

Gestió de les microagressions a l'escola



Guia per a Docents

Índex

PRIMERA PART: LES MICROAGRESSIONS

1. **INTRODUCCIÓ**
2. **QUÈ SÓN LES MICROAGRESSIONS?**
 - 2.1. Definició
 - 2.2. Origen del terme
3. **TIPUS DE MICROAGRESSIONS**
 - 3.1. Microagressions Verbals
 - 3.2. Microagressions Conductuals
 - 3.3. Microagressions Ambientals
 - 3.4. Subcategories de Microagressions
 - Microatacs
 - Microinsults
 - Microinvalidacions
4. **L'IMPACTE DE LES MICROAGRESSIONS A L'ESCOLA**

SEGONA PART: GUIA PER AL PROFESSORAT

- A. Per què és important tractar les microagressions des de l'Escola?
- B. Abans de començar
- C. Prendre Acció
- D. La Resposta i la Cura: Els Cercles Restauratius

ANNEX SESSIONS

- Sessió I: Les bromes
- Sessió II: El llenguatge no verbal
- Sessió II: El gènere
- Sessió IV: Estereotips
- Sessió V: El contacte físic
- Sessió VI: Els jocs

PRIMERA PART:

LES MICROAGRESSIONS



1. INTRODUCCIÓ

Mediam és una entitat sense ànim de lucre amb una dècada d'experiència en la promoció de la **mediació i la cultura de pau en l'educació**. La nostra mirada mediatra, multidisciplinària i holística, no només crea connexions sinó que desafia les normes establertes, ampliant les possibilitats de viure en entorns diversos i fomentant una societat on la pau i la justícia siguin la norma.

Amb aquesta visió, presentem aquesta **guia sobre les microagressions a l'aula**, un recurs que neix de la nostra experiència treballant directament en diferents escoles. Aquesta guia no és només un document teòric; és el resultat de la nostra pràctica al llarg dels anys, incloent-hi un **marc teòric** sòlid sobre les microagressions, una **guia específica per al professorat** sobre com abordar-les, i diverses **sessions pràctiques amb dinàmiques i exercicis** per treballar-les a l'aula.

Aquest recurs és fonamental perquè **les microagressions**, encara que sovint subtils i involuntàries, poden tenir un impacte profund en l'experiència dels estudiants, afectant el seu benestar emocional, la seva inclusió i el seu sentiment de pertinença. És per això que hem posat tot el nostre esforç i experiència en la creació d'aquesta guia, amb **l'objectiu de proporcionar a la comunitat educativa eines concretes per identificar, comprendre i transformar aquestes situacions en oportunitats d'aprenentatge**, connexió i creixement per a tothom.

La importància d'aquesta guia rau no només en el seu contingut, sinó en el treball que hi ha darrere. Cada teoria, cada recomanació i cada exercici ha estat provat i refinat en contextos reals, amb l'objectiu d'oferir solucions efectives i aplicables. Amb ella, esperem contribuir de manera significativa a la creació d'espais educatius més justos, inclusius i respectuosos.

2. QUÈ SÓN LES MICROAGRESSIONS?

2.1. Definició

Les microagressions són expressions, tant verbals com no verbals, que transmeten involuntàriament missatges hostils, despectius o negatius cap a persones que formen part de grups marginats. Encara que a primera vista puguin semblar inofensives o insignificants, el seu impacte acumulat pot ser profundament perjudicial per a les persones que les pateixen. Aquestes microagressions poden erosionar el benestar emocional, generar un sentiment d'exclusió i reforçar estereotips nocius. Per això, reconèixer la presència d'aquests incidents és fonamental per abordar-los adequadament i convertir-los en oportunitats de creixement i comprensió mútua dins l'entorn escolar.

2.2. Origen del terme

El terme *microagressió* va ser introduït per descriure les subtils formes de discriminació que sovint experimenten els membres de grups marginats. Inicialment, es referia a comentaris o comportaments que, sense ser explícitament agressius, perpetuaven estereotips o desvaloritzaven determinades identitats. Amb el temps, la definició s'ha ampliat per incloure qualsevol acció o expressió que tingui un efecte negatiu sobre una persona per la seva identitat social, sigui per la seva raça, gènere, orientació sexual, classe social o altres factors.

Aquesta guia va més enllà d'identificar aquests problemes: proposa veure les microagressions com oportunitats per a la reflexió, l'educació i el canvi positiu, contribuint així a la creació d'un ambient escolar més inclusiu i respectuós.

3. TIPUS DE MICROAGRESSIONS

Les microagressions es poden classificar en diverses categories, cadascuna amb característiques específiques que reflecteixen diferents formes de discriminació subtil. Identificar aquestes microagressions és crucial per poder actuar-hi.

3.1. Microagressions verbals

Les microagressions verbals es manifesten a través de comentaris, preguntes o observacions que, encara que no tinguin la intenció de fer mal, perpetuen prejudicis, estereotips o idees errònies sobre determinats grups socials. Aquests comentaris poden semblar innocents o fins i tot benintencionats, però tenen un impacte negatiu en la persona que els rep, fent-la sentir diferent o menys valorada.

Exemples:

- Un alumne diu a una companya: *"No esperava que fossis tan bona en ciències, normalment les nenes no són tan bones en això."*
- Un nen comenta a un altre: *"D'on ets de veritat?"*, insinuant que la seva aparença o accent no són "normals" per a la comunitat.
- Durant una conversa, un alumne diu: *"No sembles gitano, et comportes molt bé"*, associant automàticament la seva ètnia amb conductes negatives.

3.2. Microagressions conductuals

Les microagressions conductuals es manifesten a través de comportaments que, de manera conscient o inconscient, exclouen, menyspreen o fan sentir inferior una persona per la seva identitat. Aquestes accions no sempre són intencionades, però poden tenir un impacte profund, fent que la persona afectada se senti marginada o no acceptada.

Exemples:

- Durant una activitat en grup, els companys ignoren sistemàticament l'opinió d'un estudiant perquè té dificultats per expressar-se en l'idioma predominant.
- Un grup d'alumnes no convida un company a les seves activitats socials perquè vesteix de manera diferent o prové d'una família amb menys recursos.
- Un professor només demana ajuda als nois per moure mobiliari a l'aula, assumint que les noies no són prou fortes per fer-ho.

3.3. Microagressions ambientals

Les microagressions ambientals es refereixen a aspectes de l'entorn físic, social o cultural que transmeten missatges subtils de desigualtat, exclusió o falta de representació de certs grups. Aquests elements ambientals poden ser subtils, però tenen un impacte significatiu en la percepció de pertinença i valor de les persones afectades.

Exemples:

- Els llibres de text utilitzats només mostren protagonistes d'una ètnia concreta, sense reflectir la diversitat real de la població estudiantil.
- Els murals o cartells a l'escola representen només figures històriques masculines, sense incloure dones o persones de diverses ètnies, transmetent la idea que només certs grups han contribuït a la història.
- Les celebracions i esdeveniments escolars només tenen en compte les festivitats d'una cultura majoritària, ignorant les tradicions d'altres grups presents a l'escola.

3.4. Subcategories de Microagressions

Dins del fenomen de les microagressions, existeixen subcategories que ajuden a comprendre millor la diversitat d'aquestes experiències i els seus impactes.

Microatacs: Són agressions subtils però intencionades, que poden incloure insults disfressats o comentaris que perpetuen discriminacions basades en l'orientació sexual, la raça, la religió o altres identitats. Aquests microatacs, tot i no ser explícitament violents, poden causar un gran malestar.

- Exemples: Un alumne es burla d'un altre dient-li "mariquita" per la manera com es comporta, o fa comentaris negatius sobre el color de pell d'un company.

Microinsults: Comentaris aparentment inofensius que, en realitat, perpetuen estereotips negatius o disminueixen la identitat d'una persona. Aquests comentaris sovint s'expressen com a "elogis", però transmeten prejudicis subjacents.

- Exemples: Un alumne li diu a un company: "*Ets molt educat per ser gitano*", o un professor comenta: "*És impressionant com bé parles, no ho esperava d'algú amb el teu background.*"

Microinvalidacions: Situacions en què es minimitzen o es neguen les experiències de discriminació o les emocions d'una persona. Això pot fer que la persona afectada se senti incomprès o menyspreat.

- Exemples: Un alumne li diu a una companya que es queixa de racisme: "*No facis una muntanya d'un gra de sorra, tothom és igual aquí*", o un professor minimitza les preocupacions d'un alumne sobre discriminació religiosa dient: "*Això no passa aquí, som tots molt respectuosos.*"

SEGONA PART:

GUIA PER AL PROFESSORAT



A- PER QUÈ ÉS IMPORTANT TRACTAR LES MICROAGRESSIONS DES DE L'ESCOLA?

Les microagressions poden tenir un impacte profundament negatiu en els estudiants, afectant múltiples aspectes del seu desenvolupament personal i acadèmic. Aquestes manifestacions subtils de **prejudici i discriminació**, tot i que sovint es consideren menors o innocents, poden provocar efectes acumulatius que **erosionen el benestar emocional, l'autoestima i el rendiment acadèmic** dels alumnes. Els estudiants exposats a microagressions poden experimentar sentiments d'inseguretat, ansietat i aïllament. Quan es troben constantment davant de comentaris o comportaments que qüestionen la seva identitat o les seves capacitats, aquests alumnes poden començar a dubtar de si mateixos, afectant la seva autoconfiança i motivació. Aquestes experiències negatives no només poden provocar una disminució de l'autoestima, sinó també contribuir a **problemes de salut mental** com la depressió i l'ansietat. Els estudiants que se senten marginats o menystinguts poden començar a evitar certes activitats escolars, com les participacions en classe o les activitats extraescolars, limitant així les seves oportunitats d'aprenentatge i desenvolupament social.

El sentiment de no pertinença provocat per les microagressions pot erosionar el compromís dels estudiants amb la **comunitat escolar**. Quan els alumnes no se senten acollits o respectats, la seva participació en la vida escolar es veu reduïda, cosa que pot afectar negativament el clima general de l'aula i la cohesió grupal. **La manca de confiança en el seu entorn escolar** pot limitar les oportunitats d'aprenentatge, crear un ambient menys col·laboratiu i contribuir a un augment de conflictes i tensions entre els estudiants. Per això, desmuntar les microagressions des de l'escola és essencial per assegurar un entorn educatiu saludable i igualitari.

Abordar les microagressions de manera preventiva és fonamental. La detecció i intervenció primerenca poden evitar que aquestes actituds i comportaments subtils es consolidin i provoquin danys profunds. Implementar estratègies de sensibilització i formació per al personal educatiu i per als estudiants pot ajudar a identificar i corregir microagressions abans que causin un impacte negatiu. Crear un ambient de respecte i inclusió des del principi contribueix a prevenir l'aparició de microagressions i promou un entorn on tots els alumnes se sentin valorats i respectats.

Gestionar les microagressions adequadament pot tenir un impacte molt positiu en la vida escolar. En primer lloc, permet el desenvolupament de les habilitats socials, ja que tractar aquestes conductes ofereix als estudiants l'oportunitat d'aprendre sobre el respecte, l'empatia i la inclusió. Aquestes habilitats socials són clau tant per a les relacions dins de l'escola com per a la seva vida futura. En reconèixer i gestionar aquestes conductes, els alumnes es preparen per afrontar situacions diverses i complexes, millorant la seva capacitat per establir relacions respectuoses i constructives.

En segon lloc, és crucial per crear un ambient inclusiu. L'escola és un espai on els estudiants desenvolupen les seves relacions socials i aprenen sobre la diversitat. En identificar les microagressions, es fomenta un entorn on tots els alumnes se sentin valorats i segurs, independentment de les seves diferències. Un espai inclusiu no només millora el benestar emocional dels estudiants, sinó que també promou una comunitat escolar cohesionada i respectuosa.

A més, transformar aquestes conductes millora l'aprenentatge, ja que les microagressions poden actuar com a distraccions que interfereixen en la capacitat dels estudiants per concentrar-se i participar activament a classe. En abordar aquestes conductes, es crea un ambient d'aprenentatge més positiu i productiu, permetent als alumnes enfocar-se millor en les seves tasques acadèmiques. La reducció d'aquestes interrupcions pot significar una millora en el rendiment acadèmic i en la participació dels estudiants.

Finalment, és essencial per a la **prevenció de l'assetjament escolar**. Aquestes actituds sovint són un indicador de possibles formes més greus d'assetjament i discriminació. Intervenir aviat en aquests comportaments ajuda a evitar que s'escalini, creant un entorn escolar més segur i tolerant. Aquest enfocament no només protegeix els estudiants de les experiències negatives, sinó que també estableix valors d'igualtat i respecte en tota la comunitat educativa.

En resum, les microagressions poden tenir **efectes profundament perjudicials** en el benestar emocional, l'autoestima i el rendiment acadèmic dels estudiants. Abordar-les de manera preventiva és essencial per garantir que els alumnes se sentin acollits i respectats, contribuint a un **entorn escolar més saludable i equitatiu**. Implementar mesures proactives ajuda a construir una comunitat educativa en la qual la inclusió i el respecte siguin els pilars fonamentals, prevenint així els efectes negatius associats amb les microagressions i promovent una experiència escolar positiva per a tots.

B. ABANS DE COMENÇAR

Els educadors juguen un paper fonamental en la creació d'un entorn escolar positiu i inclusiu. Per a afrontar les microagressions amb efectivitat, és essencial que estiguin preparats amb estratègies adequades. A continuació es presenten algunes pràctiques clau per gestionar aquestes situacions:

1. Escoltar activament i demostrar empatia: És crucial que els educadors escoltin amb atenció les experiències dels estudiants afectats per microagressions. La pràctica de l'escolta activa implica prestar completa atenció als sentiments i preocupacions dels alumnes, sense interrompre ni fer suposicions. Demostrar empatia valida les emocions dels estudiants i ajuda a construir un vincle de confiança, essencial per a la resolució efectiva dels conflictes.

2. Promoure el diàleg obert i respectuós: Crear espais per al diàleg obert és fonamental per a la comprensió i la reconciliació. Encoratjar un intercanvi respectuós d'idees i sentiments permet als estudiants expressar-se lliurement i abordar les tensions de manera constructiva. Un entorn en què els alumnes se sentin còmodes per compartir les seves perspectives ajuda a dissipar malentesos i fomenta un ambient de respecte i acceptació mútua.

3. Aprofitar el procés de transformació com a oportunitat d'aprenentatge: Cada incident de microagressió pot ser una oportunitat per al creixement personal i comunitari. Convertir el procés de correcció i reflexió en una part integral del currículum ajuda als estudiants a entendre millor les diversitats culturals i personals. Això no només contribueix al desenvolupament individual dels alumnes, sinó que també enriqueix la comunitat escolar en general, promovent una comprensió més profunda i respectuosa de les diferències.

4. Implementar estratègies i eines efectives: Les microagressions poden variar des de comentaris subtils fins a comportaments més evidents, i poden impactar negativament els estudiants. Per això, és important que els educadors estiguin equipats amb estratègies concretes per identificar i abordar aquestes situacions. Aquesta guia proporciona eines i tècniques per gestionar les microagressions de manera efectiva, ajudant a crear un entorn d'aprenentatge que sigui inclusiu i respectuós per a tots els alumnes.

C. PRENDRE ACCIÓ

Quan es confronta una microagressió, els educadors poden trobar-se desorientats sobre la millor manera de reaccionar. Per gestionar aquestes situacions amb efectivitat, és crucial seguir un enfocament metòdic que abasti la comprensió, la comunicació i l'acció concreta.

1. Aclarir la Situació:

Comprendre les intencions: Enfrontar-se a un comentari microagressiu requereix primer obtenir una comprensió clara de les intencions que hi ha darrere. Això implica formular preguntes per aprofundir en el significat del comentari i determinar si va ser realment ofensiu o si podria ser interpretat d'una manera diferent.

Escoltar activament: És fonamental escoltar de manera activa les respostes dels estudiants implicats. Mostrar una actitud oberta i empàtica ajuda a validar les seves experiències i sentiments, establint un espai de confiança i comunicació.

Documentar objectivament: Registra el que has observat de manera objectiva, evitant interpretacions personals. Això no només ajuda a confirmar la teva comprensió de l'incident, sinó que també proporciona un registre clar i imparcial per a futures referències si cal.

2. Comprendre l'Impacte:

Explorar l'impacte potencial: Reflexiona sobre com el comentari microagressiu pot haver afectat els altres estudiants, no només l'individu directament implicat. Considera l'impacte en el benestar emocional dels estudiants i en la dinàmica de la classe.

Reconèixer els sentiments: És important ser conscient dels mateixos sentiments sobre l'incident per evitar que les emocions personals influeixin en la gestió del conflicte. Això permet abordar la situació de manera més objectiva i equitativa.

Fomentar la reflexió: Involucra els estudiants en una discussió sobre com l'incident afecta el clima de la classe i la seva pròpia comoditat. Aquesta reflexió ajuda a establir un enteniment compartit i a fomentar un ambient d'acceptació i respecte.

3. Comunicar els Següents Passos:

Establir expectatives clares: Després de comprendre l'incident, comunica clarament les expectatives sobre el respecte mutu i la tolerància a l'aula. Assegura't que els estudiants entenguin les normes i les conseqüències per al comportament inadequat.

Proposar accions concretes: Indica les accions específiques que es prendran per abordar la situació. Això pot incloure cercles restauratius, converses individuals, sessions de mediació o altres intervencions que fomentin la reflexió, la reparació del dany i la millora de la convivència, sempre prioritzant el diàleg i l'aprenentatge mutu.

Valorar i suportar: Ofereix suport addicional als estudiants afectats per l'incident. Valida els seus sentiments i proporciona recursos o assistència per ajudar-los a superar qualsevol impacte negatiu.

Fes seguiment: Realitza un seguiment per assegurar-te que la situació s'ha resolt de manera adequada. Verifica que els estudiants implicats se sentin recolzats i que el problema no es repeteixi.

4. Recomanacions per a Educadors:

Establir expectatives clares: Des del principi de l'any escolar, defineix expectatives clares sobre el respecte mutu i la tolerància. Presenta aquestes normes de manera explícita i discuteix-les amb els estudiants.

Promoure la diversitat: Incorpora una gamma diversa d'esdeveniments i figures històriques al currículum per reflectir la riquesa de cultures i experiències. Això ajuda a fomentar un sentiment d'inclusió i a educar els estudiants sobre la diversitat.

Ensenyar sobre el poder de les paraules: Educa els estudiants sobre l'impacte de les paraules i les accions. Fomenta l'ús de microafirmacions, que són comentaris positius i encoratjadors, per ajudar a contrarestar les microagressions.

Construir una cultura de pau: Desenvolupa una cultura de pau a l'aula, promovent afirmacions positives i abordant les diferències de manera constructiva. Aquesta pràctica ajuda a crear un ambient escolar més acollidor i harmoniós.

Donar veu als estudiants: Ofereix oportunitats perquè tots els estudiants expressin les seves opinions i se sentin valorats. Un entorn on cada veu és escoltada contribueix a una comunitat escolar més respectuosa i inclusiva.

Educar sobre les microagressions: Parla obertament sobre les microagressions a l'aula i educa els estudiants sobre el seu impacte. Aquest coneixement ajuda a crear una consciència col·lectiva i a fomentar un comportament respectuós.

5. Què evitar davant Microagressions:

Evitar l'actitud passiva: No adoptis una actitud passiva ni et desconnectis de la situació. Ignorar les microagressions pot enviar el missatge que aquest comportament és acceptable.

Evitar l'hostilitat: No respondràs amb hostilitat o centris la discussió en les intencions del microagressor. En lloc d'entrar en debats sobre la intenció, enfoca't en l'impacte i en la resolució del problema.

No ignorar l'impacte: No minimitzis l'impacte de l'incident ni busquis justificar la microagressió. Reconèixer l'impacte és clau per a la resolució efectiva i per garantir que els estudiants afectats se sentin ajudats.

D. LA RESPOSTA I LA CURA: ELS CERCLES RESTAURATIUS

Els cercles restauratius són una **eina valuosa** i amable per ajudar a crear un entorn escolar respectuós i inclusiu. Aquests cercles ofereixen un espai per a la comunicació oberta i la resolució de conflictes, incloent les microagressions. A continuació, expliquem com es poden utilitzar i integrar de manera preventiva i habitual:

Què són els Cercles Restauratius?

Els **cercles restauratius** són sessions guiades on es reuneixen les persones afectades per un incident, com ara un comentari inapropiat, per parlar de manera respectuosa i constructiva. En lloc de buscar càstig, l'objectiu és entendre les emocions i perspectives de cadascú, i treballar junts per restaurar les relacions i prevenir futurs conflictes. Aquest procés pot ser aplicat tant després d'un incident com de manera preventiva per fomentar una millor comunicació i comprensió.

A més dels cercles restauratius que es fan servir per abordar conflictes o incidents específics, també hi ha **cercles de paraula** que es poden utilitzar de manera preventiva. Aquests cercles es centren a fomentar una comunicació oberta i contínua entre els estudiants, permetent que tots comparteixin els seus pensaments, inquietuds i experiències en un espai segur i respectuós. Utilitzar els cercles de paraula de manera regular ajuda a prevenir microagressions i conflictes, ja que reforça els valors de respecte i inclusió, i contribueix a construir un ambient escolar positiu des del començament.

Com es poden Aplicar per Abordar Microagressions?

- 1. Reunió del Cercle:** La **convocatòria** és organitzada pel facilitador, que pot ser l'educador o un altre membre del personal escolar. Aquest convoquen a tots els implicats en un cercle, que pot incloure l'estudiant que ha fet el comentari, l'estudiant afectat, i altres persones rellevants com testimonis o líders escolars. **Normes de respecte** són establertes per garantir que tothom se senti segur i valorat durant la conversa, assegurant que es respecti la confidencialitat i que el diàleg es mantingui respectuós i constructiu. Durant la sessió, cada participant té l'oportunitat de **compartir les seves experiències**, expressant com es va sentir amb el que ha passat. Això ajuda a tothom a entendre millor les emocions i perspectives, fomentant una **escolta activa i respectuosa** que facilita una comunicació oberta i empàtica.
- 2. Exploració de l'Impacte:** Es discuteix **com ha afectat** el comentari a la persona que el va rebre i, potencialment, a altres membres del grup. Aquesta discussió ajuda a comprendre les repercussions i l'abast de l'impacte. Es reflexiona sobre com les accions o paraules poden tenir un **impacte negatiu**, fins i tot si no es va intencionar fer mal. Aquest procés de reflexió permet a tothom reconèixer les conseqüències de les seves accions i paraules.
- 3. Reconeixement de la Responsabilitat:** L'estudiant que ha fet el comentari pot **admetre el malentès**, reconeixent com es va sentir i mostrant penediment. Aquesta etapa és crucial per aprendre com evitar comportaments similars en el futur. A continuació, es parla sobre com cada persona pot **aprendre i millorar**, contribuint a un ambient més respectuós i inclusiu. Es promou una actitud proactiva de canvi i responsabilitat.

4. Planificació d'Accions Reparadores: **Solucions junts** es decideixen per fer les paus i restaurar les relacions. Això pot incloure demanar disculpes, fer activitats conjuntes per conèixer-se millor, o participar en activitats educatives sobre diversitat. Aquestes accions concretes ajuden a reparar els danys i a restablir la confiança. A més, **prevenció** és una part integral del procés, ja que les accions acordades ajuden a evitar que situacions similars es repeteixin en el futur.

5. Seguiment i Suport Continu: Es fa un **seguiment del progrés** per assegurar-se que les accions acordades es compleixin i per garantir que els canvis s'implementin de manera efectiva. **Suport continu** es proporciona a tots els implicats per assegurar-se que tothom es senti recolzat i segur després del cercle restauratiu. Aquest suport ajuda a consolidar les millores i a mantenir un ambient escolar positiu i inclusiu.

Beneficis dels Cercles Restauratius:

- Responsabilitat i Empatia: Fomenten la comprensió mútua i ajuden a assumir responsabilitats per les pròpies accions.
- Sentiment de Comunitat: Construeixen un sentit de comunitat on tothom se sent valorat i escoltat.
- Espai per Expressar-se: Ofereixen un lloc segur per parlar dels sentiments i resoldre conflictes de manera constructiva.
- Prevenció de Conflictes: Ajuden a evitar futurs incidents en abordar les causes profundes de les microagressions.

ANNEX SESIONS

TEMES A TRACTAR SOBRE LES MICROAGRESSIONS

1. Les bromes
2. El llenguatge no verbal
 3. El gènere
 4. Estereotips
5. El contacte físic
 6. Els jocs

INTRODUCCIÓ

Aquestes **plantilles de sessió** són recursos orientatius dissenyats per ajudar-te a abordar alguns temes importants com les bromes, el llenguatge no verbal, el gènere, els estereotips, el contacte físic i els jocs a l'aula. Ofereixen una estructura **flexible i adaptable**, amb una varietat de **dinàmiques i activitats** que pots personalitzar segons les necessitats del teu grup d'estudiants i els objectius educatius que vulguis aconseguir. Les plantilles inclouen tant discussions guiades com exercicis interactius, pensats per fomentar un **ambient escolar inclusiu i respectuós**. La seva flexibilitat et permet ajustar les activitats al context i edat dels alumnes, assegurant així que responen adequadament a les seves inquietuds i interessos. Utilitza-les com a guia per planificar i conduir les teves sessions, dedicant temps a la reflexió final per consolidar els aprenentatges i aplicar-los en la vida quotidiana.

Sessió I: Les bromes

Introducció al tema de la sessió: l'humor

- **Preguntes per reflexionar:**

- Quin tipus de bromes sol·lem fer?
- Quan una broma pot fer-nos riure o pot fer mal a un company o companya?
- A tots ens agraden les mateixes bromes? Els diferents sentits de l'humor.
- Com l'humor ens ajuda a tenir millors relacions?

L'humor com a eina sanadora

- Els beneficis de riure en les nostres emocions.
- La risoteràpia.

Dinàmiques per treballar en un sentit de l'humor per a tots

- **Ens imitem:** Un surt a l'escena i ha de fer la feina d'un mim, els altres hauran de imitar-lo. Pot triar ell mateix qui ocuparà el seu lloc després.
- **Et passo el meu riure:** En grup, formant un cercle, un surt al centre i ha de intentar passar el riure a un altre company només mirant-lo als ulls.
- **Em rieu - M'enyoro:** Demanem als nens que riguin amb ganes quan fem un gest, amb un altre gest els demanem que es posin seriosos. I anem alternant... el que passi després... cal descobrir-ho.

Tancament:

Reflexió i debat sobre la importància d'un bon sentit de l'humor per a totes i per a tots. Una paraula que ens sorgeixi de la sessió.

Sessió II: El llenguatge no verbal

Cercle d'introducció

Pregunta connectora: Quin animal em representa?

Introducció al llenguatge no verbal

1. Expressions facials: Gestos facials o expressions que poden transmetre desaprovació, desinterès o menyspreu cap a algú a causa de la seva pertinença a un grup específic.
2. Postura corporal: Actituds corporals que poden reflectir un tracte diferent cap a certes persones. Per exemple, ignorar o minimitzar la presència d'algú mitjançant la postura pot ser una forma de microagressió.
3. Contacte visual: Evitar el contacte visual o mantenir una mirada que suggereix desconfiança o judici basat en característiques com l'aparença o la identitat de gènere.
4. Distància física: Mantenir una distància més gran del que és habitual en interactuar amb algú a causa de prejudicis o estereotips associats amb la seva identitat.
5. Gestos: Fer gestos que reflecteixin estereotips o prejudicis, fins i tot de manera no intencionada.

Preguntes

- Com creieu que les microagressions es poden manifestar en el llenguatge no verbal?
- Algú ha experimentat o presenciat una a l'entorn escolar? Com es van sentir en aquesta situació?
- Podeu pensar en exemples específics de gestos o expressions no verbals que podrien ser interpretats com a microagressions?
- Com podríem malinterpretar o entendre malament gestos quotidians?
- De quina manera el llenguatge no verbal pot afectar el clima general de la nostra escola?

Dinàmiques

- **En el museu:** Dinàmica de moviment primer sense fer res, després amb menyspreu i finalment amb apreciació.
- **Telèfons descompostos** amb gestos.
- **Imitar "Simón diu".**

- **L'Espejo" en parelles:** Formeu parelles de nens. Un d'ells realitza expressions facials o gestos i l'altre intenta imitar-los exactament, com si fossin un mirall. Després, poden intercanviar rols.

Sessió III: Gènere i microagressions

Objectius: Treballar el gènere i les microagressions

Pregunta connectora: Quin és el teu major talent?

Pregunta on es recolliran que tant nens com nenes poden tenir talents diversos i ser igual de vàlids per a tot.

Dinàmiques

- **Parelles mixtes:** Ens posem en parelles i ens movem per la sala imitant-nos l'un a l'altre per torns. Després posaré diverses premisses que han de complir:
 - Caminar com una noia o un noi.
 - Batre com una noia o un noi.
 - Ballar com una noia o un noi.

Amb alguns d'aquests exemples, intentem que els nens puguin comprovar que les diferents accions que han realitzat no tenen gènere.

- **Dividir la classe** en 2 i a través de diverses preguntes o afirmacions, s'hauran de posicionar "d'acord" o "no d'acord":
 - Les nenes són pitjors en esports que els nens.
 - El rosa és de nenes i el blau de nens.
 - Els nens no poden plorar.

A través d'aquestes frases, farem un debat sobre per què estan a favor o en contra de cadascuna.

Preguntes reflexives sobre el gènere

- Quines situacions heu viscut on us han dit que no podríeu fer alguna cosa per ser nois o noies?
- Per què creieu que hi ha joguines per a nens i joguines per a nenes?
- Quins elements del gènere poden venir de la cultura o no?
- Què podríem fer com a grup per trencar els estereotips de gènere?
- Fem una llista de jocs on puguem jugar tots junts al pati.

Tancament amb una paraula sobre la sessió

Sessió IV: Estereotips

Cercle d'introducció

En aquesta sessió explorarem com els estereotips es poden manifestar com a microagressions en el nostre entorn escolar. Els estereotips són creences simplificades i generalitzades sobre grups de persones que poden influir negativament en les nostres interaccions quotidianes.

Introducció al tema de la sessió: els estereotips

- Preguntes per reflexionar:
 - Què entenem per estereotips?
 - Com poden afectar els estereotips les nostres percepcions i comportaments cap als altres?
 - Quins estereotips creus que existeixen a la nostra escola i com afecten als nostres companys?
 - Podríem estar utilitzant estereotips sense ser-ne conscients?

Impacte dels estereotips

- Explorarem com els estereotips poden limitar les oportunitats i crear barreres per a alguns companys.
- Discutirem com podem desafiar i desmantellar aquests estereotips en el nostre entorn escolar.

Activitats per desafiar estereotips

- **Desmuntant estereotips:** A través d'escenes improvisades, representarem situacions on els estereotips estan presents. Després, discutirem com podríem canviar aquestes interaccions per desafiar aquests estereotips.
- **Joc de rols:** Dividirem la classe en grups petits i assignarem rols que desafiiin estereotips comuns. Per exemple, un nen jugant amb nines o una nena jugant a futbol.

Reflexió i debat

- Com ens sentim quan ens enfrontem a un estereotip?
- Què podem fer com a grup per promoure una cultura més inclusiva i lliure d'estereotips a la nostra escola?

Tancament

- Reflexió final sobre com els estereotips afecten les nostres vides quotidianes i com podem contribuir a canviar aquesta dinàmica.
- Una paraula que sintetitzi el que hem après en aquesta sessió.

Sessió V: El contacte físic

Cercle d'introducció

Explorarem com el contacte físic pot ser tant una forma de connexió com una font de microagressions, depenent de com es maneja en les nostres interaccions.

Introducció al tema de la sessió: el contacte físic

- Preguntes per reflexionar:
 - Què entenem per contacte físic i quines són les seves diferents formes?
 - Quan pot ser inapropiat o fer sentir incòmode a algú el contacte físic?
 - Com podem establir límits clars i respectuosos en les nostres interaccions físiques?

Explorant les percepcions sobre el contacte físic

- Discutirem les diferències culturals i personals en quant a la comoditat amb el contacte físic.
- Reflexionarem sobre com podem expressar les nostres preferències personals de manera respectuosa.

Activitats per explorar el contacte físic

- **Simulació d'escenaris:** Representarem situacions on el contacte físic pot ser interpretat de manera diferent per diferents persones. Després, discutirem com podem millorar la comunicació per evitar malentesos.
- **Límits personals:** Farem exercicis on practicarem com comunicar els nostres límits personals de manera clara i efectiva.

Reflexió i debat

- Com podem assegurar-nos que el contacte físic sigui sempre respectuós i consensuat?
- Què podem fer per recolzar els nostres companys si es senten incòmodes amb el contacte físic?

Tancament

- Reflexió final sobre la importància de respectar els límits personals en les interaccions físiques.
- Una paraula que resumeixi les nostres reflexions en aquesta sessió.

Sessió VI: Els jocs

Cercle d'introducció

En aquesta última sessió explorarem com els jocs poden ser un espai on es poden manifestar tant la inclusió com les microagressions, segons les regles i dinàmiques que establim.

Introducció al tema de la sessió: els jocs

- Preguntes per reflexionar:
 - Quins jocs són populars entre nosaltres i per què?
 - Alguns jocs podrien excloure a certs companys? Com?
 - Com podem fer que els nostres jocs siguin més inclusius i justos per a tots?

Promocionant jocs inclusius

- Discutirem com les regles dels jocs poden afavorir la participació equitativa de tots els nens.
- Explorarem com podem modificar jocs existents per fer-los més accessibles per a tots.

Activitats per fomentar jocs inclusius

- **Revisió de regles:** Revisarem les regles d'alguns jocs i discutirem com podríem ajustar-les per incloure a més persones.
- **Creació de nous jocs:** Treballarem en grups per dissenyar nous jocs que siguin inclusius i divertits per a tots els participants.

Reflexió i debat

- Què hem après sobre la importància de la inclusió en els jocs?
- Com podem aplicar aquests principis en els nostres jocs diaris a l'escola i al pati?

Tancament

- Reflexió final sobre com podem contribuir a crear un ambient de joc més inclusiu i respectuós.
- Una paraula que expressi les nostres aspiracions per jugar junts de manera justa i divertida.