



Who Do We Compare Ourselves With?



Understanding comparisons

Module 3 • Worksheet 1

Mòdul 3 • Full de treball 1

💡 *Pensa bé i respon amb honestat — això és només per a tu!*

PART A — Amb qui et compares?



 Amb qui et compares més sovint?

Marca tot el que correspongui:

- ☐ Actors / Actrius
- ☐ Influencers i personalitats de les xarxes socials
- ☐ Models (moda, fitness, etc.)
- ☐ Atletes i esportistes
- ☐ Amics i companys de classe
- ☐ Persones que veig en fotos o vídeos en línia
- ☐ Persones que conec personalment
- ☐ Altres:



🤔 **Tendeixes a comparar-te amb persones que admires o amb persones que no t'agraden?**

- ☐ Sobretot persones que admiro i respecto
- ☐ Sobretot persones que no m'agraden gaire
- ☐ Les dues coses, depèn del moment
- ☐ En realitat no em comparo amb ningú

PART B — On els veus?



On veus habitualment les persones amb qui et compares?

Amb quina freqüència et compares amb persones en cadascun d'aquests àmbits?



Instagram / TikTok / YouTube ☐ Mai ☐ De vegades ☐ Sovint ☐ Sempre



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



PART C — Quines parts de tu mateix/a compares?



Ordena'ls de l'1 (més sovint) al 8:

Posició: Aspecte físic (cara, figura, pes)

Posició: Cabell i estil

Posició: Roba i moda

Posició:	Habilitats i talents
-----------------	----------------------

Posició: Notes i intel·ligència

Posició: Popularitat / quants amics tinc

Posició: Personalitat i seguretat en un mateix

Posició: Altres:



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- ## PART D — Com et sents després de comparar-te?

Valora com et sents habitualment:

Sobre el teu aspecte	☐ Malament	☐ Neutral	☐ Bé	☐ Molt bé	☐ Genial
Sobre la teva personalitat	☐ Malament	☐ Neutral	☐ Bé	☐ Molt bé	☐ Genial
Sobre les teves habilitats	☐ Malament	☐ Neutral	☐ Bé	☐ Molt bé	☐ Genial
Sobre tu mateix/a en general	☐ Malament	☐ Neutral	☐ Bé	☐ Molt bé	☐ Genial

 **Per què creus que les comparacions sovint ens fan sentir pitjor en lloc de millor?**

💡 Recorda: sempre comparem les nostres debilitats amb els punts forts dels altres — això mai no és una competició justa! 💪



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.