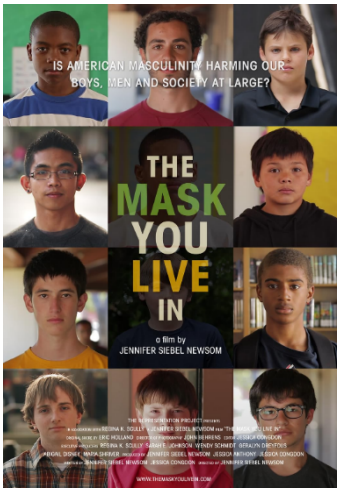
A MÁSCARA EM QUE VOCÊ VIVE
Exploração de Máscaras Pessoais



TIPO E NATUREZA:
- Individual como exercício de autorreflexão
- Na presença do educador e de um grupo de aprendentes, no âmbito de uma sessão de aprendizagem

DURAÇÃO:
Preparação do educador- antes da atividade: Aproximadamente **2 horas** para ver o documentário "A máscara em que você vive" + tempo para imprimir as folhas de máscara.
Preparação aprendentes - antes da atividade: Aproximadamente **2 horas** para ver o documentário "A máscara em que você vive".
Na aula, desde que os aprendentes tenham visto o documentário: **±45 minutes.**
Como exercício individual: **20 minutos**

OBJETIVOS:
O objetivo desta atividade é aumentar a capacidade dos aprendentes de compreenderem a sua própria "máscara" para se conformarem com as expetativas da sociedade. O exercício tem como objetivo encorajar os aprendentes a tornarem-se mais conscientes das formas como as pressões sociais influenciam os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos. Ao reconhecerem a máscara que usam, os aprendentes podem começar a questionar a sua necessidade e a explorar formas de se libertarem desses constrangimentos. Este exercício pode promover uma compreensão mais saudável e equilibrada da masculinidade e feminilidade, que permita uma gama completa de emoções e experiências.

CC BY NC SA

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM (REFERENCIAL DO CURSO EASY) - Aprendentes:

K_01.3.4: conhecer tipos de estereótipos que são partilhados coletivamente
K_01.6.4: identificar as características dos estereótipos que são fatores de risco de discriminação de membros/grupos sociais
K_01.6.6: conhecer e compreender o conceito de categorização e juízos de valor
K_02.6.4: conhecer e compreender que os estereótipos podem afetar o comportamento, a autoperceção e o nível de desempenho
K_03.1.4: reconhecer os principais argumentos que promovem os estereótipos baseados na idade e no género
K_03.1.5: compreender como os estereótipos de idade e de género estão ativamente envolvidos nas nossas perceções que determinam a imagem dos outros e das suas capacidades
K_03.3.4: compreender como os estereótipos de género nos fornecem informações sobre os outros e os potenciais atributos gerais que uma pessoa pode ter em relação ao seu género
S_01.1.6: identificar exemplos de avaliação estereotipada de grupos sociais a partir das suas experiências pessoais e profissionais
S_01.2.7: formular perguntas (a si próprio, aos outros) que verifiquem opiniões estereotipadas
S_01.3.5: explicar as utilizações dos estereótipos no processo de socialização
S_01.6.5: reconhecer e explicar a importância dos estereótipos na determinação do seu próprio lugar, papel social e "valor" enquanto membros de grupos sociais
S_02.1.6: analisar a presença de determinantes sociais dos estereótipos de género no seu ambiente
S_02.3.7: são capazes de descrever experiências, pessoais ou com pessoas que lhes são próximas, em que os estereótipos de idade ou de género os afetaram negativamente na sua esfera de vida (por exemplo, a obtenção de uma promoção, a entrada num clube, etc.)
S_02.6.4: são capazes de descrever as práticas que promovem os estereótipos de idade e de género
A_01.1.4: encontrar e verificar estereótipos presentes no seu próprio pensamento e ação
A_01.1.5: identificar os estereótipos presentes na sua socialização

RECURSOS E FERRAMENTAS NECESSÁRIOS:

- Acesso ao filme "A máscara em que você vive"
- Cadeiras para que os participantes se possam sentar em círculo
- Modelo de máscara numa folha de papel - um para cada participante (em anexo)

BREVE DESCRIÇÃO:

Os aprendentes vão recriar o exercício apresentado no filme "A máscara em que você vive". No documentário, um professor apresenta aos alunos um exercício de reflexão: "Descreve a máscara em que vives". Esta simples sugestão foi concebida para encorajar os alunos a refletir sobre as expectativas e pressões sociais a que se sentem obrigados a corresponder.

CC BY NC SA

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

IMPLEMENTAÇÃO COMO EXERCÍCIO INDIVIDUAL

1. INDIVIDUAL (tempo: 20 min.):

Os aprendentes têm de refletir sobre a máscara que têm de usar para se conformarem com as expetativas da sociedade. A atenção deve centrar-se na forma como esta experiência suprime as suas emoções e afeta a sua vida. Os participantes podem utilizar o modelo de uma máscara - na parte da frente da máscara devem escrever como esta os representa, o que deixam que as pessoas vejam, por exemplo, que são engraçados, atenciosos, felizes, etc. E na parte de trás da máscara, os aprendentes devem escrever o que não deixam que os outros vejam, por exemplo, raiva, medo, vulnerabilidade.

Os aprendentes podem começar por escrever sem parar durante um determinado período de tempo (por exemplo, 10-15 minutos). Devem explorar os seus pensamentos e sentimentos sobre o conceito de "máscara" e utilizar perguntas específicas para orientar a sua reflexão:

"Qual é a máscara que uso frequentemente em público?"
"Porque é que sinto necessidade de usar esta máscara?"
"Quais são as vantagens e desvantagens de usar esta máscara?"
"Como é que o uso desta máscara afecta as minhas relações com os outros?"

O objetivo deste exercício é aumentar a autoconsciência e a compreensão. O mais importante é ser honesto consigo próprio e explorar os seus pensamentos e sentimentos sem julgamento.

IMPLEMENTAÇÃO COMO EXERCÍCIO DE GRUPO

1. INTRODUÇÃO (tempo: 3 min.):

O educador deve explicar o conceito de "máscara" no contexto das expetativas e pressões sociais. Deve ser realçado que não existe uma resposta certa ou errada e que o objetivo é explorar as experiências e perspetivas pessoais.

CC BY NC SA

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

2. REFLEXÃO INDIVIDUAL (tempo: 15 min.):

- Pedir aos aprendentes que dediquem alguns minutos a pensar no conceito de "máscara" e a refletir sobre as suas próprias experiências. Os aprendentes têm de refletir sobre a máscara que têm de usar para se conformarem com as expetativas da sociedade. A atenção deve centrar-se na forma como esta experiência suprime as suas emoções e afeta a sua vida.
- Os participantes podem utilizar o modelo de uma máscara - na parte da frente da máscara devem escrever como é que esta máscara os representa, o que deixam que as pessoas vejam, por exemplo, que são engraçados, atenciosos, felizes, etc. E na parte de trás da máscara, os aprendentes devem escrever o que não deixam que os outros vejam, por exemplo, raiva, medo, vulnerabilidade.

3. DISCUSSÃO EM GRUPO (tempo: 15 min.):

Os participantes têm de trocar em grupos as suas auto-reflexões (aprox. 15 minutos), partilhar essas experiências e discutir as emoções que estavam a reprimir. Depois, se alguns participantes se sentirem à vontade, podem partilhar a sua experiência com toda a audiência.
Em alternativa, os participantes podem enrolar a máscara e atirá-la ao acaso ao mesmo tempo. Depois de todas as máscaras terem sido trocadas, os participantes podem revelar algumas das máscaras que apanharam.

CONCLUSÃO (tempo: 10 min.):

- O tempo é dedicado a perguntas e respostas que podem permitir a cada aprendente partilhar as suas próprias reflexões/interpretações e colocar questões ou pedir esclarecimentos.
- Os aprendentes são convidados a identificar e partilhar novos pontos de vista que o processo acima descrito possa ter iniciado.
- O educador pode apontar semelhanças e diferenças entre as "máscaras" identificadas pelos aprendentes.
- O educador deve resumir os temas chave e as ideias que emergiram do exercício.
- O educador deve discutir a importância da auto-consciência e o potencial de crescimento pessoal.

RECOMENDAÇÕES:

A atividade pode servir como exercício de transição entre o *Módulo 1 do EASY. Definição e fontes de estereótipos* e o *Módulo 2 do EASY. Tipologia de estereótipos*, ou como exercício de encerramento do *Módulo 2*.

CC BY NC SA

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.