

Relacions Sexoafectives

DATA DEL CONCURS DE VÍDEOS KABUA: 24/05/2025

DESCRIPCIÓ DE LA TEMÀTICA:

Les relacions sexoafectives tòxiques són aquelles en què predominen dinàmiques de control, manipulació, abús emocional o psicològic, i poden afectar qualsevol persona, independentment de l'edat o gènere. Aquest tipus de relació no sols es produeix en la parella, ja que pot aparèixer entre membres de la mateixa família, entre amics, companys de treball, etc. Els vincles de caràcter tòxic poden tenir conseqüències profundes, tant en la salut mental com en la física, i sovint són difícils de reconèixer per les mateixes persones que les pateixen. Una enquesta realitzada per l'Agència dels Drets Fonamentals de la Unió Europea revela que un 43% de les dones han experimentat violència psicològica per part d'una parella.

En l'àmbit educatiu és crucial abordar les relacions sexoafectives des d'una perspectiva de responsabilitat afectiva, posant especial èmfasi en la detecció i prevenció de dinàmiques tòxiques. D'una banda, el control emocional és un dels aspectes més comuns en les relacions tòxiques. Aquesta forma de control pot incloure la manipulació dels sentiments de l'altra persona per aconseguir poder sobre ella, fent-la sentir culpable o insegura. Aquest tipus de control pot causar estrès emocional crònic i greus problemes de salut mental, amb un 40% de les víctimes que presenten símptomes de depressió i ansietat, tal com demostra en l'estudi publicat per la Societat Catalana de Psiquiatria, aquest

D'altra banda, l'abús psicològic és un component comú de moltes relacions tòxiques. Aquest pot incloure insults, menyspreus i humiliacions constants que erosionen l'autoestima de la víctima. L'aparició d'aquestes dinàmiques sol ser gradual i pot passar desapercebuda durant molt de temps. Segons un informe de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), l'abús psicològic en les relacions íntimes està associat amb un augment significatiu de problemes de salut mental, com la depressió i els

trastorns d'ansietat, amb un 27% de les dones que reporten problemes de salut mental com a conseqüència de l'abús emocional. Per tant, és essencial que l'educació inclogui mecanismes per reconèixer l'abús i promoure relacions sanes i respectuoses.

Algunes relacions tòxiques sovint condueixen a l'aïllament social. Educar les persones sobre aquestes tècniques de control i empoderar-les per cercar ajuda és essencial per evitar l'escalada de situacions d'abús, ja que l'agressor pot limitar els contactes de la seva parella amb familiars i amics, promovent la dependència emocional i dificultant la sortida d'aquesta relació. Aquest aïllament agreuja encara més els efectes negatius sobre la salut emocional de la víctima, ja que li impedeix buscar suport o ajuda externa. L'aïllament social és una tàctica comuna utilitzada per mantenir el control en una relació abusiva, amb un 61% de les víctimes que reporten haver estat aïllades dels seus amics i familiars, com corrobora un estudi de la revista *Psychology Today*.

Atès aquest seguit de patrons i comportaments de conducta i relació que desprenen toxicitat, la institució educativa no pot mantenir-se al marge d'aquesta situació sinó, tot el contrari, ha de treballar en xarxa amb l'ampli i divers teixit associatiu, cultural i administratiu de la comunitat i la ciutat per tal de sumar esforços i arribar a estratègies pedagògiques que donin resposta a la problemàtica plantejada.

Veiem la necessitat de suggerir possibles mesures a nivell intrapersonal per a prevenir o bé abordar (doble enfocament) aquestes relacions. La idea és tenir benestar i relacions sanes que reconfortin i ens desenvolupin a nivell personal. Les relacions sexoafectives o de qualsevol índole, requereixen d'una ètica de la cura, tant d'un/una mateixa com de l'altre. L'ètica de la cura o de la cura implica el reconeixement de la relacionalitat i la interdependència humana. Una cura atribuïda històricament a les dones. Som éssers dependents, diversos, relacionals, i això contribueixi el bon viure (Brugère, 2021).

La necessitat de posar límits i de verbalitzar les emocions ens ajuda molt. El mer fet d'expressar ens alleuja i reconforta el malestar.

Posar límits és una clara senyal d'amor cap a un/una mateixa. Tota relació, externa (amistat, entre germans, companyes de treball etc) necessita de límits. Però a nivell

intern també són necessaris que ens establim límits (conoixer-se i saber que vull i que no). Límits interns per a no desdibuixar-nos en el dia a dia i en tot l'entramat de relacions. Per a no diluir-nos en aquestes relacions que potser són o no passatgeres.

Posar-nos límits va unit al procés d'introspecció. Necessitem iniciar el camí de l'autoconeixement. Aquest camí es realitza en solitari, però en molts moments vitals es necessita de l'ajuda d'una altra persona, en alguns casos d'un professional. És important, per a no danyar-nos emocionalment i tenir benestar, cuidar sempre de la nostra salut emocional. Si hem d'invertir (temps i recursos econòmics) es fa.

Verbalitzar els emocions és tenir la capacitat de digerir aquestes emocions, ja sigui de manera individual o bé amb l'ajuda d'una altra persona. Si necessitem dipositar el malestar perquè no el podem contenir, és sumament important triar bé el continent, és a dir, la persona que triem per a explicar-lo. El "contingut" és tan important que exigeix que el "continent" sigui algú amb capacitat d'escolta activa, que m'ajudi a neutralitzar el meu malestar, que em generi alleujament, que no jutgi etc.

Tots aquests suggeriments són sistemes de protecció davant les relacions. No som éssers autònoms i independents, independent dels altres, descontextualitzats. Som éssers relacionals i no podem eludir aquesta dimensió relacional.

En conclusió, una relació tòxica és aquella que no és saludable ni adaptativa i que genera malestar psicològic a una o a ambdues parts, desembocant així en una deterioració general de la persona. D'acord amb l'educació afectiva, és imprescindible fomentar la responsabilitat afectiva, tant en adolescents com en adults. Reconèixer i desmantellar les dinàmiques tòxiques és un pas fonamental per garantir relacions saludables basades en el respecte i la igualtat. A més, la conscienciació i l'accés a recursos d'ajuda i suport són claus perquè les persones puguin identificar els senyals d'alerta i actuar de manera proactiva per preservar la seva salut emocional i física.

FITXA SESSIÓ 1r i 2n

NOM DE LA SESSIÓ: Semàfor de les relacions.

DATA:

DURADA: 1 hora

DESTINATARIS: Alumnat de primer cicle (1º i 2º de l'ESO)

OBJECTIUS:

- Ajudar els estudiants a identificar senyals d'alerta en les relacions sexoafectives.

RECURSOS:

- **Fungibles:** retolador per a la pissarra/guix.
- **No Fungibles:** cartells de semàfor, presentació, pissarra.
- **Espai:** aula.

METODOLOGIA:

- **Introducció (temps):** Prèviament, cal preparar un conjunt de petits cartells o làmines que representaran cada color del semàfor: verd, vermell o ambre.
- La persona dinamitzadora presentarà tot un conjunt d'hipotètics casos i els llegirà davant de tots. Es pot fer amb suport d'una presentació o simplement parlant.
- L'alumnat disposarà de cinc segons que comptarà la persona dinamitzadora i assenyalar un dels colors del semàfor.
 - ◆ El vermell representa que és una conducta d'una relació tòxica.
 - ◆ L'ambre representa que és una conducta que pot ser potencialment d'una relació tòxica.
 - ◆ El verd representa que no és una relació tòxica.
- Finalment, caldrà dur a terme un debat sobre les respostes que s'han dut a terme i que la dinamitzadora ha d'apuntar a la pissarra.

Important: incorporar el testimonatge de joves que vulguin compartir lliurament la relació tòxica experimentada amb familiars, amistats, parelles...

OBSERVACIONS:

La Marta vol passar temps amb els seus amics, però la seva parella, l'Andreu, sempre es molesta quan ella fa plans sense ell. Quan la Marta intenta parlar-ne, l'Andreu li diu que només s'enfada perquè l'estima molt i vol estar sempre amb ella.

El Jordi ha notat que la seva parella, la Laia, llegeix els seus missatges al mòbil sense demanar-li permís. Quan ell li demana que no ho faci, ella es defensa dient que "si no tens res a amagar, no hauria de ser un problema".

La Paula i l'Albert sempre es diuen tot, inclosos detalls íntims i personals. Quan la Paula no vol compartir alguna cosa, l'Albert s'ofèn i li diu que si no confia en ell, la seva relació no pot ser forta.

La parella d'en Marc, la Clàudia, sempre li critica la manera de vestir i li fa comentaris com "si et vestissis millor, semblaries més atractiu". En Marc comença a canviar el seu estil de roba per fer-la contenta, però no se sent còmode amb la seva nova imatge.

En Joan i la Carla estan sortint des de fa uns mesos. Ella sovint fa broma sobre deixar-lo si no fa certes coses per ella, com comprar-li regals o portar-la a llocs cars. Joan riu, però comença a preocupar-se que potser ella ho diu de debò.

L'Anna i en Dani han sortit durant un any. Quan discuteixen, en Dani sol culpar l'Anna de tots els problemes de la relació, dient-li que "està massa sensible" o que "exagera". Ella sovint es pregunta si realment és la seva culpa o si ell està evitant assumir responsabilitats.

La Marina sent que la seva parella, l'Òscar, està sempre molt pendent d'ella, li envia missatges constantment i li pregunta on és en tot moment. Quan ella li demana espai, ell diu que ho fa perquè s'estima molt i vol assegurar-se que està bé.

En Martí està en una relació amb la Laura, que sovint es mostra distant quan ell vol parlar dels seus sentiments. Quan ell li expressa que necessita més afecte emocional, ella es molesta i li diu que està "sent massa demandant".

La parella de la Júlia, l'Adrià, ha començat a decidir per ella sense preguntar-li, com què menjaran o quin pla faran el cap de setmana. Quan ella expressa que li agradaria participar en aquestes decisions, ell li diu que no passa res, que és només perquè ell vol facilitar-li les coses.

L'Eva vol anar a viure a l'estranger per estudiar, però la seva parella, en Miquel, li diu que si ho fa, la seva relació acabarà. Miquel li explica que la relació només pot funcionar si ella es queda a prop.

La Berta i en Gerard solen discutir sovint. Quan discuteixen, en Gerard crida i diu paraules que després es penedeix, però mai demana perdó. La Berta el perdona perquè diu que quan està enfadat, no pot controlar-se.

En Víctor està en una relació amb l'Ariadna, que sovint li demana el seu parer abans de prendre decisions importants. A ell li agrada sentir-se valorat, però comença a pensar que la seva parella no és capaç de prendre decisions per si sola.

La Núria ha notat que el seu xicot, en David, evita que es vegi amb alguns amics perquè diu que són "mala influència". Ella troba a faltar els seus amics, però en David li assegura que és pel seu bé.

L'Anna i en Carles tenen una relació oberta, però darrerament en Carles s'ha posat gelós perquè ella surt amb altres persones. Ell li diu que potser haurien de replantejar-se la seva relació perquè ell no se sent bé amb la situació.

L'Aitor fa mesos que està amb la seva parella, la Irene, i nota que quan surten amb altres persones, ella sempre l'està elogiant. Però quan estan sols, ella li

critica moltes coses, des de la seva manera de parlar fins als seus interessos personals.

La Maria i en Pau són molt propers, però darrerament, quan ella li explica els seus problemes o les seves preocupacions, ell respon dient-li que "hi ha gent que ho està passant pitjor" i que no hauria de queixar-se tant.

L'Adela sovint fa plans amb el seu grup d'amics, però la seva parella, en Roger, li diu que ella hauria de prioritzar passar temps amb ell. Ella s'ho pensa dues vegades abans de sortir amb els amics perquè no vol que en Roger es molesti.

La Cristina ha descobert que la seva parella, en Lluís, mira les seves xarxes socials per veure amb qui interactua. Quan ella li demana explicacions, ell diu que ho fa per protegir la seva relació de possibles amenaces.

L'Èric i la Neus tenen moltes discussions, però després de cada baralla, ell li compra regals per disculpar-se. Això fa que ella se senti millor temporalment, però les baralles continuen.

En Manel diu a la seva parella, la Clara, que si la relació no funciona, ell no veurà cap motiu per continuar vivint. Clara se sent culpable i decideix seguir amb ell malgrat no sentir-se feliç.

FITXA DE LA SESSIÓ 3r i 4t

NOM DE LA SESSIÓ: Debats grupals.

DATA:

DURADA: 1 hora

DESTINATARIS: Alumnat de segon cicle (3º i 4º de l'ESO)

OBJECTIUS:

- Oferir temes controvertits relacionats amb la sexualitat per a fomentar l'intercanvi d'opinions i promoure el pensament crític.

RECURSOS:

- **Fungibles:** Paper amb temas controvertits
- **No Fungibles:** Pissarra
- **Espai:** aula.

METODOLOGIA:

- **Introducció (10 minuts):** La figura dinamitzadora crea petits grups de 4-5 persones. A cada grup se li adjudicarà una situació controvertida determinada amb el tema a treballar.

- *“L'Ana té 14 anys, està en una relació problemàtica amb Carles. Ell té 18 anys. En aquesta relació en la qual s'ha produït un embaràs no desitjat. La parella sap de la situació, però les famílies no saben res. Els plans d'Ana són continuar estudiant, vol ser psicòloga”.*

(Un dels principals enfocaments de l'educació sexual integral en la secundària és la prevenció d'embarassos no desitjats).

- *“La Clàudia mentre es dutxava es va veure unes petites protuberàncies en la pell, d'aspecte rugós, de color marró o blanquinós. Va decidir anar a la seva doctora i aquesta el va informar que té el Papil·loma Humà (VPH)”.*

(L'educació sexual integral també busca prevenir el contagi de malalties de transmissió sexual. Els adolescents han de rebe

informació sobre les diferents malalties, com es transmeten, símptomes i mètodes de prevenció).

- *“En Capi és un alumne gitano que és asexual. Ell diu que l'asexualitat és una orientació en la qual l'atracció no es dirigeix cap a cap gènere. Ha decidit explicar-ho al seu grup íntim d'amics perquè l'ajudin a explicar-lo a la seva família”.*

(Abordatge de la diversitat sexual i de gènere. L'educació sexual integral en la secundària també aborda la diversitat sexual i de gènere. L'alumnat rep informació sobre els diferents conceptes i termes, així com històries de persones LGBTQ+ i els seus drets).

- *“Jesús està en quart de les ESO. La seva família és molt conservadora, té unes idees religioses inamovibles i amb costums fortament arrelats en aquesta religió. Jesús vol fer un treball grupal sobre Educació sexual Integral”. Li agradaria que la seva família ho sabés i fins i tot participessin del treball.*

(Apoderament dels adolescents en la presa de decisions saludables. L'educació sexual integral en la secundària també busca empoderar als adolescents en la presa de decisions saludables en relació a la seva sexualitat. Se'ls brinden eines per a la comunicació assertiva, l'establiment de límits, l'autoexploració i l'autocura. A més, se'ls ensenya a reconèixer els mites i desinformació entorn de la sexualitat i a buscar fonts d'informació fiables).

→ **Configuració de petits grups i debat intern (25 minuts):** Cada grup llegirà la situació assignada i debatran sobre quins serien els diferents camins que podrien prendre els protagonistes i les conseqüències. És important que un membre de cada grup anoti els elements interessants que vagin sorgint.

→ **Posada en comú (20 minuts):** Es desfan els petits grups i es comparteix el que s'ha viscut, explicat, parlat i sentit en els grups.

→ **Reflexió final (5 minuts):** Finalment, la figura dinamitzadora utilitzarà la pissarra per a apuntar les idees clau i importants de tot el grup.

FITXA PER PRIMER I SEGON CICLE

NOM DE LA SESSIÓ: Pel·lícula *Gone girl* (2014)

DATA:

DURADA: 3 hores

DESTINATARIS: Alumnat de primer i segon cicle.



Sinopsi: Basada en la novel·la de Gillian Flynn, aquesta pel·lícula explora la relació tòxica entre Nick i Amy Dunne. Quan Amy desapareix misteriosament, les sospites cauen sobre Nick. A través de flashbacks, es revela que la seva relació està plena de manipulació, mentides i revenges. *Gone Girl* mostra com una relació aparentment feliç pot estar basada en la desconfiança, la manipulació psicològica i l'engany.

Preguntes sobre la pel·lícula

1. Quins elements de la relació entre el Nick i l'Amy consideres que indiquen un comportament tòxic? Reflexiona sobre la dinàmica de poder entre ells i si hi ha moments en què un dels dos intenta controlar o manipular l'altre.
2. Com es representa la comunicació en la relació de la parella? Analitza com el Nick i l'Amy es comuniquen entre ells i com això afecta la seva relació. Quins són els temes que eviten discutir i per què?
3. En quins moments creus que el Nick i l'Amy podrien haver pres decisions diferents per evitar la deterioració de la seva relació? Reflexiona sobre les

oportunitats que van tenir per resoldre conflictes abans que es convertissin en crisis més profundes.

4. Com influeix la societat i les expectatives socials sobre la relació entre el Nick i l'Amy? Considera com les pressions externes (família, amics, mitjans de comunicació) afecten les seves decisions i la seva dinàmica de parella.
5. Quin paper juguen els secrets i les mentides en la relació entre el Nick i l'Amy? Analitza com els secrets ocults i les falsedats poden erosionar la confiança en una relació i generar una dinàmica tòxica.