

GUIA

# Semàntica de la mutualitat

Guia pràctica per a l'abordatge col·lectiu de les violències masclistes en l'adolescència i la joventut

**Semàntica de la mutualitat.**  
**Guia pràctica per a l'abordatge col·lectiu de les violències**  
**masclistes en l'adolescència i la joventut**

Autoria:

**Magalí Garrell**  
**Lucia Moreno**

Coordinació:

**Raquel Gómez**

Disseny i maquetació:

**La Pera Comunicació SCCL**

Traducció al català:

**Tomeu Simó Mesquida**

Barcelona, novembre 2025

**Document PDF accessible**



Aquesta obra està subjecta a la llicència de  
Reconeixement - No Comercial - Compartir Igual (by-nc-sa) 4.0 internaci-  
onal de Creative Commons



Un projecte de:



**Celobert**

Finançat per:



# Índex

<b>Presentació</b> .....	4
<b>1. Violències masclistes durant l'adolescència i la joventut</b> .....	6
1.1 Adolescència: Contextos actuals .....	9
<b>2. Model Celobert: de la problematització individual a l'abordatge des de la comunitat</b> .....	14
2.1 El paper de l'entorn i comunitat en el desenvolupament .....	16
2.2 Demandes en relació amb l'entorn de les persones joves .....	17
2.3 Apostant per un model comunitari .....	19
2.4 Espais grupals .....	20
<b>3. Metodologia</b> .....	25
3.1 Abans de començar .....	25
3.2 Aspectes comuns .....	28
3.3 Claus pràctiques per a l'acompanyament .....	29
3.4 El procés grupal .....	41
<b>4. Dinàmiques grupals</b> .....	54
Bloc 1. Inici del procés, cohesió i confiança .....	55
Bloc 2. Treball corporal i regulació emocional .....	60
Bloc 3. Origen i funcionament de les violències masclistes .....	69
Bloc 4. Procés de recuperació .....	74
Bloc 5. Autodefensa i cures col·lectives .....	80
Bloc 6. Vincles que acompanyen .....	82
Bloc 7. Tancament .....	85
<b>5. Annexos</b> .....	87
Annex 1: Entrevista o acollida prèvia al grup .....	87
Annex 2: Text guia Visualització- <i>focusing</i> .....	89
Annex 3: Text «La carta que la teva adolescent no et pot escriure» .....	90
<b>6. Notes</b> .....	91

# Presentació

La guia que tens al davant neix de la voluntat de compartir amb altres professionals el recorregut realitzat en el projecte **Celobert<sup>1</sup>. Espais grupals per desmuntar les violències masclistes**, de l'àrea de violències del Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS), programa jove de L'Associació de Drets Sexuals i Reproductius. La intenció és recollir en un document els aprenentatges acumulats fins ara en els diferents grups, amb l'objectiu d'afavorir que l'experiència es pugui replicar i obrir portes a la reflexió col·lectiva.

Celobert proposa la creació de diversos espais grupals d'acompanyament adreçats tant a l'entorn de joves que han afrontat violències masclistes (família i amistats) com a l'entorn de joves. Aquesta mirada col·lectiva i sistèmica interpel·la a assumir com a comunitat la responsabilitat compartida davant un fenomen social i estructural com són les violències masclistes, tot reconeixent el paper que tenim totes les persones de sostenir i donar suport a l'entorn de joves<sup>2</sup> que viuen violències, així com l'impacte positiu de disposar d'espais on poder aturar-nos a reflexionar sobre com cuidem i acompanyem, també entre nosaltres.

En aquesta guia trobaràs una primera part que contextualitza les violències masclistes en la joventut, apropant-se a les seves realitats i formes de manifestació. A continuació, presentem el nostre model i la proposta metodològica, diferenciant els diversos grups i reconeixent les especificitats de cada col·lectiu. Finalment, s'hi inclou un apartat de dinàmiques amb propostes concretes sobre què i com aplicar aquesta perspectiva en els processos grupals.

Per tot plegat, aquest document vol ser un mapa on tornar, una fulla de ruta viva, reflexiva i situada; una brúixola que ens orienti i ens acompanyi, que ens serveixi no només per buscar respostes, sinó també per formular-nos preguntes.





# 1.

## Violències masclistes durant l'adolescència i la joventut

Les violències masclistes continuen essent una realitat estructural que creua totes les etapes de la vida, i es manifesten de forma especialment complexa durant l'adolescència i la joventut.

Des de la nostra experiència, i segons les dades recollides al Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS), cinc de cada deu persones joves ateses han viscut, almenys, una situació de violència física, psicològica o sexual. En la mateixa línia, diversos estudis, tant europeus<sup>3</sup> com estatals<sup>4</sup>, mostren una prevalença alta d'aquestes violències entre les dones joves. No obstant això, pensem que aquestes xifres no han d'interpretar-se únicament com un major índex de violència en la joventut.

Resulta necessària una anàlisi més complexa que consideri altres factors, com els avenços en les polítiques feministes, l'educació sexoafectiva, la major sensibilització social i mediàtica o la disposició creixent de les persones joves a reconèixer i anomenar les violències viscudes.

Per exemple, podem observar que en el *Baròmetre Joventut i Gènere del 2023*<sup>5</sup> el 87% de nois i noies joves reconeixia haver presenciat alguna situació de violència d'homes cap a dones en el seu entorn proper. Per tant, encara que les dades

semblen indicar una incidència major, és important no limitar la lectura a la dimensió quantitativa, sinó considerar el context social i educatiu que ha afavorit una identificació més clara i crítica d'aquestes violències.

Des d'una mirada estructural, les violències masclistes han d'entendre's com un fenomen social que se sosté en un sistema patriarcal que jerarquitzava les identitats i legitima el control, l'autoritat i la dominació masculina.

Les violències masclistes continuen essent una realitat estructural que creua totes les etapes de la vida, i es manifesten de forma especialment complexa durant l'adolescència i la joventut.

No parlem de fets individuals, sinó d'un conjunt de pràctiques, discursos i representacions que reprodueixen la desigualtat i afecten especialment les dones, les nenes i les identitats no normatives.

Les violències masclistes han d'entendre's com un fenomen social que se sosté en un sistema patriarcal que jerarquitzava les identitats i legitima el control, l'autoritat i la dominació masculina.

En el pla legal, el terme «violència de gènere» s'utilitza per referir-se a l'exercida per un home cap a una dona en el marc de la parella o exparella (tot i que s'ha interpretat de manera àmplia en els tribunals, incloent per exemple la violència vicària, exercida sobre els fills i filles), segons la Llei Orgànica 1/2004<sup>6</sup>.

No obstant això, aquest enfocament resulta insuficient per abastar altres violències amb el mateix origen patriarcal que sí són reconegudes en altres casos, per exemple en les legislacions autonòmiques, com la Llei 5/2008 de Catalunya<sup>7</sup> o la Llei 17/2021 de Castella-La Manxa<sup>8</sup>, que amplien aquesta definició a altres formes de violència més enllà de la parella, reconeixent totes les violències sexuals, l'assetjament i el bullying per motius de gènere o identitat sexual, la mutilació genital femenina, els matrimonis forçats i fins i tot la violència de gènere exercida en espais laborals o educatius.

Aquesta ampliació es torna essencial per visibilitzar les formes de violència específiques que viuen les persones joves.

Encara que en els darrers anys ha crescut la preocupació per la violència masclista en adolescents, aquest fenomen ha estat històricament invisibilitzat. Els estudis tradicionalment han partit d'una perspectiva adultista, sense considerar les particularitats de la joventut i, en molts casos, s'ha

abordat el fenomen des d'un enfocament proteccionista i androcèntric, fet que ha limitat l'anàlisi a la violència en relacions de parella o sexual, sense explorar altres àrees.

Així mateix, la violència en espais d'oci nocturn ha estat interpretada de manera distorsionada, vinculant-se de forma directa al consum de pornografia i a l'exercici de la violència masclista per part dels joves, fins i tot arribant a alimentar l'anomenat *terror sexual*<sup>9</sup> i l'alarmisme.

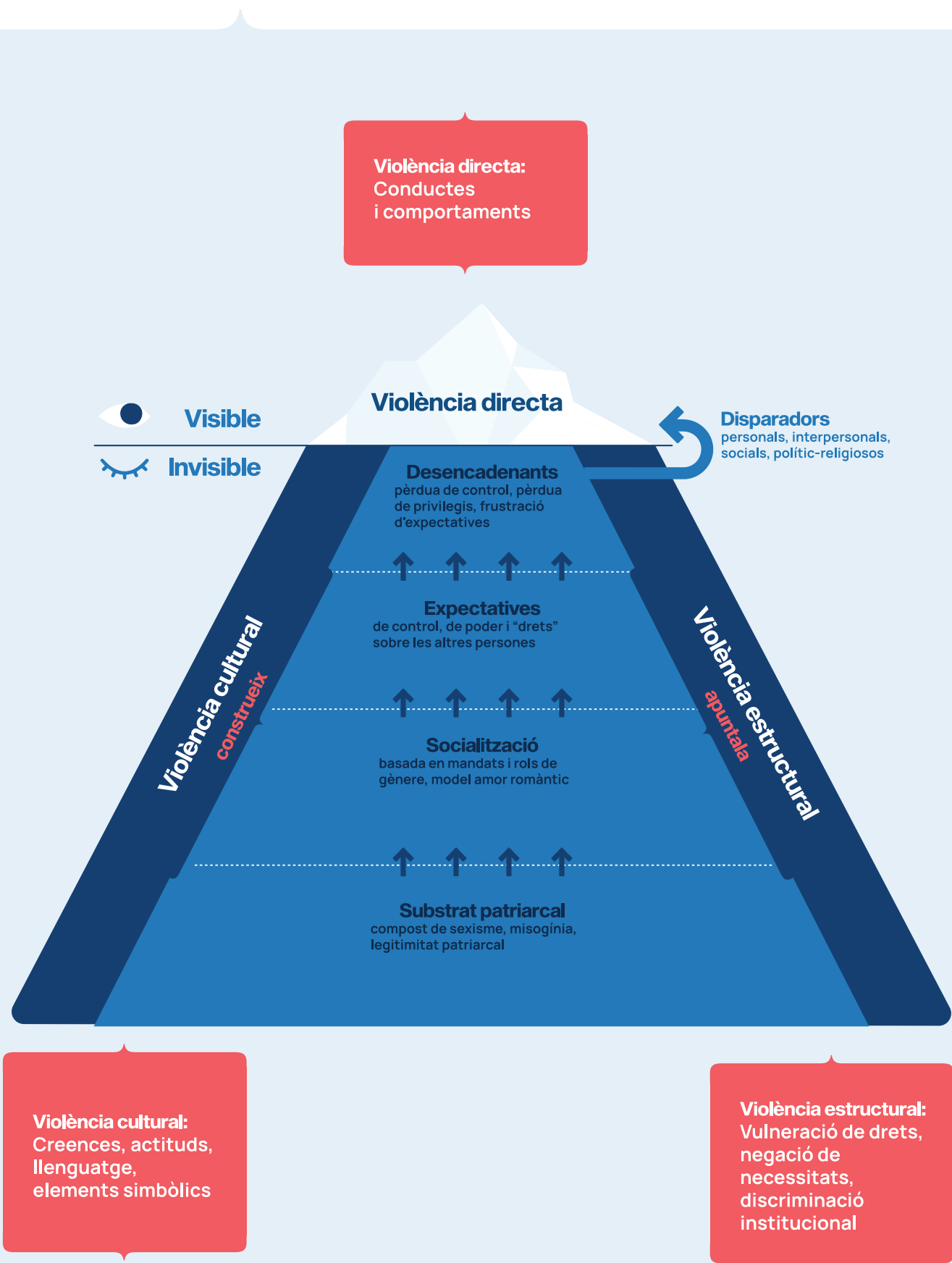
En aquest sentit i des del nostre punt de vista, no considerem apropiat plantejar que la joventut és el que predispesa a viure violències masclistes en tots aquests àmbits, sinó les condicions estructurals patriarcals i les dificultats socials i institucionals per acompanyar de manera adequada els processos de desenvolupament adolescent.

Per entendre'n el funcionament, resulten útils models teòrics com el model piramidal de Bosch i Ferrer<sup>10</sup> i el triangle de Galtung<sup>11</sup>, ja que ens ajuden a comprendre les violències masclistes com un continuïum que va des de l'estructural (que apuntala i legitima la desigualtat), al cultural (que construeixen significats socials) fins al relacional i individual. S'hi reconeix un substrat patriarcal format per elements estructurals i simbòlics, passant per la socialització diferencial, les expectatives de control i els factors desencadenants de la violència, fins a les manifestacions més evidents, subratllant com les dimensions invisibles sostenen les expressions visibles.

Analitzar les violències masclistes en l'adolescència implica, a més a més, considerar els contextos actuals en què creixen les persones joves.

Els estudis tradicionalment han partit d'una perspectiva adultista, sense considerar les particularitats de la joventut o, en molts casos, s'ha abordat el fenomen des d'un enfocament proteccionista i androcèntric.

Figura 1. Esquema explicatiu sobre les causes del fenomen de les violències masclistes basat en el triangle de Galtung. Elaboració pròpia.



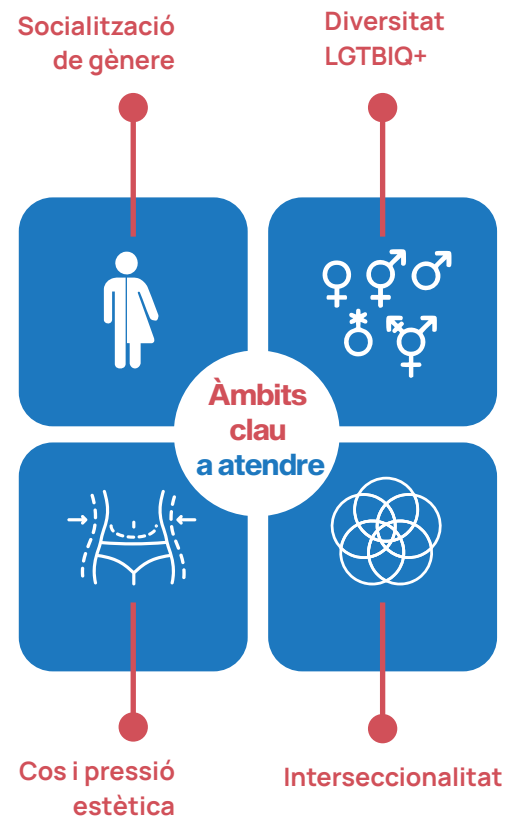
## 1.1 Adolescència: Contextos actuals

Per una banda, l'adolescència és una etapa caracteritzada per importants canvis corporals, emocionals i relacionals. Durant aquest període, s'experimenten reconfiguracions estructurals a nivell cerebral i la neuroplasticitat es posa a disposició del procés evolutiu per adaptar-se als reptes de l'entorn, potenciar l'engranatge social i enfortir els mecanismes de resiliència individual i col·lectiva.

És una etapa de gran adaptabilitat i capacitat d'aprenentatge en resposta a les expectatives vitals, però també de vulnerabilitat i incertesa.

Tot això es produeix en un context social i històric molt determinat que fa que les vivències pròpies de l'adolescència es configuren també en relació amb les circumstàncies globals actuals: conflictes bèl·lics, crisis econòmiques, ecològiques, climàtiques i sanitàries, entre altres.

Aquests aspectes generen un escenari que determina com es viu avui en dia l'adolescència i la joventut, així com la necessitat d'entendre com travessa aquest moment sociohistòric tan concret les expectatives adolescents:



### Socialització de gènere

- Des de la infància, els mandats de masculinitat i feminitat es transmeten a la família, a l'escola i en els mitjans, fet que configura la identitat i les expectatives socials, però durant l'adolescència aquest procés s'intensifica: les normes de gènere influeixen en la percepció de la pròpia persona, en l'acceptació social i la forma de vincular-se.
- En l'actualitat, els models tradicionals de gènere conviuen amb discursos que promouen models més flexibles i igualitaris, la qual cosa obre noves oportunitats de llibertat i resulta essencial per desactivar les violències masclistes.
- Al mateix temps, aquesta coexistència pot generar desconcert, dubtes i incertesa<sup>12</sup>, sobretot en els nois, que de vegades busquen reafirmar-se en actituds tradicionals per sentir-se segurs en un món canviant.
- Entendre el gènere en aquest context, com un aspecte qüestionable, que es construeix, que canvia, pot ajudar a acompanyar l'adolescència aprofitant les oportunitats, sense imposar ni perpetuar etiquetes o categories rígides.



## Diversitat LGTBQ+

- Encara que en les darreres dècades s'han aconseguit avenços significatius en drets i reconeixement, persisteixen alts nivells de discriminació i violència.
- Una de cada quatre persones joves LGTBQ+ ha patit assetjament per la seva orientació o identitat de gènere<sup>13</sup>, i gairebé la meitat ha presenciat situacions d'assetjament LGTBQ+fòbic.
- Les famílies, de les quals encara depenen, en ocasions, reproduïxen dinàmiques d'invisibilització o rebuig, fet que genera efectes greus en el desenvolupament i el benestar de les persones joves.
- A més a més, les violències també poden manifestar-se dins de les relacions sexoafectives LGTBQ+, que sovint queden més invisibilitzades perquè no encaixen en l'imaginari tradicional d'agressor i víctima, i s'hi afegeixen factors específics com l'estigma, la invisibilitat o la LGTBQ+fòbia interioritzada, que agreugen la vulnerabilitat, reforcen l'aïllament i dificulten la detecció i sortida de la violència<sup>14</sup>.
- Per això, les professionals hem d'incorporar una mirada àmplia que permeti reconèixer la violència sense reforçar estereotips ni negar les experiències diverses.



## Cos i pressió estètica

- L'adolescència és un moment especialment sensible a la validació externa i als mandats de bellesa.
- La violència estètica imposa canons inabastables -primor, joventut, blanquitud- i penalitza els cossos feminitzats, grassos, racialitzats, vells o amb discapacitat.
- Encara que no només abasti la joventut, travessar l'adolescència en una societat que estableix la bellesa com un element constitutiu de valoració femenina, té una afectació molt concreta.
- En una etapa vital caracteritzada pels canvis hormonals i en la qual el cos es transforma acceleradament, es poden desencadenar malestars i la necessitat de controlar la imatge corporal i l'aspecte físic a través de la roba, l'exercici o l'alimentació<sup>15</sup>.
- Així com el cos és font de complexos i pors, també és un lloc accessible on expressar, concretar o integrar les inquietuds i angoixes.
- Tenir en compte els processos de desenvolupament relacionats amb el cos durant l'adolescència, evidencia la importància de promoure espais de resistència i visibilització de la diversitat corporal, d'autoconeixement, d'acceptació i gaudi del propi cos; així com pensar la recuperació de les violències atenent la dimensió corporal des d'una perspectiva informada en trauma. Serà una part fonamental a considerar en la proposta d'abordatge que fem.



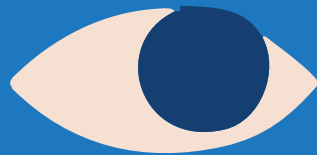
## Interseccionalitat

- La mirada interseccional permet entendre que les violències no actuen de forma aïllada, sinó que s'entrellacen amb altres eixos d'opressió com l'edat, la classe, l'origen, la racialització o la capacitat.
- Contemplar aquests eixos de desigualtat en les situacions de violència masclista en l'adolescència és essencial per entendre que no totes ocorren de la mateixa forma, ni totes s'exerceixen o es pateixen des d'una mateixa posició.
- Aquests factors determinen les possibilitats d'agència, l'accés a recursos i la forma en què es viuen les violències.
- L'adolescència, en ser una etapa de construcció de sentit, és també un moment en què les desigualtats es fan més conscients i també poden generar una vulnerabilitat major.
- Incorporar aquesta perspectiva implica analitzar com les distintes asimetries estructurals es concreten en cada biografia<sup>16</sup> i com les nostres pròpies pràctiques professionals poden contribuir a reproduir aquestes desigualtats o bé com les podem intentar revertir.

En resum, entendre les violències masclistes en l'adolescència i la joventut requereix un abordatge integral que reconegui el seu caràcter estructural, les seves expressions múltiples i les interseccions que les travessen. Acompanyar els processos des d'una perspectiva feminista i interseccional implica no només atendre el dany, sinó promoure l'autonomia, la consciència crítica i la capacitat d'agència.

Des del nostre punt de vista, la tasca professional no s'ha de limitar a intervenir davant la violència, sinó a generar espais de prevenció, reflexió i acompanyament que contribueixin a la construcció de relacions més lliures, igualitàries i segures per a totes les persones joves i, en definitiva, per a tota la comunitat.

La tasca professional no s'ha de limitar a intervenir davant la violència, sinó a generar espais de prevenció, reflexió i acompanyament que contribueixin a la construcció de relacions més lliures, igualitàries i segures.



Entendre les violències masclistes en l'adolescència i la joventut requereix un abordatge integral que en reconegui el caràcter estructural, les seves múltiples expressions i les interseccions que les travessen.



# 2.

## Model Celobert: de la problematització individual a l'abordatge des de la comunitat

Tal com hem assenyalat en el capítol anterior, les violències masclistes són un problema social i polític que afecta a tota la societat. En aquest sentit, i fent èmfasi en el seu caràcter estructural, és clau abordar-les des d'una perspectiva que permeti la implicació de la societat en el seu conjunt. Amb aquest punt de partida, només podem contemplar un abordatge integral des de la col·lectivitat, ampliant la mirada i posant el focus en el paper de la prevenció, la sensibilització i en la resposta i el compromís social davant d'aquestes.

Ja com es planteja en el model ecològic de les violències contra les dones (Heise 1998<sup>17</sup>; Krug *et al*, 2002<sup>18</sup>) i en concordança amb els models explicatius referits en l'apartat anterior, per erradicar i abordar les violències masclistes de forma integral i efectiva, s'han de considerar els múltiples nivells: individual, interpersonal, comunitari i social; i els factors de vulnerabilització i protecció que hi pot haver en cadascun.

La proposta coincideix amb el model ecològic de desenvolupament humà<sup>19</sup> de Bronfenbrenner (1979), segons el qual les característiques con-

textuals dels diferents sistemes interactuen amb les característiques individuals a diferents nivells, incloent: les relacions interpersonals (microsistema), el nivell comunitari (mesosistema), altres influències socials, com les que procedeixen dels mitjans de comunicació, cultura i les noves tecnologies (exosistema), i el nivell social (macrosistema).

En aquest sentit, s'entén que els diferents sistemes s'interrelacionen i s'influeixen entre si, per la qual cosa l'individual afecta a allò relacional, el comunitari i el social, però també treballant en el social i en el comunitari es pot arribar a incidir en allò que succeeix en el plànol interpersonal i individual.

Partint d'aquesta premissa, per a nosaltres, entendre el fenomen des d'una mirada crítica i estructural, no només ens permet explicar les causes i el funcionament de les diferents violències estructurals, sinó que també ens permet abordar el problema des d'un paradigma diferent, que defuig dels essencialismes i contempla la capacitat de canvi i transformació en cada un dels nivells plantejats.



Per això, la nostra proposta pretén ampliar l'acompanyament d'allò individual a allò relacional i col·lectiu. Considerant els entorns pròxims i tenint en compte les comunitats en què es donen aquestes violències. Conseqüentment, resulta fonamental senyalar que totis tenim un compromís amb la societat en què vivim i que enfortir els vincles comunitaris i ser conscients del nostre paper polític i social mobilitza també la corresponsabilitat en els entorns de què formem part i amb les persones que els componen.

D'aquesta manera, apostem pel retrobament col·lectiu, per l'escolta i la reflexió conjunta des de la qual compartir experiències de vulnerabilitat i subjecció<sup>20</sup>, que permetin fer visible la complexitat dels contextos opressors i evidenciar les causes comunes de la vulnerabilitat i el malestar. Per una banda, generar espais on poder posar experiències i reflexions en comú, pot ajudar a generar vincles amables, xarxes de suport i solidaritat i fins i tot promoure una certa organització per mobilitzar solucions o reivindicar millores per al col·lectiu. Per una altra banda, reconèixer les diferents formes de discriminació i vulnerabilitat que ens travessen i les seves diferències (les ontològiques que ens afecten a totis com a persones i les particularitats segons les estructures normatives de gènere, sexe, orientació, racialització, classe, capacitisme, etc.), és una oportunitat per qüestionar l'estatus quo i intentar revertir els mecanismes d'opressió socialment produïts i administrats<sup>21</sup>.

És a partir d'aquest marc que plantejem un abordatge de les violències masclistes que vagi més enllà de l'acompanyament individual en serveis especialitzats.

Apostem pel retrobament col·lectiu, per l'escolta i la reflexió conjunta des de la qual compartir experiències de vulnerabilitat i subjecció, que permetin fer visibles la complexitat dels contextos opressors i evidenciar les causes comunes de la vulnerabilitat i del malestar.

Això no vol dir que una persona que ha viscut una situació de violència masclista no pugui necessitar o beneficiar-se d'un espai segur i protegit on rebre suport individualitzat per recuperar-se de l'impacte de la violència. Però si ens limitem a abordar el problema des d'una perspectiva individual, com si fos un fet aïllat, conseqüència exclusiva de conductes personals que han fet mal i/o han traumatitzat la víctima, estem ignorant una part important de les causes i probablement perpetuant un imaginari poc emancipador.

Encara que puguem trobar algunes respostes útils, aquestes seran puntuals i parcials, però difícilment efectives davant d'un fenomen estructural, que no només continuarà intacte, sinó que probablement seguirà revictimitzant, generant discriminació i precarització.

Per tant, si ho tractem com un problema descontextualitzat i caient en les lògiques essencialistes de víctima-agressor, estem condemnant les víctimes i la societat en el seu conjunt a la indefensió, així com a un escenari d'impotència que dificultarà el canvi social necessari per acabar amb les violències masclistes i altres violències estructurals.

## 2.1 El paper de l'entorn i comunitat en el desenvolupament

Veiem també que, en el cas de les persones joves, el paradigma adultista amplifica la percepció d'elles com a subjectes passius, amb una capacitat d'agència limitada i condicionada a l'edat. Si ja per si, hi ha una certa tendència a percebre les víctimes de violència masclista com a indefenses, insegures, temoroses, hipersusceptibles al mal o incapaces de posar límits; en el cas de les adolescents i joves aquesta idea es dispara fins a condicionar el seu acompanyament de manera hiperproteccionista i, de vegades, estigmatitzadora, si no compleixen amb els paràmetres de «bona víctima».

Això suposa que les joves sovint es vegin apartades dels seus propis processos sense ser escoltades o sense poder valorar les opcions, tractant-les com a «immadures» o insensates, fet que accentua també l'autopercepció de debilitat i incapacitat de defensar els seus interessos i necessitats davant la impossibilitat de negociar o tenir veu sobre les decisions que afecten a les seves pròpies vides.

Amb tot això no estem dient que lis adolescents i joves hagin de prendre decisions en solitari, ni que lis adults i professionals quedem exemptes de responsabilitat o d'intervenir en determinades situacions. El que plantegem és que no podem donar per fet que, per ser menors d'edat o joves, no tinguin res a dir sobre el que els afecta o que manquin de capacitat per valorar unes circumstàncies determinades.

Tampoc podem assumir que la nostra responsabilitat de «protegir-les i garantir la seva seguretat» (de vegades amb la pretensió que estiguin il·leses i intactes) estigui per damunt de la tasca d'acompanyar-ne el creixement. L'acompanyament que oferim podrà afavorir la reflexivitat, la presa de perspectiva, el desenvolupament d'una mirada crítica i l'adquisició d'habilitats per la presa de decisions, fet que contribuirà progressivament a la seva autonomia. En aquest procés, les persones joves descobriran algunes de les implicacions i riscos de les seves eleccions, la seva capacitat d'acció, el que queda a dins i fora del seu control, el que valoraran cada vegada amb un nivell més elevat de consciència i aprendran a mesurar. Tot aquest procés resultarà més fàcil si poden comptar amb espais de reflexió i vincles de suport, on recompondre's i integrar les seves experiències.

Com a societat, com a professionals i a les nostres comunitats, hauríem de revisar el paper que estem assumint i configurar un marc ètic (que no és el mateix que moralitzant) que permeti abordar aquestes situacions de forma diferent: contextualitzada, integral i contemplant els factors vulnerabilitzants de cada situació.

Com a societat, com a professionals i en les nostres comunitats, hauríem de revisar el paper que estem assumint i configurar un marc ètic que permeti abordar aquestes situacions de forma diferent: contextualitzada, integral i contemplant els factors vulnerabilitzants de cada situació.

## 2.2 Demandes en relació amb l'entorn de les persones joves

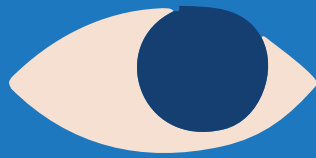
L'experiència al CJAS ens diu que sí que existeix una inquietud en la societat i en els entorns de les víctimes davant d'aquestes situacions, però també idees predefinides sobre les respostes possibles: normalment es limiten a la denúncia judicial, mesures concretes per acabar la relació, el control sobre l'adolescent o que la persona que ha viscut la situació de violència vagi al psicòleg per recuperar-se. Aquestes respostes tendeixen a imposar un model únic de recuperació i poden invisibilitzar la pluralitat de camins. No totes les persones viuen ni elaboren l'experiència de la mateixa manera.

És innegable que hi ha interès i una preocupació genuïna a l'hora d'acompanyar aquestes situacions i donar suport a les persones que les viuen, de fet, s'acosten moltes persones joves preguntant què poden fer davant de situacions properes d'amigues, cosines, mares o companyes.

També les famílies ens demanen ajuda quan identifiquen que les seves filles estan vivint situacions de violència masclista, sovint en un context de gran dificultat emocional i comunicativa. És freqüent que expressin por a perdre el control de la situació, falta de referències, soledat, malestar per no poder garantir la seguretat de la persona jove i un gran pes de responsabilitat. No obstant això, encara partint de la bona voluntat, en ocasions les reaccions poden resultar contraproduents, generant dinàmiques de revictimització o culpabilització de les persones joves.

Atendre aquestes necessitats familiars permet oferir contenció i suport al seu cercle més proper, però també revisar i qüestionar la reproducció de determinats patrons heteropatriarcals que també poden estar generant dinàmiques intrafamiliars perjudicials o desfavorables per a la persona jove.

En aquest sentit, considerem que la situació d'adolescents o joves està altament condicionada pel seu entorn, ja que habitualment continua essent dependent econòmicament, es conviu amb les adultes que són o han estat les responsables a càrrec i roman subjecta als marcs de creences i mandats familiars que encara tenen una gran influència.



L'experiència al CJAS ens diu que sí que existeix una inquietud en la societat i en els entorns de les víctimes davant d'aquestes situacions, però també idees predefinides sobre les respostes possibles: normalment es limiten a la denúncia judicial, mesures concretes per acabar la relació, el control sobre l'adolescent o que la persona que ha viscut la situació de violència vagi al psicòleg per recuperar-se.

Aquestes respostes tendeixen a imposar un únic model de recuperació i poden invisibilitzar la pluralitat de camins possibles.

**No totes les persones viuen ni elaboren l'experiència de la mateixa manera.**

Atendre aquestes necessitats familiars permet oferir contenció i suport al seu cercle més proper, però també revisar i qüestionar la reproducció de determinats patrons heteropatriarcals que també poden estar generant dinàmiques intrafamiliars perjudicials o desfavorables per a la persona jove.

Al mateix temps, és un moment de canvi on la persona necessita diferenciar-se i, en aquest distanciament, s'obre també la possibilitat de prendre perspectiva i ampliar el marc d'interpretació i els models relacionals possibles. Per aquesta raó, disposar d'espais de reflexió crítica, per a les joves i per a tots els agents socialitzadors permet que les persones tinguin més recursos i eines per abordar o identificar la violència.

## 2.3 Apostant per un model comunitari

Malgrat el que s'ha exposat anteriorment, la societat en què vivim està travessada per la lògica de la professionalització en tots els àmbits de la vida, on s'elogia el coneixement acadèmic com a valor de màxima utilitat. S'hi suma, a més a més, una mentalitat finalista i productivista, centrada en el resultat, que ens empeny a buscar respostes ràpides i eficaces i que, en aquest marc, ha fet que moltes vegades sentim que no tenim coneixement suficient per acompanyar altres persones en les dificultats.

Aquest desplaçament de la responsabilitat cap al saber especialitzat no només desautoritza les capacitats relacionals i afectives de la comunitat, sinó que també alimenta la idea (implícita però persistent) que només les respostes «correctes» o el coneixement tècnic poden abordar una realitat concreta o acompanyar el patiment humà.

Com a conseqüència, es produeix un procés progressiu de desresponsabilització col·lectiva i d'alienació respecte als problemes comuns, fet que debilita els vincles, la dimensió comunitària de les cures i la implicació social.

Les situacions de violència masclista en l'adolescència requereixen un acompanyament ajustat a les especificitats i potencialitats d'aquesta etapa vital, sense deixar de banda el context, la situació familiar i l'entorn de la persona. Per tant, continua sent fonamental disposar de serveis professionals especialitzats i d'expertes en adolescència, que puguin assessorar i garantir un abordatge integral.

Ara bé, l'acompanyament quotidià no requereix necessàriament un alt nivell de coneixement tècnic, sinó temps i atenció dedicats a la persona, el manteniment d'una mirada oberta i sensible, la capacitat d'escoltar amb humilitat i l'acceptació, amb tendresa, que caldrà anar-nos adaptant i trobar les eines que permetin una comunicació autèntica (qüestió que s'aprofundeix al capítol «Claus pràctiques per a l'acompanyament»), una tasca que totes les persones podem oferir.

Per tot això, remarquem la necessitat de generar espais col·lectius per cuidar, orientar i proporcionar suport, també a les persones que acompanyen aquelles que han patit violència masclista. Tant pel seu impacte positiu en els processos de recuperació, com per la importància de construir vincles i espais de sosteniment comunitari, però també per la convicció ferma que l'abordatge integral de la violència masclista passa per revisar els marcs relacionals que configuren la societat.

Les situacions de violència masclista en l'adolescència requereixen d'un acompanyament que s'ajusti a les especificitats i les potencialitats d'aquesta etapa vital, sense deixar de banda el context, la situació familiar i l'entorn d'aquesta persona.

## 2.4 Espais grupals

Crear un espai grupal per abordar i acompanyar situacions de violències masclistes implica molt més que reunir persones amb històries similars i «parlar-ne». Per a nosaltres, és una oportunitat per teixir una xarxa de suport que no només contingui, sinó que també qüestionï, resignifiqui i transformi.

És per això que creiem important poder situar d'on partim, diferenciant aquests espais dels grups «purs» o que es conceben únicament des del suport mutu o des de la seva funcionalitat «terapèutica». Si bé el nostre punt de vista pren elements de suport mutu, busquem ampliar aquesta lògica.

Crear un espai grupal per abordar i acompanyar situacions de violències masclistes implica molt més que reunir persones amb històries similars i «parlar-ne». Per a nosaltres, és una oportunitat per teixir una xarxa de suport que no només contingui, sinó que també qüestionï, resignifiqui i transformi.

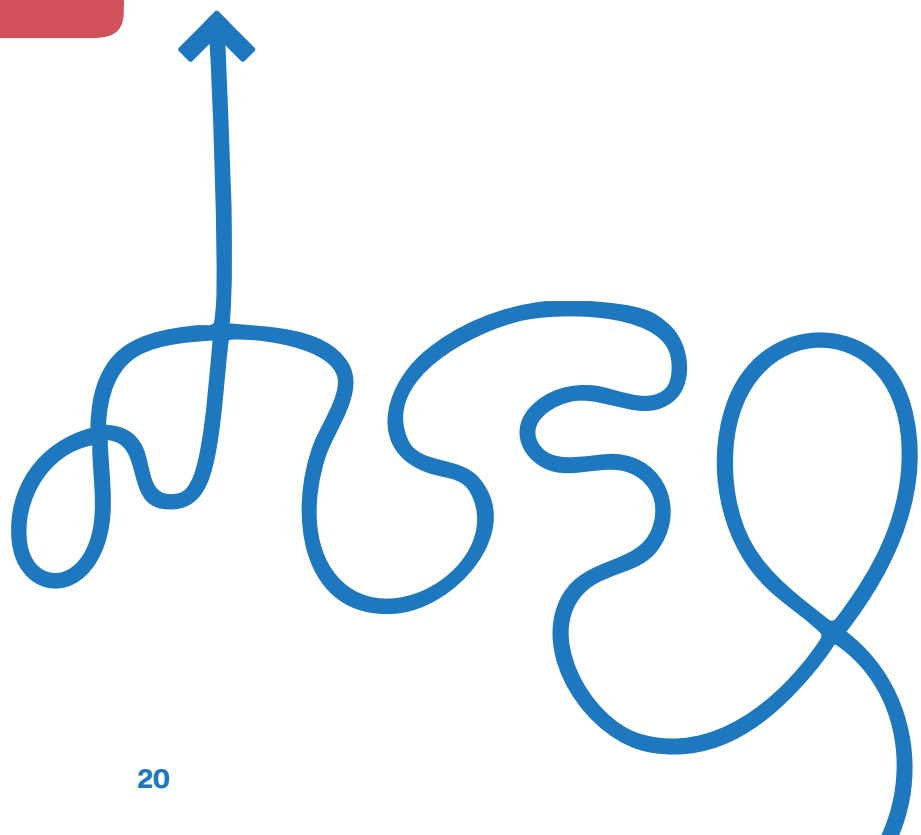
Apostem per espais grupals que possibilitin mirar més enllà de l'àmbit individual, per veure i reconèixer col·lectivament com allò personal s'entrellaça amb allò social i estructural. Així mateix, no proposem centrar-nos únicament en l'estrictament terapèutic, sinó que aquests espais també puguin ser una manera de posar nom a allò viscut, prenent i construint una consciència col·lectiva que doni sentit a l'experiència.

Sabem que perquè això succeeixi és necessari crear espais segurs i acollidors, que permetin i afavoreixin poder parlar en primera persona del que mou a cada un sense por a ser jutjats i, al seu torn, poder estar oberts a escoltar les vivències de les altres, parteixin o no del mateix punt de partida.

En el grup es treballa tant a nivell individual, com vincular, tenint en compte els aspectes intra i interpersonals de cada participant i, evidentment, a nivell grupal, on no només s'usen recursos verbals, sinó que l'aspecte corporal i experiencial prenen una importància més rellevant.

Per això, centrem la nostra pràctica en aquests tres pilars:

- Suport mutu
- Perspectiva estructural
- Resignificació i eines



## Pilars

### Suport mutu

El fet que les persones puguin trobar-se amb altres que han passat per experiències similars, facilita la identificació i el reconeixement de l'altre com a igual i possible referent. És a dir, es genera un suport bidireccional basat en l'intercanvi de donar i rebre, a través de l'experiència compartida i la reciprocitat.

D'aquesta manera, el grup es converteix en un espai d'expressió i d'escolta que permet actualitzar l'experiència des del vincle; això és, reinterpretar les vivències pròpies a través de compartir-les amb altres<sup>22</sup>. El fet de reconèixer que hi ha més persones que tenen preocupacions i malestars similars redueix l'aïllament i valida l'experiència, un fet especialment rellevant en situacions de violència masclista, on els sentiments de soledat i incomprensió són freqüents.

A més a més, el grup també té efectes beneficiosos tant a nivell individual com col·lectiu en l'augment de la confiança, autoestima<sup>23</sup> i sentit de pertinença.

Un concepte que ens serveix per il·lustrar la idea de suport mutu és «acuerpar»<sup>24</sup> o «acuerpamiento», impulsat per Lorena Cabnal, que fa referència a posar el cos de forma conscient, col·lectiva i solidària per acompanyar lluites, resistències i cures. Transportar aquesta idea a la nostra pràctica professional implica pensar com la comunitat pot acostar les realitats alienes, per compartir punts de vista i acompanyar-se des de llocs d'enunciació diferents, però al mateix temps connectats. En aquest sentit, pensar el grup des de la diversitat d'experiències ens serveix per entendre com podem acompanyar-nos mútuament.

### Perspectiva estructural

Tenir en compte les estructures socials que generen o perpetuen situacions de desigualtat és fonamental per poder emmarcar la vivència individual dins del sistema patriarcal en què vivim. És a dir, posar el focus en les desigualtats de gènere, el sexisme, la cultura de la violació i el capitalisme, entre altres factors, per comprendre per què es produeixen les violències masclistes.

És a dir, prendre consciència que la violència no s'explica únicament per causes individuals o contextuals vinculades a una relació o situació concreta, sinó pel teixit social i estructural desigual que la possibilita i la manté.

Per això, més enllà de l'àmbit individual, busquem reforçar la idea que la responsabilitat d'actuar davant la violència no recau únicament en la persona que la viu, ni exclusivament en una figura adulta o professional.

Apostem per una responsabilitat compartida i corresponsable, que pugui ser assumida per l'entorn de confiança des de diferents rols, també des del professional. Aquesta mirada pren un sentit especial quan parlem del rol d'acompanyament, però, en el cas de la gent jove que viu violències en primera persona, també resulta essencial estendre-la a ellis mateixis. D'aquesta manera, podem construir xarxes de suport més àmplies, estables i transformadores que ens puguin sostenir col·lectivament.

## Ressignificació i eines

Contemplar la perspectiva estructural ens pot ajudar a ressignificar la nostra experiència, però com es produeix aquesta transformació? És suficient comprendre els eixos d'opressió, els mites, els estereotips i les creences socials al voltant de les violències masclistes per construir una narrativa justa d'allò viscut?

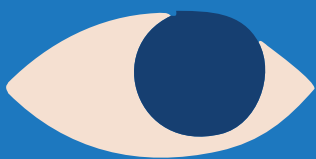
Aquesta perspectiva ens ajuda a dissoldre la culpa i la vergonya, que sovint apareixen en aquests processos i que tenen a veure amb un relat patriarcal, reelaborant quins elements ens generen aquestes emocions i sentiments i situant la responsabilitat allà on correspon.

Tanmateix, no podem oblidar la pròpia individualitat, ja que centrar-nos únicament en les estructures socials pot comportar l'anul·lació de l'agència de cada persona i de la seva capacitat crítica i de transformació<sup>25</sup>.

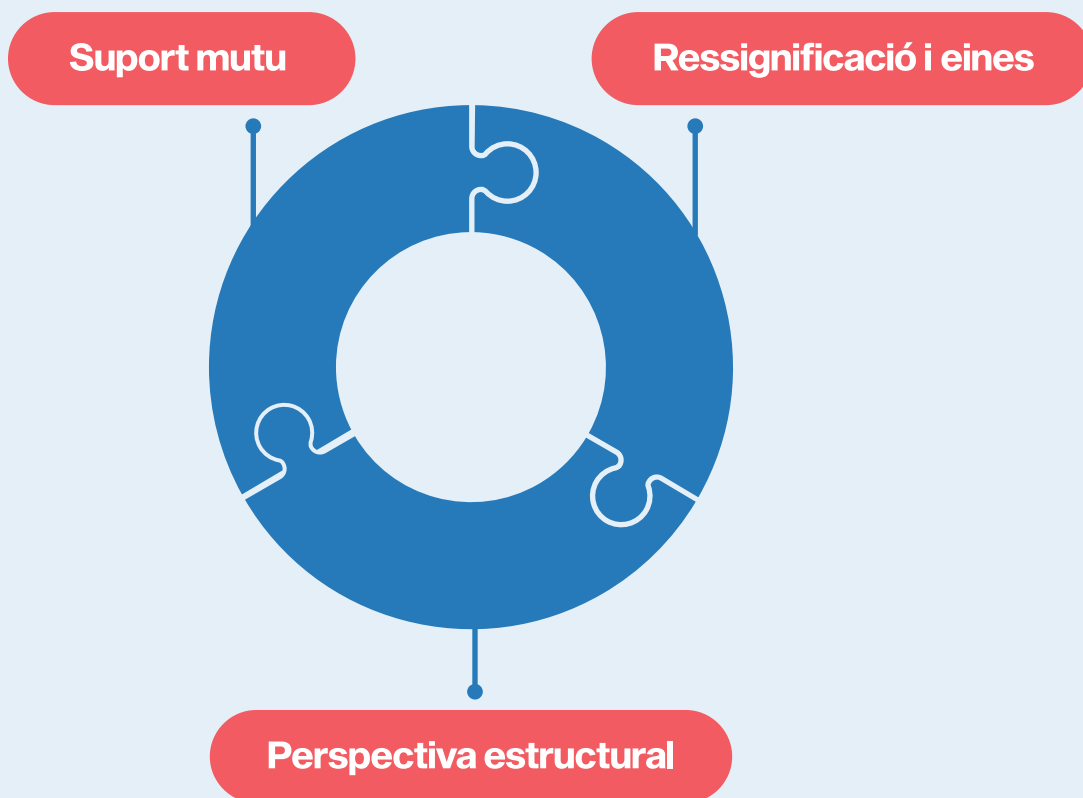
Reconèixer com el sistema ens condiciona i influeix en les nostres vides és essencial, però també ho és ser conscients que tenim possibilitats d'actuar, resistir i generar canvis, tant a nivell individual com col·lectiu.

En aquest sentit, no es tracta només de trobar noves formes d'interpretar i narrar allò viscut, sinó també de posar atenció a com aquestes violències ens afecten; és a dir, quins efectes tenen en la nostra vida quotidiana i com podem afrontar la situació, reconeixent les estratègies que ens serveixen i que ens permeten entendre què passa i què ens passa.

De fet, identificar què ens funciona i què volem canviar forma part del mateix procés de ressignificació. Així, treballar des de la regulació emocional, el moviment corporal, les estratègies de comunicació no violenta o la revisió de l'autoconcepte i del diàleg intern, entre d'altres, són eines valuoses per a una transformació més profunda, integral i sostinguda en el temps.



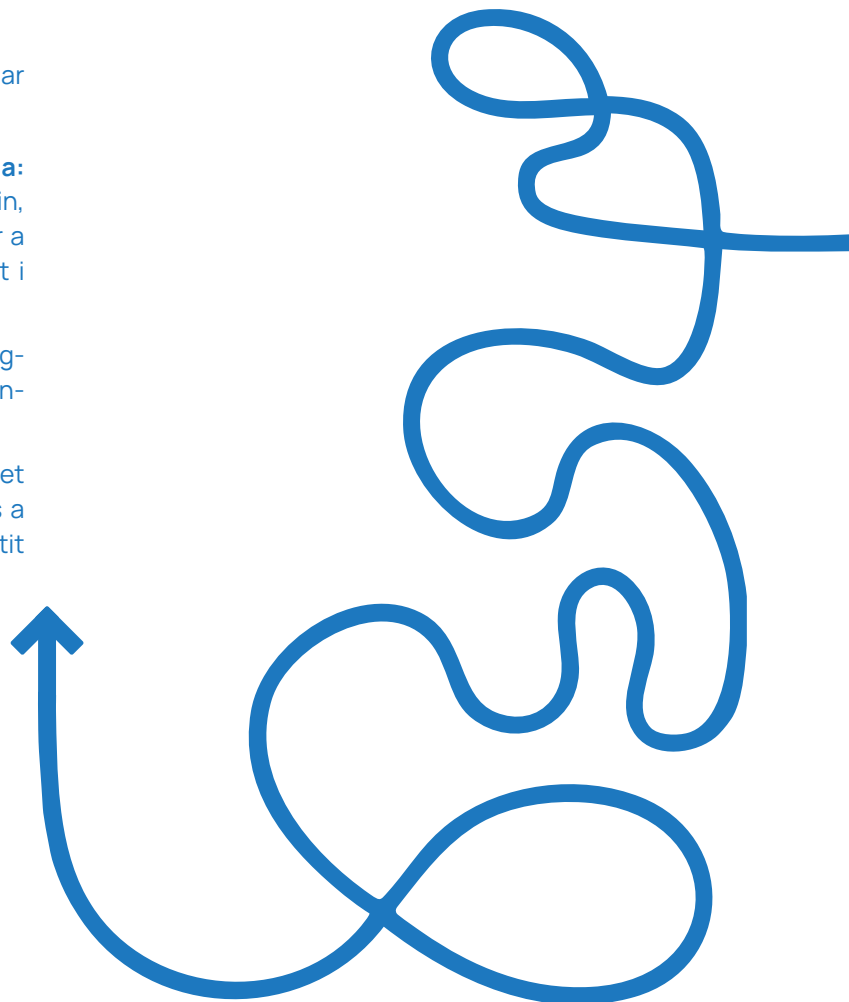
Aquests tres pilars estan connectats: la perspectiva estructural possibilita el procés de ressignificació i, al mateix temps, el suport mutu ens permet fer-ho col·lectivament, trencant amb una visió individualista i fomentant l'intercanvi d'experiències i eines des de la comprensió, l'empatia i la vulnerabilitat compartida, sense deixar de banda el desenvolupament de la pròpia agència i autonomia.



## Avantatges

Per tot això, ressaltem els avantatges d'abordar les violències masclistes:

- **Potenciar l'actualització de l'experiència:** ajuda a què les persones participants puguin, a través del que han viscut i del grup, posar a sobre la taula com se senten en el present i prendre'n consciència amb més profunditat.
- **Facilitar la creació de xarxes de suport:** augmenta l'acompanyament social i minva els sentiments de soledat.
- **Afavorir l'estabilitat dels resultats:** permet integrar els canvis en la vida quotidiana, és a dir, més enllà del que s'ha observat i compartit en el grup.





# 3.

## Metodologia

### 3.1 Abans de començar

Plantejar un espai grupal des de zero implica fer-se moltes preguntes a l'inici, però també saber adaptar-se i anar ajustant-lo a partir de l'experiència i de les dificultats que es vagin trobant pel camí.

Per això, considerem que hi ha elements que val la pena reflexionar i plantejar abans de començar. D'entrada, ens ajudarà tenir presents els objectius que hi ha darrere del grup.

Identificar per a què estem proposant aquesta metodologia és necessari per disposar d'un punt de partida i, alhora, d'un punt de retorn. És a dir, concretar els objectius ens donarà una direcció cap on avançar i ens ajudarà a decidir què proposar, què esperar, com volem que funcioni l'espai, etc. Per aquest motiu, serà important tenir-los presents durant tot el procés i no perdre'ls de vista.

De la mateixa manera, és essencial pensar quins requisits o criteris té sentit incloure per definir l'espai grupal.

Per això, pot ser útil fer-nos una sèrie de preguntes:

- **Quin tipus de violències masclistes volem acompanyar?** (No és el mateix si parlem només de violència en vincles sexoafectius, de violències sexuals fora de la parella o si les agressions venen de part d'algun familiar).
- **Quan van succeir? Fa més d'un any, encara estan succeint o són molt recents? Quant de temps van durar?**
- **Quines edats tenen les participants dels grups?** (Si són joves, convé treballar amb una franja d'edat més reduïda; en el cas de familiars segurament hi haurà més variabilitat i això condicionarà el plantejament del grup).

Aquestes preguntes poden servir-nos de guia per construir el perfil del grup que volem crear. Per una altra banda, una vegada definit el nombre de sessions, també podem plantejar-nos si volem establir una assistència mínima, és a dir:

- **És necessària l'assistència a totes les sessions?**
- **Serà un grup obert o tancat?**
- **Si és tancat, ho serà des de la primera sessió o donarem un marge perquè s'hi puguin afegir?**

Això dependrà de si prioritzem treballar el vincle entre les persones participants o, per contra, considerem més important arribar a més gent, encara que això impliqui una menor continuïtat.

La nostra experiència amb el jovent ens indica que la cohesió grupal i la confiança són essencials perquè el grup funcioni, de manera que és beneficiós plantejar un grup més o menys estable, comptant amb un mínim de participants amb qui poder desenvolupar dinàmiques i debatre profundament els temes proposats. D'aquesta manera, es fa possible un espai que facilita la comunicació i el reconeixement recíproc entre les persones membres del grup, així com el sentiment de pertinença a aquest.

Paral·lelament, cal contemplar com serà el procés de difusió, ja que això serà clau per interpellar els col·lectius als quals ens interessa arribar. La presencialitat pot ser un punt a favor: conèixer la persona o les persones que dinamitzaran el grup transmet proximitat i confiança i permet traslladar millor els objectius i el públic a qui s'adreça. A més, en aquests espais es poden recollir dubtes o necessitats que apareguin en l'intercanvi directe.

També convé tenir en compte els canals de difusió, tant analògics (cartells, tríptics, etc.) com digitals, a través de xarxes socials o canals de comunicació instantània. Això té a veure amb el públic diana i amb on es mou aquest públic, és a dir, en quins espais és present, quines xarxes utilitza o amb quins serveis o professionals està en contacte, valorant si ens poden ajudar en la difusió o facilitar la derivació.

Lligat a la difusió, és clau planificar el contacte amb l'equip impulsor (nosaltres) per arribar al grup, contemplant si es crearà un formulari d'inscripció, si serà necessària una derivació o si, per contra, les persones s'hi apuntaran directament.

Tot això serà útil definir-ho amb antelació per poder compartir informació clara que faciliti la participació. Un cop hàgim pogut pensar i concretar tot l'anterior, podem aturar-nos a valorar la idoneïtat, és a dir, si una persona és adequada per a aquest grup o si el grup ho és per a la seva situació particular. Per exemple:

- **Hi haurà requisits o criteris d'accés?**
- **Els criteris definits seran fixos o adaptables? De què dependria aquesta flexibilitat?**

Per a nosaltres, una eina que resulta molt útil és l'entrevista prèvia. El sentit és poder conèixer la persona en un espai previ al grup, tant per crear un primer vincle i que s'ubiqui en l'espai, com per conèixer la seva història i recollir-ne les expectatives i necessitats. Al mateix temps, aquest espai ens serveix per transmetre informació sobre el funcionament del grup i anticipar les seves normes i rols, per afavorir l'adhesió i permanència.

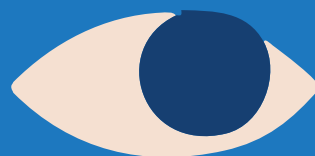


Per a nosaltres, una eina que resulta molt útil és l'entrevista prèvia. El sentit és poder conèixer la persona en un espai previ al grup, tant per crear un primer vincle i que s'ubiqui en l'espai, com per conèixer la seva història i recollir-ne les expectatives i necessitats.

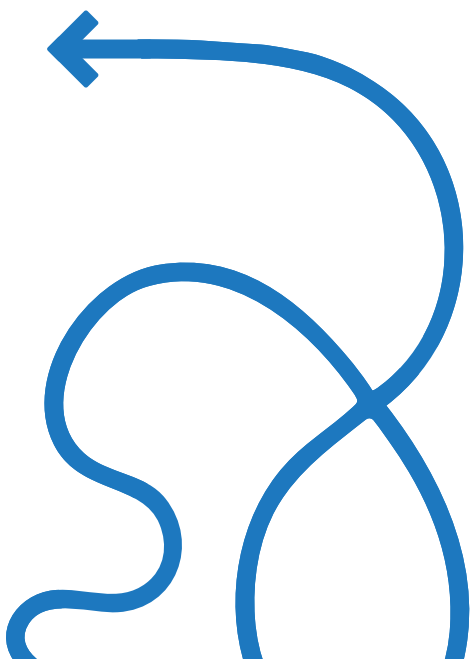
D'aquesta forma, la trobada es converteix en un espai de doble sentit: d'acollida i de valoració compartida sobre si el grup pot respondre a les necessitats de la persona. Així doncs, és important concretar:

- **Què preguntarem en aquesta trobada?**<sup>26</sup>
- **Quina informació hem de transmetre?**
- **Quines qüestions és interessant plantejar a la persona abans de començar amb el grup?**
- **Quines dades personals és important recollir?**

Finalment, la durada i la mida del grup són factors que condicionen directament la dinàmica i la participació. Des de la nostra experiència, una sessió d'entre una hora i mitja i dues hores permet aprofundir a bastament en el treball grupal sense arribar a un punt de fatiga o desconexió. L'ideal és comptar amb un grup d'entre 10 i 15 persones, i no menys de 6, per poder crear una bona dinàmica i, alhora, absorbir possibles baixes tot mantenint el funcionament del grup.



La durada i mida del grup són factors que condicionen directament la dinàmica i la participació.



## 3.2 Aspectes comuns

A banda de les qüestions relacionades amb els aspectes més logístics, abans de definir les especificitats per a cada grup, depenent del col·lectiu a qui vulguem interpel·lar, podem considerar alguns elements comuns que hem observat com a útils per a tots els grups<sup>27</sup>:

### Estructura

Organitzar la sessió amb un inici i un tancament<sup>28</sup> clars, ajuda a estructurar la trobada, aportant-hi ordre i coherència, fet que facilita que les participants s'ubiquin en l'espai i n'entenguin el sentit i el procés.

### Expectatives

Recollir expectatives i necessitats del grup durant la primera sessió, donar espai a l'expressió i escoltar què espera i què necessita el grup des del començament permet ajustar l'enfocament i construir una base compartida. Per acordar aquesta base podem preguntar:

- De què voleu parlar?
- Què voleu aconseguir?
- On voleu arribar?
- Com podem nosaltres acompanyar-vos en això?

### Pertinença

Continguts adequats, coherents i útils. Preguntar-nos què volem introduir i de quina manera serà igual d'important que adaptar-nos a les necessitats del grup en cada moment.

### Metàfores

Ús de metàfores<sup>29</sup> per exemplificar el significat de «procés». Aquests elements ajuden a donar sensació de continuïtat al procés que s'està duent a terme.

### Marc comú

Construir un marc de funcionament comú per generar un espai segur. Dedicar temps a establir, de manera conjunta, alguns pilars de relació i participació afavoreix la creació d'un entorn on totes les persones se sentin còmodes per expressar-se i puguin anticipar què vindrà. Alguns aspectes que ens poden orientar són:

- Quins codis de conducta afavoriran la confiança, la participació i pertinença al grup?
- Què està permès i què no?
- Necessitem acordar pautes sobre el desenvolupament de l'activitat?
- Volem fomentar o limitar les relacions entre els integrants dins i fora del grup mentre duri el procés?
- Contemplarem criteris d'avaluació del procés terapèutic i dels seus resultats?<sup>30</sup>

### Cures

Habilitar un espai físic per descansar o regular-se. Disposar d'una zona tranquil·la, amb aigua o alguna beguda, pot ser útil en moments d'alta càrrega emocional o, simplement, per a qui ho necessiti. Comptar amb aquest recurs ofereix una via per cuidar-se individualment i, alhora, cuidar l'espai grupal.

### 3.3 Claus pràctiques per a l'acompanyament

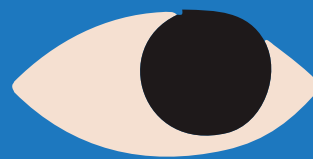
A continuació presentem alguns punts clau a tenir en compte en treballar amb les persones adolescents i el seu entorn més proper. Aquestes orientacions responen, en part, a les demandes més habituals que sorgeixen tant per part dels equips professionals com de les persones adultes de l'entorn d'adolescents i joves que han viscut —o estan vivint— situacions de violència.

El verb **acompanyar** ens sembla especialment adequat perquè té un component vincular, relacional i humà que no tenen paraules com intervenció o actuació. Acompanyar implica reconeixement mutu, fins i tot la possibilitat de reciprocitat —en acompanyar-se—. Alhora, també fa referència al fet de ser i estar al costat d'una altra persona, seguir-ne els passos, participar del que experimenta i sent o compartir una mateixa direcció o destí.

En aquest sentit, l'adolescència ens sembla un moment en què **acompanyar** adquireix una importància cabdal. Tot i que pugui semblar una etapa en què les persones adolescents no ens necessiten o reneguen de les adultes del seu entorn, encara ens necessiten, tot i que ja no de la mateixa manera que quan eren més petites.

L'adolescència i la joventut són etapes crucials d'integració i resignificació, en què comptar amb una comunitat de suport, referents diversos i un acompanyament de l'entorn proper pot ajudar-nos a créixer, afrontar els reptes propis d'aquesta etapa i posar les bases dels desafiaments que vindran.

En aquest capítol, explorem com la nostra mirada, la comunicació i el llenguatge que utilitzem poden esdevenir aliats en l'acompanyament d'adolescents que han viscut violències masclistes. Una aproximació que busqui fomentar l'autonomia, sense caure en judicis ni en la revictimització, ni reforçar els estereotips adultistes i les dinàmiques de poder que perpetuen la violència masclista.



L'adolescència i la joventut són etapes crucials d'integració i resignificació, en què comptar amb una comunitat de suport, referents diversos i un acompanyament de l'entorn proper pot ajudar-nos a créixer, afrontar els reptes propis d'aquesta etapa i posar les bases dels desafiaments que vindran.

## Mirada biogràfica, interseccional i sensible al trauma

L'acompanyament ha de ser un procés profundament connectat amb la biografia i les experiències viscudes de cada persona, reconeixent que les seves decisions i comportaments estan modelats per la història personal, els desitjos, les expectatives i també les possibilitats reals. Partir d'aquest model biogràfic ens convida a comprendre les persones adolescents no com un subjecte genèric, sinó com a persones amb trajectòries pròpies, des d'una mirada respectuosa cap a les seves històries.

En aquest sentit, considerar les persones i les seves circumstàncies de manera integral implica també incorporar un enfocament interseccional. Això vol dir vetllar per espais compromesos amb els drets i el benestar de totes les persones, que acullin la diversitat i tinguin en compte l'estructura social que condiciona les oportunitats i l'accés als recursos i serveis. Aplicar la mirada interseccional, per a nosaltres, implica veure les persones com un conjunt i no abordar-les de manera fragmentada a partir de característiques o condicions aïllades, amb l'objectiu de construir espais que no reproduïxin discriminacions ni exclusions.

Des d'aquesta perspectiva, i com a professionals, cal prendre consciència del tipus d'espai que volem construir. Fer-nos preguntes com les següents ens pot ajudar en aquest procés:

- **En quin idioma (es) difondrem el programa?**
- **Quin tipus de públic no se sent interpellat i per què?**
- **Quines limitacions hi ha i quines es poden atendre per facilitar que arribin (persones a càrrec, barreres físiques, econòmiques, horaris, transport, acompanyament, etc.)?**
- **Com participen les persones en els espais? Què podem fer com a professionals per moderar i garantir que totes les veus estiguin contemplades i representades?**
- **Com se sentiran les persones més vulnerabilitzades a l'espai? Com podem fer-lo més acollidor i segur atenent aquestes especificitats?**
- **Com afecten els nostres marcs culturals al programa? Quins biaixos identifiquem (en relació amb els nostres privilegis) en la forma d'acompanyar o intervenir? On hauríem de posar el focus per revertir-los?**



L'acompanyament ha de ser un procés connectat profundament amb la biografia i les experiències viscudes de cada persona, reconeixent que les seves decisions i comportaments estan modelats per la seva història personal, els seus desitjos, expectatives i també per les seves possibilitats.

Acompanyar les persones joves també té relació amb veure com oferim un espai on elles siguin les que decideixin acostar-s'hi. Per això, hem de considerar:

- **Calendaritzar el programa** tenint en compte el curs escolar i un horari compatible amb els ritmes vitals de la joventut, per facilitar l'accés i la continuïtat.
- **Contemplar la gratuïtat del servei** o un preu simbòlic.
- **Utilitzar un llenguatge inclusiu** i proper, incloent codis informals i habituals en el context de la joventut.
- **Dedicar temps a preparar l'espai** per transmetre proximitat i comoditat, preguntant obertament com volen ocupar-lo i quins elements els agraden per afavorir un ambient amable per a ells. Per exemple, oferir la possibilitat de seure al terra, treure's les sabates o dur espelmes, encens, mantes o qualsevol altre element que aportí sensació de confort.

Un altre aspecte clau és donar espai perquè les persones puguin triar els seus propis camins, sostenint-les en el seu procés de reflexió i d'autoconeixement, i potenciant els seus propis recursos amb el nostre suport professional. Això es tradueix a mantenir-nos flexibles i obertes al que les persones portin, tenint en compte les seves circumstàncies. Pot semblar senzill, però —especialment en el treball amb adolescents— no és fàcil trobar l'equilibri entre plantejar allò que, com a professionals, creiem que pot ajudar i no imposar la nostra manera de resoldre les situacions (veurem quines preguntes poden ajudar-nos a travessar aquestes dificultats en el capítol «Observar, anomenar, preguntes i límits»).

Un altre aspecte clau és donar espai perquè les persones puguin triar els seus propis camins, sostenint-les en el seu procés de reflexió i d'autoconeixement, i potenciant els seus propis recursos amb el nostre suport professional.

Posant el focus en el nostre objectiu principal, que és abordar i facilitar la recuperació de les violències masclistes, considerem també clau plantejar una aproximació professional sensible al trauma. Això implica tenir en compte l'impacte que l'experiència de la violència ha tingut o pot estar tenint en la vida quotidiana i en la dinàmica del grup, tant de les persones joves com del seu entorn.

Com a professionals, reconèixer i saber reaccionar als efectes del trauma és important, però, sobretot, generar un entorn on es puguin sentir segures és fonamental per acompanyar de manera efectiva el procés de recuperació. Per això, proposem tenir en compte els aspectes següents:

### ● **Presentar i orientar-se en l'espai**

Des de l'inici del programa és important presentar el lloc on es desenvoluparà l'activitat i anticipar els possibles estímuls o interrupcions que es puguin donar (sorolls, timbres, etc.). També pot ser útil treballar l'orientació conscient, que afavoreix el desenvolupament de la neurocepció<sup>31</sup>, mitjançant exercicis d'exploració de l'espai i d'estimulació sensorial. Tot plegat contribueix a reduir la incertesa i permet que el sistema nerviós se senti més segur, promovent un estat de calma i de receptivitat davant del que succeeix.

### ● **Utilitzar la repetició i rituals d'inici i de tancament**

Incorporar la repetició al llarg del programa pot ser una eina eficaç per generar un entorn previsible, cosa que reforça la sensació de seguretat, continuïtat i estabilitat. Per exemple, utilitzar dinàmiques d'escalfament o de centrament, així com rituals d'obertura a cada sessió, pot ajudar a connectar amb el moment present i a preparar el terreny per al treball posterior<sup>32</sup>.

### ● **Emprar un to de veu prosòdic amb indicacions clares i precises**

La prosòdia actua calmant el sistema nerviós i activant respostes que afavoreixen la connexió interpersonal, fet que facilita la correcció emocional. En utilitzar paraules i instruccions comprensibles per a tothom, també es fomenta l'autoconfiança i s'evita la confusió o possibles malentesos.

## ● Oferir opcions, triar i prendre decisions

Crear un espai segur també guarda relació amb la possibilitat d'elegir i cultivar la capacitat d'agència. En els exercicis o activitats que es proposin és adequat presentar dues o tres opcions, perquè cada un o el grup en el seu conjunt pugui escollir d'acord amb les seves necessitats i límits. Això afavoreix l'autoconsciència, la consciència col·lectiva i el desenvolupament de la responsabilitat i la presa de decisions en el mateix procés<sup>33</sup>.

Crear espais sensibles al trauma no implica assumir que totes les persones que han viscut violències masclistes estiguin traumatitzades, ja que no sempre és així. Aquest enfocament beneficia totes les persones, alhora que acull les necessitats específiques d'aquelles que sí que experimenten una empremta traumàtica.

Des d'una mirada sensible al trauma, la dimensió corporal adquireix un paper fonamental, ja que s'ha comprovat que les experiències traumàtiques no s'emmagatzemen ni es processen de la mateixa manera a la memòria, ni formen part exclusivament de l'àmbit racional i conscient<sup>34</sup>. Per això, treballar amb i des del cos implica obrir noves vies de recuperació i, alhora, d'autoconeixement que no només resulten útils, sinó profundament beneficioses.

A partir de la nostra experiència amb gent jove, constatem que incorporar la dimensió corporal és tan important com la reflexió des d'una perspectiva més cognitiva. En aquest sentit, els exercicis de moviment conscient inspirats en el Yoga Sensible al Trauma (YST) solen ser especialment adequats<sup>35</sup>. Aquesta pràctica combina el treball corporal propi del ioga amb una perspectiva que té en compte els efectes que les experiències traumàtiques poden tenir en el cos i la ment de les persones.

Alguns dels pilars fonamentals de l'YST tenen a veure amb la sensació de seguretat i amb la presa de decisions, elements que sovint es veuen alterats en situacions de trauma. Per això, quan parlem de seguretat, no ens referim únicament a l'absència de perill, sinó a la possibilitat d'estar en contacte amb un mateix i amb el món de manera autèntica.

A més, sempre que sigui possible, és interessant incorporar dinàmiques a l'aire lliure, especialment en contacte amb la natura. Aquests entorns estimulen els sentits i ofereixen recursos que poden contribuir a l'autoregulació i al benestar general, ajudant a conèixer i connectar amb la percepció del propi cos (interocepció i propiocepció) a través de l'experiència sensorial<sup>36</sup>.



Crear espais sensibles al trauma no implica assumir que totes les persones que han viscut violències masclistes estiguin traumatitzades, ja que no sempre és així. Aquest enfocament beneficia totes les persones, a la vegada que acull les necessitats específiques de quines sí que experimenten una empremta traumàtica.

## Semàntica de la mutualitat

El llenguatge, els gestos i les interaccions quotidianes tenen el poder de donar significat. En aquest sentit, les persones que ens envolten al llarg del desenvolupament —ja siguin familiars, amigats, companyes o altres persones que anem trobant al llarg de la vida— tenen també un paper essencial en el procés de construir el nostre mapa per entendre el món i donar-nos sentit dins d'ell.

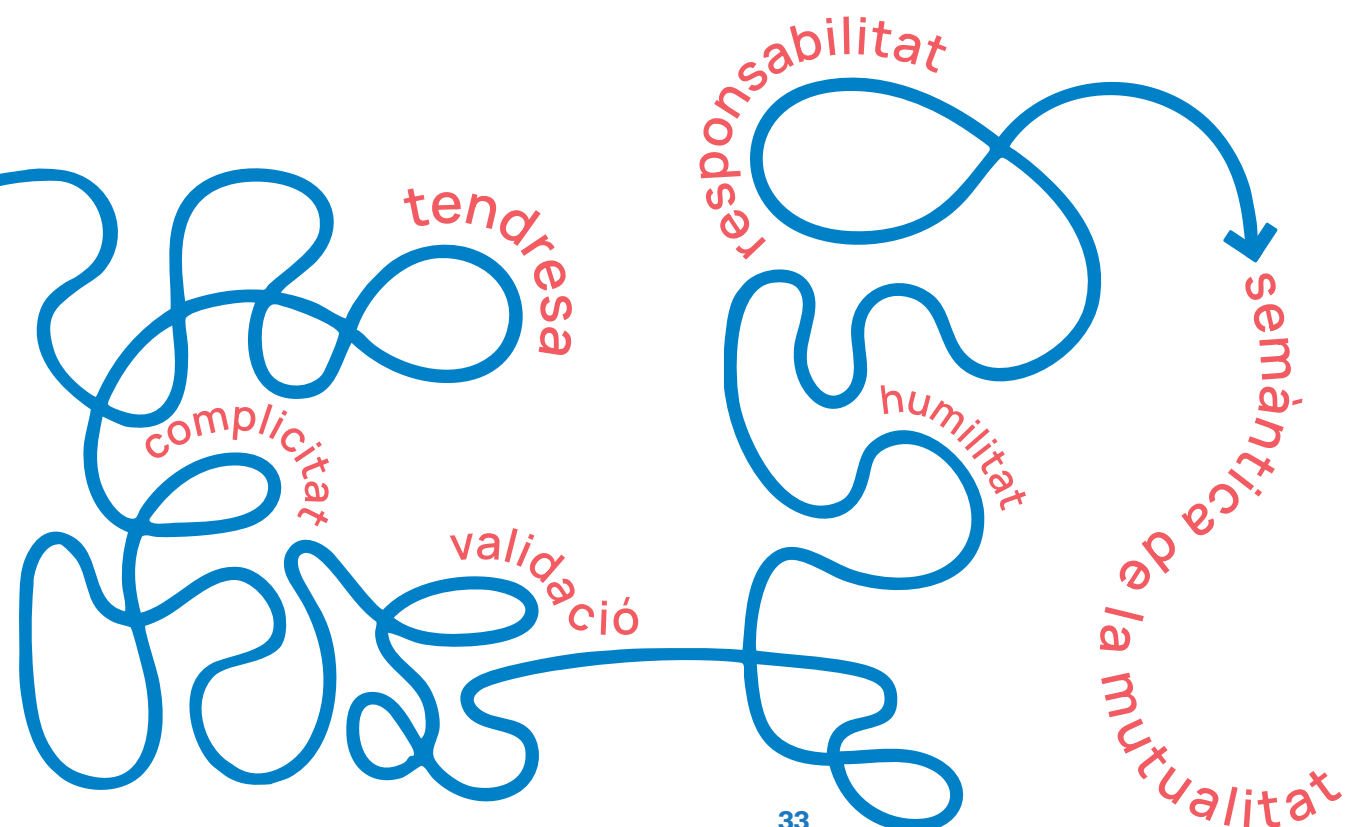
Des que som infants, observem i escoltem; absorbim el llenguatge, els comportaments, les normes i els valors que ens envolten. A mesura que creixem, la semàntica esdevé la matriu a través de la qual interpretem la realitat, anomenem allò que vivim i construïm les nostres identitats. El nostre entorn ens comunica constantment, i aquesta comunicació relacional transmet molt més que el contingut explícit: en marca el significat i li dona context.

En l'adolescència, comencem també a qüestionar, seleccionar i transformar allò que hem après, adaptant-ho a la nostra realitat i a les experiències particulars. És en aquesta etapa quan es va generant un criteri propi i es busca una certa coherència interna. Durant l'adolescència, es fan visibles els processos d'aprenentatge mitjançant els quals les relacions comencen a equilibrar-se en la reciprocitat, requerint implicació, intercanvi i responsabilitat per part de totes les persones, i generant una mutualitat creixent en els vincles.

La construcció d'una semàntica de la mutualitat durant l'adolescència requereix una cura especialment conscient per part de les persones adultes: el llenguatge i el vincle esdevenen eines d'acompanyament, però també eines ètiques i polítiques.

Això implica construir una semàntica basada en el vincle, que no s'imposa, sinó que es negocia, que s'obre a l'experiència singular de cada adolescent i que reconeix la seva agència tant dins de la relació com en la societat.

La construcció d'una semàntica de la mutualitat durant l'adolescència requereix una cura especialment conscient per part de les persones adultes: el llenguatge i el vincle esdevenen eines d'acompanyament, però també eines ètiques i polítiques.



Des d'aquesta perspectiva, destaquem alguns elements que conformen les bases relacionals per a una semàntica de la mutualitat, ingredients essencials per tenir presents com a professionals i persones adultes que acompanyem:

- **La complicitat per a la construcció de la confiança i la proximitat**

No jutjar els seus gustos, les seves preferències ni els seus cercles d'amistat o relacions. Si posem atenció a allò que els agrada, els motiva i els permetem mostrar els seus interessos, tindrem l'oportunitat de conèixer-les millor i d'acompanyar-les en allò que exploren. Respectar les seves opcions i connectar des d'allò que les mou és essencial perquè se sentin a gust i ens identifiquin com algú que les entén i les aprecia tal com són.

- **La validació, que legitima l'experiència subjectiva i afavoreix l'expressió emocional**

Donar espai a allò que se sent, respectant el procés d'elaboració emocional. Si, en lloc d'això, intentem controlar el que la persona sent, en neguem l'expressió o ho vivim com una amenaça, a l'adolescent li resultarà molt més difícil elaborar un relat del que li està passant, en un moment vital en què tot es viu amb molta intensitat. En canvi, reconèixer l'experiència i ajudar a aclarir la barreja emocional que hi ha al darrere l'ajudarà a fer-se responsable de les pròpies conductes i accions. La validació emocional, per tant, potenciarà la seva capacitat de mentalització, d'empatia i d'agència.

- **La humilitat, que convida a reconèixer els propis límits i a aprendre en la trobada**

Implica ser conscients que no tenim totes les respostes i que les nostres accions i decisions també poden estar marcades per errors; no som infal·libles. La humilitat ens permet estar obertes a escoltar, reconèixer la complexitat i la singularitat de les persones que acompanyem i ajustar-nos a la seva subjectivitat i a les seves necessitats. Aquesta actitud afavoreix una relació més autèntica i equitativa, ens convida a escoltar de manera genuïna i promou el respecte mutu i el creixement compartit.

- **La responsabilitat, com a compromís amb l'altre, de cura i coherència en la relació**

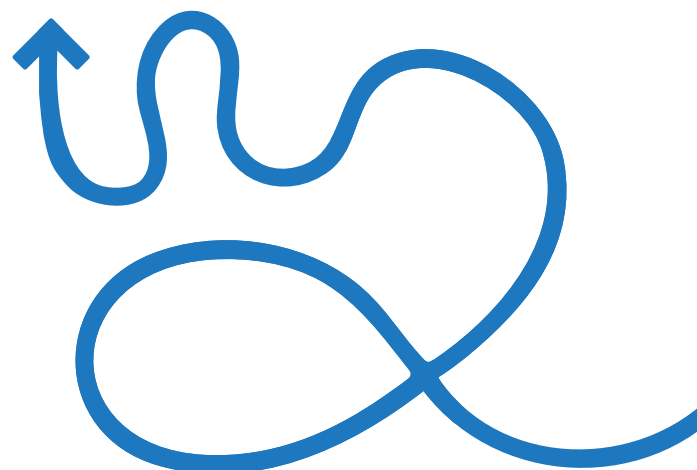
Implica ser conscients de les conseqüències de les nostres paraules i accions sobre l'altra persona i mantenir coherència en els límits i els acords. En assumir la nostra pròpia responsabilitat dins la relació, transmetem seguretat i confiança, i permetem que les persones adolescents explorin, dubtin i aprenguin, sent conscients d'elles mateixes i de les altres persones, dins d'un espai protegit.

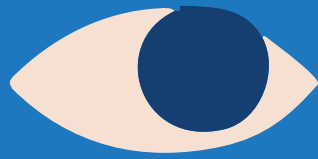
La responsabilitat també exigeix afrontar el risc de la incertesa, d'equivocar-se i de sostenir l'impacte que tenim en les altres. Per això, suposa un compromís ferm i valent, tant amb un mateix com amb la resta.

- **La tendresa, entesa com a actitud ètica de reconeixement, respecte i obertura cap a vulnerabilitat i la potencialitat de l'altra persona**

La tendresa va més enllà d'un gest afectiu; es tradueix en la capacitat d'estar presents amb plena atenció i empatia, en crear un ambient on la persona pugui ser tal com és i al mateix temps transformar-se.

Practicar la tendresa és fer manifesta una dolcesa que veu i sosté allò defectuós i ferit, la violència i la por, oferint un espai on totes aquestes parts es poden apaivagar i on la compassió s'obre pas, lluny de la caritat o d'un positivisme buit. La tendresa esdevé així un catalitzador del canvi, una força que impulsa el creixement mentre acull la vulnerabilitat.





Tenir en compte aquests elements en la manera com ens apropem i ens comuniquem amb les persones adolescents ajuda a transmetre molt més que informació; les accions, els gestos i les paraules que utilitzem van més enllà del diccionari i generen un escenari d'interpretació que construeix sentit d'autonomia, entesa des de la interdependència i la reciprocitat.

Aquesta semàntica contribueix a esmoreir l'efecte d'algunes violències, permetent-ne l'elaboració des de la companyia d'una altra persona que escolta, dona existència i s'implica en allò que m'està passant.

**El llenguatge que fem servir pot esdevenir una eina de creixement i cura o, al contrari, un dispositiu d'exclusió, de judici o de silenciament.**

Només amb la nostra actitud, presència i escolta, comencem a generar les condicions relacionals bàsiques que les persones adolescents i joves necessiten per afrontar experiències difícils i situacions de violència masclista.

## Observar, anomenar, preguntes i límits

Durant l'adolescència i la joventut, les experiències es viuen amb molta intensitat; les emocions estan a flor de pell i es perceben de manera amplificada. Les persones adolescents es troben en ple procés de maduració, una metamorfosi que dona lloc a actituds i conductes diferents de les que tenien a la infància i que poden resultar difícils de comprendre si les intentem desxifrar únicament des d'una mirada adulta.

### Observar

Per tant, una de les claus principals per acompanyar l'adolescència rau a **observar** les emocions, els canvis i els comportaments de la persona jove des de la curiositat, sense jutjar ni prendre-ho de manera personal, entenent que poden formar part del seu procés de creixement i, en aquest cas, també aprenent a identificar els efectes que la violència masclista —o altres situacions que ens preocupen— poden estar tenint.

És important tenir present, com a professionals, i transmetre a l'entorn adult de les persones adolescents, que cal veure-les pel que són: persones en desenvolupament que, en la majoria dels casos, no tenen la mateixa experiència ni els mateixos recursos que una persona adulta. En aquest sentit, per acompanyar en la presa de perspectiva, primer ens l'hem de posar nosaltres: distanciar-nos, observar què li està passant i entendre que ho viu des de la seva mirada adolescent és clau per comprendre que molts dels seus comportaments estan marcats per reaccions naturals d'un cervell en desenvolupament.

Com a persones adultes, també ens sentim desbordades o sobrepassades algunes vegades, però tenim la capacitat de trobar els recursos i la responsabilitat d'orientar les persones més joves a desenvolupar-ne els seus.

Compte: com a persones adultes també ens podem sentir desbordades o superades en alguns moments, però tenim la capacitat de trobar recursos i la responsabilitat d'orientar les persones més joves a desenvolupar-ne els seus.

Acompanyar des de l'observació i la presència és tot un repte. No hi ha una manera senzilla de fer-ho, ni tan sols una única manera. Implica prudència, ja que sovint tendim a projectar-hi les nostres expectatives, frustracions i errors del passat. L'acompanyament no va de donar solucions fàcils ni respostes ràpides, sinó de ser-hi presents davant del que va succeint, sense projectar-nos en les persones adolescents: conèixer-les en aquesta nova versió d'elles mateixes i aprendre a comprendre les seves necessitats a mesura que es van manifestant, donant espai perquè trobin les seves pròpies respostes.

### Anomenar

Un altre factor clau és **anomenar** allò que passa i acompanyar les persones joves a posar paraules al que senten i necessiten. Sovint, anomenar pot resultar incòmode o fins i tot aterridor, ja que implica enfrontar-nos a allò que està ocult o, fins i tot, a allò que a nosaltres mateixes ens pot generar por o incertesa. Tanmateix, quan evitem anomenar el que està succeint —ja sigui per desconeixement o per la por d'abordar temes delicats— deixem un buit en què les persones adolescents fan les seves pròpies interpretacions i es poden sentir perdudes, incompreses i soles.

Anomenar, en canvi, té un poder transformador. Posar nom a una experiència li dona visibilitat i una forma concreta que pot ser compresa, reflexionada i elaborada.

Anomenar és un acte de reconeixement i de validació. És una manera de dir: «sé el que estàs vivint», «entenc com et sents» i «es pot parlar d'això». Això no només facilita la comprensió, sinó que també permet que les persones joves puguin processar el que viuen i trobar el llenguatge per descriure-ho, compartir-ho i, en molts casos, fer el primer pas per afrontar-ho des de l'agència.

De la mateixa manera, anomenar i expressar les emocions ajuda a desfer la barreja emocional<sup>37</sup>, especialment necessària quan les persones adolescents es veuen immerses en emocions intenses que no han pogut ser processades o enteses.

Anomenar les emocions no només ajuda a donar-los sentit, sinó que facilita la separació d'emocions contradictòries, fet que permet alleugerir la confusió interna i afavoreix la regulació emocional. Aquest procés és fonamental per temperar la intensitat emocional i fomentar una major claredat sobre el que s'està vivint. A l'hora d'anomenar, cal ser curoses per no resultar impositives ni caure en interpretacions del que li passa a l'altra persona a partir dels nostres propis prejudicis o biaixos. És important tenir present que, més enllà de la nostra experiència i perspectiva, partim sempre de la nostra subjectivitat i que, fins i tot com a persones adultes i professionals, ens podem equivocar.

### **Preguntes**

Una bona manera d'acompanyar i d'anomenar allò que observem pot ser canalitzar-ho a través de **preguntes** que permetin a les persones joves expressar la seva pròpia experiència i ens ajudin a entendre la seva realitat. Per orientar-nos, poden servir com a model les qüestions següents:

#### **Per facilitar la barreja emocional**

Què estàs sentint ara mateix?  
Com descriuries aquesta emoció amb paraules?  
Com et sents respecte a...?  
Què vas pensar o què va passar abans de sentir això?  
Com creus que aquesta emoció t'està afectant?  
Què creus que les teves emocions t'estan intentant dir sobre tu o sobre la teva situació?  
Com t'agradaria que fos la situació si poguessis canviar alguna cosa?

#### **Per aprofundir en el significat i la interpretació**

A què et refereixes quan dius això?  
Què significa ... per a tu?  
Pot significar una altra cosa per a una altra persona?  
Com interpretes el que va succeir?  
Quina part d'aquesta experiència et resulta més important o significativa?  
Per què creus que aquesta situació t'afecta d'aquesta manera?

A l'hora d'anomenar, cal ser curoses per no resultar impositives ni caure en interpretacions del que li passa a l'altra persona a partir dels nostres propis prejudicis o biaixos. És important tenir present que, més enllà de la nostra experiència i perspectiva, partim sempre de la nostra subjectivitat i que, fins i tot com a persones adultes i professionals, ens podem equivocar.

#### **Per buscar informació i possibles opcions**

Què saps fins ara sobre aquesta situació?  
Quina informació et falta per entendre millor què està passant?  
Qui o què et podria donar més detalls sobre això?  
Què has observat o experimentat que t'ajudi a comprendre aquesta situació?  
Hi ha altres opcions que no hagin considerat?  
Quina podria ser una alternativa? Quina seria una altra manera de veure-ho?

#### **Per valorar implicacions i conseqüències**

Què podria passar si tries aquesta opció?  
Quins costos i beneficis podria tenir?  
Per què creus que això va passar?  
Per què consideres que és la millor opció?  
En què s'assemblen les opcions ... i ...?  
Com et pot afectar aquesta opció a tu o a altres persones?  
Com es relaciona aquesta opció amb altres experiències que hagin viscut abans?

Quan parlem de fomentar l'agència, ens referim a reconèixer l'autonomia personal de la persona jove i a potenciar la seva capacitat d'escollir i d'actuar, reflexionant sobre les opcions disponibles i les possibles conseqüències associades, i tenint en compte els seus desitjos i límits.

Però, com ho podem portar a la pràctica en l'acompanyament?

### Escollir amb consciència

Quina opció creus que t'ajudarà a créixer o a aprendre més d'aquesta experiència?

Quins valors són importants per a tu i com poden influir en la teva decisió?

Per què és necessari o beneficiós i a qui beneficia?

Què et faria sentir més segur i a l'hora de prendre una decisió?

Pots fer una llista dels riscos o inconvenients associats a cada opció?

### Anticipar possibles malestars

Què suposaria per a tu que passés...?

Què necessaries per sentir-te millor o més equilibrada si passés ...?

T'ajudaria fer ... si passés ...?

Com t'agradaria que altres persones t'ajudessin a gestionar la situació?

Hi ha algú amb qui puguis parlar d'això per sentir-te més compresa?

A qui podries demanar ajuda si passés...?

### Límits

De vegades, durant l'acompanyament poden sorgir moments de preocupació, tensió, desacord o diferències en els quals la persona adulta percep un límit que l'is joves no veuen.

En aquests casos, els límits han d'abordar-se prioritant la connexió emocional i la comprensió profunda de les necessitats i recursos de la persona jove, reconeixent que no són les mateixes en una persona de 8 anys que en una persona adolescent de 13, 16 o 20.

Durant l'adolescència és fonamental sostenir una relació de lideratge basada en una presència ferma, **assertiva** i coherent per part de les persones adultes, acompanyada de sensibilitat i respecte. Els límits, més que mecanismes de control, s'han d'entendre com a referents que organitzen i contenen, establerts amb empatia i comprensió, sabent que moltes conductes que poden interpretar-se com a «desafiadors» són, en realitat, manifestacions de processos interns de creixement.

Cal no perdre de vista que l'objectiu principal dels límits és crear un marc de seguretat des del qual fomentar l'autonomia. Permetre que les persones adolescents prenguin decisions dins d'un marc clar les ajuda a desenvolupar el criteri propi, el sentit de responsabilitat i la capacitat de judici, elements fonamentals per a la seva maduresa emocional i social.

### Algunes estratègies útils per establir límits:

- **Transmetre missatges clars i consistents**, repint el missatge de diferents formes, mantenint la coherència sense entrar en confrontació.
- **Demandar a l'altra persona que expliqui el perquè** de la seva posició i ho desenvolupi, per promoure la comprensió real i valorar la possibilitat de negociació.
- **Mostrar comprensió** sense necessitat d'estar d'acord, reconeixent i validant l'emoció de l'altra persona, sense que això impliqui perdre la teva posició.
- **Incloure's en la conversa** i parlar des d'uni mateixi («jo veig», «a mi em preocupa», «per a mi no és»), per assumir la pròpia part i evitar el to acusatori.
- **Recordar com funcionen els patrons** de comunicació o reacció («quan estem enfadats, ens costa escoltar-nos»), reconeixent dificultats i fomentant la reflexió.
- **Posposar el tema si és necessari**, reconeixent que no sempre és el moment adequat («potser d'aquí a una estona podrem parlar-ho millor»).

I per tenir present el que no és assertiu:

- **Reproduir patrons autoritaris**, imposant límits severos, prohibicions desmesurades, censures, judicis o utilitzant la manipulació.
- **Entrar en lluites de poder** o demostracions de força.
- **La permissivitat extrema** i falta de límits clars.
- **La incongruència entre el que es diu i el que es fa**, cedint de forma reiterativa a les demandes.

Durant l'adolescència, és fonamental sostenir una relació de lideratge basada en la presència ferma, assertiva i coherent de les persones adultes, acompanyada de sensibilitat i respecte.

## Facilitació visual i eines creatives

La utilització de material visual i gràfic, així com d'objectes i altres suports sensorials complementaris, constitueix una eina clau per afavorir la comprensió, l'atenció i la integració de l'experiència en els processos grupals.

D'acord amb la nostra experiència, la facilitació visual resulta molt útil per complementar i facilitar les dinàmiques que es proposen als grups. Integar tècniques gràfiques com dibuixos, esquemes, mapes mentals o diagrames mentre expliquem i proposem exercicis i dinàmiques ens ha permès organitzar, de manera participativa, la informació que va emergint dins el grup.

D'aquesta manera, la facilitació gràfica no és només un suport visual dels continguts que van apareixent, sinó que activa la intel·ligència col·lectiva: possibilita la integració in situ de les aportacions de totes les persones, ampliant i transformant el marc interpretatiu del conjunt del grup.

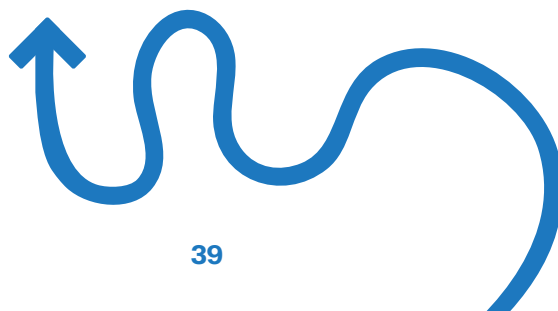
En aquest sentit, la facilitació visual fins i tot pot funcionar com a eix central a partir del qual articular el procés grupal d'una manera més o menys dirigida, ajudant que cada persona pugui escollir quan participar i com intervenir, però fent alhora visible el reconeixement de les aportacions de cadascuna i la seva implicació en el procés grupal.

D'altra banda, trobar una manera gràfica de resumir o d'emfatitzar pot ajudar a sintetitzar i simplificar conceptes complexos. De la mateixa manera, utilitzar imatges clares i senzilles, així com objectes demostratius, pot fer que la informació sigui més accessible per a tothom, incloses les persones neurodivergents. Aquests elements també poden actuar com a ancoratges que permetin fixar la informació de manera més estable.

Així, la utilització de diferents suports visuals i sensorials possibilita que les persones participants accedeixin al contingut no només a través de l'escolta, sinó també mitjançant altres estímuls sensorials, que poden afavorir l'atenció, l'accés a la informació i la seva comprensió.

El llenguatge artístic visual o plàstic, pel fet de ser més flexible que el verbal, obre un espai per a l'exploració simbòlica i l'elaboració de significats múltiples. L'ús d'elements abstractes o figuratius ambigus permet expressar-se a través de metàfores i de llenguatge simbòlic, afavorint la construcció de narratives personals i el desenvolupament de la creativitat i de la flexibilitat cognitiva<sup>38</sup>.

Aquest procés d'interpretació es pot fer a través d'imatges preconstituïdes (imatges de revistes, cartes Dixit, etc.). Aquesta mirada possibilita ressignificar les experiències i generar connexions simbòliques noves, promovent processos de reflexió i ressignificació personal col·lectiva.



Pot arribar a suposar transformar la manera com s'interpreta la vivència des d'un lloc més just, coherent i reparador per a la persona que ha viscut la violència i també per al seu entorn.

Així mateix, proposar jocs o exercicis creatius a través d'eines visuals com la fotografia, el dibuix, el collage, entre d'altres, estimula la creativitat i genera noves respostes i alternatives davant les situacions de violència. Aquest procés creatiu té un clar component transformador, ja que permet imaginar possibilitats de canvi, construir nous significats i visualitzar futurs possibles.

D'aquesta manera, la facilitació visual esdevé una eina que no només comunica, sinó que activa processos de cura, d'empoderament i de reconstrucció del sentit.

### Alguns recursos per a la facilitació visual:



#### Visual facilitation cookbook: A practical guide for trainers and youth workers

(2018) SALTO-YOUTH Resource Centre.

[www.salto-youth.net/downloads](http://www.salto-youth.net/downloads)



#### Mentimeter

Eines per a presentacions interactives.

[www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com)



#### Miro

Pissarra digital col·laborativa en línia.

[miro.com](http://miro.com)

## 3.4 El procés grupal

### Familiars i entorns convivents

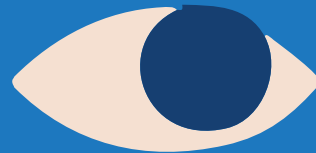
En el grup de familiars i de persones que acompanyen, des de la convivència, joves que han viscut violències, el primer que destaquem és el rol de cuidadores, que sovint té un impacte important en la manera d'acompanyar.

Aquest rol no només influeix en com s'acompanya la persona jove, sinó també en com ella rep aquest suport i en l'impacte que té sobre el seu procés personal. Durant la joventut i l'adolescència, com hem vist, l'entorn familiar té un paper fonamental, però alhora és una etapa en què es produeixen canvis en la manera de veure i entendre el món, i es fa evident una diferenciació entre la família d'origen i una mateixa en la recerca d'una identitat pròpia.

La principal demanda que hem observat en aquest grup és la necessitat de disposar d'eines i pautes concretes per afrontar situacions que els desborden o els generen un gran malestar. Sovint, les persones adultes expressen no entendre per què la persona jove reacciona d'una determinada manera o per què certes experiències o situacions l'afecten tant. Aquesta incomprensió pot generar preocupació, amb la por que la persona jove es distanciï o, en el cas de joves majors d'edat, que decideixi marxar de casa. Aquest temor porta, en alguns casos, a no intervenir de manera explícita o clara per por d'«empitjorar» la situació.

Des d'aquí, ens sembla pertinent emmarcar el treball grupal al voltant de quatre preguntes que estructurin i concreten les qüestions clau a desenvolupar. A continuació, es detallen els objectius de cadascuna i la proposta de dinàmiques associada a cada temàtica plantejada:

- Què passa?
- Què li passa?
- Què ens passa?
- Què podem fer?



Durant la joventut i l'adolescència, l'entorn familiar juga un paper fonamental, però a la vegada, és una etapa on es produeixen canvis en la manera de veure i entendre el món, i s'evidencia una diferenciació entre família d'origen i una mateixa en la recerca d'una identitat pròpia.

## Què passa?

Fa referència al component estructural de les violències masclistes i els diferents tipus, formes i àmbits existents.

### Objectius:

- Conèixer el fenomen de la violència masclista i el seu caràcter estructural.
- Prendre consciència de la responsabilitat col·lectiva davant d'aquest fenomen.

Àmbits	Temes	Dinàmiques
<ul style="list-style-type: none"><li>› Origen i funcionament de les violències masclistes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Sensibilització fenomen estructural (societat cisheteropatriarcal) i concepte d'interseccionalitat.</li><li>› Socialització de gènere.</li><li>› Identificació de violències masclistes i relacions de poder.</li><li>› Estereotips joventut.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Passos cap a la interseccionalitat.</li><li>› Gènere en bolquers.</li><li>› Iceberg de les violències masclistes.</li><li>› Semàfor: estereotips i mites.</li></ul>

## Què li passa?

Posa el focus en les emocions, fases i processos que viu la persona jove.

### Objectius:

- Visibilitzar els efectes i conseqüències que comporta viure un procés de violència masclista, des d'una perspectiva no victimitzadora ni culpabilitzadora.
- Prendre consciència de la importància d'un acompanyament ajustat a l'etapa de desenvolupament de la persona jove.

Àmbits	Temes	Dinàmiques
<ul style="list-style-type: none"><li>› Origen i funcionament de les violències masclistes.</li><li>› Vincles que acompanyen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Mites i estereotips (situació de VM, víctima i agressor, amor romàntic).</li><li>› Comprensió dinàmiques violència masclista i identificació d'emocions principals.</li><li>› Canvis i desenvolupament en l'adolescència: emocions, identitat i conducta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Semàfor: estereotips i mites.</li><li>› El que no veiem, no existeix: el cicle de la violència.</li><li>› Oferir Informació, lectures, comentar per grups o parelles.</li></ul>

## Què ens passa?

Facilita la identificació emocional i l'elaboració del que està succeint en un espai de cures entre adults, promovent la correulació i el reconeixement del paper de les figures de sostén.

### Objectius:

- Generar un espai de suport mutu, intercanvi i reflexió conjunta.
- Prendre consciència i situar el propi malestar, els dubtes i les limitacions.

Àmbits	Temes	Dinàmiques
<ul style="list-style-type: none"><li>› Treball corporal i regulació emocional.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Identificació de les pròpies emocions i funcions.</li><li>› Expressió emocional.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Visualització-<i>Focusing</i></li><li>› Siluetes</li><li>› Què em diu aquesta emoció?</li></ul>

Per introduir aquesta sessió, podem plantejar les preguntes següents, que ens poden servir de guia:

- › Com ens sentim en arribar aquí avui?
- › Què ens està costant sostenir?
- › Què ha canviar en nosaltres, des que vam iniciar aquest procés?

## Què podem fer?

Orientar la reflexió sobre les estratègies d'acompanyament disponibles en cada situació.

### Objectius:

- Posar a l'abast dels familiars les estratègies i recursos per a una actuació adequada davant d'una situació de violència masclista.
- Ampliar la xarxa de suport de les famílies, trencar l'aïllament i l'estigma associat a les situacions de violència masclista properes.
- Dotar d'eines per acompanyar i potenciar l'autonomia i l'agència de les persones joves.

Àmbits	Temes	Dinàmiques
<ul style="list-style-type: none"><li>› Vincles que acompanyen.</li><li>› Procés de recuperació.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Pautes per a l'actuació adequada segons el posicionament de les persones joves.</li><li>› Crear xarxa.</li><li>› Posicionament de les persones joves i pautes d'actuació.</li><li>› Fases del canvi i procés de recuperació.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Quin animal soc?</li><li>› Mapa xarxa de suport.</li><li>› Escoltar i acompanyar: estratègies segons el moment.</li><li>› Camí cap a la recuperació.</li></ul>

Quan plantegem aquesta estructura, l'organitzem en quatre o cinc sessions, deixant oberta la possibilitat de dedicar-ne una al tancament de l'espai grupal.

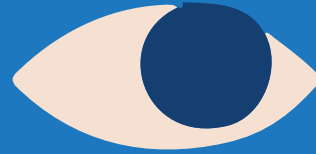
Tot i això, considerem que el nombre de sessions pot adaptar-se segons les necessitats i el context del grup, és a dir, en funció de les seves inquietuds, dels recursos disponibles i de la disponibilitat de les mateixes persones participants.

Una manera d'adaptar el procés pot ser dedicar més d'una sessió a alguna de les preguntes o incorporar noves qüestions si sorgeixen temes específics que preocupen les persones participants.

L'ordre en què proposem les diferents qüestions permet anar des d'allò més estructural i social fins a allò viscut i experimentat en primera persona. Tanmateix, aquest ordre es pot modificar si es considera que un altre enfocament pot resultar més adequat.

La flexibilitat en aquest punt permet que el procés grupal es mantingui viu, sensible a les necessitats reals del grup i capaç de sostenir tant la dimensió individual com la col·lectiva.

Sovint, quan pensem en persones adultes, tendim a centrar-nos en allò racional o cognitiu, oblidant la dimensió lúdica i emocional que també forma part dels processos de flexibilització i canvi. Per això, recomanem incloure dinàmiques que integrin el plaer, el joc, el gaudi, el cos i altres formes o canals d'expressió que vagin més enllà del llenguatge verbal. Amb persones adultes, pot ser més fàcil començar des de l'àmbit cognitiu i, progressivament, explorar formes d'interacció més vivencials, buscant un equilibri i valorant sempre l'obertura i la disposició de les persones participants.



Sovint, quan pensem en persones adultes, tendim a centrar-nos en allò racional o cognitiu, oblidant la dimensió lúdica i emocional que també forma part dels processos de flexibilització i canvi.

Per això, recomanem incloure dinàmiques que integrin el plaer, el joc, el gaudi, el cos i altres formes o canals d'expressió que vagin més enllà del llenguatge verbal.

Amb persones adultes, pot ser més fàcil començar des de l'àmbit cognitiu i, progressivament, explorar formes d'interacció més vivencials, **buscant un equilibri i valorant sempre l'obertura i la disposició de les persones participants.**

## Cercles (entorns) d'iguals

Quan es tracta d'interpel·lar l'entorn d'iguals, és a dir, persones joves que no han identificat una situació de violència masclista viscuda en primera persona, s'obren múltiples possibilitats. Per què? Perquè la figura d'acompanyant, d'amistat o de companyia es pot habitar de moltes maneres i no existeix una única forma de fer-ho.

A diferència del que passa en els contextos familiars o amb persones adultes, les relacions entre iguals es fonamenten en l'horitzontalitat, la confiança i la complicitat quotidiana. Per això, l'acompanyament pot adoptar formes molt diverses: des d'accions individuals com escoltar sense jutjar, respectar els silencis o acompanyar a denunciar si la persona ho decideix, fins a accions més col·lectives, com difondre informació, posar límits a comentaris o actituds masclistes dins del mateix grup o qüestionar normes que perpetuen violències.

Acompanyar pot prendre moltes formes: des d'accions individuals, com escoltar sense jutjar, respectar silencis, acompanyar a denunciar si la persona ho decideix o fins a accions més col·lectives, com difondre informació, posar límits a comentaris o actituds masclistes dins del propi grup, o qüestionar normes que perpetuen les violències.

A més, és important reconèixer que cada persona té capacitats, eines, valors i trajectòries vitals diferents, que faciliten o dificulten la implicació. Per això, plantejar què hauria d'acollir aquest tipus d'espai grupal implica fer-se preguntes com: què puc fer com a amistat o com a companya quan identifico una situació de violència masclista? I com a grup d'amistats, classe, etc.?

Com podem reaccionar si algú ens demana ajuda? Quins límits volem o podem posar davant determinades actituds discriminatòries?

Per aquests motius, considerem que els grups d'iguals que acompanyen no necessiten una estructura tan clara i definida com els grups de familiars. De fet, poden resultar útils elements exposats tant en els grups de joves —pel tipus de públic a qui s'adrecen— com en els de familiars —pel rol de suport que s'hi posa en joc—. Pensar l'acompanyament en aquests espais es basa en plantejar temàtiques similars, adaptades a l'edat i al rol de les persones participants, tenint en compte si hi ha vincles previs al grup i, si n'hi ha, de quin tipus són.

Acompanyar quan no hi ha un cas concret de violència masclista identificat dins del grup permet abordar la qüestió des d'una mirada més oberta i àmplia. Això no vol dir tractar-la de manera superficial, sinó que interpel·lar des de la prevenció o la sensibilització possibilita identificar experiències pròpies o properes sense sentir-se directament exposades. Per això, oferir i crear aquest tipus d'espais compartits és, en si mateix, transformador, ja que posa sobre la taula qüestions que sovint no es debaten en altres àmbits.

Pel que fa a les particularitats de l'acompanyament a grups d'iguals, aquestes poden adoptar formes diverses segons el col·lectiu al qual ens adrecem. A continuació, compartim els objectius de l'espai grupal, juntament amb una sèrie de temàtiques clau i dinàmiques suggerides, emmarcades i diferenciades per grups específics. Aquestes propostes poden servir d'exemple i adaptar-se a diferents contextos, si cal.

### Objectius:

- **Sensibilitzar i conscienciar** adolescents i joves sobre les diferents formes de violència masclista i el seu funcionament.
- **Crear un espai de confiança i seguretat** en què poder parlar i reflexionar des de la vulnerabilitat i la solidaritat, plantejant horitzons més igualitaris i justos.
- **Proporcionar eines** a les persones adolescents per acompanyar-les en la recuperació de les violències masclistes des d'una mirada no victimitzadora, interseccional i basada en els drets.

## Com acompanyar...

### ● En equips esportius no mixtos:

Un element clau a tenir en compte en aquest tipus de contextos és el sentiment de pertinença preexistent entre les persones participants, ja que pot influir en el desenvolupament de les sessions. El principal potencial és que la relació prèvia facilita la conversa i el treball col·lectiu, pel fet de partir d'una cohesió i una confiança ja establertes. Tanmateix, aquest mateix vincle també pot esdevenir un límit, actuant com una identitat col·lectiva que dificulta o impedeix que algunes persones comparteixin experiències personals o vinculades al seu entorn més proper, per por de trencar aquesta identitat, al judici o a l'exclusió.

Per això, convé valorar aquesta doble vessant a l'hora de planificar les dinàmiques i definir els objectius del treball grupal. En aquests espais, pot resultar més adequat centrar-se a obrir preguntes clau per a la reflexió col·lectiva en poques trobades, en lloc de dissenyar una intervenció continuada en el temps.

Alguns dels temes que acostumen a emergir tenen a veure amb malestars de caràcter col·lectiu, allò que d'una manera o altra afecta o travessa totes les integrants del grup.

En aquest sentit, és rellevant assenyalar el caràcter estructural de les violències masclistes des d'una mirada àmplia i, alhora, situada en el seu propi context. Sentir-se part d'un grup no només reforça el sentiment de pertinença, sinó que també facilita parlar d'allò que ens afecta col·lectivament, com ara el sistema social patriarcal i les opressions que se'n deriven.

Altres temes que poden aparèixer, en funció del grau de cohesió del grup, són preguntes o dubtes sobre com intervenir com a «amistats» en relacions sexoafectives de l'entorn proper. En aquests casos, és recomanable que el nostre rol com a facilitadores sigui d'acompanyament, afavorint i dinamitzant el debat sobre quines són les maneres més adequades d'«intervenir» o «actuar» i quins reptes hi apareixen.

Fomentar espais de reflexió conjunta en contextos on no és habitual compartir aquestes inquietuds pot obrir la mirada a noves possibilitats de funcionament futur, és a dir, pot promoure la creació d'espais d'autogestió a partir d'una vivència compartida d'escolta, respecte i empatia mútua.

Àmbits	Temes	Dinàmiques
<ul style="list-style-type: none"><li>› Origen i funcionament de les violències masclistes.</li><li>› Autodefensa i cures col·lectives.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Sensibilització del fenomen estructural (societat cisheteropatriarcal) i concepte d'interseccionalitat.</li><li>› Identificació de violències masclistes i relacions de poder.</li><li>› Expressió d'emocions i reafirmació.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Passos cap a la interseccionalitat.</li><li>› Iceberg de les violències.</li><li>› Em cago en...</li></ul>

### ● **En grups terapèutics amb joves amb diagnòstic de salut mental:**

Quan en un grup hi ha persones participants amb un diagnòstic de salut mental o amb un malestar emocional elevat, és especialment important revisar amb cura els continguts de les sessions des d'una mirada informada en trauma. Tot i que aquest enfocament no és exclusiu d'aquest context i resulta beneficiós en tots els grups, en aquests casos és primordial cuidar els tempos, el llenguatge i les formes d'intervenció, prioritzant la seguretat emocional i la regulació de les participants.

En aquesta línia, en treballar dinàmiques sobre violències masclistes, convé tenir en compte alguns elements<sup>39</sup>:

- **Incorporar exercicis corporals d'aterratge:** connectar amb el present al començament de les sessions serà un bon aliat abans d'iniciar altres continguts.
- **Introduir els continguts de forma gradual:** començar per temes generals abans de proposar dinàmiques més profundes o que puguin tocar experiències sensibles. També ajuda partir d'exemples en els quals se sentin còmodis per compartir tot el que vulguin, sense necessitat d'exposar-se.
- **Donar opcions de participació:** oferir canals o vies per a comunicar-se més enllà d'allò verbal, perquè cada persona pugui escollir com implicar-se, reforçant que totes les formes de participació són vàlides, fins i tot l'observació i el silenci.
- **Incloure recursos creatius:** a través de mitjans artístics com l'escriptura, el dibuix o la música, poden facilitar l'expressió simbòlica sense utilitzar la paraula.

Àmbits	Temes	Dinàmiques
<ul style="list-style-type: none"><li>› Origen i funcionament de les violències masclistes.</li><li>› Treball corporal i regulació emocional.</li><li>› Autodefensa i cures col·lectives.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Mites i estereotips (amor romàntic i violències).</li><li>› Socialització de gènere.</li><li>› Regulació emocional a través de la teoria polivagal.</li><li>› Explorar la fixació de límits.</li><li>› Expressió d'emocions i reafirmació.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Semàfor: estereotips i mites.</li><li>› Extraterrestres: imaginant un «més allà».</li><li>› Casa-estratègies regulació.</li><li>› Posar límits.</li><li>› Em cago en...</li></ul>

### ● A través d'activitats artístiques:

El desenvolupament de processos creatius participatius amb adolescents i joves constitueix una estratègia comunitària de gran valor per a l'abordatge de les violències masclistes. A diferència d'altres enfocaments, aquest es construeix al voltant d'una activitat creativa col·lectiva —com ara la creació d'un fanzín, un mural, un curtmetratge o una obra de teatre— que actua com a eix de motivació, expressió i diàleg.

Aquest tipus de processos permeten articular la reflexió sobre les violències masclistes —i les seves dimensions estructurals, culturals i relacionals— des del fer compartit, fomentant la implicació, l'experimentació i l'elaboració simbòlica.

La creació artística i expressiva actua, així, com a mediadora en el treball personal i col·lectiu.

La nostra experiència indica que iniciar aquests processos a partir d'un grup motor impulsat per persones joves els dona coherència, promou la participació activa i genera un major sentiment de pertinença i de corresponsabilitat.

A continuació, es proposa un esquema orientatiu per a la planificació i la implementació d'aquest tipus de processos:

#### Fase 1: Constitució del grup motor que lideri el procés creatiu

- **Difusió i convocatòria de possibles persones interessades:** per crear el grup motor, és clau definir el públic al qual volem arribar. A partir d'aquí, hem de pensar quin llenguatge, materials i mitjan de difusió utilitzarem.
- **Reunió introductòria del projecte:** en aquesta trobada inicial, es presenten els objectius generals del projecte, les condicions de participació i els recursos disponibles.
- **Formació del grup:** es reflexiona sobre el que cada participant pot aportar al grup (quins interessos, habilitats, temps, contactes) i les expectatives respecte al procés. Això afavoreix la pertinença i el compromís, i augmenta la motivació.

#### Fase 2: Pluja d'idees, definició de la temàtica i planificació del procés de creació

- **Temàtiques:** a partir de la reflexió col·lectiva del grup motor, es delimiten els eixos de treball vinculats a les violències masclistes o al feminisme, ajustant-los als interessos i experiències del grup.
- **Disseny metodològic:** una vegada concreta- des les temàtiques, haurem de pensar com materialitzar-les, és a dir, quin tipus de producció creativa es durà a terme (fanzín, mural, curtmetratge, intervenció urbana, etc.) i quines tècniques artístiques o expressives s'empraran.
- **Organització:** per poder planificar totes les accions és útil elaborar un cronograma d'activitats, definir els rols de les participants i establir canals de comunicació (WhatsApp, correu, reunions presencials).
- **Agents i recursos de suport:** resulta interessant identificar si hi ha equipaments locals, agents comunitaris o institucions amb què teixir xarxa i que puguin ajudar-nos en la difusió o altres recursos. La col·laboració amb artistes, educadores o persones expertes externes, sempre consensuada amb el grup pot enriquir el procés i ampliar les possibilitats expressives.

### Fase 3: Desenvolupament creatiu a través de tallers, trobades i activitats de producció expressiva o artística

- **Crida a la participació i convocatòria d'activitats:** de la mateixa manera que és essencial definir el públic destinatari per construir el grup motor, també ho serà concretar el de les activitats posteriors.
- **Tallers temàtics:** realitzar trobades de creació col·lectiva que permetin explorar les temàtiques escollides mitjançant les tècniques artístiques acordades.
- **Producció i muntatge:** per donar forma al contingut col·lectiu final, caldrà coordinar i definir qui assumirà aquestes tasques i, si cal, valorar la possibilitat d'externalitzar part del treball (per exemple, disseny gràfic, edició o impressió).

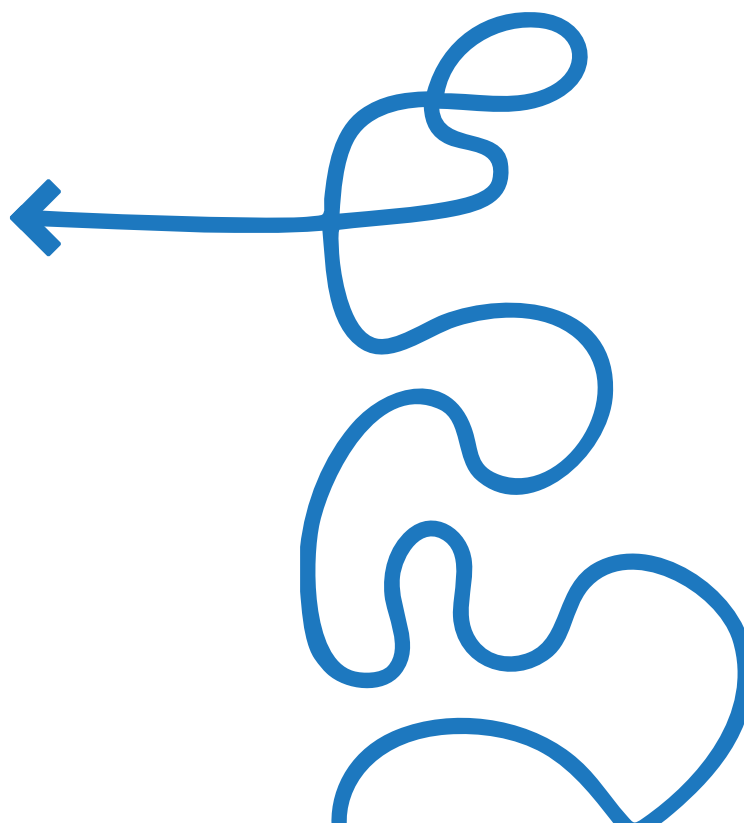
### Fase 4: Presentació i divulgació del resultat per visibilitzar el procés i compartir-lo amb la comunitat.

- **Presentació pública:** en aquesta fase serà important decidir com es presentarà el resultat, ja sigui en format d'acte públic, exposició, publicació digital o qualsevol altre format que es consideri adient.
- **Estratègia de comunicació:** alhora, caldrà dissenyar els materials de difusió i concretar-ne la distribució (a través de xarxes socials, espais comunitaris, entitats aliades, etc.), amb l'objectiu d'arribar al públic desitjat i potenciar l'impacte social.

En aquest punt no s'inclouen temes ni dinàmiques concretes, ja que es parteix de les necessitats i interessos del grup. Tot i això, és valuós començar amb dinàmiques de presentació i cohesió, per generar un clima de confiança i cooperació. Des de la nostra experiència, aquest tipus de processos afavoreixen vincles sòlids i horitzontals entre les persones joves participants, i permeten un acostament a la temàtica des de la curiositat i l'exploració.

A més, l'ús d'eines visuals com murals col·lectius, mapes d'idees o plafons participatius resulta útil per recollir temes d'interès i expectatives, alhora que facilita la reflexió grupal.

En síntesi, el treball amb persones joves a través de processos creatius combina elements de les metodologies participatives d'educació popular<sup>40</sup> i de les pràctiques artístiques comunitàries. El seu valor rau a oferir espais d'expressió, d'aprenentatge i de transformació on les persones joves poden analitzar críticament la seva realitat, compartir experiències i construir col·lectivament alternatives simbòliques i pràctiques davant les violències masclistes.



## Joves

Parlar del grup de persones joves implica entrar en un enfocament més terapèutic, ja que la intenció no és tant acompanyar-les a acompanyar, sinó que els objectius estan vinculats al procés de recuperació de les mateixes persones joves que afronten situacions de violència. Tot i això, partim de la mateixa perspectiva grupal, sistèmica i comunitària, centrada en generar espais de trobada on compartir, reassignificar vivències i crear xarxes de suport des de l'experiència en primera persona.

En aquest grup, el primer que cal plantejar és a quines necessitats dona resposta i com volem abordar-les. En aquest sentit, és fonamental preguntar què necessiten i escoltar les persones joves que acompanyem. Una de les demandes principals ha estat la necessitat de no sentir-se «estranya», juntament amb el desig de conèixer i compartir amb altres persones joves que hagin passat per vivències similars. Per això, com a base, és important garantir un espai on es puguin sentir escoltades, compreses i no jutjades.

Per a nosaltres, parlar de violències masclistes és imprescindible. Tanmateix, també cal integrar, de manera paral·lela, altres elements i continguts que no se centrin únicament en aquestes violències. D'una banda, és necessari generar les condicions relacionals i emocionals per poder abordar aquesta temàtica dins del grup. Treballar la cohesió, la confiança, la seguretat i el sentit de pertinença permet introduir, de manera progressiva i respectuosa, temes més sensibles o profunds. De l'altra, també és essencial incorporar continguts transversals com el treball de l'autoestima, la presa de decisions, la gestió emocional o l'establiment de límits, que contribueixin a l'empoderament individual i col·lectiu.

A més, incloure exercicis corporals i altres recursos creatius<sup>41</sup> facilita un procés d'aprenentatge més holístic, convertint el grup en un espai de cura i també de transformació.

En aquest sentit, l'estructura<sup>42</sup> que hem utilitzat i que funciona bé és la següent:

### 1 Benvinguda:

- › Dinàmica de cohesió.
- › Ritual d'escalfament o centrament: Exercici corporal.
- › Introducció al tema.

### 2 Treball segons la temàtica:

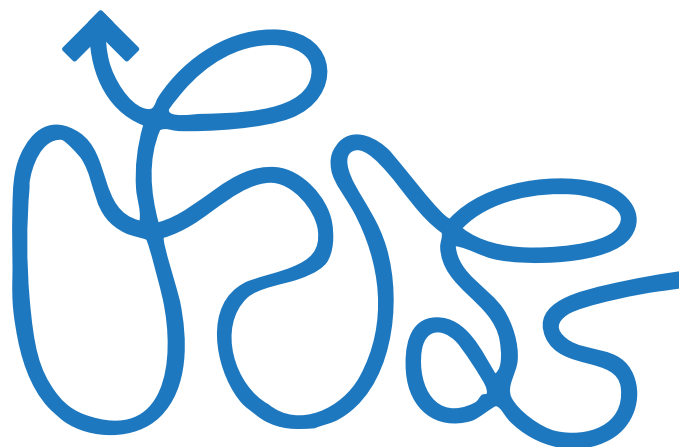
Una o dues dinàmiques, depenent del temps disponible.

### 3 Tancament:

Espai per recollir i integrar el que s'ha treballat: compartir com s'han sentit, què ha funcionat i què no, etc.

Entrant en quins continguts és interessant treballar amb persones joves que viuen o han viscut una situació de violència masclista, partirem de temes molt semblants als comentats en relació amb els altres grups, tot i que amb algunes variacions en l'enfocament i aprofundint més en determinats elements que anirem abordant.

Per això, qüestionar i trencar els estereotips i mites vinculats a la figura de la víctima, de l'agressor i a la pròpia situació de violència és una tasca imprescindible, ja que la ràbia, la culpa i la vergonya acostumen a ser emocions i sentiments molt presents en aquests processos. En aquest punt, la perspectiva estructural no només és rellevant per emmarcar el fenomen, sinó que també ajuda a dissoldre aquestes emocions, situant les responsabilitats d'una manera justa.



En la mateixa línia, la identificació i l'expressió emocional són una tasca essencial i complementària a la detecció i la prevenció de les violències masclistes, ja que ens serveixen de brúixola. També és rellevant saber diferenciar els diferents tipus i formes de violència, aprofundint en les dinàmiques pròpies de cada àmbit i reconeixent les especificitats de cada cas. Resulta interessant adaptar i compartir models teòrics que expliquen com funcionen les violències –com, per exemple, el cicle de la violència–, ja que comprendre la teoria ens permet situar les experiències individuals dins d'un marc col·lectiu i estructural.

Aquesta comprensió facilita la resignificació i també permet prendre distància i donar sentit a allò que es viu, posant-hi paraules i context dins del sistema social i cultural en què vivim. Finalment, conèixer els recursos especialitzats locals i les xarxes de suport disponibles és útil per saber on acudir si ho necessiten.

Més enllà dels continguts en si, crear un espai segur que permeti parlar d'allò que els passa ja és valuós per si mateix. Per això, alguns punts que podem tenir en compte a l'hora d'incorporar aquests continguts són:

- L'ús de diferents materials i espais, recordant que l'aprenentatge no passa únicament per aspectes cognitius o verbals.
- Incloure el cos, permetent connectar amb la presència i reconeixent els propis límits.
- Recuperar el joc, l'humor i gaudir de les coses, com a part del mateix procés de recuperació individual i grupal, reivindicant l'alegria, el plaer i l'autonomia.

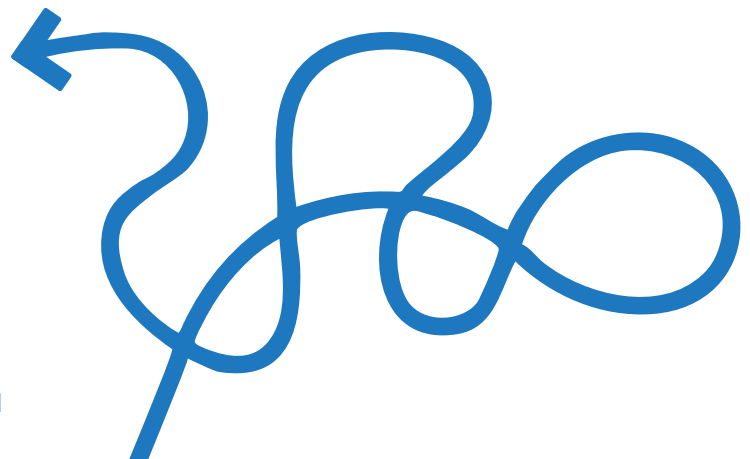
Finalment, per a nosaltres, un punt clau és dedicar temps a recollir les experiències que afloren en el moment, adaptant la sessió a allò que va sorgint. En altres paraules, tan importants són l'ordre i l'anticipació com la flexibilitat i la fluïdesa. No anar de pressa ni voler abastar massa continguts en poc temps sol ser un dels millors aliats per a un acompanyament profund i reparador. Per tot això, també és fonamental estar atentes a aquelles temàtiques que puguin aparèixer i despertar interès per ser explorades.

## Objectius

Recollint tot l'anterior, els objectius que ens marquem en aquest grup són els següents:

- Comprendre el caràcter estructural de la violència masclista i com es sosté en la societat.
- Identificar els diferents tipus de violència masclista viscuts i analitzar com operen més enllà de l'àmbit individual.
- Treballar el sentiment de culpa i la responsabilitat personal, integrant-los en una narrativa més justa i col·lectiva davant d'aquest fenomen.
- Explicitar els efectes i les conseqüències de la violència masclista des d'una mirada que no culpabilitzi ni victimitzi.
- Oferir un espai grupal segur on poder compartir vivències amb l'acompanyament de professionals.
- Repensar les relacions interpersonals, inclouent-hi l'àmbit sexoafectiu.
- Facilitar un espai per situar el malestar propi i compartir-lo, afavorint l'acompanyament emocional. Fomentar l'autoconeixement i l'autoestima de les persones joves.
- Donar a conèixer recursos i serveis per a l'abordatge de les violències masclistes.
- Ampliar la xarxa de suport, trencar l'aïllament i reduir l'estigma associat a aquestes experiències.

A continuació, suggerim temes i dinàmiques vinculades al treball sobre les violències masclistes. Tanmateix, recomanem dedicar energia i temps a generar cohesió i confiança grupal<sup>43</sup>, perquè el com s'acompanya és tan important com el què.



Àmbits	Temes	Dinàmiques
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Origen i funcionament de les violències masclistes.</li> <li>› Treball corporal i regulació emocional.</li> <li>› Procés de recuperació.</li> <li>› Autodefensa i cures col·lectives.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Identificació de violències masclistes i relacions de poder.</li> <li>› Mites i estereotips (amor romàntic i violències).</li> <li>› Identificació de les pròpies emocions i funcions.</li> <li>› Representació de les emocions.</li> <li>› Regulació emocional a través de la teoria polivagal.</li> <li>› Construcció col·lectiva de narratives alternatives.</li> <li>› Explorar la fixació de límits.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Iceberg de les violències masclistes.</li> <li>› Semàfor: estereotips i mites.</li> <li>› Visualització- <i>Focusing</i>.</li> <li>› Modelatge.</li> <li>› Què em diu aquesta emoció?</li> <li>› Casa-estratègies regulació.</li> <li>› Resignificació: Photovoice.</li> <li>› Posar límits.</li> </ul>



# 4.

## Dinàmiques grupals

### **Bloc 1.** Inici del procés, cohesió i confiança

**Dinàmica 1.** Metàfores que transformen.  
Familiars i joves

**Dinàmica 2.** El fil d'Ariadna.  
Familiars, iguals i joves

**Dinàmica 3.** Pèndol.  
Joves

### **Bloc 2.** Treball corporal i regulació emocional

**Dinàmica 4.** Exploració de l'espai.  
Joves

**Dinàmica 5.** Modelatge.  
Joves

**Dinàmica 6.** Siluetes.  
Familiars, iguals i joves

**Dinàmica 7.** Què em diu aquesta emoció?  
Familiars, iguals i joves

**Dinàmica 8.** Casa-estratègies regulació.  
Joves

### **Bloc 3.** Origen i funcionament de les violències masclistes

**Dinàmica 9.** Gènere en bolquers.  
Familiars

**Dinàmica 10.** Extraterrestres: imaginant un «més enllà».  
Iguals i joves

**Dinàmica 11.** Semàfor: estereotips i mites.  
Familiars, iguals i joves

**Dinàmica 12.** El que no veiem, no existeix: el cicle de la violència.  
Familiars

### **Bloc 4.** Procés de recuperació

**Dinàmica 13.** Escoltar i acompanyar: estratègies segons el moment.  
Familiars e iguals

**Dinàmica 14.** Camí cap la recuperació.  
Familiars

**Dinàmica 15.** Resignificació: photovoice.  
Joves

### **Bloc 5.** Autodefensa i cures col·lectives

**Dinàmica 16.** Posar límits.  
Joves

### **Bloc 6.** Vincles que acompanyen

**Dinàmica 17.** Quin animal soc?  
Familiars

**Dinàmica 18.** Mapa xarxa de suport.  
Familiars

### **Bloc 7.** Tancament

## Bloc 1.

### Inici del procés, cohesió i confiança

En començar el procés, és important generar un espai compartit que afavoreixi la connexió, la confiança i l'obertura del grup. Per això, és útil treballar amb propostes senzilles que activin la participació i permetin conèixer les idees i percepcions inicials de les persones participants. Una bona manera de fer-ho és a través d'una pluja d'idees al voltant de conceptes clau com el gènere, les violències masclistes o l'adolescència, a partir d'una **pregunta generadora** com «què et ve al cap quan penses en...?». A més, aquesta introducció ajuda a fer visibles les representacions, els buits o les tensions existents i servirà com a punt de partida per aprofundir en els temes al llarg del procés.

Una altra proposta interessant per a aquest moment inicial és treballar a partir de **murals col·lectius** que convidin les persones participants a reflexionar sobre les seves motivacions, expectatives i aportacions al grup. Es pot dividir l'espai en diferents racons, cadascun amb una pregunta com ara: «què m'ha portat fins aquí?», «què espero del grup?» o «què puc aportar en aquest espai?». La idea és que les persones participants vagin passant pels murals, escrivint les seves respostes, observant les de les altres i posant-ho en comú. Recomanem aquesta proposta especialment amb grups de joves, agrupant les persones participants en parelles o trios, ja que afavoreix l'expressió emocional i l'escolta en un espai més íntim, cosa que sovint resulta més fàcil que en el grup gran. D'aquesta manera es reforça el reconeixement mutu i la connexió, ja que conèixer la història de l'altra facilita veure-s'hi reflectida i identificar-la com a igual.

En la mateixa línia, introduir dinàmiques de presentació és una bona manera de començar a conèixer-se. Hi ha diverses maneres de fer-ho: per exemple, formant parelles per presentar-se i compartir aspectes bàsics com el nom, l'edat o a què es dediquen, juntament amb alguns interessos personals o curiositats que ajudin a trencar el gel. Posteriorment, es pot plantejar de forma més lúdica, fent que cada participant presenti la seva companya davant del grup mentre, per exemple, l'altra persona representa amb gestos allò que s'està explicant. També es poden incorporar variants més creatives, com la presentació a través d'un objecte —escollint un element significatiu, portat de casa o trobat a la sala— per parlar d'una mateixa, o el codi personal, en què cada participant escull tres números relacionats amb característiques o experiències rellevants de la seva vida i la resta intenten endevinar a què fan referència.

Finalment, cal tenir present que les metàfores són eines útils en diferents moments de l'acompanyament, ja que faciliten el contacte amb vivències pròpies o compartides a través de vies que van més enllà del literal. En altres paraules, permeten parlar de processos personals o col·lectius de manera indirecta —reduint resistències i afavorint l'expressió i la comprensió—, elements que desenvoluparem a continuació.

## Dinàmica 1.

### Metàfores que transformen



#### A qui s'adreça?

Familiars i joves .



#### En què consisteix?

A l'inici del procés grupal proposarem una metàfora que funcioni com a fil conductor del treball conjunt. Aquesta metàfora servirà per representar les diferents fases del procés, els reptes i els aprenentatges del grup. En farem una breu explicació del sentit i acordarem en quin moment hi tornarem. Per exemple, al final de cada sessió, en alguna dinàmica concreta o en el tancament del procés, per revisar com ha evolucionat el grup dins d'aquesta imatge simbòlica.



#### Objectiu

Introduir una mirada simbòlica al procés grupal mitjançant una metàfora compartida que ajudi a representar el camí col·lectiu.



#### Material necessari

Segons la proposta de metàfora elegida.



#### Temps estimat

30 - 40 min.



#### Material de suport

##### Per al grup de joves:

**El jardí o hort.** Imaginarem el grup com un jardí que requereix ser cuidat, temps i col·laboració mútua perquè creixi. Podem introduir elements simbòlics que tinguin la seva analogia amb el que es va treballant a nivell grupal, com ara:

- › Què ens nodreix (aigua, terra, etc.).
- › Què ens ajuda a créixer o ens dona suport (sol, tutors, etc.).
- › Què ens fa florir (estacions, abelles pol·linitzadores, etc.).
- › Quins elements ens fan mal (paràsits, plagues o trepitjades).
- › Com podem cuidar la nostra planta i altres plantes del jardí (eines).

Per materialitzar-la podem crear un mural col·lectiu on en cada sessió afegirem un element segons les conclusions i la temàtica tractada.

**La casa o el refugi.** En aquesta metàfora, ens centrarem a explorar què significa per a elles la seguretat, és a dir, què busquem en un espai perquè sigui segur, còmode i amable.

També podem plantejar què podem fer si els fonaments tremolen, com obrir finestres o què necessitem per convertir una casa en un espai col·lectiu per viure-hi.

Es pot materialitzar dibuixant una casa o bé fent un collage amb els seus diferents elements.

### Per al grup de familiars:

**El vaixell.** Pensarem el procés d'acompanyament a la persona jove o adolescent a partir de la idea que la vida és com un viatge en vaixell, en què la nostra tasca com a família o com a cuidadores no és navegar per elles, sinó oferir-los les condicions, les eines i la confiança necessàries perquè puguin fer-ho per si mateixes.

Com a persones adultes, podem ajudar a revisar l'estat del vaixell, preparar l'equipatge amb allò que necessitaran per al trajecte i recordar-los que sempre poden tornar a port quan ho necessitin: aquell lloc de vincle, cura i seguretat des d'on recuperar forces o demanar ajuda.

Alhora, és fonamental afavorir el desenvolupament de les seves pròpies eines i recursos per afrontar l'onatge o una meteorologia adversa. No podem evitar-los la tempesta, però sí revisar ple-gades el rumb i aprendre a sostenir el timó en moments de dificultat.

Podem treballar aquesta metàfora a través d'una visualització guiada o mitjançant objectes representatius, com construir un vaixell de paper, una brúixola o un mapa del viatge col·lectiu. En aquest mapa, cada persona pot representar quin paper sent que ocupa, què necessita per acompanyar millor i com pot mantenir la calma quan arriba la tempesta.

**Les estacions de l'any.** En aquesta metàfora és interessant relacionar cada estació amb l'estat intern de cada persona i, alhora, identificar en quina «estació» es troba la persona jove a qui s'acompanya. Això ens ajuda a situar quines estratègies d'acompanyament són més adequades segons el moment i què passa en cadascuna d'elles.

Per exemple, durant l'hivern, podem reconèixer una necessitat de recolliment que convida a la reflexió interna. Ens podem preguntar:

- › Quan ens passa això?
- › Què ha passat prèviament?
- › Amb quines emocions ho relacionem?
- › Com podem sostenir l'hivern o acompanyar algú per sortir-ne?

Una reflexió important és que tot procés requereix un temps: hi ha moments en què cal esperar i tenir paciència, i d'altres en què cal actuar, reconeixent en tot moment els ritmes de cada persona. Per materialitzar aquesta metàfora, podem proposar que cada participant se situï en l'estació que sent que representa el seu moment vital actual, col·locant-se en diferents racons de l'espai.

## Dinàmica 2. El fil d'Ariadna



### A qui s'adreça?

Familiars, iguals i joves.



### En què consisteix?

Formarem un cercle i una persona començarà subjectant un cabdell de fil. Dirà en veu alta el seu nom, el pronom (si encara no s'ha presentat), les seves expectatives respecte al grup i, en el cas del grup de familiars, el vincle amb la persona jove.

Mentre subjecta una part del fil, llançarà el cabdell a una altra persona, que seguirà la mateixa consigna. Així, el fil anirà passant d'una persona a una altra, formant una xarxa visible entre totes. Quan tothom hagi parlat i la xarxa estigui formada, es presentarà l'espai grupal com una xarxa de seguretat construïda entre totes, ressaltant la importància de la presència, la participació i la cooperació.

Podem anar recollint les expectatives de cada persona en una pissarra o en un paper mural per construir un mapa visual compartit.



### Objectiu

Fomentar la connexió i el sentit de pertinença al grup, ressaltant el valor del suport mutu i la cooperació en el procés col·lectiu.



### Material necessari

- › Cabdell de llana.
- › Pissarra/paper mural.
- › Retoladors



### Temps estimat

15 min.



### A tenir en compte:

És un bon moment per subratllar algunes idees sobre com volen que sigui l'espai:

- › Un espai de totes, construït per totes i on les necessitats de totes hi tinguin cabuda.
- › Remarcant que sostenir el malestar individualment és més difícil, i quan ho fem col·lectivament, no només ens alleuja, sinó que també ens dona més força, ens enriqueix i ens permet arribar més lluny.

En el context del treball sobre les violències masclistes, aquesta dinàmica permet posar en valor la xarxa com a símbol de suport i de cura compartida, recordant que l'acompanyament i la transformació són tasques col·lectives, no individuals.

## Dinàmica 3. Pèndol



### A qui s'adreça?

Joves.



### En què consisteix?

Les persones participants es col·locaran dretes formant un cercle. Una persona se situarà al centre i, amb el cos relaxat, es deixarà caure suaument cap als costats mentre la resta del grup la sosté i la retorna amb cura a la posició inicial o l'empeny suaument cap a una altra direcció. Després, una altra persona ocuparà el centre i la dinàmica continuarà fins que tothom hagi passat per aquesta experiència.



### Objectiu

Generar confiança en el grup i experimentar el suport mutu de forma vivencial i corporal.



### Material necessari

No se'n necessita.



### Temps estimat

15 min.



### A tenir en compte

En finalitzar, es pot obrir un espai de diàleg per compartir com s'ha sentit cadascuna a l'hora de confiar i de sostenir, reflexionant sobre les diferències, allò que a cada persona li ha resultat més fàcil o més difícil, les emocions que han aparegut i, sobretot, la importància de la cooperació i de la cura mútua.

Aquesta dinàmica és especialment positiva amb grups de joves per fomentar un clima de confiança mútua i cohesió.

També es pot utilitzar com a pont per reflexionar sobre el sosteniment, els límits o l'ajuda, aspectes sovint relacionats amb la por a mostrar-se vulnerable, a dependre d'altres persones o amb la dificultat de confiar.

Per fomentar la seguretat de la persona que es troba al centre, també podem oferir opcions:

- › Amb els ulls oberts.
- › Amb els braços creuats al pit.
- › Preguntant: hi ha alguna part del teu cos que prefereixes que no toquin quan t'aguanten? En quines parts prefereixes que es recolzin?

## Bloc 2.

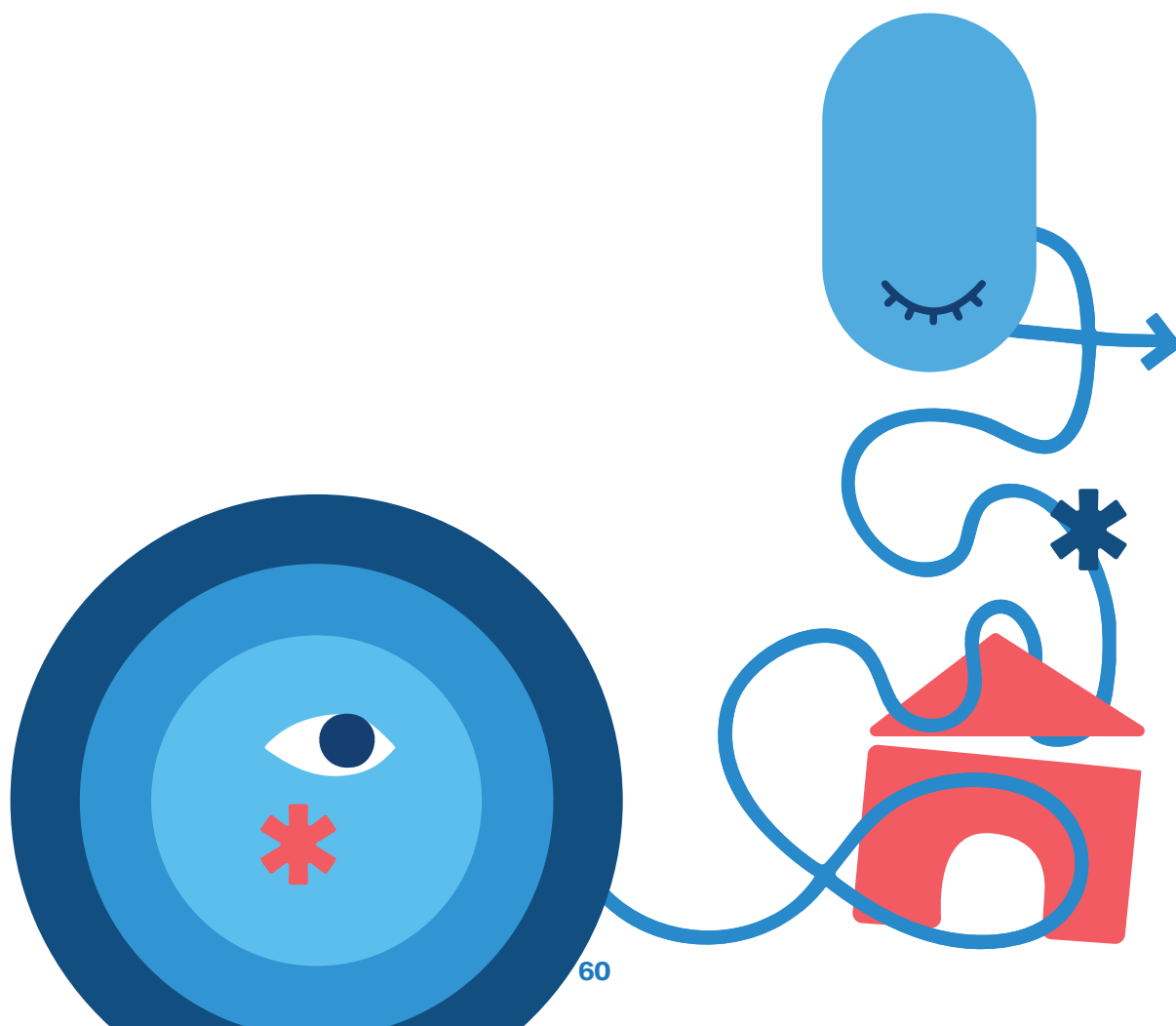
### Treball corporal i regulació emocional

Incorporar el treball corporal en el procés grupal ajuda a centrar l'atenció, a connectar amb el moment present i a ampliar la consciència del propi cos. Aquestes pràctiques permeten alliberar tensions, recuperar la calma i preparar la disposició interna per continuar treballant. Es poden dur a terme a l'inici o al tancament d'una sessió, o bé en moments intermedis en què es percebi desconexió o saturació dins del grup.

Com a exemple, es pot proposar un breu exercici d'**atterratge**, en què el grup es col·loca en cercle i va mobilitzant les articulacions des del cap fins als peus mitjançant moviments suaus i conscients. Aquest tipus de pràctica ajuda a activar el cos i a situar l'atenció en l'aquí i ara. Es pot acompanyar d'elements simbòlics, com una espelma o música tranquil·la, que marquin l'inici o el tancament de l'espai compartit, o bé incorporar la participació del grup proposant moviments o estiraments que es repeteixin de manera col·lectiva. Com a material de suport, es poden utilitzar cartes<sup>44</sup> amb indicacions de moviments o postures de ioga, que serveixin de guia o inspiració per facilitar la pràctica.

Una altra possibilitat és realitzar una **visualització guiada o un exercici de connexió corporal** inspirat en la tècnica psicoterapèutica del *focusing*. En un ambient tranquil i sense interrupcions, es convida el grup a tancar els ulls o a fixar la mirada en un punt de l'espai, i es guia les persones participants perquè portin l'atenció cap a dins i es connectin amb les seves sensacions físiques i emocionals<sup>45</sup>, explorant com es manifesten al cos i què necessiten en aquell moment.

Aquest exercici resulta especialment valuós com a eina d'autoexploració. D'altra banda, també es poden utilitzar visualitzacions per crear un clima de calma i presència compartida, o després d'una activitat intensa, com a espai de regulació i recolliment, sense vincular-les necessàriament a la tècnica del *focusing*.



## Dinàmica 4.

### Exploració de l'espai



#### A qui s'adreça?

Joves.



#### En què consisteix?

És una exploració sensorial guiada que busca reforçar la sensació de seguretat, calma i connexió amb l'entorn físic, a través de l'atenció plena (*mindfulness*) i l'observació activa.

Convidarem les persones participants a moure's lentament per l'espai, explorant-lo amb tots els sentits (vista, tacte, oïda, olfacte), per identificar quins elements de l'entorn els generen confort, calma o tensió.

Podem tancar amb una petita ronda de posada en comú —oral o escrita— sobre com s'han sentit o què han descobert de l'espai o de si mateixis.



#### Objectiu

Afavorir la creació d'un clima de confiança i seguretat grupal, promovent la connexió sensorial i emocional amb l'entorn.



#### Material necessari

- › Llum suau (natural o càlida si és possible).
- › Elements amb diferents textures (fusta, tela, coixins, plantes, etc.).
- › Música instrumental o tranquil·la de fons.



#### Temps estimat

20 min.



#### Material de suport

El text que hi ha a continuació pot servir de guia:

Comença a moure't per l'espai de manera tranquil·la, sense presses. No tens un objectiu concret: simplement observa i connecta amb allò que t'envolta. Permet-te explorar lliurement amb tots els sentits. Pots caminar, tocar les parets, el mobiliari o qualsevol element que et cridi l'atenció.

Mentre et desplaces, fixa't en els detalls:

- › Quines textures perceps en tocar?
- › Quins colors predominen a l'espai?
- › Quina sensació et transmet la llum?
- › Quines sensacions —pressió, temperatura, tacte, olor o so— et fan sentir còmodi o present?

Observa com et sents a l'espai mentre et mou.

Si apareix alguna tensió o sensació incòmoda, observa-la sense aferrar-t'hi; pots continuar movent-te i, potser, et ve de gust tornar a algun element que et faci sentir present o que et resulti agradable. No cal que vagis en una direcció concreta. Simplement explora, sent i observa l'entorn. Para atenció també a com se sent el teu cos mentre et mou. Si hi ha algun racó de l'espai que t'atreu especialment, pots aturar-t'hi un moment i gaudir d'aquesta sensació.

Ara que has explorat l'espai lliurement, atura't un moment. Si ho desitges, tanca els ulls durant uns segons. Respira profundament i connecta amb allò que has viscut.



## Reflexions posteriors

- › Quina part de l'espai t'ha fet sentir segur i còmodi?
- › Quins colors t'han cridat l'atenció, t'han ajudat a sentir-te més tranquil·li, o t'han transmès una sensació d'acollida?
- › Com eren les textures que has tocat? Alguna superfície t'ha generat una sensació agradable?
- › Què t'ha transmès la llum de l'espai? Hi ha alguna zona que t'hagi generat incomoditat o desconcert?
- › I el teu cos? Quina postura tens ara? Et sents relaxat, amb els músculs destensats, o has notat alguna tensió en alguna part del teu cos? Tens ganes de moure-la, d'estirar-la, fer-li un massatge o tocar-la i sentir com respon al contacte amb la teva mà?

## Dinàmica 5. Modelatge



### A qui s'adreça?

Joves.



### En què consisteix?

#### Primera part:

Cada persona participant escollirà individualment una emoció que li resulti difícil, que estigui sentint en aquell moment o que hagi experimentat en una situació en què s'hagi sentit molt desbordada (podem adaptar la consigna segons el cas). En parelles, una persona modelarà la postura corporal de la seva companya, utilitzant les mans per guiar-la suaument o donant indicacions verbals, però sense anomenar l'emoció. En acabar, posarà un títol a la postura creada, com si fos una obra d'art. Després, es repetirà el mateix procés invertint els rols.

#### Segona part:

Ens col·locarem en cercle. Per torns, cada persona participant reproduirà amb el seu cos la figura que ha creat la seva companya, és a dir, la representació del seu estat emocional. Després de mantenir la postura durant uns segons, hi afegirà un moviment de descàrrega que el seu cos li demani fer (aixecar-se, saltar, expandir-se, acotjar-se, estirar-se a terra, sacsejar-se, tremolar, recollir-se, etc.). La resta del grup farà el mateix per torns.



### Objectiu

Promoure la presa de consciència emocional i corporal, promovent l'expressió i autoregulació a través del cos.



### Material necessari

No se'n necessita.



### Temps estimat

20 min.



### A tenir en compte

És important assegurar-nos que el grup se senti còmode i que es respectin els límits físics de cada persona participant, sense forçar postures que resultin incòmodes o doloroses.

Durant la segona part, també es pot afegir un variant en què, després que la persona modelada en primera instància realitzi la descàrrega, la resta del grup representi la mateixa postura, adaptant la descàrrega posterior al que cada persona necessiti.

Aquest exercici ajuda a desbloquejar les emocions, validant i alliberant possibles tensions contingudes, alhora que afavoreix l'exploració vivencial a través de l'observació de les companyes.

És recomanable adaptar el ritme i la durada segons la cohesió i la comoditat del grup, procurant que la dinàmica no esdevingui massa llarga o repetitiva.



### Reflexions posteriors

- › Com ha estat veure la representació des de fora?
- › Com s'ha sentit en adoptar les postures? Com s'han sentit les descàrregues?
- › Hi ha alguna postura amb la qual us hàgiu identificat especialment?
- › Quines descàrregues us han ajudat més?
- › Us ve de gust acabar aquest exercici amb alguna descàrrega col·lectiva?

## Dinàmica 6.

### Siluetes



#### A qui s'adreça?

Familiars, iguals i joves.



#### En què consisteix?

Repartirem làmines amb siluetes que representin el cos humà per convidar cada persona a explorar, a través del cos, les emocions que ha sentit o que sol sentir quan acompanya un procés de recuperació de violències masclistes. La proposta busca afavorir la connexió entre la vivència corporal i la identificació emocional, ajudant a reconèixer com les emocions es manifesten físicament.

Ens podem centrar en les emocions bàsiques (por, tristesa, ira, alegria, sorpresa i fàstic) i, si cal, ampliar cap a emocions més complexes. Les persones participants poden escriure, dibuixar o utilitzar diferents colors per marcar en quines parts del cos perceben aquestes emocions, afavorint així la presa de consciència corporal i emocional. Un exemple podria ser marcar la ràbia a les mans, pintant-les de color vermell.



#### Objectiu

Identificar i mapejar emocions en el cos, promovent la reflexió sobre estats interns i recursos personals.



#### Material necessari

- › Làmines de siluetes de cossos en blanc.
- › Retoladors de colors.



#### Temps estimat

30 min.



#### A tenir en compte

És positiu plantejar aquesta activitat després d'una dinàmica de visualització o de focusing per afavorir una exploració més profunda.

**En el grup de familiars,** podem centrar la reflexió únicament en la pròpia identificació emocional o bé afegir-hi com creuen que se sent la persona jove i com poden detectar les seves emocions, amb l'objectiu de fomentar l'empatia i la capacitat d'acompanyament. Algunes consignes útils per guiar l'activitat poden ser:

- › «Conèixer les teves emocions pot ajudar-te a reconèixer millor les emocions de les altres».
- › «Totes les emocions tenen una funció adaptativa, no hi ha emocions bones i dolentes».
- › «Les emocions són involuntàries i responen a estímuls externs o interns, si les escoltem poden ajudar-nos a entendre les nostres necessitats abans del que succeeix».

**En el grup de joves,** també podem usar emojis per representar les diferents emocions de forma més visual i propera, posant el focus en les distintes funcions i relacionant-les amb les necessitats<sup>46</sup>, per a un treball més profund.

## Dinàmica 7.

### Què em diu aquesta emoció?



#### A qui s'adreça?

Familiars, iguals i joves.



#### En què consisteix?

##### Familiars

Per començar, cada persona participant connectarà amb una situació que li generi malestar en relació amb l'acompanyament a la persona jove del seu entorn i identificarà l'emoció principal que hi apareix. A continuació, es proposarà un exercici d'escriptura en què puguin posar-se en el lloc d'aquesta emoció, com si fos un personatge. L'emoció s'haurà de presentar («soc la tristesa», «soc la ràbia», «soc la por...»), explicar a què ha vingut, quina funció compleix i què hauria de passar perquè pogués marxar o transformar-se.

Per tancar la dinàmica, es pot convidar a compartir voluntàriament els textos dins del grup i obrir una reflexió conjunta sobre quin missatge ens porten les diferents emocions i com ens podem cuidar millor en aquests moments.

##### Joves

Les persones participants es distribuïran en parelles o en petits grups i hauran de construir amb plastilina un personatge que representi una emoció prèviament escollida (es pot triar segons quina sigui més freqüent o assignar-la de manera aleatòria perquè cada grup en treballi una de diferent). Durant la construcció, es poden guiar amb preguntes com ara: com es diu, de quin color és, quina forma té, quins accessoris porta, etc.

Un cop finalitzada l'activitat, formarem un cercle i la resta de participants intentaran endevinar quina emoció representa cada personatge. A continuació, cada parella o grup presentarà el seu personatge responent a les preguntes següents:

- > En quin moment apareix?
- > Per què apareix?
- > Què fa aquí?
- > Què ve a fer?
- > Què cerca?
- > Què ha de passar perquè se'n vagi?

Finalment, podem obrir un espai de debat amb el grup, preguntant:

- > Hi afegiries alguna cosa?
- > Li diríeu alguna cosa?
- > I si poguéu parlar, què creieu que diria?



#### Objectiu

Potenciar la identificació i l'expressió de les emocions pròpies i alienes, fomentant la reflexió i l'autocompassió.



#### Material necessari

- > Paper.
- > Bolígrafs.
- > Plastilina de diferents colors.
- > Fulls.



#### Temps estimat

20 min (Familiars).  
45 min (Joves).



## A tenir en compte

Diferenciem dues versions d'aquesta dinàmica segons el tipus de grup, amb la voluntat d'adaptar-nos a allò que considerem més útil i accessible en cada cas.

Amb **persones joves**, acostuma a ser més fàcil treballar des de l'àmbit manual, ja que afavoreix la participació i la construcció d'espais compartits.

En canvi, amb **persones adultes** funciona molt bé incorporar moments d'introspecció individual dins del mateix espai grupal.

A més, aquestes dinàmiques poden complementar un treball més profund de regulació emocional. Per exemple, podem començar amb una ronda corporal en què cada persona participant explori com viu i expressa una emoció concreta vinculada a la situació de violència masclista.

Per a això, convidarem les persones a connectar amb el cos o plantejant un breu *focusing*:

- › On sents aquesta emoció?
- › Quina funció pot tenir?
- › Com solem expressar-la?

Algunes preguntes que també poden guiar la reflexió són:

- › Sempre sentim de la mateixa manera una emoció?
- › Què ens provoquen les emocions de les altres persones?
- › Quins efectes té expressar les emocions en nosaltres mateixos i en les altres?
- › Tenim problemes per sostenir-les?

Com a segona proposta per al grup de familiars, podem introduir un *role-playing*, representant una situació de difícil gestió emocional en l'acompanyament a la persona jove. A partir d'aquí, el grup pot debatre:

- › Què creieu que pot ser d'ajuda i que no?
- › Què és el més complicat en aquesta situació?
- › Quina podria ser-ne una solució possible?

## Dinàmica 8.

### Casa-estratègies regulació



#### A qui s'adreça?

Joves.



#### En què consisteix?

Iniciarem la dinàmica amb una breu explicació de la teoria polivagal<sup>47</sup> de Porges, amb els seus tres estats: vagal ventral, vagal dorsal i sistema nerviós simpàtic activat. Per facilitar la comprensió del model teòric, l'explicarem a través de l'esquema d'una casa (vegeu el material de suport), dividida en tres parts, cadascuna vinculada a un d'aquests estats:

- › Terrassa - Vagal ventral.
- › Primera planta - SN simpàtic activat.
- › Soterrani - Vagal dorsal.

A partir d'aquí, cada participant completarà la seva pròpia casa, aprofundint en el reconeixement de com s'adona que es troba en cada estat; és a dir, què fa i com se sent en cadascun d'ells, identificant també les sensacions físiques associades. Tot seguit, en parelles o trios, es compartiran estratègies i recursos de regulació emocional que ajudin a arribar a la terrassa, és a dir, a un estat vagal ventral de calma i connexió amb el present. En aquest punt, es pot recordar la consigna d'escoltar sense interrompre, amb curiositat i sense jutjar. Finalment, per tancar, es posaran en comú els aprenentatges i les reflexions amb el conjunt del grup.



#### Objectiu

Reconèixer els propis estats emocionals segons la teoria polivagal per afavorir la regulació emocional.



#### Material necessari

- › Làmina de la casa en blanc.
  - › Llapis o retoladors.
- Opcional:
- › Cartolina o paper mural.



#### Temps estimat

60 min.



#### A tenir en compte

Durant l'exercici individual de completar la casa pot ser d'ajuda plantejar aquestes preguntes:

- › Quins pensaments tinc en aquest estat?
- › Com sento el meu cos?
- › Hi ha algun tipus d'activitat que faci únicament un estat concret?
- › Canvien les meves necessitats bàsiques en cada estat?
- › Què necessito o què m'ajuda?

Podem tancar aquesta dinàmica amb alguna paraula que representi la terrassa per a cada participant o bé elaborant una llista col·lectiva d'estratègies de regulació, disponibles per a tot el grup.

Una altra proposta, si el grup és reduït i participatiu, és construir una única casa entre totes les persones, comentant com identifiquen cada estat i quines tècniques de regulació utilitzen en cada cas. Al mateix temps, es recomana acompanyar aquesta dinàmica amb algun exercici corporal.



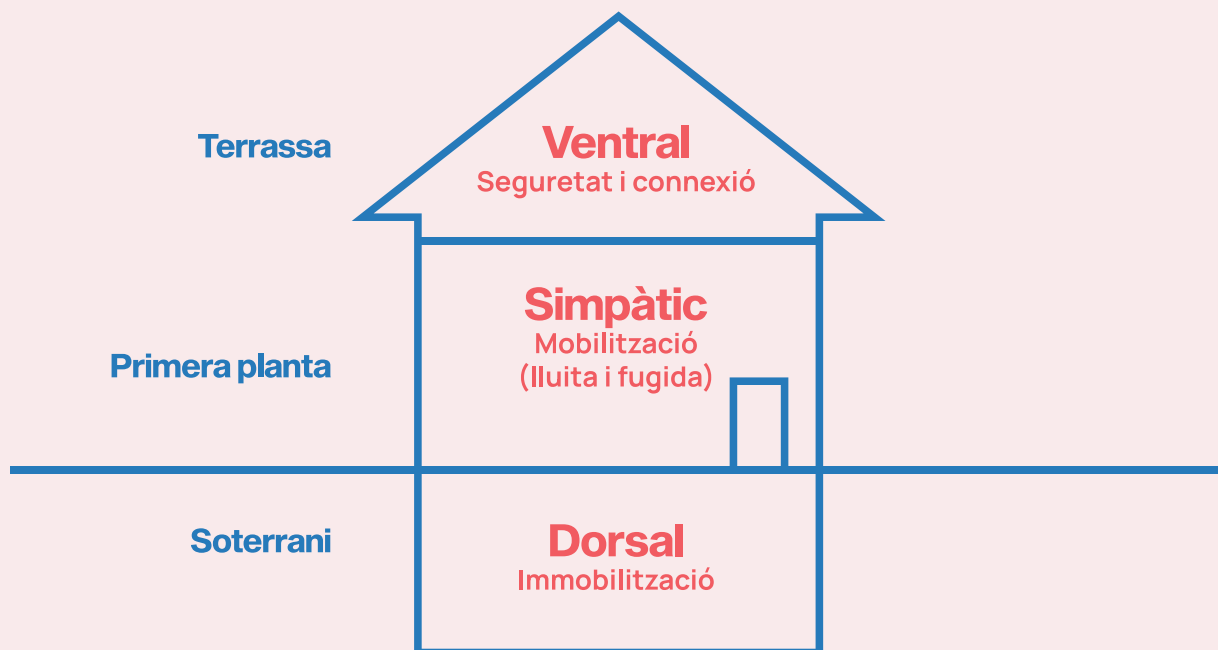
## Material de suport

**Vagal ventral:** estat en el qual ens sentim segurs, connectats i en calma. El cos pot regular les seves funcions fisiològiques de manera òptima, fet que permet la interacció social, l'empatia i la comunicació efectiva. La respiració és profunda i regular, el cor batega de forma equilibrada i ens sentim persones capaces d'explorar l'entorn amb curiositat i confiança.

**Simpàtic:** s'activa davant d'amenaques percebudes i prepara el cos per a la resposta de lluita o fugida. En aquest estat, l'energia augmenta, el ritme cardíac s'accelera i l'atenció es focalitza en la supervivència immediata. Tot i que és útil en situacions de perill, mantenir aquest estat durant períodes prolongats pot generar ansietat, irritabilitat, tensió muscular i dificultats per a la concentració o la connexió social.

**Vagal dorsal:** també conegut com a resposta de col·lapse o congelació, s'activa quan l'amenaça es percep com a extrema o ineludible. En aquest cas, el cos tendeix a «apagar-se» com a mecanisme de protecció: l'energia disminueix, la freqüència cardíaca s'alenteix i poden aparèixer sensacions de desconexió, immobilitat o fins i tot despersonalització. Aquest estat s'associa a experiències de trauma, impotència o desesperança, i dificulta l'acció o la interacció social.

Es pot complementar amb algun material inspirador, com ara cartes o targetes de regulació emocional<sup>48</sup>, on cada carta suggereixi una estratègia diferent per tornar a la calma. La nostra proposta és que cada participant també pugui construir la seva pròpia carta.



### Bloc 3.

## Origen i funcionament de les violències masclistes

Per apropar-nos a la comprensió de la violència masclista és útil partir de la idea que no totes les seves manifestacions són igualment visibles ni s'expressen de la mateixa manera. Una forma gràfica d'explorar-ho és a través de la metàfora de l'**iceberg**, que permet diferenciar entre la part visible —aquelles violències explícites, més fàcilment reconeixibles i que solen aparèixer als mitjans— i la part submergida, on es troben les violències més subtils, normalitzades o invisibilitzades. Treballar amb aquesta imatge ajuda a reflexionar sobre com les violències quotidianes i simbòliques sostenen l'estructura que legitima les formes més extremes, i a identificar actituds, conductes o discursos que, tot i no semblar-ho, també contribueixen a mantenir-les. A partir d'aquesta representació, es pot obrir un diàleg grupal sobre quines violències reconeixem, quines passem per alt i què ens dificulta detectar-les, promovent així una mirada més profunda i crítica sobre el fenomen.

Amb grups de gent jove, es recomana utilitzar frases prèviament elaborades que interpel·lin i incentivin la seva participació, o bé combinar aquesta proposta amb la dinàmica del semàfor, descrita a continuació, per afegir moviment i dinamisme. En el cas dels grups de persones adultes, pot ser més adequat partir d'una participació espontània a partir de les seves pròpies vivències i experiències d'acompanyament.

Per ampliar aquesta reflexió cap a com es creuen diferents privilegis i desigualtats en la vida quotidiana, es pot utilitzar la dinàmica «**Passos cap a la interseccionalitat**» (extreta de la guia *Mirades polièdriques*<sup>49</sup>). En aquesta proposta, cada persona avança o retrocedeix segons se senti identificada amb una sèrie de situacions plantejades, mostrant de manera visual i corporal com es distribueixen els privilegis i les opressions a la societat.

L'activitat ajuda a prendre consciència de les desigualtats a través de l'experiència i a reflexionar sobre com aquestes diferències influeixen en la nostra vida diària i en la manera com acompanyem altres persones. Les frases es poden adaptar segons el grup i el context, cosa que permet ajustar l'activitat a diferents necessitats i enfocaments de reflexió.

## Dinàmica 9.

### Gènere en bolquers



#### A qui s'adreça?

Familiars.



#### En què consisteix?

Començarem amb el visionat del vídeo «La ment en bolquers». Després del vídeo, obrirem una conversa grupal sobre la diferència entre sexe i gènere i sobre com aquests es construeixen socialment des de la infància. Si no ha aparegut de manera espontània durant la conversa, també podem introduir altres eixos a la pissarra, juntament amb els de gènere i sexe, per mostrar com s'entrellacen.

A continuació, les participants es dividiran en petits grups i treballaran els estereotips i els mandats de gènere a partir de la pregunta: «Quins missatges rebíeu de petites sobre com havia de ser un noi o una noia?», ja sigui en relació amb elles mateixes o amb el seu entorn proper.

Després, posarem en comú les idees que hagin sorgit i debatrem col·lectivament sobre la relació entre els mandats de gènere i el masclisme. En aquest intercanvi es posarà l'èmfasi en com aquests missatges influeixen i poden generar barreres a l'hora d'identificar la violència o d'acompanyar les persones que la viuen, a través del judici, la culpabilització o el qüestionament.



#### Objectiu

Reflexionar sobre la construcció social dels roles de gènere des de la infància i la seva relació amb les violències masculines.



#### Material necessari

- › Vídeo «La ment en bolquers». <https://vimeo.com/158330323>
- › Pissarra o paper mural.
- › Fulls o targetes (opcional).



#### Temps estimat

45 - 60 min.



#### A tenir en compte:

Recomanem afegir exemples dels mandats de gènere, sinó han aparegut anteriorment com:

- › **Una noia hauria de ser:** emocional, prudent, afectuosa, cuidar de l'entorn, cuidar el seu aspecte, fer les coses fàcils...
- › **Una noia no hauria de ser:** provocativa, impulsiva, promiscua, competitiva, egoista, desprecupada, segura, confiar en altres noies...

## Dinàmica 10.

### Extraterrestres<sup>50</sup>: imaginant un «més enllà»



#### A qui s'adreça?

Iguals i joves.



#### En què consisteix?

Dividirem el grup en grups reduïts de màxim 4 persones. Se'ls donarà la consigna següent: la NASA ha contactat amb un nou planeta habitat i els seus habitants volen conèixer com és la humanitat. Ja han sentit a parlar del «gènere» i de com a la Terra sembla ser una cosa molt important, però no ho acaben d'entendre. Per això, haureu de triar una missió que ajudi els extraterrestres a desxifrar-ho:

**Missió A:** explicar com s'ensenyen els rols de gènere a la Terra (pot ser des de la infància, l'escola, els mitjans de comunicació, les sèries, les cançons, etc.).

**Missió B:** mostrar què passa quan les persones no encaixen en les categories tradicionals o desafien els estereotips de gènere i veure com això les afecta.

**Missió C:** imaginar com seria la humanitat si el gènere no determinés el que fem, sentim o som. Podeu inventar un planeta nou: quin nom tindria?, com es relaciona la gent?, quines paraules o símbols fan servir per parlar de la seva identitat?

Podran dibuixar, pintar, escriure o utilitzar qualsevol mitjà plàstic per resoldre les diferents missions. Després, cada grup compartirà amb la resta la seva creació i debatrem plegades sobre els estereotips de gènere a través de preguntes guia com ara:

- › Quines idees sobre el gènere continuen molt presents avui?
- › Quines conseqüències tenen els estereotips en la vida de les persones?
- › Quines alternatives o canvis imaginem?



#### Objectiu

Qüestionar els estereotips de gènere i comprendre com la seva reproducció manté les desigualtats i les violències masclistes, cercant imaginar alternatives de ser i relacionar-los.



#### Material necessari

- › Paper/Cartolines.
  - › Bolígrafs.
  - › Retoladors.
- Opcional:
- › Revistes per a collage.
  - › Material plàstic o artístic.



#### Temps estimat

45 min.



#### A tenir en compte

Podem tancar la dinàmica amb una ronda final en la qual cada persona escriu en una targeta o comparteixi verbalment una idea, gest o canvi quotidià que els ajudaria a viure amb menys pressió de gènere.

## Dinàmica 11.

### Semàfor: Estereotips i mites



#### A qui s'adreça?

Familiars, iguals i joves.



#### En què consisteix?

Per començar, es diferenciaran a la sala les zones vermella, taronja i verda. A continuació, lis participants es col·locaran en una fila vertical i es mouran segons la seva posició en llegir cada frase. Habitualment, els colors s'associen així: vermell: «no hi estic d'acord»; taronja: «tinc dubtes»; i verd: «hi estic d'acord». Aquests significats es poden adaptar segons les necessitats de l'activitat. Per exemple, si es debat si diferents situacions constitueixen violència, es pot utilitzar: verd: «sí»; vermell: «no»; i ambre: «no ho sé».



#### Objectiu

Rompre amb creences, mites i estereotips sobre diferents aspectes de les violències masclistes, a través de la reflexió i el debat grupal.



#### Material necessari

- › Cartolines o papers de colors: vermell, taronja i verd.
- › Alternativa: utilitzar algun altre objecte que ho representi o simplement pintar-ho a la pissarra.



#### Temps estimat

45 min.



#### A tenir en compte

El semàfor és una dinàmica que es pot utilitzar per treballar diferents temes i amb col·lectius diversos. Per això, proposem algunes adaptacions segons el grup amb qui es realitza.

**En grups de gent jove**, és recomanable utilitzar frases amb les quals se sentin identificades, evitant la primera persona del singular per facilitar que es pugui parlar en abstracte sense exposar-se personalment. L'elecció de les frases es pot adaptar segons el grau de cohesió i confiança del grup, així com el moment en què es dugui a terme la dinàmica.

**Quan acompanyem familiars**, es poden utilitzar frases relacionades amb els mites de l'amor romàntic o amb les violències masclistes, però és especialment rellevant desmuntar determinades creences sobre la joventut, ja que poden afectar negativament les persones que acompanyen joves i generar generalitzacions. Pel que fa als continguts, alguns exemples de frases que poden funcionar són:

**Mites sobre l'amor romàntic:** «l'amor veritable supera tots els obstacles»; «la gelosia és una mostra d'amor»; «si estimes de debò, el teu amor pot fer canviar l'altra persona».

**Sobre la joventut:** «la gent jove es relaciona d'una manera molt intensa i a vegades és normal que les seves relacions estiguin plenes de baralles i discussions»; «són molt febles, es queixen per tot»; «estan obsessionades amb la seva imatge»; «no saben què volen, no s'aguanten ni elles mateixes»; «no existeix la violència masclista en les relacions de parella entre joves».

**Sobre les violències masclistes:** «les dones amb baixa autoestima tenen més probabilitats de viure violència»; «la majoria de les agressions sexuals són comeses per persones desconegudes»; «les persones que cometes actes de violència sexual tenen trastorns mentals»; «és normal que la parella vulgui saber on i amb qui ets per cuidar-te»; «els maltractadors van a per un mateix perfil de víctima».

És important assenyalar al grup que el més rellevant no són les respostes en si mateixes, sinó la generació de debat i reflexió col·lectiva. Al llarg de la dinàmica, s'intentarà desmuntar estereotips i abordar com operen, en cadena, tots aquests mites i prejudicis: la justificació, la normalització i la inacció davant les violències masclistes.

## Dinàmica 12.

### El que no veiem no existeix: el cicle de la violència masclista



#### A qui s'adreça?

Familiars.



#### En què consisteix?

Durant la primera part, presentarem el cicle de la violència segons Lenore Walker<sup>51</sup>, explicant-ne les tres fases (acumulació de tensió, explosió i reconciliació o lluna de mel). Podem utilitzar la pissarra per dibuixar un esquema del cicle i afegir-hi aquelles emocions més habituals en cada fase per facilitar-ne la comprensió.

A la segona part, dividirem les participants en parelles, que aniran rotant per tres espais diferenciats de la sala segons les fases del cicle. En cada espai reflexionaran sobre exemples o situacions que hagin viscut o identificat quan la seva filla o una persona jove del seu entorn es troba en cadascuna de les fases. Per facilitar la posada en comú posterior, poden anar anotant les idees en un paper mural per a cada fase, penjat prèviament a la paret.

Finalment, tancarem l'activitat llegint els diferents murals amb tot el grup, observant-ne les diferències i compartint dubtes i aprenentatges.



#### Objectiu

Identificar les fases del cicle de la violència masclista en les relacions de les persones joves i promoure una reflexió col·lectiva per millorar-ne l'acompanyament.



#### Material necessari

- Pissarra o papelògraf per a l'explicació inicial.
- Retoladors o guixos.
- Tres papers murals grans (un per fase).
- Cinta adhesiva.
- Bolígraf o retolador per parella.



#### Temps estimat

60 - 70 min.



#### A tenir en compte

Aquesta dinàmica està pensada per a familiars de gent jove que afronta violències dins de les relacions sexoafectives. Tanmateix, es pot adaptar i extrapol·lar a situacions de violència sexual persistent quan hi ha una relació de confiança amb la persona agressora (per exemple, algú conegut o amic). De la mateixa manera, si no hi ha una identificació de vivències concretes, es pot valorar plantejar l'activitat des d'una perspectiva no vivencial; és a dir, treballar-la des del vessant teòric, preguntant si serien capaces de reconèixer exemples en cada fase. En aquest cas, serà important que les persones facilitadores completin l'anàlisi amb elements clau que no apareguin de manera espontània.

El títol «El que no veiem, no existeix» reforça la idea que no podem posar atenció a allò que no anomenem. En aquest cas, s'observa una dificultat més gran per identificar els moments en què la persona jove es troba en la fase de reconciliació o

«lluna de mel» per part de l'entorn proper. Per això, és important visibilitzar i tenir en compte aquesta fase per comprendre la sensació de «dependència» o d'«addicció», l'esperança dipositada en la relació i aquesta dinàmica cíclica de la qual és difícil sortir (sense deixar de posar nom a possibles amenaces, xantatges o pors que poden estar bloquejant la persona).

Integrar aquest treball amb el de les emocions i les seves funcions (per exemple, visibilitzant la importància de la ràbia i de la por per protegir-se i posar límits) pot ser molt útil per tancar la dinàmica. Aquesta reflexió també ajuda a qüestionar alguns mandats de gènere que minimitzen o reprimeixen aquestes emocions (per exemple, «no siguis egoista», «no siguis dramàtica», «no pots enfadar-te així»), promovent una mirada empoderadora que valida els recursos interns de la gent jove per fer front a la situació.

## Bloc 4.

### Procés de recuperació

Tot i que el procés de recuperació és transversal a tots els blocs i forma part implícita de tots els grups, val la pena destacar el concepte de recuperació com un procés i no com un resultat o un destí absolut. La recuperació després d'una experiència de violència masclista no respon a un recorregut lineal ni a un relat únic: hi ha alts i baixos, poden aparèixer sensacions de bloqueig o de canvi accelerat, i pot adoptar formes diverses segons la història, els ritmes i les possibilitats de cada persona. Reconèixer aquesta diversitat permet alliberar aquest camí de les expectatives imposades sobre què «hauria de ser» la recuperació i obrir espai a maneres pròpies d'entendre's i recompondre's.

Cal posar nom al fet que no es tracta simplement de «superar» una experiència dolorosa ni de pretendre tornar al punt d'inici com si no hagués passat res, sinó de ressignificar el que s'ha viscut integrant l'experiència, procurant que no generi tant de patiment ni condicioni de manera constant la vida. Aquest procés implica travessar emocions diverses (dolor, ràbia, tristesa, frustració, etc.) i reconèixer que les recaigudes o allò que en aparença poden semblar retrocessos formen part del camí.

La ressignificació també té a veure amb la reinterpretació de la situació de violència des d'una perspectiva més justa. Quan es viu una situació o algun episodi de violència masclista, sovint queda interpretat des de la impotència, la por i la culpa; fins i tot es pot veure afectada la imatge que la persona jove té d'ella mateixa. L'objectiu és desmuntar també aquestes idees (per exemple, utilitzant o adaptant la dinàmica del **semàfor**), revisant els episodis de violència —elaborant les vivències subjectives a partir de les fases del **cicle de la violència**— i reconeixent tots els factors i estratègies de resistència.

En aquest sentit, no és un procés únicament individual: també té a veure amb el relat col·lectiu, amb el posicionament de la comunitat i amb l'atribució de la responsabilitat en l'exercici de la violència. Per això, és important que els entorns de la gent jove també puguin ressignificar la situació des d'una perspectiva feminista i interseccional, i entrenar la mirada per comprendre el procés pel qual pot estar passant la persona jove i els efectes que la situació pot haver tingut.

En algunes ocasions, la recuperació també passa per garantir determinades condicions materials o per posar fi a limitacions o circumstàncies que no estan vinculades directament a la violència masclista. Per això, cal fer visible que aquestes condicions no depenen simplement de «la voluntat» de la víctima, sinó que estan relacionades amb un context que dificulta la mobilització o la presa de decisions: manca d'oportunitats i d'autonomia econòmica, precarietat laboral, vulneració de drets, llei d'estrangeria, problemes d'habitatge, discriminacions múltiples, manca de suport comunitari, etc.

A partir de la reinterpretació de la violència des d'una mirada crítica i situada, la persona jove i el seu entorn poden reconstruir la pròpia narrativa, processar dols i reconèixer —o trobar— els recursos necessaris per fer front a la realitat que les envolta.

També es poden incorporar **dinàmiques per representar el camí recorregut**, afavorint la comprensió del procés i dels avenços assolits. En conjunt, aquestes propostes busquen acollir la pluralitat d'experiències i facilitar que cada persona es pugui narrar i avançar al seu propi ritme, obrint així camins cap a l'autonomia i la ressignificació.

## Dinàmica 13.

### Escoltar i acompanyar: estratègies segons el moment



#### A qui s'adreça?

Familiars i iguals.



#### En què consisteix?

Una persona que està vivint una situació de violència pot posicionar-s'hi de moltes maneres: pot no identificar la violència; pot identificar-la però justificar-la o sentir que no pot afrontar-la; o pot reconèixer-la i voler actuar-hi. Tots aquests posicionaments formen part d'un procés, i el tipus d'acompanyament que podem oferir dependrà del moment en què es trobi la persona.

Durant la dinàmica, presentarem aquests diferents posicionaments possibles i compartirem, entre totes les persones, quines estratègies ens poden ajudar a apropar-nos a la persona jove i com podem oferir-li un acompanyament respectuós, empàtic i adaptat a les seves necessitats.



#### Objectiu

Identificar estratègies d'acompanyament adequades segons el moment en què es troba la persona jove i el seu posicionament davant de la situació, respectuoses, flexibles i adaptades a les seves necessitats.



#### Material necessari

- › Paper.
- › Impressora.
- › Pissarra.
- › Retoladors de pissarra.



#### Temps estimat

30 min.



#### A tenir en compte

La dinàmica plantejada és l'opció més senzilla, però la podem adaptar i proposar-la a l'inrevés: en lloc de preguntar directament què ajuda o què no ajuda, es poden plantejar diferents frases ja elaborades que les participants hauran d'ordenar segons el que considerin més adequat per acompanyar la persona jove en funció del moment en què es trobi.

Per fer-ho, imprimirem i retallarem individualment les frases que representin diverses maneres d'acompanyar. Cada participant les col·locarà segons el seu criteri, afavorint la reflexió i el diàleg.

Aquesta activitat es pot complementar amb la dinàmica «Camí cap a la recuperació», que aprofundeix en les fases del procés de canvi i en les formes d'acompanyament adequades en cadascuna.



## Material de suport

A continuació, es presenten possibles frases per utilitzar en l'activitat:

### **La persona jove no reconeix malestar ni identifica la violència, no vol canviar res.**

- › L'atenció i l'assessorament a la família i a l'entorn de les amistats és la millor eina.
- › El suport i l'aliança de les persones que l'envolten són la millor ajuda que es pot oferir. És important que tingui el màxim de portes obertes per a quan es plantegi sortir de la situació.

### **La persona jove identifica que hi ha malestar, però no demana ni vol ajuda.**

- › Reforçar la idea que hauria de sentir-se bé en les seves relacions.
- › Oferir-li ajuda i respectar si la vol o no la vol en aquell moment.
- › Anar parlant del tema a mesura que la persona jove se senti preparada, sense pressionar-la, prioritzant que sigui ella qui demani ajuda i prengui decisions.
- › Evitar dir-li que s'està equivocant o que les coses no són com ella creu.
- › No dir-li què ha de fer.
- › Evitar criticar directament la persona agressora o demanar-li que talli la relació de manera immediata. És millor deixar que sigui ella qui parli i, si escau, parlar en abstracte sobre el que «no hauria de ser» o recordar-li que no té per què viure una situació que la fa sentir malament.

### **Si la persona jove identifica la violència, ho explica o demana ajuda.**

- › Agrair-li i reforçar que hagi explicat el que li passa i que hagi confiat en nosaltres.
- › No jutjar-la, i molt menys per no haver-ho explicat abans.
- › No pressionar-la per fer res que no vulgui fer.
- › No fa falta conèixer tots els detalls si ella no els explica per iniciativa pròpia.

## Dinàmica 14.

### Camí cap a la recuperació



#### A qui s'adreça?

Familiars.



#### En què consisteix?

Per exemplificar i comprendre com es pot sentir una persona jove que travessa una situació de violència, combinarem el model transteòric del canvi, basant-nos en les seves cinc fases (precontemplació, contemplació, preparació, acció i manteniment) i les possibles recaigudes, amb el model per fases de recuperació de les violències masclistes.

En primer lloc, s'explicaran breument ambdós models i es preguntarà en quina fase creuen que es troba la persona jove a qui acompanyen i per què. Tot seguit, es formaran grups reduïts i s'assignarà a cada grup una o dues fases, segons el volum de participants; per facilitar-ho, es poden utilitzar targetes o cartells amb el nom de cada fase. En aquests espais, es reflexionarà sobre què caracteritza cada etapa, quines necessitats poden aparèixer i quin tipus d'acompanyament o accions són més adequades.

Finalment, es posaran en comú les reflexions que hagin sorgit, posant l'èmfasi en el fet que cada camí de recuperació és únic, no lineal i requereix temps i suports diferents.



#### Objectiu

Reflexionar sobre els processos personals de canvi i recuperació en situacions de violència masclista, identificant-ne les fases, les seves característiques i les formes d'acompanyament més adequades en cada etapa.



#### Material necessari

- › Papers.
- › Bolígrafs.
- › Cartells o targetes amb les fases dels dos models (opcional).



#### Temps estimat

60 min.



#### A tenir en compte

Aquesta dinàmica està pensada per a casos de violència masclista en l'àmbit de la parella o del vincle sexoafectiu. Tanmateix, pot ser interessant treballar les diferents etapes del canvi en altres àmbits i formes de violència, entenent que en qualsevol situació complexa hi ha un procés i una transformació a nivell emocional, conductual i de significats.

Tenir present que els canvis no sempre són visibles ni immediats, que poden implicar múltiples «recaigudes» com a part del procés i que requereixen moviments interns i externs, ajuda a mirar cada trajecte amb més amplitud i comprensió.

És important remarcar que no es tracta d'imposar un tipus concret de recuperació, sinó de comprendre les diverses formes i ritmes amb què les persones transiten els seus processos.

En aquest sentit, una reflexió valuosa pot centrar-se en com es posicionen les persones que acompanyen: des del respecte, la paciència i la confiança en les capacitats pròpies de la persona acompanyada.

 **Material de suport**

Ajuntant el model transteòric del canvi<sup>52</sup> i el model per fases de recuperació de les violències masclistes<sup>53</sup> proposem l'esquema següent perquè acompanyi l'explicació:

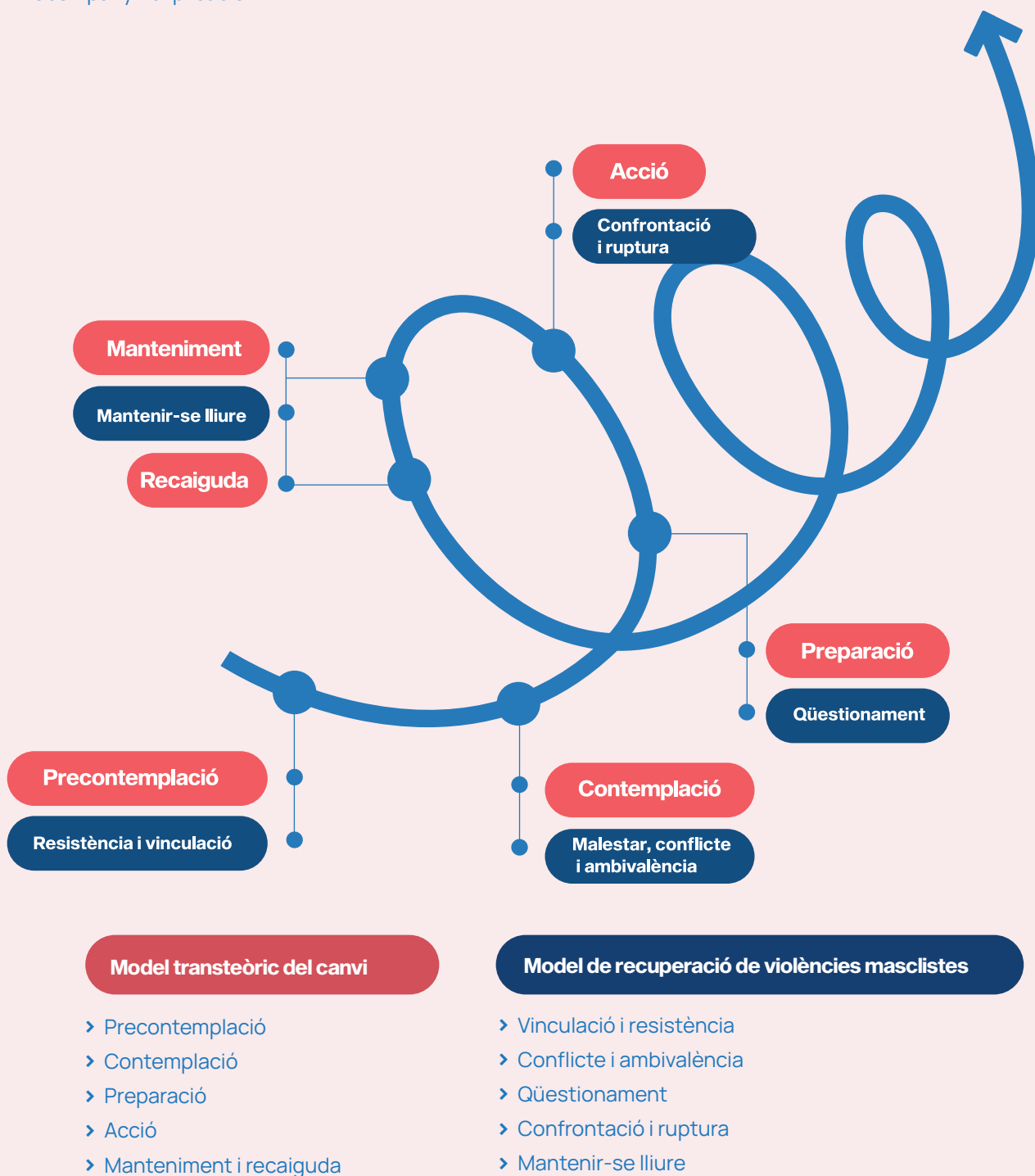


Figura 3. Esquema explicatiu per il·lustrar el procés de recuperació. Elaboració pròpia.

## Dinàmica 15.

### Ressignificació: Photovoice



#### A qui s'adreça?

Joves i iguals.



#### En què consisteix?

El Photovoice és una metodologia participativa que convida a donar veu i a reflexionar a través de la fotografia, utilitzant una imatge com a mitjà d'expressió simbòlica i col·lectiva.

En aquesta dinàmica, treballarem a partir de dos tipus d'imatges:

- › Les que representen el que volem destruir, deixar enrere o abandonar.
- › Les que representen el que volem construir, l'alternativa o l'esperança.

Aquestes fotografies seran el punt de partida per a la reflexió col·lectiva, Per obtenir-les, proposem dues modalitats:

**Opció A:** Durant la primera part de la sessió, sortirem a fer fotos en l'entorn proper, cercant imatges que es relacionin amb les dues temàtiques anteriors. Llavors, les imprimirem per posar-les en comú i reflexionar en grup.

**Opció B:** Lis participants duran fotos prèviament seleccionades (les consignes s'hauran donat a la sessió anterior) o es podran utilitzar imatges d'exemple preparades per les persones facilitadores.

Un cop impreses, les fotografies es col·locaran a terra formant un cercle visible per a tot el grup. Tot seguit, cada participant escollirà una imatge de cada tipus (una d'allò que vol deixar enrere i una altra d'allò que vol construir) i compartirà els motius de la seva elecció, explicant què hi ha vist i quin significat té per a la persona.



#### Objectiu

Explorar i donar veu a experiències personals a través d'imatges, identificant el que es vol deixar enrere i el que es desitja construir.



#### Material necessari

- › Mòbil o càmera de fotos.
- › Impressora.
- Opcional:
  - › Fotografies impreses.



#### Temps estimat

- 60 min (opció A).
- 40 min (opció B).



#### A tenir en compte

Podem ritualitzar aquesta dinàmica simbolitzant la idea de deixar anar o destruir. Per fer-ho, proposem escriure en un paper els mandats, creences o aspectes que cada persona vol deixar anar i, de manera col·lectiva i segura, cremar-los, deixant que les cendres es dipositin sobre les imatges que volem deixar enrere.

Una altra variant del treball amb fotografies és utilitzar imatges de la infància, o bé fotografiar objectes o elements que ajudin a connectar amb la tendresa cap a una mateixa. Cada participant pot presentar el seu infant, explicar com era, què li

agradava fer, etc., i després compartir en parelles què necessitava en aquell moment, prenent distància del seu jo actual.

Aquesta variant implica un procés profund i requereix que entre les participants hi hagi ja una relació de confiança, de manera que juntes puguin pensar com donar a aquest infant allò que necessita o alguna cosa que ho representi (una abraçada, una frase de reconeixement, un missatge de confiança, etc.). En aquest cas, es poden utilitzar materials visuals addicionals<sup>54</sup> per incentivar l'exploració simbòlica de les necessitats.

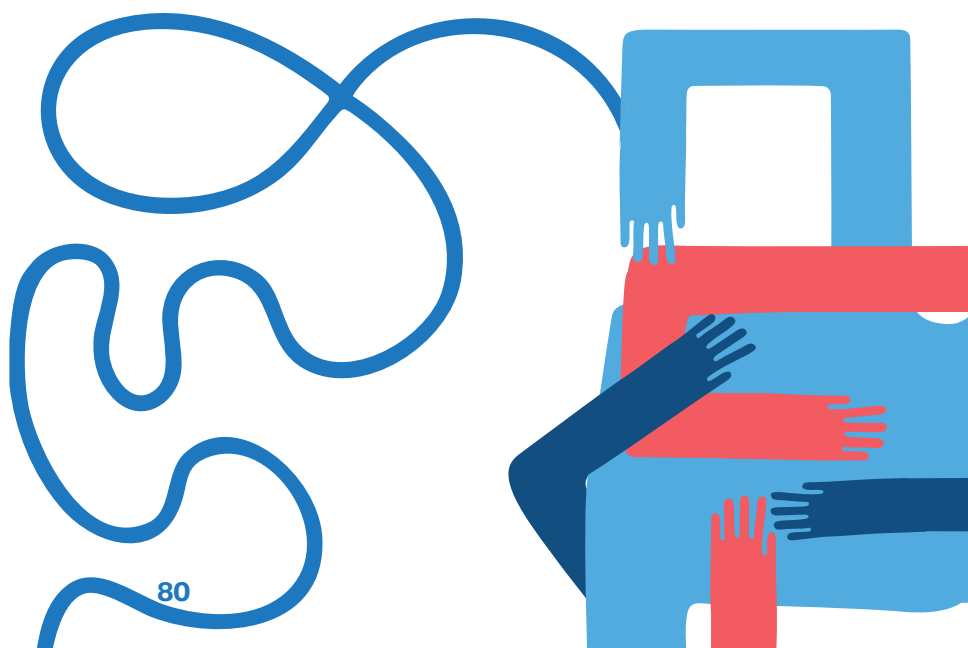
## Bloc 5.

### Autodefensa i cures col·lectives

En aquest apartat proposem dinàmiques orientades a fomentar la consciència del propi benestar i de la cura mútua, explorant com ens cuidem, què necessitem i com ens podem acompanyar entre nosaltres en aquest camí. Alguns exemples que es poden proposar al grup són dedicar un moment a compartir què hem fet per cuidar-nos durant la setmana o expressar què necessitem de les altres persones per sentir-nos sostingudes. En aquest sentit, una bona opció és fer una **ronda de compliments** entre totes les participants, generant un impuls en l'autoestima i una sensació d'abraçada col·lectiva.

També resulta valuós incloure algun **exercici de relaxació o de massatges**, ja sigui de manera individual o en parelles, per reforçar el contacte segur i la cura mútua a través de la connexió amb el cos. Per exemple, es poden fer massatges a les mans amb crema o olis essencials, creant un moment de calma i presència compartida.

A més, es poden incorporar propostes més simbòliques i lúdiques, com la dinàmica «**La farmaciola de l'autocura**», que utilitza la metàfora de la farmaciola per representar tot allò que ens cuida a cadascuna (música, descans, amistats, humor, límits, etc.); o «**Em cago en...**», que, a partir de l'ús d'un rotlle de paper higiènic com a suport, permet canalitzar emocions com la indignació, la ràbia o la impotència davant les violències masclistes de manera creativa i col·lectiva, promovent tant l'alliberament emocional com la reflexió sobre com transformar aquests sentiments en autodefensa i acció compartida.



## Dinàmica 16. Posar límits



### A qui s'adreça?

Joves.



### En què consisteix?

En aquesta dinàmica, dividirem lis participants en parelles per fer diversos exercicis que explorem com posem límits.

**En el primer exercici** farem un petit joc de «lluïta» simbòlica amb un coixí. Una persona, amb el coixí a les mans, intentarà que l'altra el miri utilitzant paraules o el cos, mentre que l'altra haurà de mantenir-se ferma sense mirar-lo. Després canviarem de rol, però aquesta vegada l'objectiu serà que qui té el coixí l'amagui i intenti convèncer l'altra perquè no el miri, mentre que qui no el té intenta mantenir l'atenció en el coixí. En la reflexió conjunta podrem parlar dels elements de la comunicació no verbal i de com ens poden ajudar en la posada de límits: la mirada, la postura corporal, el to de veu, l'expressió facial, etc.

**En el segon exercici** seguirem la mateixa dinàmica per parelles. Una persona explicarà a l'altra una situació quotidiana en què li costa dir que no. L'altra adoptarà el rol de persona que insisteix, i qui explica haurà de justificar-se i donar raons de per què no vol. Després repetirem la mateixa escena, però aquesta vegada l'objectiu serà simplement dir «no», sense donar explicacions.

Després, podem obrir un espai de posada en comú:

- › Com ens hem sentit en rebre pressió?
- › Quines emocions han aparegut?
- › Què ens ha ajudat o dificultat mantenir-nos fermes?

Finalment, **clourem la dinàmica** amb un exercici més corporal. Caminarem per l'espai i, a un senyal, ens aturarem i prendrem una postura ferma de límit, cridant «NO!» amb força. Podem utilitzar també els coixins per llançar-los a terra quan diguem la paraula.



### Objectiu

Enfortir la capacitat de posar límits, reflexionant sobre com les normes i expectatives de gènere influeixen en la nostra manera d'actuar i relacionar-nos.



### Material necessari

Coixins (mínim 1 per persona).



### Temps estimat

40 min.



### A tenir en compte

Depenent de si incloem o no una dinàmica de tancament, podem concloure amb una reflexió sobre les emocions que s'han activat, els pensaments que han aparegut i les creences que sostenen la necessitat de justificar un límit.

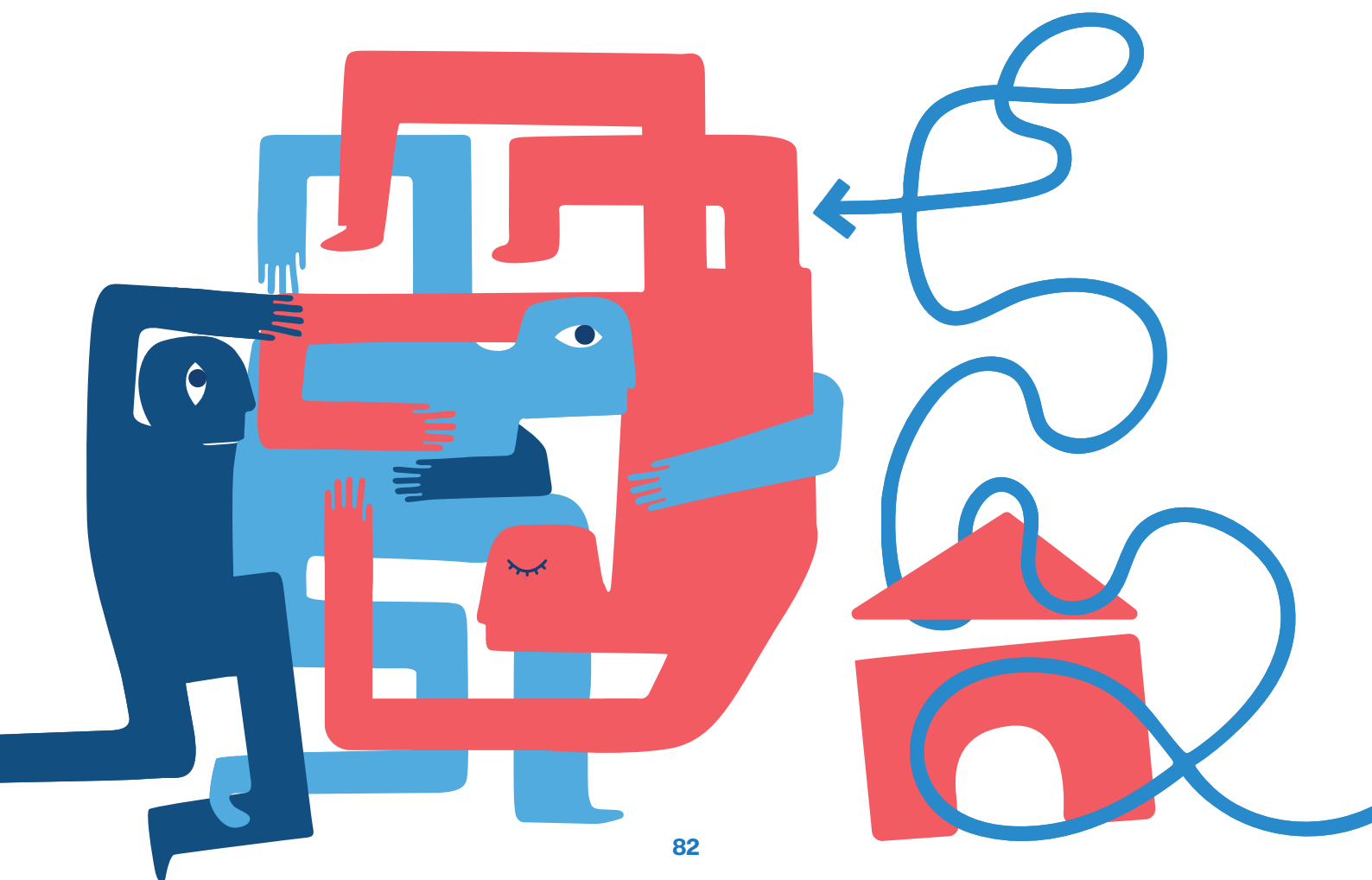
Aquesta reflexió es pot vincular amb la socialització de gènere, qüestionant els mandats que associen el fet que les dones posin límits amb ser egoistes.

## Bloc 6.

### Vincles que acompanyen

Tal com hem comentat, per acompanyar joves que afronten violències masclistes és imprescindible no només una comprensió del fenomen de les violències en si, sinó també de l'adolescència i la joventut com a etapa evolutiva. Per això, **oferir informació** que aprofundeixi en els processos propis d'aquest moment vital és útil per posar el focus en les emocions, la construcció de la identitat i les formes de relació i de conducta que es desenvolupen en aquesta etapa.

En aquest sentit, una proposta de treball pot ser seleccionar un text o capítol d'un llibre sobre la temàtica<sup>55</sup> i, en grups reduïts o en parelles, obrir un espai de debat i reflexió on es puguin compartir impressions i aprenentatges. La idea és ampliar la mirada sobre aquests temes, aportant perspectives valuoses per comprendre millor els reptes, potencialitats i necessitats de l'adolescència, i enfortir vincles que realment acompanyin els seus processos.



## Dinàmica 17.

### Quin animal soc?



#### A qui s'adreça?

Familiars.



#### En què consisteix?

Presentarem sis animals en total, però ho farem en dues fases o parts diferenciades.

Primer, presentarem aquells associats a maneres menys adequades d'actuar, que tenen a veure amb una imatge més crítica o negativa de nosaltres mateixes: el pop, la guineu i l'estruç. Llegirem les seves definicions i dividirem l'espai en tres àrees perquè puguin escollir amb quin s'identifiquen més en aquell moment. Un cop s'hagin posicionat, obrirem un torn de paraula perquè puguin compartir els motius de la seva elecció o qualsevol cosa que vulguin expressar.

Tot seguit, presentarem els tres animals restants: l'os, la girafa i el pingüí, que representen formes d'acompanyament més adequades. Finalment, es tornaran a posicionar a l'espai i repetirem la conversa per debatre per què han escollit cada animal i com s'han sentit.



#### Objectiu

Facilitar el reconeixement de les pròpies formes d'actuar en el moment d'acompanyar, promovent la reflexió, l'autocrítica i l'autocompassió.



#### Material necessari

- Descripció de cada animal. Les trobareu a la [Guia per acompanyar a persones joves que han viscut violències masclistes Per a l'entorn de confiança](#) (2024)
- Fotos de cada animal.



#### Temps estimat

30 min.



#### A tenir en compte

Aquestes representacions ens ajudaran a reconèixer tendències en la manera d'actuar que potser no són útils a l'hora d'acompanyar altres persones, i ens orientaran cap a formes més curoses de fer-ho. No tenen la intenció d'incitar al judici propi, sinó de fomentar la reflexió i l'autocrítica des de la comprensió cap a nosaltres mateixes.

Per això, és important transmetre que els diferents animals representen formes d'actuar o de respondre, és a dir, no són formes de ser. Això és clau per incentivar, d'una banda, l'agència i la responsabilitat sobre les nostres accions i conductes i, de l'altra, per afavorir una mirada autocompassiva.

Juntament amb aquesta activitat, pot ser útil afegir una segona part o utilitzar-la com a treball entre sessions. La proposta consisteix que cada participant escrigui, de manera individual, una carta adreçada a si mateixa com si qui escrivís fos l'os representat en la dinàmica anterior. Per iniciar el procés d'escriptura es pot plantejar una pregunta guia: «Què et diries a tu mateixa en els moments difícils, quan sents angoixa o quan apareix una emoció que et desborda?».

L'objectiu és integrar la vivència d'haver-se situat en la posició de l'os, com a espai de refugi i repòs emocional, i posar en pràctica la mirada autocompassiva, afavorint una reflexió més profunda que es pugui traslladar a l'acompanyament quotidià.

## Dinàmica 18.

### Mapa xarxa de suport



#### A qui s'adreça?

Familiars.



#### En què consisteix?

Cada participant tindrà un full amb cercles concèntrics que representen diferents nivells d'intimitat i confiança. Al primer cercle s'hi situarà la persona jove que ha viscut o està vivint violències, i als següents s'hi aniran afegint les persones que constitueixen un suport per a ella, graduant-les segons la proximitat del vincle.

La intenció és construir un mapa visual que representi la seva xarxa de suport, fent visible que no està sola i que, en conseqüència, les persones que l'acompanyen tampoc ho estan.



#### Objectiu

Reconèixer i visibilitzar la xarxa de suport de la persona jove, promovent la consciència sobre els vincles de confiança i l'acompanyament mutu.



#### Material necessari

Làmina amb cercles concèntrics.



#### Temps estimat

30 min.



#### A tenir en compte

La nostra proposta és situar al centre del mapa la persona jove que viu o ha viscut violències, amb l'objectiu d'identificar quines figures de suport té disponibles. No obstant això, també es pot adaptar situant al centre la persona que dibuixa el mapa, de manera que pugui visualitzar quins suports té en el seu propi entorn i ampliar aquesta mirada.

Pot ser útil preguntar per cada tipus de vincle per donar valor a les diferents relacions i a les seves potencialitats, amb la intenció de teixir xarxa. D'aquesta manera, també podem informar, en cas que no es coneixin, sobre els serveis d'atenció especialitzats.

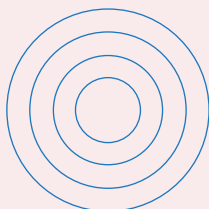
Una proposta de guia és la següent:

- › **Vincles íntims i propers:** família directa, parella, vincle sexoafectiu o persona de confiança emocional i amiguis molt propers.
- › **Vincles de l'entorn pròxim:** amiguis o companys de l'institut, universitat o feina, mentors o figures adultes de confiança, veïnis o membres de la comunitat.
- › **Vincles de suport grupal o comunitari:** grups d'oci, equips esportius, associacions comunitàries, xarxes de suport o activisme.
- › **Vincles professionals o institucionals:** persones psicòlogues o terapeutes, treballadores socials, serveis d'atenció especialitzats en violències masclistes o associacions especialitzades.



#### Material de suport:

Fulls de paper amb cercles concèntrics dibuixats.



## Bloc 7.

### Tancament

Quan parlem de tancament, primer cal tenir en compte què volem tancar: un grup, una sessió o una temàtica concreta. També convé considerar quina ha estat la durada del grup, si existeix o no vincle entre les persones participants, de quant temps disposem i valorar què volem prioritzar o a què donem més sentit.

Pel tancament de sessions, una de les dinàmiques que proposem és l'«**efecte bola de neu**», una proposta participativa que simbolitza com construïm el coneixement col·lectiu i posa en valor cada aportació individual com a part essencial del grup. Cada participant rep un paper on escriu què s'emporta de la sessió o una idea significativa. Després, una a una, les persones comparteixen en veu alta la seva reflexió o una paraula que resumeixi la seva experiència, arruguen el paper i l'afegeixen a una bola comuna, que es va fent cada vegada més gran a mesura que circula. Amb aquesta dinàmica es remarca la força del col·lectiu i la responsabilitat compartida que totes tenim en l'abordatge de les violències masclistes i en la creació d'espais més igualitaris i curosos.

Una altra possibilitat per tancar l'espai és la **lectura compartida** en veu alta d'algun text que reculli o conclogui alguna de les temàtiques treballades. En el cas de familiars, un text que solem utilitzar és l'adaptació de *La carta que la teva adolescent no et pot escriure*<sup>56</sup>, que convida a la reflexió col·lectiva sobre les vivències i necessitats de les adolescents, reforçant l'empatia i la capacitat d'acompanyament de les famílies. En grups de joves, es pot utilitzar el poema *Jo soc jo* de Virginia Satir, també en format de lectura compartida, amb la finalitat de reforçar la identitat, l'autoestima i l'autoconsciència, promovent la capacitat d'auto-descobriments i d'afirmació personal.

Pel que fa al tancament d'un procés grupal, una proposta interessant consisteix a dividir les diferents temàtiques o elements sobre els quals volem reflexionar en format de **racons o estacions**, és a dir, situar-los i separar-los físicament a l'espai. Això permet destinar un temps a l'exploració individual, en parella o en petits grups, i posteriorment posar-ho en comú, enriquint l'intercanvi col·lectiu.

Per exemple, poden servir preguntes com: què m'emporto de valuós?, què he après de mi mateixa en aquest procés?, com ha canviat la meua mirada sobre les violències masclistes? o quines transformacions percebo en la manera com acompanyo la persona jove? Aquestes qüestions poden representar-se de formes diverses a cada racó, utilitzant materials o tècniques d'expressió diferents (murals, bústies, objectes simbòlics, etc.) per aportar dinamisme i diferenciar cada estació.

Finalment, si s'ha utilitzat alguna **metàfora** per representar el canvi o el camí recorregut durant les sessions, és especialment valuós reprendre-la per concloure el procés grupal. Per exemple, si la metàfora escollida és la d'un jardí, on cada planta necessita determinades cures, suports o condicions per créixer, la sessió de tancament pot incloure un espai per plantar llavors o esqueixos com a símbol d'allò que cada persona s'emporta del procés, deixant clar que la transformació no s'acaba amb el grup. En aquesta mateixa línia, incorporar **rituals** o gestos simbòlics pot ser també una manera significativa de concloure el grup, escollint quins elements volem incloure —fotografies, elements naturals, espelmes, plantes medicinals, entre altres— i oferint així un espai de tancament compartit i amable.

Alguns elements que considerem important destacar són:

- Reconèixer i donar valor al procés grupal.
- Donar espai a acollir què s'enduu cada uni, tant en aprenentatges com en vivències.
- Facilitar l'accés a altres espais o recursos per a qui vulgui continuar treballant en aquesta línia.



# 5.

## Annexos

### Annex 1: Entrevista o acollida prèvia al grup

En aquesta trobada serà important recollir la informació essencial de la persona, prestant atenció a validar les dificultats que l'han portada fins aquí i, al mateix temps, escoltar les fortaleces i els propis recursos. El nostre objectiu serà valorar si el grup pot oferir-li el que aquesta persona cerca i, consegüentment, si és candidata a participar-hi.

### Preguntes

A continuació, us suggerim preguntes que poden ser d'utilitat:

- Com ens has conegut? Com has sabut que existeix aquest grup?
- Per què vols venir al grup? En què t'agradaria que t'ajudés o servís? De què t'agradaria parlar o què t'agradaria fer? (expectatives)
- Què t'ha motivat per venir al grup? Una situació concreta o diverses coses? (situació relacionada amb VM o altres)
- Sents que aquesta situació t'està afectant en el teu dia a dia? (síntomes, efectes emocionals, físics, socials, etc.)
- Has rebut algun tipus de suport? Individual o grupal? (o si has participat en altres grups, dins o fora de l'àmbit de les VM)
- Hi ha res a nivell de salut que hauríem de saber (tant físicament com psicològicament)? Prens alguna medicació?
- Has tingut darrerament algun episodi que t'hagi desbordat o una crisi? Quan això succeeix, què t'ajuda o t'ha ajudat abans?
- A part de la situació de VM, hi ha alguna altra cosa que et preocupi?
- Algú sap que has vingut? Tens xarxa de suport? Amb qui vius? Vols deixar algun contacte per si fos necessari?

## Què transmetem?

Primer, és important poder compartir unes bases mínimes sobre com serà l'espai grupal per poder anticipar el que ocorrerà, com la confidencialitat, la participació o les dinàmiques, entre altres.

- «Si en algun moment no et sents còmodi, pots compartir-ho durant la sessió o fora».
- «Per a totis és important un cert compromís i estabilitat. En cas de no poder assistir a alguna sessió, agraiem que ens puguis avisar».
- «En el grup pots participar o no fer-ho, no hi ha obligació. Pots observar o retirar-te si així no necessites».
- «Es garanteix la confidencialitat». Serà útil reforçar aquesta garantia mitjançant algun mecanisme formal, com un consentiment informat.
- «És un espai on poder equivocar-se, escoltar-se, dubtar i construir un procés conjunt».
- «De vegades també hi ha moments lúdics, jocs, espais per passar-ho bé, conèixer-nos i connectar amb una part més creativa o divertida».

## Aspectes logístics i administratius

Finalment, els aspectes logístics i administratius els transmetrem una vegada hàgim pogut investigar i reunir la informació de la persona que arriba a la trobada. L'essencial és:

- Nombre de sessions, horari i espai on es desenvoluparà l'activitat.
- Professionals que dinamitzaran l'espai grupal, indicant-ne la formació (per exemple, psicòloga, educadora social) i el seu rol específic dins del grup (facilitadora, suport emocional, observadora, etc.).
- Recordatori del públic al qual s'adreça l'espai, si és necessari.
- Informació sobre el canal de comunicació que utilitzarem per mantenir el contacte durant el grup, sol·licitant el seu consentiment si és necessari.
- A valorar: informació sobre la possibilitat d'incloure un qüestionari o preguntes d'avaluació pre-post para ver l'evolució del grup. No recomanem dedicar temps de la primera acollida a això, perquè, com hem comentat, creiem que el més important és construir vincle. Si serà útil poder recollir aquestes dades posteriorment, per exemple, demanant que emplenin el qüestionari a casa seva si així es decideix.

## Annex 2: Text guia Visualització-focusing

A continuació, podeu veure un text de mostra per al *focusing* guiat:

Començarem amb un moment de respiració i de connexió corporal. Pots tancar els ulls o fixar la mirada en un punt de la paret, allò que t'ajudi a portar l'atenció cap endins. Respira de manera tranquil·la, sense forçar, i comença a sentir el teu cos en l'aquí i l'ara.

A poc a poc, et convidem a fer-te una pregunta: com va la meua vida? Com estic? Deixa que apareguin imatges, records o situacions que estiguis vivint actualment. Pot ser que emergeixin diversos esdeveniments o problemes que estàs travessant, especialment relacionats amb l'acompanyament a una persona jove o amb alguna situació que t'hagi desbordat.

Permet que vingui cap a tu alguna situació concreta, sense forçar, alguna cosa que t'hagi remogut o t'estigui remonent en aquest moment. Ara que tens present aquesta situació, pregunta't: quina emoció o sensació corporal va estar més present en aquell moment? Intenta connectar amb aquest «buf», aquesta reacció del cos sense paraules, aquest malestar, aquesta incomoditat, aquest nus.

Localitza la sensació al cos. Pot ser un pes al pit, una tensió al coll, un buit a l'estómac... Posa-li un nom: pot ser un adjectiu, una imatge, una frase o una sola paraula. Després, pregunta't si aquest nom encaixa bé amb la sensació. Deixa que ressoni i escolta-ho des del cos: això descriu bé com em sento?

Queda't aquí un moment, i des d'aquest lloc, formula algunes preguntes a la sensació:

- › Què és el més difícil de tot això?
- › D'on ve aquesta sensació?
- › Com se sentiria en el cos, si això estigués resolt?
- › Què s'interposa en el camí d'aquesta resolució?
- › Quin petit pas podria fer cap a aquesta resolució?
- › És el pas adequat? Què podria provar? Què em podria ajudar?

És important que les respostes no es busquin des de la ment racional, sinó des de la intuïció, des d'allò que el cos retorna. De vegades apareix una sensació de claredat, com un clic intern, una nova perspectiva o fins i tot un canvi emocional o físic: poden aparèixer llàgrimes, una sensació d'alleujament o, simplement, una comprensió més profunda.

També pot passar que en aquest moment no aparegui res. I està bé. Les respostes, de vegades, arriben més tard. Aquest exercici requereix pràctica, i el simple fet de permetre'ns aquest espai ja té valor.

Per tancar, agraeix el contacte amb aquesta part de tu, amb el teu cos i amb les sensacions que han sorgit. Si han arribat respostes, agraeix-les també. I agraeix haver-te pogut formular aquestes preguntes amb honestedat i obertura.

## Annex 3:

### Text «La carta que la teva adolescent no et pot escriure»

El text està basat en «La carta que la teva adolescent no et pot escriure», de Gretchen Schmelzer, i ha estat adaptat per al projecte **Celobert. Espais grupals per desmuntar les violències masculines (CJAS)**. A continuació, trobareu la carta proposada:

M'agradaria poder escriure't aquesta carta.

Sobre aquesta batalla que estem lliurant. La necessito. No puc explicar-te'n gaire més, perquè encara no tinc les paraules adequades i no tindria sentit. Però necessito aquesta batalla. Necessito tenir la certesa que ets tu qui t'equivoques, enfadar-me amb tu, fins i tot odiar-te ara, i necessito que ho superis. He d'experimentar tot això. Necessito aquesta lluita, tot i que també l'odio. Ni tan sols importa el perquè: per marxar, per no marxar, per aguantar certes coses, per no aguantar-les, per tornar amb ell... No importa. Necessito que passi.

Necessito desesperadament que sostinguis un extrem de la corda. Aferrar-m'hi amb força mentre corro cap a l'altre extrem, mentre trobo suports i punts on col·locar mans i peus en aquest nou món. Solia saber qui era, qui eres tu, qui érem nosaltres. Però ara ja no ho sé. Ara busco els meus límits, intentant descobrir on són, i a vegades només els trobo quan els empenyo més enllà de mi mateixa, del meu cos, del meu ser. Aleshores sento que existeixo i, encara que sigui només per un minut, puc respirar. Sé que enyores aquella nena dolça que vaig ser. Ho sé perquè jo també la trobo a faltar, i aquest enyor forma part del dolor que sento ara mateix.

Necessito aquesta batalla, i necessito saber que no importa com de intensos o difícils siguin els meus sentiments, no ens destruiran ni a tu ni a mi. Necessito que m'estimis fins i tot en els meus pitjors moments, fins i tot quan sembla que no t'estimo. Necessito que ara t'estimis a tu i a mi per totes dues. Sé com és de dolorós no agradar i ser etiquetada com «la dolenta». Jo també em sento

així per dins, però necessito que ho sostinguis i que demanis ajuda a altres persones adultes. Perquè jo ara no puc fer-ho. Si ho necessites, truca a totes les teves amistats o organitza una trobada amb altres persones; podeu anomenar-la «com sobreviure a una filla», em sembla bé. Pots parlar de mi a l'esquena, no m'importa. Simplement no et rendeixis, no em deixis, et necessito. Aquesta batalla m'ensenyarà que la meva ombra no és més gran que la meva llum.

Aquesta batalla m'ensenyarà que els sentiments difícils no signifiquen el final, que no em defineixen. Aquesta batalla m'ensenyarà a escoltar-me, fins i tot quan això pugui decebre altres persones.

Aquesta batalla, en concret, acabarà. Com qualsevol tempesta, s'apaivagarà. Se'm passarà a mi i també a tu. I després tornarà. I de nou necessitaré que sostinguis la corda. Necessitaré això una vegada i una altra durant un temps.

Sé que aquesta tasca tan difícil no és gens agradable. Sé que probablement mai t'ho agrairé, ni reconeixeré el teu paper ni el teu suport. De fet, el més probable és que fins i tot et critiqui per tot aquest esforç. Semblarà que tot el que fas mai és suficient. Tot i així, confio plenament en la teva capacitat de romandre. No importa quant discuteixi. No importa com de deprimida estigui o com m'enfurrunyi. No importa com de gran sigui el meu silenci.

Si us plau, sostén l'extrem de la corda. Així sabré que estàs fent la feina més important que ningú pot fer per mi ara mateix.

Amb amor,

# Notes

1. Utilitzem aquest terme per referir-nos a l'espai que s'obre a l'interior d'un edifici, on es té accés a l'aire lliure i entra la llum natural. Simbòlicament, és aquell espai entre allò privat i allò públic, de veïnatge i de trobada, un espai segur on poder compartir i construir una xarxa de suport quotidià. En contraposició a la dita popular «rentar els draps bruts a casa», l'aposta d'aquest projecte és precisament treure a la llum les violències masclistes per poder desmuntar col·lectivament el sistema que les sosté.
2. En aquesta guia utilitzem el genèric neutre; no obstant això, quan ens referim als espais d'acompanyament a joves que afronten violències masclistes, fem servir el femení, ja que, en general i segons la nostra experiència, les persones ateses són majoritàriament noies.
3. European Union Agency for Fundamental Rights, Eurostat, & European Institute for Gender Equality. (2024). *European survey on gender-based violence: Main results. Publications Office of the European Union*. doi:10.2811/4526264
4. Ministeri d'Igualtat. (2020). «Macroenquesta de violència contra la dona 2019». Delegació del Govern contra la Violència de Gènere.
5. Rodríguez, Elena; Kuric, Stribor; Sanmartín, Anna i Gómez, Alejandro. (2023). *Barómetro Juventud y Género 2023*. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.5281/zenodo.10144139.
6. Espanya. (2004, 28 de desembre). *Llei Orgànica 1/2004, de mesures de protecció integral contra la violència de gènere*. Butlletí Oficial de l'Estat, núm. 313, de 29 de desembre del 2004. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2004-21760>
7. Catalunya. (2008, 24 d'abril). Llei 5/2008, del dret de les dones a erradicar la violència masclista. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya (DOGC), núm. 5123, de 2 de maig del 2008. <https://portaljuridic.gencat.cat/eli/es-ct/1/2008/04/24/5>
8. Castella-La Manxa. (2021, 23 de desembre). Llei 17/2021, d'igualtat de tracte i no discriminació a Castella-La Manxa. Diari Oficial de Castella-La Manxa (DOCM), núm. 262, de 27 de desembre del 2021. <http://docm.jccm.es/docm/eli/es-cm/1/2021/07/23/5>
9. Barjola, Nerea (2018). *Microfísica sexista del poder. El caso Alcasser y la construcción del terror sexual*. Virus Editorial.
10. Bosch-Fiol, Esperanza., & Ferrer-Perez, Victoria Aurora. (2019). El Modelo Piramidal: alternativa feminista para analizar la violencia contra las mujeres. *Revista Estudios Feministas*, 27(2), e54189.
11. Calderón Concha, P. (2008). Teoría de Conflictos de Johan Galtung. *Revista de Paz y Conflictos*. ISSN: 1988-7221
12. Missé, Miquel i Parra, Noemí (2023). *Adolescentes en transición. Pensar la experiencia de género en tiempos de incertidumbre*. Bellaterra Edicions
13. Paredero, Ignacio; Gil, William; Rodríguez- Manzanique, María (2024). *Estado de la educación: Estado LGTBI+ 2024. Federación Estatal de lesbianas, gays, trans, bisexuales, intersexuales y más, FELGTBI+*
14. Solá, Miriam i García, Nagore (2020). *Ampliar la mirada sobre les violències de gènere. Cap a una model d'atenció a persones LGTBI*. Fundació Surt, Projecte Look Wide.
15. Duque, Isa. (2022). *Acercarse a la generación Z: Una guía práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios*. Zenith.
16. Coll-Planas, Gerard, Rodó-Zárate, Maria, & García-Romeral, Gloria. (2021). *Mirades polièdriques. Guia per a l'aplicació de la interseccionalitat en la prevenció de violències de gènere amb joves*. <https://mon.uvic.cat/miradespoliedriques/recursos/guia/>
17. Heise, L. L. (1998). Violence against women: An integrated, ecological framework. *Violence Against Women*, 4(3), 262-290. <https://doi.org/10.1177/1077801298004003002>
18. Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (Eds.). (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9241545615>
19. Bronfenbrenner, Urie (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv26071r6>
20. La subjectió segons Judith Butler (2001) s'entén com el mecanisme mitjançant el qual la persona està subordinada a unes normes, mandats i discursos, que al mateix temps la fan constituir-se com a subjecte. Aquesta opressió sotmet i subjecta les persones des de fora, però també s'interioritza fins a regular el desig i la identitat.
21. Butler, Judith (2001). *Mecanismos psíquicos del poder: Teorías sobre la sujeción* (M. A. Muñoz, Trad.). Madrid: Ediciones Cátedra. (Obra original publicada en 1997)
22. Lainas, S. (2023). *Self-help/mutual aid groups for health and psychosocial problems: Key features and their perspectives in the 21st century*. *American Journal of Community Psychology*, 72(3-4), 271-287. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12718>
23. Seebohm, P., Chaudhary, S., Boyce, M., Elkan, R., Avis, M., & Munn-Giddings, C. (2013). The contribution of self-help/mutual aid groups to mental well-being. *Health & Social Care in the Community*, 21(4), 391-401. <https://doi.org/10.1111/hsc.12021>
24. Siderac, Silvia. (2019). Acuerpándonos para tejer pluralidades. Entrevista a Lorena Cabnal. *Entramados: educación y sociedad*, 6(6), 9-19.
25. Coll-Planas, Gerard, Rodó-Zárate, Maria, & García-Romeral, Gloria. (2021). *Mirades polièdriques. Guia per a l'aplicació de la interseccionalitat en la prevenció de violències de gènere amb joves*. <https://mon.uvic.cat/miradespoliedriques/recursos/guia/>
26. Per veure una proposta d'entrevista prèvia, podeu consultar l'Annex 1.
27. Per veure les recomanacions i especificitats per a cada col·lectiu, consulteu El procés grupal.
28. Vegeu apartat Tancament en dinàmiques grupals.
29. Per a més detalls, vegeu la dinàmica Metàfores que transformen dins de Dinàmiques grupals.
30. Nosaltres hem utilitzat el qüestionari autoadministrat CORE-18 per al grup de joves, en la primera i darrera sessió del grup, amb la finalitat d'avaluar els resultats. El CORE-18 és un instrument breu de 18 ítems que permet valorar canvis en benestar, símptomes psicològics, funcionament quotidià i risc (idees suïcides o autolítiques).

31. Porges, Stephen (2011). *La teoría polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Editorial Norton

32. Vegeu apartat Treball corporal i regulació emocional dins de Dinàmiques grupals.

33. Daria Shatrova, Pablo F. Cáncer & Jose Manuel Caperos (2024) The role of interoception in reducing trauma-associated distress: a feasibility study, *European Journal of Psychotraumatology*, 15:1, 2306747, DOI: 10.1080/20008066.2024.2306747

34. Seijo, Natalia. (2024). *El cuerpo tiene memoria: entiende cómo tu cuerpo se expresa por ti y aprende a sanar la huella del trauma*. Montena.

35. van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., & Spinazzola, J. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *The Journal of clinical psychiatry*, 75(6), e559–e565. <https://doi.org/10.4088/JCP.13m08561>

36. Levine, P. A. (2013). *En una voz no hablada: Cómo el cuerpo libera el trauma y restaura el bienestar*. Eleftheria.

37. Neufeld, G., & Mate, G. (2013). *El apego: El sentido de la vida en la adolescencia*. Editorial Plataforma.

38. Bueno, David (2025). *El arte de ser humanos*. Editorial Destino

39. Explicitats més detalladament a l'apartat Mirada biogràfica, interseccional i sensible al trauma

40. Freire, Paulo (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI Editores.

41. Per a més detalls, vegeu l'apartat Claus pràctiques per a l'acompanyament i Dinàmiques grupals.

42. Aquest esquema pot ser útil per al treball amb diferents col·lectius. No obstant això, és especialment recomanable quan acompanyem persones joves amb una afectació emocional elevada, ja que combina el treball corporal amb una estructura clara i ordenada, que pot facilitar l'anticipació, la contenció i la seguretat en el procés.

43. Vegeu l'apartat Inici del procés, cohesió i confiança en Dinàmiques grupals.

44. Nosaltres hem utilitzat les *Cartas de yoga para estar bien* de Fundació Radika. El material descarregable està disponible a: [https://drive.google.com/drive/folders/1cDm264\\_B65Dk0wGY3fn2iklSgS6q-uqs?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1cDm264_B65Dk0wGY3fn2iklSgS6q-uqs?usp=sharing)

*Avis legal sobre l'ús de les «Cartas de yoga para estar bien»: Les «Cartas de yoga para estar bien» (2025) han sigut creades per la Fundació Rādika, que conserva tots els drets d'autor i propietat intel·lectual sobre aquest material. Les cartes s'ofereixen de forma gratuïta i amb finalitats educatives, terapèutiques o personals perquè puguin ser utilitzades de forma ètica, sensible i respectuosa amb el seu origen i propòsit.*

*Està prohibit:*

*La reproducció, modificació, venda o distribució del material amb finalitats comercials o lucratives.*

*El seu ús amb qualsevol finalitat contrària als valors de respecte, inclusió i sensibilitat corporal i emocional que promou la Fundació Rādika.*

*El fet de compartir aquest recurs no implica la cessió de drets, ni totals ni parcials, a terceres persones o entitats. Per a qualsevol ús fora de l'àmbit personal o comunitari no lucratiu, cal sol·licitar autorització expressa i per escrit a la Fundació Rādika.*

45. En grups on existeixen dificultats per connectar amb el propi cos, pot ser convenient començar focalitzant l'atenció en elements externs a través del vessant sensorial (per exemple, les sensacions tàctils de l'entorn com la temperatura, les textures o el contacte amb el terra, o bé en el moviment corporal).

46. Un material de consulta o inspiració interessant és «Les 36 cartes de les necessitats»: Departament d'Educació; Albertí, M.; & Lleó, G. (2020). *Les 36 cartes de les necessitats* [Material didàctic]. Generalitat de Catalunya. <https://hdl.handle.net/20.500.12694/4098>

47. Porges, S. W. (2023). *La teoría polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Barcelona: Eleftheria.

48. Nosaltres hem utilitzat les «Targetes de regulació emocional»: Guarro, Paula. *Targetes de regulació emocional*. Mínimament. <https://www.minimament.com/prova/p/targetes-regulaci-emocional>

49. Coll-Planas, Gerard, Rodó-Zárate, Maria, & García-Romeral, Gloria. (2021). *Mirades polièdriques. Guia per a l'aplicació de la interseccionalitat en la prevenció de violències de gènere amb joves*. <https://mon.uvic.cat/miradespoliedriques/recursos/guia/>

50. Inspirada en la Guia de recursos para trabajar la igualdad de género y la diversidad sexual. Per a més informació, consulteu: López, Nuria, & Pérez, Ana Isabel. (2021). *Guía de recursos para trabajar la igualdad de género y la diversidad sexual (Proyecto Jóvenes Generando Valores: Diversidad Sexual e Identidad de Género en Igualdad)*. Prodiversa / Junta de Andalucía

51. Walker, Lenore E. (2012). *El síndrome de la mujer maltratada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

52. Rondón, José Eduardo & Reyes, Benjamin (2019). *Introducción al modelo transteórico: rol del apoyo social y de variables sociodemográficas*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 22(3), 2601-2633.

53. Roca Cortés, N. et al (2015). *Recuperación de las mujeres en situación de violencia machista de pareja*. Ayuntamiento de Barcelona. <https://ajuntament.barcelona.cat/dones/sites/default/files/documentacio/recuperacionmujeresviolenciamasclista2016es.pdf>

54. Nosaltres utilitzem les cartes de necessitats: Departament d'Educació; Albertí, M.; & Lleó, G. (2020). *Les 36 cartes de les necessitats* [Material didàctic]. Generalitat de Catalunya. <https://hdl.handle.net/20.500.12694/4098>

55. Ruiz, Sara Desireé. (2022). *El día que mi hija me llamó zorra: Claves para educar en la adolescencia*. Almuzara; Duque, Isa (2022). *Acercarse a la generación Z: Una guía práctica para entender a la juventud actual sin prejuicios*. Zenith.; Bueno, David (2022). *El cerebro del adolescente: Descubre cómo funciona para entenderlos y acompañarlos*. Grijalbo.

56. Per consultar el text, vegeu l'Annex 3.

“

La comunitat no només és un lloc,  
sinó una relació. Una relació que  
es construeix sobre la confiança,  
el respecte i la consciència  
compartida que pertanyem lls unis  
a lls altres.

**bell hooks**

”

