



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Comparing Ourselves

Is it fair to compare yourself with a professional?

Module 2 • Worksheet 3

Mòdul 2 • Full de treball 3

Aquest full de treball tracta sobre les comparacions — amb qui et compares i si realment és just!

PART A — La gran pregunta

Et compararies amb un/a atleta olímpic/a, una actriu de Hollywood o un/a premi Nobel?

Nedador/a olímpic/a — S'entrena 6 hores al dia, té un entrenador personal, un nutricionista i ha dedicat tota la vida al seu esport.

Actriu de Hollywood — Té un estilista personal, maquilladors professionals, un equip d'il·luminació i cada foto es retoca abans de publicar-la.

Premi Nobel — Ha estudiat i investigat durant tota la seva carrera, amb un equip d'especialistes i dècades d'experiència.

Si et comparessis amb alguna d'aquestes persones, com creus que et sentiries?

- ☐ Inspirat/ada i motivat/ada per millorar
- ☐ Neutral — no m'importaria gaire
- ☐ Inadequat/ada i no prou bo/bona
- ☐ Probablement voldria rendir-me

Per què has triat aquesta resposta?

PART B — És just comparar-se?

Per a cadascuna de les persones de sota, decideix si és just comparar-t'hi:

Pensa en les eines, el temps i els recursos que cada persona té i als quals tu no tens accés.



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.

 Un/a influencer (bellesa/fitness)	És just comparar-se? ☐ Sí ☐ No ☐ Potser <i>Per què?</i> _____
 Un/a atleta professional	És just comparar-se? ☐ Sí ☐ No ☐ Potser <i>Per què?</i> _____
 Una celebritat de la TV / el cinema	És just comparar-se? ☐ Sí ☐ No ☐ Potser <i>Per què?</i> _____
 Un/a company/a de classe o amic/iga	És just comparar-se? ☐ Sí ☐ No ☐ Potser <i>Per què?</i> _____

PART C — Què passa quan ens comparem?

 Quan et compares amb algú que té una imatge "perfecta" a les xarxes socials, què passa?

Marca tot el que correspongui:

- Em sento bé i segur/a de mi mateix/a
- Sento que necessito canviar alguna cosa de mi
- Em sento menys atractiu/iva o menys capaç
- Dedico més temps i esforç a intentar assemblemblar-m'hi
- Sento que no em molesta
- Altres:

 **Amb les teves paraules: comparar-te amb un/a influencer és una comparació justa? Per què sí o per què no?**

 Missatge clau

Els influencers i les celebritats tenen accés a eines, diners i equips professionals que la resta de nosaltres simplement no tenim. Comparar-te amb ells és com comparar el teu pastís casolà amb el d'un xef d'un restaurant de cinc estrelles. No és una comparació justa — i no diu res sobre el teu veritable valor!



SPEED



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

💡 *La pròxima vegada que et sentis malament després de navegar per les xarxes socials, pregunta't: "Aquesta persona juga amb les mateixes regles que jo?" 💪*



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.