

Els joves, l'alimentació i el culte al cos

Curs 2022-23



Dossier del programa

Introducció

Els joves, l'alimentació i el culte al cos

L'exposició a les xarxes socials, especialment Tik Tok i Instagram, sumat als efectes de l'aïllament en les dinàmiques socials i, especialment, en el benestar emocional i físic de la societat; han fet augmentar la insatisfacció corporal, sobretot de joves i infants, desencadenant trastorns i hàbits alimentaris molt poc saludables.

Davant d'aquest escenari, des d'**A Tempo - Arts i Formació**, el projecte educatiu de la **Fundació La Ciutat Invisible i Temporada Alta**, amb el suport de la **Fundació Banc Sabadell** i en col·laboració amb **Mercadona**; engegarem un programa de conscienciació adreçat a la gent jove titulat *Els joves, l'alimentació i el culte al cos*.

Aquest programa consisteix en un **treball itinerant d'investigació a partir de diferents propostes i recursos artístics i educatius que posem a la disposició dels centres educatius**. L'objectiu del programa és fer un procés d'autoconeixement i autoaprenentatge, a més de promoure hàbits alimentaris per a l'autoestima i una relació sana amb el propi cos. A més, al llarg del programa es proposarà crear un cartell o vídeos per conscienciar altres joves, a més de repartir-se un **full amb consells alimentaris** per a totes les persones participants.



© Fotograma d'El vent és això

Programa de conscienciació

Resum de l'itinerari

El programa *Els joves, l'alimentació i el culte al cos* consisteix en un treball itinerant de quatre fases:

FASE 1. LA VULNERABILITAT DEL COS

Treball de recerca i experimentació artística a través de la dansa basat en el concepte de *MUT*, espectacle de la cia InDans i la coreògrafa Neus Masó, que tracta sobre la vulnerabilitat dels drets, l'humilitat, les pors i els prejudicis. A través d'aquesta proposta, proposem exercicis sobre com ens relacionem amb els cossos, el respecte i la vulneració dels cossos.

FASE 2. AUTOESTIMA I XARXES SOCIALS

Anàlisi i debat sobre els efectes de les xarxes socials en la construcció de la pròpia imatge, els cànons de bellesa i els hàbits alimentaris. Aquesta proposta de treball està basada en *Perfil d'Èxit*, monòleg teatral escrit per la Lara Díez i Quintanilla i interpretat per la Marta Hernández dins del

programa Temporada Alta a l'Aula els anys 2020 i 2021 d'A Tempo.

FASE 3. TRASTORNS ALIMENTARIS A EL VENT ÉS AIXÒ DE PERE VILÀ

Visionat i col·loqui sobre la pel·lícula *El Vent és Això* dirigida per Pere Vilà amb la participació d'ex-alumnes de l'Institut Santiago Sobrequés i Vidal (Girona). *El Vent és Això* és fruit d'un projecte cinematogràfic desenvolupat l'any 2017 en el marc d'A Tempo - Arts i Formació i estrenat a Temporada Alta l'any 2018.

FASE 4. CREACIÓ D'UNA CAMPANYA

Un cop desenvolupades les diferents fases, es proposa crear una campanya en forma de vídeo o cartell amb la finalitat de difondre-la i crear consciència en altres joves i infants del mateix o altres centres educatius.

Fase 1. La vulnerabilitat del cos

Proposta inspirada en MUT, espectacle de dansa de la cia. InDans i la coreògrafa Neus Masó (Temporada Alta a l'aula, 2022)



Aquesta primera fase consisteix en **exercicis de reflexió i exploració des de la dansa** sobre tot allò que sentim dir i que ens fa sentir vulnerables i fràgils envers els altres. Es tracta d'activitats d'expressió i connexió sobre com senten els cossos davant de les paraules dels altres.

Aquesta proposta de treball està **basada en MUT, espectacle de la cia. InDans i la coreògrafa Neus Masó** inclòs a la programació actual de *Temporada Alta a l'aula* (2022) del projecte: «Convivim en un món on l'abús de poder s'instal·la a les nostres vides dins una dictadura enmascarada. Les pors ens trepitgen i els prejudicis enquistats que ens guien al mateix moment ens limiten a créixer. Sentim que la humanitat no respecte la humanitat i veiem com el dret solemne a viure una vida digne s'esbaeeix. Ens convertim en un cos inert de sentiments davant un cos en tensió i en alerta constant per sobreviure, en la distància observem com a poc a poc el prejudici desterra l'espontaneïtat i la innocència.»

A1. Cicatrius dansades

Demaneu a l'alumnat que, sense compartir-ho, pensin un insult, etiqueta o frase que hagin sentit a l'institut, de la qual hagin estat receptors o facin referència a la pèrdua de respecte vers un individu o col·lectiu.

Amb música rítmica, demaneu-los que **expressin**

l'emoció que els genera mitjançant l'expressió corporal creant un moviment repetitiu, ja sigui de rebuig, odi, dolor, indiferència... fins a intentar convertir-lo en un moviment plaent. Podeu utilitzar músiques que proposin ritmes i intensitats diferents per dansar un mateix moviment.

A2. Reflexió sobre prejudicis preestablerts

Un cop ballada la coreografia, demaneu a l'alumnat que, per **grups de 6-8 persones**, escriguin o llistin **aquests insults, etiquetes o frases** que facin referència a la pèrdua de respecte vers un individu o col·lectiu.

Poseu-los en comú i inicieu un debat sobre els efectes d'aquestes paraules en les persones: *Com reaccionem davant d'aquestes paraules? Com les gestionem? Com les vivim en el nostre cos? Les escoltem? Tots som vulnerables?*

A3. El suport dels cossos

A partir d'aquí, **treballeu**, en els **mateixos grups**, **els suports dels cossos els uns amb els altres**, cosa que representa la idea que pots comptar amb l'ajuda i el suport dels teus companys i companyes:

Cada grup farà un petit cercle i deixarem una persona al centre, aquesta **amb els ulls tancats s'anirà deixant caure** cap als seus companys de manera que els companys la recolliran i la tornaran al centre. Mentre això ocorre, proposeu a la resta de companys que, en veu alta, vagin transformant d'un en un les paraules o expressions llistades en l'activitat anterior en paraules o expressions agradables.

Fase 2. Autoestima a les xarxes socials

Proposta inspirada en el monòleg teatral *Perfil d'èxit* escrit per Lara Díez i Quintanilla i interpretat per Marta Hernández



© Fundació AC Granollers

Les xarxes socials tenen una influència directa sobre com valorem l'èxit, el fracàs, els cànons de bellesa, la relació amb el nostre cos (i els dels altres), l'alimentació, etc. A continuació, us plantegem un seguit d'activitats per debatre, reflexionar i analitzar entorn d'aquests temes.

A1. Debat

Inicieu un **debat** parlant sobre què vol dir tenir **èxit** i què vol dir **fracassar** a la vida. Tot seguit, plantegeu:

1. El que és èxit per algú pot ser un fracàs per algú altre?
2. Algú pot tenir èxit i sentir-se fracassat?
3. El que jo considero èxit coincideix amb allò que el meu entorn reconeix com a èxit?

A poc a poc, amplieu la reflexió relacionant l'èxit i el fracàs amb el **concepte de la imatge**:

4. Penseu que la imatge d'una persona influeix en el seu èxit o fracàs?
5. Creieu que la imatge ens defineix com a persones?
6. Quin impacte té aquesta imatge envers els altres?

Ahora, relacioneu-lo amb l'**alimentació**:

7. Com penseu que es relaciona el concepte d'imatge amb l'alimentació?
8. Creieu que hi ha hàbits alimentaris d'èxit i de fracàs en relació amb la imatge d'una persona?

Tot seguit, englobeu els conceptes en el context de les xarxes socials:

7. L'èxit a les xarxes està relacionat amb l'èxit a la vida?
8. Com influeix la imatge a l'hora de tenir èxit a les xarxes?
9. I quina influència penseu que tenen les xarxes socials en la imatge d'una persona? I en l'alimentació?

A2. Visionat

Vegeu el fragment de *Perfil d'Èxit* de la Lara Díez Quintanilla, una producció del programa TeDebat de la Fundació AC Granollers. Enllaç.

A3. Perfils d'èxit i models alternatius

Per grups, **trieu una xarxa social i escolliu dos perfils**: (1) una persona que considereu un referent a la xarxa triada i (2) una persona coneguda per mostrar debilitats, pors, defectes, inseguretats, etc. Feu una **anàlisi comparativa en base al perfil lliure que proposa la Luci** al monòleg (home, blanc, heterosexual, ric, en forma...), el que potencien, el que amaguen... i valoreu de quina manera respondre a un o altre perfil pot facilitar les coses en quatre situacions: (1) una entrevista de feina, (2) un viatge en bus, (3) si us atura la policia i (4) lligar en una discoteca.

A4. Reflexió final

Per acabar, **reflexioneu sobre els efectes** tant positius com negatius **que poden tenir les xarxes sobre la manera com ens relacionem amb la nostra imatge, el cos i l'alimentació**. Com penseu que podríem educar o cuidar-nos de la influència del nostre entorn?

Fase 3. Trastorns alimentaris a *El vent és això* de Pere Vilà i l'INS Santiago Sobrequés (2018)

Proposta inspirada en *El vent és això*

Artistes: Pere Vilà, Paula Comas (ex-alumna de l'INS Santiago Sobrequés i Vidal)



Aquest curs recuperem la **pel·lícula *El vent és això* al Cinema Truffaut (Girona) amb el seu director Pere Vilà i l'ex alumna de l'INS Santiago Sobrequés, Paula Comas**; amb qui compartirem un **col·loqui i debat sobre la creació de la peça i els trastorns alimentaris**.

Data per confirmar. Un cop finalitzada la trobada, es repartirà un **full sobre hàbits i consells alimentaris** que hem elaborat en **col·laboració amb Mercadona**.

Sinopsi

El vent és això és un viatge emocional de dues adolescents que pateixen un trastorn alimentari, que ens apropa al seu conflicte intern i personal més enllà del punt de vista mèdic. A través dels seus diàlegs, descobrim els seus dubtes, inseguretats, sentiments i expectatives que ens endinsen en les relacions familiars, de parella o d'amistat amb el rerefons constant del trastorn alimentari que pateixen. Una pel·lícula dirigida per Pere Vilà i sis joves de segon de batxillerat de l'INS Santiago Sobrequés (2017-18), fruit d'un projecte cinematogràfic desenvolupat en el marc del programa *Crea el teu projecte*.

Fitxa artística

- **Direcció:** Pere Vilà Barceló, Mario Rebugent, Paula Comas, Joan Cumeras, Marina Segarra, Oriol Mulero i Andrea López
- **Guió:** Pere Vilà Barceló, Marina Segarra, Lúdia Garcia, Ania Costoya, Oriol Mulero, Paula Comas, Andrea López i Mario Rebugent
- **Intèrprets:** Laia Manzanares, Katrin Vankova, Àlex Brendemühl i Anna Alarcón
- **Fotografia:** Jimmy Gimferrer
- **So:** Sergi Noguer
- **Producció:** Joan Cumeras i Pere Vilà Barceló

Activitat complementària

En grups, **escolliu un dels temes llistats**, als quals se'n fa referència al llargmetratge. Intenteu que cada grup en treballi un de diferent. L'objectiu és **l·listar un seguit de bons hàbits, consells, comportaments, actituds...** per:

1. Estimar-se a un mateix.
2. Pal·liar l'ansietat amb el menjar.
3. Comunicar el malestar a la família i institut.
4. Aprendre a estar sol.

Un cop tingueu les llistes, compartiu-les amb la resta de grups. Mentre un grup llegeix les propostes, la resta de grups poden **jugar al termòmetre** aprofitant l'espai de l'aula per crear moviment o bé utilitzant un codi de colors. Per exemple: blau (totalment d'acord), verd (prou d'acord), taronja (no gaire d'acord) i vermell (gens d'acord).

Fase 4. Creació d'una campanya



© Fotograma d'El vent és això

Abans d'iniciar l'elaboració de la campanya final, **recapituleu el treball desenvolupat** en les diferents fases del programa. *De quins temes o aspectes tractats creieu que som més o menys conscients com individus? I com a societat?*

A1. Estudi de cas

Prèviament a la campanya, us convidem a **llegir aquesta entrevista a l'artista Cinta Tort Cartro**, autora del llibre *Habitar mi cuerpo*, que es va donar a conèixer per pintar-se les estries i compartir-ho a Instagram. A l'entrevista parla dels trastorns de conducta alimentària (TCA) i la seva experiència: [enllaç a l'entrevista](#).

Un cop llegida, destaqueu dues o més de les següents cites i compartiu els aprenentatges o reflexions que en podem extreure:

«Aprimar-me em portava a pensar-me feliç i a adquirir un èxit social.»

«A mi em serveix dir que tinc una mala relació amb el menjar perquè tinc una mala relació amb el meu cos. I tenir una mala relació amb el meu cos m'implica voler-lo modificar constantment. I això passa per l'alimentació.»

«A mi la gent em felicita quan m'aprimo.»

«Engreixar-se no dona reconeixement social»

«Les petites prohibicions condueixen a petites obsessions i a no viure ni menjar amb plaer.»

«Existeix una idea de cuidar-se generalitzada que sovint té a veure amb les conductes restrictives.»

A2. Creació d'una campanya

Un cop completades totes les activitats, dividiu l'alumnat **en grups de 4-5 persones** i animeu-los a **crear una campanya en format de vídeo o cartell que tingui com a finalitat conscienciar altres joves o infants sobre els aprenentatges adquirits al llarg de les diferents fases**. Especialment, amb la idea de promoure hàbits alimentaris per a l'autoestima i una relació sana amb el propi cos.

La campanya pot incloure imatges (extretes de XXSS, Internet, revistes...), elements gràfics, eslògans, text, música (en el cas de vídeo), etc. Per crear-la, us animem a utilitzar eines digitals com *Canva* o *Adobe Spark*; *VLMC*, *Shotcut* o *iMovie* per a l'edició de vídeos; o eines i recursos propis de l'educació visual i plàstica.

A3. Difusió

Un cop creada la campanya, podeu seleccionar-ne una que representi el vostre grup-classe. Per fer-ho, us proposem triar-ne una democràticament: **puntueu del 0 al 5** diferents ítems de cadascuna de les propostes: **creativitat, contingut i capacitat d'impacte**.

Podeu difondre el vídeo o cartell escollit a les famílies dels joves, a l'alumnat d'altres cursos, a les XXSS, etc. També, ens podeu fer arribar les propostes al nostre correu: atempo@ciutatinvisible.org.

atempo
arts i formació

<http://www.ciutatinvisible.org/a-tempo/>
atempo@ciutatinvisible.org

Un projecte de

Fundació

La Ciutat Invisible temporada alta →

Amb el suport de

B Sabadell
Fundació

Col·laborador principal



I en col·laboració amb

