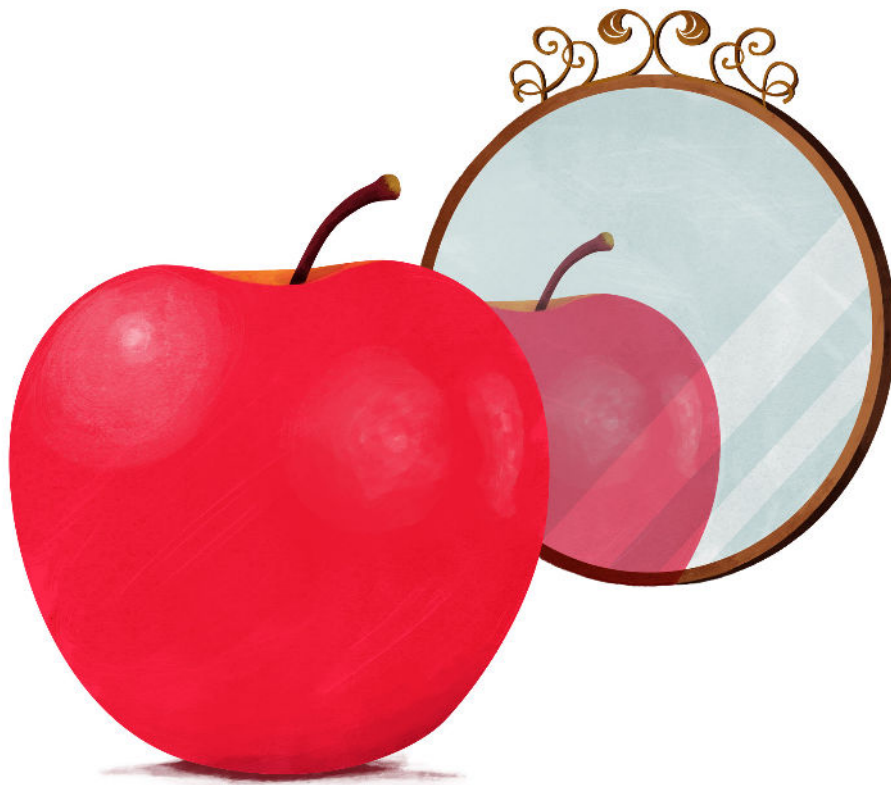




Una poma, un mirall...



Segurament estàs llegint aquesta guia dins del marc del nostre projecte “**Canvia el conte**” un projecte de coeducació i **prevenció de les violències masclistes**. La nostra missió és acompanyar-te en aquest viatge d'autoexploració i autodescobriment, perquè puguis prendre les **regnes de la teva pròpia vida i construir la teva pròpia definició de bellesa i autoestima**.

Hem de reconèixer que el món actual està **inundat de missatges** que ens diuen com hauríem de ser i com hauria de ser el nostre cos. Les **xarxes socials, la publicitat i les persones del teu entorn** poden inundar la teva vida amb aquestes expectatives. Pot ser que et preguntis com t'hi ajustes, o si realment cal que ho facis.

Però aquí tens la veritat:



***Ets única i extraordinària
tal com ets.***

Aquesta guia està dissenyada per acompanyar-te a explorar aquests missatges, entendre com poden influir en la teva percepció i donar-te eines i recursos per construir una **autoestima forta i saludable**. És la teva companya d'aventura per caminar cap a una major consciència i acceptació de tu mateixa, des d'una perspectiva fresca, actual i crítica.

És fonamental destacar que **les noies**, en particular, se'n troben amb una **quantitat aclaparadora de pressió estètica**. Aquesta pressió pot ser intensa i omnipresent, i sovint ve acompanyada de normes i expectatives sobre la bellesa i la imatge corporal. Aquesta guia se centra en les experiències de les noies ja que aquesta càrrega de pressió estètica és particularment significativa per a vosaltres. Tanmateix, les reflexions i les eines que compartim aquí són rellevants per a tothom, independentment del gènere. Totes podem aprendre a fer front i desafiar les pressions estètiques de la societat, i aquesta guia està aquí per ajudar-te a fer-ho d'una manera refrescant i motivadora.

És important recordar que les pressions estètiques i les normes de bellesa afecten a les persones de maneres diverses, en funció de diversos factors com el teu gènere, origen ètnic, orientació sexual i altres aspectes de la teva identitat. Aquesta guia reconeix aquesta diversitat i busca proporcionar eines per a totes les persones, des d'una perspectiva interseccional.

Mai oblidis que no estàs sola en aquest viatge. Tu i la teva generació sou poderoses i està al vostre abast canviar la narrativa i fomentar la autoacceptació i la bellesa autèntica. Uneix-te a nosaltres dins del marc del projecte “Canvia el conte” i sigues part d'aquest canvi fresc i inspirador!





ACTIVITAT INDIVIDUAL: Una Mirada al Mirall

Abans de plantejar-te llegir les pàgines d'aquesta guia, et convidem a fer una activitat de reflexió personal. Troba un lloc tranquil i segueix aquests passos:

- 1. Troba un Mirall:** Busca un mirall a casa teva, un que utilitzis sovint i on et sentis còmode.
- 2. Troba't amb tu mateixa:** Posiciona't davant del mirall i observa't atentament. Examina la teva imatge, des del cap fins als peus.
- 3. Preguntes per a la Reflexió:** Mentre et mires al mirall, reflexiona sobre les següents preguntes:

Què veus quan et mires a tu mateixa?

Quins pensaments o sentiments et sorgeixen en aquest moment?

Has sentit alguna vegada que hi ha expectatives sobre com hauries de semblar o com hauria de ser el teu cos?

Com creus que aquests missatges o expectatives poden haver influït en la teva percepció de tu mateixa?

- 4. Registra les Teves Reflexions:** Dedica temps a escriure les teves respostes a aquestes preguntes **en aquest quadern o dispositiu digital**. No cal que sigui llarg, simplement apunta el que sents i penses en aquest moment.



*Aquesta activitat inicial et convida a mirar-te a tu mateixa des d'una perspectiva reflexiva. Recorda que cada persona **és única i valuosa tal com és**. Aquesta guia t'acompanyarà en un viatge cap a una major consciència i acceptació personal. En explorar aquestes pàgines, trobaràs eines i recursos per construir una autoestima sòlida i saludable. Benvinguda a aquest viatge de descobriment personal i empoderament!*





La Blancaneus i els set nans

La bellesa és com un joc, on tothom hi juga sense llibre d'instruccions, però en canvi, n'aprem les regles i el seu funcionament ben aviat.

La Blancaneu resumeix el funcionament d'aquest joc a la perfecció, una història coneguda arreu i portada a la literatura pels germans Jacob i Wilhelm Grimm l'any 1812. Ara bé, aquest conte de fades és molt diferent al que Walt Disney portà al cinema a través de dibuixos animats, ja que com passa sovint, l'original era d'una gran crueltat i duresa.

CONTE

A continuació, es presenta un resum de la **versió dels germans Grimm**:

1. Començament:

La història comença amb una reina que desitja tenir una filla amb la pell blanca com la neu, els llavis vermells com la sang i el cabell negre com l'èbano mentre està cosint al costat d'una finestra en un dia d'hivern. Poc després, dona a llum a una nena amb aquestes característiques i l'anomena Blancaneus.

2. La Reina Malvada:

La mare de Blancaneus mor i el rei es casa de nou amb una dona molt bella

La pel·lícula "Blancaneus i els set nans" de Walt Disney

La pel·lícula "**Blancaneus i els set nans**" de **Walt Disney**, estrenada el 1937, va ser el primer llargmetratge animat de la història del cinema. Tot i que manté l'essència de la història original dels germans Grimm, hi ha nombroses diferències i adaptacions que es van realitzar per a la versió animada. Alguns dels canvis més notables són:

1. Personalitat dels nans: En el conte original dels germans Grimm, els nans no tenen noms ni personalitats diferenciades. Disney els va donar noms basats en les seves personalitats o estats d'ànim: Dormi-

però també molt vanitosa. Aquesta nova reina té un mirall màgic que li diu qui és la més bella de totes. Durant anys, el mirall li respon que la reina és la més bella, però quan Blancaneus creix, el mirall comença a dir que Blancaneus és la més bella.

3. Els intents d'assassinat:

Gelosa, la reina ordena a un caçador que porti Blancaneus al bosc, la mati i li porti el seu cor com a prova. Però el caçador no pot fer-ho i la deixa escapar, portant a la reina el cor d'un animal com a engany. Blancaneus es topa amb una petita casa al bosc i descobreix que és la llar de set nans.

4. Els atacs de la Reina:

Quan la reina esbrina que Blancaneus encara està viva, fa diversos intents per matar-la, incloent amb un corset massa ajustat, una pinta enverinada i finalment una poma enverinada. Blancaneus cau en un son profund després de menjar la poma.

5. El Desenllaç:

Blancaneus roman en aquest estat semblant a la mort i els nans la posen en un taüt de vidre. Un príncep passa per la zona, es enamora d'ella i demana als nans si pot portar-se el taüt amb ella. Mentre el traslladen, un dels servents del príncep truca el taüt, fent que Blancaneus expulsi el tros de poma enverinada de la seva gola i es desperti. El príncep i Blancaneus es casen, i la reina malvada és castigada.

El conte ha estat adaptat en nombroses ocasions, incloent la famosa versió de Disney, que ha introduït canvis significatius respecte al conte original dels germans Grimm.

lón, Mocós, Felís, Estornut, Tímid, Grunyó i Sabio.

2. La reina malvada: En la versió de Disney, la reina malvada es transforma en una vella bruixa per enganyar Blancaneus amb la poma enverinada. Aquesta transformació no es dona en la història original dels Grimm d'una manera tan dramàtica.

3. Els intents d'assassinat: Mentre que en el conte original hi ha múltiples intents d'assassinat per part de la reina (corset, pinta, poma), en la pel·lícula de Disney es centren principalment en la poma enverinada.

4. El despertar de Blancaneus: En el conte dels Grimm, el tros de poma enverinada es desallotja de la gola de Blancaneus quan un servent del príncep truca el taüt en el qual està reposant. En la versió de Disney, Blancaneus és despertada amb un petó d'amor del príncep.

5. El final per a la reina malvada: En la pel·lícula de Disney, la reina malvada mor quan, en un intent d'assassinar els nans, és perseguida fins a un penya-segat on un cop de llamp provoca que caigui a la seva mort. En el conte original, la reina és castigada a la boda de Blancaneus portant sabates de ferro calent i obligada a ballar fins que cau morta.

6. Dibuix i estil: Disney va agregar moltes escenes humorístiques, musicals i moments tendres que no es troben en el conte original per fer la història més atractiva i emocional per a un públic més ampli.

Aquests canvis van ajudar a que "Blancaneus i els set nans" es convertís en una obra mestra animada i un èxit rotund, establint molts dels estàndards i expectatives per a les futures pel·lícules animades de Disney.

La història de Walt Disney serà la versió sobre la que basarem la guia que tens a les mans.

Recordes aquest icònic fragment?



*“Mirallet màgic, qui és en aquest regne la més bonica?”
“Molt admirada és la seva bellesa, Majestat...
Però hi ha una jove que és més bonica.
Una criatura que brilla com una estrella.
Per desgràcia, ni vos supereu la seva bellesa”*

El **MIRALL** serà el gran element de la nostra història, perquè no s'entén la bellesa sense un mirall. Aquell objecte on ens exposem, on jutgem i valorem, però mai a partir de criteris i paràmetres decidits per nosaltres.

La història de Blancaneus i el seu mirall màgic ens recorda que la bellesa és com un joc amb regles que moltes vegades no escollim. Ens han ensenyat a avaluar-nos i jutjar-nos a través d'una mirada externa que sovint no és realista ni justa.

El mirall, en aquesta història, representa les expectatives i els judicis de la societat, els mitjans de comunicació i fins i tot les persones que ens envolten. Ens diu com hauríem de ser, què és "bonic" o "atractiu/iva" i fins i tot com hauríem de comportar-nos segons el nostre gènere assignat. És com si la nostra autoestima depengués de l'aprovació constant del mirall.

Quina mirada hi ha en el mirall?

Però quina mirada hi ha en aquest mirall? Sovint, la societat ens presenta un ideal de bellesa que no reflecteix la diversitat real de les persones. Aquests estàndards inassolibles poden afectar la nostra autoestima i confiança en nosaltres mateixes.

L'Impacte en l'Autoestima:

Les opinions que rebem a través del "mirall" poden exercir una influència profunda en la nostra autoestima. Si percebem que no conciliem amb els estàndards de bellesa imposats, poden sorgir sentiments d'inseguretat i falta de confiança en una mateixa. Això ens pot portar a comparar-nos constantment amb altres persones, a sentir-nos insatisfetes amb la nostra aparença i a experimentar emocions negatives com la tristesa, l'ansietat o una autoestima baixa.

Desafiament del Mirall:

És essencial recordar que ets molt més que la teva aparença física. El teu valor com a dona no està condicionat per la teva conformitat amb els estàndards de bellesa o per com s'avaluen els altres. Aprendre a desafiar el "mirall" implica qüestionar aquestes opinions externes i abraçar-te i estimar-te tal com ets, amb les teves característiques úniques i pròpies.

La guia aboga per a la construcció d'una autoestima saludable, per la qual cosa, al llarg del material desenvoluparem propostes basades en:

Practica l'autoacceptació: Aprèn a reconèixer i acceptar les teves qualitats, tant físiques com emocionals, i abraça la teva individualitat.

Cultiva una mentalitat positiva: Fomenta pensaments positius sobre tu mateixa i treballa per desafiar pensaments negatius i autocrítics.

Envolta't de persones positives: Cerca amistats i suport en persones que valoren i respectin la diversitat i no es centrin únicament en l'aparença física.

Troba activitats que et facin sentir bé: Participa en activitats que et donin satisfacció i confiança, centrant-te en el que t'agrada fer i no només en com llueixes.

Recorda que el mirall pot ser una eina poderosa per reflexionar sobre com les opinions externes poden afectar la nostra autoestima. És fonamental desafiar les pressions estètiques i els manaments de gènere, i aprendre a construir una autoestima sòlida basada en l'amor propi i l'acceptació. Ets valiosa tal com ets, i et mereixes sentir-te bé amb tu mateixa sense importar les expectatives imposades pels altres. Estima't i vulga't a tu mateixa!



DINÀMICA PER AL PROFESSORAT Reflecteix la Mirada de l'Altre

Objectiu: Fomentar la reflexió sobre com la mirada de l'altre i les expectatives socials poden influir en la nostra percepció i autoestima.

Durada: 30-45 minuts

Materials necessaris:

- Miralls
- Paper i llapis per a cada participant

Pas 1: Introducció (10 minuts)

Comença explicant breument el concepte de la mirada de l'altre i com les expectatives socials poden afectar la nostra percepció de nosaltres mateixes. Fes referència a la figura de Blancaneus i el mirall com a exemples visuals d'aquesta dinàmica.

Pas 2: Mirall i Reflexió (15 minuts)

Distribueix els miralls a les participants. Demana que es mirin al mirall i pensin en com poden sentir-se quan saben que algú més els està mirant. Anima-les a reflexionar sobre si canvien la seva actitud, la seva expressió o la seva percepció de si mateixes quan saben que algú està observant-les.

Pas 3: Experiència Escrita (10 minuts)

Dóna a les participants paper i llapis i demana que escriguin breument sobre les seves reflexions a partir de l'experiència del mirall. Pregunta si es van adaptar a la mirada del mirall o si es van veure a si mateixes d'una manera diferent a causa d'aquesta observació.

Pas 4: Compartir Reflexions (10 minuts)

Convida a les participants a compartir les seves reflexions amb el grup. Anima-les a parlar obertament sobre com la mirada del mirall va afectar la seva percepció de si mateixes i quins canvis van observar en la seva actitud o comportament davant del mirall.

Pas 5: Discussió i Conclusions (10 minuts)

Obrint la conversa a totes els participants, debat sobre les diferents maneres en què cada persona es pot adaptar a la mirada de l'altre en diferents situacions de la vida quotidiana. Pregunta com poden relacionar això amb les pressions estètiques i les expectatives socials que les dones poden sentir.

Acaba la dinàmica fent èmfasi en la importància de ser conscients de com ens afecta la mirada de l'altre i com podem treballar per alliberar-nos d'aquesta influència, fomentant una autoestima saludable i una percepció positiva de nosaltres mateixos.



DINÀMICA INSTITUT

Explora la Teva Imatge i la Pressió Estètica

Benvingudes i benvinguts a una dinàmica única a l'institut que us convida a reflexionar sobre com us veieu a vosaltres mateixos i mateixes i com influeix la mirada de l'altre en la vostra autoestima. Aquesta experiència està dissenyada per a noies i nois de totes les edats perquè pugueu explorar conjuntament temes rellevants com la pressió estètica i la influència de les expectatives socials.

Durada: Tota una setmana o més, perquè tothom tingui temps de participar i reflexionar.

Materials Necessaris:

- Imatges impactants i pòsters relacionats amb la pressió estètica i la mirada de l'altre.
- Miralls i marcs de mirall que seran el focus de la vostra reflexió.
- Papers i bolígrafs perquè pugueu compartir les vostres reflexions.
- Murals o superfícies on exposar les vostres reflexions i imatges.
- Espai a l'entrada de l'institut o al hall on es mostrarà tot.

Pas 1: Preparació (1 setmana abans):

Prepareu l'ambient col·locant les imatges, pòsters i frases relacionades amb la pressió estètica i la mirada de l'altre a l'entrada de l'institut o al hall. Afegiu-hi miralls i marcs de mirall, ja que seran una part important de la dinàmica.

Pas 2: Invitació a la Reflexió (Durant la dinàmica):

Us convidem a tothom a l'institut, estudiants i personal, a participar en aquesta exploració. Proporcionarem papers i bolígrafs perquè pugueu compartir les vostres reflexions. Animeu-vos a escriure com us sentiu quan us mireu al mirall, com us percebeu i com heu experimentat la pressió estètica.

Pas 3: Col·lecció de Reflexions i Imatges (Durant diversos dies):

Convideu a tothom a afegir les seves reflexions i imatges als murals o superfícies designades a l'espai de l'entrada o el hall. Animeu-vos a compartir els vostres pensaments, experiències i punts de vista sobre aquesta qüestió important.

Pas 4: Reflexió en Classe (Després de la dinàmica):

Després d'un temps, aprofiteu les sessions de classe o els debats grupals per explorar conjuntament les reflexions i imatges que heu recollit. Serà una oportunitat per discutir com les expectatives socials i la mirada de l'altre poden influir en la vostra percepció i la pressió estètica que sentiu.

Pas 5: Anàlisi i Accions (En les sessions de classe):

Treballarem conjuntament per analitzar les reflexions i les imatges compartides. Parlem sobre com podem ser part de la solució per canviar les expectatives irrealistes i fomentar una autoestima saludable i la igualtat de gènere. És una oportunitat per entendre com la socialització ens afecta a totes i tots de manera diferent.

Aquesta dinàmica us dona un espai ampli i obert per explorar temes importants com la pressió estètica i la mirada de l'altre. A través de les reflexions i les discussions, podem créixer junts i treballar per canviar els estàndards de bellesa i promoure una autoestima saludable i la igualtat de gènere. Us convidem a formar part d'aquesta experiència significativa!