



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Are the Consequences?

Words have power!

How do comments affect us?

Module 4 • Worksheet 2

Mòdul 4 • Full de treball 2



Les paraules tenen un poder real — pensem en com afecten les persones!

PART A — Comentar el cos d'un amic



Comentes mai l'aspecte o el cos d'un amic?

Marca tot el que correspongui:

- ☐ Sí, sobretot amb elogis («Estàs molt bé!»)
- ☐ Sí, de vegades amb observacions neutres («Has aprimat»)
- ☐ Sí, de vegades de manera crítica («Això no et queda bé»)
- ☐ Sí, com a broma (encara que sigui una mica dolenta)
- ☐ Rarament — intento no comentar els cossos dels altres
- ☐ No, no comento mai



Quan vols fer un elogi a un amic, en què se centra normalment?

(Marca el tema més freqüent)

- ☐ El seu aspecte físic (cabell, cara, cos, roba)
- ☐ Alguna cosa que ha fet o aconseguit
- ☐ La seva personalitat o com em fa sentir
- ☐ Una barreja de tot l'anterior

PART B — Com poden afectar aquests comentaris?



Llegeix cada comentari. Com creus que podria fer sentir l'altra persona?

Escriu la teva resposta a la columna de la dreta — pensa en les diferents reaccions possibles!



El comentari:

"Has aprimat — ara estàs molt millor!"

Com podria fer sentir algú?



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



El comentari:

"De veritat et menjaràs tot això?"

Com podria fer sentir algú?



El comentari:

"Tens tanta sort, ets prim/a de manera natural"

Com podria fer sentir algú?



El comentari:

"Hauries d'anar més al gimnàs — només dic!"

Com podria fer sentir algú?



El comentari:

"Voldria tenir el teu cos!"

Com podria fer sentir algú?



Quin d'aquests comentaris t'ha sorprès més? Per què?

PART C — Quan un amic parla malament del seu propi cos



Si un amic diu alguna cosa molt negativa sobre el seu propi cos («Soc tan lleig/lletja / gras/grassa / fastigós/a»), què fas?

Marca la resposta més sincera:

- ☐ Hi estic d'acord o no dic res
- ☐ Dic alguna cosa com «Que va, no és veritat!» per tranquil·litzar-lo/la
- ☐ Pregunto com se sent i escolto
- ☐ Intento canviar de tema
- ☐ No sé com reaccionar
- ☐ Depèn de la situació



Com creus que podries MILLOR ajudar un amic a sentir-se bé amb el seu cos?



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.

PART D — Què t'ajudaria a TU?

💙 Quan fas un comentari negatiu sobre el teu cos, quina reacció et faria sentir millor?

Marca la resposta més útil per a tu personalment:

☐ Algú que digui «Ets perfecte/a tal com ets!»

☐ Algú que escolti i em preguntí què em passa

☐ Algú que em recordi els meus punts forts i en què soc bo/bona

☐ Algú que em qüestionari amb suavitat i em preguntin si el comentari és realment cert

☐ Prefereixo gestionar-ho sol/a

 Per què has triat aquesta resposta?

★ Missatge clau

Fins i tot els comentaris ben intencionats sobre els cossos poden fer mal. La relació de cadascú amb el seu cos és personal — l'amabilitat i la curiositat sempre són millors que comentar l'aspecte d'alquí.

Abans de comentar el cos d'algú, pregunta't: «Voldria que algú em digués això a mi?»