

EDER

MAREN

20 urte

"Ea ederra naizen edo ea besteek eder pertzibitzen nauten nire bizitzan presente dauden galderak dira. Nerabezaroan gehiago, baina gaur egun ere bai. Azkenean zelan aurkezten garen mundura bada momentu honetan garrantzizko zerbait"

MIKELSA

20 urte

"Nik beti esaten diot nire buruari: "Ni ez naiz ederra". Baina eder ez izateak egiten nau ni eder beste zentzu eta ibilbide batzuetatik. Horrek ikaspen bat ematen dizu, eder ez izateak erremintak eta indarra ematen baitzikizu gauza batzuk planteatzeko eta zure edertasun propioak bilatzeko"

TA

SU

NA

MAIALEN

18 urte

"Nik nire bizitzan egiten ditudan konparaketa gehienak sare sozialetatik datoz. Nik uste autoestimua eta edertasunaren kontua asko datorrela konparaketetatik. Eta nire bizitzan gutxienez konparaketa horien oinarria sare sozialetatik etorri da"

JULENE

20 urte

"Nik uste dut agerikoa dela gizarteak edertasun kanon bat inposatzen duela. Eta kanon hori, nik uste, oso eurozentrismoa da"



GERUZAK

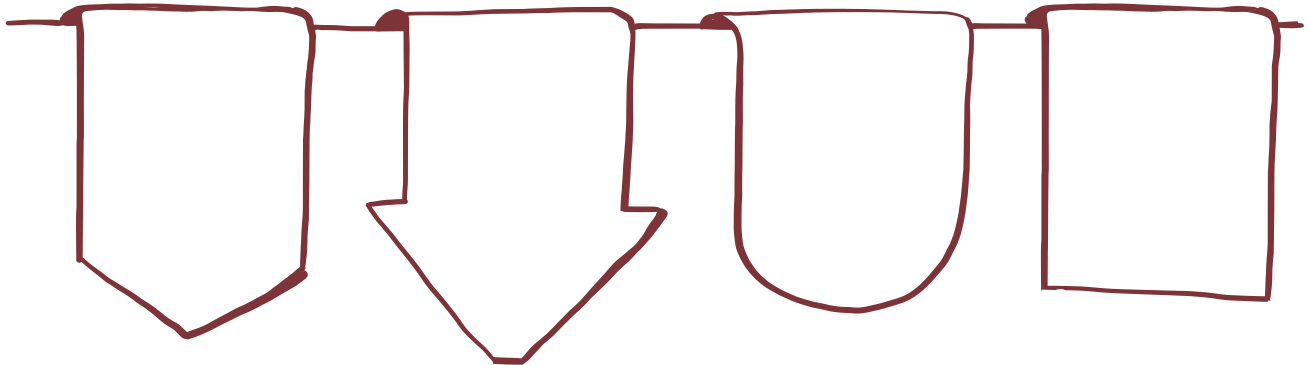
Zer da EDERTASUNA?

EDERTASUNAREN GAIAK ZER
GALDERA PIZTEN DIZKIZU?

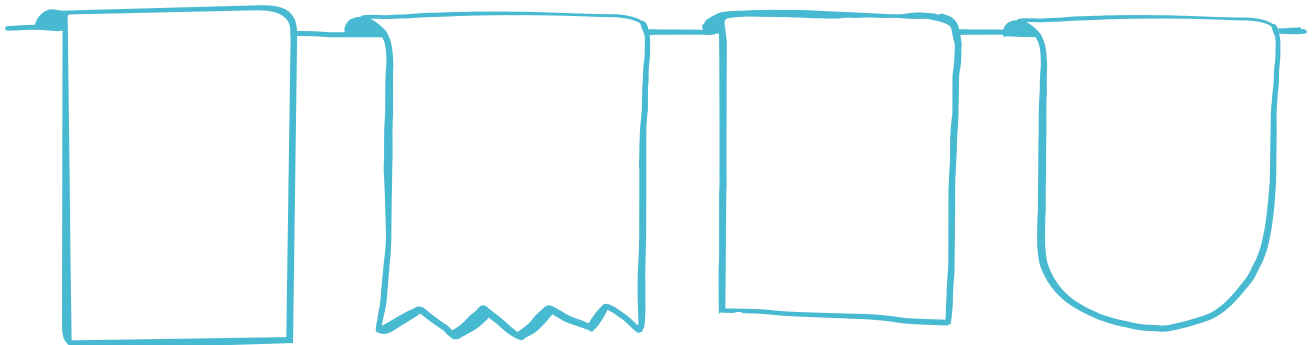
Zer da
edertasuna
zuretzat?

Zer ez da
edertasuna
zuretzat?

EDERRA DA ADIBIDEZ ...



EZ DA EDERRA ADIBIDEZ...



EDERTASUNAK
ZER EZAUGARRI
DITU?

ZORIONTASUNA
ABERASTASUNA ASKATASUNA
BAKEA OSASUNA

Edertasuna beste balio batzuen aurretik, ondoren ala parean duzu?

ANIZTASUNA MATTASUNA
BERDINTASUNA JUSTIZIA
EGIA ONGIA...

Edertasuna zer da?

SUBJEKTIBOA OBJEKTIBOA

BIETATIK

EZ DAKIT

Zuk duzun edertasunaren ideia nondik jaso duzula uste duzu?

GIZAKIOK BADUGU
JAIOTZEZ EDERRA
DENAREN ETA EZ
DENAREN SEMA EDO
NOLABAITEKO IRIZPIDEA?

EDERTASUNA
%IDEEAN KULTURALA
ETA IRIZPIDE
SOZIALEI LOTUA DA?

BA AL DAGO
GIZAKI GUZTIONTZAT
EDERRA DEN
EZER?

Edertasuna ia beti edertasun fisikoarekin eta ikusmenarekin lotzen al dugu?

Ez al da edertasuna ulertu eta bizitzeko modu murriztaile eta pobre samarra?

GARAI
EDO KULTURA
GUZTIENTAN
HORRELA
OTE?

Zu EDERRA al zara?

GALDETZEN diozu zeure buruari "ederra naiz?", "ederra nago?", "eder jarri naiz?" edo antzekorik?

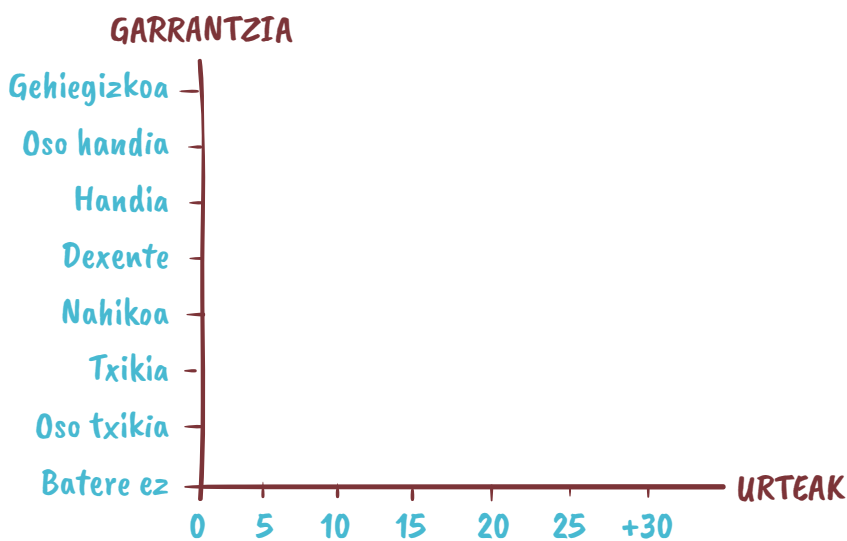
GALDETZEN diozu zeure buruari ederra edo ez ederra ote zaren besteentzat?

ESATEN diozu zeure buruari "ederra naiz", "ederra nago", "eder jarri naiz" edo antzekorik?

ESATEN diozu zeure buruari "EZ naiz ederra", "EZ nago ederra", "EZ naiz eder jarri" edo antzekorik?

FISIKOKI EDERRA ote zarenaren kezkak zenbaterainoko garrantzia du zure bizitzan?

Zure bizitzako garai desberdinetan garrantzia bera izan al du "Ni ederra al naiz?" galderak? Noiz izan du garrantzia gehien? Osatu grafikoa.



OBSESIOA DA

KEZKA NAGUSIE-
NETARIKOA DA

EZ DA
KEZKA BAT

Eta etorkizunean, urte gehiago betetzen joan ahala, zenbaterainoko garrantzia izango duela uste duzu? **ZERGATIK?**

Egunean zenbat aldiz begiratzen zara ispiluan?

- 0-5
- 5-10
- 10-20
- 20-40
- 50ETIK GORA

Ispilurik gabeko egunik izaten al duzu?

Ispilurik gabe zure bizitza hobea ala okerragoa izango litzateke?

Ispiluan begiratzen zarenean zure burua onartzen duzu? Identifikatzen zara? Gustatzen zaizu ikusten duzuna?

Zure GORPUTZ-IRUDIA, hots, zure gorputzari buruz duzun irudikapen mentala, ONA ala TXARRA da?

SENTITZEN AL DUZU FISIKOKI EDERRA IZAN NAHIAREN BULKADA?

SENTITZEN al duzu fisikoki ederra izan beharraren presioa?

NOREKIN?

NOIZ?

ZERGATIK?

Noiz EZ duzu SENTITZEN fisikoki ederra izan beharraren presioa?

NOREKIN?

NOIZ?

ZERGATIK?

Bilatu sarean lau hitz hauek eta bistaratu bakoitzarekin erlazionatuta ageri diren irudiak:
EDERTASUNA,
BEAUTÉ, BELLEZA,
BEAUTY.

ZER ONDORIO ATERATZEN DUZUIEI?

EDERTASUNAREN PRESIO ESTETIKOA BERDINA AL DA GENERO BAKOITZARENTZAT? BILATU DESBERDINTASUNAK!



Fisikoki ederra izan
edo egoteko zure
eguneroko ahalegina
zenbaterainokoa da?

TXIKIA

HANDIA

HANDIEGIA

BATERE EZ

ERTAINA

Zure bizitzan ederra izan
edo egoteko ahaleginak
noiz izan du garrantzia
gehien? Markatu 04.orriko
grafikoan.

Eta etorkizunean, urte
gehiago betetzen joan ahala,
zenbaterainoko garrantzia izango
duela uste duzu? ZERGATIK?

Osasunaz, oinarrizko higieenez eta oinarrizko apainketaz haratago, zure itxura fisikoa edertzearen alde (arropak, osagarriak, oinetakoak, lurrinak, dietak, ariketa fisiko espezifikoak, orrazkerak, makillajeak, produktuak, manikurak, depilazioa, tratamenduak, ebakuntza estetikoak, ikastaro edo tutorialak, ...) zenbat denbora, zenbat diru, zenbat ahalegin jartzen duzu?

GOAZEN KALKULATZERA!

ZENBAT DENBORA?:

- Egunean _____ minutu/ordu.
- Astean _____ minutu/ordu.
- Hilean _____ minutu/ordu.
- Urtean _____ minutu/ordu.

ZENBATERAINOKO AHALEGINA?:

- Egunean zehar ahalegin _____ .
- Astean zehar ahalegin _____ .
- Hilean zehar ahalegin _____ .
- Urtean zehar ahalegin _____ .

ZENBAT DIRU?:

- Egunean _____ €
- Astean _____ €
- Hilean _____ €
- Urtean _____ €

Ahalegin horrek
merezi du?
Konpentsatzen
du?

Ahalegin hori
atsegina da?
Pisutsua da?
Are sufrimendua
da?

Zenbat eta ahalegin
handiagoa, hobeto ala
okerrago sentitzen
zara zure
buruarekin?

Ahalegin horrek
badu neurritasun
egokirik?
Bukaerarik? Ala
asegaitza da?

Norentzat
edertzen zara?
Norentzat
edertzen gara?

Zer da KANON bat? Ez bazaude ziur, bilatu edota galdetu esanahia.

Zein da zure edertasun ereduak zu ederra zaren ala ez erabakitzeko?

DESKRIBATU.

-
-
-
-
-

Aipatu dituzun ezaugarri eta pertsona horiek gure gizartean gailentzen den EDERTASUN KANON, EDERTASUN EREDU NORMATIBO edota GENERO ESTEREOTIPOen barruan al daude?

Gure gizarteko edertasun eredu normatiboak eta genero estereotipoak zein dira? Erraz identifikatzen ditugu?

Estereotipo horiek indartzen dituzten mezuak non daude? Nondik iristen zaizkigu eta barneratzen ditugu?

Edertasun kanonak, zer?

NOREN ANTZA IZAN NAHI DUZU?
EMAN ADIBIDEAK.

GURE GIZARTEKO EDERTASUN KANONAK BADU ZERIKUSIRIK...

ARRAZAKERIAREKIN?

DISKRIMINAZIO ETNIKOAREKIN?

KLASISMOAREKIN?

LODIFOBIAAREKIN?

GORPUTZ EZ-NORMATIBOEN DISKRIMINAZIOAREKIN?

KULTUR DISKRIMINAZIOAREKIN?

HETEROARAVAREKIN?

PATRIARKATUAREKIN?

ADINKERIAREKIN?

KAPITALISMOAREKIN?

...

Edertasun kanonetik zenbat eta gertuago, HOBETO? Ikasketetan, lanean, harreman sozialetan, lagun taldean, bikote harremanetan... ABANTAILA da?

KAPITAL ESTETIKOA
KAPITAL SOZIALA DA?

Edertasun kanonak markatzen duen edertasun hori eskuragarria al da gehiengoarentzat ala eskurazina? Ideal estetikoak lorgarria da?

Eredu horretara hurbiltzeko zer egiteko prest zaude? Zer izan da egin duzun MUTURREKOENA?

Edertasun kanonek INDARKERIA ESTETIKOA eragiten dute pertsonengan, eta bereziki emakumezkoengan. Are eta gehiago itxura fisikoari horrenbesteko garrantzia ematen zaion gizarte honetan. Indarkeria horren adibiderik eta ondorioak aipatuko zenuke?

ADIBIDEAK

- Publizitatea

ONDORIOAK

- Elikadura nahasmenduak

Indarkeria eta presio estetiko horretaz konturatzen al gara? Ba al dakigu identifikatzen? Ala normalizatu egiten dugu?

Aipatu gure gizarteko ohiko edertasun kanonetik kanpo zuretzat ederrak diren beste ezaugarri fisiko batzuk.

-
-
-
-

Nola AURRE EGIN indarkeria horri eta edertasun estandar toxikoei?

NOLA BABESTU?

Norbere burua gustatzea, norbere "gorputz-irudi" ona izatea eta kanonaren arabera ederra izatea gauza bera al dira?

GUSTATZEN al zaizu zure burua?

Zer litzateke edertasun normatiboaren ukorik erradikalena?

ARRAROTASUNA

ITSUSITASUNA

ZIKINTASUNA

ANIMALIATASUNA

EDERTASUN FISIKOARI JARAMONIK EZ EGITEA

EDERTASUN KANONAREN KONTRAKO

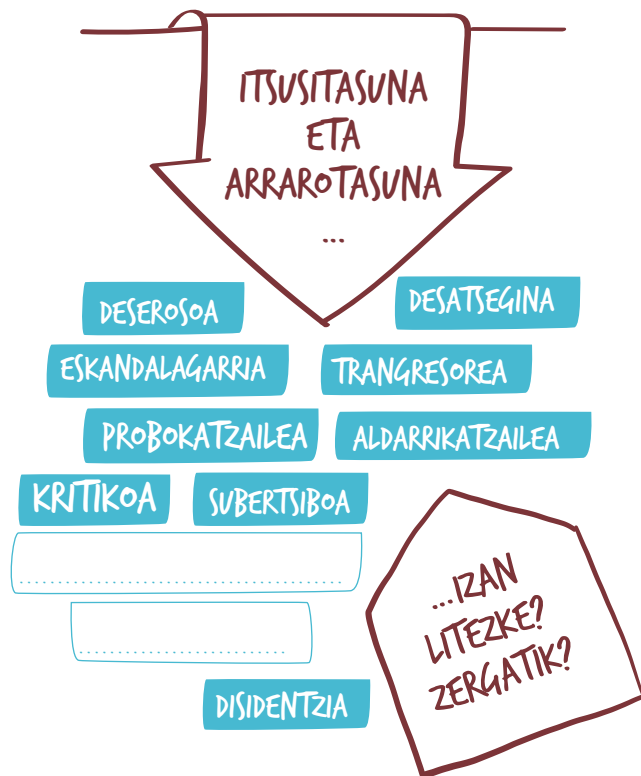
NORABIDEAN INDARRA EGITEA

...

Sistemari planto egiteko beste modu bat izan al litezke?

Egin al duzu inoiz proba?

Estetika disidenterik ezagutzen duzu?



Itsusia edo arraroa izateak zer ONDORIO eta AUKERA dakartza ederra izatea agintzen digun gizarte honetan?

Zer iritzi duzu? Bat al zatoz?

Nik uste interesgarria dela arraroa izatea, guztiz kokatu ezin den zerbait ez ederrean ez itsusian, kanpo geratzen dena, ezin dena klasifikatu. Hor gauza interesgarriak sortzen dira.

Baina arraroa izateko aurrena itsusia izateari beldurra galdu behar zaio, ezta? Izan ere, azkenean hor tartean jolasten ari zara. Eta zure buruari arraroa izaten uzten diozunean, ez aktiboki itsutsia izaten saiatuz, baizik

eta zure disfrutea binomio horretatik haratago, edo kanon horretatik haratago topatzen saiatuz, hor sortzen den esperimentazioan gauza asko ikasten dira. Eta gauza asko topatzen dira, eta hor sortzen dira kultura espresio berriak.

EDERTASUNA gaztetasuna al da?

OSATU edertasun eredu normatiboaren araberako beheko ezaugarrien zerrenda, eta ondoren, ESLEITU bakoitzari zure ustez dagokion adin-tartea.

EDERTASUN KANONAREN ZENBAIT EZAUGARRI

- o Orbanik eta zimurrik gabeko azal argitsu, uniforme eta atertziopelatua.
- o Gorputz ilegabea.
- o Buruan ile ugaria eta distiratsua.
- o Gorputz mardul liraina eta altuera egokikoa.
- o Hortz zuriak eta lerrokatuak.
- o
- o
- o
- o

ZEIN ADIN BIOLOGIKORI DAGOKIO?

0-10 urte

15-25 urte

30-45 urte

+50 urte

Inongo adini
EZ dagokio

ZEIN DA
ZURE
ONDORIOA?

Edertasunak
adina al du?
Zein adin?

Zuri hemen
aipatutako ezaugarri
fisiko hauek
ederrak iruditzen al
zaizkizu?

Eta 50 urtetik
gorako pertsonen
zer ezaugarri
iruditzen zaizkizu
ederrak?

Gizarte gisa zer
iruditzen zaizu
denborarekin
ezinbestean
guztiok galduko
ditugun, edo inoiz
izango ez ditugun
ezaugarri batzuk
izatea edertasun
kanonek lehenesten
dituztenak?

Sare sozialek zer zerikusi dute edertasunaren gaiarekin?

BAI ALA EZ?
Erantzun eta jarraian aipatu elkarrekin.

Edertasunak eta sare sozialek zer harreman?

- Zu sare sozialetan ederra agertzen saiatzen zara?
- Sare sozialetan zure bizitza benetan dena baino ederrago aurkezten al duzu?
- Zure erreferente estetikoak sareko youtuberrak, streamerrak eta influentzerrak al dira?
- Sare sozialetan jarraitzen edo ikusten dituzunekin konparatzen al zara?
- Sare sozialek zure autoestimuan on egiten al dizute?
- Sare sozialek zure autoestimuan kalte egiten al dizute?
- Sare sozialetan zabiltzanetik zure konplexuak gehitu egin dira?
- Sare sozialek, bizitzan arrakasta eta zorientasuna izateko, orain zaren hori aldatzea eta ederrago izatea komeni zaizula sinestarazten dizute?
- Eskuragarriak eta lorgarriak al dira sarean ikusten dituzun edertasun ereduak?
- Pentsatu al duzu inoiz zure itxura fisikoa dela zorientsu izaten uzten ez dizuna?
- Pentsatu al duzu inoiz zure gorputza konpondu beharreko arazoa dela?
- Sare sozialetan barrena zabiltzala zure gorputza gorrotatzera iritsi al zara inoiz?
- Argazkietan eta bideoetan nola agertzen zaren gustatzen al zaizu?
- Sareetan zure gorputzaren iritzi ezkorra izatera edo zure gorputza gorrotatzera zaramatzaten mezu txoxikoak jasotzen al dituzu?
- Sare sozialetan barrena zabiltzala besteen gorputzak gutxietsi, erridikulizatu edo haietaz barre egin al duzu?
- Sare sozialetan zabiltzala edertasun normatiboarekin bat ez datozen beste edertasun eredu batzuk gutxietsi, erridikulizatu edo haietaz barre egin al duzu?
- Sareetan indarkeria estetiko al dago?
- Sareek zure buruarekin ondo sentitzen eta zure burua onartu eta maitatzen laguntzen al dizute?
- Sareetan zure burua maitatzera zaramatzaten mezuak bilatzen al dituzu nahita?
- Sareek edertasun eredu anitzak eta gorputz eredu derberdinak errespetatzen eta balioan jartzen laguntzen al dute?
- Sare sozialetan saiatzen al zara edertasun normatiboari nolabait kontra edo iskin egiten?
- Sare sozialetan saiatzen al zara kalte egiten dizuten edukiak baztertzen edo ekiditen?
- Gai hauetaz hitz egiten al duzu norbaitekin?

Sareetan norbere irudia zaindu, aldatu, filtroak aplikatu, jarri ala ezabatu, ... dezakegu. Horrek ziurrago sentiarazten al zaitu?

ETA ORDUAN, ONDOPEN, AURREZ AURREKO ETA BAT-BATEKO HARREMANETAN NOLA SENTITZEN ZARA?

Gertatu al zaizu inoiz parrandan atera eta ondo pasatzeaz baino arduratuago egotea zure itxuraz?

Gertatu al zaizu inoiz plan eder bati ezetz esatea bainujantzian jartzea suposatzen zuelako?

Gertatu al zaizu inoiz aurrez aurreko eta bat-bateko harremanetan segurantzagabe sentitzearen ondorioz harreman mota horiek ekiditen saiatzea?

“

Aurreko hamarkadetako askapen sexuala pixkanaka sexualitatearen merkaturia bihurtzen joan da. Eta nik uste sare sozialek eta sareen bitartez elkar ezagutzeko baliabideek nolabaiteko gorputzen kontsumoaren kultura bultzatu dutela, zenbait idazlek "consumo de cuerpos" deitzen diotena.

Zer binkulazio mota sortzen ditugu bestearekin? Nola ikusten dugu bestearen gorputza? Bere edertasuna nola kontsumitzen dugu gauza bat balitz bezala? Saiatu pentsatzen zer beste esperimendazio motek ez duten lekurik espazio horietan!

SEXY edo SEXUAL izan beharraren presioa ere hor al dago? Ederra izatearen presioarekin batera al doa?

Edertasun eredu normatiboa bete ezean ere GUTXIENEZ SEXY izan beharra edota agertu beharra al daukagu? Presio hori sentitzen al duzu zugar?

Sexy edo sexual izan behar horrek berdin eragiten al die genero desberdinei?

Zer ondorio zuzen ditu horrek?

NOLA LORTU NORBERE GORPUTZAREKIN ETA SARE SOZIALEKIN DUGUN HARREMANA ONGIZATE EMOZIONAL, FISIKO ETA SOZIALERAKO OSASUNTUA IZATEA?

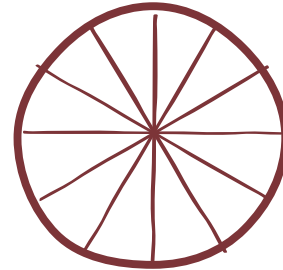
Eta EDERTASUN fisikotik harago?

Zenbait egoeretan, arrazoi desberdinak tarteko, gure ziurtasun fisikoak gora ala behera egin dezake. Gora, behera ala berdin?



- Gustuko arropa dut jantzita
- Gaur dutxatu gabe nago
- Markako ezer ez daramat
- Kriston orrazkera eta ile garbi distiratsua daukat
- Kilo batzuk gizendu naiz
- Prestatu gabe atera naiz kalera
- Inguruan dauden guztiak nire antzeko estetika dute
- Nire mugikorra guztietan berriena da
- Aurpegian granoak edo eszemak atera zaizkit
- Bikotekidea daukat
- Besteek ni baino diru gehiago dute
- Nire ezaugarri fisikoak ez dira ohikoak
- Guztiak beste genero batekoak dira
- Sareetan jarraitzaile asko ditut
- Guztiz eroso eta lasai ez nagoen erdara batean trakets ari naiz solasean
- Hegemonikoa edo onartua ez den hizkuntza batean ari naiz hitz egiten
- Euskaraz ari naiz mintzatzen

Zenbait psikologok diotenez gure GORPUTZ-IRUDIA gure AUTOESTIMU globalaren herena izan ohi da. Zure kasuan zure autoestimua zenbaterainokoa uste duzu dagoela zure gorputz-irudi edo ziurtasun fisikoarekin lotuta? Koloreztatu.



ETA HORI ZURE USTEZ ZER DA?



Zuk euskaraz hitz egiten duzunean beste hizkuntza bat hitz egiten duzunean baino ziurtasun fisiko gutxiago ala gehiago duzu? Konpleju gehiago dituzu ala gutxiago? Lasaiago ala urduriago zaude?

Guaia, coola, totala sentitzen zara inoiz euskaraz? Ala horretarako erdaretara, nagusiki gaztelarera edo frantsesera egiten duzu salto? Zergatik?

Gure ziurtasun sozialak, hizkuntzarena bezala beste hainbat, kilikolo jartzen zaizkigunean EDERRAGO ala ITSUSIAGO sentitzen gara?



Begiratu euskarazko Wikipedian zer den EUSKARAFOBIA edota HIZKUNTZAKERIA.

Eta ziurtasun fisikotik at, zure autoestimuaaren beste zatiak nondik datozkizu?

Zure itxura fisikoaz haratago zu zertan eta zergatik zara ederra?

Eta munduan edertasun fisikoaz gain, zer gehiago da ederra? Eman adibideak.

-
-
-
-
-
-

Hartzen al duzu zure beste alderdi horiek balioan jarri, landu, garatu eta gozatzeko denbora? Zure egunerokoan zer garrantzia dute?

AIPATU ZENTZUMEN BAKOITZAREKIN LOTUTAKO ZUREZAT EDERRA DEN ZERBAIT:

USAIMENA : _____ ENTZUMENA: _____

DASTAMENA: _____

UKIMENA: _____ IKUSMENA: _____

Eta edertasuna ba al dago...

- SENTIPENETAN? ETA BIZIPENETAN?
- ETA NATURAN? ETA KULTURAN?
- ETA GIZA-HARREMANETAN? ETA ARTEAN?
- ETA BALIO MORALETAN?
- IDEIA POLITIKOETAN?

... eman adibideak!

Imajinatu gaur bertan zure itxura fisikoarekin gustura eta lasai sentituko bazina zenbat denbora, diru eta energia aurreztuko zenukeen beste zerbaitetara bideratzeko!!! Zenbateraino aldatuko litzatekeen zure bizitza!!! Zure bizitza EDERRAGOA izango al litzateke? ZERTAN? ZERGATIK?