

# Prevenció inespecífica dels trastorns de conducta alimentària

- Alimentació i nutrició
- Autoestima i habilitats de comunicació
- Imatge corporal
- Els valors ètics i estètics en la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària

Cristina Carretero

Maritza Cruz

Concepció Poch

Montse Vila

Silvia Vilanova



Associació contra  
l'Anorèxia i la Bulímia

# Prevenció inespecífica dels trastorns de conducta alimentària

---

- Alimentació i nutrició
- Autoestima i habilitats de comunicació
- Imatge corporal
- Els valors ètics i estètics en la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària

Cristina Carretero  
Maritza Cruz  
Concepció Poch  
Montse Vila  
Silvia Vilanova

© Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia

1a edició. Barcelona. 2004

Directora: Marta Voltas i Fornt

Coordinadora de continguts: Cristina Carretero

Correcció lingüística: Montserrat Vallvé

Il·lustradora: Roser Capdevila i Valls

Muntatge i portada: Mercè Jou i Comas

Dipòsit Legal:

# Pròleg

Des de l'ACAB, ja fa temps que vàrem constatar la necessitat d'abordar la problemàtica dels Trastorns de la Conducta Alimentària, no només des de la vessant clínica, sinó també des de la vessant Preventiva. La pregunta que ens formulàvem en aquell moment i que actualment segueix tenint la mateixa rellevància és: ***De quines vacunes disposem per fer els nostres joves més resistents de cara a patir aquestes malalties?***

Els Trastorns del Comportament Alimentari, representen malalties psicològiques i per tant, les eines que havíem de posar a l'abast dels nostres joves també havien de ser d'aquesta naturalesa. Estudiant el que feia més vulnerable a un jove a acabar patint un trastorn d'aquest tipus, varen aparèixer una sèrie de factors de risc individuals, que podien incrementar la probabilitat de patir anorèxia o bulímia nervioses.

Entre aquests factors de risc, en vàrem destriar 4 de fonamentals: Nutrició, Autoestima, Imatge Corporal i Valors. Si incidim sobre aquests quatre factors i apostem per potenciar-los entre els nostres joves i adolescents, també els estem fent més resistents de cara a patir un Trastorn Alimentari. De fet, són factors molt genèrics i el treball d'aquestes àrees amb els alumnes ens permet potenciar un tipus de prevenció inespecífica que també pot abordar altres problemàtiques o trastorns d'inici a l'adolescència.

La Prevenció dels Trastorns Alimentaris, no és únicament una tasca dirigida als docents, sinó que ha d'esdevenir un repte per a tota la societat. Per aquest motiu, ens sembla important involucrar a les famílies en aquest treball, de la mateixa manera que al propi jove i els professors.

Els materials que us presentem a continuació tenen com a objectiu treballar amb l'adolescent, com s'alimenta, com es valora, com es veu i quins valors té per fer-lo més resistents de cara a patir un Trastorn del Comportament Alimentari. I en aquesta tasca proposem que puguem participar tots aquells que convivim amb els nostres joves.

*Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia  
Número 13856 del Registre de la Direcció General de Dret i Entitats Jurídiques  
del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya*

# Índex

Pròleg .....	5
<b>Mòdul 1. Alimentació i nutrició</b>	
Introducció .....	9
Unitat 1: Concepte de nutrició i alimentació. Alimentar-me bé: un repte per a la meva salut. Descobrim l'alimentació .....	11
Unitat 2: Saps de quins tipus de nutrients formen part els aliments que menges? .....	15
Unitat 3: Quantitats. Sé què és una ració normal? .....	19
<b>Mòdul 2. Autoestima i habilitats de comunicació</b>	
Introducció .....	23
Unitat 1: Què és i què forma l'autoestima? .....	25
Unitat 2: Condicions bàsiques per al desenvolupament de l'autoestima .....	27
Unitat 3: Promoure l'autoconeixement de les diferents qualitats, sentiments i aptituds .....	30
<b>Mòdul 3. Imatge corporal</b>	
Introducció .....	33
Unitat 1: Imatge corporal: <i>Com em veig? Com em veus?</i> .....	35
Unitat 2: Distorsió de la imatge corporal: raó <i>versus</i> sentiment .....	39
Unitat 3: Els cànons de bellesa i la seva evolució històrica: Què hi ha al darrere d'un canó estètic? .....	43
<b>Mòdul 4. Valors</b>	
Introducció .....	47
Unitat 1: La salut i el benestar .....	49
Unitat 2: El respecte i l'elegància .....	53
Unitat 3: La responsabilitat i la llibertat .....	56
Bibliografia recomanada .....	59

# Alimentació i nutrició

## Introducció

Nodrir-nos, és a dir, aportar aliments al nostre cos, és un acte que ens acompanya des del naixement i al llarg de tota la nostra vida. Iniciem la nostra història alimentària amb l'alletament de la mare, per anar progressant, a poc a poc, dins un món ple de gustos, textures, olors i colors que aniran omplint i acompanyant moltes històries i anècdotes de la nostra quotidianitat. Menjar no és només allò que fem tres o quatre cops al dia, sinó que té múltiples matisos nutricionals, estètics i socials que aniran imbrincant-se per endinsar-nos en un món ple de noves sensacions, emocions i vivències. I com no, en un món on la salut és un dels valors primordials. Per tant, tal com anirem desenvolupant al llarg de les unitats, menjar és alguna cosa més que proporcionar aliments a l'organisme.

Acompanyeu-nos a gaudir de l'alimentació a través d'aquest mòdul, aprenguem tots junts, d'una banda, a conèixer què vol dir tenir una bona alimentació o estar ben nodrits, quins són els nutrients imprescindibles per al nostre organisme, quines són les necessitats imprescindibles a l'adolescència; i, de l'altra, a conèixer el període més important des d'un punt de vista nutricional, ja que és quan es conforma l'estructura interna i externa que ens haurà de mantenir la resta de la nostra vida. Aprenguem també quines són, doncs, les necessitats bàsiques en períodes de creixement i quines són les conseqüències que s'esdevenen a causa de la malnutrició. I finalment aprenguem a descobrir com en són, d'importants, l'alimentació i la nutrició, i quin paper juguen a la nostra vida.





# Unitat 1

## Concepte de nutrició i alimentació.

### Alimentar-me bé: un repte per a la meva salut. Descubrim l'alimentació?

Abans d'entrar en matèria...

Iniciarem aquesta unitat amb una exposició general dels conceptes mínims necessaris perquè tots entenguem de què parlem quan utilitzem termes tan quotidians com alimentació, nutrició o dieta. Creiem que és important que posem en comú aquestes definicions per afavorir que tots entenguem el mateix. No obstant això, comenceu per escriure cada un de vosaltres, en els espais que teniu en blanc, què creieu que signifiquen cada un dels termes següents:

Alimentació:

---

---

---

Nutrició:

---

---

---

Dieta:

---

---

---

Nutrients:

---

---

---

Malnutrició:

---

---

---

Després de posar en comú què volen dir per a cada un de vosaltres aquests termes, compareu-ho amb la definició que trobareu a continuació:



**Alimentació:** Acte voluntari de proporcionar al cos aliments i ingerir-los. És un procés voluntari i, per tant, modificable.

**Nutrició:** Funció que té per objecte assegurar a l'organisme un desenvolupament òptim. És el conjunt de processos fisiològics pel qual l'organisme rep, transforma i utilitza les substàncies químiques que contenen els aliments.

És un procés involuntari i inconscient que depèn de processos corporals com la digestió, l'absorció i el transport dels nutrients des dels aliments fins als teixits.

**Dieta:** Forma d'organitzar els aliments que s'han d'ingerir en un dia, una setmana, un mes, etc. En definitiva, el que menges!

**Nutrients:** Són substàncies químiques que formen part dels aliments i que permeten que l'organisme obtingui energia.

**Malnutrició:** Situació alimentària caracteritzada per un defecte qualitatiu, o sigui un desequilibri. Una alimentació inadequada provoca un dèficit o excés important d'una de les categories de nutrients (glúcids, lípids, proteïnes, vitamines, minerals, etc.).

**Alimentació equilibrada:** Es considera que una alimentació és equilibrada quan proporciona al nostre organisme aliments (que contenen diverses substàncies nutritives) ben variats i en les quantitats adients. Aquestes quantitats variaran segons les característiques de cada persona (edat, sexe, activitat física, malalties, etc.). Cal dir que l'alimentació equilibrada no es contraposa amb la bona cuina, l'art gastronòmic o el plaer de menjar. Una dieta equilibrada implica menjar de tot!

**Si volem millorar el nostre estat de salut, una de les coses que podem fer és millorar els nostres hàbits alimentaris.**



## Les activitats

### ► Activitat 1

Relaciona els termes següents:

Dieta	Proporcionar aliments al cos i ingerir-los.
Alimentació equilibrada	Dèficit o excés d'alguna de les categories de nutrients.
Nutrició	El que menges, o sigui la forma d'organitzar-te els aliments.
Nutrients	Conjunt de processos fisiològics pel qual l'organisme rep, transforma i utilitza les substàncies químiques que contenen els aliments.
Alimentació	Menjar variat i en les quantitats adequades, o sigui, menjar de tot.
Malnutrició	Substàncies químiques de les quals obtenim l'energia del nostre cos.

### ► Activitat 2

Busca les paraules anteriors en la sopa de lletres. Quan acabis, amb les lletres que no hages encerclat podràs llegir una frase cèlebre.

### ► Activitat 3

Encercla la definició correcta:

Dieta

- a) Cocció dels aliments d'una manera determinada per obtenir-ne un gust concret.
- b) Règim que segueix una persona per perdre pes.
- c) Organització dels aliments que ingereixes al llarg d'un temps determinat.

Alimentació

- a) Menjar sa, és a dir, que no conté substàncies nocives per al cos.
- b) Acte voluntari de proporcionar al cos aliments i ingerir-los.
- c) Aliments relacionats amb la verdura i la fruita.

Nutrició

- a) Conjunt de processos fisiològics pels quals l'organisme rep, transforma i utilitza les substàncies químiques que contenen els aliments.
- b) Associació de nutrients que permeten l'absorció de determinades substàncies.
- c) Organització dels aliments per tal de distribuir-los en quatre àpats diaris.

## Alimentació equilibrada

- a) És la ingesta de determinats aliments que són beneficiosos per a l'organisme.
- b) Acte de proporcionar al nostre organisme aliments variats i en la quantitat adequada en funció del nostre sexe, edat o activitat física.
- c) Equilibri establert entre els aliments que ingerim i el gust que ens proporcionen.

### ► Activitat 4

Respon V o F segons creguis adequat:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| — La poma és l'aliment més sa.  | V | F |
| — Cal menjar de tot per tenir una alimentació equilibrada.                                  | V | F |
| — No es pot beure aigua mentre menges.  | V | F |
| — Si menjo poc l'estómac es farà petit.   | V | F |
| — La dieta és la manera d'organitzar els aliments.  | V | F |
| — Per no engreixar-se el millor és no esmorzar.   | V | F |
| — Per millorar la nostra salut el que podem fer és millorar els nostres hàbits alimentaris. | V | F |
| — El que més s'ha de menjar són aliments amb vitamines.                                     | V | F |
| — Les dietes per aprimar no són perilloses.   | V | F |
| — Els aliments crus són més sans.   | V | F |
| — L'aigua és la beguda principal de la nostra dieta   | V | F |

### ► Activitat 5

#### De treball en família:

Busca altres frases o creences relacionades amb la salut o l'alimentació que s'utilitzin a casa teva i discuteix entre tots si són certes o no.

— \_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

— \_\_\_\_\_

#### Què he après en aquesta unitat?

—

—

—

## Unitat 2

# Saps de quins tipus de nutrients formen part els aliments que menges?

Abans de començar...

Com ja hem vist en la unitat anterior, els nutrients són les substàncies químiques que formen part dels aliments. No obstant això, cal que sapiguem també que són la benzina del nostre cos, ja que ens aporten l'energia necessària per fer-lo funcionar; a més, també serveixen per ajudar-nos a créixer i mantenir les estructures corporals i regulen els processos vitals per tal que el cos tingui un bon funcionament.

<b>Obtenir energia</b>	<b>Créixer i mantenir les estructures corporals</b>	<b>Regular perquè el cos funcioni</b>
- Hidrats de carboni - Greixos o lípids - Proteïnes	- Proteïnes - Minerals	- Vitamines - Minerals - Aigua

### Tipus de nutrients

- 1. Hidrats de carboni:** són els components fonamentals en la nostra dieta. Les seves principals funcions són proporcionar energia de forma immediata (funció energètica), formar part de molècules com l'ADN (funció estructural), regular les funcions intestinals –fibra alimentària– (funció reguladora). Els principals hidrats de carboni són: els cereals, el pa, els llegums, les patates, les fruites, la llet i els seus derivats i el sucre.
- 2. Greixos o lípids:** aporten l'energia a l'organisme, tot i que també tenen altres funcions, com ara absorbir algunes vitamines (liposolubles), realitzar la síntesi d'hormones i servir de material aïllant dels òrgans interns. També formen part de les membranes cel·lulars i del material que cobreix els nervis. S'inclouen en aquest grup els olis (oliva, gira-sol, soja, coco), la mantega, la nata, el rovell de l'ou, la carn magra, la llet, l'alcovocat i els fruits secs. Cal tenir en compte també que els greixos de la dieta són fonamentals per apreciar el gust i l'olor dels aliments, i també contribueixen a la sensació d'estar tip després d'haver-los ingerit.

**3. Proteïnes:** les proteïnes corporals, que constitueixen un 20% del cos humà, representen més de la meitat del pes del nostre cos sense líquids i resulten imprescindibles per al creixement dels nens i per al manteniment de l'organisme en adults. La manca d'algunes proteïnes en la nostra dieta pot causar seriosos problemes de malnutrició i diverses malalties.

Les proteïnes tenen moltes funcions a les cèl·lules dels éssers vius, ja que formen part de l'estructura bàsica dels teixits (músculs, tendons, pell, ungles). Desenvolupen funcions metabòliques i reguladores (assimilació de nutrients, transport d'oxigen i de greix a la sang, inactivació de materials tòxics o perillous). A més a més, defineixen la identitat de cada ésser viu, ja que són la base de l'estructura del codi genètic (ADN) i dels sistemes de reconeixement d'organismes estranys al sistema immunitari. Poden ser d'origen vegetal o animal:

- a) Origen vegetal: són presents als fruits secs, a la soja, als llegums, als bolets i als cereals complets (amb germen).
- b) Origen animal: són presents a la carn, al peix, als ous i als làctics en general.

**4. Vitamines:** són substàncies orgàniques imprescindibles per al correcte funcionament del nostre organisme. La major part de vitamines són nutrients essencials que es necessiten en petites quantitats, però que han de ser aportades a través d'una alimentació rica i equilibrada ja que el nostre organisme no és capaç de produir-les. Les vitamines no serveixen com a combustible ni aporten energia. No obstant això, la seva presència és fonamental perquè l'organisme pugui assimilar i aprofitar l'energia que necessita i que li aporten altres nutrients presents en la dieta, com ara els hidrats de carboni, els lípids o greixos i les proteïnes. A més a més, les vitamines ajuden a regular el sistema nerviós, i també intervien en els processos de formació de material genètic, proteïnes, glòbuls rojos i hormones. Es denominen mitjançant una lletra majúscula, de vegades seguida d'un número i de l'abreviació del seu nom químic (per exemple, vitamina B1 o tiamina). Poden ser:

- a) Liposolubles (es dissolen en greixos i olis): A-retinol, D-calciferol, E-tocoferol, K-antihemorràgic.
- b) Hidrosolubles (es dissolen en aigua): C-àcid ascòrbic, H-biotina, i el complex B.

Les vitamines les obtenim amb una dieta equilibrada i abundant en productes frescos i naturals.

**5. Minerals:** són compostos inorgànics essencials per al nostre organisme i els hem d'incloure en la nostra dieta, generalment en quantitats petites. Els minerals són nutrients indispensables per a l'organisme ja que realitzen funcions específiques, i cal aportar-los-hi amb una alimentació variada i equi-

librada. Es necessiten per a la formació d'ossos, dents, glòbuls rojos, hormones i material genètic. També intervenen en el metabolisme d'altres nutrients i en la transmissió nerviosa, i són components dels líquids corporals.

Hem de tenir molt en compte que durant el creixement i en determinades situacions fisiològiques com l'embaràs, la lactància o la menopausa, el nostre organisme necessita més nutrients per satisfer les seves necessitats. Amb l'edat disminueix la capacitat per absorbir minerals; així, durant la infància i l'adolescència és quan som capaços d'absorbir de forma més eficaç els minerals.

Els minerals es classifiquen, tenint en compte les quantitats que necessita el nostre organisme, en minerals principals i minerals traça. Els minerals principals són: calci, fòsfor, sofre, clor, sodi, potassi i magnesi. Els minerals traça, que també són imprescindibles però en menys quantitat, són: ferro, fluor, zinc, coure, seleni, manganès, iode, molibdè, crom i cobalt.

**6. Aigua:** és el nutrient més imprescindible ja que és el principal component del nostre cos i és essencial per a la vida. Representa les dues terceres parts del pes del nostre cos, per exemple, en un home de 70 quilos, l'aigua representaria uns 43 litres. Aquesta proporció varia segons l'edat i el sexe. Es pot prendre en forma d'aigua potable, però també n'hi ha a les fruites, a la llet, a les altres begudes i en alguns aliments. El contingut d'aigua del nostre cos es manté constant ja que hi ha un equilibri entre la quantitat d'aigua que bevem i la que eliminem diàriament. En general es recomana beure entre 1,5 i 2 litres diaris d'aigua.

La importància de l'aigua és tal que una persona pot sobreviure més d'un mes sense menjar, però només uns dies sense aigua.



## Les activitats

### ► Activitat 1

Tria un dels nutrients anteriorment explicats i fes un dibuix de com creus que és aquest nutrient amb relació a les funcions que desenvolupa al nostre cos.

### ► Activitat 2

Inventa una història a partir del dibuix que hakis realitzat en l'activitat anterior. Exemple: La sal mineral és una senyora molt divertida i que està molt sol·licitada, tots els seus coneguts li demanen per sortir, però últimament està una mica trista ja que s'ha enamorat del senyor sucre i tot i que el persegueix, el busca per la cuina i fins i tot s'ha arribat a ficar dins de casa seva, o sigui a la sucrera, ell no la vol veure ni en pintura. La pots ajudar?

► **Activitat 3**

- a) Classifica els aliments següents tenint en compte el tipus de nutrients que són:  
b) Relaciona cada aliment amb el nutrient que li correspongui.

<b>Nutrient</b>	<b>Aliment</b>
Proteïna	Bistec de vedella Pasta
Hidrat de carboni	Calamars a la romana Oli
Mineral	Bledes Rap
Aigua	Magdalenes Refresc de cola
Greixos	Llaminadures Mantega
Vitamina	Pa de xapata Taronja Hamburguesa Llet Tonyina

**De treball en família:**

► **Activitat 4**

L'alimentació depèn de la cultura, això vol dir que a cada poble, ciutat, regió o país hi ha aliments anomenats típics. Per exemple a Catalunya una de les postres més típiques és la crema catalana. Pregunta a la teva família si hi ha algun aliment que sigui típic de la seva regió i després exposeu-los a la classe.

**Què he après en aquesta unitat?**

—  
—  
—

# Unitat 3

## Quantitats.

### Sé què és una ració normal?

Dins la família Sans, hi ha el costum que serveixi les racions l'avi, i el Pere sempre es queixa que la seva ració de macarrons és la més petita i l'Anna sempre es queixa perquè és massa gran. Així doncs, l'avi, que sempre serveix les mateixes quantitats, està una mica desorientat. A casa teva, passa una cosa semblant?



#### L'apunt

##### Flam d'ou:

4 ous	100 g de sucre
1/2 litre de llet	4 fulls de cua de peix
1 llimona	Canyella en branca

Es bull la llet amb el sucre, un tros de la pell de la llimona i una mica de canyella en branca; un cop fora del foc, s'hi posen els fulls de cua de peix i es desfan bé; quan la llet està tèbia, s'hi afegeixen els ous batuts i es barreja tot bé.

En un motllo pintat amb un oli que no tingui gust, s'hi posa la barreja preparada; es col·loca en un lloc fresc fins al dia següent, o bé dues o tres hores entre gel o dins de la nevera.

Tots nosaltres utilitzem unes mesures per determinar quina quantitat d'aliment creiem que és adequat ingerir i quina no. Tots ens espantaríem si algú ens digués que per esmorzar es menja un pa de pagès de quilo i un parell de litres de llet, però, en realitat, sabem què és una ració normal? Cal que tinguem en compte que a cada família les racions poden variar, és quelcom que **aprenem** de la nostra família. Per exemple, has anat alguna vegada a casa d'un amic i t'has trobat que les quantitats, en comparació amb les de casa teva, són diferents? Intentem determinar què és una ració normal entre tots. Aquí teniu algun exemple:

Aliments	Unitat de mesura	Ració habitual
pa	1 barra de mig	2 llesques a cada àpat
llet	got	3 o 4 gots al dia



## Aliments

## Unitat de mesura

## Ració habitual

Per expressar les quantitats utilitzarem unitats de mesura ja sigui per peces (1, 2, ½) o bé utensilis domèstics (tassa, cullera gran, cullereta, got, plat...) i adjectius de quantitat.

Seria interessant fer la llista tan gran com fos possible i anar-la delimitant en funció dels menjars més habituals per **esmorzar, dinar, berenar i sopar**.

A continuació us oferim una llista d'alguns aliments i les mesures que podem utilitzar amb la seva equivalència en grams o centímetres cúbics.

<b>Aliment</b>	<b>Mesura casolana</b>	<b>g/cm<sup>3</sup></b>
Oli	1 cullerada sopera	10-15 g
Arròs cru	1 cullerada sopera	20 g
Arròs cuit	1 cullerada sopera	30 g
Sucre	1 cullerada sopera	20 g
Cereals per esmorzar	1 plat/bol	20-30 g
Galetes	1 galeta	14 g
Hamburguesa	1 mitjana	130 g
Ou	1 unitat	50 g
Llet	1 bol d'esmorzar	250 cm <sup>3</sup>
Enciam	2 fulles grans	15 g
Poma	1 peça mitjana	120-150 g
Pa de barra	1 llesca	20 g
Patates xips	10 unitats	20 g
Formatge	1 tros de 2,5 cm per 2,5 cm	50 g



## Les activitats

### ► Activitat 1

#### *Ser cuiners*

Un grup de nois o noies elabora el menú que vol prendre i un altre grup determina quina seria la quantitat adequada de cada un dels plats que se serviran.

Exemple:

Macarrons	=	1 plat fondo
Croquetes	=	6 unitats
Poma	=	1 peça mitjana

► **Activitat 2**

Elaboració d'un mural amb el menú que cada un vulgui o el que més li agradi i anar determinant quina ració de cada producte hi hauríem de posar, ja sigui abans de coure-ho o bé un cop cuit. És important que cada un elabori el seu menú complet per a tot un dia, és a dir, que inclogui l'esmorzar, el dinar, el berenar i el sopar.

► **Activitat 3**

Per columnes s'han de relacionar els aliments de la llista que han creat entre tots a classe amb la ració correcta de cada un d'ells.

Exemple:

- Formatge ..... 1 unitat
- Llenties ..... 1 cullerada sopera
- Taronja ..... 1 tros de 50 g
- Nata ..... 1 peça mitjana
- Farina ..... 1 cullerada sopera
- Cereals per esmorzar ..... 1 cullerada sopera
- Ou ..... 1 bol/plat

**De treball en família:**

► **Activitat 4**

A la teva família, com estan distribuïdes les racions?

<b>Dia</b>	<b>Plat</b>	<b>Mare</b>	<b>Pare</b>	<b>Jo</b>	<b>Germà</b>	<b>Avi</b>	<b>Àvia</b>

► **Activitat 5**

Pregunta a alguna de les persones més grans de la teva família quin és el plat elaborat que més li agrada; que t'expliqui com es fa i quina quantitat/ració de cada aliment hi posa. Porta la recepta a classe i feu-ne **El llibre de receptes de la meva classe**.

Què he après en aquesta unitat?

—  
—  
—

# Autoestima i habilitats de comunicació

### Introducció

Recordes quantes vegades t'has sentit a gust amb tu mateix? Probablement en aquelles ocasions vas experimentar algun dels sentiments següents:

- et sabies important per a algú que, al mateix temps, era importat per a tu;
- et vas sentir “especial”, tot i que no podies explicar-ne el perquè;
- et senties segur de tu mateix, perquè sabies com fer el que havies de fer;
- et senties amb objectius importants per a tu, i avançaves caps a ells de manera simple, clara i segura.

Del conjunt de tots aquests sentiments en diem autoestima, i en les situacions com les exposades anteriorment sol anar acompanyada de pensaments positius, la qual cosa dóna lloc a actes que, al seu torn, confirmen aquests sentiments agradables.

Per aconseguir comprendre el concepte d'autoestima utilitzarem la fórmula proposada per William James, en la qual defineix l'autoestima com la relació entre l'**èxit** (valoració de la conducta) que aconseguim en les activitats quotidianes i **les expectatives** (pensaments i sentiments) que en tenim, és a dir, la nota que ens posem a nosaltres mateixos i que expressa una actitud d'aprovació o rebuig.



$$\text{Autoestima} = \frac{\text{\u00e8xit (el que un aconsegueix)}}{\text{expectatives (el que un espera)}}$$

Podem concloure que l'autoestima est\u00e0 conformada per tres components b\u00e0sics: **els pensaments, els sentiments i/o les emocions i la valoraci\u00f3 del nostre comportament**. Aquests tres elements interactuen de forma constant en cada un de nosaltres, de manera que l'autoestima \u00e9s una necessitat humana fonamental, per la qual cosa \u00e9s un factor central que influeix en el desenvolupament i en la conformaci\u00f3 de la personalitat. T\u00e9 una alta influ\u00e8ncia sobre la motivaci\u00f3 i el comportament de tot individu, fomenta l'actitud positiva davant d'un mateix i predisposa la persona a adoptar diferents actituds per a l'afrontament de la vida i la soluci\u00f3 dels seus problemes.

# Unitat 1

## Què és i què forma l'autoestima?

L'autoestima és el punt de partida per al desenvolupament positiu de les relacions humanes, de l'aprenentatge i de la responsabilitat personal; així, quan fem referència a les nostres capacitats o aptituds reflectim en cada acte o comportament la nostra autoestima.



### Les activitats

#### ► Activitat 1

A continuació trobaràs una llista d'afirmacions, determina quines ens parlen d'una bona autoestima i quines reflecteixen una mala autoestima:

- Mira! Com m'agrada això que he pintat!
- Avui no vaig a l'escola, tinc un examen de mates molt difícil.
- Jo em serveixo l'esmorzar.
- Jo m'ocupo de regar-te les plantes.
- Mai em surten els problemes.
- És difícil muntar aquesta maqueta però sé que puc fer-ho.
- Mai em conviden a participar en els jocs.
- Bé! El professor ha dit que demà començarem amb l'arrel quadrada.
- Com que no m'has dit on era l'escombra no he pogut escombrar.
- Deixa'm que t'ensenyi com es juga a això que he après.
- Ja sé que no ho havia d'haver fet, però em van dir que no m'atreviria.
- Tant se me'n dóna, a mi m'és igual el que facis.
- M'agrada molt quan som tots a casa i em sap greu quan hi falta algú.

Es considera que tenir un bon nivell d'autoestima vol dir tenir una visió saludable d'un mateix, i avaluar el nostre comportament en diferents àrees.

#### Activitat 2

Es formen petits grups de treball (de 3 a 4 integrants) i s'entreguen les paraules clau de la definició i un dibuix d'una taula on s'indicarà que identifiquin les quatre àrees de l'autoestima i elaborin una definició d'autoestima (15 minuts de treball).

Una vegada transcorregut el temps, se sol·licita que un representant del grup llegeixi i exposi la definició de cada grup de treball i les àrees de l'autoestima a la resta de la classe.

Recursos/material:

<b>+ paraules clau de l'autoestima:</b>	<b>+ àrees de l'autoestima:</b>
autoconcepte	la família
ideal d'un mateix	els amics i/o la parella
autoavaluació	el rendiment escolar
percepció d'un mateix	l'aspecte físic

Un cop tots els grups han exposat les seves definicions i identificat les àrees de l'autoestima, s'obre un debat a classe amb els interrogants següents:

- Hi ha una família model per desenvolupar una bona autoestima?
- Quin és el nombre d'amics que es necessita per tenir una bona autoestima?
- Com ha de ser el rendiment escolar per aconseguir tenir una bona autoestima?
- Hem de tenir un cos perfecte per tenir una bona autoestima?

Tancament de la sessió

Al final de les activitats es porta a terme un consens grupal del que és l'autoestima i les seves principals àrees, així com una llista de les diferents qualitats mencionades, amb l'objectiu d'afavorir l'aprenentatge de vocabulari sobre qualitats positives.

**Què he après en aquesta unitat?**

—  
—  
—

## Unitat 2

# Condicions bàsiques per al desenvolupament de l'autoestima

Per comprendre com l'autoestima pot patir desajustaments, podem pensar que les persones som com les plantes. Dins la llavor d'una planta, com en l'ésser humà, hi ha un codi genètic que determina en part el que serà i el que pot ser. Si la llavor, i posteriorment la planta, rep sol, aigua i els nutrients adequats es pot esperar que la planta adulta sigui una planta sana.

El mateix passa amb les persones. Cada ésser humà és únic i neix amb un bagatge magnífic de possibilitats que es faran realitat si es donen les condicions adequades de desenvolupament al llarg de la seva vida.

Davant d'una carència, les plantes desenvolupen una alteració determinada, per exemple, si no té prou aigua es panseix; si no té prou llum, produeix menys fulles o flors o si li falten certs nutrients presenta altres defectes concrets.

En les persones, el desenvolupament d'un caràcter i d'una personalitat sans depèn de les relacions socials positives, d'objectius adequats i de sentiments de benestar amb un mateix.

Si recordem les definicions plantejades pels diferents autors de la primera sessió, l'autoestima sorgeix de la sensació de satisfacció que experimentem quan a la nostra vida es donen certes condicions. Una d'elles és la vinculació, que és la satisfacció que tota persona sent quan estableix relacions que són importants per a ella i que els altres reconeixem com a importants. La segona condició és la que fa referència a la singularitat, que és el resultat dels coneixements i el respecte que totes les persones senten per les qualitats i els atributs que la fan especial o diferent, a més a més del respecte i l'aprovació que rep dels altres. La competència està relacionada amb l'aspiració i l'èxit. De manera que és la percepció interna de tenir un paper efectiu amb un mateix i amb el propi entorn. Aquesta condició no s'obté de forma passiva sinó de l'experiència d'anar comprovant les pròpies accions. Aquesta sensació d'eficàcia és bàsica per a l'automotivació. Com a quarta condició indispensable per a una adequada autoestima, és necessari que tot individu tingui referències del grup al qual pertany. De tal manera que és necessari comptar amb persones amb les quals contrastar-se, així com amb unes normes i valors que proporcionen sentit a la pròpia actuació individual.





### ► Activitat 1

El professor llegeix en veu alta una llista de gustos i interessos. Es demana que, qui s'hi senti identificat, aixequi la mà.

Exemple:

- Que aixequin la mà tots aquells que s'identifiquin amb:
- M'agraden els gossos.
- Em marejo quan vaig amb vaixell.
- M'agraden els esports.
- Sóc estalviador.
- M'agrada anar a dormir tard.

S'ha de deixar temps perquè intercanviïn comentaris sobre els gustos i/o les activitats que comparteixen.

### ► Activitat 2

Es tracta de confeccionar una llibreta o àlbum sobre un mateix. El professor proposarà diferents aspectes sobre els quals els alumnes han d'elaborar la llibreta. Poden utilitzar dibuixos, retalls, fotografies o qualsevol altre recurs en el moment de redactar-ho; per això, es començarà l'àlbum a classe i es deixarà com a deures la seva finalització. Exemples sobre temes que es poden considerar per a la confecció de l'àlbum:

- Visc amb.....
- Quan sigui adult voldria dedicar-me a.....
- Dos dels meus millors records són.....
- El que em fa sentir millor és.....
- El meu millor amic és..... i amb ell m'agrada.....
- Els llocs que més m'agrada visitar són.....
- La meua música o grup o cantant favorit és.....

Material:

Llista de temes suggerits

Revistes

Tisores

Cola

Llibretes

Tancament de la sessió:

S'ha de recordar als alumnes que per a la propera sessió portin l'àlbum.

## Què he après en aquesta unitat?

- 
- 
-

## Unitat 3

# Promoure l'autoconeixement de les diferents qualitats, sentiments i aptituds

Es considera que tenir un bon nivell d'autoestima significa tenir una visió saludable d'un mateix. Correspon a aquelles persones que coneixen i accepten les seves capacitats i limitacions, les seves virtuts i defectes, i que adopten una actitud crítica i constructiva per a si mateixes. **La característica que millor defineix les persones amb una bona autoestima és la confiança en si mateixes i en els altres.** Així, quan la persona es valora positivament s'implica en el propi creixement personal, ja que una autoestima alta ajuda a centrar-se més en les possibilitats que en els problemes. Un **primer pas per a la millora de l'autoestima és l'autoconeixement de les capacitats, virtuts i qualitats pròpies**; amb això s'afavoreix en l'individu fonts de gratificació i reforç positiu del seu comportament, valors i creences, que li permetin aconseguir una autosuficiència, autonomia i seguretat per prendre decisions i resoldre problemes.



### Les activitats

#### ► Activitat 1

S'ha d'indicar al grup que **l'objectiu de la sessió** és el de **conèixer algunes característiques positives o qualitats en nosaltres mateixos** i en els nostres companys, explicant que podem pensar en tres tipus de qualitats:

- les d'aparença física (“m'agrada el meu cabell”),
- coses que fem correctament (“dibuixo molt bé”),
- la forma de ser/comportar-nos (“sóc molt rialler”),
- el comportament (“ajudo els amics quan em necessiten”).

S'han d'asseure tots en rotllana. El professor tira una pilota a un noi i quan l'agafa els dos companys que té asseguts al costat li han de dir una qualitat positiva. El que té la pilota la tira a un altre company, al qual els companys de cada costat li han de dir, cada un, una qualitat positiva. Es va fent així fins que tota la classe hagi tingut la pilota. No es pot tirar dues vegades la pilota a la mateixa persona.

En el cas que sigui difícil verbalitzar les qualitats, el professor pot anar introduint-ne algunes (simpàtic, sincer, amable, etc.) però sempre afavorint la participació del grup.

Recursos materials:  
Fulls blancs i una pilota.

## ► Activitat 2

S'ha de demanar als alumnes que pensin coses de les quals se sentin orgullosos amb relació a diferents temes. Han d'elaborar una frase on descriguin el comportament o la conducta que els faci sentir orgullosos. Si observem que els és difícil elaborar les frases, podem ajudar-los plantejant les preguntes següents:

- De què et sents orgullós perquè saps que pots fer-ho tu sol?
- De què et sents orgullós a l'escola?
- De què et sents orgullós amb els teus companys?
- De què et sents orgullós amb la teva família?
- De què et sents orgullós perquè t'ha costat molt i finalment ho has aconseguit?
- Hi ha alguna decisió que t'hagi costat molt prendre i de la qual et sentis orgullós?
- Alguna vegada t'has sentit orgullós per haver ajudat algú?

Tancament de la sessió:

En acabar les dinàmiques es demanarà que es faci una llista de les diferents qualitats que s'han anomenat.

## Què he après en aquesta unitat?

- 
- 
-



# Imatge corporal

### Introducció

*Cada cosa té la seva bellesa però no tots la poden veure.*  
Confuci

El cos és l'expressió externa d'allò que som. Valorar el nostre cos, conèixer-lo i tenir-ne cura és imprescindible per mantenir la salut i per adquirir una identitat positiva com a dona o com a home. És molt important acceptar bé la figura corporal per tenir confiança en un mateix i obrir-se als altres.

En la formació de l'esquema corporal hi intervenen diversos factors: els nostres pensaments, els ideals, l'estat d'ànim, allò que ens transmeten altres persones i les pressions de tipus sociocultural, com la moda. Aquesta última, juntament amb els mitjans de comunicació, la publicitat i molts altres factors socioculturals, contribueix a la idea que el fet de tenir un cos prim s'associa a èxit social, autoestima alta, bellesa, elegància, acceptació social, estar en forma, recerca de perfecció i joventut. Aquesta associació sistemàtica és el que ha fet que estar prim es converteixi en un fi en si mateix, en un valor.

La pressió per aprimar-se s'exerceix majoritàriament sobre les dones i s'imposa a través dels mitjans de comunicació social que fan possible que el missatge d'estar prim com a ideal de bellesa arribi a milions de dones i homes a través del cine, la televisió, les fotografies en revistes, els milers d'articles i reportatges sobre mètodes i dietes d'aprimament, la publicitat (de cada quatre anuncis



dirigits a dones un convida directament o indirectament a perdre pes o a fer desitjable un pes baix).

Un altre factor que contribueix a exercir aquesta pressió és la moda del vestir presentada per models de dimensions corporals reduïdes, quasi esquelètiques, i la dificultat de trobar talles més grans; com si fos el cos el que s'hagués d'adaptar a la moda.

Paral·lelament, els interessos econòmics i la gran pressió exercida pels laboratoris i les indústries dedicades a la fabricació de productes per aprimar i de productes *light*, hi contribueixen reforçant aquesta idea que cal estar prim per tal de triomfar a la vida.

Per altra banda, la transmissió oral de dietes i el gran nombre d'hores que dediquem a parlar del sobrepès o del fet d'estar prim en els diferents grups o col·lectius als quals pertanyem: família, amics, companys, etc., augmenten encara més la preocupació pel pes i la figura.

Aquest és només un breu resum de com construïm la nostra pròpia imatge corporal (com ens imaginem físicament) en el món que vivim i la importància que moltes vegades li donem. Acompanyeu-nos en aquest mòdul a descobrir quins beneficis podem aconseguir acceptant el físic que tenim, valorant-nos a través d'altres paràmetres, i a identificar allò que sentim cap al nostre propi cos.

# Unitat 1

## Imatge corporal: *Com em veig? Com em veus?*

*No facis del teu cos la tomba de la teva ànima.*  
Pitàgores

La imatge corporal constitueix una part molt important de l'**autoestima**. La imatge corporal és la fotografia mental del nostre cos, la qual pot ser de tot el cos en conjunt o de cadascuna de les parts que el componen.

El concepte d'imatge corporal es pot definir a partir de la resposta a aquests tres interrogants:

- **Com em veig?:** Precisió amb què nosaltres captem la mida del nostre cos, de diferents segments corporals o del cos en la seva totalitat. Per formar el dibuix mental que tenim del nostre cos disposem de dos tipus de dades: **dades objectives i dades subjectives**. Les dades objectives de les quals disposem poden ser, per exemple, la informació que ens dóna el mirall, una fotografia nostra, una filmació en la qual sortim... Les dades subjectives són bàsicament aquelles que provenen dels comentaris que els altres ens fan del nostre cos. La integració de totes aquestes dades ens ajuda a fer-nos una idea de com som físicament.
- **Com em sento?:** La nostra pròpia imatge corporal no ens deixa indiferents, sinó que ens pot despertar una colla de sentiments. Aquests sentiments poden ser molt positius o, al contrari, molt negatius. Normalment, però, experimentem sentiments de tots dos tipus: segurament hi ha parts del teu cos que t'agraden i d'altres que no tant. Les parts de nosaltres que ens agraden solen despertar sentiments de satisfacció, d'alegria..., i, en canvi, les parts corporals que menys ens agraden desperten sentiments d'insatisfacció, de ràbia, d'ansietat, de preocupació. Aquests sentiments implicats en la imatge del nostre cos poden alterar la realitat. Aquelles parts que menys ens agraden ens preocupen i ens provoquen ansietat. El més saludable seria pensar, per exemple: "No tinc els malucs que m'agradarien, però tinc uns ulls molt bonics i en vull treure partit". Generalment, això no ho fem, i una tendència bastant freqüent és la de fixar-nos constantment en les parts del nostre cos que menys ens agraden. Les observem com si ho féssim amb lupa, i comprovem constantment el "defecte", remirem la part sempre que podem... Els sentiments que ens desperta el nostre cos, moltes vegades també tenen a veure amb els comentaris que hem rebut del nostre físic per part dels altres.



— **Què faig?:** Es refereix a tot allò que fem com a conseqüència dels sentiments que desperta el nostre cos. La nostra imatge corporal pot condicionar les activitats que fem o les que deixem de fer, com per exemple, anar a la platja, a la piscina, al gimnàs... Aquestes situacions impliquen mostrar bona part del nostre cos. Les persones que se senten molt insatisfetes amb determinades parts del seu cos, o amb tot el cos en general, poden tenir tendència a evitar aquestes situacions. La nostra imatge corporal també pot condicionar la nostra manera de vestir. Per exemple, les persones que se senten molt insatisfetes amb el seu cos pot ser que usin determinat tipus de roba per “dissimular” aquelles parts que més les preocupen. Un altre aspecte en el qual està influïnt la nostra imatge corporal pot ser el de l’alimentació. És més freqüent que iniciïn una dieta restrictiva les persones que se senten insatisfetes amb el seu cos, que no pas aquelles que això no les preocupa tant i que el seu cos no desperta en elles sentiments tan negatius.

Com veieu, la nostra imatge corporal pot condicionar molts aspectes de la nostra vida. Tenir una bona imatge corporal ens pot protegir de sentiments molt negatius, que ens poden fer sentir realment malament i poden influenciar en les petites i grans coses de la nostra vida.



## Les activitats

### De treball individual:

#### ► Activitat 1 (per als professors)

La imatge corporal és la idea que tenim del nostre propi cos. De vegades la idea que tenim de la nostra figura no és realista; unes altres vegades, la imatge que tenim del nostre cos en general o d’algunes parts concretes s’ajusta a la realitat però no ens agrada, i ens fa infeliços.

La nostra imatge corporal i la manera com ens sentim respecte a aquesta influeixen en la valoració general que fem de nosaltres mateixos com a persones.

Han de descriure la imatge que tenen de si mateixos mitjançant una llista d’adjectius i han de fer una reflexió sobre aquesta llista. A continuació, han de destacar les seves qualitats més positives, les qualitats que admiren en altres persones, i finalment han de destacar allò que els altres valoren més d’ells. Per acabar, conclourem amb la valoració dels aspectes positius que tenim totes les persones.

## a) Com et veus davant del mirall?

Ara tu tens la paraula! Has de descriure com ets a partir de la llista d'adjectius que et proposem a continuació:

### Jo sóc...

Natural	Pelut/uda	Deixat/ada	Admirat/ada
Sofisticat/ada	Atractiu/iva	Desproporcionat/ada	Àgil
Esvelt/a	Gras/sa	Brut/a	Agradable
Prim/a	Nerviós/osa	Esquifit/ida	Desagradable
Pigat/ada	Garrell/a	Obès/esa	Escanyolit/ida
Bronzejat/ada	Ample/a	Elegant	Esquelètic/a
Atlètic/a	Bell/a	Expressiu/iva	Esportista
Guapo/a	Lleig/lletja	Exòtic/a	Atlètic/a
Tranquil/il·la	Avorrit/ida	Femení/ina	Vistós/osa
Bufó/ona	Baix/a	Masculí/ina	Alt/a

## b) Parlem-ne?

- En la vostra avaluació, predominen els aspectes positius o negatius?
- Això afecta el vostre estat d'ànim?
- En quina mesura?

### ► Activitat 2. Com l'ajudaries tu?

Llegeix els exemples següents i busca maneres d'ajudar els protagonistes. Després es pot debatre en petits grups i fer-ne una posada en comú.

En Pere, que va a la teva classe, sempre ha estat molt simpàtic, molt xerraire, sempre fent broma. Des de fa uns dies gairebé no parla i juga sol perquè li fa vergonya ensenyar les seves dents, ja que li acaben de posar uns aparells per posar-les-hi bé.

Com l'ajudaries tu?

L'Eulàlia és una nena que està molt trista perquè ha anat al metge i li ha dit que ha de portar plantilles per caminar bé. Ara ve l'estiu i no podrà portar sandàlies com les seves amigues. A la classe de gimnàstica, uns companys han vist les sabates que ha de dur, i li han fet molt la guitza.

Com l'ajudaries tu?

### ► Activitat 2 (2a part).

Com l'ajudaries tu?

Descriu quines activitats deixen de fer els nois de l'activitat anterior i relaciona-ho amb la seva imatge corporal.

Podries posar exemples de persones que deixin de fer coses o en facin de diferents per culpa de la seva imatge corporal insatisfactòria?

Activitat final. Resum

► **Activitat 3.**

Per triomfar, cal tenir un cos 10?

Fes una llista de persones que coneguis, famoses o del teu entorn, a les quals tot els va molt bé i que **no** tinguin un físic ideal.

Qui	És admirat per...

► **Activitat 4. Què valorem?**

Que creus que els altres valoren de tu? I, tu, què valores dels altres? Omple les caselles de cadascuna de les columnes.

Els altres valoren en mi	Jo valoro en els altres

**De treball en grup:**

Ara, en petits grups, compareu els resultats de l'activitat que acabeu de realitzar i busqueu quins aspectes positius i valorats tenim totes les persones a més de la imatge física.

**Final:** Contestem les preguntes següents en petits grups:

- Les coses que valorem, s'assemblen o no?
- Quins aspectes assenyalats en la fitxa "Jo valoro en els altres" tenen alguna cosa a veure amb la imatge corporal, per exemple, el pes, el fet de ser esvelt, etc.?
- Quins aspectes apareixen a les fitxes que tinguin a veure amb la forma de relacionar-se, per exemple ser agradable en el tracte, ser intel·ligent, ser simpàtic, etc.?

**Què he après en aquesta unitat?**

—  
—  
—

## Unitat 2.

# Distorsió de la imatge corporal: raó *versus* sentiment

*El millor mirall és un ull amic.*  
Proverbi gal·lès



### L'apunt...

Recordem el concepte d'imatge corporal: **com una persona es veu, sent i actua respecte al seu propi cos.**

La imatge que tenim del nostre propi cos no sempre s'adiu amb allò que som realment. Segurament coneixeu els miralls que deformen la silueta, que es troben en alguns parcs d'atraccions del nostre país. Aquests miralls no reflecteixen el nostre cos tal com és, sinó que ens donen una imatge distorsionada d'aquest. El fet de sentir-nos a disgust amb una part del nostre cos, o amb tot el cos en general, pot provocar un efecte semblant. Davant d'una part del nostre cos que no ens agrada ens pot passar que ens fixem més en aquesta part que en d'altres, que la comprovem repetidament, que ens disgustem quan hi pensem... Aquests pensaments, que poden tornar-se obsessius, poden contribuir que imaginem aquella part del cos, o tot el cos en conjunt, generalment més gran de com és en realitat. La nostra ment llavors ens està jugant una mala passada i fa que vegem aquesta part –que tant ens disgusta!–, diferent de com és en realitat. D'aquest procés se'n diu *distorsió de la imatge corporal*. Distorsionar la nostra imatge corporal, és a dir, imaginar-nos diferents de com som en realitat, ens pot fer sentir malament.



### Les activitats

Per mirar el teu cos, quin tipus de mirall fas servir?

#### De treball en família:

##### ► Activitat 1

Mesura per segments

Escull dues persones de la teva família. Et proposem que comprovis quin tipus de “mirall” fan servir per imaginar el seu cos. Necessites una corda (d'uns 80 cm de llargada aproximadament) i una cinta mètrica.

Es tracta que aquestes persones calculin quina mida tenen tres segments del seu cos (no el contorn!, tan sols l'amplada vista frontalment):

- espatlla
- cintura
- malucs

Per fer això, hauràs d'agafar la corda i presentar-los-la horitzontalment a una distància de dos o tres metres. La pregunta que els hauràs de formular és la següent: “Quina et sembla que és l'amplada de la teva espatlla? És més o és menys del que t'indico?” A continuació, caldrà que vagis ampliant o reduint el segment de corda segons les instruccions que et doni el teu familiar, fins que correspongui a la idea que ell té de quant fa la seva espatlla. Seguidament, demana-li que agafi la cinta mètrica i mesuri el segment de corda; llavors apunta-ho en un paper. Ara, agafa tu la cinta mètrica i pren la mida de la seva espatlla directament sobre el cos. Torna a anotar el resultat al costat de la mesura anterior.

A continuació t'ofereixo un exemple de com anotar aquests resultats:

	Com s'imagina?	Com és realment?
<b>Espatlla</b>	45 cm	39 cm
<b>Cintura</b>		
<b>Malucs</b>		

Un cop hagi omplert aquesta graella amb les mesures de les diferents parts del cos que hem proposat, cal que calculis la diferència entre les dues columnes:

Per exemple: Espatlla =  $45 - 39 = 6$  cm de diferència. Aquesta persona s'ha imaginat la seva espatlla 6 cm més ampla del que és en realitat. El seu mirall la distorsiona lleugerament.

Nota: Les diferències iguals o més petites de 5 centímetres, no són prou grans com per considerar que aquella persona s'ha distorsionat; és a dir, tal com s'imagina que és, és com és en realitat.

Repeteix aquest exercici amb cadascuna de les parts i amb les dues persones que has seleccionat. En acabar, demana a una d'elles que et faci la prova a tu. Reflexioneu sobre els resultats que heu obtingut a partir de les preguntes següents:

- Quines parts són les que us heu imaginat més diferents de com són en realitat? Són parts que us preocupen?
- T'han sorprès els resultats obtinguts? Per què?
- Pots fer cas al teu “mirall” o n'hauries de desconfiar una mica?

## De treball en grup:

### ► Activitat 2

Per completar l'activitat anterior realitzada amb la teva família, seria interessant fer una posada en comú dels resultats que heu obtingut a casa vostra amb tot el grup classe:

- Hi ha parts del cos que distorsionen més les noies que els nois o viceversa?  
En cas afirmatiu, quina explicació hi trobeu?
- Com ens fa sentir imaginar-nos molt diferents de com som?

Recordeu que de vegades tal com pensem que som pot no correspondre's amb la realitat, i que resulta més positiu basar-nos en dades més objectives com les que ens dóna aquesta prova.

Sembla que és més important com et veuen per fora que com et sents per dins, respecte al teu físic. Probablement, tots hem experimentat la sensació de veure'ns "bé" un dia i de veure'ns "molt malament" l'endemà. El més segur és que no siguem molt diferents quan ens veiem bé de quan no és així, però el que sí que canvia és com ens sentim, com ens comportem en aquell moment i com actuem amb els altres. Si ens sentim a gust amb el nostre físic, fàcilment tendirem a sentir-nos segurs, tranquils, mereixedors de les coses bones que ens passin, etc. Si, al contrari, no ens hi trobem a gust, possiblement ens sentirem malament i pensarem que no som tan bons com els altres.

Imaginem per un moment que nosaltres mateixos, un dia en concret, ens llevem de molt bon humor i quan ens mirem al mirall ens diem: "Potser tinc uns malucs massa amples / m'ha sortit un gra terrible, però els meus cabells estan molt bé, faig molt bona cara i el color d'aquesta samarreta m'afavoreix moltíssim i avui he quedat amb els de l'insti". El més segur és que aquest dia sortirem al carrer tranquils i confiats, més contents, no estarem pendents de la part que no ens agrada i, per tant, serem més espontanis, riurem més i estarem més disposats a relacionar-nos amb els altres i a escoltar les seves explicacions. Les diferents persones amb què convivim ens veuran més atractius, simpàtics, oberts i interessants. En canvi, quan estem capficats pel nostre "complex" ens podem sentir més deprimits, enfadats, descentrats, insegurs..., i això pot dificultar el fet de tenir una bona relació amb els altres, així com una bona autoestima.

I, no obstant això, **seguim sent la mateixa persona amb el mateix cos.**

## De treball individual i en grup:

### ► Activitat 3

Dibuixa la teva caricatura!

Fes un dibuix del teu cos i exagera la mida d'aquelles parts (o molt petites o molt grans) que més et preocupen.

El fet de dibuixar en clau d'humor les parts que més t'amoïnen potser t'ajuda a relativitzar aquestes preocupacions.

Ara dóna el dibuix a un familiar (avi, àvia, oncle, tieta...) i demana-li que traci al damunt les mides del teu cos tal com ell les veu.

Test de siluetes

Com et veus i com t'agradaria veure't?

**Què he après en aquesta unitat?**

—  
—  
—

## Unitat 3

# Els cànons de bellesa i la seva evolució històrica: Què hi ha al darrere d'un cànnon estètic?

*Cada cosa té la seva bellesa però no tothom la pot veure.*  
Confuci

### El testimoni

T: ¿Vas veure *River of no return* a la televisió ahir al vespre?

S: Sí.

T: ¿I què et va semblar?

S: Una mica antiquada i sentimentaloida.

T: No em referia a això. ¿Et vas fixar en la Marilyn, quan duu els texans i són damunt la balsa, intentant passar els ràpids del riu sense negar-se?

S: Mmmm...

T: ¿I què? ¿Com la vas trobar? Perquè te la devies mirar amb lupa, ¿oi?

S: Grassíssima.

T: Doncs era una sex-símbol. Una tia boníssima, vaja.

S: Però si era una vaca...

T: No pas pels patrons d'aquella època.

S: Quina sort haver viscut a l'època de la Marilyn, tu!

T: ¿Te n'adones? Les qüestions estètiques són culturals: el que agrada en una època no agrada uns anys més endavant; el que en algunes zones geogràfiques és de bon gust, en d'altres és terriblement ofensiu.

S: Sí. Està bé. Però jo visc en aquest tros de món i ara.

*Bitllet d'anada i tornada*, de Gemma Lienas, pàgines 155-156.

A la recerca del cos perfecte:

Al llarg de la història hi ha hagut diferents "ideals estètics corporals". Podríem dir que l'ideal estètic corporal és el cos que "està de moda" en un moment històric determinat. Els gustos per determinats cossos, sobretot femenins, han anat variant molt i veurem que tenen a veure, més que amb l'estètica, amb circumstàncies socioeconòmiques.

Si ens remuntem a l'època dels grecs, veiem com el cos més valorat és aquell que segueix unes proporcions corporals molt ben delimitades. Només cal veure les escultures d'atletes grecs per veure que el cos admirat és un cos atlètic i ben



proporcionat. En l'època de domini romà, aquest ideal estètic es manté, i els romans incorporen aquestes regles estètiques a la seva cultura.

Si seguim l'evolució històrica de l'ideal de bellesa, sobretot el femení, i fem un important salt en el temps, ens podem fixar en quin tipus de cos s'admira en l'època barroca. Com sabeu, ens trobem als segles XVII-XVIII, i en les arts plàstiques destaca el pintor Peter Paulus Rubens. Una obra molt admirada i lloada d'aquest artista és el quadre de les *Tres Gràcies*. El pintor en la seva obra plasma freqüentment el cos de dona que s'admira en el seu temps. Les models que fa servir presenten un tipus de cos arrodonit amb tendència al sobrepès. Podríem dir que representen les "top models" de l'època.

Posteriorment, en l'època de la Il·lustració francesa (segle XVIII), l'ideal de bellesa femenina es caracteritza per tenir una cintura extremadament prima, aconseguida a través de l'ús d'uns cossets de roba rígids que modulaven la cintura i ressaltaven l'escot. També s'admira la pal·lidesa extrema de la pell, que s'accentuava maquillant la cara amb polsims blancs. Per conservar aquesta pal·lidesa extrema, s'evitava totalment l'exposició al sol.

A la dècada dels anys cinquanta del segle XX, prendríem com a referent la mítica actriu Marilyn Monroe, una sex-símbol, l'encarnació de la sensualitat i el desig, que encara és present en l'actualitat. De nou, ens trobem amb una sèrie de factors socioeconòmics que condicionaran l'ideal estètic de l'època. Fins i tot, la Marilyn fou enviada a veure els soldats que estaven lluitant durant la Segona Guerra Mundial per tal d'animar-los i cantar-los algunes cançons. A part d'amenitzar l'estada dels soldats, també es pretenia aixecar la moral d'aquells homes; la manera d'aconseguir-ho, tot i ser molt masculista, consistia a portar-los una dona amb un escot generós i, sobretot, amb moltes corbes. La Marilyn, a través del seu cos, transmetia la idea que les coses podien anar bé, que hi hauria abundància i creixement econòmic; en definitiva, que començaria una nova etapa plena d'esplendor i exuberància.

En la dècada dels noranta, les coses canvien radicalment i es passa d'una dona amb corbes a una dona andrògina (de difícil identificació sexual). Les passarel·les s'omplen de noies que semblen nenes preadolescents, molt rectes, sense gens de pit ni malucs, etc. Es valora l'infrapès sever; s'admira les noies, sovint malaltes, que mostren una mirada sense vida i un rostre trist, malalt i enfadat. La model Kate Moss fou una de les representants més importants d'aquest moviment de models andrògines amb aparença *grunge*. Fou la musa de Calvin Klein; però la gran polèmica que despertaren les seves fotos on mostrava un cos amb sever infrapès, obligaren el dissenyador a retirar-les del mercat.

Els estudis d'estètica i els de filosofia no s'han posat d'acord, encara avui, en la definició de bellesa. La bellesa no es defineix d'una manera absoluta sinó que es reconeix en cada època i societat. El que no presenta dubtes és que per a cada individu, per a cada grup social, per a cada raça, per a cada època, hi ha

una manera particular i diferent de reconèixer un cos bell. Recordem que en determinades cultures i moments històrics s'ha admirat les dones amb colls de girafa, els petits peus atrofiats de les dones xineses, les mutilacions nasals, auriculars i labials d'algunes tribus africanes o americanes... Aquests exemples mostren models de bellesa per a determinades races o èpoques. Per tant, no opina el mateix sobre el cos una dona de principis del segle XXI que una altra que va viure al segle XVI. Tampoc no és el mateix viure a Europa que a Àsia.

L'ideal de bellesa corporal està íntimament lligat a una cultura i a un moment històric determinats.



## Les activitats

### De treball individual:

#### ► Activitat 1

Explica breument quines repercussions pel que fa a la salut poden ocasionar cadascun d'aquests cànons estètics:

Època	Cànon estètic	Implicacions en la salut
Barroca		
II·lustració francesa		
Anys cinquanta		
Dècada dels noranta		

#### Activitat 2

Quines implicacions socioeconòmiques poden haver-hi emmascarades en els cànons estètics següents?

- Cànon estètic barroc (segles XVII-XVIII).
- Cànon estètic de la II·lustració francesa.

## De treball en grup:

### ► Activitat 3

Posada en comú de l'activitat anterior.

### ► Activitat 4

Comentari de text sobre la tradició xinesa d'embolicar els peus a les dones. Comenta el cànon estètic al qual fa referència el text a partir del que hem après fins ara de l'ideal estètic corporal i les repercussions que se'n deriven:

T: El que et vull dir amb això és que quan aquestes qüestions estètiques no afecten la salut, no tenen cap importància. Tant li fa que et pelis al zero com que et facis trenetes per tot el cap. Però quan hi atempten... Aleshores ja és una altra cosa. Per exemple: a la Xina, abans, embenaven els peus de les nenes perquè no els creixessin. Els homes s'estimaven més les dones amb els peus petits. Resultat: quan les nenes es feien grans no podien caminar perquè se'ls havien deformat, o fins i tot trencat, els ossos. I tantes altres aberracions...

S: Tu ho has dit: els homes s'estimaven més les dones amb els peus petits (...).

*Bitllet d'anada i tornada*, de Gemma Lienas, pàgina 156.

### ► Activitat 5

Al final de la unitat us proposem que construïu un mural en petits grups per plasmar l'evolució històrica de la concepció de la bellesa. (*Suggeriment: abans de realitzar aquesta activitat, us recomanem que féu la de treball en família, així ja tindreu gran part del material per realitzar el mural.*)

## De treball en família:

### ► Activitat 6

Amb l'ajut dels de casa i d'acord amb els exemples dels diferents cànons estètics que hi ha hagut al llarg de la història, busca fotografies que il·lustrin cadascun d'aquests cànons.

**Què he après en aquesta unitat?**

—  
—  
—

## Mòdul 4

# Els valors ètics i estètics en la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària

### Introducció

«L'ètica és un quefer que consisteix en la forja del caràcter. Naixem amb un determinat caràcter, però l'anem modificant amb el nostre actuar, i podem adreçar-lo cap a la plenitud o *cap a la degradació*».

J. L. Aranguren

Els éssers humans som els únics éssers vius que ens plantegem preguntes. Hi ha força qüestions sense resposta concreta i és aquí on apareixen els valors: són ells els que orienten i construeixen la vida de cadascun de nosaltres, donant-li sentit. La paraula valor s'aplica a molts camps de la realitat: valors econòmics, socials, científics/tecnològics, religiosos..., però hi ha una mena de valors, els ètics, que tenen unes característiques peculiars enfront dels altres valors.

L'objectiu de l'ètica és intentar donar resposta a la pregunta: com haig d'actuar en aquesta situació per portar una vida digna de ser anomenada "humana"? Els valors ètics són els principis que ens indiquen quins comportaments ens acosten a aquest horitzó, tant en l'àmbit personal com en l'àmbit social. També s'ha definit l'ètica com l'art de viure, o com saber viure, com l'art d'escollir allò que més ens convé, amb l'objectiu d'intentar millorar-nos a nosaltres mateixos.



Hi ha també uns valors, els estètics, que tenen una dimensió especial en el tema que ens ocupa en aquest crèdit, i que, a més a més, connecten d'una manera molt clara amb els valors ètics. El professor Francesc Torralba ens en dóna una definició que ho explicita molt clarament:

“L'estètica és el discurs filosòfic que tracta la bellesa. Tant per a Aristòtil com per a Plató, bellesa no es relaciona exclusivament amb elements externs, amb el rostre, amb l'harmonia o la inharmonia d'un cos, sinó que es relaciona amb l'acció. En aquest sentit hi ha accions belles i hi ha accions lletges. L'acció bella i l'acció bona són, en definitiva, la mateixa cosa.”

El més interessant en aquest mòdul sobre valors i prevenció no són pas les respostes, sinó la capacitat de plantejar-nos preguntes, reflexionar i actuar amb coherència. Seleccionar responsablement allò que volem que esdevingui realitat no és fàcil, però és engrescador.

Heus ací el repte que us oferim, i en el qual us invitem des d'ara mateix a participar.

# Unitat 1

## La salut i el benestar

Sé tenir cura de mi mateix? sí? no? per què?



### L'apunt

Cadascú és responsable de la seva salut.

“Estar sa, estar tan sa com sigui possible, és un deure de la persona respecte a ella mateixa, però també ho és respecte al proïsme —els que ens estimen són els més afectats quan ens posem malalts— i respecte a la resta de la col·lectivitat, que perjudiquem considerablement quan l'obliguem a atendre les patologies que pot provocar la nostra falta de cura o de responsabilitat. La salut de cadascú no és, per tant, una qüestió que l'afecti només a ell, sinó que també es relaciona amb la seva afectivitat, en tant que afecta les persones que estima i la seva capacitat de ser solidari, en la mesura que afecta tota la col·lectivitat.”

Dr. Joan Corbella

### El testimoni

(Del diari de l'Anna)

**12.02.02**

Estimat diari,

Estic molt amoïnada pel pare. Fa dies que no es troba bé, arriba molt cansat de la feina i el seu bon humor habitual ha desaparegut; ell fa esforços per ser el de sempre però no se'n surt. D'aquí dos dies té hora al metge, hi anirà amb la mare. Tinc ganes que arribi demà passat.

**14.02.02**

Estimat diari,

Sortosament, no es tracta de res greu: el pare té esgotament i estrès, la feina és la principal responsable del seu estat. El metge li ha receptat unes pastilles i li ha dit que procuri treballar amb més calma, sense tan neguit. Ja veurem el cas que en fa d'aquest consell, les pastilles segur que se les prendrà, això és més fàcil!

Aquest petit ensurt del pare m'ha fet reflexionar sobre el valor de la salut; l'àvia en parla molt d'aquest tema, gairebé com totes les persones grans. Ella, l'àvia, diu que només l'apreciarem quan la perdem; quan estem sans i bons no la sabem valorar. Em pregunto si jo, als meus 13 anys, sé ben bé què vol dir això de tenir salut. A la majoria de joves no ens fa mal res, generalment ens trobem bé, el nostre cos no ens dóna problemes importants, i ens fa una certa gràcia escoltar els avis i les àvies quan expliquen que els fan mal els ossos, l'estómac, les cames, els genolls...

Per curiositat, he buscat al diccionari la definició de salut: *estat de l'organisme lliure de malalties, que exerceix normalment totes les seves funcions.*

I buscant la paraula *benestar* he trobat la següent definició: *situació en què es troben satisfetes les necessitats de la vida.*

És a dir, quan tot va "normal" no cal amoïnar-se, potser la qüestió és saber ben bé què vol dir *normalitat*. Un altre dia la buscaré al diccionari, per avui ja en tinc prou!

## 15.02.02

Estimat diari,

Això d'estar lliure de malalties té moltíssims avantatges (són tan obvis que no cal enumerar-los!) i algun petit inconvenient (ningú et mima de manera especial, cal treballar de valent, "no estàs malalta", "ets jove; tu, rai" van repetint uns i altres) .

Ben mirat i ben pensat, és una sort immensa tenir salut i poder gaudir de benestar amb les persones que estimes. Qui s'atreviria a contradir-me? Em sembla que aquesta vegada tota la raó és meva, i només meva! (i dels que pensen com jo!) i, sobretot, estic molt contenta perquè el pare no té res d'important.

## La reflexió

A ningú no li agrada que li imposin per força allò que ha de pensar, fer, sentir... Quan parlem d'educar en valors estem referint-nos a *proposar*, no pas a *imposar*. Segurament tots estarem d'acord que sovint no coincideixen els valors que proclamem com a nostres i aquells que vivim. És el que anomenem diferència entre allò que pensem i diem, i el que fem en el dia a dia.

La carta que reproduïm a continuació, publicada a *La Vanguardia* el 14.02.02, és un testimoni que ens convida a reflexionar i parlar entre tots i totes sobre aquesta qüestió: la nostra manca de *coherència*: "relació estreta d'idees que s'acorden entre elles, i amb els fets".

Text de la carta:

### **“Yo soy el problema**

No quiero antenas de telefonía en las inmediaciones de mi casa, pero no estoy dispuesto a prescindir de mi teléfono móvil. No soy racista, pero no me gusta encontrarme moros y negros en las discotecas. Me molestan mucho los ruidos que los jóvenes hacen por las noches con las motocicletas, pero a mi hijo le he comprado un scooter y cada noche sale “por ahí”. Me entristece ver ancianos solos y abandonados por su familia, aunque a mi suegra la vamos a ingresar en una residencia muy cara. Creo que la juventud es maleducada y desconsiderada con los mayores, y eso lo deberían arreglar los maestros, que para eso los pagamos. No estoy de acuerdo con muchas decisiones que toman los políticos, pero no quiero saber nada de política y cuando hay elecciones me voy de excursión. La justicia está muy mal, pero no quiero formar parte de un jurado popular. Es inadmisibles la degradación que sufren los espacios naturales, aunque no estoy de acuerdo en que nos obliguen a separar los desperdicios de casa para su reciclaje.

Soy un ciudadano consciente de los problemas que presenta la sociedad, aunque no estoy dispuesto a mover un solo dedo para solucionarlos. No me doy cuenta: el problema soy yo.”

*Antonio Poblet Bru. Barcelona*



## **Les activitats**

### **De treball individual:**

#### **► Activitat 1**

Analitza la visió que l'Anna té dels conceptes *salut i benestar* i digues si hi estàs d'acord.

#### **► Activitat 2**

Fes una recerca de conceptes, valors o expressions que siguin propers al valor de la *salut i del benestar* i busca'n la definició (per exemple: tenir cura).

### **De treball en grup:**

#### **► Activitat 3**

Discutiu sobre comportaments no saludables, i intenteu buscar de quines maneres es poden combatre.



► **Activitat 4**

Comenteu la influència de la manera de ser i de pensar dels adolescents i dels joves en aquest tema, tot contrastant-la amb el que pensen la generació dels vostres pares.

► **Activitat 5**

Dividiu la classe en sis grups i escolliu, cada grup, un d'aquests temes (l'últim queda obert per ser triat entre vosaltres):

- alimentació
- alcoholisme
- manca de descans
- tabaquisme
- sexualitat
- ...

► **Activitat 6**

Busca informació i prepara-la per ser exposada davant de la resta de companys i companyes de la classe, que podran fer preguntes i plantejar suggeriments.

**De treball en família:**

► **Activitat 7**

Demana als de casa:

- Quins són els principals valors dels joves d'avui? Demana'ls que argumentin la seva resposta.
- Problemes de salut en adolescents i joves: en quins es podria fer millor prevenció? per part de qui? demana propostes concretes.

**Què he après en aquesta unitat?**

- 
- 
-

# Unitat 2

## El respecte i l'elegància

Qui és l'altre per a mi? Com m'hi relaciono?



### L'apunt

«La moda s'esvaeix. Tan sols perdura l'elegància.»

Coco Chanel

### El testimoni

“Amb freqüència moltes dones (i força homes) voldrien tenir una boja aventura apassionada amb la moda, no obstant això, quan se'ns presenta l'ocasió, la majoria ens casem amb l'elegància. Això passa perquè l'elegància mai et deixa a l'estacada.

La moda és una exhibicionista preocupada tan sols per l'alçada de la vora. L'elegància ho ha vist tot amb anterioritat i sap que els principis clàssics de la senzillesa, la bellesa i la distinció segueixen sent poderosos. La moda és un culte, l'elegància és una filosofia.”

*El encanto de la vida simple*, Ban Breathnach

### La reflexió

Una de les coses més boniques que hi ha, tant si es tracta de donar com de rebre, és estimar.

Estimar-nos a nosaltres mateixos d'entrada sembla fàcil però fer-ho bé no ho és tant. El respecte és un valor que es fonamenta en la dignitat de les persones, la nostra i la dels altres. El diccionari el defineix com *l'acció de considerar alguna cosa o alguna persona digna de ser tinguda en compte*.

Ara bé, tots sabem que les persones sempre som més importants que qualsevol cosa, per valuosa que aquesta ens pugui semblar.

A casa i a l'escola ens diuen que és fonamental la manera de presentar-nos davant dels altres. I, sent això cert, és essencial remarcar que a vegades donem massa protagonisme al nostre aspecte exterior. Quan vivim pendants del que

els altres pensen i diuen sobre com hauria de ser el nostre aspecte, o com hauríem de comportar-nos, en realitat ens estem rebutjant a nosaltres mateixos.

L'elegància és la qualitat d'elegant que, segons el diccionari, *es diu de la persona que presenta una distinció en les maneres, els moviments, el vestir, etc. plena de gràcia i sense afectació.*

Després del que heu llegit, us sembla que podem esdevenir persones elegants sense tenir-nos respecte a nosaltres mateixos i als altres?



## Les activitats

### De treball individual:

#### ► Activitat 1

Busca tres personatges femenins i tres masculins que destaquin per la seva elegància en el vestir, estil de vida... Explica en què et bases per considerar-los elegants.

#### ► Activitat 2

Fes la mateixa recerca amb tres personatges de cada gènere, que sense ser elegants en el sentit anterior, tinguin unes qualitats d'elegància interior que ens portin a respectar-los i valorar-los com a grans persones. Exposa també les raons de la teva tria.

### De treball en grup:

#### ► Activitat 3

Posada en comú de l'activitat anterior.

#### ► Activitat 4

Debat i recerca d'acords per triar només tres personatges de cada gènere entre tot el grup classe.

#### ► Activitat 5

Explicació dels criteris que heu establert per arribar a aquest acord.

## De treball en família:

### ► Activitat 6

Demana als de casa, a través d'una petita entrevista (en el punt a) t'oferim una proposta de guió), que busquin la relació entre *moda* i *elegància*.

a) Possible guió per a l'entrevista:

- Què poden tenir en comú aquests dos aspectes: *moda* i *elegància*?
- Quines persones conegudes en l'àmbit familiar destaquen en aquests àmbits?
- Quins valors i contravalors (antivalors) es poden associar amb el *respecte* i l'*elegància*?

### ► Activitat 7

Proposa als pares, als avis, als oncles... que t'ajudin a completar la llista següent:

Valors	Contravalors
Salut	Desordre
Higiene	Brutícia

**Què he après en aquesta unitat?**

—  
—  
—

# Unitat 3

## La responsabilitat i la llibertat

Fins a quin punt sóc lliure quan faig el que vull?  
De qui i de què em sento responsable?



### L'apunt

«Es pot ser responsable en la mesura que hi ha llibertat».  
Yalom, psicòleg americà

### El testimoni

#### El testament de l'àliga

Quan l'Àliga Reial, solitària sobre una altíssima roca, s'adona que s'acosta el moment de la seva mort, reuneix els seus fills, els mira un a un, i els diu:

“Jo us he alimentat i criat perquè sigueu capaços de fixar els ulls al sol. Aquells dels vostres germans que no han suportat la mirada del sol, ja han mort. Però vosaltres sou dignes de volar més amunt que qualsevol altre ocell. Ara, jo vaig a deixar-vos, però no moriré al meu niu. Volaré amunt, fins on em portin les meves ales; em llençaré cap al sol, al més a prop possible. I els seus raigs encesos cremaran les meves velles ales, i jo em precipitaré a terra, cauré a l'aigua del torrent impetuós. Però el meu esperit ressuscitarà des de l'aigua, disposat a recomençar una existència nova en cadascun de vosaltres. L'Àguila Reial no mor fins que queda un Aligot Reial...”.

Dit això, l'Àliga va emprendre el vol en presència dels seus fills, admirats i sorpresos; va donar voltes entorn la roca, després va apuntar dreta cap l'altíssim blau, per cremar en el sol les seves majestuoses ales.

Fills de l'Àliga, gran és el vostre compromís al món...

*Faules*, Leonardo da Vinci

## La reflexió

Diem que una persona és responsable quan s'hi pot confiar i se'n pot dependre. També afirmem que quan una persona és lliure d'escollir entre diverses opcions, es pot parlar de responsabilitat.

Segons el *Diccionari de la llengua catalana* (DIEC), la *responsabilitat* és: “capacitat de respondre d’alguna cosa, de garantir la realització d’una tasca, el compliment d’un deure, de donar-ne raó”. El mateix Diccionari defineix la *llibertat* com “estat o condició de qui és lliure, de qui no està subjecte a un poder estrany, a una autoritat arbitrària, de qui no està constret per una obligació, un deure, una disciplina...”.

Sense saber definir tan bé com el diccionari els conceptes de *responsabilitat* i de *llibertat*, tots tenim la certesa que coneixem el significat d’aquestes paraules. Quantes vegades no ens hem sentit obligats a fer alguna cosa que no ens venia de gust? En quines situacions no hem estat prou responsables dels nostres actes?

De fet, la història de la humanitat és una història de llibertats i de responsabilitats. Només les persones tenim la capacitat de ser nosaltres mateixes, úniques i irrepetibles. L’escriptor Baltasar Gracián deia que vist un lleó ja estan vistos tots, però vist un ésser humà, només n’està vist un, i a més mal conegut.

I tu, què en penses?



## Les activitats

### De treball individual:

#### ► Activitat 1

Sabries distingir entre ser responsable i sentir-te culpable? Explica-ho amb un exemple personal a un company o a una companya.

#### ► Activitat 2

Penses que els nois i les noies que tu coneixes són prou responsables i lliures? Quan sí, i quan no tant?

#### ► Activitat 3

Creus que és important saber dir “no” a una persona que t’estimes? (per exemple, posar-li límits quan veus que s’està fent mal).

► **Activitat 4**

Qui s'ha de responsabilitzar perquè malalties com l'anorèxia i la bulímia no vagin en augment? I tu, de què ets responsable?

**De treball en grup:**

► **Activitat 5**

Feu en grups de 4 o 5 una recerca d'anuncis publicitaris on hi surti la paraula *llibertat*.

Comenteu entre vosaltres tot allò que us hagin suggerit aquests anuncis tenint en compte els productes que volen vendre. Podeu reflexionar al voltant d'aquesta pregunta:

Tenir aquests objectes de consum ens fa ser persones més lliures i responsables?

Raoneu les vostres respostes.

**De treball en família:**

► **Activitat 6**

Demana als de casa que t'expliquin dues o tres vivències personals en les quals s'hagin sentit veritablement lliures.

Fes la mateixa petició sobre la responsabilitat.

Busqueu, entre tota la família, expressions o frases properes als conceptes de *llibertat* i *responsabilitat*.

Exemples:

<b>Llibertat</b>	<b>Responsabilitat</b>
Fer sempre el que volem.	No deixar "penjats" els altres.
Poder decidir el que més ens agrada.	Fer les coses a les quals ens hem compromès.
...	...

**Què he après en aquesta unitat?**

—  
—  
—

## Bibliografia recomanada

- Carpena, A., *Educació socioemocional a primària*, Ed. Eumo, Barcelona, 2001.
- Cervera, M., *Riesgo y Prevención de la Anorexia y la Bulimia*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1996.
- Cledes, H. i Bean, R., *Cómo desarrollar la autoestima en niños*. Ed. Debate, Madrid, 1995.
- Generalitat de Catalunya, *Guia per a educadors i educadores en la Prevenció dels Trastorns del Comportament Alimentari*. Barcelona, 2001.
- Goldstein, A.; Sprefkin, R. P.; Gershaw, N. J.; Klein, P., *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1989.
- Lienas, G., *Bitllet d'anada i tornada*. Ed. Empúries, Barcelona, 1999.
- Mèlich, J.C. i altres, *La veu de l'altre. Reflexions i experiències per educar en valors ètics*. Publicacions de l'ICE de la UAB, Bellaterra, 2000.
- Meirieu, Ph., *Referencias para un mundo sin referencias*. Graó, Barcelona, 2004.
- Ministeri de Sanitat i Consum; Ministeri d'Educació i Cultura; Ministeri de l'Interior, *Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios*, Madrid, 2000.
- Raich, R. M., *Anorexia y bulimia: trastornos alimentarios*. Ed. Piràmide, Madrid, 1995.
- Raich, R. M., *Imagen Corporal. Conocer y valorar el propio cuerpo*. Ed. Piràmide, Madrid, 2000.
- Sarria Chueca, A.; Moreno Aznar, L. A., *Diccionario de Nutrición, alimentación y salud*, Editrec@red, Madrid, 2003.
- Toro, J., *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Ed. Ariel, Barcelona, 1996.
- Toro, J., *El cuerpo como enemigo. Comprender la anorexia*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 2000.
- Torralba, F., *Cent valors per viure. La persona i la seva acció en el món*. Pagés editors, Lleida, 2001.
- Turón, V. J., *Trastornos de la Alimentación*. Ed. Masson, Barcelona, 1996.
- Vandereycken, W.; Noordenbos, G., *La prevención de los trastornos alimentarios. Un enfoque multidisciplinario*. Ed. Granica, Barcelona, 2000.





Associació contra  
l'Anorèxia i la Bulímia

[www.acab.org](http://www.acab.org)

Amb la col·laboració de:

