

Annexes

Annex 1

Relació consum – violència

Objectiu general:

- Comprendre que el consum de substàncies i l'ús de la violència estan relacionats.

Objectius específics:

- Presentar el programa i introduir els diferents temes que es tractaran.
- Observar els factors de risc i els mediadors comuns entre ambdues problemàtiques i reflexionar sobre la incidència o no en un mateix.
- Prendre consciència de la importància de treballar l'ús de la violència en la parella en persones addictes al consum de substàncies.

Durada: 1h i 30 min

Metodologia:

1. Presentació del programa

Es presentarà el programa explicant els objectius generals del projecte i les diferents temàtiques que es tractaran.

2. Introducció a la relació entre consum i violència

Es presentaran les imatges 1 i 2 del apartat del model explicatiu i es farà un debat grupal sobre la necessitat de tractar la problemàtica de la violència en la parella en una comunitat terapèutica per consumidors de substàncies.

3. Relació del model explicatiu amb les seves històries personals

Després, un a un poden compartir a nivell individual la seva història en l'ús de la violència (si creuen que l'exerceixen o no, en la parella o en la seva vida en general) i a quins factors atribueixen aquest fet.

4. Tancament de la sessió

Per acabar, cada un podrà compartir el que espera poder canviar gràcies a aquest programa o si creu que pot ser útil.

Annex 2

Replantejar una nova visió de la violència: els mites de la feminitat

Objectiu general:

- Replantejar una visió estructural de la violència

Objectius específics:

- Prendre consciència de les relacions de poder subjacents a la societat patriarcal.
- Treballar els mites de la feminitat i com aquests serveixen per legitimar la violència en la parella.

Durada: 1 h i 30 min

Metodologia:

1. Introducció

Es farà una breu definició del model patriarcal, les relacions de poder que comporta i s'aclarirà que la percepció de la violència és avaluada des de la nostra pròpia visió del món, amb els nostres prejudicis i estereotips.

2. Mites de la feminitat

Es passarà un full amb els mites prescritius proposats per Biglia (2007) i es donaran un minut per llegir-los i fer preguntes en cas de que alguna cosa no es compregui.

Mites sobre la feminitat (Biglia, 2007)

- Dones com a propietat de: a través de la construcció i manteniment de la família nuclear, les dones han passat de “filles de” a “muller de” com si fossin monedes de canvi. Aquesta idea al llarg de la història ha estat recolzada per lleis com “el delictes a l'honor” que permetia lapidar a les dones adúlteres.
- Individualitats incomplertes: a través de l'educació és consolidada la idea de les dones com a subjecte “incomplet” fins que troben a un home del qual dependre, per exemple a través del mite de la mitja taronja. També per aquest motiu han de sacrificar el seu benestar en favor de l'home o dels fills.

- Obligatorietat de la maternitat: això porta a les dones a identificar-se completament amb les seves capacitats reproductives i perpetuen la imatge de la dona com a responsable de la vida domèstica i de la llar, veient la seva inclusió en la vida laboral com una excepció. Aquesta imatge també ajuda a justificar les desigualtats de salari, que creen encara més dependència de les dones cap als homes.
- Cosificació: el cos de les dones ha estat adorat, utilitzat i construït des de una visió masculina, desqualificant les capacitats de pensar i actuar de les dones. És per això que algunes dones víctimes de violacions són acusades de “provocadores” i afavoreix l’aparició de trastorns de la conducta alimentària, operacions estètiques, càncers, etc. en dones.
- Fragilitat: la identitat de les dones es construeix en base a la seva fragilitat i necessitat de protecció, la qual cosa elimina les possibilitats d’acció personal o col·lectives. En aquest sentit, la por a les violacions limita d’una manera impressionant la llibertat de les dones i els seus moviments al carrer, per exemple.
- Negació de la possibilitat de ser violentes: relacionat directament amb el mite anterior, aquesta és una manera molt potent de reprimir a les dones, ja que qualsevol mostra de rebel·lia per part de una dona la portarà fàcilment a ser considerada com a “boja”.

3. Debat grupal

Per assegurar la comprensió es farà un debat on entre ells es poden preguntar les coses que no hagin entès i poden parlar els uns amb els altres (guiats pel professional) fins que tots sentin que han comprés els diferents mites.

4. Anàlisi d’anuncis publicitaris

A continuació, per treballar els mites, es reflexionarà entorn diferents anuncis publicitaris, ja que els mitjans de comunicació són un dels canals que influeix en la socialització de les persones. Es repartiran per grups i cada un tindrà un anunci en paper diferent a la resta de grups. Els anuncis poden ser els següents (Bel et al., 2008; Dorado, 2013-14):



Imatge 1 procedent de Dorado (2013-14)



Imatge 2 procedent de Dorado (2013-14)

KÄRCHER

El regalo más original y práctico para mamá:

La escoba eléctrica KÄRCHER.

8.900⁺ plus.

Sorprende a tu mamá con una novedad total:
 La escoba eléctrica Kärcher.
 Y que se olvide de agacharse y levantar polvo porque incorpora cepillo eléctrico y recipiente para recoger la suciedad.
 La Kärcher lo hará todo por ella.
 Ella se merece algo así de original y práctico.
 La Escoba Eléctrica Kärcher K-50.

cotac Disponible en más de 200 ferreterías de toda Cataluña. Para más información tel: 935 738 522, e-mail: info@cotac.es.

Imatge 3 procedent de Dorado (2013-14)

Imagina ser Mamá

NINTENDO DS™

Totamente en castellano

LICENSED BY **Nintendo**

UBISOFT™

3+
www.pegi.info

Imatge 4 procedent de Dorado (2013-14)



Imatge 5 procedent de Bel et al. (2008)



Imatge 6 procedent de Bel et al. (2008)

Els participants hauran d'intentar identificar els mites treballats durant la mateixa sessió (o altres que ells mateixos creguin) en l'anunci que els hagi tocat en el seu grup i han de pensar quina pot ser la repercussió d'aquest mite en la societat.

5. Debat grupal

Després es compartirà amb el grup i es finalitzarà la sessió amb un debat grupal sobre la necessitat de entendre la violència contra les dones des de una visió estructural.

Micromasclismes

Objectiu general:

- Prendre consciència de les pròpies conductes que produeixen microviolències en la vida quotidiana.

Objectius específics:

- Conèixer els micromasclismes i reflexionar sobre la pròpia conducta.
- Debatre sobre la necessitat d'aquest concepte per comprendre microviolències que es poden dur a terme sense intencionalitat.

Durada: 1 h i 30 min

Metodologia:

1. Introducció

S'explicarà el concepte de micromasclismes i la classificació proposada en l'apartat d'aproximació teòrica.

Micromasclismes

Segons Bonino (2008) els micromasclismes són exercicis del poder de domini petits i quotidians dels homes cap a les dones. Són comportaments manipulatius que ocupen una gran part del repertori masculí de conductes "normals" cap a la dona.

L'objectiu d'aquests comportaments és intentar mantenir i conservar la posició i els privilegis dels homes i es basen en una creença masculina provinent del model de masculinitat tradicional en el que es socialitza als homes. Aquesta creença suposa que els homes tenen un valor més gran que les dones, i per això elles sempre han d'estar disponibles i al servei dels desitjos, plaers i raons dels homes.

Classificació:

- Els mM utilitaris: es realitzen especialment en l'àmbit domèstic i intenten forçar la disponibilitat femenina aprofitant el rol tradicional femení de cuidadores.
- Els mM encoberts: intenten ocultar l'objectiu d'imposar les pròpies raons abusant de la confiança i la credibilitat femenina.
- Els mM de crisi: intenten mantenir l'estat desigualitari de la relació quan la relació de poder es veu amenaçada, tant si és per un augment de poder personal de la dona com per la disminució del poder de domini de l'home.

- **Els mM coercitius: que serveixen per retenir el poder a través de la força psicològica o moral masculina.**

Es farà el debat grupal sobre la necessitat de parlar d'aquest concepte, si creuen que realment existeixen i si creuen que ells ho fan.

2. Anàlisi de situacions

Amb l'ajuda del professional s'analitzaran les següents situacions (Bonino, 2008):

- Un home que explica que ajuda a la seva dona en les tasques de la casa.
- Un home que en lloc de buscar un objecte li demana a la seva dona que on l'ha guardat.
- Un home que quan truquen al telèfon espera directament que ho agafi la seva dona.
- Un home que no participa en les tasques de la casa perquè ja ho fa la seva dona i ell no en sap tant.
- Un home que no s'encarrega de la cura dels fills perquè la seva dona ho fa millor ja que té instint maternal.
- Una dona comença a treballar i no es pot fer càrrec de les feines de casa, a la qual cosa el marit li respon "ja ho parlarem...".
- Un home que quan discuteix amb la seva dona li diu "no es pot discutir amb tu perquè no dones arguments seriosos, només dius *tonteries...*".

Es valorarà grupalment si es tracta de micromasclismes o no, i si consideren aquests comportaments com a micromasclismes a quina categoria pertànyen. Després es proposarien situacions alternatives i també poden compartir si es senten identificats amb aquests comportaments o no.

Annex 4

Sexe o gènere?

Objectiu general:

- Relativitzar les categories actuals sobre sexe i gènere i fer-les una mica més flexibles.

Objectius específics:

- Reduïr la percepció de diferència amb les dones només pel motiu de ser dones en relació als homes.
- Comprendre que no tot el col·lectiu de dones és igual entre sí.
- Entendre que són més les semblances que les diferències entre els dos grups.

Durada: 1 h i 30 min

Metodologia:

1. Introducció

Es parlarà breument del sistema sexe-gènere i de la diferència teòrica entre ambdós conceptes.

2. Pluja d'idees

S'iniciarà el debat amb una pluja de idees. A la pissarra (o material de suport disponible) es dibuixarà una taula amb els apartats d'HOMES i DONES i hauran d'anar dient característiques físiques definitòries d'aquests grups per diferenciar-los.

3. Debat grupal

El conductor o conductora del grup intentarà demostrar que la gran majoria d'aquestes característiques no pot incloure a totes les persones de la seva categoria i tampoc serviria per excloure a tots els membres de la categoria contrària a través d'un debat. També s'introduirà molt breument que alguns autors defensen que tant el sexe com el gènere han estat construïts per la societat i es posarà els exemples de les persones intersexuals, transexuals o homosexuals per continuar amb el debat sobre la distinció sexe-gènere.

Annex 5

Expectatives del model patriarcal: masculinitat i salut

Objectiu general:

- Prendre consciència de com les expectatives sobre els rols de gènere no limiten únicament a les dones.

Objectius específics:

- Analitzar com les expectatives de gènere de la societat afecten als homes pel que fa a la seva salut.
- Conèixer els mites corresponents a la masculinitat i reflexionar sobre la seva importància en la vida diària.

Durada: 1 h i 30 min

Metodologia:

1. Enquesta sobre salut

Es passarà a tot el grup alhora la enquesta proposada per la guia del Gencat per treballar la violència contra la parella per demostrar que segons les estadístiques els homes es cuiden menys que les dones:

La rifa de la vida (<i>adaptació de la guia de VCP del Gencat</i>)	Homes	Dones	Tots dos
Qui viu menys?			
Qui mor més per assassinats?			
Qui mor més en accidents de trànsit?			
Qui mor més per suïcidi?			
Qui comet més homicidis?			
Qui comet més robatoris?			
Entre els infants, qui mor més?			
Qui mor més per accidents de feina?			
Qui són els principals portadors de VIH/SIDA?			

Qui consumeix més alcohol?

Qui mor més per sobredosi de drogues?

2. Anàlisi dels resultats de l'enquesta i la relació amb la masculinitat hegemònica

S'analitzaran els mites que corresponen a la masculinitat segons Gilmore (1994) i es farà un breu debat sobre si els participants es senten identificats amb aquests o no. Llavors s'iniciarà el debat sobre la necessitat dels homes de demostrar la seva valentia, la obligació de les dones de cuidar-los i de com tot això pot limitar la vida d'ambdós gèneres. També es parlarà de com la masculinitat pot influir en la salut dels homes i en el desenvolupament de la seva addicció.

Mites de la masculinitat (Gilmore, 1994)

- **Ser proveïdor:** l'home és el cap de família i, per tant, l'encarregat de sortir a l'exterior per mantenir a la seva família econòmicament o materialment. Aquesta funció fa que molts homes es centrin exclusivament en la seva feina i descuidin altres àrees de la seva vida com la afectiva o la paternal. A més, alguns homes pensen que aquesta posició de proveïdor els col·loca en un lloc de privilegi i exigeixen que es complint les seves normes.
- **Ser protector:** l'home té assignades les tasques de protecció de les persones que viuen amb ell, sobretot de les dones. Els homes solen utilitzar aquestes funció per exercir control sobre les dones, fent que aquestes es tornin dependents cap a ells. Per altra banda, per realitzar aquesta tasca ho han de fer des de una posició de poder i força i per tant els obliga a realitzar conductes que demostrin la seva capacitat de protecció i valentia. Moltes vegades l'home no es capaç de protegir-se a si mateix ja que no identifica els riscos de les conductes que ha de realitzar, per això els homes tenen una major probabilitat de desenvolupar una addicció o patir un accident de trànsit. En aquest sentit, el mateix autor diu que la masculinitat hegemònica pròpia de la societat patriarcal influeix negativament en la salut dels homes i de les persones del seu voltant.
- **Ser reproductor:** l'home ha d'assegurar la supervivència dels seus gens, deixant el màxim de descendents possibles, sobretot nens.
- **Ser autosuficient:** l'home ha de ser capaç de fer-ho tot sol i sense ajuda, la qual cosa a vegades el pot portar a sentir solitud o incomprensió.

Annex 6

Mites de l'amor romàntic, relacions de dependència

Objectiu general:

- Prendre consciència de l'influència de l'amor romàntic i la socialització en les relacions de dependència.

Objectius específics:

- Qüestionar-se la pròpia conducta en les relacions íntimes.
- Conèixer els mites que ens estàn influenciant i qüestionar-los.

Durada: 1 h i 30 min

Metodologia:

1. Introducció

Es començarà definint el que és la dependència i la diferència entre una relació dependent i una relació "sana".

Característiques de la relació de parella (Congost, 2013)

Relació de parella "sana":	Relació de parella "tòxica":
<ul style="list-style-type: none">- Jo puc ser jo mateix i per això la meva parella m'estima.- Hi ha d'haver admiració i reconeixement cap a l'altre.- Rebem de l'altre el que considerem imprescindible en una parella.- Sabem que l'altre ens anima i ens recolza per aconseguir el que volem en la vida.- No ens plantejem deixar la relació.- Ens sentim respectats en tot moment.- Cada un cuida de si mateix, sense deixar de mirar a l'altre.	<ul style="list-style-type: none">- La teva parella no et tracta bé, et parla malament, et falta al respecte, etc.- No et valora, no t'admira.- Et menteix, t'oculta coses.- Deixes de ser tu mateix, vols convertir-te en lo que l'altra persona desitja.- No et sents realitzat com a persona.- Saps que hauries de deixar la relació però no ho fas.- Hau deixat la relació varies vegades però continueu tornant encara que l'única cosa bona són les reconciliacions.- Etc.

2. Administració d'un test auto-aplicable

S'administrarà als residents un test auto-aplicable a través del qual obtindran una puntuació per avaluar el seu grau de dependència (congost, 2013). Després de corregir-lo, es posarà en comú els resultats de qui ho desitgi i es deixarà un espai per compartir les reflexions.

Test de dependència emocional (<i>Adaptació de Congost, 2013</i>)	Si	No
En totes o en la majoria de les relacions que has tingut, ha estat l'altre qui t'ha escollit a tu.		
Et sents incapaç de renunciar a la teva parella, tot i que sovint penses que no ets feliç i que no es la persona adequada.		
T'adones de que la teva parella no et tracta bé, però t'esforces perquè no s'acabi la relació.		
T'esforces per canviar i ser el que la teva parella vol que siguis i això fer a l'altra persona feliç.		
T'esforces per què la teva parella canviï, perquè s'adoni de que ha de modificar moltes conductes i aspectes de la seva personalitat.		
Continues pensant que algun dia trobaràs la teva mitja taronja.		
Tens problemes amb la teva parella però penses que el vostre amor podrà amb tot.		
Sents que necessites el seu amor per viure, tot i que cada vegada reps menys demostracions d'afecte i amor.		
Sovint et preguntes perquè tens tan mala sort amb les parelles, perquè sempre repeteixes les mateixes històries.		

La teva principal prioritat és obtenir l'atenció i l'amor de la teva parella.

Quan estas amb els teus amics íntims sempre estàs parlant d'ell i dels teus problemes amb la relació.

Et sents cada vegada més trist i més esgotat perquè la relació absorbeix tota la teva energia.

Tens l'autoestima baixa.

Sents que has fracassat amb el que tens.

T'has acostumat a que la teva parella et tracti malament, fins al punt de no veure-ho tan greu.

Sents que t'has perdut a tu mateix.

3. Mites sobre l'amor romàntic als mitjans de comunicació

A continuació, s'exposaran els mites sobre l'amor romàntic que veiem a través dels mitjans de comunicació i es valoraran un a un a través del debat grupal sobre fins a quin punt estan d'acord o en desacord i perquè. També s'abordarà la qüestió de que es pot fer per canviar això.

Mites sobre l'amor romàntic (Galician, 2004)

- La parella ideal està predestinada còsmicament, res ni ningú podrà separar-los.
- Existeix l'amor a primera vista.
- La teva ànima bessona ha de saber el que tu sents i penses, sense que tu li hakis d'explicar.
- Si la teva parella és realment la indicada, el sexe ha de ser fàcil i bonic.
- Per atraure i mantenir l'amor d'un home, la dona ha de veure's com una model o objecte.
- L'home no pot ser més jove, dèbil, de menys estatura, pobre o amb menys èxit que la dona.
- L'amor d'una dona bona i fidel pot fer canviar a un home des de una "bestia" fins a un "príncep".
- Discutir i barallar-se molt vol dir que l'home i la dona realment s'estimen apassionadament.
- Tot el que es necessari és l'amor, és igual si tu i la teva parella teniu valors diferents.
- La "mitja taronja" et completa, omple les teves necessitats i fa que tots els teus somnis es facin realitat.
- En la vida real els actors i actrius són majoritàriament iguals als personatges romàntics que interpreten.
- Com que les projeccions romàntiques dels mitjans de comunicació o són reals no ens afectes.

Annex 7

Empatia

Objectiu general:

- Conèixer el concepte d'empatia i aprendre a posar-se en el lloc de l'altre.

Objectius específics:

- Aprendre a posicionar-se des de dos perspectives diferents en un mateix tema de debat/conflicte
- Reflexionar la importància que té aquesta capacitat en la vida quotidiana de les persones
- Veure una manera diferent d'afrontar un conflicte
- Trencar les creences de debilitat i renúncia associades a l'empatia.

Durada: 1 h i 15 min

Metodologia:

1. Introducció a la empatia:

Es farà una breu introducció a la capacitat de l'empatia i la seva importància en la vida de parella.

2. Dinàmica d'emocions:

Per realitzar aquesta dinàmica s'han de dividir per parelles i repartir-se per l'aula. Una persona de la parella farà d'escultor i la altra d'estàtua. El que fa d'estàtua ha de pensar en un moment significatiu de la seva vida i adoptar una postura que ho representi. L'escultor, sense tocar a l'altra persona, ha de canviar la seva postura corporal i posar-la en una posició que a ell li sembli més agradable i digna. Perquè funcioni, l'estàtua ha de intentar intuir quin moviment vol l'escultor que faci i adelantar-se. Després es fa un moment de reflexió de com s'han sentit.

3. Dinàmica de l'esclau:

Es passa un text als residents i el llegiràn en silenci. Una vegada fet això interiorment han de pensar quina decisió prendrien respecte al dilema plantejat en el conte i l'han d'escriure a la seva llibreta.

Voy paseando por un camino solitario.

**Disfruto del aire, del sol, de los pájaros
y del placer de que mis pies me lleven
por donde ellos quieran.**

A un lado del camino

encuentro a un esclavo durmiendo.

Me acerco y descubro que está soñando.

Por sus palabras y sus gestos adivino...

Sé lo que sueña:

el esclavo está soñando que es libre.

La expresión de su cara refleja paz y serenidad.

Me pregunto....

¿debo despertarlo y mostrarle que sólo es un sueño

y que sepa que sigue siendo un esclavo?

¿o debo dejarlo dormir todo el tiempo que pueda,

disfrutando aunque sea en sueños

de su realidad fantaseada?

A continuació es divideix el grup en dos i s'assigna a l'atzar les posicions que haurà de defensar cada grup. Al mig de l'aula hi haurà una cadira que serà l'únic lloc des del qual es pot parlar, i haurà d'anar sortint espontàneament a donar arguments per defensar la perspectiva que els ha tocat. Passats uns minuts de discussió s'intercanvien els punts de vista i es repeteix el mateix procediment.

4. Reflexió:

Primer es fa una roda per que comparteixin el que han sentit i el que han pensat en ambdues posicions. També poden dir en quina s'han sentit més còmodes i si els ha estat difícil defensar la opció contrària a la que creien. Després es fa una altra roda per pensar si això que han fet aquí es pot aplicar als problemes que hi ha a fora de les formacions i perquè és més complicat. Al llarg de la sessió potser han observat la manera en que afronten les discussions i com es posicionen davant un conflicte, això també es pot compartir en aquest espai.

Annex 8

Estils comunicatius i assertivitat

Objectiu general:

- Prendre consciència de l'estil comunicatiu predominant en les seves relacions.

Objectius específics:

- Coneixer els diferents estils comunicatius.
- Reflexionar la importància que té aquests estils en la seva vida quotidiana i que poden fer per canviar-ho.

Durada: 1h i 15 min

Metodologia:

1. Activitat del sociograma:

En un full en blanc han de posar el seu nom al mig rodejat per un cercle. Ara, tenint en compte tot el paper, han de escriure el nom de persones properes a ells (les que considerin significatives o importants). Quant més lluny d'ells les dibuixin significa que tenen una relació més distant, i quant més aprop significa una relació més propera i més agradable.

2. Estils de comunicació:

Hi ha tres tipus predominants d'estils comunicatius (Castanyer, 1998):

Estil	Passiu	Assertiu	Agressiu
Què sent?	Culpa	Satisfacció	Enfadament
	Pena		Ràbia
	Desil·lusió		Prepotència
	Desgana		
	Apatia		
Què fa?	Queixa	Negocio	Ordeno
	No proposo	Col·laboro	"No"
	"Sí"	Guanyar-guanyar	Guanyar-perdre
	Perdre-guanyar		
Què és?	VÍCTIMA	Lideratge-personal	VÍCTIMA
Que obté?	Dependència	Interdependència	Dependencia-Independència

Una vegada explicats els tres estils que hi ha es designen tres símbols diferents per definir les relacions amb les persones que han inclòs en el seu sociograma. Si ho creuen convenient, poden incloure noves persones.

3. Debat grupal:

Poden compartir el que han obtingut del sociograma i explicar en quin dels tres estils es senten més identificats i per què. També si creuen que es necessari un canvi en aquest estil, si es possible i si que han de fer.

4. Role-playing:

Es proposa una situació i surten dos voluntaris a representar-la amb una resolució no assertiva. Llavors, en grup, es comenta els errors que s'han observat i s'intenten solucionar amb un altre role-playing per aplicar-ho. Poden sortir nous voluntaris si ho troben convenient.

Situació proposada:

- Imaginat que ets el director de la CT i un dels companys et fa una de manda amb un estil agressiu. Intenta respondre de manera assertiva.

Altres situacions:

- Un company et posa una indicació per fumar a deshores.
- Un company no comparteix el teu punt de vista en una discussió.
- Has quedat amb un amic/ga i arriba trenta minuts tard.
- Estas en un restaurant i no et porten el que has demanat.
- Et demanen un cigarro pel carrer.