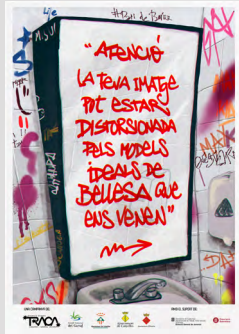


## FITXA 12. IMATGE I COS



### Què cal saber

Qualsevol aspecte de la nostra imatge física o emocional que fa que nosaltres mateixes no ens estimem o no ens agradem prou, o que els altres utilitzen per menystenir-nos, fer burla... pot influir en l'autoimatge i generar una baixa autoestima.

La imatge personal és la representació mental que tenim sobre el nostre cos o el cos d'una altra persona.

L'autoestima es basa en els sentiments, pensaments, opinions, experiències i sensacions en relació a un mateix. Es podria resumir en com un pensa i se sent pel que fa a la seva persona, tant en aspectes físics com emocionals (psicològics).

Quan parlem d'aspectes físics que ens fan tenir una autoestima baixa, sovint pensem en el pes, però no només hi ha el pes... una persona pot sentir que no li agrada l'alçada, el color del cabell, la forma del nas, els cabells. Pot no agradar-li de si mateix el fet de tenir les orelles d'una mida determinada, o les cames primes o massa gruixudes... o tenir pigues al cos o a la cara. Hi ha persones que se senten malament perquè no són prou àgils, altres perquè tenen taques a la pell; altres pensen que no tenen cul, o pensen que en tenen massa. Algunes senten que no els agrada la forma dels seus dits, altres que tenen un front massa gran o els pits petits, o massa grans... o porten ulleres, o...

A part de l'aspecte físic, hi ha persones que senten que no encaixen en un grup perquè pensen diferent, perquè els agrada una persona del mateix sexe, o perquè no se senten identificades en els models tradicionals que predominen.

Vivim en societat, vivim amb les persones i construïm l'autoimatge personal comparant-nos amb les altres persones. Construïm l'autoimatge personal a partir de models que trobem en el nostre dia a dia: en les xarxes socials, en la publicitat, en les talles de la roba quan anem a comprar, en la imatge de les persones famoses... La nostra imatge pot estar distorsionada pels models ideals de bellesa que ens venen.

Moltes persones som "víctimes" de menyspreus, de burles, de comentaris grollers (etiquetes) perquè alguna persona ens fa sentir agredides, i perquè a vegades busquen i troben la complicitat en la gent que els envolta. A vegades som víctimes, però altres vegades podem ser còmplices i fer sentir algú malament amb el nostre silenci davant d'insults, de comentaris fora de lloc.

Cal que hi pensem: el respecte va en totes les direccions. No n'hi ha per a tant? Si molesta, si no fa gràcia, si fa mal... no cal, sobra.

Davant d'aquests comentaris algunes persones li donaran poca importància, altres ho patiran més i altres poden obsessionar-se i reaccionar amb sentiments negatius forts que poden dur-les a voler modificar allò que fa que no se sentin a gust: dietes exagerades, cirurgia estètica, apartar-se de la gent, valorar-se cada cop menys, sentir-se tristes, deprimir-se, fer més exercici del compte, menjar malament, no menjar, vestir-se amb roba que dissimuli allò que no els agrada, anar sempre amb un tipus de pentinat, no mostrar-se com un és, com un sent...

Si el malestar és gran i ens limita en el nostre dia a dia, cal que busquem l'acompanyament de la família, dels amics i amigues, del professorat... o l'acompanyament d'una persona professional que ens ajudi a millorar la nostra autoestima.

### Enllaços per saber-ne més

- **Campanya imatge i cos**
- **Visual respecte a les persones**
- **Stickers imatge i cos**

### Algunes preguntes

Què marca els models de bellesa?

Què és l'autoestima?

Què creus que pot fer baixar l'autoestima d'una persona?

Davant d'una situació de burla a un/a company/a de classe... Calles? T'apuntes a la burla? Defenses la persona?

Una persona jove de talla gran pot comprar-se roba a qualsevol botiga de moda?

Com t'influeixen les opinions dels altres a l'hora de triar la teva imatge?