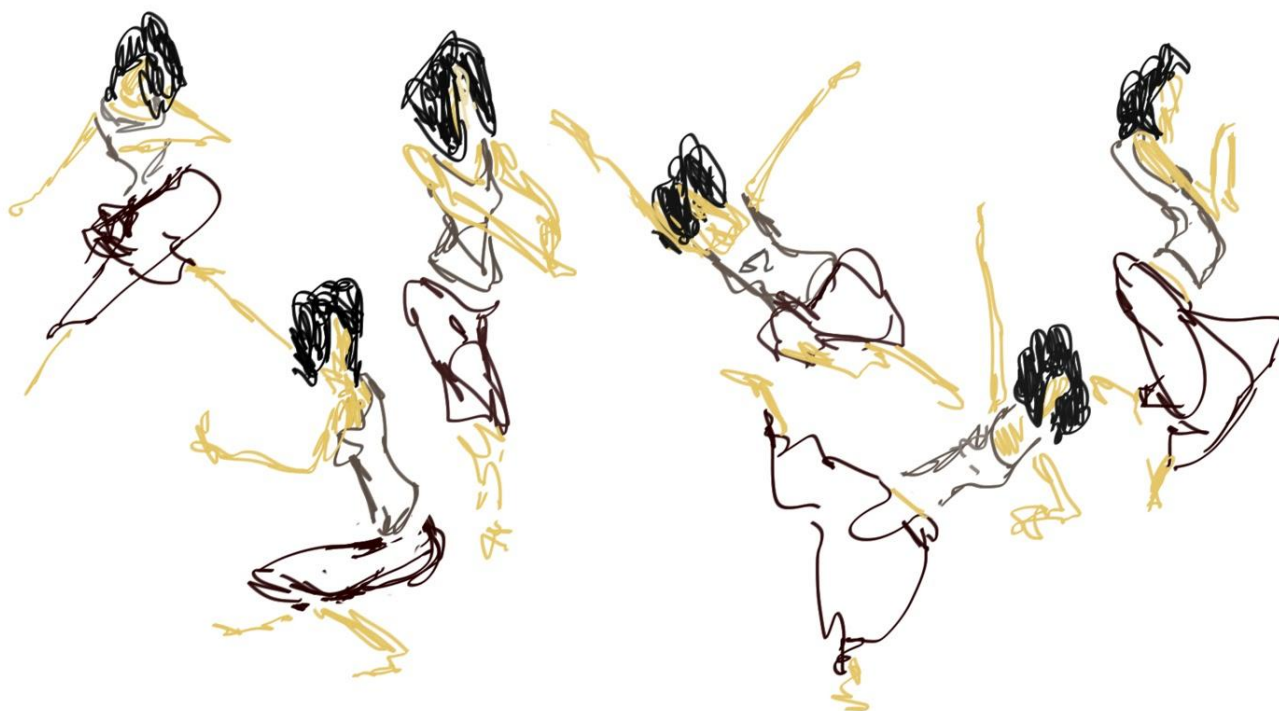


Dones, presó i biodansa

Projecte d'incorporació de la biodansa com a eina de tractament al
Centre Penitenciari Brians 1

Treball Final de Grau 2019 – 2020

Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés – Universitat Ramon Llull



Estudiant: Maria Pons de Aguiar

Tutor: Enric Benavent Vallés

Grau: Educació Social

Itinerari: Inserció en processos d'inclusió social

Dipòsit: 21 de maig de 2020

Resum

Projecte d'incorporació de la biodansa com a eina de tractament al Centre Penitenciari Brians 1

La vida i les relacions que es desenvolupen en els centres penitenciaris és complexa, en el cas dels centres penitenciaris o els mòduls per a dones encara es torna més complicat. El context penitenciari es caracteritza per un seguit de formes de fer que es diferencien de la vida fora dels murs. Per tant, el treball que es du a terme respecte la rehabilitació i reinserció per part dels equips multidisciplinaris es veu carregada de complicacions.

És sabut que en el cas de les dones recloses es troben amb situacions de desigualtat respecte els homes interns, és a dir, les estructures patriarcales establertes en la nostra societat es reproduïxen de forma més severa en el context penitenciari, la qual cosa implica que les dones recloses disposen de menys serveis que els homes reclosos.

Partint de la investigació, aquest projecte pretén incorporar la biodansa com a part del tractament de les dones recloses al centre penitenciari Brians 1. Consisteix en implementar un taller de deu mesos amb dues fases diferenciades. En primer lloc, es dona pas a sessions destinades a la cohesió grupal, a l'autoconeixement i una breu introducció al feminisme. Es tracta, doncs, d'implementar un projecte que incorpori la perspectiva de gènere per tal d'aportar noves formes de funcionament en els centres penitenciaris.

Paraules clau: Biodansa, Dones, Empoderament femení, Presó, Cohesió grupal.

Resumen

Proyecto de incorporación de la biodanza como herramienta de tratamiento en el Centro Penitenciario Brians 1

La vida i la relacions que se desenvolupen en los centros penitenciarios es compleja, en el caso de los centros penitenciarios o los módulos para mujeres aun se vuelve más complicado. El contexto penitenciario se caracteriza por un seguimiento de formas de hacer que se diferencian de la vida fuera de los muros. Por lo tanto, el trabajo que se lleva a cabo respecto la rehabilitación y la reinserción por parte de los equipos multidisciplinarios se ve cada vez más cargada de complicaciones.

Es sabido que en el caso de las mujeres reclusas se encuentran con situaciones de desigualdad respecto los hombres internos, es decir, las estructuras patriarcales establecidas en nuestra sociedad se reproducen de forma más severa en el contexto penitenciario, la cual cosa implica que las mujeres reclusas disponen de menos servicios que los hombres reclusos.

Partiendo de la investigación, este proyecto pretende incorporar la biodanza como parte del tratamiento de las mujeres reclusas en el centro penitenciario Brians 1. Consiste en implementar un taller de diez meses con dos fases diferenciadas. En primer lugar, se da paso a sesiones destinadas a la cohesión grupal, a l'autoconocimiento i una breu introducció al feminisme. Se trata, entonces, de implementar un proyecto que incorpore la perspectiva de género con tal de aportar nuevas formas de funcionamiento en los centros penitenciaris.

Palabras clave: Biodanza, Mujeres, Empoderamiento femenino, Prisión, Cohesión grupal.

Abstract

Project to incorporate biodance as a treatment tool in the Penitentiary Center Brians 1

Life and relationships that develop in prisons is complex, in the case of prisons or modules for women it becomes even more complicated. The penitentiary context is characterized by a series of ways of doing things that differ from life outside the walls. Therefore, the work carried out with regard to rehabilitation and reintegration by multidisciplinary teams is fraught with complications.

It is known that in the case of incarcerated women they find themselves in situations of inequality with respect to internal men, that is, the patriarchal structures established in our society are reproduced more severely in the penitentiary context, which implies that incarcerated women have fewer services than incarcerated men.

Based on the research, this project aims to incorporate biodance as part of the treatment of women incarcerated in the Penitentiary Center Brians 1. It consists of implementing a ten-month workshop with two differentiated phases. First, it gives way to sessions aimed at group cohesion, self-knowledge, and brief introduction to feminism. It is therefore a matter of implementing a project that incorporates a gender perspective in order to provide new forms of operation in prisons.

Keywords: Biodance, Women, Women's empowerment, Prison, Group Cohesion

Índex

1. Introducció	6
2. Justificació	7
3. Mart teòric i jurídic.....	8
3.1. Justícia i Centres Penitenciaris	8
3.2. Dones i presó.....	9
3.3. Biodansa	11
4. Diagnòstic.....	12
5. Formulació del projecte	15
6. Planificació	16
6.1. Línies d'acció	17
6.2. Unitats de programació.....	21
7. Fase d'aplicació	54
7.1. Gestió i organització del projecte	54
7.1.1. Antecedents per a l'aplicació	54
7.1.2. Gestió i organització.....	56
7.1.3. Relacions externes.....	62
7.1.4. Recursos	63
7.2. Calendari	63
7.3. Pressupost.....	70
8. Avaluació.....	70
8.1. Avaluació inicial.....	70
8.2. Avaluació de progrés.....	75
8.2.1. Implementació	76
8.2.2. Seguiment de les activitats.....	77
8.2.3. Esforç.....	78
8.2.4. Impacte.....	78
8.2.5. Organització i funcionament	79
8.2.6. Comunicació	80
8.3. Indicadors d'avaluació.....	81

8.3.1.	Pertinença	81
8.3.2.	Suficiència.....	81
8.3.3.	Eficàcia.....	81
8.3.4.	Eficiència.....	81
8.4.	Instrumentes d'avaluació.....	81
8.4.1.	Avaluació inicial.....	81
8.4.2.	Avaluació de progrés.....	83
8.5.	Avaluació final i d'impacte	85
9.	Conclusions	85
	Bibliografia	87

1. Introducció

Aquest projecte té la finalitat de treballar l'empoderament femení en centres penitenciaris per a dones. Donada la reproducció severa del patriarcat en aquests contextos, apareixen grans diferències en les condicions de vida de les dones recloses respecte els homes. D'altra banda les conseqüències emocionals i familiars es tradueixen en un alt sentiment de culpabilitat per part de les dones en comparació amb els homes, ja que ho viuen com un cataclisme (Olmos, 2007).

Els centres penitenciaris estan enfocats a les necessitats masculines, per tant, els centres femenins no deixen de ser una còpia d'aquestes (Fortunato, 2015). Ja que no es tenen en compte les necessitats específiques que presenten les dones. Aquests fets es donen per la perspectiva de gènere neutral en la que es recolza la intervenció penitenciària, fent que tothom segueixi una mateixa línia d'acció, sense tenir en compte si són homes o dones.

És important remarcar la situació en la qual es troben aquestes dones. Els recursos són insuficients i, per tant, tenen l'accés restringit a certs serveis (García-Vita, 2013), a més, la manca d'espai complica la classificació adequada per graus, per tant, la població penitenciària femenina és molt heterogènia, generant dificultats en la convivència entre les mateixes (Donderis, 2006).

Amb aquest projecte es vol generar espais de transformació, creixement i reflexió, amb l'objectiu d'aconseguir construir relacions saludables amb elles mateixes i les altres companyes, partint de la dansa i el moviment. Des d'aquesta perspectiva treballaré a partir de l'entitat Cuida La Vida que realitza un petit projecte anomenat Dones que Dansen, on es realitzen tallers setmanals de Biodansa.

Les destinatàries d'aquest projecte presenten perfils molt diversos, però alhora similars. Per exemple, les edats i procedències són diverses, però, totes han patit processos de discriminació i exclusió social, alhora que diferents desavantatges econòmics, socials i culturals (Fortunato, 2015). D'altra banda, cal comentar que totes, en algun moment de la seva vida, han patit interrupcions en el seu procés de socialització, impeding el seu desenvolupament integral. Alhora que, donades les seves pròpies expectatives, tenen un alt sentiment de fracàs (Olmos, 2007).

Com s'ha mencionat, em basaré en el projecte Dones que Dansen de l'associació Cuida La Vida, una entitat sense ànim de lucre fundada a Barcelona el 2014, format per un equip

multidisciplinari que emprà la Biodansa com a eina de treball, donant pas a l'expressió corporal. Actua en diferents sectors: infància, adolescents, gent gran, persones amb necessitats especials, etc. El seu propòsit és generar espais que permetin la millora de la salut psicosocial de les persones que hi participen.

Dones de Dansen, en concret, és un projecte d'empoderament femení que busca l'augment de l'autoestima aplicant la perspectiva de gènere, partint de la Biodansa. La seva acció es desenvolupa en el Centre Penitenciari Brians 1.

2. Justificació

Partim d'una situació inicial complexa, ja que la reinserció de les internes està enfocada en la sanció i la rehabilitació se centra exclusivament en el delictes. En aquest sentit els programes que s'apliquen mostren un alt dèficit a l'hora d'aportar eines per superar l'exclusió social (Donderis, 2006). Ens trobem, també, que en aquests contextos es manté una perspectiva estereotipada que es basa en uns mandats de gènere concrets que implica a les dones tenir una actitud passiva, ser bones, centrar-se en la família (González, 2013), per tant, reben un tracte sexista que reforça el rol tradicional de la dona. Cal sumar la manca d'equipaments i espais, generant una manca de recursos, limitant l'accés a diversos espais com. Finalment, no podem oblidar, l'aplicació de normatives restrictives i mecanismes de control que s'han enfocats en el perfil criminal masculí.

Podem dir, doncs, que la reproducció de la societat patriarcal genera una perspectiva estereotipada sobre el perfil de les internes, la manca d'atenció sobre aquest col·lectiu genera desconeixement respecte el seu perfil criminològic i social específic (Olmos, 2007). D'altra banda, la conciliació entre els objectius dels treballadors relacionats amb la seguretat i els objectius dels relacionats amb el tractament pot resultar complicada, ja que en certs punts es poden contradir (García-Vita, 2013). En definitiva, les institucions penitenciàries generen una deconstrucció en les dones que trenca amb aquelles capacitats que els resultava útils en la seva vida exterior.

Les restriccions, la manca d'equipaments i d'espais genera un descens en l'autoestima de les recloses. És necessària una mirada enfocada en la perspectiva de gènere, donada la manca de capacitats per donar resposta a les necessitats específiques de les recloses. Cal pensar, també, en la manca d'oferta d'activitats. Per tant, és important la creació d'un projecte d'empoderament femení, a partir d'espais que inspirin confiança i permetin el coneixement d'una mateixa i del grup emprant la dansa com a eina d'expressió.

En aquest sentit, la creació de grups de Biodansa amb les internes del centre permet la transformació d'una mateixa partint de l'expressió corporal, per tant, el grup ha de suposar un espai on es generen relacions sanes amb la resta de companyes, per tal de poder compartir i expressar sense fer servir la paraula, donant pas a l'expressió física deixant enrere la verbal. Partint, com ja hem dit de l'associació Cuida La Vida amb el projecte Dones que Dansen a Brians 1.

3. Mart teòric i jurídic

3.1. Justícia i Centres Penitenciaris

Als anys 90 la Generalitat de Catalunya va adquirir competències en matèria penitenciària, essent l'única comunitat autònoma amb aquestes capacitats. Tal com s'explica en el Model de Rehabilitació de les Presons Catalanes (2011), la Direcció General de Serveis Penitenciaris, la qual queda sota la responsabilitat del Departament de Justícia, és el que defineix com es desenvolupa l'execució penal a Catalunya. La seva funció és aplicar processos de rehabilitació partint d'intervencions que tenen com a objectiu la reinserció sociolaboral de les persones que es troben internades en els Centres Penitenciaris.

Els òrgans que organitzen el funcionament dels centres són la Junta Directiva, la Junta de tractament (formada per un jurista, un psicòleg, un pedagog, un metge, un tècnic sanitari o infermer, un mestre, un encarregat de taller, un educador social, un treballador social, un monitor sociocultural o esportiu i encarregat de departament), la Comissió Disciplinària i la Junta Econòmica-Administrativa.

L'Administració penitenciària ha de realitzar la seva tasca des d'una perspectiva reintegradora, és a dir, evitant els efectes que generen l'internament, per exemple, facilitant mitjans terapèutics. Cal dir, però, que ens trobem amb una institució que històricament s'ha basat en la sanció més que en la rehabilitació (Martín Fortunato, 2015), per tant, parlem d'un sistema complex i imperfecte, amb un creixement exponencial de la població reclosa que ha d'aplicar accions i intervencions que enfoquin tant la reinserció de la persona com la seguretat. Per aquest motiu García-Vita (2013) explica que resulta complicat conciliar els objectius relacionats amb l'ordre i la seguretat i aquells relacionats amb el tractament.

En termes generals, doncs, la finalitat del treball que es realitza en el context penitenciari és reduir al màxim les possibilitats de reincidència, aportant eines que permetin a les persones recloses accedir a un treball digne, suficientment remunerat i que satisfaci les necessitats

personals i familiars (Olmos, 2007). Tot i que, en certs casos, hi ha persones que, encara que disposin d'aquestes possibilitats, les seves característiques personals interfereixen en el moment d'assolir els seus objectius laborals.

3.2. Dones i presó

Històricament les dones ens hem trobat en situació de desigualtat respecte els homes, pràcticament en tots els àmbits de la vida. Això és donat pel sistema patriarcal que marca les normatives socials i els rols de gènere que avui en dia encara es reproduïxen.

Existeixen diferències entre home i dones com, per exemple, en la forma d'afrontar determinats problemes i en com es relacionen amb el seu món interior i exterior. Tradicionalment, en aquest àmbit, es parla del gènere com un concepte objectiu, és a dir, que concep a tots els subjectes com a iguals davant la llei i les normes. Però cal tenir en compte que la Justícia és una creació de l'home, per tant, queda determinada per una forma de ser i entendre el món concreta. Tal com explica Valenzuela, això cal sumar-hi el fet que el Dret i la Justícia es van crear en un moment i societat concreta que tenia com a objectiu servir a l'home blanc heterosexual, exclouent de forma total a la dona en aquest pacte social.

Com hem dit, la Justícia concep a tothom com a iguals, per tant, la seva perspectiva respecte el gènere és neutral, és a dir, se segueix la mateixa línia d'acció per a tota la població penitenciària (Fortunato, 2015). Aquesta perspectiva es va implementar amb l'objectiu de pal·liar les discriminacions, és a dir, la seva proposta va ser igualar els estàndards d'opcions tant per a homes com a dones, per tant, els mòduls femenins serien iguals als masculins, per tal que tothom tingui les mateixes oportunitats formatives, d'oci i laborals (Olmos, 2007).

Tal com explica Donderis (2006) la taxa de dones recloses era del 8% i a Catalunya hi havia 563 dones recloses, xifres considerablement inferiors a les que representen els homes. Això ha justificat la manca d'equipaments i d'espais de les presons i mòduls femenins. Això comporta que no puguin satisfer les seves necessitats bàsiques, implica que hi ha un gran dèficit de recursos, fent que, en molts casos, no puguin accedir a determinades zones i serveis. D'altra banda, moltes dones es veuen obligades a desplaçar-se lluny de casa, generant un desarrelament familiar important.

Per normativa, els establiments s'organitzen de forma separada, però en molts casos no existeixen presons únicament de dones, sinó que es troben en un únic mòdul (García-Vita, 2013). Per tant, la manca d'espais impossibilita la classificació, per tant, ens trobem amb un alt nivell d'heterogeneïtat i amb una alta dificultat de convivència entre les recloses (Donderis,

2006). A tot això, cal sumar-li el fet que la quantitat de recloses respecte la manca de personal afecta directament al treball rehabilitador.

Com hem comentat, les presons per a dones són igual a les dels homes, però els Centres Penitenciaris han estat creats des d'una perspectiva totalment masculina, atenint-nos a les seves necessitats i al seu nivell de conflictivitat. Per tant, les dones es troben sota unes mesures de control que no s'ajusten al perill real, normatives més restrictives i mecanismes de control que no s'adeqüen al seu perfil criminal. No podem obviar que el nivell més gran de control es dóna, també, a la intolerància a les dones delinqüents i, per tant, a les seves conductes, generant relacions conflictives o complicades entre les internes i els funcionaris. Cal entendre que les relacions que es generen queden pautades per un tipus de sistema en el qual les recloses es relacionen sempre amb persones que representen l'autoritat.

Cal parlar, també, de la visió estereotipada que es té de la dona (Fortunato, 2015). En els Centres Penitenciaris se segueixen els mandats de gènere marcats per la societat, fent que les relacions de poder reforcin el rol tradicional de la dona, per aquest motiu, gran part de l'activitat en presó es dirigeix a la costura, les labors de la llar i perruqueria (Donderis, 2006). A això se li suma la manca de programes de tractament, d'oportunitats de formació i de treball, tot i que són un pilar fonamental en el qual es refereix a la reinserció d'aquestes dones, ja que suposa un cost elevat per a l'Administració.

La repercussió de la subcultura penitenciària implica la desvinculació amb l'exterior, impedit la posterior adaptació a l'entorn i la creació de nous vincles interpersonals. No podem oblidar que la càrrega de responsabilitat familiar és un factor rellevant pel que respecta a les dones. En el cas de les dones, més que en els homes, viuen les conseqüències de l'empresonament com si fos un cataclisme, ja que estar separades dels fills genera un alt sentiment de culpabilitat (Olmos, 2017).

En termes generals, doncs, entenem que la visió d'aquestes recloses és que, en primer són dones i delinqüents, per tant, es troben desviades del seu rol de gènere i, per tant, es justifica el tracte sexista que generen relacions de poder que reforcen el seu rol tradicional (Fortunato, 2015), afectant directament a la qualitat de vida d'aquestes dones. En molts sentits viuen en una presó dins una presó i, per tant, les condicions de vida precàries conformen un seguit de conseqüències en les dones, afectant a tots o quasi tots els aspectes de les seves vides.

És per aquests motius que és interessant crear projectes que permetin el desenvolupament, rehabilitació i reintegració d'aquestes dones, en aquest cas, ens decantem per emprar l'art

com a eina per accedir al món interior de la persona partint de l'expressió creativa d'aquesta. És a dir, utilitzar l'art com a viatge d'autoconeixement, per tal d'identificar els seus desitjos i necessitats (González, 2013).

3.3. Biodansa

Per aquest projecte volem emprar la Biodansa com a eina artística per tal de generar espais integradors mitjançant la música i el moviment en contextos grupals. La Biodansa és "la integració humana, de renovació orgànica, de reeducació afectiva i de reaprenentatge de les funcions orgàniques de la vida" (Toro, 2008, p.39). En aquest sentit, entenem la Biodansa com una eina de reinserció, sempre que s'utilitzi de forma adequada i es dugui a terme per facilitadors/es especialitzats. Concep la música com a llenguatge universal i les cançons que s'empren per a aquesta disciplina passen per un estudi sobre els seus continguts emocionals.

Aquesta disciplina treballa partint des de cinc ítems:

- La **integració humana** que actua estimulant la connexió amb la vida, per tant, es potencia des de la integració amb un mateix, amb els altres i amb l'univers.
- La **renovació orgànica** es refereix a l'autorreulació orgànica, és a dir, l'organisme desenvolupa accions d'adaptació als canvis biològics. En aquest cas, doncs, la Biodansa té un efecte d'estimulació de l'equilibri intern i de reducció de l'estrès.
- La **reeducació afectiva** és la capacitat d'establir vincles amb altres persones. Actualment l'afectivitat en les persones es veu afectada, ja des de la infància es poden observar dificultats a l'hora de generar vincles afectius amb altres, per tant és un fet que cal reactivar i potenciar.
- El **reaprenentatge de les funcions orgàniques** de la vida consisteix a aprendre a viure a partir dels instints, és a dir, de les conductes innates, les quals es basen en l'adaptació del medi per tal de sobreviure. No s'ha de confondre amb actituds irracionals, sinó que es tracta d'enfocar-se en la saviesa biològica. Per tant, sensibilitzar-se amb els nostres instints ens permet establir vincles amb la nostra naturalesa i cultura.

Les sessions s'han de dur a terme en grup, ja que aquest ofereix la possibilitat de comunicar-se emprant el moviment, és a dir, deixant enrere la paraula i donant pas a la comunicació no verbal (mirades, gestos, somriures...) i serveix com a recipient afectiu per a tots/es els/les participants del grup. Una de les coses que s'ha de tenir més present és que, en aquesta pràctica, no es busca un comportament concret dins una norma, sinó que cada individu connecti amb si mateix de forma lliure. Es tracta, doncs, de què cada persona balli i es mogui

com vulgui, sense seguir una consigna concreta, és a dir, les persones ballen però sense pensar en si ho fan bé o no, per tant, es tracta de concebre la dansa com una forma d'expressió personal respecte la nostra forma d'entendre el món.

En aquest cas, ens basem partint dels cursos que es realitzen a Brians 1 per part del grup Dones que Dansen, que actua a través de l'entitat Cuida la Vida. Des de fa quatre anys realitza cursos de tres mesos per a dones del centre amb l'objectiu de crear espais d'autoconeixement i autocura a partir de la cohesió de grup i de l'expressió corporal. Per tant, es tracta d'agafar aquest projecte com a referència, és a dir, impartint cursos de Biodansa però en un termini de temps més llarg i aplicant altres eines com, per exemple, les dinàmiques de grup, perquè les participants adquireixin de forma integral els conceptes que es volen treballar.

4. Diagnòstic

Tal com hem mencionat anteriorment les dones que es troben internes tenen un perfil similar, alhora que divers. En concret hem identificat que solen ser víctimes d'exclusió social (incloent-hi, doncs, desavantatges socials, econòmiques i culturals), solen haver patit violència domèstica, es troben en situacions familiars desestructurades, amb una xarxa social escassa, baixa escolarització, baixa autoestima i una alta dependència psicològica de la figura masculina (Donderis, 2006; Martín, 2015; Olmos, 2007).

D'altra banda, l'acció dels centres penitenciaris femenins solen basar-se, en essència, en la sanció i la seva rehabilitació s'enfoca de forma exclusiva en el delictes. Sumant-li que aquestes institucions s'han dissenyat des d'una perspectiva masculina i, per tant, la seva arquitectura respon als seus nivells de violència i no al de les dones (Donderis, 2006).

La societat patriarcal es reproduïx fortament en els centres penitenciaris. Tal com explica Valenzuela, és clar que existeixen diferències entre homes i dones com, per exemple, en la forma d'afrontar certs problemes o en com es relacionen amb el seu món interior i exterior. Tal com dèiem, les presons catalanes s'enfoquen a les necessitats masculines, a això li hem d'afegir la manca d'intimitat i d'oportunitats de canvi, fent que les dones es vegin amb una menor autonomia, iniciativa, capacitat de decisió, etc. per tant, són objectes més submisos (del Mar García-Vita, 2013). Les característiques de mandat de gènere són una traducció de la perspectiva estereotipada i de l'anomenat gènere neutral que s'identifica en aquestes institucions (Martín, 2015). No podem obviar que el Dret i, per tant la justícia, satisfà les necessitats de l'home blanc heterosexual, per tant, les dones queden excloses del pacte social i així de molts dels avantatges que disposen els homes.

La manca d'espais genera grans problemes als professionals a l'hora de classificar a les internes, per tant, aquestes solen trobar-se en un mateix mòdul, és a dir, no es fa cap classe de separació per tipus de delicte. Això es tradueix en un alt nivell heterogeneïtat, i ja no només per la varietat de delictes sinó per edats, procedències, creences... generant uns climes de convivència complicats (Donderis, 2006).

És necessari, doncs, actuar des d'una perspectiva de gènere, promovent mesures específiques per a les dones com, per exemple, l'art com a eina d'expressió creativa, amb l'objectiu de facilitar el reconeixement d'un mateix partint de l'art. Des d'aquesta perspectiva ens referim al fet que les internes dels centres penitenciaris necessiten espais creatius per poder expressar-se lliurement, ja que el context en el qual es troben és molt opressiu.

Aquest projecte es planteja en el context del Centre Penitenciari Brians 1, en concret el mòdul on conviuen 350 dones penades. Tal com s'explica en el Model de Rehabilitació de les Presons Catalanes (2011) l'equip de rehabilitació està configurat per:

- Responsable de la Unitat de Dones.
- Coordinador/a dels equips multidisciplinaris.
- Cap de programes d'atenció especialitzada.
- Cap de programes d'educació social.
- Cap de programes de treball social.
- Director/a del centre formatiu de persones adultes.
- 3 juristes.
- 4 psicòlegs/es.
- 9 educadors/es socials.
- 3 treballadors/es socials.
- 5 monitors/es d'art.
- 3 monitors/es d'esport.
- Pedagoga/a.
- 19 mestres.
- Bibliotecari/a.
- Mediator/a cultural.
- Dinamitzador/a Punt TIC/Òmnia.

El mateix document ens mostra que entre els equipaments d'aquest mòdul trobem:

- Poliesportiu i gimnàs.
- Centre de formació de persones adultes.
- Biblioteca i sales de lectura als mòduls residencials.
- Punt TIC/Òmnia.
- Tallers productius.
- Tallers artístics.

No cal obviar però que aquests són els equipaments de la part destinada als homes del mateix centre:

- Pavelló obert.
- Pista esportiva descoberta.
- Gimnàs.
- 3 espais adaptats per a activitat esportiva.
- Centre de formació de persones adultes.
- Biblioteca i sales de lectura als mòduls residencials.
- Punt TIC/Òmnia a la Unitat de Medi Semiobert.
- Ciberaules als mòduls 1, 2 i 4.
- Tallers productius.
- Tallers artístics.
- Teatre.

Cal dir, però, que partint de les meves observacions al llarg del projecte Dones que Dansen, que les instal·lacions del mòdul per a dones deixa molt a desitjar en comparació a la dels homes. Quan accedeixes al centre, després de passar els controls pertinents surts per un gran pati, en el qual hi ha el pavelló obert, seguint endavant arribes a una paret immensa amb una porta de barrots igual de gran. Quan s'accedeix es passa per una sala i entres al mòdul de dones. Un espai no gaire gran, construït amb la intenció d'economitzar al màxim l'espai. Les cel·les queden en una segona planta però amb les portes visibles des de la primera planta. El menjador i la sala de la televisió es troben en el mateix espai i el poliesportiu i el gimnàs es troben en la mateixa sala, la qual no mesura més de cinc o sis metres quadrats. Cal no oblidar que el pati del qual disposen és completament gris sense vegetació i amb moltes escales, és a dir, molt disfuncional.

Des d'aquesta perspectiva, doncs, podem comprendre que l'espai del qual disposen és mínim, tenint en compte que no se les classifica per tipus de delictes i l'alta pressió emocional que comporta la seva situació fa que la seva autoestima i autonomia es vegin altament perjudicades. Per aquest motiu és prioritari atendre a les internes a partir d'activitats específiques amb perspectiva de gènere, partint de la creació d'espais per compartir i expressar-se, per escoltar i ser escoltades a través de la dansa. En definitiva, és necessari que aquestes dones disposin d'un espai de cura emocional a partir de compartir amb l'altre.

5. Formulació del projecte

Definició del projecte: Aquest és un projecte que pretén treballar l'apoderament femení, l'autoconeixement i l'expressió d'emocions i sentiments emprant la Biodansa. En aquest cas, el projecte es configura en dues fases, una inicial en la qual es treballarà la cohesió del grup, la presa de decisions, l'expressió emocional i l'apoderament femení i on es prepararà a les participants per accedir a la segona fase el projecte en el que es duran a terme les sessions de Biodansa.

Nom: Dones, presó i Biodansa.

Pla o Programa: Dones que Danses, de l'entitat Cuida la Vida.

Descripció: Aplicació de la biodansa com a eina d'autoconeixement, d'expressió de les emocions i sentiments i d'apoderament femení, partint de sessions grupals no mixtes, de forma setmanal.

Destinatàries: Dones internes en el Centre Penitenciari Brians 1.

Objectius generals:

- Millorar l'autoconeixement de les dones recloses.
- Promoure l'empoderament femení entre les dones del centre.

Objectius específics:

1. Millorar la cohesió grupal.
2. Incorporar eines que permetin conèixer els diferents estats emocionals.
3. Aprendre a prendre decisions.
4. Incrementar la participació de les dones en el taller de biodansa.

Línies d'acció:

1. Cohesió grupal.
2. Emocions i sentiments.
3. Prendre decisions.
4. Empoderament femení.
5. Informació del taller.
6. Establir un espai específic.

Pressupost: 42.500,00€

6. Planificació

Per tal que el projecte sigui efectiu i perquè les sessions de biodansa resultin realment útils cal que el projecte es divideixi en dues fases, tal com hem explicat anteriorment. Per tant, en una primera fase introduïrem tots els conceptes relacionats amb la cohesió grupal, les emocions, la presa de decisions i l'apoderament femení, sempre connectant amb la tècnica de la biodansa. Després, en la segona fase, es durà a terme totes les sessions relacionades amb biodansa, en les quals també s'intentarà treballar els mateixos conceptes però emprant aquesta tècnica.

Aquesta divisió es fa perquè en molts casos els/les participants no comprenen quin és l'objectiu real de la biodansa, el grup pot no estar cohesionat i, per tant, que no hi hagi una confiança real en el grup. En molts casos ens podem trobar que la gent accedeixi a la biodansa perquè volen participar en un taller en el qual es balla, però la biodansa ha de representar una eina de canvi, reeducació i reinserció per a aquestes persones, per tant, abans de donar pas a les sessions en les quals realment es practicarà la biodansa, cal que preparem a les participants i motivar la cohesió de grup per tal que la segona fase del projecte s'assimili adequadament i realment generi un canvi en elles.

D'altra banda, cal remarcar el fet que un projecte de biodansa i, en concret, les sessions en les quals es practiqui aquesta tècnica cal que les dinamitzi una facilitadora formada en biodansa, és a dir, no es tracta de sessions que pugui realitzar qualsevol persona. Per aquest motiu, mostrarem de forma més específica quines són les sessions que s'empraran en la primera fase, amb l'objectiu de crear una bona base per a, després, donar pas a la biodansa.

En termes generals, doncs, si duem a terme un projecte de biodansa sense una preparació prèvia del grup, aquest no assimilarà els conceptes o no ho farà de forma integral i, per tant, no haurà servit de res. Per tant, és important que els projectes d'aquest caire puguin disposar de temps per fer una preparació inicial i després donar pas a l'expressió corporal partint de la biodansa, així, el grup estarà prou cohesionat, es respirarà un clima de confiança i, a més, les dinamitzadores i facilitadores coneixeran millor quina dinàmica segueix el grup i podran reorientar les sessions que es realitzaran en la segona fase del projecte.

6.1. Línies d'acció

A continuació es mostraran les diferents línies d'acció que es duran a terme en el projecte. Cal dir, però, que només es mostraran les unitats de programació relacionades amb les quatre primeres línies d'acció, donat que són aquelles en les que es desenvolupa la tasca relacionada amb les sessions que es realitzen amb les dones.

Línia d'acció 1: Cohesió grupal - Incorporar dinàmiques que facilitin la cohesió grupal

Aquesta línia d'acció la relacionem amb el primer objectiu específic marcat: Millorar la cohesió grupal.

La cohesió grupal és un factor rellevant, a tenir en compte, perquè les sessions de Biodansa suposin realment un factor clau en la reinserció i reeducació de les internes. És a dir, si no existeix cohesió grupal i no es treballen les dificultats del grup, la Biodansa no resultarà una eina útil, ja que no s'aconseguirà crear l'ambient necessari i tampoc existirà una relació relativament propera entre les participants.

Per aquest motiu cal incorporar dinàmiques, al llarg de les sessions, que facilitin la cohesió grupal i així generar vincles entre les participants que permetin el correcte desenvolupament de les sessions de Biodansa i que aquesta es pugui, realment, emprar com a eina de canvi.

La metodologia que s'emprarà per a aquesta activitat, també ha de ser poc directiva, però sempre amb una prèvia organització que permeti ordenar els conceptes que es treballen i la mateixa evolució del conjunt del grup.

En aquest sentit, les unitats de programació que es treballaran són:

UD 1.1 Presentació.

UD 1.2 Les quatre cantonades.

UD 1.3 Prohibit parlar.

UD 1.4 Com em tractes.

Línia d'acció 2: Emoció i sentiments - Incorporar als tallers un espai de reflexió i aprenentatge sobre les emocions i els sentiments

Aquesta línia d'acció es relaciona amb el segon objectiu específic: Incorporar eines que permetin conèixer els diferents estats emocionals.

Quan volem parlar d'allò que sentim, en molts casos, ens pot resultar complicat expressar en paraules les nostres emocions. Si ens enfoquem en els col·lectius penitenciaris identifiquem

una alta dificultat respecte l'expressió de les emocions i sentiments, és a dir, quan se les demana que expressin com se senten o com s'han sentit al llarg de tota la setmana solen donar respostes molt bàsiques, acompanyades de reflexions complexes, per exemple, expliquen que se senten tristes però la història que ve darrere és més complexa i et deixa entendre que, a part de sentir-se trista, està estressada, disgustada, decebuda...

Aquesta línia d'acció, doncs, el que pretén és que les dones del centre adquireixin un vocabulari més extens respecte l'expressió de les emocions i els sentiments, per tal de poder identificar de forma més clara quins són els seus estats emocionals i així poder explicar-los de forma més clara. En aquest, sentit, doncs, es tracta d'aprendre a identificar que senten elles mateixes i així conèixer-se millor, permetent que, en certs casos, puguin preveure quines seran les seves emocions i actuar al respecte.

Per tal de dur a terme aquesta línia d'acció s'emprarà una metodologia poc directiva i que es vinculi amb les experiències que viuen en el context en el qual es troben, es tracta que a partir del que elles expressen es vagi encaminant la temàtica de la sessió, a l'hora que s'imparteixen dinàmiques que facilitin la comunicació i l'adquisició de coneixements sobre les emocions.

Les unitats de programació que es treballaran de forma concreta en aquesta línia d'acció són:

UD 2.1 Consciència i regulació emocional.

UD 2.2 El tabú emocional.

UD 2.3 Identificar emocions.

UD 2.4 Els tres salts i l'autoretrat.

Línia d'acció 3: Prendre decisions - Incorporar en les sessions un espai d'aprenentatge sobre la presa de decisions

Aquesta línia d'acció fa referència al tercer objectiu específic: **Aprendre a prendre decisions**

La presa de decisions és un factor clau en el desenvolupament de tots els individus, tot i que, en molts casos i, sobretot, en el context en el qual ens trobem, la capacitat de decidir és molt reduïda. Per aquest motiu, és important incorporar a les sessions activitats que aportin coneixements suficients a les internes perquè aquestes puguin prendre decisions pròpies.

Es tracta, doncs, d'aportar els coneixements i sabers necessaris perquè elles mateixes puguin decidir sobre el seu futur, sobre la seva situació actual i, en essència, en totes aquelles coses que duen a terme en el seu dia a dia quotidià. En definitiva es tracta del fet que adquireixin

hàbits que les permeti desenvolupar-se i evolucionar de forma conscient, és a dir, sense que una altra persona decideixi per elles mateixes.

Per tal de desenvolupar aquesta línia d'acció s'emprarà una metodologia poc directiva, és a dir, es preestableixen certes dinàmiques i continguts però sempre partint de la situació de les internes. Consisteix a organitzar i establir el recorregut de les sessions però empatitzant i aplicant allò que les internes expliquen a les dinàmiques de les mateixes sessions.

Les unitats de programació que es duran a terme per desenvolupar aquesta línia d'acció són:

UD 3.1 La pressió grupal.

UD 3.2 El refugi subterrani.

UD 3.3 Tres tresos tretze.

UD 3.4 Aquesta soc jo.

Línia d'acció 4: Empoderament femení - Incorporar eines que permetin l'empoderament femení

Aquesta línia d'acció es relaciona amb l'objectiu específic 3: Aprendre a prendre decisions.

La capacitat de decidir sobre la nostra pròpia vida ens ofereix un seguit d'avantatges, és a dir, ens aporta independència, autonomia i, sobretot, la capacitat de decidir el nostre propi recorregut vital. El context en el qual ens trobem es caracteritza per la forta reproducció de la societat patriarcal, amb tot el que comporta, per tant, en molts casos, les internes són tractades de forma que no poden decidir sobre elles mateixes i, en general, això pot generar situacions de dependència cap a la institució, per exemple.

L'empoderament femení, en aquest cas, el lligarem significativament a la presa de decisions, és a dir, per tal que les internes entenguin i identifiquin quins són els factors que les han portat a la pèrdua de la seva autonomia i de la seva capacitat de decidir, cal que coneguin tot allò que engloba el fet de ser dona i totes les construccions socials que existeixen al respecte. Per aquest motiu, és important i interessant aplicar a les sessions una perspectiva de gènere que les porti coneixements suficients sobre el tipus de societat en el que vivim i, així, prendre consciència sobre la importància d'aplicar la perspectiva de gènere en el seu context actual.

En aquest cas, la metodologia que s'emprarà haurà de ser poc directiva, però sempre amb un guió que permeti un seguiment coherent dels conceptes a tractar, és a dir, s'aportaran coneixements al respecte sempre seguint amb les circumstàncies de les internes i d'allò que expliquen.

Les unitats de programació que s'empraran són:

UD 4.1 Ens cuidem.

UD 4.2 Els rols de gènere.

UD 4.4 Què és l'amor?

UD 4.5 M'agrado.

Línia d'acció 5: Informar del taller - Crear espais d'informació sobre la biodansa i el taller

Aquesta línia d'acció es relaciona amb el quart objectiu específic: Incrementar la participació de les dones en el taller de biodansa.

Abans de posar en pràctica el projecte cal donar-lo a conèixer, és a dir, presentar allò que volem dur a terme perquè sigui reconegut i despertí curiositat entre les dones. És important, doncs, crear mecanismes de difusió que donin a conèixer el projecte, però aquests han de ser accessibles i comprensibles, per tant, cal tenir cura en la forma que expressem el nostre missatge, ja que emprant un vocabulari massa tècnic es pot crear confusió i que aquest sigui difícil d'entendre.

Entenem, doncs, que la informació que hem d'aportar ha de ser propera, igual que la forma en la qual decidim expressar-la, és a dir, pot resultar interessant difondre de forma física, anant en persona a informar a les dones del centre sobre el projecte, per exemple. D'aquesta forma es poden observar les dinàmiques que es generen en l'entorn i adaptar les característiques tant del projecte en si com de les activitats que es duran a terme. Cal tenir en compte, que la forma en què presentem el nostre projecte és molt important, donat que pot condicionar la quantitat de participants que assistiran a les sessions, per tant, cal tenir-ne molta cura i empatia.

Des d'aquesta perspectiva quan parlem de crear espais d'informació ens referim a la participació activa en la difusió del projecte, és a dir, anant en persona al mateix centre i moure's pels espais comuns del mòdul per anar informant les dones, iniciant petites converses, explicant quins són els objectius, com seran les dinàmiques que se seguiran i parlant sobre el terme biodansa, tot de forma clara i propera, respectant els espais de cada persona. En aquest cas, doncs, es tracta de introduir-se en el seu entorn de forma respectuosa, caldrà apropar-se sense ser molt directives, és a dir, cal actuar d'una forma totalment allunyada a les accions directives i repressives que impliquen el mateix centre.

Les unitats de programació concretes que es desenvoluparan en aquesta línia d'acció són:

- Distribució de cartells informatius.
- Difusió en persona i distribució de fulletons informatius.

Línia d'acció 6: Establir un espai específic - Establir un espai específic en el que es realitzaran les sessions

Aquesta línia d'acció es relaciona amb el quart objectiu específic: Incrementar la participació de les dones en el taller de biodansa.

Tot i que pot semblar evident el fet de disposar d'un espai concret per desenvolupar les activitats, l'entorn en el qual ens trobem sol ser desorganitzat i caòtic, d'altra banda, la manca d'espai en els mòduls de dones no afavoreix l'organització de les activitats i la repartició dels espais. Per aquest motiu és important accedir a un espai concret on es duran a terme els tallers, d'aquesta forma les dones que hi vulguin participar podran trobar i relacionar aquest espai amb el taller, essent més fàcil accedir-hi i identificar-lo.

En aquest cas, doncs, la metodologia que s'empra per dur a terme aquesta línia d'acció haurà de ser més aviat directiva, en el sentit que representarà un espai inamovible i que sempre serà el mateix.

Les unitats de programació que es desenvolupen en aquesta línia d'acció són:

- Establiment d'un espai fixe per a realitzar els tallers.
- Ambientar l'espai acord amb les activitats i dinàmiques que es duran a terme en el mateix

6.2. Unitats de programació

A continuació mostrarem les unitats de programació que emprarem per dur a terme les línies d'acció esmentades.

Nom	Línia d'acció 1 – UD 1.1: Presentació				
Descripció	Es tracta de presentar el taller (durada, objectius i calendari) i donar a conèixer l'equip que hi participarà, alhora que es presenten les diferents participants.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer el taller. - Presentació de les participants. - Creació d'un vincle inicial amb les companyes. 					
Continguts			Metodologia		Temporalització
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Presentació, vincle, cohesió, biodansa, emocions i sentiments.	Presentació del taller, l'equip i les participants. Passar l'enquesta inicial a les participants. Dinamitzar la rebuda, el joc del cabdell de llana, el joc de valoració i l'espai de relaxació.	Respecte a les companyes, participació activa, motivació, empatia i escolta activa.	<i>Presentació del taller i rebuda:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Objectius i metodologia. - Calendari. - Enquesta inicial. - Rebuda. 	20'	60'
			<i>Joc del cabdell de llana:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Presentació de cada participant. - Reflexió sobre el significat de grup i cohesió grupal. 	30'	30'
			<i>Joc de valoració:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Identificar que els ha agradat. - Identificar els conceptes que han entès i el que no. 	15'	15'
			<i>Espai de relaxació:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Relaxació a partir de la música. - Tancament de la sessió. 	15'	0'
Avaluació			Materials i recursos		
Joc de valoració, diari de camp, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de sessions realitzades.			Fotocopies amb el calendari de les sessions, cabdell de llana, pissarra, retoladors de pissarra, màrrega, ordinador i altaveu.		

Activitat	Descripció
Presentació del taller i rebuda	Es presentarà el taller, és a dir, els seus objectius, la seva metodologia i el calendari que es seguirà. També s'acordaran, de forma conjunta, les normes que es seguiran en el grup. D'altra banda, es demanarà a les participants que s'asseguin en cercle sobre les màrfegues i que, per torns, explicaran com es senten i com ha anat la setmana. Finalment es resoldran els dubtes de les participants.
Joc del cabdell de llana	<p>Haurem de demanar que les participants facin una rotllana entre totes, de peu, llavors s'explicarà la dinàmica. Es tracta de que, amb un cabdell de llana a la mà agafem un fil, diguem el nostre nom i una qualitat positiva nostra, després llancem el cabdell a una companya, mantenint en la mà el fil. La següent companya farà el mateix, i mantindrà el fil a la mà, així consecutivament fins que totes ens haguem presentat. Un cop haguem acabat podrem veure que s'ha format una mena de figura, a partir d'aquí donarem peu a diferents reflexions: Per una banda, entre totes les companyes hem creat aquesta espècie d'estrella, si una de nosaltres deixa anar el fil la figura es deforma. Això pot donar peu a comprendre que cada una de les participants és important, és a dir, sense una de nosaltres la figura deixa de ser el que era i perd el significat original. En segon lloc, la figura que es crea també es pot relacionar amb una mena de xarxa, per tant, podem introduir la idea de que el grup té una funció de protecció, és a dir, el grup ha de suposar un agent de protecció i acompanyament per a cada una de les participants.</p> <p>En definitiva, aquesta activitat ens permet conèixer a totes les participants d'una forma dinàmica i reflexionar des de diferents perspectives la importància del grup i el que implica per a cada una. És important motivar a que totes participin, és a dir, és interessant poder escoltar la opinió i perspectiva de cada una de les participants.</p>
Joc de valoració	Amb una cinta aïllant farem una línia al centre de l'aula, les dones s'han de situar al centre. Es realitzaran preguntes (com, per exemple, os ha agradat la sessió? Creieu que aquest taller os pot servir d'alguna cosa? Teniu ganes de tornar la propera setmana?) que es responen amb un si o un no (establim, per exemple, que "si" és l'esquerra i "no" és la dreta), a cada pregunta s'hauran de situar a un dels costats segons la seva resposta. És important demanar que justifiquin les seves respostes i motivar el debat entre les participants.
Espai de relaxació	Posem les màrfegues al terra, una separada de l'altra, en cada una s'ha d'asseure una participant. Apaguem les llums per generar un clima de tranquil·litat. Demanem a les participants que s'estirin sobre les seves màrfegues i donem pas a la música. La dinamitzadora demana que tanquin els ulls i meditin. Un cop transcorren 5 minuts, demanem a les participants que s'asseguin en rotllana i expliquin com s'han sentit, per tant, es tracta de tancar la sessió permeten a les dones expressar com s'han sentit al llarg de la sessió i amb quina emoció es queden.

Nom	Línia d'acció 1 – UD 1.2: Les quatre cantonades				
Descripció	Per tal de crear un major vincle entre les participants és important que aquestes s'identifiquin les unes amb les altres, per tant, l'activitat principal de la sessió es basa en mostrar visualment en que s'assemblen i en que es diferencien les unes de les altres.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Presa de consciència de les semblances i diferències entre les participants. - Posar en pràctica l'escolta activa. - Generar una conversació inicial amb les companyes. 					
Continguts			Metodologia	Temporalització	
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Cohesió, col·laboració, raonament, vincle, participació i escolta activa.	Preparació de l'aula, presentació de la sessió. Dinamització del joc de les quatre cantonades, del joc de valoració i de l'espai de relaxació.	Cooperació, escolta i participació activa, empatia, respectar el torn de paraula.	<i>Presentació i rebuda:</i>	15'	1h 5'
			- Objectius.		
			- Metodologia.		
			- Rebuda.		
<i>Joc de les quatre cantonades:</i>	40'	25'			
- Conèixer millor a les companyes.					
- Reflexió grupal.					
<i>Joc de valoració:</i>			15'	10'	
- Reflexionar sobre els conceptes apresos.					
- Expressar l'opinió sobre la sessió i els resultats extrets.					
<i>Espai de relaxació:</i>	10'	0'			
- Relaxació a partir de la música i tancament.					
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari de les activitats i registre de les sessions realitzades.			Fulls amb els conceptes necessaris per al joc de les quatre cantonades, pissarra, retoladors de pissarra, post-its, ordinador i altaveus.		

Activitat	Descripció
Presentació	<p>Mentre arriben les participants els hi demanem que agafin una màrrega i s'asseguin en rotllana, un cop arriben totes, per torns, cada dona explicarà com es sent i com li ha anat la setmana. Tot seguit explicarem que es treballarà en la sessió, és a dir, la cohesió grupal i conèixer millor a les companyes. Si és necessari es resoldran possibles dubtes i a continuació es donarà peu a explicar la dinàmica que es durà a terme.</p>
Joc de les quatre cantonades	<p>Es prepararà l'aula, enganxant a cada cantonada un cartell (totalment d'acord, gents d'acord, mes o menys d'acord, i no ho tinc clar). Es faran preguntes i, per respondre, cada una haurà de situar-se sota el cartell que cregui més convenient.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exemples de preguntes: Insultar a una companya és una falta de respecte? És important respectar el torn de paraula? Creieu que és important formar part d'un grup? Creieu que és important respectar als altres?... <p>Per cada pregunta es demanarà que es justifiquin les respostes, d'aquesta forma s'ha de donar peu a debats que permetin reflexionar sobre la diversitat d'opinions, és important elaborar un llistat de preguntes però també cal improvisar, és a dir, tenir en compte els discursos que es generen per adaptar la sessió a les necessitats del grup.</p> <p>Finalment, s'ha de generar una reflexió grupal que giri en torn a la diversitat d'opinions que es generen en un grup, alhora que la possibilitat de descobrir altres formes de pensar i entendre la realitat. Es tracta, doncs, de permetre que el grup conegui a cada una de les participants i de que cada participant conegui al grup en general.</p>
Joc de valoració	<p>Es repartirà a totes les participants un grapat de post-its, en la pissarra es dibuixaran dues columnes, una titulada com a "aspectes a millorar" i l'altre "aspectes positius". Es demanarà que en cada post-it s'escrigui una idea i que la enganxin en la columna que elles considerin (com a mínim han d'enganxar un per columna).</p> <p>Per tal de facilitar i fer més dinàmica l'activitat, s'aniran llençant preguntes com, per exemple, creieu que les activitats que fem serveixen d'alguna cosa? Quines idees creieu que hauríem de treballar més? Hi ha alguna cosa que creieu que ha de canviar? Que os agradaria fer?...</p> <p>Un cop hagin enganxat totes les idees es llegiran en veu alta i es reflexionarà en grup sobre els resultats de l'activitat, amb l'objectiu d'entendre millor quina és la seva opinió i quins canvis s'han de realitzar per adaptar les activitats a les necessitats de les participants.</p>
Espai de relaxació	<p>En aquest cas, demanarem a les participants que es situïn en rotllana, de peu i agafades de les mans. Es dona pas a la música i, poc a poc, ens anem movent conjuntament al ritme de la música. És una oportunitat per deixar enrere les paraules i donar pas a l'expressió corporal. És important que la dinamitzadora especifiqui la importància de no parlar i fomentar el contacte visual amb les companyes, com a mostra d'agraïment per compartir aquest espai amb nosaltres. Finalment es donarà pas a que cada participant expliqui com es sent.</p>

Nom	Línia d'acció 1 – UD 1.3: Prohibit parlar				
Descripció	Per a comprendre de forma clara la importància de la cohesió entre les participants cal que assolixin objectius conjunts, per tant, emprarem una activitat en la qual hagin de complir fites de forma conjunta i treballant en equip.	Temps	1h 20'		
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Assolir objectius comuns. - Aplicar la comunicació no verbal. - Comprensió de la importància de totes les participants. 					
Continguts			Metodologia		Temporalització
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Cohesió, comprensió, participació, cooperació, treball en equip i motivació.	Preparació de l'aula, presentació de la sessió i rebuda. Dinamització del joc prohibit parlar, del joc de valoració i de l'espai de relaxació.	Treball en equip, escolta i participació activa, cooperació, motivació i empatia.	<i>Presentació:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Objectius. - Metodologia. - Rebuda. 	15'	1h 5'
			<i>Joc prohibit parlar:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Comunicació no verbal. - Treball en equip. - Assoliment d'un objectiu comú. - Reflexió grupal. 	40'	25'
			<i>Joc de valoració:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Reflexió sobre els conceptes apresos. - Valoració per part de les participants. 	15'	10'
			<i>Espai de relaxació:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Relaxació a partir de la música i tancament de la sessió. 	10'	0'
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de les sessions realitzades.			Cinta aïllant, pissarra, retoladors de pissarra, fulls, bolígrafs, ordinador i altaveus.		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arriben les participants, demanem que s'asseguin en rotllana en les màrques i, per torns, expliquem com ha anat la nostra setmana i com ens sentim. A continuació, es presenta la sessió que es durà a terme, els seus objectius i, de forma breu, les dinàmiques que es seguiran. S'introduirà el concepte de comunicació verbal, que implica i la importància que té a l'hora de comunicar-nos amb les altres persones.
Joc prohibit parlar	<p>S'explicarà a les internes que se les demanarà un seguit de consignes i hauran de dur-les a terme de forma conjunta però sense fer servir la paraula.</p> <p>Per exemple, en primer lloc, se les demanarà que facin una fila, ordenades per ordre alfabètic segons la inicial del seu nom. Després, es pot demanar que facin una figura entre totes, per exemple, han d'haver-hi quatre peus al terra, dues mans, sis colzes i un cap. Es poden anar incloent consignes cada cop més complicades, així hauran de comunicar-se de formes diferents a la paraula.</p> <p>Es tracta, doncs, de que assoleixin objectius comuns, fins i tot davant d'adversitats que dificultin la comunicació entre les participants.</p> <p>Un cop finalitza l'activitat es donarà pas a una reflexió conjunta sobre les dificultats que han tingut per dur a terme les consignes demanades, quines situacions s'han donat, com han fet front a aquestes dificultats, com s'han sentit, quines actituds han sorgit, etc.</p>
Joc de valoració	Per finalitzar la sessió i fer una valoració de la mateixa es demanarà a les participants que es divideixin per parelles, a cada parella se li entregarà un full en blanc. En els fulls hauran d'escriure una idea que haguem treballat i considerin important. Un cop hagin escrit la idea es faran dos grups i a cada un es repartirà les idees que s'han escrit per parelles, de totes les que tinguin hauran de decidir quina és la que millor s'ajusta a la sessió. Finalment, de les dos opcions finals es demanarà que escullin una, la qual es convertirà en el "lema" de la sessió.
Espai de relaxació	Com en la sessió anterior, fem una rotllana agafades de les mans i ens movem totes al pas de la música. Finalment, cada una explicarà com es sent. És important que, en el moment que es balla, no parlem i ens mirem als ulls, oferint un somriure, agraint la companyia de totes les dones que hi participen.

Nom	Línia d'acció 1 – UD 1.4: Com em tractes.				
Descripció	Un dels conceptes que s'han de tenir clar respecte la cohesió grupal és l'empatia, és necessari, doncs, que les participants entenguin de forma clara que vol dir posar-se en el lloc de l'altre i reflexionar sobre com es tracten les unes amb les altres.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Posar en pràctica l'empatia. - Comprendre la importància d'empatitzar amb les companyes. - Adquirir coneixements sobre l'escolta activa. 					
Continguts			Metodologia		Temporalització
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Empatia, cohesió, escolta activa, cooperació.	Preparació de l'aula, presentació de la sessió i rebuda. Dinamització del joc com em tractes, del joc de valoració i de l'espai de relaxació.	Cooperació, motivació, empatia, escolta i participació activa i respecte a les companyes.	<i>Presentació:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Objectius. - Metodologia. - Rebuda. 	15'	1h 5'
			<i>Com em tractes:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Evidenciar la forma en la que els estereotips ens influencien a l'hora de tractar als altres. 	40'	25'
			<i>Joc de valoració:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Expressar el que opinen les participants. - Reflexionar sobre els conceptes que s'han posat en pràctica. - Reflexionar sobre els resultats de la sessió. 	15'	10'
			<i>Espai de relaxació:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Relaxació a partir de la música i tancament. 	10'	0'
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de les sessions realitzades.			Post-its, bolígrafs, pissarra, retoladors de pissarra, ordinador i altaveus.		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arriben les participants ens asseiem en rotllana i, per torns, expliquem com ens sentim i com ens ha anat la setmana, a continuació les introduïm als temes que es tractaran en la sessió, alhora que expliquem breument les activitats que es realitzaran. Presentem, en definitiva, el concepte d'empatia i el respecte a la resta de companyes, i el que impliquen.
Joc com em tractes	<p>A cada participant se li entregarà un post-it, sense mirar el que hi ha escrit se l'enganxaran al front. En els post-its hi haurà escrit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - M'has de tenir por. - No em facis cas. - Escolta'm. - Tracta'm bé. - Soc fràgil. - Crido molt. - Soc molt irrespectuosa... <p>Es dividirà a les participants en dos o tres grups i les hi explicarem que han d'organitzar un esdeveniment en el centre. D'altra banda, explicarem que han de tractar a les companyes segons el que tinguin escrit en el seu post-it. Donem 15 min per a que organitzin l'esdeveniment. Un cop finalitza el temps, permetem a les participants que mirin quina característica tenien escrita en el post-it i donem pas a la reflexió grupal.</p> <p>Es pot reflexionar en torn a l'empatia (preguntant com s'han sentit al llarg de l'activitat, per exemple) i sobre la importància de respectar a la resta de companyes. En general, doncs, es tracta de que es faci evident com ens afecta la forma en la que tractem a la resta de persones i, d'alguna forma, pot servir com a mirall sobre com ens relacionem amb els altres.</p>
Joc de valoració	Per a aquesta sessió emprarem un joc de valoració menys directiu, que permeti a les participants expressar-se de forma més lliure, és a dir, es llençaran preguntes que s'adeqüin als nostres interessos i es donarà pas al debat entre les participants. Es tracta de que donin la seva opinió i el seu punt de vista, posant en pràctica l'escolta activa de la resta de companyes.
Espai de relaxació	Demaneu a les participants que agafin una màrrega i s'estirin a sobre. la dinamitzadora posa música i demana a les participants que tanquin els ulls, mentre llegeix un text de relaxació. Finalment, es dona pas a que cada participant expliqui com s'ha sentit en la sessió.

Nom	Línia d'acció 2 – UD 2.1: Consciència i regulació emocional				
Descripció	Per tal d'adquirir coneixements respecte les emocions i sentiments cal fer una introducció als conceptes que s'hi relacionen.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre què és la consciència i la regulació emocional. - Identificar les emocions que es relacionen amb cada situació. 					
Continguts			Metodologia	Temporalització	
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Emocions, sentiments.	Preparació de l'aula, introducció als conceptes que es treballaran i realització de la rebuda Reflexionar amb el grup sobre les emocions i sentiments que solen experimentar i com les denominen. Dinamitzar el joc de valoració i l'espai de relaxació.	Respecte, participació, respectar el torn de paraula, empatitzar, cooperació, motivació i escolta activa.	<i>Presentació:</i>	15'	1h 5'
			<ul style="list-style-type: none"> - Objectius . - Metodologia. - Rebuda 		
			<i>Lectura conjunta:</i>	35'	30'
			<ul style="list-style-type: none"> - Lectura sobre la consciència i regulació emocional. - Resolució de dubtes. - Reflexió conjunta sobre les emocions i sentiments. 		
<i>Joc de valoració:</i>	15'	15'			
			<i>Espai de relaxació:</i>	15'	0'
			<ul style="list-style-type: none"> - Relaxació a partir de la música. 		
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camps, joc de valoració, llista d'assistència , plantilla de seguiment d'activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de sessions realitzades.			Fotocopies sobre la consciència i la regulació emocional, retoladors de pissarra, pissarra, ordinador i altaveus.		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arriben les participants, demanem que s'asseguin en rotllana i que, per torns, expliquin com els ha anat la setmana i com es senten. Tot seguit, presentem els continguts que es treballaran en les properes sessions i repartim les fotocòpies amb el contingut que es donarà en la sessió. Breu introducció sobre les emocions i els sentiments i el motiu pel qual es treballaran.
Lectura conjunta	Un cop s'han repartit les fotocòpies amb el temari es farà una lectura conjunta sobre la consciència i la regulació emocional, en aquest cas és important motivar el debat entre les participants i resoldre els possibles dubtes que sorgeixin. Es tracta, doncs, d'oferir un espai en el que aprenguin els nous conceptes i poder-ho relacionar amb les seves pròpies vivències, per tant, cal motivar la participació de totes les participants, intentant que aquestes posin exemples personals sobre cada punt que apareix en la lectura.
Joc de valoració	<p>Per tal de valorar com ha evolucionat el grup i com es senten les participants respecte el taller realitzarem un DAFO</p> <p>Es divideix la pissarra en dues columnes i dues files. En un dels quadres hauran de parlar de les debilitats que presenta el grup i que calen corregir, en el de sota es demanarà que parlin de les possibles amenaces exteriors que calen afrontar, en la següent columna es parlarà de les fortaleses que s'han de mantenir en el grup i, en l'últim quadre, es parlarà de les possibles futures oportunitats.</p> <p>Un cop es crea la graella les participants han de reflexionar sobre el que creuen que s'hauria d'escriure en cada requadre. És important motivar la participació de totes les dones i generar un debat respecte cada punt que es decideix anotar per a que la valoració general sigui el més coherent i realista possible.</p> <p>Es tracta, doncs, de fer una revisió tant del funcionament del propi grup com de les possibles circumstàncies exteriors que poden afectar (negativa o positivament) el desenvolupament del taller.</p>
Espai de relaxació	<p>En aquest cas, la dinamitzadora posarà una música més aviat animada i demanarà a cada participant que comenci ballant individualment, al seu aire, com elles mateixes vulguin. Quan hagi transcorregut un cert temps, per exemple, uns cinc minuts, es demanarà que les dones ballin entre elles, per parelles, sense parlar, només partint de la comunicació no verbal, amb les mirades i els somriures, cada cop que la dinamitzadora ho indiqui, s'hauran de canviar les parelles.</p> <p>Per finalitzar, cada dona explicarà com s'ha sentit al llarg de la sessió.</p>

Nom	Línia d'acció 2 – UD 2.2: El tabú emocional.				
Descripció	Un cop treballats els conceptes de la sessió anterior, cal ampliar el vocabulari de les emocions. En molts casos el vocabulari que disposem per referir-nos a les emocions és limitat, per tant, aplicarem dinàmiques que permetin a les participants emprar altres paraules per referir-se a les emocions i sentiments més comuns.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Ampliar el vocabulari emocional. - Conèixer nous sentiments. 					
Continguts			Metodologia	Temporalització	
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Emocions, sentiments, vocabulari, empatia i identificar emocions.	Preparar l'aula, presentar la sessió i realitzar la rebuda. Dinamitzar el joc del tabú emocional, el joc de valoració i l'espai de relaxació.	Participació, escolta activa, respecte a les companyes i al torn de paraula, motivació, empatitzar i cooperació.	<i>Presentació:</i>	15'	1h 5'
			<ul style="list-style-type: none"> - Objectius. - Metodologia. - Rebuda 		
			<i>Joc del tabú emocional:</i>	40'	25'
			<ul style="list-style-type: none"> - Descripció d'emocions. - Expressió verbal. 		
<i>Joc de valoració:</i>	15'	10'			
<ul style="list-style-type: none"> - Reflexió conjunta de les idees més rellevants. - Valoració per part de les participants respecte la sessió i el taller. 					
<i>Espai de relaxació:</i>	10'	0'			
<ul style="list-style-type: none"> - Relaxació a partir de la música i tancament. 					
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment d'activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de sessions realitzades.			Sac, papers amb les emocions, pissarra, retoladors de pissarra, ordinador i altaveus.		

Activitat	Normativa
Presentació	<p>Un cop arriben les participants del grup, fem que s'asseguin en rotllana i expliquin com els ha anat la setmana i com es senten. A continuació es farà un breu recordatori dels termes treballats en la sessió anterior i s'introduirà els termes que es treballaran i les activitats que es duran a terme en la sessió present.</p> <p>Si és necessari es resoldran els possibles dubtes que apareguin al respecte.</p>
Joc del tabú emocional	<p>En un sac introduïm un grapat de paperets, en els quals apareix una emoció i tres possibles formes de descriure-la. Es tracta de que cada participant (per torns) agafin un dels paperets i intentin descriure l'emoció però sense fer servir la resta de paraules que apareix, la resta de companyes han d'endevinar que és el que esta intentant descriure. Consisteix, doncs, en que les participants descobreixin noves formes de descriure les emocions i comprendre la varietat que presenten les mateixes, és a dir, la diversitat de formes de sentir-les.</p> <p>Es donarà un màxim de tres minuts per a cada descripció.</p>
Joc de valoració	<p>Per tal de saber si han comprés els conceptes treballats i l'objectiu final de la sessió es demanarà a les participants que expliquin les emocions que s'anotaran a la pissarra. Consisteix, doncs, en evidenciar el fet de que cada emoció es pot interpretar, expressar, experimentar i sentir de diverses formes.</p> <p>En definitiva, es tracta d'esbrinar si han adquirit els mínims coneixements respecte les emocions.</p>
Espai de relaxació	<p>Demanem a les participants que facin una rotllana. Posem música i demanem que, per torns, cada dona balli mentre la resta seguim els seus passos. Es tracta de que totes es sentin part del grup al veure que la resta les segueix.</p> <p>Cal que la dinamitzadora posi èmfasi en la importància del respecte a les companyes i, en definitiva, demostrar el nivell d'empatia i cohesió del grup.</p>

Nom	Línia d'acció 2 – UD 2.3: Identificar emocions				
Descripció	Un cop les participants disposen d'un vocabulari emocional més ampli, cal que aprenguin a identificar les emocions que s'expressen més enllà de les paraules, és a dir, és important que comprenguin que el llenguatge corporal és una forma d'expressar les nostres emocions i que, amb una mica d'empatia, les podem identificar.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Identificar emocions. - Adquirir coneixements sobre el llenguatge corporal. 					
Continguts			Metodologia		Temporalització
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Emocions, sentiments, llenguatge no verbal, identificar emocions, empatia.	Preparació de l'aula, rebuda de les dones i presentació de la sessió. Dinamitzar el joc d'identificar emocions, el joc de valoració i l'espai de relaxació.	Empatia, escolta activa, participació, observació, respecte a les companyes, motivació i cooperació.	<i>Presentació:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Objectius. - Metodologia. - Rebuda. 	15'	1h 5'
			<i>Joc d'identificar emocions:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Observar fotografies d'expressions facials i identificar les emocions. - Reflexió sobre el llenguatge no verbal. 	30'	35'
			<i>Joc de valoració:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Reflexió sobre les idees més rellevants. - Valoració per part de les participants respecte la sessió i el taller. 	20'	15'
			<i>Espai de relaxació:</i>		
			<ul style="list-style-type: none"> - Relaxació a partir de la música i tancament. 	15'	0'
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari de les activitats, registre de les sessions realitzades.			Fotografies d'expressions facials, pissarra, retoladors de pissarra, cinta aïllant, ordinador i altaveus		

Activitat	Descripció
Presentació	<p>Un cop arriben les participants es fa un breu repàs sobre els conceptes treballats la setmana anterior. Un cop es resolen possibles dubtes expliquem els temes que es tractaran i les activitats que es duran a terme en la sessió.</p> <p>Per tal d'iniciar la propera activitat, demanem a les participants que es posin en rotllana al voltant d'una taula situada al centre de l'aula, en la qual hi posarem un grapat de fotografies d'expressions facials.</p>
Joc d'identificar emocions	<p>Un cop tenim totes les fotografies en la taula, les participants han d'anar endevinant, una per una, les emocions que s'expressen en aquestes imatges. És interessant, doncs, obrir debat en cada fotografia, intentant que totes les dones donin la seva opinió i el seu punt de vista, ja que per una sola fotografia hi haurà diverses opinions i és important identificar perquè consideren que la imatge representa una emoció i no una altra.</p> <p>Cal que s'arribi a un acord final per a cada fotografia, per tant, si és necessari es pot demanar que es faci una votació final per decidir quina emoció correspon a cada imatge.</p> <p>Finalment es mostrarà quina és la resposta correcta, és important argumentar i explicar perquè la fotografia expressa una emoció i no una altra, per tal de donar les eines suficients per comprendre com es sol expressar físicament cada emoció.</p>
Joc de valoració	<p>Per finalitzar amb la sessió, es durà a terme la mateixa activitat de valoració que es va emprar en la primera sessió, aquest cop aplicant preguntes que es corresponen amb la sessió actual i amb la situació general del grup, és a dir, cal poder definir com es sent el grup i quin és el seu grau de cohesió, alhora que cal evidenciar quins conceptes han quedat més clars i quins no, amb l'objectiu de redirigir les dinàmiques a les necessitats reals del grup. D'altra banda, és important que les participants justifiquin les respostes, fet que ens pot permetre generar noves preguntes que poden ser rellevants per identificar possibles factors rellevants per al projecte i l'evolució del taller.</p>
Espai de relaxació	<p>Demanarem a les participants que es reparteixin per l'aula en parelles. Amb la música expliquem que una de les companyes agafarà les mans de la seva parella (aquesta amb els ulls tancats) i anirà guiant els seus moviments, a la senyal es canviaran els papers. Es tracta de que les participants tinguin cura de les seves parelles i acompanyin els seus moviments amb cura i suavitat, per tant, cal generar un ambient solidari i tranquil.</p> <p>Finalment, les participants, per torns, explicaran com es senten.</p>

Nom	Línia d'acció 2 – UD 2.4: Els tres salts i autoretrat abstracte				
Descripció	Un cop identifiquen les emocions des de diferents perspectives, cal que facin un petit viatge introspectiu, és a dir, emprarem activitats que facilitin l'autoexploració dels propis sentiments i emocions i, d'alguna forma, facin de la seva evolució una imatge. D'altra banda, per tal d'incidir en la necessitat de cohesionar el grup emprarem una activitat que ens faciliti la reflexió sobre la cooperació.			Temps	1h 20'
Objectius					
- Adquirir coneixements respecte l'autoexploració emocional.					
Continguts			Metodologia		Temporalització
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Emocions, sentiments, exploració emocional, introspecció, evolució personal.	Preparació de l'aula, rebuda i presentació de la sessió. Dinamització del joc de l'autoretrat, del joc dels tres salts, del joc de valoració i de l'espai de relaxació.	Participació, escolta activa, cooperació, respecte a les companyes, motivació i empatia.	<i>Presentació:</i> - Objectius i metodologia. - Rebuda	15'	1h5'
			<i>Joc de l'autoretrat:</i> - Dibuix de la seva evolució vital i descripció. - Reflexió sobre les emocions que es relacionen.	20'	35'
			<i>Joc dels tres salts:</i> - Reflexió sobre l'impacte de les expectatives i la importància del treball en equip.	10'	25'
			<i>Joc de valoració:</i> - Reflexionar sobre les idees més importants. - Valoració per part de les participants.	15'	10'
			<i>Espai de relaxació:</i> - Relaxació a partir de la música i tancament.	10'	0'
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de sessions realitzades.			Fulls, retoladors, pissarra, retoladors de pissarra, ordinador i altaveus.		

Activitat	Definició
Presentació	<p>Un cop arriben les participants, durem a terme la rebuda i es farà un recordatori del que s'ha treballat fins al moment i s'introduiran els nous conceptes i activitats que es duran a terme en la sessió. D'altra banda, cal fer un recordatori de que es tracta de l'última sessió en la que es tractarà de forma explícita les emocions i es donarà pas a les sessions relacionades amb la presa de decisions.</p> <p>Si escau es resolen possibles dubtes, finalment es dona pas a les activitats.</p>
Joc de l'autoretrat	<p>Es repartirà a cada participant un full en blanc, el qual hauran de dividir en tres columnes verticals. en la columna de l'esquerra han de dibuixar el seu jo del passat, en la columna central han de dibuixar el seu jo del present i en la última el seu jo del futur, és a dir, que i com esperen ser. Un cop acabin els dibuixos s'hauran d'asseure per parelles i explicar els seus dibuixos, per a que després cada una expliqui el dibuix de la seva companya a la resta del grup.</p> <p>Es tracta de donar a conèixer que han experimentat en les diferents etapes de la seva vida i com esperen sentir-se, quins són els seus objectius o expectatives.</p> <p>És interessant observar sobre les possibles similituds i diferències entre cada relat i és important posar èmfasi en la necessitat d'empatitzar amb la història de cada una de les companyes.</p>
Joc dels tres salts	<p>Es demana a tres participants que es situïn en un extrem de l'aula i que marquin on creuen que arribarien fent un salt amb les cames juntes. Després han de fer el salt i marquem on arriben. Es poden donar dos raonaments, per una banda, que no arribin a la marca inicial, per tant, ens dona pas a reflexionar en un inici sobre la frustració a l'hora de no assolir els objectius que ens marquem, incidint en la importància, doncs, de marcar-nos objectius realistes. Per altra banda, que arribi just a la marca inicial, en aquest cas, podem reflexionar sobre com ens sentim quan assolim els nostres objectius i, per tant, en la possibilitat d'haver elaborat un bon pla que consisteixi en l'assoliment d'objectius a curt termini que ens permeten arribar a un objectiu més genèric i a llarg termini.</p> <p>Finalment, per tancar l'activitat, demanem que dues de les participants ajudin a la tercera companya a saltar. Un cop salten, podem observar que, amb la col·laboració conjunta de les tres participants, han pogut arribar a un objectiu més llunyà, per tant, podem reflexionar sobre la importància del treball en equip respecte l'assoliment d'objectius comuns.</p>
Joc de valoració	<p>Per finalitzar amb les sessions relacionades amb les emocions, durem a terme una activitat d'avaluació que ens permeti qualificar numèricament els ítems que ens interressi avaluar. Es tracta doncs, d'anotar en la pissarra els conceptes que es volen avaluar, punt per punt, es demanarà a les participants que acordin de forma conjunta quina valoració numèrica (de l'1 al 10) atorgarien a cada ítem. És important, també, que en el moment de decidir la nota es motivi el debat entre les participants i que, entre totes, acordin la nota, és a dir, ha de ser una decisió en la que es vegin representades totes les opinions i tots els punts de vista.</p>
Espai de relaxació	<p>Es demana a les participants que agafin una màrrega i es reparteixin per l'aula. Apaguem les llums i posem música relaxant i calmada, mentre la dinamitzadora llegeix un relat relaxant. Finalment les companyes, per torns, expressaran com es senten.</p>

Nom	Línia d'acció 3 – UD 3.1: La pressió grupal				
Descripció	Per iniciar el temari respecte la presa de decisions es vol posar en evidència com el grup influeix en les decisions que prenem en el nostre dia a dia. Per tant, s'emprarà un joc en el que demostrï com el grup pot influir significativament en la nostra presa de decisions.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència sobre la pressió grupal. - Adquirir competències per a prendre decisions. 					
Continguts			Metodologia	Temporalització	
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Pressió grupal, prendre decisions, autonomia i independència.	Preparar l'aula, rebuda i presentar el temari i les activitats. Dinamitzar el joc de la pressió grupal, el joc de valoració i l'espai de relaxació	Respecte, escolta activa, participació, motivació, treball en equip, empatia i cooperació.	<i>Presentació:</i>		
			- Objectius i metodologia.	15'	1h 5'
			- Rebuda.		
			<i>Joc de la pressió grupal:</i>		
			- Evidenciar la influència del grup en la presa de decisions.	10'	55'
- Reflexió conjunta sobre la pressió grupal.					
<i>Role-Playing:</i>					
- Representació de situacions de pressió grupal.	30'	25'			
- Possibles resolucions davant la pressió de grup i reflexió conjunta.					
<i>Joc de valoració:</i>					
- Reflexió sobre les idees més importants.	15'	10'			
- Valoració de la sessió i del taller.					
<i>Espai de relaxació:</i>					
- Relaxació a partir de la música i tancament.	10'	0'			
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes i calendari.			Fulls de colors, fitxes amb les situacions del Role-Playing, pissarra i retoladors de pissarra, ordinador i altaveus.		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arriben les participants duem a terme la rebuda i la presentació del temari que es donarà en les properes sessions, en aquest cas, tenint en compte el tipus d'activitat que es vol donar a continuació, no es durà a terme una introducció sobre els temes que es tractaran concretament en la sessió actual. Per tant, es dona pas a la primera dinàmica.
Joc de la pressió grupal	<p>Es demana a una de les companyes que surti de l'aula. Un cop esta fora se li explicarà al grup que se'ls hi ensenyarà un seguit de fulls de colors (un blau, un verd i un vermell), quan la companya entri demanarem a tot el grup que digui el color dels fulls, si aquest és blau, totes hauran de dir que és vermell, si és verd, totes hauran de dir que és blau i, si és vermell, hauran de dir que es verd.</p> <p>La participant que estava fora de l'aula no coneixerà aquestes instruccions i, per tant, quan digui el color del full ho dirà diferent a la resta, és interessant, per exemple, demanar, en primer lloc, a la participant que es trobava fora que digui el color i després preguntar-ho a la resta de l'aula. Amb aquesta dinàmica observarem quina és la reacció de la persona que es trobava fora, potser modifica la seva resposta i l'adequa a la resta del grup, potser en un inici es mostra ferma en la seva opinió però quan veu que la resta segueix dient el mateix canvia el seu punt de vista. Finalment es pot fer una reflexió conjunta sobre com el grup influencia en la nostra presa de decisions.</p>
Role-Playing	<p>Dividim a les participants en quatre grups i a cada un se li entrega una fitxa (A o B), per tant, dos grups tindran la mateixa fitxa. En cada una apareix una situació, es demanarà que cada grup (per separat) treballi la situació i decideixi com actuaria, per després dur a terme una petita representació de la mateixa.</p> <p>Finalment, es farà una reflexió conjunta de les representacions i les formes en les que han desenvolupat la situació, és interessant remarcar les similituds i diferències de les representacions que han treballat les mateixes situacions.</p>
Joc de valoració	<p>Per tal de fer una valoració sobre la sessió llençarem un seguit de preguntes i les participants hauran de debatre al respecte, és interessant emprar preguntes que ens permetin identificar com de cohesionat esta el grup, si han comprés les idees que s'han exposat en la sessió, quin ha estat el seu aprenentatge. Es poden emprar preguntes que haguem utilitzat en altres dinàmiques d'avaluació per observar si les respostes han canviat o segueixen sent les mateixes, d'altra banda, però, és important aplicar preguntes que sorgeixin a partir del debat que es genera en el grup. És important motivar la participació i la generació de debat, donant veu a totes les dones, intentant que cap sigui eclipsada.</p>
Espai de relaxació	<p>Demaneu a les participants que es reparteixin per l'aula, quan s'encengui la música hauran de ballar al seu aire, quan la dinamitzadora doni la senyal les dones hauran de fer grups de tres i, agafades entre elles, seguir ballant. La idea és que emprin el moviment i no la paraula, per a que finalment acabin anant al mateix compàs. Cada cop que la dinamitzadora faci la senyal hauran de canviar de grup. Finalment, per torns, explicaran com s'han sentit.</p>

Nom	Línia d'acció 3 – UD 3.2: El refugi subterrani				
Descripció	Un cop hem parlat sobre la pressió de grup i hem posat en evidència com es dona emprarem una activitat que fomenti la presa de decisió grupal, tenint en compte totes les perspectives, és a dir, es tracta d'una sessió en la que es podrà observar si el contingut après en la sessió anterior ha fet que les participants tinguin més consciència sobre la importància de tots els punts de vista i de l'empatia.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir eines per prendre decisions de forma conjunta. - Adquirir coneixements sobre el treball en equip. 					
Continguts			Metodologia	Temporalització	
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Treball en equip, presa de decisions conjunta, assoliment d'objectius comuns, autonomia, independència i empatia.	Preparació de l'aula, rebuda i presentació de la sessió. Dinamització del joc del refugi subterrani, del joc de valoració i de l'espai de relaxació.	Respecte a les companyes, empatia, escolta activa, participació, motivació, cooperació, treball en equip i respecte al torn de paraula.	<i>Presentació:</i>		
			- Objectius i metodologia.	15'	1h 5'
			- Rebuda.		
			<i>Joc del refugi subterrani:</i>		
- Assolir objectius de forma conjunta.	40'	25'			
- Prendre decisions grupals.					
<i>Joc de valoració:</i>					
- Reflexió sobre les idees més rellevants.	15'	10'			
- Valoració respecte la sessió i el taller.					
<i>Espai de relaxació:</i>					
- Relaxació a partir de la música i tancament.	10'	0'			
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de sessions realitzades.			Papers amb els personatges, pissarra i retoladors de pissarra, ordinador i altaveus.		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arriben les participants, duem a terme la rebuda i deixem que cada una expliqui com li ha anat la setmana i com es senten. A continuació, es fa un breu recordatori dels conceptes treballats la sessió anterior i s'introdueixen les idees que es donaran en la sessió present, finalment s'explica les dinàmiques que es duran a terme i, si s'escau, es resoldran possibles dubtes.
Joc del refugi subterrani	<p>S'explica a les participants que, a causa del canvi climàtic, la terra ja és quasi inhabitable i s'espera que tots els humans morin, però hi ha un refugi en el que hi ha aliment i eines suficients per sobreviure, tot i que només hi ha espai per a sis persones, per tant, han d'escollir a qui salvar.</p> <p>Donem a cada participant una fotocòpia amb les instruccions i amb la llista de personatges (a cada una li assignem un personatge). Inicialment, les demanem que de la llista escullin individualment a quins sis personatges salvarien. Després les dividim en tres grups per a que arribin a un consens sobre les sis persones que salvarien. Finalment han d'argumentar-ho a la resta de l'aula.</p> <p>Es tracta de valorar el procés que s'ha seguit per arribar al consens i com s'ha pres la decisió, per tant, cal motivar al grup per a que reflexioni sobre els prejudicis que existeixen a l'hora de prendre decisions</p>
Joc de valoració	<p>Per avaluar la sessió i l'evolució del taller i del grup, enganxarem paper d'embalar a la paret i els hi donarem retoladors a les participants per a que escriguin el que vulguin respecte el taller, el grup, la sessió, elles mateixes...</p> <p>Si es permet seria interessant que el mural pogués romandre a l'aula durant un temps, per a que, si volen puguin anar afegint frases o paraules i poder observar l'evolució del grup.</p>
Espai de relaxació	Demanem a les participants que es situïn en rotllana, agafades de les mans. Mentre sona la música ballem agafades, intentant mantenir el silenci, emprant només mirades i somriures, fins que aconseguim moure'ns al mateix compàs.

Nom	Línia d'acció 3 – UD 3.3: Tres tresos tretzes				
Descripció	Per tal de poder identificar quin rol segueix cada persona del grup respecte la presa de decisions drem a terme una sessió en la que hauran d'esbrinar una endevinalla.			Temps	1h 20'
Objectius					
- Adquirir capacitats respecte la presa de decisions.					
Continguts			Metodologia	Temporalització	
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Presa de decisions, rols, autonomia, objectiu comú, treball en equip.	Preparació de l'aula, rebuda i presentació de la sessió. Dinamització del joc tres tresos tretzes, del joc de valoració i de l'espai de relaxació.	Participació, treball en equip, escolta activa, respecte a les companyes, motivació i cooperació.	<i>Presentació:</i> - Objectius. - Metodologies. - Rebuda.	15'	1h 5'
			<i>Joc dels tres tresos tretze:</i> - Resoldre conjuntament una endevinalla. - Reflexió sobre els rols que han dut a terme les participants.	40'	25'
			<i>Joc de valoració:</i> - Reflexió conjunta sobre les idees més importants. - Valoració de la sessió i el taller.	15	10'
			<i>Espai de relaxació:</i> - Relaxació a partir de la música.	10'	0'
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de les sessions realitzades.			Corda per saltar, pissarra i retoladors de pissarra, ordinador i altaveus.		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arribin les participants farem un breu recordatori al temari tractat la setmana anterior i s'explicarà allò que es parlarà en la sessió actual. Si és necessari es resoldran possibles dubtes.
Tres tresos tretze	<p>Per dur a terme aquesta activitat és necessari que l'aula estigui buida. Amb ajuda d'una voluntària es donarà voltes a una corda de saltar. A les participants els explicarem que han d'aconseguir fer tres tresos tretze, la qual cosa consisteix en que tres persones, després de donar tres voltes a la corda, facin tretze salts, però això no s'explicarà fins al final o fins que aconseguixin endevinar que han de fer.</p> <p>És important motivar la participació i que el grup no perdi l'interès, tampoc es podran donar masses pistes, és a dir, s'han de donar les instruccions necessàries per a que reflexionin però que no resulti extremadament fàcil.</p> <p>És interessant observar com es comporten les diferents participants, algunes intentaran anar provant i donant idees constantment, altres, potser, intentaran participar però quedaran eclipsades, d'altres potser adoptaran una postura més reflexiva i intentaran pensar individualment quina pot ser la possible solució...</p> <p>Es pot reflexionar, doncs, sobre els tipus de rols que es donen quan cal reflexionar conjuntament sobre com solucionar dificultats i com consideren que s'han desenvolupant durant l'activitat.</p>
Joc de valoració	Per avaluar aquesta sessió i l'evolució del taller es durà a terme una versió de la roda de la vida, és a dir, es repartirà a cada participant dos fulls (un en el que avaluaran allò que es relaciona amb la sessió que s'ha realitzat i l'altre amb allò que es refereix al taller en general), en cada un hi haurà dibuixat un cercle dividit en cinc parts, en forma de "formatgets", en cada part estarà titulada amb un terme a avaluar. Les línies que divideixen cada formatget estaran marcades, com si fossin un termòmetre, amb una valoració del 0 al 10. Es tracta doncs, de que les participants pintin cada formatget indicant la nota que atorgarien a cada ítem.
Espai de relaxació	Demanem a les participants que agafin una màrrega i es reparteixin per l'aula. A continuació, han d'estirar-se i apagant les llums, demanem que tanquin els ulls i es relaxin amb la música i amb el relat que narra la dinamitzadora. Finalment cada dona explicarà com s'ha sentit al llarg de la sessió.

Nom	Línia d'acció 3 – UD 3.4: Aquesta soc jo				
Descripció	Un cop s'han dut a terme les sessions respecte la presa de decisions, posant sobre la taula tot allò que engloba al grup (sobretot, referint-nos a com el grup influeix en la presa de decisions sobre una mateixa) i als rols que desenvolupem quan hem de prendre decisions davant el grup. En aquest cas realitzarem una sessió que es centri més en cada una de les dones i no tant en la participació amb el grup.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir coneixements sobre elles mateixes. - Adquirir coneixements relacionats amb l'autoexploració personal. 					
Continguts			Metodologia	Temporalització	
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Autoconeixement, exploració personal, autoestima, presa de decisions, empatia.	Preparació de l'aula, rebuda i presentació de la sessió. Dinamització del joc aquesta soc jo, del joc de valoració i l'espai de relaxació.	Autonomia, respecta a les companyes, empatia, participació, escolta activa.	<i>Presentació:</i>		
			- Objectius i metodologia.	15'	1h 5'
			- Rebuda		
			<i>Joc aquesta soc jo:</i>		
- Treball individual que incentivi l'autoconeixement.	40'	25'			
- Reflexió conjunta sobre els resultats de cada participant.					
<i>Joc de valoració:</i>					
- Reflexió sobre les idees més rellevants.	15'	10'			
- Valoració sobre les sessions relacionades amb la presa de decisions i el taller.					
<i>Espai de relaxació:</i>					
- Relaxació a partir de la música i tancament.	10'	0'			
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de sessions realitzades.			Revistes, estisores, pegament, pissarra, retoladors de pissarra, ordinador i altaveus.		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arriben les participants, demanem que seguim en rotllana i, per torns, explicaran com els hi anat la setmana i com es senten. A continuació, es fa un breu repàs a totes les idees que s'han treballat durant les sessions que s'ha parlat sobre la presa de decisions, després es dona pas a la primera activitat i s'explica com es durà a terme i quin són els seus objectius.
Joc aquesta soc jo	<p>En una taula es deixa un grapat de revistes diverses, de diferents tipus, i a cada participant se li entrega una cartolina. Individualment han de fer servir els retalls que elles escullin per fer un collage que defineixi qui són. No poden emprar cap altre material que els retalls de revista (per tant, no poden utilitzar colors, bolígrafs, retoladors...). El treball s'ha de fer de forma individual, per tant, es tracta de que cada dona reflexioni personalment sobre qui són i quins retalls les ajuden a plasmar-ho millor.</p> <p>Un cop acaben de fer els collages els exposaran a la resta del grup. Finalment es pot reflexionar sobre com han decidit quins retalls utilitzar, com s'han sentit a l'hora d'haver-se de descriure, si els ha resultat complicat dur a terme aquesta activitat sense que cap altra persona els digui que han de posar o no en la seva cartolina.</p>
Joc de valoració	<p>Per tal de tancar amb el temari que s'ha treballat drem a terme el mateix joc de valoració que vam emprar per a la segona sessió. Dividim la pissarra en dues columnes, la primera titulada com "aspectes a millorar" i l'altra com "aspectes positius", repartim un grapat de post-its a les participants i hauran d'escriure allò que consideren que cal millorar i allò que consideren positiu respecte la sessió i el taller en general.</p> <p>És important que les participants puguin justificar les seves valoracions per comprendre millor que és el que cal canviar i que cal mantenir o potenciar en el projecte.</p>
Espai de relaxació	<p>Encenem la música i demanem a les participants que, inicialment, ballin de forma individual, quan la dinamitzadora faci la senyal hauran de trobar-se amb una companya i ballar conjuntament. Més tard, quan torni a donar la senyal, cada parella haurà de ajuntar-se amb una altra parella, així consecutivament fins que acabem ballant totes les participants juntes. Finalment, cada dona explicarà com s'ha sentit al llarg de la sessió i quina emoció definiria la forma en la que definirien la sessió.</p> <p>És important recordar que, en aquest espai, la paraula no s'empra, sinó que ens comuniquem amb la mirada i amb els gestos.</p>

Nom	Línia d'acció 4 – UD 4.1: Ens cuidem				
Descripció	Per tal d'iniciar les sessions relacionades amb l'apoderament de les dones participants emprarem activitats que fomentin la cura, el cuidat i l'empatia entre les companyes del grup. Es tracta, doncs, de reforçar la cohesió del grup partint d'eines que reforcin els vincles entre les dones.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir coneixements sobre l'apoderament femení. - Adquirir cohesió en el grup. - Generar vincles més propers entre les companyes. 					
Continguts			Metodologia	Temporalització	
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Apoderament, autoestima, cuidat, empatia, cohesió grupal i vincles.	Preparació de l'aula, rebuda i presentació de les sessions relacionades amb l'apoderament femení. Dinamització del joc tinc un missatge per a tu, del joc del tren dels massatges, del joc de valoració i de l'espai de relaxació.	Escolta activa, cura a les companyes, respecte, participació, motivació, empatia i cooperació.	<i>Presentació:</i>		
			- Objectius i metodologia.	15'	1h 5'
			- Rebuda		
			<i>Joc tinc un missatge per a tu:</i>		
			- Autopercepció i autoimatge.	30'	35'
<i>Joc del tren de massatges:</i>					
- Cura de les companyes i generació de vincles més afectius.	10'	25'			
<i>Joc de valoració:</i>					
- Reflexió conjunta de les idees més rellevants.	15'	10'			
- Valoració de la sessió i del taller.					
<i>Espai de relaxació:</i>					
- Relaxació a partir de la música i tancament.	10'	0'			
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari de les activitats i registre de les sessions realitzades.			Fulls, bolígrafs, retoladors, cinta adhesiva, pissarra i retoladors de pissarra, ordinador i altaveus		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arriben les participants, demanem que s'asseguin en rotllana sobre les màrfeques i, per torns, expliquem com ens ha anat la setmana i com ens sentim. A continuació, es farà un breu repàs a l'evolució del taller i dels diferents conceptes que s'han treballat fins al moment. Després es donarà peu a introduir la temàtica de les properes sessions i les activitats i dinàmiques que es duran a terme en la sessió actual. Si és necessari es resoldran possibles dubtes.
Joc tinc un missatge per a tu	<p>A cada participant se li entrega un full en blanc, un tros de cinta adhesiva i un bolígraf. Les hi demanem que s'enganxin el full a l'esquena. Es tracta de que vagin escrivint missatges positius en el full de cada una de les companyes. És interessant que totes participin per igual, per tant, la persona encarregada de dinamitzar l'activitat haurà d'estar atenta a que no s'escriguin missatges negatius.</p> <p>Un cop es finalitza la dinàmica, es pot reflexionar entorn a com es senten quan han d'aportar missatges positius que reforcen l'autoestima de les seves companyes, com s'han sentit al llegir els missatges que han escrit en els seus fulls, si es senten identificades amb els missatges o no.</p>
Joc del tren de massatges	<p>Abans de donar peu al joc de valoració es durà a terme aquesta activitat, la qual consisteix en que totes les participants asseguin al terra formant una rotllana, de tal manera que es creï una cadena (cada dona ha de mirar l'esquena de la companya que té a la dreta). Durant cinc minuts cada dona farà un massatge a l'esquena de la companya asseguda al davant i, un cop passin els 5 minuts es demanarà que es donin la volta, així la que rebia el massatge ara el fa a la companya que abans li feia.</p> <p>Es tracta de que les dones posin cura en el massatge que fan a la companya. Es pot reflexionar, doncs, sobre la importància que té la cohesió grupal i la creació de vincles entre les participants per dur a terme el taller de forma adequada, és a dir, cal remarcar el fet de que és important que les companyes tinguin cura les unes de les altres i no només enfocar la cura a l'àmbit personal i individual.</p>
Joc de valoració	Per finalitzar la sessió recuperarem el mural que es va emprar per la desena sessió. En aquest cas demanarem a les participants que escriguin missatges que elles creguin que es relacionen amb la motivació, la cooperació i el treball en equip o la cohesió grupal. Es tracta de que elles mateixes aportin el seu punt de vista sobre que significa cada un d'aquests conceptes o emprar una frase, una paraula o un dibuix que englobi tots els conceptes. És important motivar la participació de tot el grup i fomentar la creació de lemes o frases que s'hagin acordat entre totes les dones.
Espai de relaxació	Demanem a les participants que es situïn en rotllana agafades de les mans, encenem la música i comencem a moure'ns, fins que totes ens movem al mateix compàs. La dinamitzadora pot motivar a que, poc a poc, en comptes d'agafar-nos les mans, ens anem abraçant entre totes. Finalment, per torns, expliquem som ens hem sentit al llarg de la sessió.

Nom	Línia d'acció 4 – UD 4.2: Els rols de gènere				
Descripció	En aquesta sessió es vol posar en evidència els rols de gènere que s'associen als sexes, per aquest motiu, emprarem una dinàmica que permeti a les participants reflexionar sobre els estereotips que giren entorn al gènere.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir coneixements sobre l'apoderament femení. - Adquirir coneixements sobre els rols de gènere. 					
Continguts			Metodologia		Temporalització
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Apoderament, autoestima, rols de gènere, estereotips, sexe.	Preparació de l'aula, rebuda i introducció als temes relacionats amb les activitats. Dinamitzar el joc dels rols de gènere, el joc de valoració final i l'espai de relaxació	Respecte a les companyes, escolta activa, participació, motivació i empatia.	<i>Presentació:</i> - Objectius i metodologia. - Rebuda.	15'	1h 5'
			<i>Joc dels rols de gènere:</i> - Classificar els rols de gènere associats als homes i a les dones. - Reflexió conjunta sobre els estereotips relacionats amb el gènere.	40'	25'
			<i>Joc de valoració:</i> - Reflexió conjunta sobre les idees més rellevants. - Valoració de la sessió i el taller.	15'	10'
			<i>Espai de relaxació:</i> - Relaxació a partir de la música i tancament.	10'	0'
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades, calendari d'activitats i registre de sessions realitzades.			Pissarra i retoladors de pissarra, pot-its de colors vermell, verd i groc, ordinador i altaveus.		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arriben les participants, demanem que s'asseguin en rotllana i que expliquin, per torns, com es senten i com els hi anat la setmana. A continuació, fem un breu repàs sobre els termes treballats la setmana anterior i s'introduiran els conceptes que es treballaran en la sessió present, en la qual parlarem del sexe, el gènere, els rols de gènere... però és important no definir encara aquests conceptes per tal de dur a terme la següent activitat.
Joc dels rols de gènere	<p>Explicuem a les participants que avui assistirà a la sessió un extraterrestre, el qual vol conèixer tot allò que es relaciona amb els humans, sap que existeixen homes i dones però no sap com diferenciar-los. Per tant, les participants han de definir que és una dona i que és un home.</p> <p>Dividim la pissarra en dues columnes, una amb el símbol masculí i l'altra amb el símbol femení, i demanem a les participants que enumerin les característiques que diferencien dones i homes. Un cop acabin podem reflexionar i començar a definir tot allò que es relaciona amb el sexe, el gènere, els rols de gènere, els estereotips de gènere... per tal de que les participants reflexionin des d'una altra perspectiva, podem intercanviar els símbols i fomentar el debat sobre les característiques que no hi encaixen.</p> <p>És important motivar la participació de totes les participants i incentivar a que reflexionin sobre les diferents idees que es tenen sobre les dones i els homes i com influeixen en nosaltres mateixes.</p>
Joc de valoració	<p>Dibuixem una graella en la pissarra, cada graella titulada amb el concepte que volem avaluar (per exemple, has entès quina és la diferència entre sexe i gènere? Has entès que són els rols de gènere? Consideres que el grup esta cohesionat? Creus que el taller et serveix per alguna cosa?). Per cada ítem a avaluar cada participant ha d'enganxar un post-it, si enganxa el vermell és que la resposta és negativa, si enganxa el verd la resposta és afirmativa i el groc vol dir que no ho te del tot clar.</p> <p>Cal fomentar la participació de totes les dones per tenir un ventall més ampli d'opinions i punts de vista, per tant, és important que justifiquin les seves respostes per tal de comprendre millor com cal evolucionar per adaptar el taller i el projecte a les necessitats i interessos de les participants.</p>
Espai de relaxació	Demanem a les participants que agafin una màrfega i es reparteixin per l'aula. Encenem la música i demanem que s'estirin amb els ulls tancats, mentre la dinamitzadora anirà relatant un text relaxant. Finalment, per torns, explicarem com en em sentit al llarg de la sessió.

Nom	Línia d'acció 4 – UD 4.3: Què és l'amor?				
Descripció	Un cop hem treballat tot allò que es relaciona amb el gènere i la seva construcció social, donem pas a parlar sobre l'amor, tant aquell que es refereix a la parella com a les amistats. Per tant, emprarem una activitat que ens permeti esbrinar tot allò que configura l'amor romàntic i una segona dinàmica en la que parlarem sobre allò que és necessari en tota relació (tant de parella com d'amistat).			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir coneixements sobre l'apoderament femení. - Adquirir coneixements sobre l'amor romàntic. 					
Continguts			Metodologia	Temporalització	
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Apoderament, autoestima, amor romàntic, mites, amistat, vincles, relacions.	Preparació de l'aula, rebuda i introducció als temes relacionats amb les activitats. Dinamitzar el joc de l'amor romàntic, el joc de valoració i l'espai de relaxació.	Respecte a les companyes, escolta activa, participació, motivació i empatia.	<i>Presentació:</i>		
			- Objectius i metodologia.	15'	1h 5'
			- Rebuda.		
			<i>Joc de l'amor romàntic:</i>		
- Identificar els mites de l'amor romàntic	35'	30'			
- Reflexió conjunta sobre l'amor.					
<i>Joc de valoració:</i>					
- Reflexió conjunta sobre les idees més rellevants.	15'	15'			
- Valoració de la sessió i el taller.					
<i>Espai de relaxació:</i>					
- Relaxació a partir de la música i tancament.	15'	0'			
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de sessions realitzades.			Pissarra, retoladors de pissarra, fotocòpies amb els mites de l'amor romàntic, fulls en blanc, bolígrafs, papers, un sac, ordinador i altaveus.		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arriben les participants, demanem que seguim sobre les màrfeques i, per torns, expliquin com els hi anat la setmana i com es senten. A continuació, fem un breu repàs sobre els termes treballats la setmana anterior i s'introduiran els conceptes que es treballaran en la sessió present, en aquest cas, posarem en evidència els mites relacionats amb l'amor romàntic. Si és necessari es resoldran possibles dubtes.
Joc de l'amor romàntic	Per iniciar l'activitat es pregunta a les participants si mai han estat enamorades i que com s'han sentit quan ho han estat. Es dona pas a una pluja d'idees i es genera un debat entorn els mites de l'amor romàntic. A continuació es reparteix a cada participant una fitxa amb els mites de l'amor romàntic i es genera un debat entorn als mateixos, si han tingut pensaments similars o si han experimentat algun d'aquests mites, per exemple. A continuació es demana que dibuixin el que elles consideren que és l'amor i després es comentarà els resultats. És important tenir en compte les històries i relats que expliquen les participants i tenir cura amb com parlem sobre l'amor, ja que ens podem trobar que moltes han patit situacions complicades al respecte. Per tant, cal ser molt empàtiques i fomentar l'escolta activa entre les participants, és a dir, cal que totes les dones es sentin segures en el grup.
Joc de valoració	Per tal de finalitzar la sessió demanarem a cada participant que escrigui en un paper quin és l'ingredient essencial en una relació d'amor/amistat. Quan hagin escrit l'ingredient, posaran el paper en un sac, després s'aniran anotant cada concepte a la pissarra. Finalment, de forma conjunta, es crearà la recepta de l'amor amb les idees que elles mateixes han compartit.
Espai de relaxació	Demanem a les participants que es reparteixin per l'aula i, quan encenem la música, demanem que cada una balli al seu aire mentre es mouen per la sala. La dinamitzadora explicarà que, cada cop que es creuin amb una companya, hauran de donar-se una abraçada i seguir ballant. Finalment, cada dona explicarà com s'ha sentit al llarg de la sessió.

Nom	Línia d'acció 4 – UD 4.4: M'agrado				
Descripció	Per finalitzar amb la temàtica de les últimes sessions emprarem dinàmiques que permetin a les participants mirar-se a elles mateixes i descriure les seves potencialitats.			Temps	1h 20'
Objectius					
<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir coneixements sobre l'apoderament femení. - Adquirir coneixements sobre l'autoestima. - Adquirir coneixements sobre elles mateixes. 					
Continguts			Metodologia		Temporalització
Fets/Conceptes	Procediments	Actituds/Normes/Valors			1h 20'
Apoderament, autoestima, autoconeixement, autoexploració, potencialitats i empatia.	Preparació de l'aula, rebuda i introducció als temes relacionats amb les activitats. Dinamitzar el joc del mercat, del joc de valoració i de l'espai de relaxació. Passar l'enquesta final a les participants.	Respecte a les companyes, escolta activa, participació, motivació i empatia.	<i>Presentació:</i> - Objectius i metodologia. - Rebuda.	15'	1h 5'
			<i>Joc del mercat:</i> - Exposar les potencialitats de cada participant. - Reflexió sobre les capacitats personals de cada una de les dones.	40'	25'
			<i>Joc de valoració:</i> - Reflexió conjunta sobre les idees més rellevants. - Valoració de la sessió i el taller.	10'	15'
			<i>Espai de relaxació:</i> - Relaxació a partir de la música i tancament. - Enquesta final.	15'	0'
Avaluació			Materials i recursos		
Diari de camp, joc de valoració, enquesta valorativa, llista d'assistència, plantilla de seguiment de les activitats realitzades, registre de trobades conjuntes, calendari d'activitats i registre de sessions realitzades.			Pissarra i retoladors de pissarra, fulls, cinta adhesiva, una cartolina, bolígrafs, retoladors, ordinador, altaveus i enquestes.		

Activitat	Descripció
Presentació	Un cop arriben les participants, demanem que s'asseguin en rotllana i que, per torns, expliquin com els hi anat la setmana i com es senten. A continuació, fem un breu repàs sobre els termes treballats la setmana anterior i s'introduiran els conceptes que es treballaran en la sessió present, en aquest cas donarem pas a que les dones prenguin consciència de les seves capacitats personals.
Joc del mercat	Es dibuixen dues columnes en una cartolina, una d'elles titulada "que ofereixo" i l'altre "que necessito". Entreguem a cada participant dos fulls en blanc, en un han d'escriure aquelles coses que consideren que poden oferir al grup, que se les dona bé fer, que en són expertes o que poden aportar coneixements a la resta de companyes i, en l'altre full, han d'anotar aquelles coses en les que necessiten ajuda (cada full ha de portar com a títol el nom de la participant). Quan hagin acabat enganxen el full a la columna que correspongui de la cartolina. Tot seguit debatem sobre els resultats, parlant sobre les potencialitats de cada participant, si les resulta complicat definir allò positiu d'elles mateixes...
Joc de valoració	Per tancar la sessió i la primera part del projecte demanarem a les participants que en un full escriguin una carta a una amiga seva definint el projecte, com s'ha desenvolupat, quines coses han après i que és el que més li ha agrada o el que menys. Finalment, les participants que vulguin podran llegir en veu alta les seves cartes. Finalment, farem una reflexió conjunta sobre com ha evolucionat el projecte i com es senten amb aquest.
Espai de relaxació	Demanem a les participants que, formant una rotllana, s'abracin entre totes, a continuació donem las a la música i ens movem al mateix compàs. És important que la dinamitzadora expliqui la importància de no emprar la paraula i utilitzar les mirades com a gest d'agraïment a les companyes que participen en el taller amb nosaltres. A continuació, explicarem com ens hem sentit al llarg de la sessió. Finalment, per tancar amb la primera fase del projecte passarem una enquesta a les participants, la qual tindrà les mateixes preguntes que l'enquesta inicial.

7. Fase d'aplicació

7.1. Gestió i organització del projecte

7.1.1. Antecedents per a l'aplicació

Sensibilització

Respecte a la sensibilització del projecte realitzarem un seguit de sessions informatives en les quals explicarem els objectius que volem assolir i la metodologia que seguirem, alhora que esmentarem la durada del projecte i el calendari que se seguirà. Consisteix en dues reunions prèvies a l'inici del projecte en què les dones que estiguin interessades a participar puguin comprendre que tracta i quin és el funcionament que tindrà, tanmateix, aquestes sessions permetrà a les dones resoldre possibles dubtes al respecte. D'altra banda, abans d'iniciar les sessions informatives i el projecte en si, es repartiran cartells informatius pel centre per aconseguir més visibilitat i així poder aconseguir més participants.

Pel que fa a la sensibilització dels professionals del centre, abans d'iniciar el projecte durem a terme una reunió amb la Junta de Tractament, amb la intenció d'informar i clarificar el funcionament del projecte. D'altra banda, les trobades que es realitzin amb la Junta de Tractament ens permetrà conèixer millor el perfil de les dones recloses, a més ens donarà visibilitat entre els professionals. En aquest punt és interessant acordar les diferents vies de comunicació que s'adoptaran per tal d'alleugerar el traspàs d'informació i el seguiment del projecte.

Respecte a l'equip de voluntàries que participaran en el projecte, durem a terme una sessió informativa inicial en la qual s'explicarà el funcionament d'un centre penitenciari, les seves normatives i aquelles coses que han de tenir en compte. Ens servirà, també, per demanar els correus electrònics i crear vies de comunicació entre totes les voluntàries i les professionals que agilitzin el contacte entre tot l'equip. D'altra banda, emprarem aquesta sessió per resoldre possibles dubtes i informar com es durà a terme el projecte, el seu calendari i les diferents fases que seguirà. Cal dir, també, que és un moment important per fer comprendre a les voluntàries quin és el paper que han d'adoptar i quines són les possibles situacions que es poden donar al llarg del projecte.

Detecció de minories actives

L'activitat d'aquest projecte s'adreça l'aplicació de l'expressió corporal i l'autoconeixement a partir de la biodansa en entorns penitenciaris, en concret i com a forma inicial, dirigim aquesta tasca als centres penitenciaris de dones, ja que es vol posar èmfasi en la necessitat de crear projectes adreçats a les dones recloses a causa de la manca de recursos i serveis dels quals disposen. D'alguna forma, doncs, es pretén crear un espai d'empoderament per a les dones partint de les tècniques de la biodansa juntament amb els coneixements que aporta l'Educació Social.

Amb aquesta perspectiva, considerem important col·laborar de forma conjunta amb l'entitat Cuida la Vida des del projecte Dones que Dansen, amb l'objectiu de crear una millor estratègia de funcionament en la que s'adoptin totes dues disciplines, la biodansa i l'Educació Social.

D'altra banda, amb la intenció d'expandir el projecte a altres horitzons pot ser interessant aplicar aquesta metodologia en els centres penitenciaris per a homes. Amb aquest projecte es poden aplicar les tècniques de la biodansa com a part del tractament dels interns. En aquest sentit, pot ser interessant aplicar les dues fases del projecte, en la que, en primer lloc cohesionem el grup i creem un sentiment de pertinença en el projecte, donant la informació necessària per comprendre la metodologia de la biodansa; en segon lloc, passariem a la part pràctica de la biodansa en la que permetria als participants explorar-se a si mateixos des d'una perspectiva diferent.

Cohesió grupal

Per tal d'aconseguir una cohesió grupal real ens centrarem en tres aspectes, en primer lloc la cohesió entre l'equip del projecte i l'equip professional del centre penitenciar, en concret amb la Junta de Tractament, en segon lloc la cohesió entre l'equip del projecte i les dones que hi participaran i, en tercer lloc entre l'equip del projecte i les voluntàries d'aquest.

Pel que fa a la cohesió entre l'equip del projecte i els professionals que configuren la Junta de Tractament, es durà a terme a partir de les reunions prèvies del projecte i reunions que es duran a terme al llarg del mateix, amb l'objectiu d'ajustar la intervenció de l'equip del projecte a les necessitats i perfils reals de les dones que hi participen. En aquest sentit, les reunions que es realitzaran han de servir per establir lligams entre els diferents professionals, per tal de treballar de la forma més eficient i arribant a acords entre totes les parts implicades.

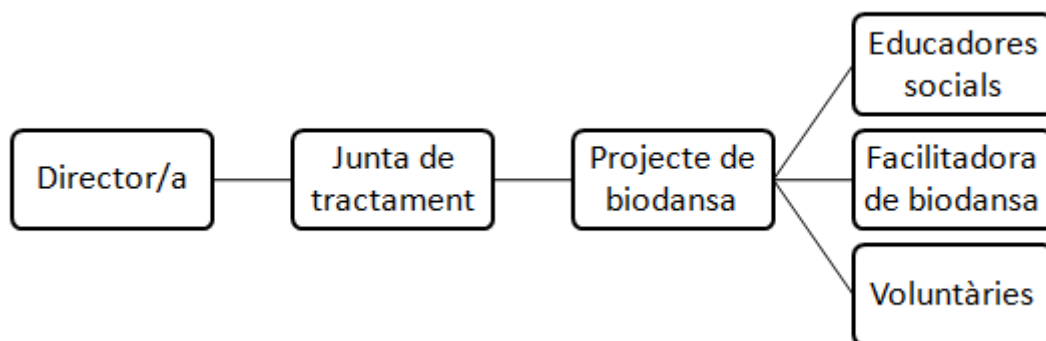
La cohesió entre l'equip del projecte i les dones que hi participen és un factor clau per al bon funcionament d'aquest. Aquesta cohesió es pretén assolir a partir de les sessions que es duran

a terme, partint de la metodologia emprada i de les diferents activitats. La metodologia que s'utilitzarà al llarg del projecte es basa, essencialment, en jocs dinàmics que pretenen motivar la participació, reforçar les habilitats socials de les dones i generar un clima adequat per relacionar-se entre elles i conèixer-se millor.

Per acabar, pel que fa a la cohesió entre l'equip del projecte i les voluntàries que hi participen realitzarem trobades abans i després de cada sessió. Les trobades inicials es duen a terme amb la intenció que cada una de les voluntàries i professionals que hi participen puguin explicar quines són les seves expectatives. Pel que fa a les trobades de tancament, aquestes ens serveixen perquè cada una pugui explicar com s'ha sentit al llarg de la sessió, resoldre dubtes i generar un clima en el qual es puguin expressar lliurement els seus sentiments i emocions. Aquestes sessions han de representar un moment en el qual les voluntàries puguin explicar les seves experiències, ja que cada una ho viurà d'una forma diferent. D'altra banda, també serveixen perquè ens puguem conèixer millor i crear vincles més íntims entre totes.

7.1.2. Gestió i organització

Organigrama



Organització funcional

Aquest projecte es compon per dues educadores socials, una facilitadora de biodansa i entre cinc i deu voluntàries. Una de les educadores socials s'encarregarà de coordinar-se amb la Junta de Tractament del centre, la qual representarà el fil comunicatiu entre l'equip del projecte i l'equip professional del centre penitenciari.

Equips de coordinació, regulació i seguiment

En primer lloc, les reunions que es duren a terme amb la Junta de Tractament del centre es realitzen amb la intenció de què tant l'equip del projecte com l'equip de professionals tinguin a la seva disposició un espai per aportar idees, traspasar informació i organitzar les sessions del projecte, a més han de suposar un espai en el qual es puguin reorientar les accions de l'equip del projecte, alhora que aquest porti informació rellevant per al tractament de les dones recloses.

Reunions amb la Junta de Tractament		
Periodicitat	1 de setembre, 1 d'octubre, 30 d'octubre, 27 de novembre, 28 de desembre, 29 de gener, 26 de febrer, 23 de març, 30 d'abril i 1 de juny.	
Participants	Responsabilitats	Funcions específiques
<i>Coordinadora de l'equip del projecte</i>	<ul style="list-style-type: none">- Comprendre els diferents punts de vista dels professionals de la Junta de Tractament.- Assegurar el traspàs d'informació entre l'equip del projecte i els professionals de la Junta de Tractament.	<ul style="list-style-type: none">- Informar d'allò que s'ha parlat en les reunions que es duen a terme amb l'equip del projecte.- Recollir la informació que s'extreu de les reunions.- Coordinar les reunions i el traspàs d'informació entre ambdós equips.
<i>Junta de Tractament</i>	<ul style="list-style-type: none">- Aportar informació necessària a l'equip del projecte.- Comprendre els diferents punts de vista dels professionals de l'equip del projecte.	<ul style="list-style-type: none">- Aportar informació rellevant per al desenvolupament adequat del projecte.- Participar de forma activa en les diferents reunions que es duguin a terme.- Aportar idees i propostes per adaptar el projecte a la realitat de les dones.

En segon lloc, les reunions que es realitzen amb l'equip del projecte es duren a terme abans de les reunions amb la Junta de Tractament, amb la intenció d'aclarir els ítems que es volen tractar. Per tant, la creació d'aquests espais es fa amb l'objectiu d'acordar quines idees es volen tenir presents, aclarir possibles dubtes i, alhora generar cohesió entre les professionals del projecte, per tal de millorar el treball en equip.

Reunions amb l'equip del projecte		
Periodicitat	31 d'agost, 30 de setembre, 29 d'octubre, 27 de novembre, 23 de desembre, 28 de gener, 25 de febrer, 19 de març i 29 d'abril.	
Participants	Responsabilitats	Funcions específiques
<i>Educadores Socials</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Participar de forma activa a les reunions que es duguin a terme. - Recopilar informació rellevant per al projecte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aportar la informació que s'ha recollit prèviament. - Anotar els conceptes importants a tenir en compte al llarg del projecte.
<i>Facilitadora de Biodansa</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Recollir informació necessària respecte la metodologia de la Biodansa. - Participar activament en les reunions que es realitzin. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aportar la informació que s'ha recopilat. - Compartir idees a tenir en compte durant el projecte. - Anotar els conceptes importants a tenir en compte.
<i>Coordinadora de l'equip del projecte</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Guiar les reunions de l'equip. - Recopilar informació de les reunions per compartir-la amb la Junta de Tractament. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anotar les idees que s'extreuen de les reunions. - Coordinar a l'equip del projecte durant les reunions. - Aportar informació important per al projecte. - Actuar com a via de comunicació entre l'equip del projecte i la Junta de Tractament.

En tercer lloc, durem a terme dues reunions amb les voluntàries del projecte. La primera reunió es realitzarà amb la intenció de conèixer a les dones que s'han presentat voluntàries, explicar els objectius, la metodologia i el calendari del projecte. D'altra banda, també se les informarà de les normatives del centre, com s'organitzaran, les diferents vies comunicatives de les quals disposarem. També, serà un espai que permeti a l'equip del projecte recopilar les dades de les voluntàries per traspasar-la al centre penitenciari.

La segona reunió té un objectiu més aviat avaluatiu. És a dir, servirà per conèixer quina ha estat l'experiència de cada voluntària, així podrem fer un recull de les diferents propostes de millora que s'haurien d'aplicar al projecte per a oferir una intervenció de més qualitat. D'altra

banda, suposa un espai perquè cada una expressi com s'ha sentit i es pugui fer un tancament de grup.

Reunions amb les voluntàries		
Periodicitat	17 d'agost, 11 de gener i 11 de juny.	
Participants	Responsabilitats	Funcions específiques
<i>Equip del projecte</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Compartir la informació necessària per a comprendre el projecte i allò que l'engloba. - Guiar les reunions. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinamitzar les reunions que es duguin a terme. - Recollir les idees que aporten les voluntàries. - Resoldre possibles dubtes. - Informar a les voluntàries sobre les normatives a seguir del centre penitenciari.
<i>Voluntàries</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Participar de forma activa en les reunions que es realitzin. 	<ul style="list-style-type: none"> - Informar-se dels objectius, la metodologia del projecte i sobre les normatives del centre. - Compartir idees a tenir en compte al llarg del projecte. - Compartir dubtes sobre la informació rebuda per part de l'equip del projecte.

En quart lloc, abans d'iniciar el projecte i amb ajuda de les voluntàries, durem a terme dues sessions informatives per a les dones del centre penitenciari que estiguin interessades a participar. L'objectiu d'aquestes sessions és informar sobre els objectius del projecte, explicar de forma breu en què consisteix la Biodansa i resoldre possibles dubtes. Cal dir, però, que a més d'aquestes dues sessions també es penjaran cartells informatius i, abans de cada sessió, amb ajuda de les voluntàries, ens distribuïrem per les zones comunes del mòdul per incentivar la participació de més dones.

Reunions Informatives		
Periodicitat	20 i 27 d'agost.	
Participants	Responsabilitats	Funcions específiques
<i>Equip del projecte</i>	- Aportar informació per a la comprensió dels objectius i metodologia del projecte.	- Dinamitzar i guiar les reunions. - Resoldre els possibles dubtes de les participants.
<i>Dones</i>	- Participar de forma activa en les reunions.	- Informar-se dels objectius i metodologia del projecte

En cinquè lloc, realitzarem una reunió avaluativa per a analitzar el procés del projecte, per tant, es tracta de què les diferents persones implicades opinin i aportin idees i propostes per tal de millorar el procés del projecte i que aquest s'adapti a la realitat de les dones i del centre. Es tracta, doncs, d'aportar resultats per crear una valoració general sobre el projecte.

Reunions Avaluatives		
Periodicitat	13 de gener i 14 de juny	
Participants	Responsabilitats	Funcions específiques
<i>Coordinadora de l'equip del projecte</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Escoltar les diferents propostes i punts de vista. - Aportar informació extreta de les diferents reunions. - Informar sobre els possibles canvis que es duran a terme en el projecte. - Pont de comunicació entre les dones i l'equip del projecte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dinamitzar i guiar les reunions. - Aportar idees i propostes per a modificar i millorar el projecte. - Anotar les diferents propostes exposades per la resta de participants de la reunió.
<i>Junta de Tractament</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Escoltar les diferents propostes i punts de vista. - Informar a les dones sobre el procés del projecte respecte l'estat del seu tractament. - Actuar com a pont comunicatiu entre les dones i l'equip del projecte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaluar el procés del projecte. - Aportar idees i propostes per a modificar i millorar el projecte.
<i>Dones</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Participar de forma activa en les reunions avaluatives. - Aportar la seva opinió i punt de vista respecte el projecte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaluar el procés del projecte. - Aportar idees i propostes per a modificar i millorar el projecte.

Circuits i canals d'informació i comunicació

La coordinació entre l'equip del projecte i la Junta de Tractament es realitzarà a partir de les reunions que es duen a terme al llarg del projecte, a part comptaran amb la possibilitat de comunicar-se a partir de correus electrònics. És important que es faci un ús adequat d'aquests circuits de comunicació, és a dir, les reunions cal emprar-les per compartir informació rellevant

per al tractament de les dones, per tant, cal que la comunicació entre els diferents agents implicats sigui fluida.

Pel que fa a la comunicació entre les professionals de l'equip i les dones que hi participen en el projecte, emprarem les sessions que es duen a terme per a facilitar espais de comunicació en el que les participants podran explicar de forma lliure idees i valoracions respecte el projecte i la seva pròpia evolució.

Finalment, l'equip del projecte i les voluntàries del mateix es podran comunicar a partir de les diverses trobades que es faran abans i després de cada sessió, a part de les reunions que es realitzen prèviament a l'inici del projecte. D'altra banda, es crearà un grup de Whatsapp per a poder mantenir una comunicació ràpida i fluida entre les voluntàries i l'equip.

7.1.3. Relacions externes

Entitats, organismes o empreses relacionades

El **Centre Penitenciari Brians 1**, és l'organisme que es relaciona directament amb el projecte, ja que és la Junta de Tractament la que avalua part del procés que segueixen les internes durant el desenvolupament del projecte. Per tant, és responsable, també, de coordinar-se amb l'equip del mateix projecte perquè aquest es desenvolupi de forma adequada. En una primera instància, doncs, representen el canal de comunicació entre el projecte i les participants d'aquest, per tant, tindran un paper rellevant pel que fa a la sensibilització de les dones i dels professionals sobre el projecte. D'altra banda, també és un agent present en totes les fases del projecte a partir de les diferents reunions que es duen a terme al llarg del procés.

El projecte **Dones que Dansen**, es pot veure involucrat pel tipus de tasca que du a terme en el mateix centre. En aquest sentit, pot suposar un aliat perfecte per a l'elaboració del projecte i treballar de forma coordinada, aportant facilitadores de biodansa i possibles voluntàries interessades a participar. D'altra banda, pot suposar una via de comunicació inicial amb l'equip del projecte i el mateix centre, donada la seva experiència. En definitiva, és un projecte que pot col·laborar i coordinar-se amb aquest, ja que comparteixen objectius similars.

El **propi projecte** i les professionals que hi participen són el principal agent que posen a disposició del centre el desenvolupament d'aquest, per tant pot formar part del tractament de les internes i pot aportar suport al centre. Les professionals del projecte són les que s'encarreguen de coordinar i gestionar el projecte, alhora que aporta coneixements i informació des d'una nova perspectiva sobre les participants. En primer lloc, duran a terme les reunions amb l'equip i les voluntàries interessades a participar, alhora que durà a terme

sessions informatives per a les participants i reunions amb la Junta de Tractament, amb la idea de definir i orientar el projecte a la realitat de les dones. En segon lloc, les educadores socials dinamitzaran la primera fase del projecte en la que es cohesionarà al grup i se'l dotarà d'informació sobre les diferents temàtiques a tractar i sobre la biodansa. D'altra banda, la facilitadora de biodansa, desenvoluparà la segona fase del projecte amb el suport de les professionals.

7.1.4. Recursos

Humans

Pel que fa als recursos humans necessaris per al correcte desenvolupament del projecte ens trobem que hauran de participar dues educadores socials, una facilitadora de biodansa, un grup d'entre cinc i deu voluntàries i l'equip de professionals que configuren la Junta de Tractament del centre.

Materials

En el cas dels recursos materials serà necessari disposar d'una aula la qual estigui equipada amb cadires, taules i una pissarra. D'altra banda, necessitarem un ordinador i un reproductor de música, fulls de paper, retoladors de pissarra, bolígrafs i tot aquell material que apareix especificat en les diferents unitats didàctiques que s'han desglossat anteriorment.

Monetaris

En primer lloc, disposem d'una subvenció per a entitats sense ànim de lucre que s'orienten a la reinserció i la rehabilitació de persones recloses en centres penitenciaris i amb llibertat condicional. D'altra banda, el mateix centre ens cedeix l'espai per realitzar el projecte, el qual implica de forma indirecta l'aportació econòmica sobre el manteniment i ús d'aquest. Tanmateix, l'entitat Cuida la Vida també aportaria part del finançament per al correcte desenvolupament del projecte. En total, el projecte podria disposar d'uns 42.500,00 € per tal de dur a terme l'activitat proposada.

7.2. Calendari

Enumeració i relació d'activitats i tasques

1. Reunions amb la Junta de Tractament.
2. Reunions amb l'equip del projecte.
3. Reunions amb les voluntàries.
4. Sessions informatives.

5. Unitats didàctiques.
6. Reunions avaluatives.

Calendarització

A continuació es mostra les dates de les diferents reunions que es duran a terme per realitzar el seguiment del projecte:

- Reunions amb la Junta de Tractament: 1 de setembre, 1 d'octubre, 30 d'octubre, 27 de novembre, 28 de desembre, 29 de gener, 26 de febrer, 23 de març, 30 d'abril i 1 de juny.
- Reunions amb l'equip del projecte: 31 d'agost, 30 de setembre, 29 d'octubre, 27 de novembre, 23 de desembre, 28 de gener, 25 de febrer, 19 de març i 29 d'abril.
- Reunions amb les voluntàries: 17 d'agost, 11 de gener i 11 de juny.
- Sessions informatives: 20 i 27 d'agost.

Reunions avaluatives: 13 de gener i 14 de juny.

Cronograma

A continuació es mostra el cronograma que seguirà aquest projecte:

Objectius de referència:

1. Millorar la cohesió.
2. Incorporar eines que permetin conèixer els diferents estats emocionals.
3. Aprendre a prendre decisions.
4. Incrementar la participació de les dones en el taller de biodansa.

Nº	ACTIVITATS	PERSONA RESPONSABLE	CALENDARI												TASQUES			
			Ag	S	O	N	D	G	F	Mç	Ab	Mg	Jy	Jl				
Reunions amb la Junta de Tractament																		
1	Reunions Junta de Tractament	Coordinadora de l'equip i Junta de Tractament																<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de la reunió. - Recopilar informació. - Acordar possibles canvis i/o millores en el projecte.
Reunions amb l'equip del projecte																		
2	Reunions amb l'equip del projecte	Educadores socials i facilitadora de biodansa																<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de la reunió. - Recopilar informació per a tractar en les reunions amb la Junta de Tractament. - Proposar idees per millorar el projecte.
Reunions amb les voluntàries																		
3	Reunions amb les voluntàries	Educadores socials, facilitadora de biodansa i voluntàries																<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de la reunió. - Informar sobre el procés del projecte. - Escoltar les diferents aportacions.
Avaluació																		
4	Reunions avaluatives	Educadores socials, facilitadora de biodansa i Junta de Tractament																<ul style="list-style-type: none"> - Exposar expectatives i resultats. - Resoldre dubtes. - Incorporar noves línies de futur.

Línia d'acció 1: Millorar la cohesió grupal																						
5	Presentació	Educadores socials i facilitadora de biodansa																				<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.
6	Les quatre cantonades	Educadores socials i facilitadora de biodansa																				<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.
7	Prohibit parlar	Educadores socials i facilitadora de biodansa																				<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.
8	Com em tractes	Educadores socials i facilitadora de biodansa																				<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.
Línia d'acció 2: Incorporar eines que permetin conèixer els diferents estats emocionals.																						
9	Consciència i regulació emocional	Educadores socials i facilitadora de biodansa																				<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.
10	El tabú emocional	Educadores socials i																				<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les

		facilitadora de biodansa																			<ul style="list-style-type: none"> - activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.
11	Identificar emocions	Educadores socials i facilitadores de biodansa																			<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.
12	Els tres salts i l'autoretrat	Educadores socials i facilitadora de biodansa																			<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.
Línia d'acció 3: Incorporar en les sessions un espai d'aprenentatge sobre la presa de decisions																					
13	La pressió grupal	Educadores socials i facilitadora de biodansa																			<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.
14	El refugi subterrani	Educadores socials i facilitadora de biodansa																			<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.
15	Tres tresos tretze	Educadores socials i facilitadora de biodansa																			<ul style="list-style-type: none"> - Descripció de les dinàmiques. - Coordinar i dinamitzar les activitats. - Mediar l'espai de valoració i relaxació.

7.3. Pressupost

Ingressos	Pressupost
Aportació del lloguer de les instal·lacions i equipaments cedits pel centre (10 mesos de durada)	20.000,00€
Subvenció a entitats sense ànim de lucre orientades a la reinserció i la rehabilitació d'interns en centres penitenciaris i alliberats condicionals.	20.000,00€
Aportació per part de l'entitat Cuida la Vida	2.500,00€
Total ingressos: 42.500,00€	

Despeses	Pressupost
Lloguer de les instal·lacions	20.000,00€
Despeses de personal	13.000,00€
Material fungible	2.000,00€
Assegurances professionals i voluntàries	2.000,00€
Despeses del trajecte	2.000,00€
Impremta (impressió del material de formació i informació)	600,00€
Dietes	1.500,00€
Imprevistos	1.400,00€
Total despeses: 42.500,00€	

8. Avaluació

L'avaluació la realitzem amb la intenció de guiar la presa de decisions al llarg del projecte, alhora que es tracta d'una forma d'identificar i solucionar possibles problemes. D'altra banda, aquest ha de ser un procés continu per tal d'anar controlant els resultats que es van assolint.

A continuació mostrarem el procés d'avaluació que s'anirà seguint al llarg del projecte.

8.1. Avaluació inicial

Per a realitzar l'avaluació inicial del projecte emprarem la tècnica SODA-MECA, la qual facilita el diagnòstic objectiu de la realitat, ja que ens permet identificar els punts forts i febles de la realitat partint de dades objectives i resultats específics, alhora que ens permet establir estratègies que potencien allò positiu i afrontar allò que es detecta com a negatiu.

Com hem observat al llarg del projecte les persones implicades i que participen en aquest són l'equip del projecte (educadores socials, facilitadora de biodansa i voluntàries), l'equip de la Junta de Tractament i les dones recloses que hi participen.

Al llarg de les sessions es desenvolupa l'avaluació del mateix projecte, donat que s'ofereix un espai concret en cada una en el qual les participants poden expressar la seva opinió respecte l'evolució del projecte. A més, es disposa d'espais concrets en què els diferents professionals implicats poden valorar el funcionament d'aquest.

A continuació mostrem la regla del SODA-MECA:

Elements	Accions	
(S) Satisfactori	(M) Mantenir-ho	Estratègies
<ul style="list-style-type: none"> - Ambient positiu i bones relacions entre l'equip del projecte i les participants. - Ambient positiu i bones relacions entre les professionals de l'equip del projecte i la Junta de Tractament. - Disposar d'un espai específic i acondicionat per al correcte desenvolupament de les sessions. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reforçar els vincles personals entre l'equip i les participants. - Afavorir la comunicació. - Cuidar de les instal·lacions i del material disponible. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar activitats no relacionades amb el treball com, per exemple, amiga invisible. - Establir reunions en les que es pugui discutir els diferents assumptes relacionats amb el desenvolupament del projecte i l'evolució de les participants. - Aprendre de les experiències dels altres i compartir les nostres. - Revisar cada setmana que el material i les instal·lacions es trobin en bon estat.
(O) Oportunitat	(E) Explorar-la	Estratègies
<ul style="list-style-type: none"> - Col·laborar amb el projecte Dones que Dansen. - Predisposició i implicació per part de les dones. - Aportacions de les dones per enriquir-nos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realització d'activitats conjuntes. - Motivar la participació de les dones. - Creació de dinàmiques recollida d'informació. 	<ul style="list-style-type: none"> - Participar de forma conjunta en l'elaboració i realització del projecte. - Creació d'espais de trobada per compartir el seu punt de vista i la seva valoració. - Afavorir les preguntes sobre el procés del mateix projecte. - Disposar d'espais en el taller en els quals puguin compartir la seva opinió.

(D) Desfavorable	(C) Corregir-ho	Estratègies
<ul style="list-style-type: none"> - No existeixen molts projectes relacionats amb la biodansa i l'empoderament femení en contextos penitenciaris. - Dones que Dansen és l'únic projecte que actua en aquest àmbit, motiu pel qual és complicat realitzar un taller de biodansa que tingui una durada superior a tres mesos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Crear una nova programació planificada per aquest àmbit. - Incloure entitats interessades i relacionades amb l'àmbit. - Participar conjuntament en el projecte. - Col·laborar conjuntament en l'ampliació dels tallers. 	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar les activitats i desenvolupar-les. - Col·laborar i invertir en tallers similars. - Intercanviar informació. - Participar en les activitats d'ambdues entitats. - Compartir coneixements.
(A) Amenaçant	(A) Afrontar-ho	Estratègies
<ul style="list-style-type: none"> - Manca de coneixement sobre la biodansa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Informar sobre que és la biodansa i el projecte. 	<ul style="list-style-type: none"> - Creació d'espais d'informació. - Disposar de follets informatius sobre el projecte. - Informar presencialment a les dones que és la biodansa i que és el nostre projecte. - Treballar conjuntament amb la Junta de Tractament per donar a conèixer el projecte.

Per tal d'avaluar les accions que s'esmenten en aquesta regla del SODA- MECA s'ha elaborat un seguit d'indicadors i estàndards per facilitar la recollida de dades a partir fonts de verificació que s'empren al llarg del projecte:

Regla SODA-MECA	Accions (MECA)	Indicadors	Estàndard	Font de verificació
Mantenir	Reforçar els vincles personals entre l'equip i les participants.	Quantitat de valoracions positives durant la rebuda que es realitza a l'inici de cada sessió i el tancament de la mateixa.	7 de cada 10 valoracions sobre l'ambient de les sessions són positives.	Diari de camp.
	Afavorir la comunicació.	Nombre de reunions dutes a terme.	Entre 0 i 4 = Insuficient. Entre 5 i 7 = Suficient. Entre 8 i 9 = Excel·lent.	Plantilla de programació de les reunions
	Cuidar de les instal·lacions i del material disponible.	Nombre de vegades que s'ha necessitat realitzar alguna reparació.	Entre 0 i 4 = Correcte. Entre 5 i 6 = Incorrecte. Entre 7 i 9 = Molt incorrecte.	Plantilla de seguiment de les reparacions dutes a terme.
Explorar	Realització d'activitats conjuntes.	Nombre d'activitats que s'han realitzat de forma conjunta.	Entre 0 i 20 = Insuficient. Entre 21 i 35 = Suficient. Entre 36 i 52 = Excel·lent.	Registre en format memòria on apareixen les col·laboracions en cada activitat realitzada.
	Motivar la participació de les dones.	% d'assistència a les sessions del taller.	Entre el 0% i el 25% = Insuficient. Entre el 26% i el 50% = Suficient. Entre el 51% i el 75% = Notable. Entre el 76% i el 100% = Excel·lent.	Llista d'assistència.
	Creació de dinàmiques recollida d'informació.	Nombre de jocs de valoració realitzats.	Entre 0 i 20 = Insuficient. Entre 21 i 35 = Suficient. Entre 36 i 52 = Excel·lent.	Plantilla de seguiment de les activitats realitzades.

Corregir	Crear una nova programació planificada per aquest àmbit.	Implementació del projecte.	S'ha implementat correctament. No s'ha implementat correctament.	Actes de les reunions amb la Junta de Tractament.
	Incloure entitats interessades i relacionades amb l'àmbit.	Quantitat d'entitats relacionades.	Entre 0 i 3 = Insuficient. Entre 4 i 7 = Suficient. Entre 8 i 9 = Excel·lent	Registre d'entitats que es relacionen amb el projecte i l'àmbit.
	Participar conjuntament en el projecte.	% de realització conjunta del projecte.	Entre el 0 i 30% = Insuficient. Entre el 31% i el 60% = Suficient. Entre el 61% i el 100% = Excel·lent.	Registre de trobades conjuntes.
	Col·laborar conjuntament en l'ampliació dels tallers.	Nombre d'activitats que s'han realitzat de forma conjunta.	Entre 0 i 20 = Insuficient. Entre 21 i 35 = Suficient. Entre 36 i 52 = Excel·lent.	Registre en format memòria on apareixen les col·laboracions en cada activitat realitzada.
Afrontar	Informar sobre que és la biodansa i el projecte.	Nombre de sessions informatives realitzades.	Entre 0 i 1 = Insuficient. 2 o més = Suficient.	Registre de sessions realitzades.

8.2. Avaluació de progrés

En aquest punt de l'avaluació es pretén generar una recollida de dades sistemàtica i estructurada, el que implica realitzar un seguiment del funcionament quotidià del projecte, valorar la coherència de l'execució en relació amb el disseny inicial, permet reformular l'orientació del projecte i controlar l'aparició de factors pertorbadors. Tot plegat amb l'objectiu de millorar les possibilitats dels participants, informar sobre l'evolució del projecte i identificar els punts crítics del mateix.

Per tant, ens centrarem en diferents dimensions:

- La implementació.
- El seguiment de les activitats.
- L'esforç.
- L'impacte.
- L'organització i el funcionament.
- La comunicació.

A continuació es mostra la plantilla que s'ha elaborat amb la intenció d'avaluar el progrés i implementació del projecte:

8.2.1. Implementació

Objectiu general	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar l'autoconeixement de les dones recloses. - Promoure l'empoderament femení entre les dones del centre. 	
Indicador quantitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
% de disposició dels recursos que s'havien previst	<ul style="list-style-type: none"> - 0% - 33% = Insuficient. - 34% - 67% = Suficient. - 68% - 100% = Excel·lent. 	Quadre de registre dels recursos previstos per al projecte dels quals es poden disposar.
% de finançament rebut	<ul style="list-style-type: none"> - 0% - 33% = Insuficient. - 34% - 67% = Suficient. - 68% - 100% = Excel·lent. 	Quadre de registre de les fonts de finançament sol·licitades, anotant aquelles que s'han rebut.
% d'utilització dels recursos	<ul style="list-style-type: none"> - 0% - 33% = Insuficient. - 34% - 67% = Suficient. - 68% - 100% = Excel·lent. 	Quadre de registre dels recursos disponibles que s'han emprats.
Indicador qualitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
Realització de les tasques relacionades amb la preparació i motivació per tal de generar un bon clima en el projecte.	<ul style="list-style-type: none"> No satisfetes. Satisfetes. Molt satisfetes. 	Enquesta valorativa
Implementació del projecte tal i com s'havia previst	<ul style="list-style-type: none"> Gens. Poc. Bastant. Molt 	Enquesta valorativa.

8.2.2. Seguiment de les activitats

Objectiu general	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar l'autoconeixement de les dones recloses. - Promoure l'empoderament femení entre les dones del centre. 	
Indicador quantitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
% d'activitats previstes que s'han realitzat.	<ul style="list-style-type: none"> - 0% - 33% = Insuficient. - 34% - 67% = Suficient. - 68% - 100% = Excel·lent. 	Calendari de les activitats, marcant aquelles que s'han dut a terme.
% de compliment del calendari	<ul style="list-style-type: none"> - 0% - 33% = Insuficient. - 34% - 67% = Suficient. - 68% - 100% = Excel·lent. 	Calendari de les sessions i reunions, marcant aquelles que s'han elaborat.
Nombre d'activitats no previstes realitzades	<ul style="list-style-type: none"> - 0 – 10 = Insuficient. - 11 – 20 = Suficient. - 21 – 30 = Excel·lent. 	Quadre de registre d'activitats extraordinàries.
Indicatiu qualitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
Coherència dels procediments respecte els objectius del projecte	Gens Poc Bastant Molt	Qüestionari valoratiu, es realitzarà a les participants i als professionals.
Nivell de satisfacció de les persones destinatàries	Gens Poc Bastant Molt	Qüestionari valoratiu.
Nivell de participació de les persones destinatàries	Gens. Poc Bastant Molt	Observació sistematitzada i diari de camp.

8.2.3. Esforç

Objectiu general	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar l'autoconeixement de les dones recloses. - Promoure l'empoderament femení entre les dones del centre. 	
Indicador quantitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
Hores invertides per part de l'equip del projecte	<ul style="list-style-type: none"> - Es necessita hores extres per al correcte desenvolupament del projecte = Insuficient. - Es necessiten hores extres de forma puntual (una cop a la setmana) = Suficient. - No es necessiten hores extres = Excel·lent. 	Registre d'hores invertides.
Nombre de sessions realitzades	<ul style="list-style-type: none"> - Entre 0 i 25 = Insuficient. - Entre 26 i 45 = Suficient. - Entre 46 i 52 = Excel·lent. 	Registre de sessions realitzades.
Execució del pressupost d'acord amb les previsions.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompliment de menys del 49% = Insuficient. - Acompliment del 50% al 69% = Suficient. - Acompliment del 70% al 99% = Correcte. - Acompliment del 100% = Excel·lent. 	Registre de despeses.

8.2.4. Impacte

Objectiu general	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar l'autoconeixement de les dones recloses. - Promoure l'empoderament femení entre les dones del centre. 	
Indicador quantitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
Canvis institucionals generats pel projecte	<ul style="list-style-type: none"> - Entre 0 i 5 = Insuficient. - Entre 6 i 10 = Suficient. - Entre 11 i 15 = Excel·lent. 	Quadre de registre de canvis realitzats per part de la institució.
Indicador qualitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
Projecte replicable en un altre nom	<ul style="list-style-type: none"> Gens Poc Bastant 	Enquesta valorativa, realitzada a l'equip professional del centre

8.2.5. Organització i funcionament

Objectiu general	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar l'autoconeixement de les dones recloses. - Promoure l'empoderament femení entre les dones del centre. 	
Indicador quantitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
Nombre de col·laboracions amb Dones que Dansen	<ul style="list-style-type: none"> - Entre 0 i 25 = Insuficient. - Entre 26 i 45 = Suficient. - Entre 46 i 52 = Excel·lent. 	Quadre de registre de sessions
Nivell de compromís amb el projecte	<ul style="list-style-type: none"> - 0% - 33% = Insuficient. - 34% - 67% = Suficient. - 68% - 100% = Excel·lent. 	Llista d'assistència
Indicador qualitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
Relació amb l'Administració del centre	<ul style="list-style-type: none"> - Només s'ha contactat un cop = Insuficient. - S'ha contactat quatre vegades = Suficient. - S'ha contactat un cop al mes = Excel·lent. 	Registre de trobades amb l'Administració del centre.
Presca de decisions	<ul style="list-style-type: none"> - Una sola persona pren les decisions = Insuficient. - La Junta de Tractament pren les decisions = Suficient. - La Junta de Tractament i l'equip del projecte prenen les decisions = Excel·lent. 	Acta de les reunions amb la Junta de Tractament i l'equip del projecte.

8.2.6. Comunicació

Objectiu general	<ul style="list-style-type: none"> - Millorar l'autoconeixement de les dones recloses. - Promoure l'empoderament femení entre les dones del centre. 	
Indicador quantitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
% de reunions realitzades	<ul style="list-style-type: none"> - 0% - 33% = Insuficient. - 34% - 67% = Suficient. - 68% - 100% = Excel·lent. 	Registre de reunions realitzades.
% de participants en les reunions	<ul style="list-style-type: none"> - 0% - 33% = Insuficient. - 34% - 67% = Suficient. - 68% - 100% = Excel·lent. 	Acta de les reunions
Indicador qualitatiu	Estàndard	Font de dades o de verificació
Compliment del pla de comunicació	<ul style="list-style-type: none"> No s'ha complert. S'ha complert una part. S'ha complert totalment. 	Registre de les comunicacions establertes.
Compliment dels objectius gràcies a la comunicació	<ul style="list-style-type: none"> Gens. Poc. Bastant. Molt. 	Enquesta valorativa.

8.3. Indicadors d'avaluació

8.3.1. Pertinença

Ja durant l'aplicació del projecte Dones que Dansen, gran part de les dones es mostraven interessades en participar en un taller que permetés expressar-se a través de la dansa. Un cop finalitzi el nostre projecte es podrà valorar si ha resultat útil, també ens permetrà observar si el sentiment de pertinença del grup s'ha mantingut, augmentat o disminuït.

8.3.2. Suficiència

Per tal d'aconseguir els objectius plantejats és necessari disposar de l'equip de professionals que configuren el projecte. D'altra banda, també serà important disposar de bones relacions amb la Junta de Tractament. És important coordinar-se adequadament entre els diferents actors implicats, per tal de que el taller de biodansa permeti a les dones adquirir noves capacitats per a la seva rehabilitació i reinserció.

8.3.3. Eficàcia

Partint de les necessitats detectades, els objectius (generals i específics) plantejats i les accions aplicades, podem avaluar si el projecte ha generat algun efecte en les dones que hi participen. En aquest cas, doncs, complint els objectius proposats podrem donar resposta a aquestes necessitats.

8.3.4. Eficiència

Cal entendre que en el context en el que volem treballar els recursos poden ser escassos, per tant, és important basar la nostra tasca i les nostres accions a assolir els objectius proposats. Destinant gran part dels esforços en generar vincles amb les dones que permetin crear un espai de lliure expressió en el taller.

8.4. Instruments d'avaluació

8.4.1. Avaluació inicial

El instruments que s'empren en l'avaluació inicial del projecte són:

El diari de camp: el qual es desenvoluparà al llarg de tot el projecte

Amb aquest podrem anotar tot allò que s'observa durant les sessions que es realitzen amb les dones. Ens permet, doncs, enregistrar totes aquelles idees que apareixen, les diferents observacions respecte el desenvolupament de la sessió, etc.

Plantilla de programació de les reunions

Amb aquest instrument podem observar les reunions programades que es realitzen. Per tant, ens permet valorar com de cohesionat estan els diferents equips professionals i amb quina freqüència es comuniquen.

Plantilla de seguiment de les reparacions dutes a terme

Aquesta plantilla ens permet observar i quantificar la quantitat de reparacions que s'han hagut de realitzar. Per tant, ens aporta informació sobre com estem mantenint el material i l'entorn del que disposem.

Registre en forma de memòria on apareixen les col·laboracions en cada activitat realitzada

Enregistrant les diferents col·laboracions que es realitzen durant el projecte ens permetrà identificar com de cohesionats estan els dos projectes.

Llista d'assistència

Enregistrant l'assistència de les dones en les sessions podrem observar si realment el projecte pertany a l'entorn. D'altra banda, també ens pot permetre identificar la capacitat que tenim per arribar a més quantitat de persones que es podrien interessar per la nostra tasca.

Plantilla de seguiment de les activitats realitzades

Amb aquest instrument podrem observar si hem pogut realitzar suficients jocs de valoració, els quals fem per informar-nos sobre els canvis que s'han de dur a terme. D'altra banda, ens pot servir per identificar si fem el temps de la forma que s'havia planificat.

Actes de les reunions amb la Junta de Tractament

Anotant les diferents idees que sorgeixen durant les trobades amb l'equip de la Junta de Tractament ens permetrà identificar de forma més evident com el projecte va evolucionant a partir de les diverses situacions que van sorgint. També ens permet observar com ens comuniquem entre tots els professionals implicats, alhora que podem observar com es desenvolupen aquestes reunions.

Registre d'entitats que es relacionen amb el projecte i l'àmbit

Amb aquest registre podrem observar la quantitat de projectes que es poden assimilar al nostre, tant pel tipus de tasca que desenvolupa com pel tipus d'àmbit en el que actua. Per tant, es tracta de poder trobar el màxim de projectes i/o entitats que puguin col·laborar de forma conjunta per millorar la qualitat dels serveis que s'ofereixen.

Registre de trobades conjuntes

Amb aquest instrument es pretén enregistrar totes les trobades que es duen a terme amb el projecte Dones que Danses. Es tracta d'annotar les reunions i les activitats que es duen a terme conjuntament. Amb això podrem observar com de cohesionats estan ambdós projectes i la qualitat del treball en equip que se n'extreu.

8.4.2. Avaluació de progrés

A continuació es mostren els diferents instruments que s'empren per a realitzar l'avaluació de progrés del projecte:

Quadre de registre dels recursos previstos per al projecte dels quals es poden disposar

Amb aquest instrument podem observar la quantitat de recursos previstos que, finalment, hem pogut utilitzar o han estat disponibles. En aquest sentit, ens permet identificar quants recursos no han estat al nostre abast, per tant, podrem acotar de forma més realista l'evolució del projecte.

Quadre de registre de les fonts de finançament sol·licitades

En aquest quadre marcarem aquelles fonts de finançament que han estat sol·licitades, anotant aquelles que finalment s'ha rebut. Això ens permetrà tenir una visió clara de quina és la nostra realitat econòmica i adaptar la nostra tasca a aquests recursos.

Enquesta valorativa i qüestionari valoratiu

Amb les enquestes i els qüestionaris podem obtenir informació que es relacioni més amb el nivell de satisfacció de les persones implicades en el projecte. Això ens pot oferir una visió més personal de l'acció que es desenvolupa, oferint-nos opinions més concretes sobre com es du a terme la nostra tasca.

Calendari de les activitats

Si disposem d'un calendari on apareixen les diferents activitats programades podrem identificar de forma més evident quines són aquelles que s'han dut a terme. Això ens permet observar la quantitat de vegades que hem desenvolupat la tasca en comparació amb la planificació prèvia.

Calendari de les sessions i reunions

Com en el cas anterior, disposar d'un calendari ens permet observar de forma clara la quantitat de trobades que s'han programat, permetent-nos identificar la diferència entre les que s'han acabat duent a terme i aquelles que s'havien planificat.

Quadre de registre d'activitats extraordinàries

Amb aquest registre podrem observar la quantitat d'activitats que hem hagut de fer de més. Això ens pot donar senyals de com hem programat el projecte, si és necessari realitzar més sessions o si, pel contrari, s'han planificat adequadament les hores i no ha calgut impartir més sessions de les planejades.

Registre d'hores invertides

Amb aquest instrument podrem observar clarament la quantitat d'hores que s'han necessitat per al correcte desenvolupament del projecte. Això ens permetrà identificar si la qualitat de la nostra planificació respecte el temps. Per tant, en cas de que haguem realitzat una gran quantitat d'hores extraordinàries, podrem valorar que la planificació no ha estat adequada.

Registre de les sessions realitzades

Amb aquest registre podrem observar la quantitat de sessions que s'han realitzat, donant-nos una idea clara de la diferència entre les sessions planificades i les que finalment s'han dut a terme.

Registre de despeses

Anotant les despeses que es donen en el projecte podrem observar com repartim els nostres ingressos. Això ens dona la oportunitat de identificar en quins sectors es necessiten més ingressos, per exemple.

Quadre de registre de canvis realitzats per part de la institució

Amb aquest quadre podrem anotar tots aquells canvis que assoleix la institució a partir de la intervenció del nostre projecte. Per tant, podrem identificar si la nostra acció té capacitats de modificar l'entorn en el que es desenvolupa.

Registre de trobades amb l'Administració del centre

En aquest cas, aquest instrument ens permet observar com ens relacionem amb l'Administració del propi centre. Això ens dona la oportunitat d'identificar quina és la nostra influència i importància en el context en el que ens trobem.

Registre de les comunicacions establertes

Aquest registre ens permet observar quants cops ens relacionem amb els diferents agents implicats. Per tant, podrem identificar la cohesió entre aquests agents i la implicació de cada un.

8.5. Avaluació final i d'impacte

Amb l'avaluació volem analitzar els diferents resultats que s'han donat partint del desenvolupament de les accions per part dels professionals del projecte, observant si s'ajusten a la realitat i les expectatives.

En aquest cas per tal de valorar si el projecte s'ha desenvolupat adequadament es seguiran els següents ítems:

Ítem a avaluar	SI	NO	Comentaris
S'ha disposat dels ingressos esperats?			
Les despeses han estat majors del que s'havia previst?			
S'ha hagut de realitzar més hores de les previstes?			
L'ús dels recursos ha sigut eficient?			
S'han assolit els resultats previstos?			
S'han aconseguit els efectes tant qualitatiu com quantitatiu que s'havien previst?			
Els elements externs han estat determinants en el resultat del projecte?			

9. Conclusions

Com hem pogut observar, la situació de les dones recloses és considerablement diferent a la dels homes. Això es dona per l'estil d'intervenció dels centres penitenciaris, els quals apliquen l'acció a partir del gènere neutral. Com hem vist, això significa que no es contemplen diferències entre homes i dones, és a dir, no es té en compte les necessitats específiques que presenten les dones.

Cal tenir en compte que la quantitat de dones recloses és considerablement inferior a la quantitat d'homes. El qual implica la necessitat de crear espais més grans per als homes, amb més equipaments i més serveis. També es dona pel fet de que aplicar i oferir aquests espais per a les dones pot suposar un alt cost econòmic. Això es tradueix en espais més reduïts en els quals és complicat fer una separació per delictes, per tant, com hem dit, les presons femenines es caracteritzen pel seu alt nivell d'heterogeneïtat.

Per tant, ens trobem en un context amb una gran varietat de perfils, on la cultura patriarcal es sent més forta i amb una qualitat i quantitat de serveis considerablement inferior. Podem entendre, doncs, que en termes generals la qualitat de vida d'aquestes dones és qüestionable.

Partint de l'experiència amb el projecte Dones que Danses i de la investigació realitzada, podem detectar que en aquest cas és necessari cohesionar el grup i crear espais de confiança per tal de generar un clima de pertinença entre totes les dones. Amb tot plegat, podem aplicar accions que permetin una millora en el seu procés de rehabilitació.

No és pas complicat entendre la existent relació que hi ha en el fet de sentir-se millor amb una mateixa i amb el seu tenor i el fet de millorar en el seu procés de reinserció. En aquest sentit, doncs, podem dir que l'aplicació d'un projecte orientat en generar espais de comunicació i expressió a través del moviment pot permetre a les dones crear vincles més afectius entre elles, potenciant la capacitat d'empatitzar i treballar en equip. Es tracta, doncs, de millorar el clima de l'entorn per a que la rehabilitació es torni una mica més fàcil.

Fins al moment les dones recloses es troben amb un sistema de rehabilitació que es basa en la sanció i no tant en la col·laboració i el treball conjunt. En aquest punt, doncs, podem plantejar-nos la necessitat de modificar la forma en la que s'apliquen les accions dels professionals. Donant, així, la oportunitat d'experimentar amb formes de treballar que impliquin l'empatia entre les dones i l'empoderament d'aquestes.

Cal remarcar que la planificació d'aquest projecte s'ha basat en l'ampliació d'un projecte ja existent, Dones que Dansen. Combinant l'educació social i la biodansa, així es creen espais previs en els que es permet cohesionar al grup, formar sobre el significat de la biodansa i generar el clima idoni per dur-ho a terme.

D'altra banda, cal recordar que es tracta d'un projecte pilot encara no aplicat i, per tant, no s'han pogut recollir resultats reals sobre l'impacte d'aquest. En aquest sentit, doncs, pot ser interessant recuperar-ho més endavant per realitzar una prova que ens permeti observar com es desenvolupa en la realitat.

Com a punt fort o favorable respecte aquest projecte ens trobem el fet de que treballa des d'una perspectiva diferent, la qual aplica la biodansa com a eina de reinserció. Cal dir, també, que es vol aplicar de forma prolongada, permetent la creació de sessions amb dinàmiques preparatòries que permeten a l'equip orientar l'acció del projecte.

Com a punt feble del mateix podem dir que es tracta d'un projecte que pot resultar complicat aplicar, ja que la burocràcia que gira entorn el context penitenciari pot dificultar la seva realització. D'altra banda, com hem dit, s'ha pogut desenvolupar en la realitat, per tant, no hem pogut valorar realment si s'ajusta a la realitat en la que volem actuar.

En termes generals, doncs, podem dir que en un futur pot ser interessant posar en pràctica el projecte per poder identificar els seus punts forts i febles reals. Alhora que ens permetrà observar si realment es poden assolir els objectius plantejats inicialment.

Bibliografia

Abad Robles, M. T., Castillo Viera, E., Pérez, O., & Celia, A. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 13-21.

Beatriz Di Liscia, M. H. (2007). Memorias de mujeres: un trabajo de empoderamiento. *Política y cultura*, (28), 43-69.

del Mar García-Vita, M., & Estefanía, M. M. (2013). El ambiente en prisión: La atención recibida por las reclusas y las relaciones intramuros. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (22), 4-14.

Donderis, V. C. (2006). Las prisiones de mujeres desde una perspectiva de género. *Revista General de Derecho Penal*, nº5, *Iustel*.

González, A. G. (2013). Arteterapia como acompañamiento para la construcción y empoderamiento de la subjetividad femenina. *Investigaciones Feministas*, 4, 171-199.

Martin Fortunato, G. (2015). Dones i presó: descobrint els programes de reinserció des d'una mirada feminista.

Olmos, C. Y. (2007). Mujeres en prisión. Intervención basada en sus características, necesidades y demandas. *Revista española de investigación criminológica*, 5, 1-23.

Subdirecció General de Programes de Rehabilitació i Sanitat (2011). Model de Rehabilitació de les Presons Catalanes. Barcelona: Grup Artyplan-Artymprès, S.A

Toro, R. (2008). *Biodanza*. Editorial Cuarto Propio.

Valenzuela, C. R. PROBLEMAS DE GÉNERO EN EL SISTEMA PENAL Y PROCESAL PENAL. *DIKÉ*
REVISTA ALUMNI DE LA FACULTAD DE DERECHO, 13.