

UNA EXPOSICIÓ DE JOVES I PER A JOVES

Guia educativa

DEIXA QUE T'HO EXPLIQUI

MIRADES ADOLESCENTS SOBRE LES RELACIONS I ELS VINCLES



L'ASSOCIACIÓ DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS

CENTRE JOVE D'ATENCIÓ A LES SEXUALITATS

ÍNDEX

Introducció 3

Activant la mirada 4

Itinerari 5

Durant la visita

Activitat 1. Soc una persona que... 6

Activitat 2. Busca una fotografia 7

Després de la visita

Activitat 3. Jo i el grup 8

Activitat 4. Knolling 9

Activitat 5. Construïm els nostres vincles 10

Activitat 6. Capturar el que m'ajuda 11

Activitat 7. Semàfor dels vincles 12

Activitat 8. Les nostres veus 14

Informació per a docents i acompanyants 15

INTRODUCCIÓ

Deixa que t'ho expliqui: mirades adolescents sobre les relacions i els vincles és una exposició fotogràfica que neix d'un procés participatiu i creatiu de Photovoice amb un grup de joves i adolescents, desenvolupat durant set sessions entre els mesos d'abril i juny de 2026.

El Photovoice és una metodologia participativa que permet, a través de la fotografia, explorar i compartir experiències, generar diàleg i construir significats col·lectius per transformar la realitat que habitem. Des del **Centre Obert d'Adolescents del Casal dels Infants de La Mina** i **el Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS)**, amb el projecte Celobert, hem desenvolupat aquest procés posant el focus en les relacions i els vincles en l'adolescència i la joventut.
Aquest projecte ha començat a partir d'espais de trobada on ens hem fet preguntes sobre nosaltres mateixis, què ens mou, què ens preocupa, què és important per a nosaltres, com vivim les nostres relacions i com ens sentim en el nostre entorn.

L'exposició s'organitza al voltant de tres eixos i les connexions que s'han anat creant entre ells: l'individu, els espais que habitem i les relacions amb els altres. D'aquesta manera, hem explorat tant la nostra identitat individual com la col·lectiva, i hem posat paraules —i imatges— a allò que vivim, al que qüestionem i al que voldríem canviar del que ens envolta. En aquest camí, hem observat amb consciència i mirat des de la curiositat, convivint amb dubtes i incerteses i deixant espai a l'expressió.

A més de les fotografies realitzades per les persones joves participants, trobareu un espai de *making of* que mostra el procés tal com ha estat: els espais compartits, les converses i els moments que han fet possible les imatges; tot el recorregut per arribar fins aquí.

Aquest només és el punt de partida. Ens hi acompanyes?

ACTIVANT LA MIRADA

1. El llenguatge de la fotografia

- Sabeu què és el Photovoice?

Per parelles, investigueu què és aquesta metodologia i per a què serveix.

- Quines semblances i diferències hi ha entre el llenguatge fotogràfic i el verbal?

2. Mirem el títol

Observeu el títol de l'exposició:

Deixa que t'ho expliqui:
mirades adolescents sobre les relacions i els vincles

A partir del títol, parleu en parelles o en petit grup:

- De què creieu que parlarà aquesta exposició?
- A qui creieu que va dirigida? Quin missatge penseu que vol transmetre?
- Què enteneu per relacions i vincles?
- Quins tipus de relacions creieu que hi trobareu?

ITINERARI

Presentació

Qui soc jo?

El barri
Els espais que habitem

El que ens preocupa i ens importa de les relacions

Les nostres relacions

Com ens fan sentir?

Què volem canviar?

El procés de creació

De la mirada sobre nosaltres mateixes a la mirada sobre el món que habitem. Aquest itinerari ens convida a fer un recorregut que va ampliant progressivament el focus: comencem per allò més personal, passem per les nostres relacions i l'entorn que ens envolta i acabem imaginant què volem canviar.
Les preguntes que trobareu al llarg del recorregut us conviden a observar les fotografies, reflexionar sobre les vostres experiències i posar en comú diferents mirades.

Tot i això, és important recordar que podeu aturar-vos, tornar enrere o dedicar més temps a aquelles preguntes que més us ressonin.

DURANT LA VISITA: ACTIVITAT 1

Aquesta activitat està pensada per reflexionar primer individualment i després compartir-ho amb el grup.

1. Primer, tu
Observa les primeres fotografies de l'apartat «Qui soc jo?» i pensa en com et definiries.
En un Post-it pots escriure:

Soc una persona que...

Escull 3 característiques: una cosa que t'agrada, una manera de ser, alguna cosa que valores... En definitiva, alguna cosa que et defineixi.

2. Ara, en grup
Enganxa't el Post-it al pit o algun lloc del cos visible i busca algú amb qui coincideixis en almenys un aspecte.

Material
- Post-its
- Bolígrafs

DURANT LA VISITA: ACTIVITAT 2

Material

- Fotocòpia pàg. 7
- Bolígrafs

Després d'haver recorregut l'exposició i observat algunes de les fotografies, ara et toca mirar com un/a fotògraf/a!

Busca una fotografia en els apartats «Les nostres relacions», «El que ens preocupa i ens importa de les relacions» i «Com ens fan sentir?» que t'hagi cridat especialment l'atenció.
Atura't a observar-la i després respon:

1. Posa-li un títol (si ja en té un, proposa'n un de diferent)

2. Completa la següent frase:

«Per a mi, aquesta imatge transmet...»

3. Amb què la relaciones?

Hi ha alguna situació a la teva vida o a prop teu que et recordi aquesta imatge? Si et ve de gust, pots compartir-la amb el grup o explicar-la aquí.

*No cal que comparteixis experiències personals si no ho vols.
També pots parlar de situacions que hagis observat o sentit.

DESPRÉS DE LA VISITA: ACTIVITAT 3

Jo i el grup

Agafeu les **36 cartes de les necessitats** i distribuïu-les pel terra, de manera que quedin totes visibles.

1. Cadascú tria una carta que representi alguna cosa que és important per a ell/a.
2. Observeu les cartes que heu triat.

Reflexioneu entre totis:

- Podem tenir necessitats diferents o, fins i tot, contradictòries dins d'un grup?
- Què podem fer quan això passa?

A partir de la conversa, construïu entre totis dues columnes:

Què necessitem per sentir-nos a gust i poder ser nosaltres mateixes?	Què podem fer, com a grup, perquè això sigui possible?

Material

- Les 36 cartes de les necessitats
- Paper mural
- Retoladors i bolígrafs

DESPRÉS DE LA VISITA: ACTIVITAT 4

Knolling*

A l'apartat «Qui soc jo?» has pogut veure dues de les fotografies fetes amb la tècnica del *knolling*. Però, què és el *knolling*?

> El *knolling* és una tècnica fotogràfica que consisteix a col·locar diversos objectes sobre una superfície plana, organitzant-los de manera ordenada i fotografiant-los des de dalt. Permet crear composicions visuals a partir d'objectes que comparteixen alguna característica o significat.

A l'exposició hem utilitzat aquesta tècnica per explorar i representar la identitat individual i col·lectiva a través dels objectes que hem triat per parlar de nosaltres mateixes i del barri.

Ara et toca a tu: fes el teu propi *knolling* o mapa identitari!

Tria objectes que tinguin a veure amb qui ets, què t'agrada, què t'importa, què valores o què et defineix. A partir d'aquests, crea una composició i fotografia-la des de dalt.

Després podeu imprimir les fotografies i compartir les vostres composicions amb el grup i veure similituds i diferències.
Una altra opció pot ser fer un *knolling* que representi la identitat col·lectiva del grup.

- Exemples de *knollings*:

proxecto cREAgal
Retrata tu alma
Knolling literari

Material

- Impressora
- Fotografies impreses dels *knollings*

DESPRÉS DE LA VISITA: ACTIVITAT 5

Construïm els nostres vincles

1a part

- Individualment:

Pensa en una relació en què et sentis bé o algun moment en què t'hagis sentit a gust en companyia d'algú.

- En petits grups:

Poseu en comú les vostres experiències individuals, compartiu allò que us vingui de gust.
Ara, dediqueu uns minuts a explorar els materials disponibles: llana, cordills, papers, gomets, llapis, cinta adhesiva, etc. Observeu-los, toqueu-los, oloreu-los i experimenteu amb les seves possibilitats.

A través d'aquests materials, representeu com seria per a vosaltres una relació en què us sentíssiu bé. No cal que sigui literal: podeu crear una forma, un objecte o una composició.

Podeu incorporar elements que representin:

- confiança
- límits
- llibertat
- cura
- comunicació
- respecte
- suport
- espai propi
- igualtat

Material

- Llana, cordill, paper, gomets, llapis, cinta adhesiva, cartolina, etc.

2a part

Ara, podeu fer el mateix exercici, però representant què no voldríeu trobar en una relació: control, por, pressió, gelosia, desigualtat, etc.

DESPRÉS DE LA VISITA: ACTIVITAT 6

Material

- Impressora
- Mòbil

Capturar el que m'ajuda

Un cop que has pogut observar i reflexionar sobre les fotografies, ara et proposem que participis en aquesta exposició amb la teva pròpia mirada.

Per això, et plantegem la pregunta següent:

Què fas o què t'ajuda quan et sents perdut/da o tens un mal dia?

Busca al teu mòbil algun element que ET FACI SENTIR ACOMPANYADI i fes-ne una captura de pantalla. Pot ser una cançó, una aplicació, una fotografía, una nota, una frase, una relació o qualsevol altra cosa que et vingui al cap. Deixa volar la imaginació!

IMPORTANT: No cal que comparteixis res que sigui privat o que no vulguis fer públic. També pots crear una imatge expressament per a l'activitat.

Quan tingueu totes les imatges, les podeu imprimir i fer-ne **un mural**, com a recordatori d'aquelles coses que us fan sentir bé i en companyia.

- Per inspirar-vos també podeu preguntar-vos: si haguessis de recomanar una cosa que t'ajuda a algú que està passant un mal dia, què li diries?

DESPRÉS DE LA VISITA: ACTIVITAT 7

Material
Per a fer el semàfor: papers de colors o retoladors

Semàfor dels vincles

Al llarg de l'exposició heu pogut conèixer diferents experiències i reflexionar sobre les vostres relacions i vincles. Ara us proposem pensar en algunes situacions que podem trobar en el dia a dia.

Opció A

Marqueu tres espais de la sala en línia recta, un per a cada color del semàfor (verd, groc i vermell). Després de llegir cada frase, cadascú es col·loca a l'espai que representa millor la seva resposta.

Opció B

Si no teniu un espai adequat per moure-us, podeu fer la mateixa dinàmica amb un paper mural. Escriviu-hi les frases i, després de llegir-ne cadascuna, cada persona hi enganxa un gomet del color que representa millor el que pensa.

- Verd: Ho he sentit, vist o viscut alguna vegada.
- Groc: No ho tinc clar, em genera dubtes o no m'ho havia plantejat.
- Vermell: No ho he sentit, vist o viscut mai.

Alguna vegada, he escoltat, vist o viscut aquestes frases:

- Hi ha coses que les noies no poden fer.
- El masclisme està present en la nostra vida quotidiana.
- Si el seu novio no té "gelos" és perquè no l'estima prou.
- En les relacions sexuals qui ha de tenir la iniciativa és la noia.
- És normal que hi hagi persones que controlen què fa la seva parella, amb qui queda o com vesteix.
- Una noia no pot anar a un lloc on van els seus amics perquè la seva família pensa que, pel fet de ser noia, li pot passar alguna cosa.
- La meva ex/aquesta noia és una tòxica.
- Una broma masclista per part d'un professor o d'una persona adulta.
- Comentaris sexuals al carrer a una noia.
- Si no vols fer alguna cosa que fa el teu grup d'amics, ets un avorrit.
- Una noia que té moltes relacions sexuals és una "guarra".

Durant la dinàmica del semàfor, us proposem contrastar respostes i reflexionar a partir de les preguntes guia següents:

- Per què creieu que passa això?
- Què ens fa pensar què és normal o què no ho és?
- Creieu que tothom ho viu de la mateixa manera? De què depèn?

Després podem aprofundir en els temes més significatius pel grup, obrint un diàleg, escoltant amb atenció i explorant qüestions com:

- Els **rols de gènere**, com ens condicionen i limiten eleccions i drets.
- La iniciativa, la comunicació i el **consentiment** en les relacions sexuals.
- El **control i les imposicions** dins de l'àmbit de la parella.
- La construcció d'un **criteri ètic comú** sobre el que podem fer, individual i col·lectivament, davant d'agressions o situacions que poden desembocar en discriminació o violència.

A l'exposició heu pogut observar diferents fotografies i escoltar àudios que parlen de la **gelosia** i la **toxicitat** en les relacions. Aquests són alguns dels temes que van preocupar les participants i que van aparèixer durant les converses del grup. Per això, si encara no n'heu parlat, us proposem continuar-hi reflexionant:

- Per què sentim gelosia? En quines situacions apareix?
- Què fem quan la sentim? És el mateix sentir-la que expressar-la?
- De quines altres maneres podem demostrar afecte i interès per algú?
- Què entenem per una relació tòxica? Quines actituds o situacions hi associem?
- Com influeixen la por, la desconfiança o la incertesa en la manera com ens relacionem?
- Què ens ajuda a construir relacions basades en la confiança?

DESPRÉS DE LA VISITA: ACTIVITAT 8

Material

- Paper A3
- Retoladors

Les nostres veus

L'última part de l'exposició es titula «Què volem canviar?» i us proposem reprendre la pregunta: què voleu reinvidicar?

En petits grups, compartiu idees a partir d'algunes preguntes:

- Què ens agradaria que canviés en la manera de relacionar-nos?
- Què voldríem reivindicar sobre les relacions i els vincles?
- Quin missatge ens agradaria que arribés a altres joves o a les persones adultes?
- Què volem defensar, cuidar o fer possible en les nostres relacions?

A partir de les idees que han sorgit, cada grup crea un cartell o una pancarta amb un missatge propi:

Quin lema resumiria allò que voleu transmetre?

Podeu utilitzar paraules, frases, dibuixos, símbols, colors o altres recursos visuals.

Per últim, cada grup pot presentar el seu cartell o pancarta i explicar què ha volgut transmetre i per què ha escollit aquell missatge.

INFORMACIÓ PER A DOCENTS I ACOMPANYANTS

Des de la nostra experiència, creiem que és important tenir present que cada jove participa i s'expressa a la seva manera. Per això, ens sembla important donar espai a les seves aportacions, escoltar-les sense jutjar i no avançar-nos a interpretar allò que volen dir. A vegades, també cal deixar lloc als silencis i no tenir pressa per trobar respostes.

També creiem que és important que les joves sentin que poden participar fins on vulguin, compartir les seves experiències o opinions, discrepar o simplement escoltar. No cal que tothom parli ni que estiguem d'acord. Es tracta de poder posar en comú diferents maneres de veure i viure les relacions, sense buscar una única lectura del que sorgeix.

Durant la visita

Activitat 1
Material: Les 36 cartes de les necessitats

Activitat 2
Si voleu continuar treballant amb la tècnica del Photovoice, podeu afegir aquesta proposta com a activitat complementària:

- Un cop tingueu tots els textos escrits, podeu agafar un text a l'atzar d'un/a company/a i fer una fotografia que representi el que heu llegit.
- Després, podeu posar en comú les fotografies i veure com un mateix text pot donar lloc a interpretacions i imatges diferents.

Després de la visita

Activitat 3
És interessant tenir present que no cal arribar a un consens si apareixen opinions molt diverses o, fins i tot, oposades. Tot i això, sí que és necessari recordar que hi ha qüestions que tenen a veure amb drets i que no són simplement una «opinió».
També podeu plantejar l'activitat dividint el grup en dos equips que defensin posicions contràries, encara que no coincideixin amb la seva opinió real. Així, poden explorar diferents arguments de forma vivencial, sense necessitat d'exposar-se individualment.

Activitat 5
Per aprofundir en la temàtica de l'activitat, podeu proposar una reflexió sobre les *greenflags* i les *redflags* en les seves relacions: quines actituds o comportaments ens fan sentir bé i ens cuiden? I quins, en canvi, ens incomoden o no volem en els nostres vincles?

Propostes de temes per debatre:

- Diferents maneres de viure les relacions
- Els límits i la comunicació
- Diferències entre cuidar, controlar i protegir

Activitat 7
La idea de la dinàmica és que no hagin de posicionar-se necessàriament des del que han viscut personalment, sinó des del que han sentit, observat o identificat al seu entorn. Tot i això, cal tenir en compte que algunes de les frases poden connectar amb experiències personals o despertar records. En aquest sentit, és important poder acollir el que pugui sorgir i donar-hi espai, sense forçar que ningú comparteixi res que no vulgui.

Deixa que t'ho expliqui.

Mirades adolescents sobre les relacions i els vincles

Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS)

Projecte Celobert

celobert@centrejove.org

CENTRE JOVE D'ATENCIÓ A LES SEXUALITATS

L'ASSOCIACIÓ DRETS SEXUALS I REPRODUCTIUS