
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Torres Granollers, Abril; Agud Morell, Ingrid , dir. Actuar per prevenir. Guia de prevenció dels a l'Educació en el lleure. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona, 2023. 37 pag. (Grau en Estudis Socioculturals de Gènere)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/292885>

under the terms of the  license

UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

FACULTAT DE FILOSOFIA I LLETRES

TREBALL FINAL DE GRAU D'ESTUDIS SOCIOCULTURALS DE GÈNERE



**Universitat Autònoma
de Barcelona**

ACTUAR PER PREVENIR

GUIA DE PREVENCIÓ DELS TCA A L'EDUCACIÓ EN EL LLEURE

Presentat per Abril Torres Granollers

Tutoritzat per Ingrid Agud Morell

Departament d'educació

Comissió 4

Curs acadèmic 2022-2023

ÍNDEX

ABSTRACT	3
1. INTRODUCCIÓ	5
2. JUSTIFICACIÓ	6
3. CONTEXTUALITZACIÓ	8
4. PRESENTACIÓ	9
5. FONAMENTACIÓ TEÒRICA	10
5.1 EDUCACIÓ EN EL LLEURE	10
5.2 TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA	12
5.3 TIPUS DE TCA	13
5.4 FACTORS DE RISC	13
5.5 FACTORS DE PREVENCIÓ	14
5.5.1 HÀBITS SALUDABLES	14
5.5.2 AUTOESTIMA I CONFIANÇA	15
5.5.3 PUBLICITAT I MITJANS DE COMUNICACIÓ	16
5.5.4 IMATGE CORPORAL	17
6. FONAMENTACIÓ METODOLÒGICA	19
6.1 INVESTIGACIÓ ACCIÓ-PARTICIPACIÓ (IAP)	19
6.2 IAP AL CAU	20
6.2.1 JUSTIFICACIÓ	20
6.2.2 APLICACIÓ	20
6.2.3 PLANIFICACIÓ PER APLICAR LA IAP AL CAU	21
6.2.4 REALITZACIÓ I AVALUACIÓ DE LA IAP AL CAU	22
7. CONCLUSIONS	24
8. BIBLIOGRAFIA	25
9. ANNEXOS	28

ABSTRACT

Actualment, vivim immersos en una societat on la primor es relaciona amb la bellesa, èxit i seguretat, donant lloc a una excessiva preocupació per l'aparença física. La pressió social per aprimar-se, les xarxes socials i la publicitat, la necessitat de ser acceptats i d'encaixar en un ideal estètic prim comporten una major vulnerabilitat de presentar trastorns de la conducta alimentària, dels quals se n'ha augmentat la seva prevalença durant els últims anys. Aquest treball es presenta en un format d'artefacte cultural, el qual és una guia pedagògica de prevenció dels TCA en l'educació en el lleure, i l'acompanyament d'una memòria per contextualitzar-la. Per aconseguir el disseny de la proposta, per una banda, s'ha investigat sobre la prevalença dels trastorns de la conducta alimentària, l'obsessió actual per la imatge corporal i factors preventius. Per altra banda, s'ha indagat sobre la metodologia Investigació Acció Participació (IAP) i com aplicar-la a l'educació en el lleure, per tal d'obtenir que el producte final tingui l'eficàcia i la finalitat pedagògica proposada. Els resultats es veuen plasmats en la guia i representen tot el procés de la interacció i cooperació d'un grup d'infants i joves que han actuat conjuntament per elaborar propostes de millora enfront els TCA. Per tant, aquesta guia és la conseqüència de l'aprenentatge col·lectiu sobre factors preventius a partir de la participació activa i l'intercanvi de vivències, experiències i opinions de diferents agents. Finalment, aquest treball posa de manifest la necessitat de treballar en edats primerenques factors relacionats amb la satisfacció corporal per tal de reduir la incidència de nous casos.

Actualmente, vivimos inmersos en una sociedad donde la delgadez se relaciona con la belleza, éxito y seguridad, dando lugar a una excesiva preocupación por la apariencia física. La presión social para adelgazarse, las redes sociales y la publicidad, la necesidad de ser aceptados y de encajar en un ideal estético delgado comportan una mayor vulnerabilidad de presentar trastornos de la conducta alimentaria, de los cuales se ha aumentado su prevalencia durante los últimos años. Este trabajo se presenta en un formato de artefacto cultural, el cual es una guía pedagógica de prevención de los TCA en la educación en el ocio, y el acompañamiento de una memoria para contextualizarla. Para conseguir el diseño de la propuesta, por un lado, se ha investigado sobre la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria, la obsesión actual por la imagen corporal y factores preventivos. Por otro lado, se ha indagado sobre la metodología Investigación Acción Participación (IAP) y como aplicarla en la educación en el ocio, para obtener que el producto final tenga la eficacia y la finalidad pedagógica propuesta. Los resultados se ven plasmados en la guía y representan todo el proceso de la interacción y cooperación de un grupo de niños y jóvenes que han actuado conjuntamente para elaborar propuestas de mejora frente los *TCA. Por lo tanto, esta guía es la consecuencia del aprendizaje colectivo sobre factores preventivos a partir de la participación activa y el intercambio de vivencias, experiencias y opiniones de diferentes agentes. Finalmente, este trabajo pone de manifiesto la necesidad de trabajar en edades tempranas factores relacionados con la satisfacción corporal para reducir la incidencia de nuevos casos.

Nowadays, we live in a society where the thinness is related to beauty, success and safety, giving rise to excessive concern for physical appearance. Social pressure to slim down, social media and advertising, the need to be accepted and fit into a thin aesthetic ideal lead to a greater vulnerability to food behavior disorders, of which the prevalence has increased in recent years. This work is presented in a cultural artifact format, which is a pedagogical guide to the prevention of TCAs in leisure education, and the accompaniment of a memory to contextualize it. To achieve the design of the proposal, on the one hand, research has been conducted on the prevalence of eating behavior

disorders, current obsession with body image and preventative factors. On the other hand, research has been done on the methodology Research Action Participation (IAP) and how to apply it to education in leisure, in order to ensure that the final product has the efficacy and pedagogical purpose proposed. The results are reflected in the guide and represent the whole process of the interaction and cooperation of a group of children and young people who have acted together to draw up proposals for improvement against CTS. This guide is therefore the consequence of collective learning on preventive factors based on active participation and the exchange of experiences, experiences and opinions of different actors. Finally, this work highlights the need to work at an early age factors related to body satisfaction in order to reduce the incidence of new cases.

1. INTRODUCCIÓ

En l'actual societat hi ha una excessiva preocupació per l'aparença física a causa de l'ideal de bellesa imposat. En conseqüència, s'han incrementat els problemes amb la insatisfacció corporal i amb això, els trastorns de la conducta alimentària. S'ha impulsat una pressió cultural i social cap a la primesa, donant lloc a un afany per arribar als ideals de bellesa fins al punt en que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ubica aquests trastorns entre les malalties de prioritat entre adolescents, donat el risc per la salut que impliquen i perquè suposen la tercera malaltia crònica més freqüent i la mort del 6% dels casos que ho pateixen.

Aquest és el cas de la població de Bellpuig (Lleida) que, durant el confinament a causa de la pandèmia de la covid-19, va experimentar un creixement molt notable de TCA. Davant aquesta situació i una preocupació generalitzada, s'ha posat en marxa un projecte comunitari de prevenció que comprèn diversos àmbits i en el qual hi participen diferents agents, ja que amb aquest augment, s'ha d'aprofundir des de diferents àmbits per trobar les eines més adequades per poder donar una resposta. Tot i això, en ser una iniciativa molt recent, a la qual se li està començant a donar forma, tan sols s'ha pogut intervenir en l'educació formal fins al moment. Per aquest motiu, el meu treball es centra a ampliar aquest pla comunitari a l'educació en el lleure, abordant la problemàtica dels TCA des d'una altra perspectiva educativa, en un espai entre iguals i una jerarquia horitzontal, on s'aprèn a partir de valors de mutu respecte entre generacions. La intenció d'aquesta proposta és presentar una guia pedagògica de prevenció, no tan centrada en criteris clínics, sinó en factors socials i de personalitat relacionats amb l'aprenentatge i el procés personal que, a la vegada, poden constituir una base preventiva. Concretament, es centra en imatge corporal, publicitat i mitjans de comunicació, autoestima i hàbits saludables com a principals factors de prevenció, per tal de facilitar un desenvolupament crític enfront del model estètic corporal imposat socialment i capacitar a les persones per prendre decisions saludables davant pressions i cànons de bellesa. D'aquesta manera, també es pretén millorar la intervenció pedagògica en l'educació en el lleure en relació amb l'autoimatge i l'autopercepció, ja que aquesta és un àmbit fonamental per potenciar l'autoacceptació, així com també per educar amb la finalitat de prevenir conductes de risc, al ser un espai on es donen pràctiques crítiques que contribueixen al pensament, l'acceptació d'un mateix i la confiança, en el qual la funció dels educadors és afavorir el procés d'evolució dels infants.

2. JUSTIFICACIÓ

Tal com s'ha explicat anteriorment, després del confinament a causa de la COVID-19, el poble de Bellpuig (Lleida) va experimentar un creixement molt notable dels trastorns alimentaris. Davant aquesta situació, es va començar a notar una preocupació generalitzada a la població, i tant de manera col·lectiva, com l'escola, o de manera individual, com famílies que es van veure afectades, van demanar solucions al CAP i algun tracte des de l'escola. Una de les infermeres, qui també és la psicòloga de l'institut Ins Lo Pla d'Urgell de Bellpuig va posar en marxa un projecte comunitari que abasta diversos àmbits i en el qual hi participen diferents agents, cada un en un sector específic. Tot i això, en ser un projecte molt recent i que tan sols se li està començant a donar la forma que es proposen, només han pogut intervenir en l'educació formal, com a les dues escoles o a l'institut. És per aquest motiu que el meu treball es centra a ampliar aquest projecte comunitari a l'educació en el lleure, precisament a l'Aeig Ramon Folch, cau de Bellpuig, a partir de l'elaboració d'una guia amb la finalitat de treballar la seva imatge corporal, autoestima i alimentació i la seva consciència crítica, entenent-la com la base perquè cada persona pugui cuidar el seu cos i ment davant les pressions socials.

Així doncs, aquest treball presenta una proposta pedagògica per l'educació en el lleure per formar i educar amb la finalitat de prevenir conductes de risc, ja que crec necessari un punt de vista de l'educació, per implantar programes de reforç des d'una altra perspectiva educativa, com és l'educació en el lleure, i no deixar de banda els criteris socials i de personalitat que es relacionen amb els TCA i tenen a veure amb l'aprenentatge i el procés personal. A més a més, l'ampliació d'aquest projecte comunitari al cau presenta una facilitat especial pel fet que és un espai on no només hi participo des de fa anys, sinó que també hi he realitzat les pràctiques.

Per l'elaboració d'aquest treball, s'ha tingut en compte artefactes culturals ja existents, és a dir, guies de prevenció dels TCA. Aquests, tot i adaptant-los en el context de l'educació en el lleure, s'han pres com a marc de referència. Aquests són:

- **Guia per educadors i educadores en la prevenció dels trastorns del comportament alimentari (2021). Generalitat de Catalunya.** Aquesta guia està estructurada amb diferents blocs i proporciona informació sobre els principals trastorns del comportament alimentari i els factors determinants, la prevenció, detecció i col·laboració dels TCA. També informa sobre el paper dels educadors en cada cas, per la qual cosa s'han pres com a model les indicacions d'aquest paper en l'apartat de prevenció.
- **Detecció i prevenció a l'aula dels TCA. Guia bàsica per educadors (2020). Associació IMA.** Aquesta guia està més enfocada en conceptes teòrics sobre els trastorns de la conducta, així com els tipus que hi ha, el comportament d'una persona amb aquest trastorn, la detecció o actituds que cal evitar per part dels educadors. Es pren com a



referència no només per la fonamentació teòrica, sinó que també per aprendre com ha de ser una intervenció de qualitat.

- **Prevenió inespecífica dels TCA. Materials per a treballar amb adolescents i joves de 12 a 16 anys (2004). Associació ACAB.** Aquesta guia s'estructura amb quatre mòduls: alimentació i nutrició, autoestima i habilitats de comunicació, imatge corporal i valors. Cada un correspon a una unitat didàctica, on hi ha teoria i pràctica. La teoria de cada mòdul ha estat utilitzada per parlar dels factors preventius en la guia i també, algunes activitats del mòdul de l'autoestima han servit com a model.



3. CONTEXTUALITZACIÓ

Abans de començar, però, cal saber de forma general com està estructurat l'Aeig Ramon Folch, ja que és el cau on s'han dut a terme les intervencions i, per tant, sense la seva participació no hagués estat possible.

L'educació en el lleure, es defineix pel Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya com:

“Un conjunt d’iniciatives, moviments i experiències que es realitzen en el temps lliure d’infants i joves amb una intencionalitat pedagògica fora del currículum escolar i de l’àmbit familiar.”

Actualment, hi ha dos grans sectors d'aquesta educació: les grans federacions, que aborden centres d'esplai i agrupaments escoltes, i les empreses d'educació en el lleure, les quals formen part d'un sector empresarial que ofereix propostes educatives.

L'Aeig Ramon Folch és l'agrupament del poble de Bellpuig, situat a la comarca de l'Urgell, a la província de Lleida. És un poble de 5151 habitants, incloent-hi els habitants de Seana, un poble situat a 4km de Bellpuig i declarat entitat municipal descentralitzada. Així doncs, aquest forma part del primer sector de l'educació en el lleure, sent un agrupament escolta de Minyons Escoltes i Guies de Catalunya (MEG), associació educativa de base voluntària i d'acció comunitària, sense ànim de lucre i declarada d'utilitat pública. Aquesta associació està integrada per agrupaments escoltes arreu de les comarques catalanes, els quals s'agrupen en vuit demarcacions, en funció del territori. El cau de Bellpuig correspon a la demarcació Nord-Occidental i està format per 70 infants i joves entre 5 i 19 anys i 20 caps i quel·les, organitzats en 5 grups d'edat, anomenats branques:

- Castors i Llúdrigues: de 6 a 8 anys
- Llops i Daines: de 8 a 11 anys
- Ràngers i Noies Guia: d'11 a 14 anys
- Pioners i Caravel·les: de 14 a 17 anys
- Trucs: a partir de 17 anys

Aquest agrupament treballa a partir del mètode escolta i guia, que és la proposta educativa del MEG basada en la llei escolta i guia, que proposa valors a l'escoltisme i el guiatge; una promesa, per la qual cada escolta adquireix el seu compromís cap a ell mateix, cap al país i cap al seu desenvolupament per millorar com a persona; i la pedagogia del projecte, explicada en la fonamentació teòrica. El fet de

El fet que l'agrupament treballi en base aquesta especificitat educativa és un element clau pel treball, ja que aquesta, per si mateixa, ja és una oportunitat d'aprenentatge d'habilitats socials, emocionals i creatives, en un espai de caire participatiu horitzontal, on es poden establir vincles segurs, i on els infants tenen una agència i un suport emocional. Així doncs, a partir de diferents pràctiques que segueixen el mètode escolta, com les relacionades amb l'autoestima, confiança i autonomia, es pot contribuir a la prevenció dels TCA i reduir la vulnerabilitat a patir-ne.

4. PRESENTACIÓ

En aquesta memòria es presenta la fonamentació de l'elaboració de la guia pedagògica de prevenció en trastorns de la conducta alimentària per l'educació en el lleure, titulada “*Actuar per prevenir*”.

Per arribar a crear el contingut d'aquesta guia s'ha seguit un procés rigorós i sistemàtic amb diferents fases. En primer lloc, es va fer una recerca bibliogràfica exhaustiva sobre els trastorns de la conducta alimentària i els factors preventius. Com a resultat, es van identificar quatre factors rellevants per poder tractar: hàbits saludables, autoestima, publicitat i mitjans de comunicació i imatge corporal. Per tant, en aquesta memòria s'explica sobre quina fonamentació teòrica es recolza. Un cop triades les bases teòriques, es va analitzar diferents tipus de metodologies, i es va optar per la metodologia Investigació Acció-Participació (IAP), ja que, un cop haver llegit i entès en què consistia, vaig considerar que era la més adequada tenint en compte el context on s'ha aplicat aquest treball. En següent lloc, es va preparar la intervenció per dur-la a terme al cau Aeig Ramon Folch, i una vegada realitzada, es van analitzar els resultats. Fruit d'aquesta anàlisi es va fer un esborrany de la guia, el qual va ser validat pels infants del cau, tot identificant els punts forts i febles. En acabar, es va fer una valoració general de tot el projecte en forma de conclusions. Per últim, un cop validada, es va poder finalitzar l'elaboració del projecte final i es va titular *Actuar per prevenir*.

Així doncs, “*Actuar per prevenir*” es centra en dos grans eixos, l'educació en el lleure i els factors preventius del trastorn de la conducta alimentària, connectats per mitjà de la metodologia IAP.

Els seus objectius són:

Objectiu del projecte

1. Crear conjuntament una guia pedagògica per l'educació en el lleure a partir de la metodologia participativa
 - a. Formar sobre els TCA i els factors preventius als infants, adolescents i joves del cau
 - b. Proporcionar eines i dinàmiques sobre autoimatge al monitoratge
 - c. Tractar la salut emocional i psicològica a l'educació en el lleure
 - d. Conscienciar del problema real que suposen els TCA al monitoratge i a l'agrupament

Objectius durant el procés

1. Abordar la problemàtica dels TCA des d'una vessant educativa en un espai de relacions horitzontals i entre iguals
2. Afavorir actituds i comportaments de respecte mutu entre diferents generacions
3. Educar en valors a través del contacte humà i de les relacions recíproques entre educador-infant i infant-infant
4. Donar valor a la intervenció pedagògica en l'educació en el lleure
5. Construir bases d'una bona autoestima per créixer amb seguretat i prevenir els TCA
6. Entendre quin és l'acompanyament com a monitor
7. Explorar l'experiència dels infants per tal que la guia respongui a les seves necessitats
8. Millorar la intervenció pedagògica en l'educació en el lleure en relació amb l'autoimatge i l'autopercepció

5. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

El marc teòric d'aquest treball es fonamenta en dos grans marcs conceptuals: L'educació en el lleure i els trastorns de la conducta alimentària. En primer lloc, es troba una aproximació dels principals conceptes de l'educació en el lleure i les seves bases. En segon lloc, es troba una explicació general dels trastorns de la conducta alimentària. S'aprofundeix de manera més específica en els quatre factors de prevenció triats per treballar en l'educació en el lleure: hàbits saludables, autoestima, publicitat i mitjans de comunicació i imatge corporal. La teoria d'aquest segon camp, es basa, concretament, en dos estudis realitzats per la infermera Mercè Pollina, investigadora principal del projecte, i dues infermeres més del CAP de Bellpuig, sobre l'acceptació de la imatge corporal dels adolescents i els factors que influeixen en aquest concepte, ja que estan contextualitzats en l'entorn on es realitza el treball:

- "L'autopercepció i l'autoacceptació es relacionen amb conductes de control de pes no saludables en adolescents catalans" (2021).¹
- "Significat i factors que influeixen en el concepte de la imatge corporal" (2021).²

5.1 EDUCACIÓ EN EL LLEURE

L'educació en el lleure és un concepte genèric nascut a finals del segle XX per definir tot el conjunt d'iniciatives, moviments i experiències que es realitzen en el temps lliure dels infants amb una intencionalitat especialment educativa. Aquest és considerat com un dels tres àmbits, juntament amb família i escola, de participació infantil segons el Seminari Europeu *Towards a Culture of Child Participation*. En el Debat General de les Nacions Unides de Ginebra (2006), Norberto Liwski defineix els àmbits de participació com:

"Espais on es produeixen les interaccions dels nenes, nenes i adolescents amb altres, siguin infants, adolescents o adults, delimitades per interessos, projectes, necessitats o significacions rellevants per als subjectes" (Liwski, 2006).

Així doncs, en aquest àmbit es generen espais de participació amb metodologies variades que tenen com a finalitat concebre els infants com agents del seu propi desenvolupament i com a protagonistes dels seus aprenentatges. A més, es diferencia dels altres al ser un espai per fomentar la pràctica participativa amb un marge de maniobra més gran al no haver-hi un pla d'estudis establert.

Puig i Trilla (1985) afirma que un dels trets essencials que ha de respectar la intervenció educativa és l'autonomia del subjecte en la decisió del què farà i en el procés de la seva execució, i és precisament en l'educació en el lleure on es treballa per l'autodeterminació en el què i el com de les activitats. Trilla (2000) conclou que existeixen tres models pedagògics en l'educació del temps lliure:

1. Pedagogia del projecte, pròpia d'escoltisme i esplais

¹ En aquest estudi han participat 323 alumnes de l'institut municipal de Bellpuig i es conclou que el col·lectiu adolescent té una percepció distorsionada de la imatge, ja que es perceben a si mateixos més primers del què realment són. Aquesta autopercepció inexacta del pes corporal es relaciona amb una baixa autoestima, símptomes depressius, reducció de l'activitat física, pitjor qualitat de la dieta i trastorns alimentaris, associant les conductes de pes no saludables amb el desig de ser més prim.

² Aquest estudi proporciona un model explicatiu del desenvolupament de la imatge corporal basat en sis aspectes clau: percepció de la imatge corporal, opinions de les amistats, opinions de la família, aspectes de l'àmbit escolar, expectatives creades pels mitjans de comunicació i les pràctiques i cura de la imatge corporal.

2. Pedagogia de l'activitat, pròpia de ludoteques o centres de vacances
3. Pedagogia del producte, pròpia de grups de teatre o corals

L'educació en el lleure treballa amb el primer model pedagògic. Aquest és un model no directiu configurat per Joaquin Franch (1944-1987) durant el període del Debat de Mètodes que plantejava la renovació metodològica i que va tenir lloc als Minyons Escoltes-Guies Sant Jordi de Catalunya. És llavors, quan es va presentar un debat sobre les idees de Baden Powell (1857-1941)³, el qual després d'un llarg d'un procés participatiu, es van marcar els límits i continguts d'aquesta institució educativa. La idea de la pedagogia del projecte sorgeix a partir del treball a l'escoltisme durant la segona meitat dels anys setanta. Entre les principals característiques que anomena Trilla (2000), aquest treball es centra en "la participació en la gestació i la gestió del projecte", ja que posa de manifest la importància de la participació dels infants i joves en la gestió d'un projecte. Aquesta característica configura un doble sentit. Per una banda, una participació en el propi desenvolupament, així com decisions i plantejaments i per altra banda, una participació sobre la gestió de l'organització, juntament amb la valoració i anàlisi de l'experiència viscuda.

Avui en dia, la pedagogia del projecte es entesa per Minyons Escoltes i Guies de Catalunya com una metodologia que converteix cada persona i cada grup en protagonista del seu propi aprenentatge. Des de ben petits, els infants i joves participen en fases de descoberta, proposta, elecció, realització i revisió dels projectes que desenvolupen. Aquesta, doncs, és basa en acció, reptes, experiència i competències.

Joaquin Franch també formula el concepte dels dinamismes com a punt de partida de les accions educatives en el lleure. Aquests fan referència als petits grups, el projecte, la xarxa institucional i la progressió personal i col·lectiva. Minyons Escoltes i Guies de Catalunya defineix els dinamismes que configuren el seu mètode de treball:

1. Petit grup. Treballar amb grups reduïts per tal que cada infant pugui trobar el seu lloc, realitzi una funció concreta i aprengui a responsabilitzar-se amb les tasques conjuntes.
2. Progrés personal. Cada infant rep atenció personalitzada amb un seguiment constant.
3. Compromís. Compromís personal davant els companys que implica acceptació i integració al grup.
4. Joc institucional. Potència maduresa, participació activa i solidaritat a partir del repartiment de funcions i responsabilitats.
5. Fraternalitat universal. A partir de la descoberta de l'entorn, els infants coneixen, valoren i es comprometen amb la realitat que els envolta. La descoberta demana un compromís per realitzar un servei amb la finalitat de transformar-la.

Miquel Àngel Essomba (2008) defineix que les finalitats de l'escoltisme es basen en tres pilars, que tenen com a objectiu educar persones capaces de transformar la societat: transformar el país construint una societat diferent, inclusiva i solidària; espiritualisme com a forma d'apropar-se a un mateix; reflexionar sobre les pròpies actituds i valors mitjançant la interacció personal. Minyons Escoltes i Guies de Catalunya adapta aquestes tres finalitats al que anomenen *Les tres opcions*:

³ Baden Powell va ser un general que va fundar el moviment escolta l'any 1907, amb exitoses pràctiques pedagògiques, defensant valors democràtics i de participació, de respecte i de responsabilitat.

1. País. Crear consciència crítica sobre la situació actual de la societat, educar en aquelles actituds i valors que poden ajudar a la transformació i treballar per totes les possibilitats que poden enriquir i millorar el nostre país.
2. Persona. Responsabilització del petit equip integrat per la unitat. Es basa en l'autonomia personal, responsabilització, capacitat d'organització i autogestió del grup.
3. Educació per l'espiritualitat. Espai de trobada, diàleg i treball entre diferents opcions espirituals, buscant l'enriquiment a partir de les diferències.

Així doncs, l'educació en el lleure és un espai de convivència d'adhesió lliure i voluntària que lluita per la participació en gestió i regulació d'activitats de la vida col·lectiva, per la cooperació entre infants, joves i adults i per vetllar pel medi que els envolta. Aquesta educació aprofita l'experiència de la convivència per crear relacions interpersonals que faciliten el benestar de cada infant i permeten la relació amb diferents grups d'edat per aprendre habilitats com la solidaritat o la participació democràtica.

5.2 TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA

Els trastorns de la conducta alimentària, coneguts com a TCA, són definits per l'Institut Català de la Salut com un grup de trastorns mentals que es caracteritzen per alteracions en la forma de pensar, de sentir i de comportar-se en relació amb l'alimentació, el pes o la figura. Per tant, es caracteritzen per una alteració de la conducta davant la ingesta alimentària i un control excessiu del pes i per una sèrie de símptomes que deriven d'un nivell d'insatisfacció personal i de l'existència de distorsions en relació amb el menjar i a la figura corporal. Aquestes alteracions donen lloc a un deteriorament físic, problemes psicosocials, alteracions emocionals i malnutrició, els quals afecten l'organisme i el funcionament cerebral, donant lloc al trastorn mental.

L'origen d'aquesta patologia no és un únicament una causa, sinó que prové de la interacció entre diferents factors biològics, familiars, genètics i socioculturals que causen una forta preocupació en relació amb el pes, imatge corporal i alimentació, donant lloc a la insatisfacció corporal i consegüentment, el desig de canviar el propi cos. Així doncs, els TCA presenten una malaltia multifactorial i unes alteracions que poden desencadenar malalties físiques, i en casos extrems, poden provocar la desnutrició, el suïcidi o la mort, tal com afirma l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB).

L'estudi de *"L'autopercepció i l'autoacceptació es relacionen amb conductes de control de pes no saludables en adolescents catalans"* de Mercè Pollina (2021) evidencia que els TCA són un problema recurrent entre adolescents, ja que tendeixen a subestimar la seva mida corporal. Aquests trastorns poden aparèixer en qualsevol edat, però l'adolescència és l'etapa de major risc, ja que afecten més del 5% dels adolescents i joves, sent la major incidència entre 12 i 18 anys. Tot i que, actualment, la preocupació pel propi cos o el desig d'aprimar-se es desencadena cada cop en edats més primerenques, al voltant dels 8 o 9 anys. Tal com exposa l'OMS, són malalties de salut mental complexes que representen la tercera malaltia crònica entre joves. Davant aquesta informació, es pot afirmar que constitueixen un problema de salut emergent amb un fort impacte social el qual s'hauria de començar a prevenir des de les etapes més precoces.

5.3 TIPUS DE TCA

Tipus de TCA segons l'Institut Català de la Salut:

Anorèxia nerviosa (AN). Es caracteritza i manifesta essencialment per la pèrdua de pes a causa del desig irrefrenable de la persona d'estar prim i la pràctica voluntària de procediments per aconseguir-ho, com conductes que eviten el menjar

Bulímia nerviosa (BN). Es caracteritza per episodis d'afartament on s'ingereix una gran quantitat d'aliments en un espai molt limitat, generalment en secret i amb sentiments de pèrdua d'autocontrol davant dels aliments

Trastorn per afartament. Es caracteritzen per episodis d'ingesta voraç recurrentment, semblant a la bulímia nerviosa però sense conductes compensatòries

Trastorns no especificats. Trastorns amb símptomes similars a l'AN o BN que no compleixen tots els criteris per ser diagnosticats, i per tant no configuren un quadre complet. S'inclouen trastorns com l'ocupació habitual de conductes compensatòries.

5.4 FACTORS DE RISC

Els factors de risc són factors individuals, socials i familiars que interaccionen i predisposen les persones a desenvolupar un trastorn del comportament alimentari. És a dir, són característiques que poden augmentar la probabilitat de presentar aquesta malaltia.

FACTORS INDIVIDUALS

1. **Genètics.** El risc de patir un TCA s'incrementa si hi ha l'antecedent d'un familiar
2. **Adolescència.** Afecten majoritàriament a l'adolescència. El desenvolupament puberal suposa canvis corporals, hormonals i psicològics que faciliten la preocupació excessiva per la imatge i el cos
3. **Psicològics.** Nivells de perfeccionisme, obsessió, ansietat, inseguretat, baixa autoestima. La insatisfacció per la imatge corporal, molt freqüent entre la població adolescent, sol ser l'antecedent de les conductes anòmales amb el menjar. Els més comuns són:
 - La baixa autoestima, associada amb la imatge negativa del cos, la tendència a comparar el cos amb altres i la insatisfacció amb la imatge corporal
 - El perfeccionisme, l'autoexigència i l'autocontrol. Sobretot en l'adolescència, ja que els canvis corporals poden generar un sentiment de malestar i inseguretat amb el seu cos

FACTORS SOCIALS I FAMILIARS

1. **Esdeveniments vitals.** Fa referència a les experiències vitals negatives, com la mala vinculació amb els progenitors, formar part d'una família desestructurada o sobreprotectora o amb poca expressivitat emocional o com la dificultat de socialització amb iguals, sigui per canvis de domicili o escola o sigui per problemes emocionals i sentimentals. En aquest factor hi juga un paper molt important la preocupació excessiva dels pares per l'aparença externa i l'èxit dels seus fills.

2. **Factors socioculturals.** Provenen dels cànons de bellesa, com el culte marcat a la primor o l'ideal de figura excessivament prima. Aquests factors marquen valors i creences sobre el pes, la figura i la bellesa. Actualment, els més notables són:

- Un model de bellesa basat en la primor excessiva i la pressió social per arribar a aquest model
- Dietes sense control, per raons únicament estètiques que perpetuen aquest ideal de bellesa i atrauen la població amb la creença que podran aconseguir-lo
- Burles o assetjament en relació amb el pes o la imatge corporal, sobretot en l'adolescència
- Les exigències derivades d'activitats determinades com els esports que tenen necessitat d'un control molt estricte de pes o ingestes
- Els mitjans de comunicació, cada cop més influents, els quals difonen pensaments i creences com que la primor és sinònim de bellesa, èxit i popularitat

3. **Altres factors de risc.** Fan referència a l'abús de substàncies il·legals i d'alcohol.

5.5 FACTORS DE PREVENCIÓ

Els factors de prevenció o de protecció són factors que tenen per objectiu evitar o dificultar l'aparició dels trastorns, és a dir, volen reduir la influència dels factors de risc i promocionar actituds protectores com adquirir una bona imatge corporal positiva, treball en habilitats socials, millora de l'assertivitat.

5.5.1 HÀBITS SALUDABLES

En primer lloc, cal recordar que, per una banda, els hàbits són actituds que es mantenen al llarg del temps a base de repetir-les, fins a convertir-se en una forma de fer. Per tant, consoliden estils de vida que poden influir de manera favorable o contràriament, posar en risc el benestar. Per altra banda, la salut, tal com planteja la OMS, és l'estat complet de benestar físic, mental i social i no només l'absència de malalties.

En segon lloc, l'acte de menjar configura una conducta alimentària que pot repercutir en l'estat de salut de la persona. Per tant, l'alimentació és un factor fonamental de l'estat de salut de les persones, així com per la prevenció de malalties i els hàbits de consum. S'entén per alimentació saludable com aquella suficient, completa, equilibrada, satisfactòria, segura, adaptada a l'entorn, sostenible i assequible. De totes maneres, hàbits saludables no només fa referència a una bona alimentació, sinó a adquirir tots aquells comportaments positius que tenen una relació directa amb el benestar físic, social i mental.

Així doncs, els hàbits saludables es poden definir com un conjunt de pautes que comporten a satisfer les necessitats humanes amb un benestar biopsicosocial. Portar un estil de vida saludable genera un efectiu positiu en la salut, ja que uns hàbits adequats són fonamentals a l'hora de mantenir una bona salut, tant física com psicològica i desenvolupament personal més sa i feliç.

Exemples d'hàbits saludables extrets de l'article "*Hábitos de vida saludables para niños*" (2020) publicat a la web Magisterio Uch de la Universitat Cardenal Herrera⁴:

⁴ Recuperat de: <https://blog.uchceu.es/magisterio/habitos-de-vida-saludables-para-ninos/>

1. **Alimentació saludable i equilibrada.** Una bona alimentació que ajudi a tenir més energia, preveure malalties i créixer forts i sans.
2. **Hidratació.** El risc de deshidratació és major en els nens que en els adults pel fet que la seva temperatura corporal augmenta més ràpid. La deshidratació porta efectes negatius sobre la tolerància i el rendiment. Una bona hidratació ajuda a mantenir hidratats els òrgans i és necessària perquè el nostre organisme desenganxi les toxines, mantingui la temperatura corporal i el rendiment físic i cognitiu.
3. **Higiene.** És essencial al dia a dia. Mantenir una bona higiene.
4. **Descans.** És important dormir 8 hores diàries per la ment i el cos, crear rutines per anar a dormir ajuda a crear un bon hàbit del son. La falta de son pot afectar negativament a l'estat d'ànim, igual que a la capacitat per concentrar-se. Influeix en el que menges i quant menges, perquè les hormones es regulen durant la son. Dormir les hores adequades i descansar bé és una de les rutines que més ajuden als estudis.
5. **Exercici físic.** Fer exercici físic de manera adequada, regular i sistemàtica ajuda a millorar la salut i incrementa la qualitat de vida de manera notable. 30 minuts mínim d'activitat física al dia millora el rendiment escolar i l'ànim. Però mai s'ha de convertir en una obligació, ha de ser divertit. L'activitat física és qualsevol activitat que faci que gastis energia, ens ajuda a sentir-nos bé i afavoreix al funcionament general del nostre cos. Contribueix a controlar l'estrès i es recomana fer activitat cada dia, almenys 1 hora. Fer-ho de manera adequada permetrà que, físicament i mentalment, tinguin l'energia necessària per satisfer les diferents activitats del dia a dia.
6. **Dispositius mòbils.** Fer un ús excessiu dels videojocs és un dels punts negatius, ja que poden desenvolupar problemes d'esquena, vista, entre molts altres.
7. **Relacions personals.** És de vital importància que els nens es relacionin entre ells per afavorir el desenvolupament de la capacitat de relació. Aconseguir que la dependència amb la mare i el pare disminueixin. Cuidar la seva educació emocional, que entenguin les emocions i aprenguin a gestionar-les.
8. **Tenir una rutina, ordre i horaris.** És necessita ordre per estar centrat i tenir tranquil·litat mental, i un horari per estructurar, obligar, hores de menjar, higiene, per anar a dormir, per fer deures i jugar...

5.5.2 AUTOESTIMA I CONFIANÇA

L'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia defineix l'autoestima com el punt de partida per al desenvolupament positiu de les relacions humanes, de l'aprenentatge i de la responsabilitat personal, així, quan fem referència a les nostres capacitats o aptituds reflectim en cada acte o comportament la nostra autoestima. És a dir, és la idea que cada persona té interioritzada sobre si mateixa. Seguint la fórmula de William James que s'explica en la guia de *"Prevenió inespecífica dels trastorns de la conducta alimentària"* (ACAB, 2004) de què és la nota que ens posem a nosaltres mateixos i la qual expressa una actitud d'aprovació o rebuig, es conclou que està formada per tres components bàsics:

1. pensaments
2. sentiments i emocions
3. valoració del nostre comportament

Aquests tres components interactuen constantment i per aquest motiu, l'autoestima és un factor central de la nostra personalitat, ja que a més, té influència directa en la motivació i el comportament de cada persona per adoptar actituds a l'hora d'afrontar la vida.

El *"Decàleg de les bones pràctiques sobre el foment de l'autoestima i la imatge corporal"* de la Generalitat de Catalunya afirma que al voltant del 75% de les persones que presenten un alt risc de patir un trastorn del comportament alimentari presenten nivells molts baixos d'autoestima. Per tant, es considera que una bona autoestima és tan important com fonamental, perquè afavoreix a l'estat d'ànim i benestar en general, així com al respecte cap a un mateix i a reduir la probabilitat de patir problemes psicològics i socials.

5.5.3 PUBLICITAT I MITJANS DE COMUNICACIÓ

Actualment, es podria afirmar que la publicitat és una de les institucions de socialització amb més influència, ja que no només té la capacitat de constituir models d'actituds i formes de vida, sinó que defineix les necessitats, desitjos i aspiracions de les persones. Tal com diu García López (2016), la publicitat determina la nostra cultura mitjançant un mecanisme de representació que implica un tipus de seducció. És a dir, els estereotips que predominin en una societat, seran reflectits en les peces publicitàries. Tanmateix, aquesta és una institució més impregnada pel sistema patriarcal i androcèntric, caient així, en la cosificació, hipersexualització i violència simbòlica dels cossos, considerats socialment, com a femenins. Per tant, els mitjans de comunicació i xarxes socials juguen un paper molt important en la percepció de l'autoimatge, ja que aquests també formen part dels processos de construcció d'identitat i tenen un impacte directe sobre la percepció del cos.

El problema rau que avui dia la publicitat mostra una realitat distorsionada i confecciona una imatge col·lectiva de les dones que queda ben lluny de la realitat, les quals associen el model corporal prim com a sinònim de bellesa. La moda i la publicitat son considerades com dos dels factors socioculturals que poden exercir influència en els TCA, degut a l'exposició dels cossos prim que s'utilitzen (Soloaga, Froufe y Muñiz, 2010). És a dir, s'han convertit en els paradigmes de bellesa i no només reproduïxen i perpetuen estereotips, sinó que participen en la creació d'aquests. L'exterior del nostre cos adquireix cada cop més importància que l'interior i aquest fet desperta una necessitat de modificar la nostra imatge per tal de ser acceptades en la societat. Tal i com s'afirma en el *"Decàleg de bones pràctiques sobre el foment de l'autoestima i la imatge corporal"* de la Generalitat de Catalunya:

"el bombardeig constant a què es veuen els adolescents, sobretot les dones, amb missatges sobre moda, estètica i alimentació contribueixen a afavorir la interiorització del model estètic prim com a únic objectiu al qual tothom ha d'aspirar" (pàg.13).

Aquest fet ha provocat que apimar-se s'hagi convertit en èxit i engreixar es senti com un fracàs (Quiles, Y. 2008). A més, no només comporta que, sovint, ens trobem atrapades pels cànons de bellesa, desitjant un cos artificial i inassolible, sinó que impulsa un rebuig social vers les persones amb obesitat o sobrepès.

Amb tot això, la publicitat s'ha aprofitat d'aquesta creença fomentant l'ús de productes baixos en calories fent creure al consumidor que si els consumeix, podrà arribar a l'ideal estètic. És a dir, a la publicitat s'associa el producte per apimar-se amb el cos desitjable i per aquest motiu, més de la

meitat de la població està interessada en publicacions relatives al pes, segons exposa Yolanda Quiles (2008) en el seu taller “*Taller de imagen corporal y alimentación*”.

Segons l'estudi “*L'autopercepció i autoacceptació es relacionen amb conductes de control de pes no saludables en adolescents catalans*” de Mercè Pollina (2021) els cànons de bellesa tenen un gran impacte en aquesta població perquè estan contínuament exposats a ells en televisió i xarxes socials. Aquesta exposició, unida a la vulnerabilitat dels canvis físics i mentals, pot portar la necessitat d'encaixar en aquests estàndards. La Support Clínica Universitària de Psicologia i Psiquiatria conclou que la pressió estètica a les xarxes eleva un 30% els trastorns alimentaris dels adolescents⁵. Per tant, tal i com s'explica a l'estudi “*Significat i factors que influeixen en el concepte de la imatge corporal*” de Mercè Pollina (2021), l'exposició de l'aspecte físic a les xarxes socials està relacionada a diferents factors com la insatisfacció amb el pes, la recerca de la primor i interiorització de l'ideal i l'augment de les preocupacions i creences relacionades amb l'aparença.

5.5.4 IMATGE CORPORAL

La body image (BI) és definida a l'estudi “*Significat i factors que influeixen en el concepte de la imatge corporal*” de Mercè Pollina (2021) com la representació interna de l'aparença externa, englobant les autopercepcions relacionades amb el cos i les actituds personals, com pensaments, creences, sentiments i comportaments. És, doncs, la manera en què construïm la pròpia imatge, com ens imaginem físicament en el món on vivim i la importància que li donem a aquest.

Vaquero-Cristobal (2013)⁶ afirma que és la imatge que forma la nostra ment del nostre propi cos, la manera en què el cos se'ns manifesta. En definitiva, és el conjunt d'apreciacions que li fem al nostre cos, la manera en què un percep, imagina, sent i actua respecte al seu cos. Per aquest motiu, la imatge corporal té un paper molt important en la constitució de l'autoestima, ja que no està tan centrada en l'aparença física com a tal, sinó en les apreciacions que té la mateixa persona del seu cos.

Aquest factor està format per quatre components, segons Mercè Pollina (2021):

1. Satisfacció subjectiva global, avaluació del cos.
2. Component perceptual: precisió amb què es percep la mida corporal de diferents parts de la seva totalitat. Es tendeix a deformar la imatge. És, doncs, l'afecte, sentiments associats al cos.
3. Component cognitiu: sentiments, valoracions i creences sobre el cos. Es tendeix a sentir una preocupació exagerada pel cos, ignorant altres aspectes.
4. Component conductual: expressió corporal, conductes per la percepció del cos, com amagar-lo.

A partir d'aquesta definició, es pot entendre que la imatge corporal és la fotografia mental del nostre cos, i tal com es suggereix en “*Prevenió inespecífica dels trastorns de la conducta alimentària*” de ACAB (2004) es pot definir a partir de la resposta a tres interrogants:

1. Com em veig? Formar el dibuix mental que tenim del nostre cos, precisió amb què nosaltres captem la mida del cos.

⁵ Aquesta informació és extreta de la notícia “*La pressió estètica a les xarxes eleva un 30% els trastorns alimentaris dels adolescents*” de Guillem Martínez (2022) a la web Betevé: <https://beteve.cat/societat/pressio-estetica-xarxes-eleva-trastorns-alimentaris-adolescents/>

⁶ Aquesta cita és extreta de “*Educar en la imagen corporal. Trabajo Fin de Grado en primaria mención de Educación Física*” de Ángela García (2019): <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36530/TFG-B.1243.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2. Com em sento? Sentiments que ens desperta la imatge corporal. Aquests sentiments tenen molt a veure amb els comentaris que hem rebut del nostre físic.
3. Què faig? Tot allò que fem a conseqüència dels sentiments que desperta el nostre cos. La imatge corporal pot condicionar les activitats que fem.

En la formació de BI és d'especial importància els aspectes als quals es presenten més atenció, és a dir, si es seleccionen els aspectes positius del cos, es crearà més fàcilment una imatge positiva i, per contra, si es seleccionen els negatius, es crearà una imatge no satisfactòria. La segona opció, fa referència a la insatisfacció corporal, que són els pensaments, sentiments i avaluacions negatives sobre la mida, forma i pes del seu cos.

La insatisfacció és produïda quan la imatge del nostre cos no ens agrada i conseqüentment, produeix malestar, és a dir, quan hi ha una discrepància entre l'avaluació del propi cos i l'ideal. El fet de sentir-nos a disgust pot provocar una imatge distorsionada, imaginar-nos diferents de com realment som, fins al punt de desitjar constantment modificar l'aparença.

Segons l'estudi *"La autopercepció i la autoacceptació es relacionen amb les conductes no saludables de control de pes en adolescents catalans"* de Mercè Pollina (2021), els adolescents tendeixen a subestimar la seva mida corporal i informen que tenen una insatisfacció amb el propi cos, descriuen el desig d'aconseguir imatges més primes. El problema està també, en el fet que la manera com ens sentim respecte al nostre cos influeix en la valoració general que fem de nosaltres mateixos i això, pot dificultar tenir una bona relació amb els altres, ja que si l'estat d'ànim respecte al cos no és positiu, el comportament tampoc ho serà.

6. FONAMENTACIÓ METODOLÒGICA

La prevenció dels TCA es pot classificar segons el seu tipus: primària, secundària i terciària; i segons la seva estratègia: inespecífica o específica. El tipus de prevenció que es treballa en aquest projecte és primària, definida en la *Guia per a educadors i educadores en la prevenció dels trastorns del comportament alimentari* (Generalitat de Catalunya, 2001) com una prevenció que actua sobre la causa dels problemes facilitant els aprenentatges dels comportaments que poden protegir la salut i reduint els factors de risc.

La seva estratègia correspon a una intervenció inespecífica, definida en la *Guia bàsica per educadors/es. Detecció i prevenció a l'aula de trastorns del comportament alimentari* (Fundació IMA) com una estratègia d'intervenció preventiva que té com a objectiu afavorir el desenvolupament d'habilitats i recursos que permetin el creixement integral dels infants i adolescents. Aquestes estratègies ajuden en la construcció de factors de protecció que resulten efectius per fer més resistents als nois i noies del TCA i es poden aplicar a moltes situacions de la vida dels joves.

6.1 INVESTIGACIÓ ACCIÓ-PARTICIPACIÓ (IAP)

La metodologia triada per aquesta guia pedagògica, és una investigació acció participació (IAP), ja que crec que correspon a la definició del tipus i estratègia i a la vegada, és la que millor s'adequa al context de l'educació en el lleure. Aquesta metodologia, tal com s'explica en *Active-Research Action, Networks and Social Maps: From research to social intervention* (Alberich, T. 2007) és un mètode d'acció que busca obtenir resultats per millorar situacions col·lectives a partir d'una investigació basada en la participació dels mateixos col·lectius a investigar. Per tant, el resultat és tot el procés de la interacció i cooperació d'un grup de persones que actuen, intercanvien i reflexionen conjuntament.

Aquesta metodologia es pot considerar, segons Alison Gerlach (2018), descolonitzadora, perquè requereix el treball conjunt que generi diàleg, lluny d'una investigació dominant, per avançar en qüestions de justícia social i drets humans. Les metodologies descolonitzadores situen els sentiments, perspectives i experiències de la vida dels participants en el centre de l'anàlisi amb la finalitat de promoure canvi social. És, doncs, una manera de crear col·lectivament un espai intel·lectual per generar coneixement complex i contextualitzat per les experiències viscudes pels participants. Aquesta autora, en el seu article *Thinking and Researching Relationally: Enacting Decolonizing Methodologies With and Indigenous Early Childhood Program in Canada* mostra les formes interconnectades en què la racionalitat proporciona aprenentatge epistemològic necessari per metodologies descolonitzadores, posant èmfasi en la racionalitat i la reciprocitat, les quals donen lloc a influències que s'encreuen i donen forma al coneixement i posen de manifest la naturalesa interseccional, contextual i orientada a la pràctica de la producció del coneixement.

Finalment, afegir que aquesta metodologia es constitueix com una perspectiva epistemològica i metodològica d'investigació educació-acció orientada al canvi en els models d'educació, investigació i acció social, tal com s'afirma en l'article *Perspective and Practices of Participant Education-Research* de Javier Garrido (2007).

6.2 IAP AL CAU

6.2.1 JUSTIFICACIÓ

L'elecció d'aquesta metodologia es deu, per una banda, al criteri personal de considerar que és la més eficaç per un espai com és l'educació en el lleure, ja que és un espai on ja s'aprèn a través de les relacions respectuoses, equitatives i intergeneracionals. I, per altra banda, per temes pràctics i coherents, en tant que si l'objectiu és prevenir els trastorns de la conducta alimentària al cau, resulta lògic saber la seva opinió. Javier Garrido (2007) en la lectura citada anteriorment, defineix que en les IAP hi ha un predomini de la racionalitat pràctica, en buscar desenvolupar la reflexivitat i el pensament pràctic dels participants, i és precisament en espais com el cau on els infants són sempre agents socials i protagonistes. A més, l'autor considera que participació és sinònim a afavorir la possibilitat de transformació, i que el saber és un procés dinàmic que es desenvolupa en la interacció entre persones i la reflexió compartida i personalment, penso que una de les bases fonamentals de l'educació en el lleure és la participació, d'acord amb aquesta metodologia.

L'objectiu d'aplicar una metodologia IAP al cau és aconseguir que els participants, tot fomentant la seva implicació i esperit crític, elaborin les seves idees i dissenyin plans d'accions a través del debat, la reflexió i el diàleg, és a dir, sotmetre aquesta problemàtica envers els trastorns de la conducta alimentària a la consideració dels participants, perquè siguin ells qui en treguin valor i conclusions. Per tal que aquest objectiu es pugui assolir de manera correcta, s'ha seguit algunes de les estratègies que Alicia Gerlach (2018) suggereix per atenuar desequilibris de poder entre investigadors i participants:

1. Allunyar-se de l'investigador com coneixement expert i apropar-se a l'investigador com aprenent en un procés relacional de generació de coneixement
2. Utilitzar un llenguatge senzill per transmetre clarament la informació
3. Revisar la naturalesa de l'estudi amb tots els participants en cada moment de la recollida de dades
4. Ser el més flexible possible respecte al moment i lloc de la recollida de dades

Per tant, una part de la guia és dissenyada en base l'opinió i la participació de diferents generacions i de relacions recíproques entre educador-infant i infant-infant a partir d'un treball previ sobre els factors preventius dels trastorns de la conducta alimentària.

6.2.2 APLICACIÓ

La idea principal de com aplicar aquesta metodologia al cau era crear un grup de treball d'unes quinze persones aproximadament de diferents branques, amb el mateix objectiu d'arribar a les propostes a partir del diàleg, però d'aquesta manera l'intercanvi intergeneracional hagués sigut més complex perquè intervindrien persones amb edats molt diferents. Després de parlar amb diferents persones endinsades al món de l'educació en el lleure i al de la psicologia, vaig creure que la millor opció era separar els factors preventius per edats, ja que un castor de sis anys, per exemple, no es veu influenciat encara per les xarxes socials. A més a més, treballar un factor per cada edat ha permès que s'hagi pogut aprofundir més en aquest i deixar unes propostes molt clares de prevenció per cada factor.

Per afegiment, anant més enllà de les opinions i centrant-nos en altres criteris més sanitaris, els estudis de la investigadora Mercè Pollina (2021) conclouen que les primeres etapes de l'adolescència es relacionen amb una pitjor autoestima i en l'autopercepció del BI (body image) afirmen que la inseguretat i l'ansietat formen part del seu diàleg intern, així com la preocupació pel seu aspecte físic

i emocions negatives com la ira, la culpa o la frustració. Aquests resultats mostren que la percepció de la imatge corporal és un procés multidimensional i molt complex i que l'obtenció d'un BI satisfactori pot prevenir conductes de risc relacionades amb hàbits dietètics, medicació, malestar emocional entorn l'autoestima i malalties de salut mental. Aquests estudis, per altra banda, també conclouen que l'adolescència presenta el grup d'edat de major vulnerabilitat al ser una fase de transició de creixement i desenvolupament entre infància i edat adulta on s'experimenta canvis físics, psicològics, sexuals i socials. A més a més, el fet que actualment aquests estiguin immersos en les xarxes socials i els ideals que es promouen en aquestes, els adolescents i cada cop més, preadolescents, s'inclinen per una estètica determinada.

A partir d'aquesta informació, crec que és important adquirir uns hàbits des de la infància per no haver d'ajuntar els reptes esmentats de l'adolescència amb la creació d'aquests hàbits i construcció de l'autoestima, tal com explica Samantha Biosca, coach i col·laboradora d'aulaPlaneta, en l'article "*Hàbits saludables per millorar el rendiment escolar*" (2018)⁷. En altres paraules, com més aviat els nens s'apropin d'actituds, valors i pautes de conducta que contribueixen a la seva salut física i emocional, tindran més possibilitats que aquests hàbits es sostinguin durant l'etapa adulta. Concretament, si en arribar a l'adolescència ja s'ha adquirit consciència i certs recursos personals per no caure en la pressió estètica, es podrà tenir una actitud més crítica per fer front als possibles problemes, relacionats principalment amb els cànons de bellesa. Per contra, tenir uns hàbits desestructurats pot constituir comportaments precursors del trastorn.

Per aquest motiu, la guia persegueix la idea de treballar l'autoacceptació des d'una perspectiva educativa i social per promoure la salut en la infància i adolescència i indirectament, a l'edat adulta. Per fer-ho possible, aposta per una educació que faciliti recursos per cada etapa evolutiva basada en un procés lineal on hi ha un factor preventiu per cada edat, situant la imatge corporal al final de l'etapa. Aquesta separació ha donat lloc a què la guia constitueixi un procés evolutiu amb relació als factors preventius, és a dir, a mesura que et vas fent gran i, per tant, pujant de branca, tens un factor de protecció més adquirit.

6.2.3 PLANIFICACIÓ PER APLICAR LA IAP AL CAU

La planificació d'aquesta intervenció acció-participació pren com a referència l'article de *La metodología de taller en los procesos de educación popular* de Agustín Cano (2012) i la idea que els procediments metodològics són models concrets pels quals s'utilitzen les tècniques en funció del context determinat i totes aquestes s'han de poder adaptar a una situació o grup, han de tenir creativitat i flexibilitat. La tècnica metodològica que s'ha seguit és un taller, definit en aquest mateix article com un dispositiu limitat de temps el qual es realitza amb uns objectius particulars, permetent l'activació d'un procés pedagògic sustentat en teoria i pràctica que busca la producció col·lectiva dels aprenents i operar una transformació en les persones participants i la situació de partida.

⁷ *Hàbits saludables per millorar el rendiment escolar – Sortir amb nens.* (2018). Sortir amb nens. Recuperat de: <https://www.sortirambnens.com/consells-pels-pares/consells/habits-saludables-per-millorar-el-rendiment-escolar/#more-info>

Per organitzar correctament el taller i obtenir resultats efectius s'ha seguit l'esquema de l'article *La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica* (2016) de Flor Abarca i la idea del bucle metodològic⁸:

- FASE 1. Valoració de les persones, reconeixement dels problemes i el context, conèixer la realitat en què viuen les persones com a punt de partida.
- FASE 2. Reflexió, conceptualització i construcció col·lectiva de coneixements a partir de treball col·lectiu, diàleg, participació i creativitat.
- FASE 3. Aplicació de les reflexions i conceptualitzacions a la pràctica, elaboració de propostes per millorar la qualitat de vida i proposta de nous espais per la reflexió, plantejaments d'acord amb els problemes i necessitats de les persones participants.

Cada taller es va preparar tenint en compte l'edat dels participants, per tant, els mètodes per aconseguir l'objectiu de cada fase són diferents en les quatre intervencions, adaptant aquests a les característiques i capacitats de cada branca. Es va preparar una fitxa d'intervenció per cada factor (vegeu annexos 1, 2, 3 i 4) on es veu plasmat les fases del bucle metodològic i els eixos principals de la planificació:

- Objectius del taller
- Participants
 - Característiques dels participants
 - Criteris de participació
- Contingut del taller
 - Temps
 - Tècniques
 - Relació objectiu-temps
- Recursos
 - Espai
 - Material

6.2.4 REALITZACIÓ I AVALUACIÓ DE LA IAP AL CAU

Aquesta fitxa d'intervenció va ser repartida a cada branca i es va aplicar durant l'hora del cau d'un dissabte, en funció de quan anava millor a cada una. Malauradament, el taller sobre Imatge Corporal no es va poder efectuar a la branca de Pioners i Caravel·les per qüestions de temps, però queda preparat per quan es pugui dur a terme. Aquest sistema de realització va servir perquè cada branca pogués treballar de manera més específica un factor de prevenció, per poder indagar amb major profunditat en aquells aspectes que es presentaven i poder arribar a propostes de millora.

Les respostes que es van obtenir a partir d'aquesta intervenció, són les que es mostren en cada bloc de la guia pedagògica, amb l'addició d'altres suggeriments que he trobat fent recerca bibliogràfica, com algunes activitats per fomentar aquell bloc, per tal de complementar les respostes.

⁸ *Relación entre práctica - teoría- práctica, en procesos de ida y vuelta y en espiral ascendente. Este bucle se aplica a los ejes temáticos propuestos en el plan de estudio o contenidos por medio de diversidad de formas creativas como métodos, técnicas y procedimientos para la promoción integral de los procesos de aprendizaje, La finalidad de todo este proceso de conocimiento es la transformación de la realidad, la superación de la práctica social haciéndola más eficaz y eficiente en función de la liberación del pueblo.* (pàg. 99).

L'objectiu final que es volia aconseguir amb aquesta metodologia era extreure resultats operatius, com propostes de prevenció, pensades pels infants, per tal de conceptualitzar-les i plasmar-les en la guia i serveixin com accions de proposta d'acord amb la problemàtica dels trastorns de la conducta alimentària. A nivell específic de cada factor preventiu, els resultats de la intervenció són, principalment, propostes com accions concretes i específiques o accions més generals, que es poden utilitzar com suggerències de prevenció a l'educació en el lleure per a cada edat. Així doncs, el resultat que en treu és molt positiu, ja que aconseguix l'objectiu buscat.

L'avaluació de cada intervenció s'ha fet seguint el model que proposa Neus Sanmartí (2010) en el seu article "*Avaluar per aprendre. L'avaluació per millorar els aprenentatges de l'alumnat en el marc del currículum per competències*", analitzant, per una banda, el procés d'ensenyament-aprenentatge, i per altra, els resultats finals. Aquesta anàlisi es troba en cada fitxa d'intervenció dels annexos, on també s'afegeix propostes de millora per a cada taller.

Per acabar, la guia també té una forma de ser avaluada. A l'apartat de conclusions s'hi troba un *link* que obra una enquesta de propostes de millora, on es pregunta la utilitat de la guia, quins errors hi ha, quins aspectes es poden millorar i de quina manera es podria ampliar. D'aquesta manera, es convida a totes les persones que formen part de l'educació en el lleure a col·laborar en aquest projecte.

7. CONCLUSIONS

Amb aquest treball s'ha donat a conèixer la implantació un programa per contribuir a la prevenció dels trastorns de la conducta alimentària a partir de la realitat concreta de Bellpuig. Tot i això, aquest projecte presenta un enfocament obert, el qual es posa a disposició del públic perquè tothom pugui involucrar-se i contribuir en la seva mesura, i fomentar la participació i col·laboració de persones interessades en el tema. A més, d'aquesta manera i a partir de la contribució de la resta de comunitat de l'educació en el lleure, es pot millorar, aportar noves idees, identificar errors o ampliar el seu contingut.

La recerca bibliogràfica recollida al llarg d'aquest projecte, per una banda, m'ha permès conèixer amb més profunditat la problemàtica entorn els trastorns de la conducta alimentària. Els estudis analitzats demostren la creixent preocupació per la imatge corporal i la influència de l'ideal establert socialment i també posen de manifest que la prevalença dels TCA no només ha augmentat durant els últims anys, sinó que ha disminuït l'edat d'inici. Per altra banda, a partir de l'anàlisi exhaustiva d'altres programes de prevenció, he pogut definir les línies d'actuació d'aquesta proposta pedagògica. A la vegada, a partir d'aquesta exploració d'estudis, he pogut comprovar que, majoritàriament, no s'ha tingut en compte l'educació en el lleure a l'hora de prevenir aquests trastorns, sent tots elaborats des d'una aproximació més aviat sanitària o limitats a l'educació formal. Aquest fet ha suposat un avís davant la necessitat de programes de prevenció des d'un altre punt de vista i poder trobar alternatives per minimitzar la influència de factors desencadenants dels TCA.

Pel que fa a la metodologia d'aquest treball, cal destacar que, en primer lloc, tot i que els factors de prevenció es tractin de manera individual, existeix una interconnexió entre ells. Aquests factors s'han treballat de manera separada per tal de comprendre i abordar les seves particularitats, així com per obtenir propostes de millora més específiques per a cada un. No obstant, és important reconèixer que aquests no són independents, sinó que s'influeixen i interrelacionen entre si. Seguint aquesta línia, cal afegir que s'ha assignat un factor preventiu per branca al cau, fent la distribució a partir de les característiques de cada edat. Ara bé, aquesta classificació s'ha realitzat per motius pràctics del projecte, sent plenament conscient que és necessari treballar en totes les edats qualsevol dels factors preventius. Per tant, els plans de millora de cada bloc són perfectament extrapolables a totes les branques. En segon lloc, l'aplicació d'aquesta metodologia i les sessions interventives m'ha permès conèixer amb més profunditat els membres de l'agrupament del qual formo part, quines són les seves opinions i de quina manera treballen conjuntament per arribar a dissenyar un pla d'acció davant una necessitat plantejada. A més, les respostes obtingudes amb aquest procés m'han servit per millorar la meua proposta d'intervenció, així com també ampliar-la cap a propostes que, inicialment, no m'havia plantejat. En tercer lloc, com a conclusió del resultat final de la intervenció, extrec que les suggerències, encara que algunes, aparentment, puguin semblar poc efectives, són pensades des de la reflexió i el diàleg conjunt i, per tant, ja té un valor positiu en si mateix i un sentit transformador. És a dir, crec que és important centrar-se en la manera creativa en com s'han aconseguit, a partir de les relacions amb els altres, que no pas en el resultat final i la seva aplicació.

Finalment, es considera que s'han assolit els objectius que es proposaven en un inici i que ha tingut molt bon acollida per part de l'agrupament. Per tant, la conclusió global és satisfactòria, tot i així, es posa de manifest la necessitat de treballar en edats primerenques factors relacionats amb la satisfacció corporal i l'autoestima, amb l'objectiu de desenvolupar una actitud crítica i una valoració del propi cos per tal de reduir la incidència de nous casos de trastorn de la conducta alimentària.

8. BIBLIOGRAFIA

Abarca, F. (2016). La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 11 (1), 87-109. Recuperat de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/8470>

Alberich, T. (2008). IAP, redes y mapas sociales: desde la investigación a la intervención social. *Revista de Trabajo Social*, 8 (1), 131-151. Recuperat de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2797214>

Alcover, P. (2020). *Programa de prevenció dels trastorns de la conducta alimentària pels alumnes de secundària* (Memòria de Treball de Fi de Màster). Recuperat de: https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/156793/tfm_2019-20_MFPR_cap356_3454.pdf?sequence=1

Bueno, M. (2019). *Programa de prevenció e intervenció primària basat en el concepte de la imatge corporal* (Treball Final de Grau). Recuperat de: <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1347/TFG%20Bueno%20Panadero.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *RELMECS*, 2 (2), 22-52. Recuperat de: <https://www.relmecs.fahce.unlp.edu.ar/>

Decàleg de bones pràctiques sobre el foment de l'autoestima i la imatge corporal en els mitjans de comunicació social i la publicitat. Generalitat de Catalunya. Recuperat de: <https://www.acab.org/wp-content/uploads/2020/05/Dec%C3%A0leg-de-bones-pr%C3%A0ctiques-per-al-foment-de-lautoestima-i-la-imatge-corporal.-Taula-de-Di%C3%A0leg-per-a-la-prevenci%C3%B3-dels-TCA.pdf>

Detecció i prevenció a l'aula dels TCA. Guia bàsica per educadors (2020). Associació IMA. Recuperat de: <http://www.fima.org/fitxer/32/Detecci%C3%B3i%20prevenci%C3%B3a%20l%27aula%20vdef.pdf>

Essomba, M. (2008). *Codi Obert. Programa lliure per a caps*. Valldoreix. Minyons Escoltes Guies Sant Jordi de Catalunya.

García, A. (2019). *Educar en la imatge corporal* (Treball Final de Grau). Recuperat de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/36530/TFG-B.1243.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Garrido, J. (2007). Perspective and Practices of Participant Education-Research. *Revistas Científicas Complutenses. Política y sociedad*, 44 (1), 107-124. Recuperat de: <https://revistas.ucm.es/index.php/POSO/article/view/POSO0707130107A>

Gerlach, A. (2018). Thinking and Reseraching Relationally: Enacting Decolonizing Methodologies with an indigenous Early Childhood Program in Canada. *International Journal of Qualitative Methods*, 17. Recuperat de: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1609406918776075>

Guia per educadors i educadores en la prevenció dels trastorns del comportament alimentari (2021). Generalitat de Catalunya. Recuperat de: <http://www.xtec.cat/monografics/edsalut/anorexia.pdf>

Hàbits saludables per millorar el rendiment escolar. (2023). Sortir amb nens. Aula Planeta. Recuperat de: <https://www.sortirambnens.com/consells-pels-pares/consells/habits-saludables-per-millorar-el-rendiment-escolar/>

Ibarra, L. (2017). *Todos damos la talla. Programa de educación para la prevención de los trastornos de alimentación en adolescentes de secundaria* (Treball Final de Grau). Recuperat de: <https://zagan.unizar.es/record/90450/files/TAZ-TFG-2017-530.pdf>

La pàgina escolta d'en Jou. (2012). Recuperat de: <https://www.jouscout.com/index.htm>

Martínez, G. (2022). *La pressió estètica a les xarxes eleva un 30% els trastorns alimentaris dels adolescents.* Betevé. Recuperat de: <https://beteve.cat/societat/pressio-estetica-xarxes-eleva-trastorns-alimentaris-adolescents/>

Muñoz, C., Callizo, H., Corts, G., Deu, G., Domínguez, D., Homs, C., Gutiérrez, M. (2018). *Estris. Revista de l'educació en el lleure.* Edició 223. Recuperat de: <https://www.iquiosc.cat/visor/edicio/28611#>

Ortiz, M., Borjas, B. (2008). La Investigación Acción Participativa: aporte de Fals Borda a la educación popular. *Espacio Abierto*, 17 (4), 615-627. Recuperat de: <https://www.redalyc.org/pdf/122/12217404.pdf>

Pollina, M., Artigues, E., Tort, G. (2018). *Cross-sectional study on body image and self-esteem among adolescents in Catalonia.* Recuperat de: <https://repositori.udl.cat/items/b5811b08-315b-455a-98c7-d3f60b4d1c07>

Pollina, M., Artigues, E., Tort, G. (2021). *L'autopercepció i l'autoacceptació es relacionen amb conductes de control de pes no saludables en adolescents catalans*". Recuperat de: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/9/4976>

Pollina, M., Artigues, E., Tort, G. (2021). *Significat i factors que influeixen en el concepte de la imatge corporal.* Recuperat de: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/3/1140>

Prevenció inespecífica dels TCA. Materials per a treballar amb adolescents i joves de 12 a 16 anys (2004). Associació ACAB. Recuperat de: http://www.f-ima.org/fitxer/36/prevencio_inespecifica_TCA.pdf

Quiles, Y. (2008). *Taller en imagen corporal y alimentación.* Recuperat de: <https://cpa.umh.es/files/2008/04/capitulo-4-taller-de-imagen-corporal-y-alimentacion.pdf>

Sancho, D., Alberlo, S. (2017). Programa de prevención y detección de incidencias sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en adolescentes de secundaria. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*, 9 (2), 31-41. Recuperat de: <https://www.enfermeriacomunitaria.org/web/attachments/article/1533/RIdEC-v9-n2-dic2016-may2017%20-%20Originales%203.pdf>

Sigues tu. Eines i actius per a la salut. Recursos per a docents – Autoestima. Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona. Recuperat de: <https://www.siguestu.cat/ca/recursos2/1/1531-abre-los-ojos--autoestima.html>

Trilla, J. (2000). *Pedagogia del grup i del projecte. Una aproximació a l'obra de Joaquim Franch*.
Barcelona: Edicions 62, S.A. Eumo Editorial de la Universitat de Vic.

9. ANNEXOS

ANNEX 1

FITXA D'INTERVENCIÓ 1. HÀBITS SALUDABLES

OBJECTIUS

- Incentivar els hàbits de manera dinàmica
- Proporcionar coneixements sobre nutrició, alimentació i exercici saludables
- Desenvolupar un raonament crític sobre l'estil de vida saludable
- Transmetre la importància de dur una vida saludable i uns hàbits d'alimentació sans

PLANIFICACIÓ amb els eixos principals

PARTICIPANTS	CASTORS I LLÚDRIGUES	CARACTERÍSTIQUES	CRITERIS DE PARTICIPACIÓ
			6 a 8 anys <ul style="list-style-type: none"> • Etapa iniciada de creixement intel·lectual • Jocs senzills i moguts • Desenvolupar capacitats com explorar els sentits o potenciar habilitats psicomotrius • Jocs basats en fantasia, recerca de tresors, misteri...fer servir la imaginació
CONTINGUTS	TEMPS	TÈCNIQUES	RELACIÓ OBJECTIU-TEMPS
	1 hora	Lectura d'un conte per adquirir consciència Reflexió a partir d'una pregunta general per subgrups per pensar propostes Posada en comú amb l'objectiu de compartir les propostes	Lectura – 10 min Reflexió – 30 min Posada en comú – 20min
RECURSOS	ESPAI	MATERIAL	
	Sala de castors i llúdrigues	Conte <i>L'escolta Desobedient</i> Cartolines Bolis/retoladors	

DESENVOLUPAMENT a partir del bucle metodològic (Flor Abarca, 2016)

FASE 1. Valoració, reconeixement de la realitat. Punt de partida	Es llegeix conjuntament el conte de "L'escolta desobedient"
FASE 2. Reflexió i construcció col·lectiva	Reflexió amb petits grups a partir de les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> - Com ajudaríeu al Diego? - Si fóssiu el Xavier, que li diríeu al Diego? - Què li proposeu des del cau perquè tingui hàbits saludables? - Com es pot fer des del cau per tenir hàbits saludables? Cada grup pensa propostes per cada hàbit saludable i s'escriuen en un paper de manera visible
FASE 3. Posada en comú	Cada grup posa en comú davant la resta de la branca les seves propostes

AVALUACIÓ a partir del model de Neus Sanmartí (2010)

AVALUACIÓ FORMATIVA	El procés d'ensenyament-aprenentatge va ser molt positiu, ja que la branca es va mostrar atenta i interessada. Durant la segona fase, tot i que en algun moment va ser necessària l'ajuda dels caps i que-les per ajudar en la presa de decisions dels infants, van mostrar una actitud molt participativa. Durant la tercera fase, al ser la última, cap al final sí que van desatendre més l'activitat, sense prestar massa atenció a les propostes dels altres grups.
AVALUACIÓ ACREDITATIVA	QUALIFICADORA- Els resultats del procés han estat molt positius. Els castors han tingut la capacitat de planificar operacions per resoldre el problema plantejat. De totes les seves respostes, s'han agrupat les més semblants i s'han seleccionat les més eficaces pel cau.

PROPOSTES DE MILLORA	Al ser la branca d'edat més petita, es podria haver plantejat la sessió per realitzar-la en dos dies diferents, un per explicar i conscienciar i l'altre per veure si, per exemple, durant aquella setmana se'n havien adonat d'algun mal hàbit que tinguessin o tingués algú del seu entorn i com el podrien millorar. És a dir, donar una setmana de marge per prendre més consciència. Plantejar diferent la tercera fase per captar més l'atenció de la branca i escoltar-se entre els diferents grups.
-----------------------------	--

L'escolta desobedient

Conte adaptat de El niño desobediente de Fausto Antelo

<http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/el-nino-desobediente>

Al Xavier li cridava molt l'atenció com es comportava Diego, el seu amic del cau. Diego era desalineat, poc aplicat, s'adormia recentment a la matinada i menjava sempre menjada ferralla.

En canvi, el Xavier menjava moltes fruites, els seus menjars eren gairebé sempre saludables excepte per ocasions especials, tenia les seves tasques al dia i es ficava al llit d'hora per a descansar adequadament.

El Xavier sempre que passava per casa el seu amic abans d'anar al cau, veia als pares de Diego renyant-lo i suggerint-li que faci les coses diferents. Els pares de Diego li deien "fica't al llit d'hora", "menja't les fruites" o "fes la teva tasca".

Però el Diego no feia cas al que li deien, simplement feia tot el contrari. El Xavieri estava convençut que el seu amic era un nen desobedient.

Al Xavier això el preocupava perquè veia com el seu amic es perjudicava amb els seus mals hàbits. Un dia que estava al sofà de casa seva amb cara seria pensant en l'assumpte, el seu pare li va preguntar:

—Què passa Xavier que tens aquesta cara de preocupat?

—És que pensava en el Diego, sempre menja malament, no fa les seves tasques i dorm molt poc.

—Això és cert, i què és el que tant et preocupa d'aquest assumpte?

—Que els seus pares li diuen tot el temps que faci les coses millor, i ell no fa cas. Sembla que sigui sord o no entengués —va respondre el Xavier.

—No fa cas al que li diuen, això cert. Però t'has posat a observar als pares del Diego? —va preguntar el seu pare.

—No gaire papa, per què em preguntes?

—És que els pares del Diego li diuen una cosa, però fan una altra. Fixa't que li demanen que s'adormi aviat i ells es queden desperts fins a altes hores de la nit. Li demanen que mengi saludable i ells se la passen menjant porqueries. I li demanen que faci les seves tasques i la seva casa és un desordre total.

—I llavors? —va preguntar Javi.

I llavors, el Diego té missatges contradictoris. La realitat és que s'educa amb l'exemple. El Diego està fent el que veu en el seu entorn.

—Entenc.

—Però tranquil, el Diego és un nen intel·ligent i segurament aconseguirà fer les coses millor.

ANNEX 2.

FITXA D'INTERVENCIÓ 2. AUTOESTIMA

OBJECTIUS

- Ajudar a fomentar la valoració personal
- Ajudar a descobrir les característiques personals positives
- Potenciar la iniciativa i creativitat personal a l'hora de resoldre els problemes
- Col·laborar en la seva pròpia acceptació i acceptació dels altres

PLANIFICACIÓ amb els eixos principals

PARTICIPANTS	LLOPS DAINES	CARACTERÍSTIQUES	CRITERIS DE PARTICIPACIÓ
			8 a 11 anys <ul style="list-style-type: none">• Etapa amb característiques molt variades en funció de cada persona• Moment per descarregar excés d'energia, beneficiar l'equilibri i el control• Es comença a desenvolupar el raonament lògic i el desenvolupament crític• Es va configurant la seva personalitat, qualitats i actituds• Guanya autoritat interna i comença a prendre decisions
CONTINGUTS	TEMPS	TÈCNiques	RELACIÓ OBJECTIU-TEMPS
	1 hora	Joc dinàmic per adquirir consciència Reflexió a partir d'unes preguntes generals per subgrups per pensar propostes Posada en comú amb l'objectiu de compartir les propostes	Joc – 15 min Reflexió – 30 min Posada en comú – 15 min
RECURSOS	ESPAI	MATERIAL	
	Sala de llops i daines	Cartolines / Paper Bolis/retoladors	

DESENVOLUPAMENT a partir del bucle metodològic (Flor Abarca, 2016)

<p>FASE 1. Valoració, reconeixement de la realitat. Punt de partida</p>	<p>Es juga a l'activitat <i>El passadís de les emocions</i>: Tres voluntàries surten de la sala i se'ls hi explica que quan tornin a entrar hauran de desfilat mentre la resta de companyes interpreten una emoció. Quan entrin, hauran de descobrir quina és l'emoció amb la qual han estat rebudes. Quan el primer voluntari entri a la sala, la resta ha de mostrar cap a aquesta l'emoció triada i així aniran passant pel passadís cadascuna de les voluntàries que aniran rebent diferents emocions. Quan s'acabi el passadís es formulen diverses preguntes com:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com us heu sentit en rebre cadascuna de les emocions? • Quines emocions costa més de rebre? • Us heu sentit així alguna vegada? • Si no ens ha agradat sentir-ho aquí, com penseu que es senten les persones que reben emocions negatives al seu dia a dia?
<p>FASE 2. Reflexió i construcció col·lectiva</p>	<p>En petits grups es reflexiona a partir de les següent pregunta i es construeix col·lectivament diferents propostes que s'escriuran en un paper mural: Com podem fer que el cau sigui un lloc millor per fomentar la confiança?</p>
<p>FASE 3. Posada en comú</p>	<p>Cada grup posa en comú davant la resta de la branca les seves propostes.</p>

AVALUACIÓ a partir del model de Neus Sanmartí (2010)

<p>AVALUACIÓ FORMATIVA</p>	<p>El procés d'ensenyament-aprenentatge no va ser del tot positiu. La primera fase (punt de partida) es va agafar amb ganes i energia, donant lloc a un espai on alguns infants van compartir experiències pròpies. Però, la segona fase (reflexió i construcció) generalment no va motivar i per tant, hi va haver una manca d'inspiració per part dels participants.</p>
<p>AVALUACIÓ QUALIFICADORA-ACREDITATIVA</p>	<p>El fet que la segona fase no resultés satisfactòria ha comportat que el resultat del procés no hagi sigut capaç del tot de planificar operacions per resoldre la problemàtica. Tot i així, es van poder arribar a algunes propostes amb l'ajuda de les monitores.</p> <p>Per tant, l'objectiu de potenciar la creativitat personal a l'hora de resoldre els problemes no s'ha complert de manera satisfactòria. De totes maneres, els altres si s'han assolit per mitjà de la primera fase.</p>
<p>PROPOSTES DE MILLORA</p>	<p>Com a proposta de millora, crec que has sigut més interessant un altre tipus d'estructura i canviar la part de reflexió per un altre joc dinàmic. És a dir, arribar als resultats per mitjà dels jocs i no tant per un espai de reflexió com a tal, ja que son infants i potser la part reflexiva els hi pot suposar més dificultat.</p>

ANNEX 3.

FITXA D'INTERVENCIÓ 3. PUBLICITAT I MITJANS DE COMUNICACIÓ

OBJECTIUS

- Facilitar un desenvolupament crític enfront al model estètic corporal imposat per la societat
- Fer un anàlisi i raonament crític de la publicitat
- Conscienciar sobre la influència de la publicitat damunt les persones i la valoració que fan del seu físic

PLANIFICACIÓ amb els eixos principals

PARTICIPANTS	RÀNGERS I NOIES GUIA	CARACTERÍSTIQUES	CRITERIS DE PARTICIPACIÓ
		<p>11 a 14 anys Branca entre preadolescència i adolescència Preadolescència</p> <ul style="list-style-type: none">• Etapa on es comença a formar i expressar els seus pensaments i punts de vista• Contrastos a la vida emocional• Desig d'atreure atenció <p>Adolescència</p> <ul style="list-style-type: none">• L'adolescent es cada cop més reflexiu• Es comença a desenvolupar la pròpia identitat• Es comença a elaborar els seus plans	<p>Fase 1 i 3 – Participació conjunta de tots els adolescents Fase 2 - Divisió en grups en funció del nombre d'infants d'aquell dia (mínim 3)</p>
CONTINGUTS	TEMPS	TÈCNiques	RELACIÓ OBJECTIU-TEMPS
	1 hora	<p>Projecció de dos vídeos per adquirir consciència Reflexió a partir d'una sèrie de preguntes per subgrups per pensar propostes Posada en comú amb l'objectiu de compartir les propostes</p>	<p>Projecció de vídeos – 5 min Reflexió – 40 min Posada en comú – 15 min</p>
RECURSOS	ESPAI	MATERIAL	
	Sala de rangers i noies guia	<p>Projector / ordinador / mòbil Cartolines / paper mural Bolis / retoladors</p>	

DESENVOLUPAMENT a partir del bucle metodològic (Flor Abarca, 2016)

FASE 1. Valoració, reconeixement de la realitat. Punt de partida	<p>Es projecta ambdós vídeos i es miren conjuntament:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dove evolution (2007) https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U - You Look Disgusting (2016) https://www.youtube.com/watch?v=WWTRwj9t-vU
FASE 2. Reflexió i construcció col·lectiva	<p>Reflexió amb petits grups a partir de les següents preguntes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Com manipulen les imatges? - Quins problemes pot causar? Per què és injust? Per què pot fer que algunes persones es sentin malament? - Com ens fa sentir a nosaltres? - Per què els mitjans manipulen les imatges? <p>Una vegada contestades aquestes preguntes, es confecciona propostes des del cau per transmetre la idea que l'aparença que es mostra a les xarxes socials és impossible d'assolir.</p> <p>Preguntes per ajudar a les idees:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Què li diries a un amic per convèncer-lo que no ha de comparar-se amb - imatges manipulades? - Quines mesures es poden prendre per acabar amb aquesta pressió? - Què podríeu fer per rebutjar les pressions?
FASE 3. Posada en comú	<p>Cada grup posa en comú davant la resta de la branca les seves propostes</p>

AVALUACIÓ a partir del model de Neus Sanmartí (2010)

AVALUACIÓ FORMATIVA	<p>El procés d'ensenyament-aprenentatge va ser força positiu. La primera fase (punt de partida) va servir per prendre consciència de la problemàtica, tot i que al ser dos vídeos, al segon ja es van començar a distreure més. La segona fase (reflexió i construcció) es va fer amb 3 subgrups, i tot i que en algun va costar més de concentrar-se, van sortir bones reflexions. La tercera fase (posada en comú) es va fer igual massa llarga i feixuga.</p>
AVALUACIÓ QUALIFICADORA-ACREDITATIVA	<p>Els resultats del procés per una banda, van ser molt positius ja que van ser capaços de reflexionar molt entorn de com manipulen les imatges i quin efecte té en nosaltres. Per altra banda, el moment de pensar propostes els hi va costar més, pot ser perquè ja estaven més saturats i no tenien tanta inspiració. De totes maneres, van aconseguir plantejar diferents solucions.</p> <p>Per tant, crec que tots els objectius s'han assolit satisfactòriament.</p>
PROPOSTES DE MILLORA	<p>Al ser una branca molt moguda i amb més facilitat per desconnectar en moments de reflexió, la segona fase es podria haver plantejat de manera més dinàmica. Per</p>

exemple, repartir a cada grup una situació i explicar a la resta de branca com ho solucionarien mitjançant una breu obra de teatre. D'aquesta manera, els adolescents plantejarien propostes més activament i amb més motivació.

ANNEX 4.

FITXA D'INTERVENCIÓ 4. IMATGE CORPORAL

OBJECTIUS

- Facilitar un coneixement adequat sobre la imatge corporal positiva
- Informar sobre la influència en el seu estat d'ànim
- Aprendre a no sobrevalorar la imatge corporal destruint altres qualitats

PLANIFICACIÓ amb els eixos principals

PARTICIPANTS	PIONERS I CARAVEL·LES TRUCS	CARACTERÍSTIQUES	CRITERIS DE PARTICIPACIÓ
		<p>PIONERS I CARAVEL·LES 14 a 17 anys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etapa amb molta complexitat de comportament dels adolescents • Es comença a pensar a llarg termini i desenvolupar la pròpia identitat • Pensa amb aspectes socials com la justícia • Es comencen a involucrar els debats <p>TRUCS A partir de 17 anys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fase final de l'adolescència i entrada a la fase de la joventut • Desenvolupa punts de vista sobre qüestions específiques • Comença a orientar la seva vida i integrar tots els aspectes de la seva personalitat • És la millor època per l'aprenentatge intel·lectual • Es comencen a jerarquitzar els valors socials 	<p>Fase 1 i 3 – Fase 1 – Participació individual Fase 2 - Divisió en grups en funció del nombre d'infants d'aquell dia Fase 3 - Participació conjunta de tots els infants</p>
CONTINGUTS	TEMPS	TÈCNiques	RELACIÓ OBJECTIU-TEMPS

	1 hora	Reflexió individual a partir d'una sèrie de preguntes per adquirir consciència Projecció d'un vídeo per adquirir consciència Reflexió per subgrups a partir d'una sèrie de preguntes Posada en comú amb l'objectiu de compartir les propostes	Projecció vídeos – 5 min Reflexió individual – 10 min Reflexió conjunta – 35 min Posada en comú – 20min
RECURSOS	ESPAI	MATERIAL	
	Sala de trucs o de rangers i noies guia	Projector / ordinador / mòbil Cartolines / paper mural Bolis/retoladors	

DESENVOLUPAMENT a partir del bucle metodològic (Flor Abarca, 2016)

FASE 1. Valoració, reconeixement de la realitat. Punt de partida	Els participants es separen per tal de fer una reflexió individual. S'haurà d'escriure: <ul style="list-style-type: none"> - La imatge que tenen d'elles mateixes a partir d'una llista d'adjectius - Les seves qualitats més positives - Les qualitats que admiren en altres - Destacar el que més valoren d'elles
FASE 2. Reflexió i construcció col·lectiva	Es projecta el vídeo de: <i>Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo, que cambiarías?</i> (2015) https://www.youtube.com/watch?v=2IKlpD37CPI Després es fa una reflexió amb petits grups a partir de les següents preguntes: <ul style="list-style-type: none"> - Quin és l'impacte de comparar el nostre cos? - Per què creus que a la gent no li agrada el seu cos? (prefereixen tenir un cos més prim, són massa exigents amb ells mateixos, la publicitat perpetua un ideal, no es fixen amb altres coses importants com la manera de ser, presenten més atenció a les parts que no els hi agraden...) - Quins efectes negatius pot tenir intentar canviar el teu físic? Quin impacte negatiu té la forma en que es tracta a les persones? - De quina manera contribuïm a l'ideal de bellesa? - Com podem fer que el cau sigui un lloc per fomentar la confiança i la satisfacció amb el nostre cos? Cada grup apunta la reflexió en un paper
FASE 3. Posada en comú	Cada grup posa en comú davant la resta de la branca les seves reflexions.

AVALUACIÓ a partir del model de Neus Sanmartí (2010)

Aquest taller es va preparar per la branca de Pioners i Caravel·les i per la de Trucs. Malauradament, amb la primera branca no va ser possible dur-la a terme per qüestions de temps. Per tant, l'avaluació només es sobre la branca de Trucs.

AVALUACIÓ FORMATIVA	El procés d'ensenyament-aprenentatge va ser molt positiu, ja que la primera fase va servir per prendre consciència individualment i en la segona es va generar un espai de confiança que va servir per poder fer autocrítica. Tot i així, pot ser hagués estat més adequat fer prèviament una activitat conjunta.
AVALUACIÓ ACREDITATIVA QUALIFICADORA-	Els resultats del procés són molt diferents a la resta dels altres tallers, que en cap significa que siguin negatius. Tot al contrari, el resultat d'aquesta intervenció mostra una clara capacitat dels Trucs per reflexionar i entendre quin paper juga cada persona en la problemàtica dels trastorns de la conducta alimentària. Per tant, des del meu punt de vista, són uns resultats molt autèntics i sincers, que mostren els seus raonaments de manera transparent i evidencien la consciència i actitud crítica d'aquesta branca.
PROPOSTES DE MILLORA	Com a proposta de millora, afegir que pot ser hagués estat més adequat començar amb una activitat conjunta, prèvia a la reflexió individual, ja que igual el començament va ser molt intrusiu.