



COM EM RELACIONO SI HO FAIG AMB BENESTAR?

GUIA DIDÀCTICA DE GÈNERE I RELACIONS SALUDABLES

Proposta per a ESO i batxillerat

1. AUTOOBSERVACIÓ: PRIMER JO

..... LA IDENTITAT DE GÈNERE

..... ACTIVITAT: LA MEVA IDENTITAT DE GÈNERE (EQUILIBRI)

2. LES EMOCIONS: DES D'ON CONSTRUÏM ELS VINCLES

..... L'AMOR, L'EMOCIÓ BASE

..... ACTIVITAT: DE L'AMOR A L'AMOR (FERMESA)

3. LA MIRADA: RELACIONS AMB PERSPECTIVA

..... LA PERSPECTIVA DE GÈNERE

..... ACTIVITAT: IGUAL QUE JO... (VULNERABILITAT)

4. LA RELACIÓ AMB MI: L'EQUILIBRI EN LA IDENTITAT

..... LA FEMINITAT I MASCULINITAT QUE HI HA EN MI

..... ACTIVITAT: HABITAR LA VIDA (FORTALESA)

5. LES RELACIONS NO SALUDABLES: QUAN HI HA VIOLÈNCIA

..... EL CONFLICTE EN LES RELACIONS

..... ACTIVITAT: RELACIONS NO SANES (MALESTAR)

..... ANNEX 1: PAQUETS D'EMOCIONS

6. LES RELACIONS SALUDABLES: QUAN CONSTRUÏM BENESTAR

..... EL LLENGUATGE IMPECABLE

..... ACTIVITAT: CANÇONS TRANSFORMADORES (BENESTAR)

..... ANNEX 2: LLETRES DE CANÇONS

Proposta per a ESO i batxillerat.

GUIA DIDÀCTICA DE GÈNERE I RELACIONS SALUDABLES COM EM RELACIONO SI HO FAIG AMB BENESTAR?

HABILITATS QUE VOL DESENVOLUPAR

**Recull segons el “Model d’Habilitats per a la Vida” i el “Model SEER de Desenvolupament Socioemocional”.*

1. **Autoconeixement:** Reconeixement de la personalitat (pensar, fer) i de les pròpies fortaleeses (equilibri entre la força de masculinitat i la força de feminitat que tenim tots els éssers humans) Millora de la relació amb el que ens nodreix com a éssers humans.
 - ✓ **Autobservació.**
 - ✓ **Consciència del jo interior.**
 - ✓ **Autoestima, autoimatge i autoconcepte.**
2. **Empatia:** Capacitat de veure la realitat dels altres (com se senten), portar la al que sento jo (consciència personal), passar ho pel filtre de la compassió (aportar benestar) i donar suport a l’altre (acompanyar).
 - ✓ **Escolta interna.**
 - ✓ **Sostenir emocions.**
 - ✓ **Capacitat per sentir les pròpies emocions i les dels altres.**
3. **Relacions interpersonals:** Competència per interactuar positivament amb les altres persones.
 - ✓ **Comunicació efectiva i afectiva.**
 - ✓ **L’amor i la cura de mi i dels altres.**
 - ✓ **Promoció i manteniment de relacions saludables.**
 - ✓ **Millora de la relació amb el que ens nodreix com a éssers humans.**
4. **Comunicació assertiva:** Expressió saludable d’afirmació del que som, sentim, pensem i fem, i establiment de límits relacionals i socials.
 - ✓ **Acceptació.**
 - ✓ **Legitimació.**
5. **Solució de problemes i conflictes:** destresa per afrontar constructivament les exigències de la vida quotidiana.
 - ✓ **Afrontament satisfactori dels desafiaments de la vida.**
6. **Maneig de la tensió i l’estrès:** Capacitat per reconèixer les nostres fonts de tensió i actuar positivament per al seu control.
 - ✓ **Escolta interna per a la comunicació i la relació assertiva amb un mateix (escolta de les pròpies necessitats).**
7. **Pensament crític capacitat:** Capacitat per analitzar objectivament l’experiència, sense assumir passivament criteris aliens.
 - ✓ **Anàlisi crítica.**
8. **Maneig d’emocions i sentiments:** Reconeixement i gestió positiva del nostre món emocional.
 - ✓ **Capacitat de gestionar les emocions en benefici de la salut.**
 - ✓ **Afrontar i generar emocions positives en pro del benestar.**

OBJECTIUS

- ✓ Promoure el desenvolupament de relacions saludables en els diferents àmbits de la vida jove: amb un mateix/a, a la parella, a les amistats, als grups a què es pertany, a la família, etc.
- ✓ Afavorir la construcció i l'expressió del gènere des del benestar personal.
- ✓ Ajudar a adquirir recursos per al reconeixement del malestar en les relacions com a eina per a la detecció de conflictes (relacions no saludables i relacions destructives).
- ✓ Fomentar la detecció d'emocions, creences i comportaments que afavoreixen el benestar com a eina per a la promoció de relacions saludables.

DESTINATARIS

Joves de 12 a 18 anys

DURADA

6 sessions de 1h - 1.30h

MATERIAL NECESSARI

Pissarra, fulls blancs, retoladors, llapis, fitxes (pàgines 21 i 22), paquets d'emocions (annex 1), lletres de cançons (annex 2), projector.

*És recomanable preparar amb antelació el material pel desenvolupament de cada activitat.

SÍNTESI DE LA PROPOSTA

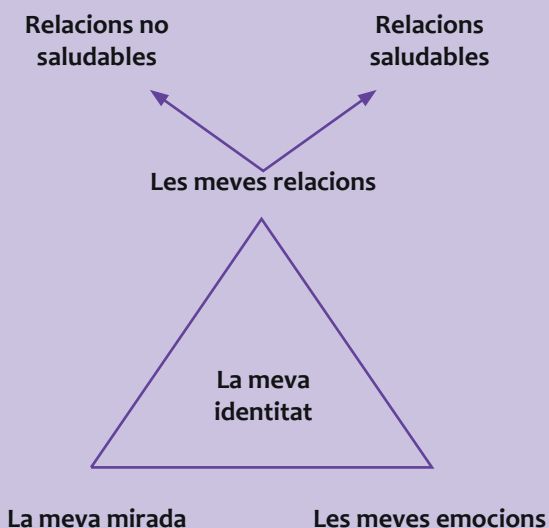
La guia conté sis propostes on apareixen sis continguts i sis activitats.

- ✓ **Propostes 1 i 4:** s'enfoquen en el desenvolupament de la identitat treballant el reconeixement personal i l'equilibri entre la nostra força femenina i masculina. [*Conceptes clau: equilibri i fortalesa*]
- ✓ **Proposta 2:** s'enfoca en el món emocional, el lloc emocional des del qual ens relacionem Promociona la connexió amb la família emocional de l'amor per a la construcció de relacions saludables. [*Concepte clau: fermesa*]
- ✓ **Proposta 3:** s'enfoca en la mirada per poder veure's a un mateix i veure l'altre amb més perspectiva Treballa la capacitat de connectar amb les altres persones veient les per la seva humanitat, independentment del gènere, els rols, les etiquetes... [*Concepte clau: vulnerabilitat*]
- ✓ **Proposta 5:** s'enfoca en el reconeixement del malestar per consolidar els conceptes de relació sana, no sana (risc i conflicte) i destructiva (violència i maltractaments). [*Concepte clau: malestar*]
- ✓ **Proposta 6:** s'enfoca en l'empoderament personal a través del llenguatge Convida a transformar lletres de cançons per entrenar la reparació del dolor i la restauració del benestar a través de la paraula. [*Concepte clau: benestar*]

PREVENCIÓ I GÈNERE

T'animem a utilitzar aquesta guia de relacions saludables com eina per acompanyar la revisió personal i la construcció de relacions sanes i amb perspectiva (de gènere). Des de l'educació emocional et fem propostes per acompanyar els i les joves a descobrir-se en la seva feminitat i masculinitat, en la força i la vulnerabilitat, en el benestar i malestar dins les relacions.

La prevenció implica poder treballar el desenvolupament personal (prevenció) així com tornar nos a fer sensibles davant la necessitat de cuidar nos i construir relacions sanes (sensibilització).



Enfocament proventiu d'aquesta guia:

- ✓ **L'autoconeixement (identitat):** treballem el desenvolupament de la identitat de gènere i el reconeixement de la feminitat i masculinitat que hi ha en cadascú de nosaltres [proposta 1 i 4].
- ✓ **L'emoció (sentir amb sentit):** donem importància a les emocions que sentim com a eina clau en el reconeixement del benestar i el malestar que hi ha o hi pot haver en les relacions [proposta 2].
- ✓ **La mirada (generar perspectives):** incidim en el reconeixement de l'altre a través de les pròpies vulnerabilitats com a forma de traspasar estereotips i màscares, mirar-se i mirar a l'altre pel que som, éssers humans [proposta 3].

Enfocament proventiu d'aquesta guia

- ✓ **Quan les relacions no funcionen (violència en les relacions):** proposem revisar la diferència entre els conflictes naturals de les relacions humanes i la violència o els maltractaments que poden crear-se en la parella i les amistats [proposta 5].
- ✓ **Les relacions saludables (perspectives de gènere):** proposem revisar el llenguatge des del qual volem construir les relacions de benestar [proposta 6].

PROPOSTA 1

PRIMER JO (AUTOOBSERVACIÓ)

**Si observo què
m'atrau dels altres la
meva orientació és...**

homosexual,
heterosexual, bi-
sexual,
pansexual...?

**Si observo com
expresso el meu
gènere em
reconeixen
com a...**
home, dona, no
binari...?

**Si observo el meu
cos físic soc...**
mascle, femella,
intersexe?

**Si observo allò que
sento dins meu, és
més forta la meva...**
masculinitat o
feminitat?



La nostra **IDENTITAT DE GÈNERE** neix de la percepció subjectiva de qui som a través de qui sentim que som.
Aquesta reafirmació personal es correlaciona amb el nostre sexe biològic, la nostra orientació sexual,
l'expressió del gènere cultural i l'equilibri feminitat masculinitat, però no és cap d'aquestes quatre realitats.
És l'experimentació profunda i subjectiva del nostre ésser social.

..... ACTIVITAT: LA MEVA IDENTITAT DE GÈNERE (EQUILIBRI)

Intenta aconseguir amb aquesta dinàmica parlar sobre la feminitat i la masculinitat que tenim totes les persones independentment del nostre gènere (dona, no binari) Per fer ho, et proposem que treballis perquè els i les joves identifiquin dins seu aquesta feminitat i masculinitat fent una revisió interna Pensa que la proposta no és parlar sobre aspectes socials o culturals, sinó més aviat d'aspectes personals, fer autoobservació

Dinamització:

- ✓ **Indica que agafin un paper i el separin en dues columnes.** Explica que ho utilitzaran per fer un exercici d'autoconeixement.
- ✓ Un cop fet, genera un ambient adequat per a la introspecció individual. Posa en joc les teves eines per a la facilitació, genera interès.
- ✓ Des d'aquesta introspecció aporta profunditat, dona importància al que ara faran. Pots convidar el grup a tancar els ulls o baixar una mica la mirada. Si vols, ajuda'ls suggerint tres respiracions profundes per omplir d'intenció l'exercici.
- ✓ Des d'aquest clima sa, han d'escriure elements de la seva personalitat que identifiquin en ells o elles a les dues columnes dibuixades al paper:
 - A l'esquerra han d'escriure elements de feminitat.
 - A la dreta han d'escriure elements de masculinitat.
- ✓ Si el clima ho permet, també podeu fer ho plegats a la pissarra

Idees per a la reflexió

- Què entens per masculinitat? I per feminitat?
- Com es reconeixen cadascuna d'aquestes parts nostres, en nosaltres?
- Des d'on et relaciones més, des de la teva feminitat o des de la teva masculinitat?
- Com et relaciones amb tu mateix/a? Hi ha equilibri en tu?
- Com vius o què fas amb la part que no s'expressa tant en tu?
- En quins àmbits de la teva vida et permet relacionar-te des de la teva masculinitat? I en quins àmbits et relaciones des de la teva feminitat?
- Qui series tu si hi hagués més equilibri o més desequilibri entre la teva masculinitat i la teva feminitat?
- Quins conflictes has tingut a la teva vida relacionats amb no deixar expressar alguna d'aquestes parts/elements de tu?
- Quins patrons culturals condicionen que expressis més o menys l'una o l'altra?

PROPOSTA 2

RELACIONS AMB SENTIT, SENTINT

Quan oferim el nostre cor a una altra persona donem l'amor que hi ha dins nostre, això té sentit i se sent així. Un enamorament saludable és aquell que, amb emocions d'amor de fons, viu sanament les formes amb les que connectem amb l'altre:

ADMIRACIÓ

Miro amb interès i plaer, i m'agraden les qualitats de l'altre.

Què veig i reconec de l'altre?

SENTIR-ME BÉ

Gaudeixo estant en la relació, em potencia, em connecta amb la meva millor versió, m'omple.

Quines emocions sento amb l'altre?

ATRACCIÓ

Sento que desperta en mi més vida, m'estimula i em fa voler més. Tinc desig i ganes de fer...

Què vull i com vull a l'altre?

ALERTA: Amor no és enamorament.

Un enamorament no saludable pot confondre amar a l'altre amb només l'admiració, o amb només l'atracció, o amb només sentir-me bé amb l'altre. És a dir...

Admirar a l'altre, però no sentir-me bé al seu costat, no és sa.

Sentir-me bé amb l'altre però sense atracció o admiració, està bé, però no és enamorament.

Que hi hagi dolor (em faci sentir malament) tot i que m'atragui molt l'altre, no és sa.

SENTIR-SE EN AMOR ÉS SENTIR...

CALMA

CONFIANÇA

SEGURETAT

ESTIMA

COMPASSIÓ

ESPERANÇA

TENDRESA

GRATITUD

**Mapa emocional de l'amor (model SEER)*

..... ACTIVITAT: LA MEVA IDENTITAT DE GÈNERE (EQUILIBRI)

Abans d'iniciar:

- ✓ Dona (en ocult) a cada jove una frase de les següents fermeses o afirmacions (es poden repetir):
 - 1) Amor no és enamorament, per això a vegades en l'enamorament hi ha dolor.
 - 2) Si hi ha amor, sempre hi ha benestar, fins i tot en allò que a vegades és desagradable de sentir.
 - 3) Des de l'amor expresso agraïment, l'amor és gratitud.
 - 4) Amb amor el món és menys lleig.
 - 5) L'amor em permet veure la bellesa que hi ha a tot, a absolutament tot.
 - 6) Mirar-me amb amor és mirar-me amb la veritat.
 - 7) Amar-me és alliberar-me dels meus propis límits.
 - 8) Amar és una forma de guarir-me, de cuidar-me, l'amor és la meua llar, és calma.
 - 9) L'amor m'ajuda a mirar-te amb bondat, amor és tendresa.
 - 10) L'amor aconsegueix fer fortes les meves vulnerabilitats, amor és força.
 - 11) L'amor m'ensenya a estimar-me, l'amor és estima.
 - 12) L'amor em permet fer-te sentir segur/a, amor és seguretat.
 - 13) L'amor m'ajuda a cuidar les teves vulnerabilitats, amor és confiança.
 - 14) L'amor dona i em dona noves oportunitats, amor és esperança.
 - 15) L'amor és el filtre que m'ajuda a sanar el dolor dels altres, amor és compassió.
 - 16) Des de l'amor afronto la por fent-me gran.
 - 17) Des de l'amor afronto els neguits escoltant-me les meves necessitats.
 - 18) Des de l'amor afronto la tristesa deixant-me transitar el que em fa mal.
 - 19) Des de l'amor afronto la ràbia aconseguint viure diferent el que em fa mal.
 - 20) Des de l'amor deixo enrere el que ja no necessito.
 - 21) Des de l'amor miro i reviso els meus aprenentatges.
 - 22) Des de l'amor em perdono a mi mateix/a.
 - 23) Des de l'amor aprenc.
 - 24) Des de l'amor em somric.
 - 25) Des de l'amor em deixo ser la millor versió de mi mateix/a.
- ✓ Demana que no mirin o llegeixin la frase fins que no ho indiquis.

Dinamització PART1:

- ✓ Convida a cada jove a escollir un aspecte/element que li costi mostrar davant dels altres, o que faci que les seves relacions siguin més complicades, o que en algun moment li generi o li hagi generat conflictes amb els altres (parelles, família, etc.).
Per exemple: “SOMRIURE”, “QUAN NO CONFIO EN MI”, “MI”, “ENFADAR ME”, etc.
- ✓ Demana que l’anotin en un paper (DinA 5 aproximadament) en lletres grans. Fes que els i les joves agafin el paper i el sostinguin a l’alçada del pit. Que se’l posin de manera que les lletres quedin mirant cap a ells (els altres no veuen el que hi ha escrit).
- ✓ Des d’aquest punt, proposa que passegin per la sala (aula/ posant atenció en la seva respiració, en silenci i connectant amb ells mateixos/es. Que pensin en l’aspecte que han anotat i observin com els fa sentir que no es vegi.
- ✓ Per tancar aquesta 1a part, demana que girin el paper de manera que ara sí que sigui visible pels altres i fes que amb aquest aspecte visible continuïn caminant per la sala alhora que observen com se senten ara (dona temps perquè puguin anar trobant se/mirar amb tots els papers dels altres).

Dinamització PART2:

- ✓ Demana que s’aturin davant una persona del grup.
Proposa que observin (sense jutjar), el que té escrit l’altre persona al paper.
- ✓ Convida a fer que es mirin es als ulls durant una estona, que vegin a la persona més enllà de la situació que es mostra al paper.
- ✓ Anima’ls a fer que es comparteixin com s’han sentit mostrant aquella part d’ells i d’elles que els hi és difícil en les relacions, que expressin amb paraules.
- ✓ Arribats a aquest punt, demana’ls que individualment mirin la frase que els hi has donat al principi.
- ✓ Convida’ls de nou a tornar a caminar sense pressa i que ara, sense creuar mirades amb els altres, pensin en com influeix o quina relació té la frase que els ha tocat amb el que havien escrit al paper.

Dinamització PART3:

- ✓ Demana que tornin a aturar se davant d’una altra persona del grup
- ✓ Convida’l a mirar se es als ulls durant una estona, que mirin a la persona des de la força de la frase que els ha tocat sobre l’amor
- ✓ Anima’ls a compartir quina frase havien escrit al seu paper, quina frase de l’amor els ha tocat i que expliquin quina relació li veuen quan ajunten ambdues parts
- ✓ Tanca l’espai vivencial suggerint fer una rotllana
- ✓ Fes preguntes de reflexió

Idees per a la reflexió

- Com ha estat mostrar-te davant els altres?
- Què t'ha passat quan no podies mostrar-te 100 amb el paper girat? Quines emocions et genera que no es vegin totes les parts de tu?
- En quines situacions t'acostuma a ser més difícil mostrar-te? I relacionar-te?
- Què penses que els altres veuen o veurien de tu si et mostres sencer/a?
- Què fa que amaguem aspectes de la nostra personalitat?
- Què passaria si no poguessis mostrar l'aspecte que t'és més fàcil i còmode de mostrar?
- Com t'has sentit amb la frase sobre l'amor? Creus que t'ha tocat aquella per alguna raó? Té sentit per a tu el que et deia?
- La frase que t'ha tocat t'ajuda a reparar, sanar o cuidar allò que tenies escrit al paper?
- Com és la relació amb els altres quan et relaciones amb el que et diu la frase sobre l'amor?
- Com ha estat veure els altres mostrant els seus papers?
- Com pots relacionar-te des del benestar, des de l'amor?

PROPOSTA 3

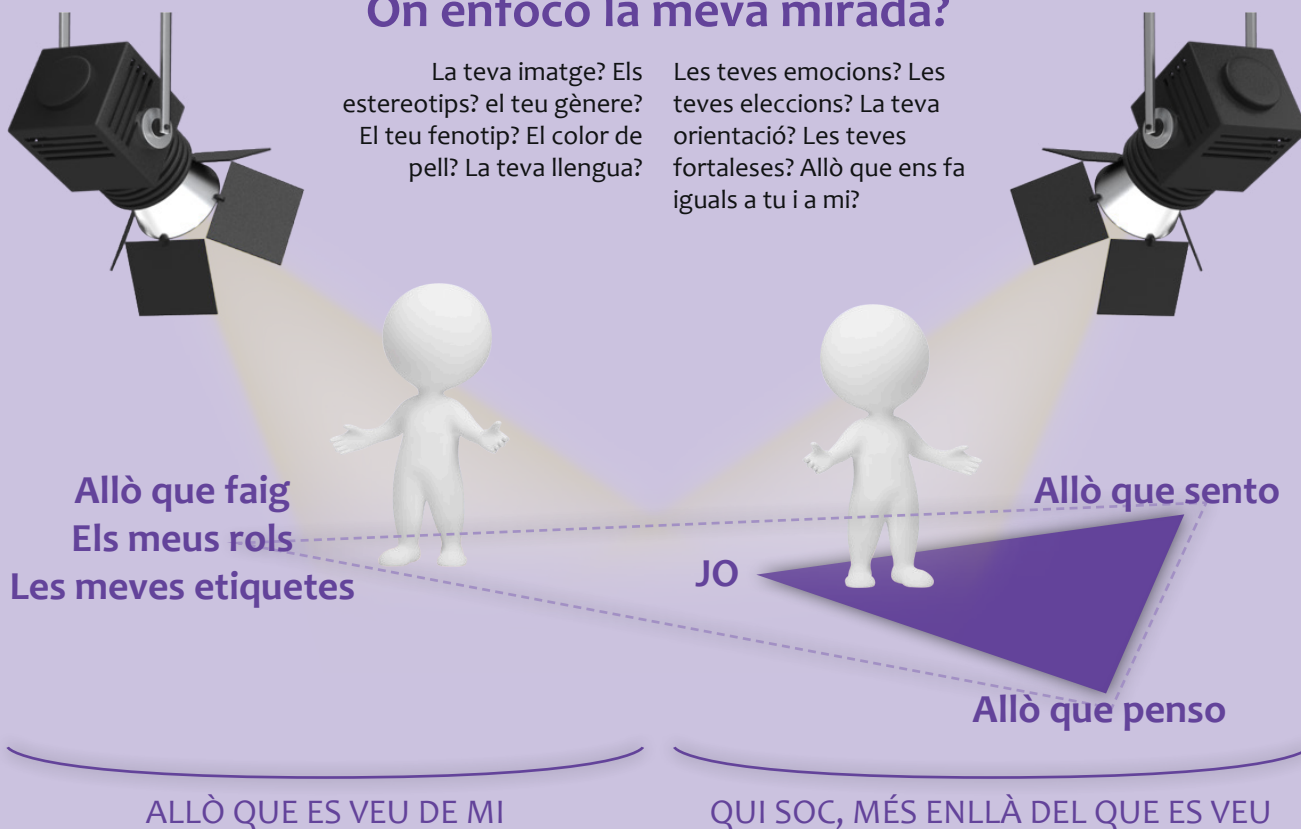
RELACIONS AMB PERSPECTIVA, LA MIRADA

Quan es parla de 'perspectiva de gènere' s'acostuma a centrar la mirada en les construccions socials i culturals, en la revisió de les desigualtats entre gèneres i en l'impacte del gènere en les oportunitats de les persones. Ara bé, quan parlem de 'relacions amb perspectiva' ens enfoquem en on mirem quan mirem a l'altre, i des d'on de nosaltres estem enfocant la mirada.

Què miro de tu? On enfoco la meua mirada?

La teua imatge? Els estereotips? el teu gènere? El teu fenotip? El color de pell? La teua llengua?

Les teves emocions? Les teves eleccions? La teua orientació? Les teves fortaleces? Allò que ens fa iguals a tu i a mi?



..... ACTIVITAT: IGUAL QUE JO... (VULNERABILITAT)

Abans d'iniciar:

- ✓ Obriu l'espai fins a aconseguir una aula lliure d'obstacles, on pugueu caminar i moure us amb amplitud.
- ✓ Genera una dinàmica d'aula i un ambient en el grup distès, tranquil, d'escolta i confiança, introspectiu, de respecte, un entorn segur.

Dinamització:

- ✓ Proposa al grup caminar per l'espai com en una plaça.
- ✓ Fes que es vagin parant davant d'algú i que es mirin als ulls Repeteix varies vegades el procés d'anar se trobant companys/es.
- ✓ Quan es mirin als ulls des del silenci i l'escolta, llegeix tres o quatre vulnerabilitats de la "fitxa de vulnerabilitats".
- ✓ Convida a una respiració profunda per canviar de parella i fes que continuïn caminant (cada cop que els facis canviar).
- ✓ Quan tornin a parar, en aquesta nova parella, torna a llegir tres o quatre vulnerabilitats.
- ✓ Fes ho tantes vegades com l'ambient i el grup ho permeti, procura aconseguir profunditat i revisió personal.
- ✓ Pots llegir les vulnerabilitats en ordre o aquelles que tu escullis llegir En qualsevol cas, quan vulguis finalitzar tanca amb la núm 19 de la "fitxa de vulnerabilitats".

Idees per a la reflexió

Cuida aquest moment de reflexió donant espai per expressar, que puguin compartir com ha anat la vivència com estan?, què pensen?, què senten? Parleu sobre la vulnerabilitat.

- Què és la vulnerabilitat? Quina relació hi ha entre confiança i vulnerabilitat?
- Quines frases m'han fet connectar més amb la vulnerabilitat de l'altre? I la meua?
- Puc confiar en algú que no es mostra vulnerable? Què és la confiança?
- Quins moments de vulnerabilitat he tingut en la meua vida? Em ve de gust compartir ne algun?
- Com a joves quines situacions ens fan sentir més vulnerables?
- De les meues relacions, sabria dir si la confiança es basa a cuidar la vulnerabilitat de l'altre? Conec la vulnerabilitat de la o les persones en qui confio?
- Em mostro vulnerable en les meues relacions?
- Els altres saben cuidar les meues vulnerabilitats? Què vol dir cuidar la vulnerabilitat?
- [...]

FITXA DE VULNERABILITATS

- 1) Igual que jo la persona que està davant meu té sentiments i emocions, tot i que no sempre es connecta amb ells, no sempre es permet sentir se.
- 2) Igual que jo la persona que està davant meu ha sentit dolor físic, també emocional en algun moment de la seva vida.
- 3) Igual que jo la persona que està davant meu s'ha sentit trist o trista, decepcionat/da, enutjada o frustrada.
- 4) Igual que jo la persona que està davant meu coneix què vol dir sentir vergonya, què vol dir sentir culpa.
- 5) Igual que jo la persona que està davant meu anhela profundament que d'altres persones la comprenguin, la sentin i vegin allò que necessita.
- 6) Igual que jo la persona que està davant meu ha pensat què vol i què necessita, de veritat, si pensa en tenir parella, o en la parella que té.
- 7) Igual que jo la persona que està davant meu ha tingut pensaments més durs o cruels pensant en un altre persona, més del que era necessari, del que era just.
- 8) Igual que jo la persona que està davant meu desitja tenir pau en el seu cor, de veritat.
- 9) Igual que jo la persona que està davant meu necessita ser acceptat/da, estimat/da, necessita una mirada d'amor (gratitud, seguretat).
- 10) Igual que jo la persona que està davant meu també s'ha enfadat amb si mateixa per haver fet o dit quelcom que no volia, potser fins i tot s'ha fustigat o ha estat dur o dura amb ella mateixa.
- 11) Igual que jo la persona que està davant meu ho està fent el millor possible en cada moment de la seva vida, i no sempre se'n surt.
- 12) Igual que jo la persona que està davant meu i també ha tingut por al rebuig i a la discriminació.
- 13) Igual que jo la persona que està davant meu ha fet mal a algú altre alguna vegada, volent o sense voler, però ha fet mal.
- 14) Igual que jo la persona que està davant meu en algun moment ha hagut de mostrar se més fort o forta del que la seva por o inseguretat li feia sentir.
- 15) Igual que jo la persona que està davant meu ha anhelat una amistat veritable.
- 16) Igual que jo la persona que està davant meu ha conegut l'alegria de l'amor veritable, potser en una mirada d'un avi o avia, un pare o mare, un amic o amiga.
- 17) Igual que jo la persona que està davant meu a viscut experiències complexes, difícils, potser fins i tot també ha perdut o perdrà alguna vegada a algú.
- 18) Igual que jo la persona que està davant meu ha sentit que li feien mal en algun moment de la vida.
- 19) Igual que jo la persona que està davant meu desitja que jo tingui les forces, els recursos i el suport per navegar les dificultats de la vida amb fluïdesa i aprenentatge perquè aquesta persona és un ésser humà. Igual que jo.

PROPOSTA 4

RELACIONS SALUDABLES

L'equilibri entre la nostra força femenina i masculina permet generar relacions saludables. Una relació saludable és aquella en la que cadascú es desenvolupa, creix i aprèn al costat de l'altre, és aquella en la que hi ha benestar, ja que es basa en les emocions de l'amor, és aquella en la que cadascú gaudeix i té la possibilitat de veure la bellesa que hi ha en la relació.



Tots els éssers humans tenim feminitat i masculinitat, independentment de com expressem el nostre gènere (home, dona, no binari...).

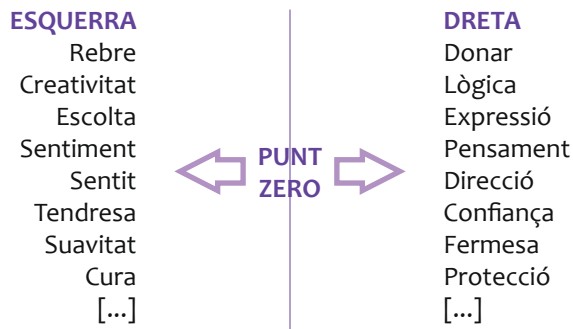
El desequilibri en les relacions és un reflex del desequilibri en el nostre interior. El masclisme (que fa que les relacions no siguin saludables) fa que com a dona em desconnecti de la meva força de masculinitat i que com a home em desconnecti de la meva força de feminitat. Aquest desajust ha de corregir-se per poder harmonitzar-nos com a éssers humans.

Per entendre-ho, un exemple: la força sense la tendresa es pot tornar crueltat, la suavitat sense la fermesa ens pot fer persones toves, la protecció sense la cura pot coartar la llibertat, l'expressió sense l'escolta pot obviar les necessitats, etc.

..... ACTIVITAT: HABITAR LA VIDA (FORTALESA)

Dinamització PART 1:

- ✓ Situat al centre de l'aula (espai/sala) i proposa al grup que es col·loqui davant teu, en fila.
- ✓ Avisa que l'espai on estan en aquell moment (la línia imaginària on han fet la fila) representa el punt zero.
- ✓ Explica que tu aniràs dient parelles d'atributs personals, fortaleses que tot i ser complementàries, són duals. Per exemple nit a l'esquerra i dia a la dreta.
- ✓ Comprova que el grup compren que cada extrem de la sala (dret i esquerre) serà també el màxim exponent d'aquell atribut o fortalesa que tu diguis.
- ✓ Convida els i les joves a col·locar-se al costat de la fortalesa amb què més s'identifiquen. Han de situar-se més o menys a l'extrem del punt zero segons sentin aquesta identificació.



Dinamització PART 2:

- ✓ Un cop diguis la primera parella de fortaleses i cada jove s'hagi situat més o menys pròxim a un costat (dreta o esquerra), convida a fer que, amb ulls tancats o baixant una mica la mirada, s'observin a ells mateixos/es. Que facin un petit escàner corporal per veure com estan en aquesta posició, que prenguin consciència de la distància en què estan respecte al punt zero i com de lluny estan de l'altre extrem (la dualitat).
- ✓ Proposa'ls que visitin l'altre extrem. Que se situïn a la mateixa distància del punt zero però a l'altra banda, com si es tractés d'un mirall, que s'apropin a la dualitat de la fortalesa amb la qual més s'han identificat.
- ✓ Convida'ls a prendre consciència del sentir corporal, que observin si en canviar de costat ha canviat alguna cosa en ells o elles. Com se senten ara?
- ✓ Repeteix el mateix exercici a totes les dualitats (tantes com vulguis treballar amb el grup).
- ✓ Deixa finalment un espai perquè comparteixin en quines fortaleses s'han sentit més còmodes o més incòmodes, en quins llocs s'han sorprès. Fes preguntes per a la reflexió.

Idees per a la reflexió

- Quines fortaleeses em permeto?
- Quines fortaleeses em reprimeixo?
- Què diu de mi el lloc on m'he situat en cada fortalesa? Què diu de mi allò amb què m'identifico?
- Què passaria si per un moment m'identifiqués en algun dels aspectes on m'he col·locat en segon lloc? No formen part de la meva identitat?
- I si les dualitats són la nostra feminitat (esquerra) i masculinitat (dreta), té sentit per a nosaltres que ambdues parts formin part de nosaltres? Ambdues formen part de la nostra identitat?

PROPOSTA 5

LES RELACIONS NO SALUDABLES: QUAN HI HA VIOLÈNCIA (1)

Quan parlem de relacions no únicament ho enfoquem a la parella sinó que pensem també en les relacions d'amistat, del grup de joves, les relacions familiars, etc Quan mirem la part no saludable d'aquests vincles mirem allò que fa mal o pot fer mal a la salut personal i de la relació (al benestar).

Per afavorir la consciència del malestar quan una relació no funciona, proposem fer una mirada a l'escalada del conflicte des de les diverses situacions de risc, els conflictes relacionals que no impliquen violència (conflicte lleu), quan hi ha violència en les relacions (conflicte greu) i, per últim, als maltractaments (conflicte molt greu).

**RELACIÓ
SANA**

**SITUACIONS
DE RISC**

**CONFLICTES
sense violència**

VIOLÈNCIA

MALTRACTAMENT

LES RELACIONS NO SALUDABLES: QUAN HI HA VIOLÈNCIA (2)

FORMES NO SANES DE RELACIÓ



✓ SITUACIONS DE RISC

Són situacions que poden derivar en conflictes que afectin la relació (parelles, amistats, grups, famílies, etc.) per la seva alta complexitat, és a dir, emocions, creences, comportaments o situacions que afecten o poden afectar el seu desenvolupament d'un/a jove (benestar, aprenentatge, cobertura de necessitats vitals, etc.).



✓ CONFLICTES SENSE VIOLÈNCIA

Situació en què una, dues o més persones es troben en una posició en què la seva emoció (allò què senten), mirada (allò què pensen) o relació (allò què fan) no estan en equilibri o coherència i, per tant, es troben desconnectades o en risc de desconnectar-se del benestar.

RELACIONS DESTRUCTIVES:



✓ VIOLÈNCIA

Acció, generalment intencionada que, de forma conscient o inconscient, genera un conjunt de conductes o situacions que provoquen malestar intern a l'altra persona o a un mateix.



✓ MALTRACTAMENTS

Violències continuades o perpetuades en el temps que se succeeixen a través d'entorns i canals concrets i que tenen un origen relacional en diferents tipus de vincles (parella, amistat, companys/es, famílies, etc.).

Els maltractaments amb els quals poden estar immersos els i les joves poden ser, segons el tipus de relació:

- Relacions originades en un entorn educatiu → *bullying, cyberbullying, maltractament de control (amistats), conflictes relacionals crònics (grup), odi i discriminació, [...]*
- Relacions originades en la parella → *dating violence, abús sexual, assetjament sexual, [...]*
- Relacions familiars → *violència intrafamiliar, violència filio-parental, maltractament infantil, [...]*
- Relacions amb altres persones → *violència de gènere, grooming, estupro, hating, ciberassetjament, [...]*

..... ACTIVITAT: RELACIONS NO SANES (MALESTAR)

Abans d'iniciar:

- ✓ Cada grup tindrà emocions de diferents famílies, unes de benestar i altres de malestar.
- ✓ Prepara prèviament aquests paquets d'emocions (annex 1):

• Il·lusió • Pau • Enveja • POR	• Satisfacció • Confiança • RÀBIA • Inseguretat	• Plaer • AMOR • Gelosia • Terror	• Motivació • Gràtitud • Impotència • Ansietat	• ALEGRIA • Tendresa • Indignació • Angoixa
• Goig • Estima • Culpa • TRISTESA	• Tranquil·litat • Seguretat • Pudor • Decepció	• FELICITAT • Calma • Odi • Solitud	• Esperança • Orgull • VERGONYA • Dolor	• Joia • Alleujament • Rebuig • Desil·lusió

Dinamització:

- ✓ Fes 10 grups i situa'ls a 10 espais diferents
- ✓ A cada grup dona li un dels paquets d'emocions
- ✓ Parleu sobre com seria una relació de parella que fa sentir a l'un i a l'altre com aquestes emocions (les del paquet que hagi donat a cada grup)
- ✓ Acompanya les reflexions voltant pels grups
- ✓ Per acabar convida els i les joves a pensar en quines formes de relació correspondrien a una
Relació sana - Relació no sana - Relació destructiva (on hi ha violència)
Ajuda't de la fitxa de formes de relació per acompanyar la reflexió Si ho consideres oportú, dona a cada grup una còpia de la fitxa en format imprès o en format digital

Idees per a la reflexió

- Quines emocions teníeu?
- A quines reflexions heu arribat?
- Heu parlat de relacions hipotètiques o heu pensat en alguna relació que conegueu?
- Heu tingut l'oportunitat de sentir aquestes emocions en les vostres relacions?
- Com reconeixíeu que una relació és sana?
- Com reconeixíeu que una relació no és saludable?
- Quan podem saber si hi ha violència en una relació?
- Etc.

FORMES DE RELACIÓ SALUDABLES

RESPECTE	AGRAÏMENT	COHESIÓ	SENSIBILITAT
CURA	COMPRENSIÓ	DIVERSIÓ	GAUDI
BONDAT	SOSTENIMENT	REPTES	OBERTURA
RESPONSABILITAT	FER EQUIP	IGUALTAT	LÍMITS
ESCOLTA	ACORDS	COMPARTIR	SENTIR-SE
LLIBERTAT	DIFERÈNCIA	SOMRIURE	ACOMPANYAR
AUTONOMIA	SENTIR-SE BÉ	EXPRESSAR	[...]

FORMES NO SANES DE RELACIÓ

AGUANTAR	NO ENCAIXAR	DESCONFIAR	TRENCAR LÍMITS
CEDIR	JUTJAR	NO ESTIMAR	PRESSIIONAR
NO RECONÈIXER	BANALITZAR	DEIXAR- SE PORTAR	EVITAR
PATIR	CONFRONTAR	DEPENDRE	EVADIR
COMPARACIÓ	ESTANCAMENT	DESACORDS	CRUELtat
QUEIXA	CONTENCIÓ	TENSIÓ	[...]

FORMES DESTRUCTIVES DE RELACIÓ (QUAN HI HA VIOLÈNCIES)

DISCRIMINAR	BURLAR-SE	CONTROLAR	AMENAAÇAR
RIDICULITZAR	HUMILIAR	MANIPULAR	MENYSPREAR
OFENDRE	DENIGRAR	COSIFICAR	STALKEAR
IGNORAR	ATEMORIR	BODY SHAMING	MENSTENIR
INTIMIDAR	CRITICAR	DIFONDRE RUMORS	MARGINAR
INSULTARJAR	SEXTORSIONAR	CREMAR	CENSURAR
BUFETEJAR	COLPEJAR-SE BÉ	GHOSTING	ATACAR
PORNOSPAM	PRIVAR D'AFECTE	LESIONAR	OUTEAR
CULPABILITZAR	SOTMETRE	EMPENTAR	DIFAMAR
CRIDAR	SEXPREADING	COACCIONAR	VEXAR
HAPPY SLAPPING	GLASHLITING	ROBAR	SUPLANTAR
AÏLLAR	TROLLEAR	FER EL BUIT	MEMEAR
OPRIMIR	ASSETJAR	EXCLOURE	[...]

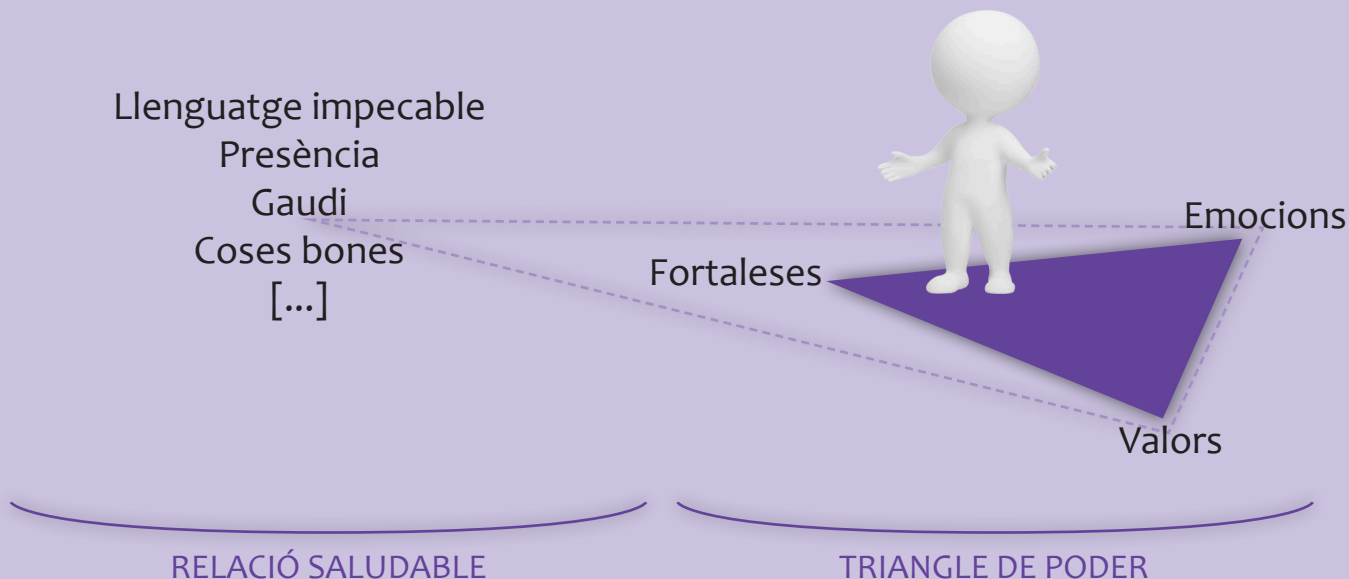
PROPOSTA 6

LES RELACIONS SALUDABLES: QUAN CONSTRUÏM BENESTAR

Una relació sana és aquella relació que és bona i beneficiosa per a la salut individual i del conjunt de persones implicades. Quan apareixen conflictes, aquests esdevenen oportunitats de desenvolupament personal i de parella o grup (família, equip, etc). Perquè una relació sigui saludable és necessari que cada persona estigui empoderada (triangle de poder), és a dir, que gestioni les seves emocions (disminuint ne les desagradables i potenciant les agradables), tingui clar quins són els seus principis (escala de valors) i es relacioni des de les seves fortaleeses (capacitats, qualitats, aptituds, etc). Tot plegat fa que la relació s'ompli d'un llenguatge que no fa mal (llenguatge impecable), de presència (centrament i present), de gaudi (plaer i goig), de benestar.

Com són les meves
relacions...

...si em relaciono des del
meu poder personal?



..... ACTIVITAT: CANÇONS TRANSFORMADORES (BENESTAR)

Fes sis grups de joves Cadascú treballarà sobre una cançó creada amb motiu del Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència Envers la Dona com a iniciativa de l'Àrea de Joventut i l'Àrea de Benestar Social de l'Ajuntament de Palafrugell:

1. ERES LIBRE SAIDÉ Y MODAIS 

Palafrugell, 25 de novembre de 2015

2. VULL VOLAR FESTUCS 

Palafrugell, 25 de novembre de 2016

3. FENIX ANNA SÁEZ 

Palafrugell, 25 de novembre de 2017

4. DONES NO TINGUEM POR BABAFLOW 

Palafrugell, 25 de novembre de 2018

5. QUAN SALTA L'ALARMA MARINA GIL 

Palafrugell, 25 de novembre de 2019

6. ALES ROBADES MIREIA COSTA 

Palafrugell, 25 de novembre de 2021

Dinamització PART 1:

- ✓ Fes que, per grups, escoltin la cançó a la vegada que llegeixen a lletra (Annex 1).
- ✓ Un cop hagin acabat i proposa les preguntes per a la reflexió sobre les lletres.

Idees per a la reflexió (PART 1)

- Quines frases de les cançons amaguen creences que no s'apropen a les emocions de l'amor?
- Parlen de relacions saludables?
- Hi ha alguna frase que promogui relacions no saludables o relacions destructives?
- Quins valors o principis volen transmetre les cançons?
- La lletra de la cançó utilitza un llenguatge poderós? Et connecta amb les teves fortaleses?
- Tot el que diu la cançó et fa sentir bé?
- Les paraules que es fan servir sumen? Són constructives i positives?
- Faries alguna crítica? Hi ha alguna frase que et generi malestar?
- Si tu et relacionessis amb l'energia d'aquesta cançó, seria una relació de benestar?
- Es fa servir un llenguatge inclusiu?

Com parlem condiciona la forma com interpretem el món que ens envolta. Les paraules són l'indicador que demostra quines són les nostres creences, els nostres pensaments i, per tant, les nostres intencions. El llenguatge que utilitzem també és la manera amb la qual cada persona ens re coneixem i ens donem a conèixer al món.

Dinamització PART 2:

- ✓ Reflexioneu sobre el missatge que vol donar cada cançó. Proposa que ho comparteixin a tothom per així poder veure els objectius de les cançons dels altres grups.
- ✓ Suggereix fer canvis en la lletra allà on els i les joves considerin necessari perquè que s'utilitzi un llenguatge més sa, amb més benestar emocional, respecte i fortalesa (llenguatge impecable). Et deixem algunes idees:
 - Ajuda'ls a fer canvis en les lletres per incloure les emocions de la família de l'amor.
 - Dona'ls opcions per poder transformar cada frase que necessiti un canvi.
 - Proposa'ls observar se, escoltar internament com els fa sentir la frase de la cançó a l'inici i al final, un cop transformada Amb aquesta revisió sentida, fes que facin més canvis en la lletra, si cal.
- ✓ Tanca la dinàmica penjant les lletres noves a algun espai visible pel grup, que quedi una representació gràfica ajuda a no perdre el treball fet i a fer lo més significatiu.
- ✓ Si vols, també els pots animar a revisar el llenguatge de cançons de la seva vida personal.

Idees per a la reflexió (PART 2)

- Quin tipus de frases ha estat necessari canviar?
- Com et feien sentir les frases que heu transformat, abans de canviar les?
- Per què penses que cançons que neixen amb una bona intenció poden tenir paraules o frases que es poden millorar?
- Què ha canviat ara en les lletres? Què has introduït per fer les més saludables?
- Quin missatge vols donar amb el canvi?
- Quin missatge ocult dona la cançó si no fem el canvi de lletra?
- És suficient canviar les paraules? O és necessari canviar textos sencers?
- Quan canviem el llenguatge, què més canvia?

ANNEX 1

PAQUETS D'EMOCIONS

Activitat: RELACIONS NO SANES (MALESTAR)

Els paquets d'emocions contenen quatre emocions de diferents famílies emocionals, dues emocions agradables de sentir (per exemple il·lusió i pau), i dues emocions desagradables de sentir (per exemple enveja i por). Les emocions que apareixen en majúscules són emocions “és a dir, l'emoció principal d'una família emocional (per exemple AMOR → emoció mare de les emocions de confiança, gratitud, tendresa, estima, seguretat, calma, esperança... que també apareixen als altres paquets). Totes les emocions pertanyen al Mapa Emocional® (model SEER de desenvolupament socioemocional).

• Il·lusió • Pau • Enveja • POR	• Satisfacció • Confiança • RÀBIA • Inseguretat	• Plaer • AMOR • Gelosia • Terror	• Motivació • Gratitud • Impotència • Ansietat	• ALEGRIA • Tendresa • Indignació • Angoixa
• Goig • Estima • Culpa • TRISTESA	• Tranquil·litat • Seguretat • Pudor • Decepció	• FELICITAT • Calma • Odi • Solitud	• Esperança • Orgull • VERGONYA • Dolor	• Joia • Alleujament • Rebuig • Desil·lusió

Per imprimir: Feu selecció de les següents dues pàgines

Recomanem:



REDUIR: Feu una única impressió de les fitxes de l'annex. Si podeu, feu una plastificació respectuosa que ajudi al fet que no es facin malbé les fitxes i permeti la separació dels materials per al reciclatge posterior.



REUTILITZAR: Creeu el vostre pack de fitxes de tal forma que pugueu reutilitzar lo en totes les formacions que feu. Si podeu, reaprofitau materials per a la plastificació.



RECICLAR: Utilitzeu paper reciclat per a les impressions i, un cop hàgiu de llençar els materials, separeu correctament en els contenidors de reciclatge que corresponguin.

Il·lusió
Pau
Enveja
POR

Satisfacció
Confiança
RÀBIA
Inseguretat

Plaer
AMOR
Gelosia
Terror

Motivació
Gratitud
Impotència
Ansietat

ALEGRIA
Tendresa
Indignació
Angoixa

Goig
Estima
Culpa
TRISTESA

Tranquil·litat
Seguretat
Pudor
Decepció

FELICITAT
Calma
Odi
Solitud

Esperança
Orgull
VERGONYA
Dolor

Joia
Alleujament
Rebuig
Desil·lusió

ANNEX 2

LLETRES DE CANÇONS

Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència Envers la Dona
Àrea de Joventut i l'Àrea de Benestar Social de l'Ajuntament de Palafrugell

1. ERES LIBRE SAIDÉ Y MODAIS

Palafrugell, 25 de novembre de 2015

No, no ploris més
Que la vida no serà igual
Aquest home no et mereix
Tu ets lliure de fer el que vols

Ese hombre no te merece te hace
llorar y no te sabe valorar Ya no
sufras más y toma tu libertad ríe
juega como nunca lo hiciste escucha
mi canto eres dama muy valiente lucha
sin parar Hombre no es hombre que
maltrata a una mujer ;y doy gracias a
la mujer que hoy en día estoy aquí!

No sufras más
Eres libre
Un hombre
No te merece si te maltrata
Oh no

Nunca dejes que un hombre haga de ti
lo que el quiera ..;Eres libre y no
dependes de nadie!

No, no ploris més
Ets lliure de fer el que vols
El que vols
Lluita
Ets molt forta
No depens de cap home
Cap dona es mereix ser maltractada

La vida és per viure la i tu la
viuràs en llibertat si amb força fas
aquest pas
Tots hi serem, tots t'acompanyarem

Un futur ple d'oportunitats
t'espera, per això et dic no miris
més enrere

2. VULL VOLAR FESTUCS



Palafrugell, 25 de novembre de 2016

Calla, xapa la boca
Vesteix te bé
No vull que surtis al carrer
No et necessito,
no em serveixes pas per res.

Jo soc la reina del meu clisé.

Dona'm la mà, dona'm la mà,
si ensopegues està tot el poble per
aixecar
Que n'estem farts, que n'estem farts
dels involucionats.

Vull volar, vull volar, vull volar,
vull volar,
desplegar les ales que m'han tallat
Vull volar, vull volar, vull volar,
vull volar,
rebobinar el temps que no he passat.

L'altra història mal contada
que no s'acaba, que no s'acaba
No et consumeixis mai per dins,
aquests malparits els volem ben lluny
d'aquí.

Ximpleries, d'utopies les justes,
són morts injustes
Que sapigueu, que sapigueu
que totes sou dones rebels.

Vull volar, vull volar, vull volar,
vull volar,
desplegar les ales que m'han tallat
Vull volar, vull volar, vull volar,
vull volar,
rebobinar el temps que no he passat.

No, woman no cry
No, woman no cry
No, woman no cry
No, woman no cry
You ret he woman of my life
You ret he woman of the sky
So listen no woman no cry
No woman no cry.

Vull volar, vull volar, vull volar,
vull volar,
desplegar les ales que m'han tallat
Vull volar, vull volar, vull volar,
vull volar,
rebobinar el temps que no he passat.

3. FENIX ANNA SÁEZ

Palafrugell, 25 de novembre de 2017

Envuelta por ti
En deuda conmigo
Intento llenar mi vacío
Que soy tan cobarde.

Y toda mi piel arde
Adorarte se convirtió en arte
Luego me gritas
Me humillas
Me pisas
Mis risas calladas
La llama apagada
Ya no hay pasión
Hay dolor
Ya no soy yo
Soy temor
Que creo ir de frente y me estampo otra vez
Que creo ver luz
Y me tapa tu sed
Creo que avanzo
Y al rato me estanco
Qué mierda de amor es el que me estás dando
Juguete roto
Y a ratos muñeca de trapo
Mi amo
Ahora dime quién soy yo...

Basta,
Ya me duele bastante el alma,
Rompiste mis alas

Y hoy llena de heridas,
Empieza mi vida, mi ida sin ira
(x2)

Es que al final,
Sin tinta de mis lágrimas,
Que hoy tiemblo de emoción,
Al ver que tengo opción
Que hoy grito y oigo el eco de mi voz y no
tu represión

Que avui soc jo soc foc...
Oyes mis latidos, perdidos?
Se fundieron y laten,
Con más fuerza que antes
Que hoy vuelo, me elevo,
Recojo mis cenizas y me prendo,
Que yo soy fénix,
Hoy nazco en el rechazo que me provocaste,
Atada en dudas que lanzaste, hoy no forman parte,
Y aparté nada...
Fue lo único que dabas.

Basta,
Ya me duele bastante el alma,
Rompiste mis alas
Y hoy llena de heridas,
Empieza
mi vida, mi ida sin ira
(x2)

4. DONES NO TINGUEM POR BABAFLOW

Palafrugell, 25 de novembre de 2018

Dona no ploris més, això ha d'acabar.
Massa patiment ha tingut que suportar.
Sortir morta de por, vigilant tots els carrers.
Tot és un infern, ja no sap què fer.

Pallisses i pallisses, quantes noies denunciant
Fins que no acaben amb elles el jutge no
jutjarà.
Ja n'hem tingut bastant que segueixin ignorant.
Una seria situació aquí estic reivindicant.

Heu de protestar com el cas de la Manada...
Ningú ens podrà callar, no, no...
Sortiu a protestar, joves...

Dona, no tinguis por (x 2).
Dona, no tinguis por (x 2).
Estem al teu costat (x 2).
Amb tot el nostra amor (x 2).
Troba la felicitat, una vida estable,
bonica de debò (x 2).
Que conviure amb un masclista que no saps el que
t'espera, més vida o la mort.
Digues no, no, no.

La dona té inculcat, quan arriba de la feina, a
més a més a casa, ha de treballar, no
Acostumats a la vella dictadura, senyor F, a
reveure ningú podrà recordar, no!

Llibertat per les dones maltractades, les dones
esclavitzades, tot tindria que canviar, oh!
Avui en dia els joves no tenen respecte
controlant a la parella, la nova moda que hi
ha, no!

Això ha de canviar! canviar! (x 2)
Unim nos tot el mon! (x 2)
Perquè pugui avançar.
No a la violència i tots puguem connectar.
Tot és un desastre, el món és un infern,
ja no podem aguantar (x 2).
No més agressions... ni violacions...

Dona, no tinguis por (x 2).
Dona, no tinguis por (x 2).
Estem al teu costat (x 2).
Amb tot el nostra amor (x 2).
Troba la felicitat, una vida estable,
bonica de debò (x 2).
Que conviure amb un masclista que no saps el
que t'espera, més vida o la mort.
Digues no, no, no.

No, és no! No, no, no...
No, és no! No, no, no és no!

5. QUAN SALTA L'ALARMA MARINA GIL

Palafrugell, 25 de novembre de 2019

Hi ha vegades que els sentiments no
saben on posar se.

A cops tenen forma de ràbia.

Altres no són més que una gàbia...

I quan la por envaeix... és la
fermesa el que serveix.

La vida, ens vol ensenyar que el
valor està, no en el que es diu, si
no el que es fa.

Per molt que repeteixi “ t'estimo” el
que ho fa realitat és conèixer el teu
espai i la teva llibertat.

QUAN SALTA L'ALARMA, ESCOLTAR TE ÉS
LA TEVA ARMA!

Si qui tens al teu costat, és just
qui t'ha menyspreat.

Mai és tard per dir prou, quan la
situació es repeteix de nou El
patiment et va empetitint quan el
crits tenen a dir, i es queden a dins
Aguantar no millora res.

No et respecta qui et prohibeix.
Potser, senzillament, no sap
estimar-te diferent, no pot estimar-te millor.

I no per això, ho has de permetre
tot.

Ennom de l'amor!

No és tant... la mida de la faldilla
o l'escot.
Però sí és... quantes vegades el dia
hi ha control.

No és perquè... vulguis divertir-te
pel teu compte.
Sí és ...que et culpin de sobte.

NO TE N'ADONES, QUE NO ÉS AMOR EL
QUE DONES?

Estimar, no fa mal.
Acostumar-te al que no t'agrada.
No s'hi val!

QUAN SALTA L'ALARMA, ESCOLTAR TE ÉS
LA TEVA ARMA!



L'olor del sopar acabat de fer
i la taula parada
el neguit i l'espera abans què ell
torni a casa.
Temor al sentir el pany de la porta i
ella tan trista i tan sola.

I una llàgrima cau, salada,
reflex de tota una ànima
del dolor i d'unes ales robades.

La roba estesa onejant a fora la
finestra.
El silenci i la calma que es respiren
després la tempesta.
La por que encara es nota a flor de
la pell
la por de viure un altre cop el
mateix.

I una llàgrima cau, salada,
reflex de tota una ànima
del dolor i d'unes ales robades.

I una llàgrima cau, el mirall d'una
vida passada
entre promeses, mentides i gàbies.

No la pots tenir tancada,
no li pots tallar les ales,
no li pots treure la llum que quan
sigui alliberada,
forta i retrobada,
volarà ben amunt.

I una llàgrima cau, salada,
reflex de tota una ànima
del dolor i d'unes ales robades.

I una llàgrima cau, salada,
reflex de tota una ànima
del dolor i d'unes ales
que algun dia seran estimades.



agraïments

Espai Dona Palafrugell

creació



GUIA DIDÀCTICA DE GÈNERE I RELACIONS SALUDABLES