

02. PERCEPCIÓ DE LA SALUT. AÏLLAMENT I VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Objectiu de la sessió

√ Reflexionar en grup sobre el concepte integral de salut, l'aïllament social com una de les conseqüències de la violència de gènere, i dels trets més característics de la violència de gènere dins de l'àmbit familiar.

Contingut

- 2.1. Presentació de l'activitat.
- 2.2. Definicions de salut i valoració de l'aïllament social com a detector de violència de gènere.
- 2.3. Presentació de la transparència de la percepció de la salut.
- 2.4. Presentació dels dotze punts de conscienciació per eradicar la violència de gènere.
- 2.5. Formació dels grups de treball.
- 2.6. Posada en comú.
- 2.7. Discussió del tema plantejat.
- 2.8. Diapositives de la sessió 02.

Recursos que utilitzarem per a la sessió

- √ Paper i bolígrafs.
- √ Pissarra.
- √ Fotocòpies dels dotze punts de conscienciació.

Activitat

Formar grups de tres a cinc dones. Cada grup escollirà una responsable encarregada d'exposar les conclusions finals.

Iniciar el debat en grup sobre objectius integrals de salut.

La llevadora utilitzarà tècniques de dinamització del grup per afavorir la participació de tots els membres i sintetitzarà les idees a la pissarra.

Avaluació

Valoració dels objectius trobats, de la dinàmica dels grups i del grau de participació.

CONTINGUT SESSIÓ 02 – PERCEPCIÓ DE LA SALUT

2.1 PRESENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

Amb la inclusió d'aquest tema es vol afavorir la participació i la reflexió del grup, des de la realitat individual de cada dona. Al ser un programa educatiu, es potencia la possibilitat que cada dona observi quins aspectes de la seva salut pot millorar i què pot fer per aconseguir-ho.

La llevadora ha d'intentar que la trobada sigui activa i participativa, i utilitzar tècniques de treball en grup per afavorir la participació de totes les dones

Si els serveis municipals del poble disposen d'una agent d'igualtat, fora bo convidar-la a assistir a aquesta trobada.

2.2 DEFINICIONS DE SALUT

- **"Un estat de complet benestar físic, mental i social, i no únicament com la mera absència de malaltia."** Organització Mundial de la Salut (OMS), 1948.
- **"Una manera de viure cada cop més autònoma solidària i joiosa."** X Congrés de Metges i biòlegs de Llengua Catalana. Perpinyà, 1976.
- **"La salut és l'assoliment del més elevat nivell de benestar físic, mental, social i de capacitat de funcionament que permetin els factors socioambientals i on viu immers l'individu i la col·lectivitat."** Pla de salut de Catalunya, 1991.

Fora bo que cada grup de treball formulés noves aportacions sobre la definició de salut.

2.3 PRESENTACIÓ DE LA TRANSPARÈNCIA DE LA PERCEPCIÓ DE LA SALUT

Per treballar els objectius de salut, veure els punts forts en què ajuden i els punts febles en què ho dificulten.

T02.09 - Percepció de la salut		
Objectius de salut	Punts forts	Punts febles
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conèixer què és el climateri i acceptar-ho. ➤ Relacions harmòniques: <ul style="list-style-type: none"> • amb si mateixa • entorn familiar • cercle d'amistats • veïnatge • àmbit laboral ... ➤ Assolir un bon nivell de comunicació. ➤ Millores de salut: <ul style="list-style-type: none"> • de l'obesitat a l'excés de pes • fer exercici físic • relaxació 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ganes de fer un canvi en positiu <ul style="list-style-type: none"> • perquè ho vull, ho faré. ➤ Afany de creixement <ul style="list-style-type: none"> • de superació ➤ Interès social <ul style="list-style-type: none"> • contrari a l'autoaïllament ➤ Dieta equilibrada. ➤ Fer activitats. ➤ Controls de salut. ➤ Actitud positiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estrès. ➤ Autoaïllament: <ul style="list-style-type: none"> • familiar • social ... ➤ Sedentarisme. ➤ Ingesta compulsiva. ➤ Economia dèbil. ➤ Irritabilitat. ➤ Baixa autoestima.

2.4 PRESENTACIÓ DELS 12 PUNTS DE CONSCIENCIACIÓ SOBRE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

Ningú ha de viure amb por dins la seva família

- 01** - Cap ésser humà no ha de ser colpejat, insultat o amenaçat dins la família.
- 02** - Qui colpeja és responsable del seu comportament.
- 03** - La violència és inacceptable, i generalment, culmina amb un delicte. Cap argument la justifica.
- 04** - La conducta violenta pot controlar-se i dominar-se, ens podem enutjar sense recórrer a la violència.
- 05** - Si et colpegen, no està justificat pegar als fills.
- 06** - La "provocació" és un mite que serveix per tolerar-la. La violència no s'atura, sinó que augmenta amb el pas del temps.
- 07** - No hi pot haver neutralitat, la seguretat de la víctima ha de precedir qualsevol concepte.
- 08** - Les dones colpejades no són masoquistes.
- 09** - Els homes violents, majoritàriament, no tenen cap patologia especial.
- 10** - La prevenció ha de dirigir-se a les arrels socials del fenomen.
- 11** - L'educació és el requisit essencial d'una bona prevenció.
- 12** - Tota intervenció assistencial, mèdica, psicològica, social o jurídica ha d'incloure, com a rutina, la interrogació sobre l'existència de fets de violència familiar i efectuar les derivacions corresponents.

2.5 FORMACIÓ DELS GRUPS DE TREBALL

- I** - Distribuir el nombre total d'assistents en grups de tres a cinc dones, de forma espontània o per decisió de la llevadora. Designar una responsable per grup que exposarà les conclusions.
- II** - Explicar l'activitat a realitzar:
 - a)**- Debatre en grup del concepte de salut.
 - b)**- Analitzar en grup aspectes de salut personals que poden millorar:

Distribuir el material necessari (paper, bolígraf), i utilitzar altres recursos com ara preguntes i suggeriments per afavorir el debat:

- Què significa per a cadascú el concepte de salut.
- Redacció de diferents definicions de salut.
- Buscar un problema de salut comú al grup.
- Com podem mantenir una bona salut?
- Quin nivell de salut tinc?
- Hàbits que afavoreixen la meua salut.
- Què t'han semblat els dotze punts sobre la violència de gènere?

La discussió es conduirà responent a preguntes o suggeriments que es presentin en aquesta trobada per part de les assistents.

El temps recomanat de durada d'aquest apartat és de 25 minuts aproximadament.

També es pot utilitzar com a alternativa a aquesta proposta un full amb tres columnes on s’hi reflecteixin les conclusions del grup, estructurant-se de manera similar a la transparència T02.09:

A la part esquerra del full hi situarem els objectius de salut, a la part central els punts forts que ens ajuden a assolir-los, i a la part dreta els punts febles que ens ho dificulten.

- c)- La conducta més adient per part del grup serà l’acceptació d’aquesta dinàmica de treball, que pot servir com a referent per seguir utilitzant-la en les sessions posteriors. És important valorar els diferents nivells conceptuals de cada dona per possibilitar la dinàmica activa de cada grup.

2.6 POSADA EN COMÚ

- Exposició de les conclusions aconseguides per cada grup.
- Valoració de les diferents definicions de salut proposades per cada grup de treball i del full de conscienciació per eradicar la violència de gènere.
- La **llevadora** sintetitzarà i anotarà a la pissarra el conjunt de les aportacions dels grups.

2.7 DISCUSSIÓ DEL TEMA PLANTEJAT

Té com a finalitat:

- Reforçar la idea de grup.
- Reforçar la capacitat personal de cada dona per a modificar comportaments que l’ajudin a aconseguir una millora de salut.

2.8 DIAPOSITIVES SESSIÓ 02: 09 – 10

T02.09 – Percepció de la salut

Objectius de salut	Punts forts	Punts febles
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conèixer què és el climateri i acceptar-ho. ➤ Relacions harmòniques: <ul style="list-style-type: none"> • amb si mateixa • entorn familiar • cercle d’amistats • veïnatge • àmbit laboral ... ➤ Assolir un bon nivell de comunicació. ➤ Millores de salut: <ul style="list-style-type: none"> • de l’obesitat a l’excés de pes • fer exercici físic • relaxació 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ganes de fer un canvi en positiu <ul style="list-style-type: none"> • perquè ho vull, ho faré. ➤ Afany de creixement <ul style="list-style-type: none"> • de superació ➤ Interès social <ul style="list-style-type: none"> • contrari a l’autoaïllament ➤ Dieta equilibrada. ➤ Fer activitats. ➤ Controls de salut. ➤ Actitud positiva. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estrès. ➤ Autoaïllament: <ul style="list-style-type: none"> • familiar • social ... ➤ Sedentarisme. ➤ Ingesta compulsiva. ➤ Economia débil. ➤ Irritabilitat. ➤ Baixa autoestima.

NOTES

T02.10 – L’aïllament

Quan l’aïllament és degut a la violència de gènere:

- La parella incomoda, controla, critica, vigila tot el que ella fa.
- Rep prohibicions, amenaces als fills o mascotes i agressions verbals: *si em deixes et mataré...*
- Agressions emocionals, coaccions i humiliacions en privat i en públic. L’aïlla i separa de la família i amics. La parella desconfia de tot. Sembla encantador però ridiculitza i menysprea a tothom.
- La dona pateix agressions econòmiques, tot ho controla ell.
- Rep agressions sexuals, l’avergonyeix, posa en dubte el seu amor cap a ell. La obliga a tenir pràctiques perilloses.
- Violència física, estirada de cabells, empentes, ofegament.
- Línia gratuïta d’atenció a la víctima 900.900.120

NOTES
