



Mòdul 4 • Full de treball 3

💡 Això tracta sobre canviar hàbits — fins i tot petits canvis en la manera de parlar fan una gran diferència!

PART A — Té sentit parlar tant de l'aspecte?

🤔 **Segons tu, té sentit parlar de l'aspecte de les persones tan sovint com ho fem?**

- ☐ Sí, és natural i normal
- ☐ De vegades, però sovint exagerem
- ☐ No, parlem de l'aspecte massa sovint
- ☐ No hi havia pensat mai abans

 **Per què has triat aquesta resposta?**

 De què podríem parlar EN LLOC de l'aspecte de les persones?

Enumera almenys 4 temes o coses que podries dir:

- _____
- _____
- _____
- _____

PART B — Com comentar sense fer mal

 **Pots reformular aquests comentaris habituals d'una manera més amable i reflexiva?**

Mira la columna de l'esquerra. Escribe una alternativa millor a la columna de la dreta!

✗ En lloc de dir:
"Últimament has engreixat."

✓ **Podries dir:**
p. ex. Centra't en com se sent, no en el pes...

✗ En lloc de dir:

"Fas cara de cansat/ada — realment hauries de cuidar-te més."

✓ **Podries dir:**

p. ex. *Pregunta com està, en lloc d'això...*

✗ En lloc de dir:

"Estaries molt millor si et vestissis diferent."

✓ **Podries dir:**

*p. ex. Si no t'ho ha demanat, potser no ho
diquis?*

✗ En lloc de dir:

"Tens tanta sort, pots menjar el que vulquis!"

✓ **Podries dir:**

p. ex. Centra't en alguna altra cosa, no en el COS...

PART C — Comentarís que podem evitar

Quins tipus de comentaris sobre el cos hauríem d'intentar evitar?

Marca els que hi estiguis d'acord i afegeix-ne de propis a baix:

- ☐ Comentar el pes d'algú (fins i tot positivament: «Has aprimat!»)
 - ☐ Comentar parts del cos que no es poden canviar fàcilment
 - ☐ Comparar el cos d'una persona amb el d'algú altre
 - ☐ Fer «bromes» sobre la talla, la forma o els trets d'algú
 - ☐ Fer servir el menjar per comentar l'aspecte («Segur que hauries de menjar-te això?»)
 - ☐ Donar consells no demanats sobre com algú podria «millorar» el seu cos
 - ☐ Comentar el que porta algú d'una manera que jutja el seu cos
-
- ☐ La meua aportació:

PART D — Parlar-te amb amabilitat

Quan et mires al mirall, què et dius normalment?

Reformula cada pensament negatiu d'una manera més amable i positiva:

✗ Autodiàleg negatiu:

"Odio el meu/la meva [part del cos]..."

✓ **Manera més amable de dir-ho:**



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

✗ Autodiàleg negatiu:

"Soc massa gras/grassa / massa prim/a / massa..."



Manera més amable de dir-ho:

✗ Autodiàleg negatiu:

"Voldria assemblar-me a [persona]..."



Manera més amable de dir-ho:



Escriu una cosa positiva que puguis dir sincerament sobre el teu cos avui:



El meu cos _____



Missatge clau

Tots podem triar parlar amb més amabilitat — dels altres i de nosaltres mateixos. No vol dir ignorar el nostre aspecte; vol dir tractar els cossos amb el respecte i la cura que mereixen!



Prova el «test VANU» abans de parlar: és Veritat? Amable? Necessari? Útil? Si no són els quatre — potser pensa-t'ho dues vegades! 💚



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.