

Mòdul 3 – Guia del professorat

Comparar-nos

Introducció

El mòdul del programa SPEED inclou tres activitats d'aproximadament una hora en total per dur a terme amb la classe. Es proporcionen materials i instruccions per impartir les llicons.

Objectius del mòdul:

- Entendre les conseqüències de fer comparacions.
- Entendre la importància que es dona a l'aspecte físic.
- Entendre com les comparacions poden afectar la percepció d'un mateix.

Durada:

1 hora

Materials:

Diapositives de presentació i fulls de treball de l'alumnat

Full de treball del professorat

Activitat 1 – Amb qui ens comparem? (20 minuts)

El professorat explica com habitualment triem les persones amb qui ens comparem i els aspectes de nosaltres mateixos que posem en comparació:

Mirar les altres persones és normal, però sovint no ens limitem a observar com són — ens comparem amb elles.

Quan ens comparem amb algú, normalment triem persones que admirem i que tenen característiques positives. Això també s'aplica a l'aspecte físic. Ens comparem amb actors, actrius, influencers i models — persones que utilitzen el seu aspecte físic professionalment — o amb persones corrents que considerem millors que nosaltres en algun sentit.

Gairebé sempre sortim d'una comparació amb la sensació d'haver «perdut», perquè comparem els aspectes de nosaltres que menys ens agraden amb els de persones que semblen millors o fins i tot perfectes. Rarament ens comparem en aspectes que realment ens agraden de nosaltres mateixos. Per aquesta raó, les comparacions gairebé mai no són iguals i gairebé mai no ens porten a veure'ns positivament.

Full de treball de l'alumnat: Amb qui ens comparem?

Activitat 2 – Només importa la imatge? (20 minuts)

El professorat introdueix una reflexió sobre quanta importància donem a l'aspecte físic i com això s'alinea amb els nostres valors personals:

Sovint passem molt de temps preocupant-nos pel nostre aspecte físic i canviant el nostre comportament per aconseguir canvis físics. Sentir-nos bé amb el nostre aspecte és important, però en el nostre present i futur hi ha altres aspectes importants a considerar i als quals donar pes — com el benestar físic i mental, la intel·ligència i les relacions positives amb els altres.

Si pensem en quanta energia gastem pensant en el nostre aspecte, intentant canviar-lo per assemblar-nos a ideals predefinits, o sentint-nos insatsfets perquè algunes parts del nostre cos no són exactament com voldríem, entendrem que aquestes energies poden no ser proporcionals als nostres valors reals i plans de futur.

Full de treball de l'alumnat: Només importa la imatge?

Activitat 3 – Soc com semblo? (20 minuts)

El professorat introdueix una reflexió sobre les conseqüències emocionals i conductuals de fer comparacions, i sobre com les nostres qualitats positives tendeixen a desaparèixer:

Ja hem considerat qui són habitualment les persones amb qui ens comparem i el fet que les comparacions gairebé sempre ens deixen amb la sensació d'haver perdut. Però també és important pensar en què podem fer després d'una comparació. De vegades el desig que sorgeix de comparar-nos amb algú que admirem és fer-nos més semblants a aquella persona — canviar el nostre aspecte. Però com ja hem vist, les nostres qualitats positives desapareixen en la comparació i només queden les negatives, cosa que porta a la insatisfacció.

No obstant això, és important reflexionar sobre les nostres qualitats positives i punts forts per entendre que qui som no és només com ens veiem. La nostra identitat i unitat estan lligades també — i sobretot — a qui som, als nostres punts forts, a la manera com ens comportem i als nostres valors, no només al nostre aspecte físic.

Full de treball de l'alumnat: Soc com semblo?