acció feminista que van sorgir a Amèrica Llatina, particularment entre dones indígenes i de comunitats rurals. Critiquen la invisibilització històrica de les dones indígenes i afrodescendents en les narratives feministes dominants.

Sumak Kawsay o Bon Viure: Principi fonamental provinent de la cosmovisió dels pobles indígenes andins, particularment de l'Equador i Bolívia. Representa una proposta alternativa de vida, que busca el benestar integral de les persones en harmonia amb la seua comunitat i amb la naturalesa, desafiant els paradigmes convencionals de desenvolupament i progrés, centrats únicament en l'acumulació de capital econòmic.

Minga: Del quítxua mink'a, és un treball col·lectiu en el qual cada persona aporta amb el que pot, per a aconseguir un propòsit comú.



SABIES QUE

- Els feminismes del Sud fomenten la participació activa dels i les adolescents en la presa de decisions sobre la seua salut i benestar. Això inclou crear espais on puguen expressar les seues necessitats i preocupacions, la qual cosa és essencial per al seu empoderament i desenvolupament personal.
- El principi del Sumak Kawsay o Bon Viure ha sigut incorporat en les constitucions de l'Equador i Bolívia com un principi orientador de les seues polítiques públiques, reconeixent la seua rellevància per a millorar la qualitat de vida de les persones.
- El Sumak Kawsay emfatitza la cura no sols de l'individu, sinó també del col·lectiu. Això inclou pràctiques com la minga (treball comunitari) i el ayni (reciprocitat), que fomenten el suport mutu i enforteixen les xarxes socials, la qual cosa és crucial per al benestar emocional i social dels adolescents sense importar la seua procedència.

QUE PASSA A L'AULA



- Es fomenta una relació harmònica i de respecte amb la naturalesa i el medi ambient?
- Es valora la diversitat cultural i es promou el diàleg entre diferents sabers?
- S'emfatitza la formació en valors com la solidaritat, la cooperació i el respecte mutu?
- Es promou una pedagogia crítica i emancipadora que busca formar persones autònomes i compromeses amb la transformació social?
- Existeix un vincle estret entre l'escola i la comunitat, valorant els sabers locals?

FEM-HO PRÀCTIC

3.1. ACTIVITAT: CONNECTANT SABERS

Objectiu:

Establir vincles intergeneracionals i aprendre sobre pràctiques dels nostres majors per a promoure el benestar.

Descripció:

L'adolescència és una etapa de molta curiositat, on les interaccions amb l'entorn i amb les altres persones són de gran importància, ja que van configurant la nostra identitat i la manera de veure el món.

Aquesta activitat té per finalitat comparar la vida d'abans i la d'ara. Per a això es conformaran equips de tres estudiants. L'equip elaborarà un vídeo en el qual entrevisten una persona major per a conèixer com va ser en la seua adolescència la seua relació amb altres persones, amb la naturalesa i amb si mateix.

Aquesta activitat consta de tres moments.

Primer moment: En la classe, els equips prepararan el guió de preguntes per a realitzar l'entrevista, poden usar la tècnica de la pluja d'idees i/o ajudar-se de les quals els proposem en l'Annex 4. També hauran de decidir a qui entrevistaran. La persona entrevistada pot ser algun avi/a d'un integrant de l'equip o alguna persona major del seu barri o finca. A més hauran de distribuir les funcions en el grup: qui contactarà a la persona entrevistada, qui gravarà el vídeo, etc.

Per a fomentar el servei, altra alternativa seria organitzar amb tot l'estudiantat a una residència de persones majors. En els mateixos equips l'alumnat pot planificar i realitzar activitats recreatives orientades a les persones del centre, incloent aquesta entrevista.

Segon moment: Consisteix a gravar el vídeo. El vídeo ha de gravar-se en format horitzontal i fer-lo en un lloc amb bona il·luminació i sense soroll. No ha d'excedir els 5 minuts de duració.

Tercer moment: Presentació del vídeo a la resta de la classe i debat final, respecte a les principals diferències i similituds entre el present i el passat i què podem aprendre de les experiències de les persones entrevistades.

ANNEX 4

Nom de la persona entrevistada: _____

Estat: _____

- Què feies un dia normal quan eres adolescent?
- Feieu excursions o campaments?
- Quines activitats a l'aire lliure gaudies quan eres adolescent?
- Recordes alguna activitat específica que feies per tindre cura del medi ambient?
- Com era la teua alimentació?
- Com vas conèixer als teus amics/gues durant l'adolescència?
- Quines activitats solíeu fer junts/es?
- Com era la comunicació entre amics/gues en aquella època?
- Amb qui solíes parlar quan et senties sol/a?
- Recordes haver viscut algun fet històric o personal rellevant en aquella etapa?

3.2 TOTS SOM MIGRANTS

Objectiu:

Comprendre les esperances, pors i desafiaments que enfronten les persones migrants, connectant amb el costat humà d'aquest fenomen global.

Descripció:

La migració és un dret humà. Si no has migrat tu, ho faran els teus fills i filles o ho van fer els teus avis o àvies. Moltes vegades les persones es veuen obligades a abandonar el seu país, per conflictes interns o desastres naturals, però també pot succeir que voluntàriament es desplacen per a buscar millors condicions de vida per a ells i les seues famílies.

Per a donar inici a aquesta activitat visualitzarem el Curtmetratge: "Migrants"

<https://www.youtube.com/watch?v=7qJDdu-rMxl4>



Després s'han de fer grups de 5 o 6 persones. Cada grup triarà una de les històries migrants que es narren en el curtmetratge com a inspiració per a crear al seu personatge.

Entre tots els integrants del grup han de fer les següents tasques:

1. En grandària real dibuixaran al seu personatge i li atorgaran un nom, un país d'origen i un país de destinació. Per a això és important facilitar-los llapis i retoladors de colors.

2. Buscar amb ajuda dels mòbils almenys cinc dades rellevants del país d'origen i del país d'acolliment del seu personatge (salari mínim, idioma que parlen, recursos naturals, menjar típic, etc.) i escriure-ho en un foli.

3. Carta de comiat: Quan deixem a persones i/o llocs que són importants per a nosaltres hi ha moltes coses que volguérem dir-los. En un exercici d'empatia amb la persona migrant, en l'anvers d'un foli el grup haurà de decidir de quina manera el seu personatge diu adeu al seu país i a la seua gent, en el revers hauran d'escriure les emocions que el personatge ha experimentat en aquesta acció.

4. Començar de nou: Recordem el nostre primer dia d'escola o algun succés que ens haja fet ser "els nouvingut/as" en algun lloc. Això no sempre és fàcil i les persones migrants ho viuen en un país llunyà i desconegut.

En un foli respondrem les següents preguntes:

- Què és el que el nostre personatge ha de fer per a començar aquesta nova vida?
- Quines coses dificultaran les accions que ha de realitzar?
- Quines coses podrien fer que fora més senzill aconseguir-les?

Al revers del foli escriure les emocions del vostre personatge durant aquest període. Finalment, imaginem que són amics del seu personatge quina frase li dirien per a reconfortar-lo en aquest nou camí que ha triat? Escriure-la també en el foli.

Després en plenària cada grup presenta al seu personatge.

Per a tancar, qui vulga, pot compartir com es va sentir recreant a un personatge migrant. La persona que acompanya l'activitat pot emfatitzar sobre les dificultats de la migració i la importància de l'empatia en les societats d'acolliment.

Tens al cap alguna altra activitat per a treballar aquesta temàtica? Escriu-la ací:

MATERIAL D'INTERÉS

Guia d'Activitats SUMAK KAWSAY - Alforja Educativa:

Aquesta guia ofereix una sèrie d'activitats lúdiques i científiques que ajuden al/as adolescents a comprendre i aplicar els principis del Sumak Kawsay. Està estructurada seguint la metodologia "entre iguals", la qual cosa facilita l'aprenentatge col·laboratiu i pràctic. Inclou informació sobre com viure en harmonia amb la naturalesa i la comunitat, promovent un enfocament holístic del benestar.

Publicació "Lluites, resistències, re-existències i sentipensars a partir d'iniciatives populars i de participació de dones del Sud Global des de les epistemologies del Sud i el feminisme decolonial":

Aquest document ha sigut realitzat per alumnat universitari de grau i màster de la Universitat de València i la Universitat Politècnica de València amb l'objectiu de fomentar la inclusió de continguts des de les epistemologies i feminismes del sud, com a eina per a aprofundir en la defensa i respecte dels drets humans globals.



CAPÍTOL 4:

L'AUTOCURA I LA "CURA MÚTUA" A LES AULES

L'autocura és una habilitat valuosa que l'estudiantat pot aplicar més enllà de l'escola, a més crea una cultura de benestar que beneficia a tots els membres de la comunitat escolar, millorant tant la qualitat de l'ensenyament com de l'aprenentatge. Des de la perspectiva de la "cura mútua" o "criança mútua" que es refereix a una visió integral de la vida i les relacions basant-se en principis de reciprocitat, respecte i harmonia amb la naturalesa, l'autocura no pot ser un acte aïllat, sinó part d'un sistema més ampli, lligat a la cura recíproca dels altres i de l'entorn natural.

CLAUS TEÒRIQUES

Autocura: Conjunt d'accions i decisions que una persona pren per a mantenir i millorar la seua salut física, mental i emocional.

Cura mútua o criança mútua: Enfocament alternatiu als models dominants de desenvolupament i relacions socials que emfatitza la importància dels sabers transmesos de generació en generació com a font de saviesa i resistència anticolonial, defensa una relació de cura mútua entre les persones i amb la naturalesa, en lloc d'una visió jeràrquica o extractiva.

Dol migratori: Procés d'adaptació a les múltiples pèrdues que experimenten les persones que han abandonat el seu país d'origen per a establir-se en un lloc diferent. Aquest fenomen és complex i moltes vegades bastant dolorós, afectant la vida de la persona migrant a nivell emocional, físic, cultural i social.



SABIES QUE

- Segons el V Baròmetre sobre l'autocura de la població espanyola, sol el 0,7% de la ciutadania espanyola associa la salut mental amb l'autocura.
- Els i les adolescents migrants o d'altres cultures poden enfrontar desafiaments addicionals relacionats amb l'autocura degut a barreres lingüístiques, diferències culturals en les practiques de salut, possible manca d'accés a serveis de salut i/o estrés associat al procés d'adaptació.
- L'autocura també pot incloure pràctiques sostenibles que beneficien a les persones i al medi ambient. Al promoure hàbits de respecte a la natura, com reduir l'ús de plàstics o participar en activitats de conservació, contribuïm a un entorn més saludable per a tots.

QUE PASSA A L'AULA



- S'ensenya sobre la importància de la reciprocitat en les relacions interpersonals i amb l'entorn?
- Es fomenten habilitats de comunicació que permeten expressar necessitats de cura i oferir suport a uns altres?
- Es realitzen activitats grupals que enfortisquen els llaços comunitaris i el suport mutu?
- Existeixen espais perquè els estudiants compartisquen els seus coneixements tradicionals o familiars sobre pràctiques de cura?
- Es promou l'intercanvi intergeneracional de sabers sobre salut i benestar?

FEM-HO PRÀCTIC

4.1 ACTIVITAT: RECETARI INTERCULTURAL

Objectiu:

Ajudar a processar el dol migratori i fomentar la cura mútua i fomentar a través de l'acostament a les tradicions culinàries de diverses cultures.

Descripció:

Per a iniciar aquesta activitat parlarem sobre com l'alimentació no és solament una necessitat fisiològica sinó que exerceix un paper crucial en la connexió emocional que establim amb altres persones i amb el nostre lloc d'origen. Per això crearem un receptari intercultural per a conèixer-nos millor i afermar els llaços d'amistat.

Cada estudiant escriurà en un document Word una recepta típica del seu país o cultura.

La recepta ha d'incloure:

- Nom del plat
- Ingredients
- Preparació
- Explicació de perquè és significativa, tant a nivell personal com cultural
- Foto del plato

Per a que tot l'alumnat pot vore a les receptes de la resta dels estudiants podem utilitzar la ferramenta Padlet (<https://padlet.com/>) com es mostra en l'exemple:



Una vegada pujats tots els treballs, l'alumnat triarà les cinc receptes que més els ha agradat, intentant incloure plats de diferents països, si n'hi haguera.

Després es conformaran cinc grups. Cada grup triarà una de les receptes seleccionades i es reunirà per a elaborar-la de manera conjunta. La persona que va compartir la recepta coordinarà l'activitat.

Finalment cada grup presentarà a l'aula el report fotogràfic de l'activitat pràctica i el plat preparat. Una vegada acabades les presentacions, gaudiran el menjar entre totes les persones presents. Es pot convidar a pares i mares de família i també a altres docents i així celebrar la diversitat cultural.

4.2. ACTIVIDAD: REDUCIENDO MI HUELLA DE CARBONO

Objectiu:

Fomentar una actitud responsable cap a la cura del medi ambient com una manera de cultivar el respecte i l'harmonia amb la naturalesa.

Descripció:

Per a iniciar aquesta activitat dividirem als estudiants en dos grups i els presentarem el vídeo: Què és la Petjada de Carboni?

<https://www.youtube.com/watch?v=nQ1pPLb1Fo4>



Els estudiants de cada grup, després de veure el vídeo hauran de respondre a les preguntes: Grup 1: Què és el canvi climàtic? Què l'està provocant?

Grup 2: Què és la petjada de carboni? Com contribueixen les persones a emetre emissions de CO₂?

Durant el vídeo cada estudiant haurà d'anar anotant idees que li servisquen per a respondre a les preguntes del grup al qual pertany. Posterior al vídeo cada grup es reunirà i posarà les seues idees en comú i triaran en consens les resposta que compartiran amb la resta de la classe.

Per a continuar l'activitat, observarem el següent vídeo: Com reduir la Petjada de carboni?

<https://www.youtube.com/watch?v=IZWdrVyNWWs>



Amb aquesta informació i entre tot l'alumnat triaran cinc accions concretes per a reduir la petjada de carboni que en l'adolescència es pugen posar en pràctica.

Finalment es conformen cinc grups. Cada grup dibuixarà en un foli grandària A3 amb l'ajuda de retoladors, aquarel·les, llapis de colors, etc., un gràfic que represente la manera de reduir la petjada de carboni del seu grup. Amb tots els dibuixos es crearà un mural a l'aula que recorde el compromís de realitzar eixes accions dia a dia.

3. Tens al cap alguna altra activitat per a treballar aquesta temàtica? Escriu-la ací:

MATERIAL D'INTERÉS

Llibre: YANAK UYWAÑA La criança mútua:

És un text de fàcil lectura, on la seua autora, Elvira Espejo, cerca integrar sabers ancestrals, pràctiques artístiques i una nova visió de les relacions entre éssers humans i amb la naturalesa, basat en la reciprocitat, la qual cosa suggereix una relació més harmoniosa i sostenible amb el medi ambient.

Article: Construir ponts entre la justícia global i l'educació:

És una proposta d'educació emancipadora que vol facilitar la comprensió de l'ecodependència i interdependència global, analitzant les responsabilitats i causes de desigualtats en el món, apostant per una innovació educativa crítica orientada a la presa de consciència i l'empoderament col·lectiu, valorant la riquesa, la diversitat de sabers i propiciant espais de cura i autocura.



CAPÍTOL 5: IGUALTAT DE GÈNERE EN CONTEXTOS EDUCATIUS INTERCULTURALS

La igualtat de drets, responsabilitats i oportunitats entre xics i xiques, de diverses cultures i ètnies, quan és promoguda a l'aula assegura que tots i totes tinguen les mateixes oportunitats per a participar. Així mateix fomenta relacions més sanes basades en el respecte mutu i la responsabilitat. Això ajuda a les adolescents a desenvolupar relacions interpersonals més positives, la qual cosa al seu torn reforça la seua autoestima.

És molt important el rol de l'escola per a promoure la igualtat de gènere en l'adolescència, ja que estableix les bases per a una societat més justa, equitativa i cohesionada, preparant a l'estudiantat per a ser part d'una ciutadania global, respectuosa i empàtica.

CLAUS TEÒRIQUES

Igualtat de gènere: Situació en què els i les adolescents tenen les mateixes condicions, tracte i oportunitats per a desenvolupar tot el seu potencial, els seus drets humans i la seua dignitat.

Relacions de parella tòxiques: Vincles caracteritzats per la presència de comportaments disfuncionals com a gelosia, control i dependència emocional que poden arribar fins i tot a la violència física.

Cànon occidental de la bellesa: Es refereix al conjunt de característiques físiques que es consideren atractives o ideals en la cultura occidental. En les dones: figura alta, prima, pell blanca, etc.; en els homes: cos atlètic i amb molt de múscul, cabell abundant, etc.

Context educatiu intercultural: Es refereix a un entorn d'aprenentatge que valora i promou la diversitat cultural, és a dir, les diferents cultures, ètnies, idiomes i tradicions presents a l'aula i la comunitat educativa.

SABIES QUE

- Segons el “Baròmetre Joventut i Gènere” (2021) 7 de cada 10 dones espanyoles de 15 a 29 anys, considera que les desigualtats de gènere són elevades a Espanya, enfront de només 4 de cada 10 homes.
- Quan es promou la igualtat de gènere a l'escola, les xiques reforcen la seua confiança per a expressar-se i contribuir de manera més activa en entorns acadèmics i socials.
- Les xiques de 14 a 18 anys realitzen un consum superior d'ansiolítics i hipnosedants en relació als xics, aquest major consum podria estar relacionat amb una major pressió estètica i autoexigència acadèmica, ja que com a dones han sigut socialitzades entorn de la complaença i el perfeccionisme.
- Sabies que les adolescents racialitzades pateixen una forta pressió per a modificar la seua aparença natural i ajustar-se a cànons de bellesa occidentals, com allisar el cabell afro, la qual cosa pot generar ansietat i problemes d'autoestima.

QUE PASSA A L'AULA



- El currículum i els materials educatius inclouen perspectives i contribucions tant d'homes com de dones de diverses cultures?
- S'aborden temes de gènere des d'una perspectiva interseccional, considerant les múltiples opressions que poden experimentar les dones?
- Es promou l'ús de llenguatge inclusiu i no sexista en tots els àmbits educatius?
- S'ofereixen les mateixes oportunitats acadèmiques i extracurriculars a estudiants de tots els gèneres i orígens culturals?
- Es fomenta la reflexió crítica sobre els estereotips de gènere i culturals en l'entorn educatiu?

FEM-HO PRÀCTIC

5.1. ACTIVITAT: AIXÒ NO ÉS AMOR ESTO NO ES AMOR

Objectiu:

Identificar les característiques de les relacions de parella tòxiques per a previndre la violència de gènere i fomentar relacions afectives saludables i de respecte mutu.

Descripció:

Per a iniciar aquesta activitat escoltarem amb atenció la cançó “Pienso en tu mirá” de Rosalía: https://www.youtube.com/watch?v=p_4coiRG_BI



A través d'una pluja d'idees, amb l'ajuda d'una pissarra i tenint com a referència la lletra de la cançó anterior, construirem conjuntament la definició de relacions de parella tòxiques.

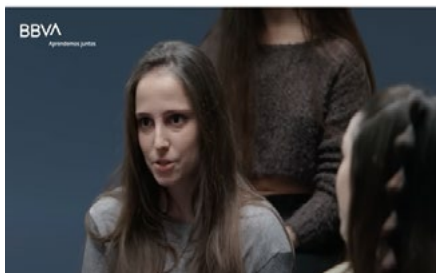
Després dividirem a l'estudiantat en tres grups: El professor explicarà que es projectaran dos vídeos:

1. Persones i relacions tòxiques Com identificar-les? (Del min 8.43 al min 13.22) https://www.youtube.com/watch?v=COK_B73xFrU&t=801s



2. Saps diferenciar l'amor de la dependència?

<https://www.youtube.com/watch?v=rEHGYNtA41M>



Sobre la base d'ells cada grup haurà d'identificar i anotar en un foli cinc característiques de les relacions tòxiques. A més, cada grup compartirà almenys dos exemples de frases que podrien dir-se en els següents estils de relació:

Grup 1: Dominant-agressiu, el Grup 2: agressiu-passiu i Grup 3: persones suposadament cuidadores. El treballat en cada grup es compartirà amb la resta de la classe a mode de plenària.

Després de revisats aquests continguts, es motivarà a cadascun dels grups a escriure, quins consideren que són les característiques d'una relació de parella saludable i convertir-la en cançó, afegint les idees seleccionades per cada grup en l'eina de creació musical Suno:

<https://suno.com/>



Finalment i a manera de tancament escoltarem les cançons sobre relacions de parella saludable creades per cada grup.

5.2. ACTIVITAT: LES PERSONES QUE ADMIREM

Objectiu:

Desenvolupar una mirada crítica cap als estàndards de bellesa occidentals als quals són sotmeses especialment les dones.

Descripció:

Per a aquesta activitat, amb anterioritat, es demanarà a l'alumnat que porte imatges de persones que segueixen en xarxes socials que els agraden molt (influencers, youtubers, cantants, etc.).

Formarem grups de cinc persones. Dins del grup cada integrant exposarà les seues fotografies i respondrà les següents preguntes:

- Per què se li valora socialment?
- Físicament, què és el que més m'agrada d'ell o d'ella?
- Per què entre totes les fotos has triat aquestes?
- T'agradaria ser com ells/es?

Creus que aquestes imatges tenen algun tipus de retoc o filtre?

Una vegada que totes les persones del grup hagen presentat les seues imatges, construiran amb elles un collage, que permeti tindre una visió general de com són físicament les persones que admirem. Una vegada acabat el collage, de manera conjunta respondran en un foli aquestes interrogants:

- Hi ha diversitat de cossos en aquestes imatges?
- Hi ha diversitat d'ètnies en aquestes imatges?
- Seguim a persones no normatives o totes compleixen els cànons de bellesa establits per la societat (primesa, joventut, blanquitud, etc.)?
- Com influeixen aquests cànons en la nostra autoestima?
- Si les imatges tenen retocs o filtres Per què ens comparem amb imatges que no són reals?

Cada grup presentarà el seu collage i llegirà el foli amb les respostes.

Per a finalitzar en plenària, llegirem un extracte de l'entrevista per a la BBC de l'escriptora, periodista i activista peruana Gabriela Wiener (Annex 5) que servirà d'inspiració per a escriure en la pissarra amb l'aportació de tot l'alumnat el "Decàleg de la veritable bellesa", que promoga una visió real, saludable, inclusiva i positiva del que considerem bell.

3. Tens al cap alguna altra activitat per a treballar aquesta temàtica? Escriu-la ací:

ANNEX 5

Extracte de l'entrevista Gabriela Wiener per a la BBC, sobre el se llibre "Llamada perdida"

« Com a dona, he estat sotmesa a eixe mandat estètic en què si no tenies un cert tipus de cos, si no eres blanca, si no eres rossa... Ha sigut un pique constant, que fa que xiques joves que fins i tot podrien considerar-se dins de les normes tinguen tants problemes alimentosos o s'estiguen autolesionant.

I el tema és que quan jo ho vaig dir, quan el vaig escriure en eixe llibre, van aparéixer altres dones que vivien en eixe acte-odie constant, que no és una cosa psicològica, que és el que ens diuen: lo-queta, acomplexada, és el teu problema; quan és una problemàtica social que patim les dones a les quals ens han dit com hem de ser. Llavors, el que s'està desenvolupant és una reacció a això, per a mi revolucionària, que el que fa és a dir, no, ací també valen altres cosos, altres belleses, stop gordofòbia, stop vell fòbia, stop transfòbia, tots els odis i fòbies possibles».

MATERIAL D'INTERÉS

Guia de llenguatge inclusiu a l'àmbit de la intervenció amb la infància i l'adolescència:

Aquest informe tracta dels tipus de violència en línia als quals es pot enfrontar la infància i l'adolescència en usar tecnologies i dispositius electrònics. Aborda la magnitud del problema, els possibles factors de risc i les conseqüències de patir aquesta violència; i per últim, una serie de recomanacions orientades cap als adolescents, la seua família, professors i altres professionals.

Guia per a una criança lliure d'estereotips:

Guia desenvolupada per UNICEF i dirigida a mares, pares i persones adultes que cuiden i volen crear entorns on es desenvolupen en igualtat. Presenta alguns conceptes fonamentals per a entendre quin és l'impacte dels estereotips de gènere en xiquets, xiquetes i adolescents, així com alternatives per a fomentar actituds i comportaments més igualitaris en la nostra vida diària i d'eixe mode contribuir a una societat més justa per a totes les persones.



CAPÍTOL 6:

PROMOCIÓ DE LA PARTICIPACIÓ DELS I LES ADOLESCENTS

Quan parlem de participació ens referim al compromís actiu dels i les adolescents amb el seu entorn educatiu i en la societat en general. Promoure la seua participació els ajuda a sentir-se persones valorades i escoltades, enfortint la seua autoestima i autoconfiança. A més els espais participatius, poden ser una excel·lent manera d'exercitar l'escolta, el respecte mutu, la col·laboració i el treball en equip, habilitats essencials per al seu desenvolupament personal i acadèmic. Així mateix involucrar als adolescents en la presa de decisions els ajuda a sentir-se més segurs en expressar els seus pensaments i iniciatives, aprenen sobre la importància de tindre un rol protagonista en la societat i desenvolupar una major consciència enfront dels problemes socials i com a abordar-los. Així mateix, la participació activa s'ha associat amb un major interès en l'aprenentatge i millors resultats acadèmics, ja que l'alumnat se sent més connectat amb els continguts i amb els seus companys, contribuint a crear una comunitat escolar més dinàmica i positiva.

CLAUS TEÒRIQUES

Participació: Es refereix al conjunt d'accions i processos que permeten als i les adolescents incidir en el seu entorn educatiu, relacions i desenvolupament personal i col·lectiu.

Empoderament: Procés mitjançant el qual els i les adolescents adquireixen habilitats, confiança i oportunitats per a prendre decisions i actuar en el seu propi interès i el de la seua comunitat.

Responsabilitat cívica: Fa referència a la importància de ser ciutadà/as actius i responsables. En participar en activitats escolars, els i les adolescents aprenen sobre ella, la qual cosa pot traduir-se en un major compromís amb la seua comunitat.

Assertivitat: És un estil de comunicació que permet a les persones expressar els seus pensaments, sentiments i necessitats de manera clara i respectuosa, defensant els seus drets sense vulnerar els dels altres.

SABIES QUE

- La menor presència històrica de dones i minories ètniques en uns certs camps pot resultar en una falta de models a seguir, la qual cosa pot descoratjar la participació activa d'aquests col·lectius.
- Els i les adolescents migrants i/o d'altres cultures poden enfrontar estereotips sobre la seua capacitat acadèmica basats a l'origen ètnic o cultural, afectant la seua autoestima i limitant la seua capacitat de participació.
- Promoure la participació de tots els estudiants contribueix a crear un entorn escolar més inclusiu i divers, on es valoren diferents perspectives i experiències.

QUE PASSA A L'AULA



- Existeixen mecanismes perquè els i les estudiants proposen temes o activitats que els interessen?
- Es valoren i reconeixen les contribucions de tots els i les estudiants per igual?
- Es fomenta la participació equitativa de tot l'estudiantat?
- Es promou un ambient de respecte mutu on l'alumnat se senta segur en expressar les seues idees?
- Es fomenta el pensament crític i l'expressió d'opinions diverses?

FEM-HO PRÀCTIC

6.1. ACTIVITAT: LA IMPORTÀNCIA DELS REFERENTS

Objectiu:

Conèixer les lluites de personatges històrics de diverses races o cultures que inspiren a l'alumnat a desenvolupar confiança en si mateixos i involucrar-se en causes socials.

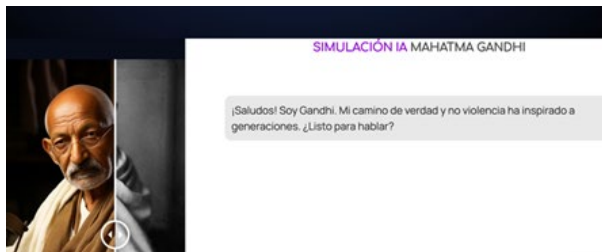
Descripció:

Per a aquesta activitat dividirem a l'alumnat en quatre grups. Un representant del grup passarà avant i prendrà una targeta, que tindrà el nom d'algun d'aquests quatre personatges històrics:

- Nelson Mandela
- Rosa Parks
- Mahatma Gandhi
- Martin Luther King Jr.

S'indicarà a l'alumnat que la fi d'aquesta activitat és que tinguen la possibilitat de conversar amb el personatge que van rebre en la targeta per a inspirar-los a continuar la lluita per la igualtat i la dignitat de tots els éssers humans.

Per a això, cada grup amb l'ajuda d'un ordinador o des dels telèfons mòbils ingressaran l'eina <https://hablaconlahistoria.es/> per a interactuar amb el personatge que els va ser designat, per mitjà de les següents preguntes:



- Quina va ser la causa que vas defensar?
- Què et va motivar a lluitar per eixa causa?
- Quins són els principals obstacles que vas haver d'enfrontar?
- Quines satisfaccions et va portar?
- Per què durant l'adolescència hauríem de participar activament en la societat?
- Què recomanes per a ser perseverants en les nostres lluites?

Finalment, cada grup presentarà de manera sintetitzada a la resta de la classe les respostes a la conversa que van entaular amb el seu personatge i com es van sentir realitzant l'activitat.

6.2. ACTIVITAT: FICANT EN PRÀCTICA L'ASSERTIVITAT

Objectiu:

Millorar la comunicació assertiva de l'alumnat perquè siguen capaços d'expressar les seues necessitats i defensar els seus drets sense vulnerar els dels altres.

Descripció:

Per a iniciar aquesta activitat parlarem de la importància de comunicar els nostres pensaments i necessitats de manera clara i respectuosa en les interaccions que tenim amb altres persones. Per a això revisarem els estils de comunicació a través del següent vídeo: Estils de comunicació

<https://www.youtube.com/watch?v=QvzXz3JeFal>



Després de mirar el vídeo, dividirem a l'alumnat en tres grups. A cada grup se li entregarà un foli (Annex 6) on trobaran tres situacions que podrien ocórrer en la seua vida diària i entre totes les persones del grup han d'escriure com respondrien usant cadascun dels tres estils de comunicació (assertiu, passiu, agressiu).

Després cada grup compartirà les seues respostes amb tota la classe .

Finalment en plenària triaran una de les tres situacions proposades que vulguen representar. Una vegada seleccionada i tenint en compte les aportacions de tots els grups en l'exercici anterior, el grup 1: dramatitzarà la resposta amb estil de comunicació agressiu; el grup 2: dramatitzarà la resposta amb estil de comunicació passiu i grup 3: dramatitzarà la resposta amb estil de comunicació assertiu.

Finalment en plenària reflexionem sobre els aspectes positius d'usar la comunicació assertiva en la nostra vida diària.

ANNEX 6

SITUACIÓ	Resposta amb estil de comunicació agressiu	Resposta amb estil de comunicació passiu	Resposta amb estil de comunicació assertiu
Inspirat per Greta Thunberg, decideixes organitzar una protesta en el teu institut contra el canvi climàtic. El director es nega a permetre-ho			
Mentre converses amb una amiga d'origen llatinoamericà, s'acosta un altre company a convidar-te a una festa, et diu que prefereix que vages només tu perquè a la seua casa no entren "panchites".			
Trobes a la teua parella revisant el teu mòbil i eliminant contactes de les teues xarxes socials.			

3. Tens al cap alguna altra activitat per a treballar aquesta temàtica? Escriu-la ací:

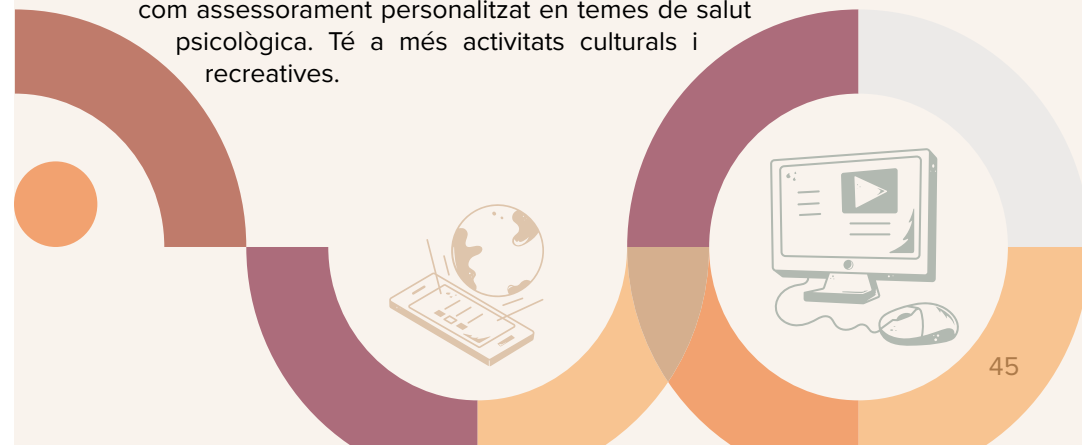
MATERIAL D'INTERÉS

Còmic "La nostra Veu":

Còmic, tant en valencià com en castellà, desenvolupat per Direcció General d'Infància i Adolescència de la Generalitat Valenciana, en el qual a través de les aventures dels seus protagonistes, Josep, Yaiza, Fàtima, Alex i Clara, s'informa els xiquets, xiquetes i adolescents sobre els seus drets.

Espai Jove VLC:

Aquest espai està dissenyat per a ser un punt de trobada on adolescents i joves poden accedir a recursos valuosos, desenvolupar les seues habilitats i interactuar amb els seus parells en un ambient inclusiu i creatiu. Ofereix cursos i tallers amb diverses temàtiques, així com assessorament personalitzat en temes de salut psicològica. Té a més activitats culturals i recreatives.



Està publicació ha sigut realitzada amb el suport financer de la Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica. El contingut d'aquesta publicació és responsabilitat exclusiva de Psicòlogues i Psicòlegs sense Fronteres i no reflecteix necessàriament l'opinió de la Generalitat Valenciana.



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidencia Primera y
Conselleria de Servicios Sociales,
Igualdad y Vivienda



**cooperació
valenciana**



**psicólogas y psicólogos
sin fronteras**
nuestro lado es humano