



## La lección de anatomía, de Marta Sanz

18



### Objectius

- Entendre els conceptes de 'cànon de bellesa' i d'autoestima', analitzar la importància que se li concedeix a l'aspecte físic per a relativitzar-lo i treballar l'acceptació personal.
- Reflexionar sobre moments vitals rellevants, tant bons com roïns, amb la intenció de compartir experiències reals que despertin un sentiment de participació afectiva.



3, 2, 1... Play!

<https://goo.gl/MtNwRF>



### El Guirigall

Dividiu la classe en grups de treball formats per cinc o sis persones. Ara sí, endavant!

**1.** Marta Sanz ho narra perfectament en *La lección de anatomía*: la relació amb el cos és complexa, especialment per a les dones, ja que tenim més exigències en aquest sentit. El físic ens condiciona perquè la societat estableix uns estàndards que, en cas de no tindre'ls, et fan sentir de mala gana amb una mateixa. Hi esteu d'acord?

- Eixos estàndards són l'anomenat **cànon de bellesa**, és a dir, les característiques que es consideren boniques o atractives convencionalment. Aquest ha canviat amb el pas del temps i vull que n'analitzeu l'evolució: trieu una època històrica diferent per grup i cerqueu com era el patró físic en eixe moment per a homes i per a dones: quins eren els principals trets i quines diferències vos criden més l'atenció en comparació amb l'actualitat?
- Pense que cap persona s'agrada a si mateixa al cent per cent. La cirurgia estètica és una opció a l'abast de molta gent, però aquesta no és la panacea, com explica la **Dra. Rosa**

**Barceló (@DoctoraBarceló)** en el programa, sinó que cal treballar l'**autoestima** per a tindre un benestar real. Exploreu el vostre entorn o les xarxes socials per a trobar un referent en aquest sentit: en viure **sense complexos**. Heu d'exposar els resultats del vostre treball a classe amb una presentació d'uns deu minuts, aproximadament. En aquesta ocasió no hi ha excuses que valguen: fotos i vídeos al poder!

**2.** A tu també t'ha captivat **Patricia Sornosa (@patriciasornosa)**? M'encanta la gent que és tan franca com autèntica com ella! A més a més, la seua perspectiva sobre l'**humor** és molt interessant, no trobes? "De la misèria humana és d'on millor es trau la comèdia", em conta via Skype. Amb els seus monòlegs sempre tracta qüestions amb les quals pots sentir-te identificat/da. Vos propose elegir un dels molts que estan disponibles en YouTube i veure'l a classe. Debateu després sobre el tema que aborda: en quins aspectes esteu d'acord i en quins en contra?



## Autoexploració

Et convidem a treballar de forma personal: pensar i investigar pel teu compte et pot ajudar a conèixer-te millor!

L'exercici personal que Marta Sanz ha realitzat per escriure aquesta novel·la no és gens senzill. Ella va decidir "despullar-se" per a si mateixa i observar-se amb deteniment per a, d'aquesta manera, descobrir realment qui era. Això va implicar mirar les parts que menys li agradaven del seu cos i acceptar-les, com també repassar episodis amargs de la vida i superar-los (o, almenys, intentar-ho).

Després del programa sobre *La lección de anatomía* vaig decidir fer el mateix: escriure sobre la meua pròpia vida. I he comprovat que és una experiència molt recomanable, perquè veus des de fora la teua trajectòria fins a l'actualitat, t'obligues a comprendre cada moment

que la configura i, aleshores, pots capbussar-te novament en la teua pròpia història per a ser la versió més genuïna possible de tu mateix/a. M'agradaria que seguiu el nostre exemple: mira cap enrere per analitzar els teus passos fins al present, selecciona ocasions rellevants i recorda com et vas sentir i per què. Ara, redacta una breu **autobiografia** (dos fulls d'extensió màxim) i complementa-la amb fotografies o dibuixos que siguen importants per a tu. Hauràs de deixar que la resta de companys i companyes li peguen una ullada. Per a això, podeu penjar-les totes en un document compartit en internet. Deixa't emportar per la sinceritat!



## Connexió 3.0

La vida ja no es concep sense les xarxes socials. M'agradaria explorar aquest món amb tu i aprofitar-lo per a innovar!

Si al programa definisc *La lección de anatomía* com un "selfie literari", és molt probable que ja imagines allò que vull demanar-te en aquesta part de la guia. Efectivament: un **autoretat!** Pensa en qui eres (el teu caràcter, les aficions, les pors, els defectes i les virtuts) i fes-te una

fotografia que ho expresse. Pots ser tan original com vulgues! Després, comparteix-la en **Instagram** amb una breu explicació de la captura. Recorda mencionar el perfil [@unahpropiaA-punt](#) perquè pugua veure't... I conèixer-te millor!



## Ves a vore'l!

Carrer de l'Església, 10  
Catarroja (València)

[Veure en Google Maps](#)



"Me autorretrato de pie y de frente, sin insinuaciones ni sutilezas, como si fuese el sujeto de una medición. Tan única como vulgar"

- La lección de anatomía, Marta Sanz