



Guia d'activitats, dinàmiques i reflexions

Material educatiu creat per l'Anna Mas de @creaduca en
col·laboració amb l'editorial Bindi Books.

ABANS DE COMENÇAR

Estimar el nostre cos no és una tasca fàcil; si fos així, segurament no ens trobaríem ara en aquest procés de desconstrucció i aprenentatge. En aquesta guia, us proposem diferents activitats, dinàmiques i reflexions des d'un vessant més pedagògic per poder aprofundir en el llibre amb un resultat positiu.

Hi trobareu les activitats i les plantilles per poder treballar.

És important que abans de treballar genereu vincle i confiança amb el grup, com també és imprescindible crear un espai de seguretat vital.

Parlar del nostre propi cos, acceptar i identificar aspectes que potser no ens estan acompanyant de manera positiva és una tasca difícil i, per tant, és necessari que totes les noies se sentin absolutament segures, acompanyades i, per descomptat, no jutjades en cap cas. El nostre paper ha de ser facilitar i acompanyar des del respecte més absolut. Com sempre.

Aprofitem aquest aprenentatge per desenvolupar altres habilitats socials i valors com el respecte, començant de nosaltres cap a elles, l'empatia i l'assertivitat. Respecteu el ritme i les decisions de les noies.

Les persones ens desenvolupem a través d'experiències de vida acompanyades del nostre entorn, cultura, etc., per tant és important no col·locar-se en una situació de poder ni d'autoritat, ja que no cal per treballar. Si abandonem els nostres privilegis i l'adulcentrisme tot anirà bé.

Anna Mas


Preparades?


1. Com és el meu cos?

Identificació i acceptació

Per començar l'aventura d'estimar el nostre cos, és necessari identificar-lo per després acceptar-lo.

Quan parlem d'identificar-lo ens referim a conèixer el nostre cos, saber com és, quines habilitats té, en què ens pot ajudar, ja que ens acompanya cada minut de la nostra vida.

El llibre ens ajuda a interioritzar i veure que podem trobar molts cossos diferents i que tots són acceptats i normalitzats en les diferents pàgines.

Per reflexionar conjuntament sobre les idees d'aquest primer apartat hi trobareu aquestes tres propostes:

PROPOSTA 1

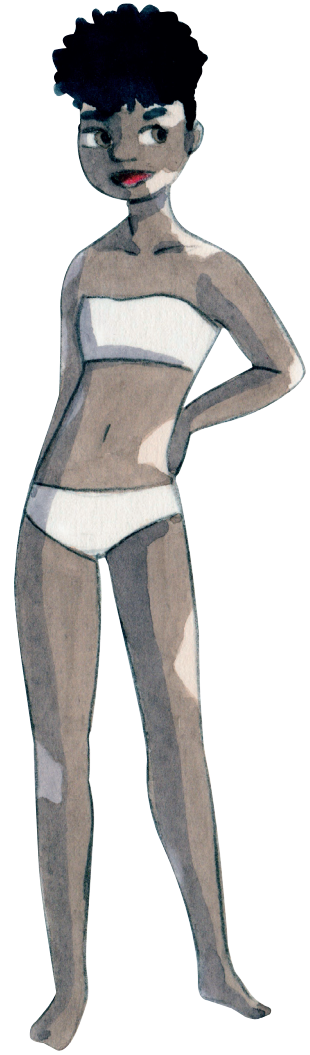
Desmuntem per muntar cossos

PROPOSTA 2

La cadira protagonista

PROPOSTA 3

La bústia dels pensaments imposats



PROPOSTA 1

Desmuntem per muntar cossos

Des de petites tots els cossos que percebem i rebem constantment són cossos totalment normatius. A la publicitat, als llibres, a la televisió, a les pel·lícules, generalment els nostres referents. El llibre ens desmunta aquest imaginari, de manera que ens acompanya a entendre que tots els cossos són vàlids, però sobretot ens fa veure que els cossos no normatius també existeixen.

Objectius:

Trencar amb els estereotips de gènere
Identificar la pressió social vers els cossos de les dones
Generar un nou imaginari respecte als cossos

Què necessitem?

Revistes, catàlegs de moda, imatges de diferents cossos, fotografies, una cartolina, tisores i cola.

Com ho fem?

Podeu treballar per grups o de manera individual.
Repartiu o deixeu en un espai totes les imatges, revistes..., de manera que tothom hi pugui accedir.
Sobre una cartolina, muntarem un nou cos ajuntant diferents imatges. És a dir, retallarem el cap d'una imatge, li enganxarem el pit o el tronc sencer d'una altra, uns braços diferents, unes cames...

Absoluta llibertat!
No hi ha cap limitació
en la creació
d'aquests nous cossos.

En acabar, cada grup o persona individual presentarà el seu nou cos, i de manera col·lectiva obrirem un espai acompanyat de reflexió.

Podeu utilitzar aquestes preguntes per iniciar l'espai de reflexió.

- Veus cossos així en el teu entorn?
- Què tenen de diferent aquests cossos?
- Et sents identificada amb algun d'ells?
- Són cossos vàlids?
- Us ha costat generar nous cossos?

Si noteu que el grup està còmode, podeu obrir un petit espai de debat i reflexió, o proposar que responguin algunes d'aquestes preguntes en un paper exclusivament per a elles mateixes.

- Què és el que t'agrada del teu cos?
- Hi ha alguna cosa que no t'agradi quan et mires en un mirall?
- Creus que vivim sota la pressió de l'estètica?



PROPOSTA 2

La cadira protagonista

Per estimar el nostre cos, sovint cal aprendre a estimar-lo des de totes les perspectives possibles, no només des de la part física i més visible.

L'àmbit emocional i afectiu també és una àrea que cal cultivar i cuidar, que ens acompanyarà en aquest procés.

Objectius:

Fomentar la comunicació positiva

Identificar i valorar les nostres habilitats

Reforçar aspectes positius de la nostra personalitat

Què necessitem?

Cadires

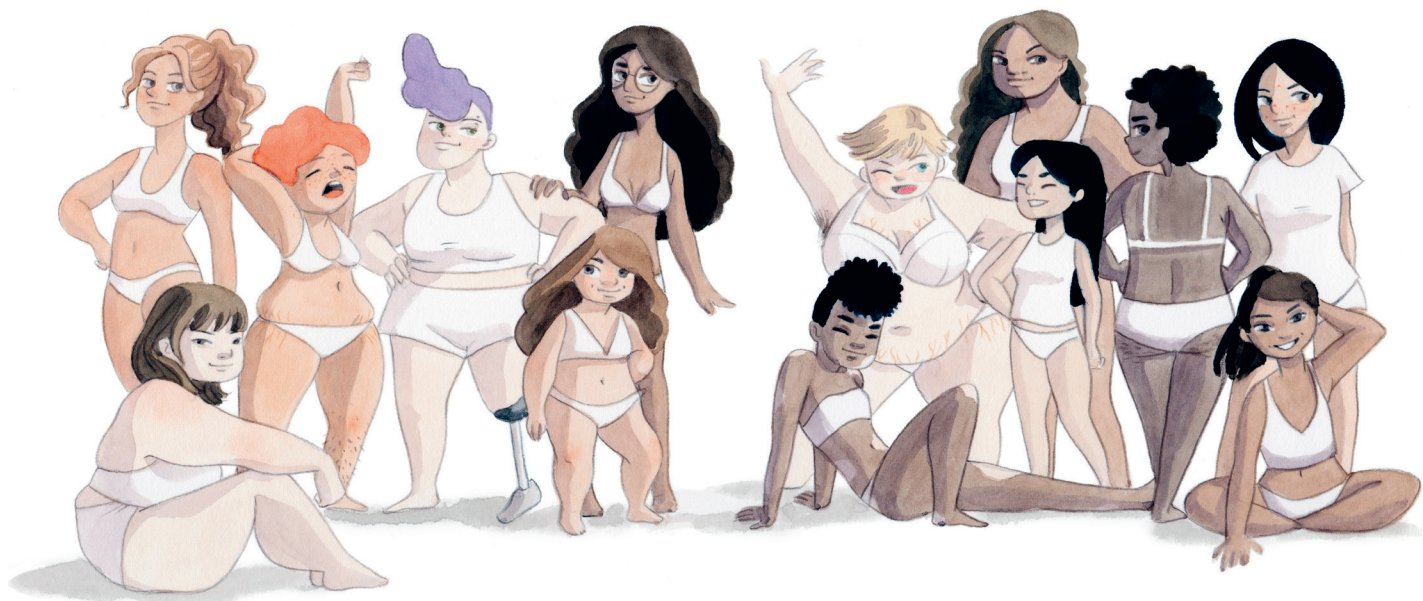
Com ho fem?

Per a aquesta dinàmica només necessitem fer un cercle i col·locar-hi una cadira al centre. Una persona seurà a la cadira central i la resta ens situarem al voltant.

La persona del centre és la protagonista durant tot el temps que ocupi la cadira protagonista. La resta només li farem arribar paraules positives, li direm tot allò que la fa única, especial, les habilitats que té, els seus punts forts...

El que et fa diferent
és que el fa
que siguis tu...
i tu ets **increïble!**

Aquest espai només l'utilitzarem per fer-nos arribar aspectes positius. És interessant que tothom passi per la cadira protagonista, referents i acompanyants inclosos.



PROPOSTA 3

La bústia dels pensaments imposats

Durant tot el nostre desenvolupament i socialització com a dones no deixem de rebre inputs sobre el que està establert com un cos normatiu ple d'estereotips estètics. Això fa que sovint, quan veiem un cos, fins i tot el nostre, que no compleix aquesta norma, se'ns generen sentiments negatius o incoherents.

Objectius:

Expressar els sentiments que ens generen els cossos no normatius

Identificar mites que hem anat socialitzant respecte als cossos

Desmuntar mites sobre la pressió estètica

Què necessitem?

Imatges i fotografies per crear les targetes (material p. 13) i la bústia. La podeu oferir al grup ja feta o crear-ne una de manera conjunta.

Fitxa dels mites (material p. 14)

Com ho fem?

Podeu treballar de manera individual o per parelles.

Cadascuna escriurà a les targetes quin sentiment li genera la imatge, què pensa sobre aquell cos, de manera sincera i anònima.



Hi ha cossos amb
tota mena de formes
i capacitats i tots
estan bé!

És important acompanyar les joves perquè arribin al sentiment més profund sobre la imatge per tal de poder desmuntar el mite i treballar la normalització dels cossos fins a assolir la pròpia acceptació.

A les imatges, caldria incloure pells diferents, cossos de formes diverses, pèls, estries, diferències... Posarem aquestes targetes a dins de la bústia i quan tothom les hagi emplenat iniciarem la segona part de l'activitat.

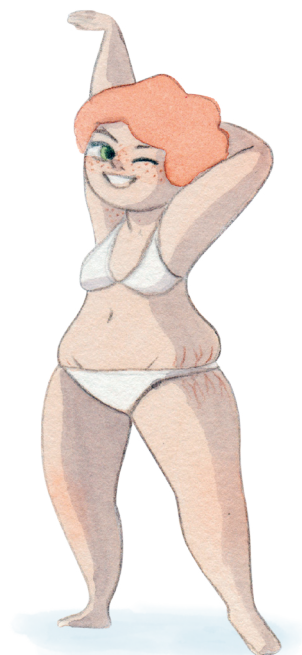
Per a aquesta segona part necessitem tenir a la mà la fitxa dels mites. Aquesta fitxa, la utilitzarem en cas que els mites coincideixin –segurament en trobarem més d'un–; la podem omplir col·lectivament amb tots els sentiments i mites que el grup hagi escrit de manera anònima dins de la bústia, i anem reflexionant sobre ells, un per un.

Per exemple:

No depilar-se és poc higiènic.

Fals. És un mite. Depilar-se és una decisió lliure de cadascuna de nosaltres. Ho podem fer o no.

És imprescindible ser molt respectuoses en aquest procés, ja que les dones ens podem sentir identificades amb els cossos dels quals estem parlant.



2. Canvis durant la pubertat

Ritmes i respecte

La pubertat i els seus canvis arriben durant una forquilla d'edats i temporitzacions molt diferents, i aquests canvis també es materialitzen de maneres diferents en cada persona.

És important treballar els canvis i interioritzar-los com un fet normalitzador del desenvolupament.

Per reflexionar conjuntament sobre les idees d'aquest segon apartat hi trobareu aquesta proposta:

PROPOSTA 4

La linia de la vida



PROPOSTA 4

La línia de la vida

Per treballar aquests aspectes és important parlar sobre la pubertat real i sobre tots els seus canvis. Així respectem els nostres canvis i els de les nostres companyes sense entrar en judicis de valors.

Objectius:

Reconèixer els canvis que pot fer el nostre cos durant la pubertat

Comprendre que aquests canvis són diferents per a cada persona

Conèixer com i quan van arribant els canvis en les persones del nostre entorn

Què necessitem?

Un full en blanc o plantilla de l'activitat (material p. 15)

Un retolador, bolígraf o llapis

Com ho fem?

L'activitat consisteix a generar una línia de vida per poder temporalitzar i identificar els canvis que es generen durant l'anomenada pubertat.

Només heu de traçar una línia en un full en blanc en què col·locareu els moments de canvi.

La **pubertat** se't
pot fer una època
estranya...

Però podem fer que la proposta vagi més enllà!

Pot ser que treballem aquesta activitat amb un grup que encara no ha començat a viure els canvis o amb un grup que els està vivint de manera negativa. Sigui quin sigui el motiu, us proposem que, a més a més d'animar cada persona a fer la seva línia del temps, també en facin una d'una altra persona. Pot ser algú de l'entorn familiar, una amiga més gran, algunes noies de cursos superiors.

L'objectiu és que puguem veure com cada persona ha rebut els canvis en diferents moments i de diferents maneres. Les línies de vida ens ajuden molt a visualitzar de manera significativa aspectes que sovint pensem que estan encotillats a una franja d'edat tancada i fixa.

Un cop hàgiu acabat, podeu utilitzar aquestes preguntes per reflexionar:

- Et molesta que algunes parts del teu cos creixin abans que d'altres?
- Molesten al teu cos per realitzar alguna activitat?
- Et fa vergonya de cara als altres?



3. El meu cos pot fer coses increïbles

Imaginació i llibertat

Poques vegades pensem en el cos com una eina que ens aporta moments de felicitat i utilitat constants.

Cosifiquem els cossos, els estereotipem, els estigmatitzem, els decorem, els modifiquem..., però poques vegades ens aturem i els agraïm o valorem com d'útil és aquest cos en la nostra vida.

Per reflexionar conjuntament sobre les idees d'aquest segon apartat hi trobareu aquesta proposta:

PROPOSTA 5

El meu cos



PROPOSTA 5

El meu cos

Necessitem veure el nostre cos amb uns altres ulls, amb ulls d'agraïment, d'admiració i de llibertat. És a dir, amb la mirada de tot allò que ens ofereix el nostre cos, sigui quin sigui i tingui les condicions que tingui.

Objectius:

Reconèixer la utilitat de les parts del meu cos
Reflexionar sobre la seva importància

Què necessitem?

Pòstits
Bolígraf o retolador

Com ho farem?

Abans de començar, si tenim una bona relació amb el grup, podem preguntar als seus membres si hi ha cap part del seu cos que no els agradi. Si és així, i la volen compartir, han de dir quina és.
A continuació agafarem els pòstits i escriurem en cada un la utilitat d'una part del nostre cos. Per exemple, al pòstic que em col·locaré al braç escriuré:
M'ajuda a escriure, cuinar, abraçar, jugar a tennis...



Farem aquest exercici amb totes les parts del cos.

És important que aprofiteu i acompanyeu aquesta activitat amb una reflexió sobre la importància de valorar tot el que el nostre cos ens aporta a cada segon per seguir vives. També podeu fer una petita adaptació i proposar que imaginin la seva vida sense algunes parts del seu cos. Cosa que òbviament podem trobar en altres dones. Reflexionem sobre com ens adaptariem a la nova situació, si valoraríem més altres habilitats, capacitats o parts del cos...

Si treballeu aquesta activitat **amb un grup de nenes més petites** podeu fer la següent adaptació:

Primer de tot, obviant la reflexió de quina part del cos no els agrada, identifiqueu amb el grup la utilitat de cada part del cos i què ens aporta.

Per complementar aquesta dinàmica, de manera grupal o individual, dibuixeu una silueta en un paper d'embalar i escriviu en cada part del cos:

Per a què serveix?

Quines habilitats té?

Imagina per a què més ens podria ser útil!

Per acabar, tant a petites com a grans, els proposem que tanquin els ulls, poseu música i demaneu-los diferents tasques amb indicacions concretes.

Per exemple: Aneu fins a la vostra cadira només amb una cama.

L'objectiu és que, de manera lúdica, es puguin posar en el lloc de l'altre i alhora valorar tot el que el cos ens està oferint per tenir una vida més pràctica.

4. Com ho fem per acceptar-nos?

Cuidar-nos col·lectivament

Cuidar-nos, acompanyar-nos, generar xarxes de suport, saber que no estem soles en tot aquest procés d'estimar el nostre cos és una clau d'èxit.

És important establir com a rutina o hàbit el fet de poder comptar amb el teu entorn per compartir.

Per reflexionar conjuntament sobre les idees d'aquest segon apartat hi trobareu aquesta proposta:

PROPOSTA 6

Cuidem-nos



PROPOSTA 6

Cuidem-nos

Sovint sentim que tota aquesta feina d'acceptar-nos, de respectar-nos, d'estimar-nos l'hem de fer soles. L'estigma social de no compartir les coses més fosques de les nostres vides fa que transitem per sentiments difícils en solitari. Però no és real, podem fer-ho amb companyes, amb adults referents i també tenim la llibertat de fer-ho soles, però només si ho volem així.

Objectius:

Identificar els aspectes que ens poden ajudar a sentir-nos millor
Teixir una xarxa de suport mutu amb les persones del nostre entorn

Què necessitem?

La plantilla de les targetes (material p. 16)
La plantilla general de l'activitat (material p. 17)

Com ho fem?

De manera individual o per parelles escriurem a les targetes diferents propostes que creiem que ens poden ajudar a cuidar-nos de manera individual o col·lectiva. Podem començar la dinàmica definint conjuntament el concepte de cuidar-se amb l'objectiu d'unificar una mica què vol dir per a cadascuna de nosaltres.

Tothom necessita
ajuda de tant en tant.
No estàs a soles!

Alguns exemples de coses que podem fer per cuidar-nos:

- Gravar un vídeo amb les amigues
- Sortir a caminar i proposar-vos diferents objectius
- Quedar un dia per cuinar totes juntes
- Escriure un diari personal

Per acabar afegirem totes les propostes a la plantilla general de manera que tinguem moltes opcions per escollir en el cas que vulguem cuidar-nos.



PROPOSTA 3

La bústia dels pensaments imposats; models de targetes

Què en penses, d'aquest cos?

enganxa-hi una
fotografia d'un
cos sencer o d'una part

.....

.....

.....

.....

.....

Què en penses, d'aquest cos?

enganxa-hi una
fotografia d'un
cos sencer o d'una part

.....

.....

.....

.....

.....

Què en penses, d'aquest cos?

enganxa-hi una
fotografia d'un
cos sencer o d'una part

.....

.....

.....

.....

.....

Què en penses, d'aquest cos?

enganxa-hi una
fotografia d'un
cos sencer o d'una part

.....

.....

.....

.....

.....

Què en penses, d'aquest cos?

enganxa-hi una
fotografia d'un
cos sencer o d'una part

.....

.....

.....

.....

.....

Què en penses, d'aquest cos?

enganxa-hi una
fotografia d'un
cos sencer o d'una part

.....

.....

.....

.....

.....

Què en penses, d'aquest cos?

enganxa-hi una
fotografia d'un
cos sencer o d'una part

.....

.....

.....

.....

.....

Què en penses, d'aquest cos?

enganxa-hi una
fotografia d'un
cos sencer o d'una part

.....

.....

.....

.....

.....

Què en penses, d'aquest cos?

enganxa-hi una
fotografia d'un
cos sencer o d'una part

.....

.....

.....

.....

.....

Què en penses, d'aquest cos?

enganxa-hi una
fotografia d'un
cos sencer o d'una part

.....

.....

.....

.....

.....

Mites sobre els nostres cossos

Diuen que...

Fals! És un mite perquè...

PROPOSTA 4: La línia de la vida

Els canvis que es generen durant la pubertat.

PROPOSTA 6; targetes Cuidem-nos

Què podem fer per cuidar-nos?

Què podem fer per cuidar-nos?

Què podem fer per cuidar-nos?

Què podem fer per cuidar-nos?

Què podem fer per cuidar-nos?

Què podem fer per cuidar-nos?

Què podem fer per cuidar-nos?

Què podem fer per cuidar-nos?

Què podem fer per cuidar-nos?

Què podem fer per cuidar-nos?

Què podem fer per cuidar-nos?

enganxa-hi les targetes
que heu escollit amb les
companyes per
cuidar-vos