



COM CUINAR UNA RELACIÓ SANA

una guia per a professionals

PER QUÈ ÉS ÚTIL AQUESTA ACTIVITAT?

Permet reflexionar amb l'alumnat sobre els aspectes bàsics d'una relació sana i lliure de violències masclistes, així com identificar dinàmiques o conductes masclistes, essent una eina per a la prevenció de les relacions de violència en adolescents i joves de totes les orientacions sexuals.

Objectius: conèixer els elements bàsics d'una relació sana i identificar dinàmiques o conductes masclistes en les relacions de parella.

Public destinatari: adolescents i joves majors de 12 anys.

CONTINGUTS

Què és l'amor?

L'amor és un sentiment intens cap a una altra persona que ens atreu i ens aporta benestar.

Com és una relació de parella sana?

És aquella on hi ha una sèrie d'elements bàsics:

● Reciprocitat

Hi ha correspondència entre les persones que formen part de la relació. Quan un dels dos està passant per un moment difícil, l'altre hi és per donar suport. I quan la situació es gira, passa el mateix.

Per exemple, si tu l'ajudes a estudiar per un examen important, i després ell/a t'ajuda amb una mudança o un problema personal.

● Respecte mutu

Es valora l'altra persona com a igual, acceptant les seves opinions, emocions, decisions i límits sense jutjar ni voler canviar-la.

Per exemple, tot i tenir opinions diferents sobre política o religió, us escolteu sense ridiculitzar-vos ni menysprear-vos. Ningú imposa el seu punt de vista, sinó que es respecta la diferència.

● Igualtat

Es veu i es tracta a l'altra persona com un/a igual (amb els mateixos drets, oportunitats, llibertats i responsabilitats).

Per exemple, les decisions importants (com on viure, com repartir les despeses o com passar les vacances) es prenen entre els dos, escoltant les necessitats de cadascú. Cap dels dos mana per sobre de l'altre.

● Confiança

És la seguretat que pots comptar amb l'altra persona i que no et trairà, tant emocionalment com en accions. Es basa en la sinceritat i la coherència.

Per exemple, pots sortir amb les teves amistats o parlar amb altres persones sense que l'altre es posi gelós o sospiti. No hi ha necessitat de revisar mòbils ni demanar explicacions.

● **Empatia**

Es tenen en compte les necessitats, emocions i situacions de l'altra persona. Es pretén el benestar de l'altra persona sense descuidar el propi.

Per exemple, si tens un mal dia, l'altra persona no et diu "no és per tant" o "ja se't passarà", sinó que t'escolta i intenta entendre com et sents, encara que no ho visqui igual.

● **Comunicació sana i saber escoltar**

Es comuniquen les pròpies necessitats o circumstàncies, amb respecte, igualtat i confiança, i s'escolten les de l'altra persona sense judicis, atacs, insults, xantatges ni manipulacions.

Per exemple, quan hi ha un conflicte, podeu parlar del que ha passat d'una manera no violenta. Cadascú expressa com se sent i intenteu trobar una solució junts.

● **Llibertat en les decisions i en ser un/a mateix/a**

Poder decidir amb llibertat sobre un/a mateix/a i poder ser i mostrar-se com realment és cada persona. Sense por a què l'altra persona s'enfadi, preocupacions extremes sobre les reaccions de l'altra persona, ni limitacions en les pròpies accions, decisions o manera de ser i relacionar-se amb altres.

Per exemple, pots vestir-te com vols, tenir les teves aficions i amistats, i prendre decisions personals (com estudiar una carrera, canviar de feina o fer un viatge) sense por de ser criticat o manipulat.

● **Autoestima**

Una relació sana potencia la pròpia autoestima amb sentiments de què un/a mateix/a és important per a l'altra persona, es tractat/a amb respecte, hi ha mostres d'afecte, etc.

Per exemple, et sents bé amb tu mateix/a i no depens de l'altre per sentir-te valorat/da. Si alguna cosa no et fa sentir bé, pots posar límits amb seguretat i assertivitat, sense por que et deixin d'estimar.

I moltes més!

QUINS SÓN ELS ELEMENTS TÒXICS MÉS FREQUENTS EN UNA RELACIÓ DE PARELLA ADOLESCENT?

Els elements tòxics són conductes o dinàmiques violentes. Aquests es sostenen quan hi ha una desigualtat en la relació, i una de les dues parts intenta posar-se per damunt de l'altra (relacions de maltracte, d'abús o de poder submissió-dominació) per controlar la persona o tenir el poder o un major estatus dintre de la relació.



Control

Tots els comportaments que impliquen un grau de control sobre l'altra persona, i que generen sentiments de inseguretat, desconfiança, baixa autoestima i falta de llibertat en la persona que els rep.

Per exemple, revisar les xarxes socials o el mòbil de la parella, demanar la ubicació quan es passa temps separats/es, criticar la roba de l'altra persona i exigir un canvi, etc.



Gelosia

Tots els comportaments que impliquen limitar la llibertat de l'altra persona i que es basen en idees irracionals i sentiments d'inseguretat.

Per exemple, mostrar-se enfadat/a quan la parella comparteix temps amb companys/es de classe, limitant que això torni a passar, fer dubtar a la parella de les relacions amb les seves amistats, aïllar a la parella d'amistats del sexe oposat.



Desconfiança

Tots els comportaments que posen en dubte a la parella. Molt relacionada amb el control i la gelosia.

Per exemple, demanar fotos a la parella del que està fent.



Manipulació

Totes les situacions en què la parella fa dubtar de la realitat i la distorsiona, fent creure a la parella una versió segons la pròpia conveniència.

Per exemple, si la parella justifica la gelosia amb frases com "faig això perquè t'estimo", l'altra persona pot creure que la gelosia forma part de l'amor.



Xantatge

Forma de manipulació en què hi ha amenaces sobre la parella si aquesta no fa una cosa determinada.

Per exemple: "Si no tenim relacions sexuals, deixarem de ser parella".

METODOLOGIA

Metodologia activa, participativa i dinàmica fomentant la reflexió i la implicació de l'alumnat, mitjançant activitats grupals. Materials:

- Pòster "Ingredients per una relació sana"
- Targetes o post-its de colors

Temps: 30-45 minuts aproximadament.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Aquesta activitat parteix d'un pòster amb la metàfora dels ingredients de cuina per simbolitzar els elements que formen part d'una relació sana (com la confiança, el respecte mutu, la comunicació, l'empatia, etc.). En primer lloc, la persona responsable del grup proposa als/les adolescents reflexionar sobre aquests valors com si estiguessin preparant una recepta. En petits grups, se'ls assignen diversos "ingredients" i han de descriure'ls amb les seves paraules i posar-hi un exemple pràctic de com es veu aquest valor en una relació sana. A continuació, comparteixen les seves idees amb el grup i enganxen les targetes o post-its al voltant d'una olla dibuixada a la pissarra (o al mateix pòster), com si hi afegissin els ingredients d'un plat. Al final, es fa una posada en comú i es convida el grup a afegir un "ingredient secret" que creguin imprescindible per a una relació saludable i que no aparegui al pòster. L'activitat acaba amb una reflexió conjunta i la creació d'una recepta col·lectiva que reculli tots els valors treballats.

VARIANTS QUE ES PODEN INTRODUIR

Com a variant, es pot introduir una reflexió crítica sobre el concepte d'amor romàntic i la seva influència en les relacions tòxiques, identificant ingredients que serien "nocius" (com la gelosia, el control o la manipulació) i analitzant com sovint es justifiquen sota ideals romàntics. Aquesta reflexió es pot fer creant una "recepta tòxica" paral·lela que contraposi els valors sans amb els comportaments perjudicials que es poden disfressar d'amor.

DADES D'INTERÉS

Dades violència masclista en parelles adolescents

Segons l'estudi The Lancet Child & Adolescent Health, publicat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) l'any 2024, gairebé una quarta part de les adolescents que han mantingut una relació de parella (prop de 19 milions de dones a escala mundial) han patit violència física i/o sexual per part de la seva parella abans de complir els 20 anys. Aquest fenomen no és aliè a l'Estat espanyol: la taxa de prevalença de victimització per violència dins les relacions de parella en adolescents d'entre 14 i 17 anys és del 16,9 % en el cas de les nines i del 10,5 % en el cas dels nins, segons dades recents de 2024.

Tal com explica el periodista Santi Riesco a RTVE, "la violència en les relacions de parella adolescents s'exerceix principalment a través de tres accions: el control, l'agressió física i la

sexual. Aquesta violència pot afectar greument la salut mental i física dels joves, així com el seu desenvolupament personal i la seva integració social.”

Aquesta realitat també es reflecteix en l'àmbit europeu. L'Enquesta Europea sobre Violència de Gènere de 2022 mostra que gairebé un 38 % de les nines d'entre 16 i 17 anys han experimentat violència psicològica en el marc de relacions de parella o amb exparelles, i al voltant d'un 10 % han declarat haver patit violència sexual.

En la mateixa línia, la Fundació ANAR (entitat dedicada a l'atenció de casos de violència i altres problemàtiques que afecten infants i adolescents) ha detectat un augment alarmant dels casos de violència patits per nines i adolescents en els darrers cinc anys, amb un increment del 39,7 %. Destaca especialment el creixement de la violència masclista, que ha augmentat un 87 %, així com la tendència a la normalització d'algunes actituds violentes. De fet, el 70 % de les víctimes no arriben a denunciar els fets.

Tot plegat evidència que no es tracta d'un problema nou, però sí urgent. Una proporció significativa d'adolescents experimenta violència emocional, sexual o física en les seves relacions, i aquesta violència sovint passa desapercebuda o es normalitza, especialment en formes com el control i la violència psicològica. La manca de consciència sobre aquestes formes de maltractament i la baixa taxa de denúncia agreugen encara més el problema. Les dades globals, com les recollides per l'OMS, posen de manifest que ens trobem davant d'una emergència de salut pública que exigeix una resposta immediata des de l'educació, la prevenció i la intervenció social.

Dades violència masclista en general

Si parlem de dades generals, no específiques de l'adolescència, a Espanya, durant l'any 2024, 48 dones van ser assassinades per violència de gènere, una xifra lleugerament inferior a la de l'any anterior (una reducció del 17,2 %), però que continua sent alarmant, ja que representa gairebé un assassinat per setmana. Paral·lelament, el servei d'atenció a les víctimes (telèfon 016) va rebre una mitjana diària de 323 trucades de dones que demanaven ajuda, mentre que unes 527 denúncies diàries van ser interposades contra parelles o exparelles.

Actualment, prop de 20.000 dones fan ús actiu del servei ATENPRO, un recurs que combina teleassistència i localització amb personal especialitzat disponible les 24 hores del dia per atendre situacions de crisi. Aquesta xifra suposa un increment del 15 % respecte a l'any 2021, cosa que reflecteix la creixent necessitat d'aquest tipus de suport.

D'altra banda, dins del sistema VioGén, que registra més de 100.000 casos actius de violència de gènere, s'ha constatat que 3 de cada 5 dones en situació de risc requereixen protecció policial. Aquestes dades posen de manifest la urgència de millorar els mecanismes de prevenció i actuació.

Un aspecte especialment preocupant és que només el 22 % de les dones assassinades el 2024 havien presentat denúncia prèvia, però, tot i així, no es van activar mesures suficients per protegir-les. Aquesta realitat evidència que els recursos actuals no són prou eficaços per garantir la seguretat de totes les víctimes.

En l'àmbit autonòmic, les Illes Balears encapçalen la classificació estatal amb la taxa més alta de víctimes de violència de gènere, amb 36,8 dones víctimes per cada 10.000, segons dades

del Tribunal Superior de Justícia de les Illes Balears. Davant aquesta situació, l'Institut Balear de la Dona ha decidit reforçar el servei d'atenció 24 hores, especialment durant els mesos d'estiu, període en què històricament s'incrementen els casos. Només aquest any, s'han registrat 2.007 trucades relacionades amb violència masclista, sent el mes de juny el que va concentrar el major nombre d'avisos, amb més de 400 comunicacions.



MÉS FONTS D'INFORMACIÓ O INSPIRACIÓ

Instagram i Tiktok:

@sensegenerededubtes.

Alguns llibres:

Si es amor, no duele, Pamela Palenciano.

La violencia contra las mujeres en el siglo XXI, Laura Nuño Gómez, Lidia Fernández Montes.

Lola Vendetta. Katanazo al amor romántico, Raquel Riba Rossy.

Mujeres que ya no sufren por amor: Transformando el mito, Coral Herrera Gómez.

Feminismo para principiantes (Còmic book), Nuria Varela, Antonia Santolaya.

Podcast:

"Queridas Hermanas", a Podimo.

"Cuidando al 8M: Saldremos mejores", a Podimo i Spotify.

Violencia de genero: Experiencia personal de Somos estupendes, Podimo, Youtube.

Audiovisuals:

Ni una más, Netflix.