

#SENSE FILTRE

Teatre fòrum sobre pressió estètica i xarxes socials



enraona teatre



ENRAONA TEATRE I EL TEATRE SOCIAL

A Enraona Teatre ens dediquem al teatre social, un espai de reflexió i transformació que utilitza l'escena per abordar temes rellevants i generar debat. Creiem en el poder del teatre per despertar consciències, obrir diàlegs i impulsar el canvi, per això treballem en projectes que connecten directament amb la realitat social i les experiències del públic.

Treballem conjuntament amb Frec a Frec, una companyia de teatre social amb més de 25 anys d'experiència, amb qui co-produïm espectacles i compartim la voluntat de fer del teatre una eina de transformació col·lectiva.

Entre les nostres propostes, oferim teatre fòrum a mida, una eina participativa i dinàmica que ens permet abordar temes d'actualitat de manera directa i propera. Aquest format teatral es basa en la representació d'escenes que plantegen conflictes socials o situacions quotidianes amb les quals el públic es pot sentir identificat. Entre escena i escena, obrim el diàleg amb els espectadors per analitzar junts el que ha passat, compartir punts de vista i explorar possibles alternatives o solucions.

El nostre objectiu és fomentar la reflexió crítica i proporcionar un espai on les persones no només siguin espectadores, sinó també part activa del procés. A Frec a Frec i a Enraona creiem que el teatre pot ser un motor de canvi i un instrument per entendre millor el món que ens envolta.

Joan Lluís Bozzo

Fundador i President d'Enraona Teatre



Fotògraf: David Ruano

SEGELL DE QUALITAT EDUCATIVA

Comptem amb el **Segell de Qualitat Educativa del Consell d'Innovació Pedagògica de l'Ajuntament de Barcelona**, un reconeixement que avala el rigor i el valor educatiu dels nostres projectes. Aquest distintiu posa en relleu el nostre compromís amb una educació crítica, inclusiva i transformadora, i reconeix la tasca que fem a través del teatre com a eina pedagògica i de consciència social.

Per a nosaltres, aquest segell és una manera de reforçar la confiança de les comunitats educatives en la nostra proposta escènica i d'aprofundir en la vinculació entre cultura i educació des d'una mirada compromesa amb la realitat del nostre temps.





#SENSEFILTRES

UNA REFLEXIÓ SOBRE LA PRESSIÓ ESTÈTICA I LES XARXES SOCIALS

Vivim en una societat obsessionada amb l'aparença, on la bellesa es mesura amb filtres, likes i estàndards inassolibles que es repeteixen a les xarxes, als mitjans i fins i tot en el dia a dia. Des de ben joves, ens veiem sotmesos a una pressió constant per encaixar en un model que sovint exclou la diversitat de cossos, històries i realitats. Aquesta pressió pot convertir-se en una càrrega insuportable, que condueix a l'autoexigència extrema, a la culpa, a la por de no ser suficient i, en molts casos, a trastorns greus com els Trastorns de la Conducta Alimentària (TCA).

La grassofòbia, el rebuig o la discriminació cap als cossos que no encaixen en els cànons hegemònics, també forma part d'aquesta realitat. Una realitat que no només afecta l'autoestima, sinó que pot tenir conseqüències profundes en la salut física i mental. Els comentaris, la manca de representació i els prejudicis socials fan que moltes persones visquin amb vergonya el seu propi cos, com si no mereixessin ocupar espai.

En aquest context, el teatre fòrum esdevé una gran eina de reflexió i un mirall on els joves poden veure reflectides situacions reals i, alhora, un espai segur on qüestionar, replantejar i transformar narratives. A través d'escenes que representen conflictes quotidians, el públic no només observa, sinó que participa activament, proposant alternatives, compartint experiències i generant un debat viu i necessari.

Aquest projecte convida els i les joves a aturar-se i reflexionar: qui dicta com ha de ser un cos? Com podem alliberar-nos d'aquesta càrrega? Com podem ser més empàtics amb nosaltres mateixos i amb els altres? A través del teatre, convertim la reflexió en acció, oferint eines per canviar la mirada i construir una societat més diversa i respectuosa.

El teatre té la capacitat de sacsejar, de fer-nos sentir i, sobretot, de fer-nos pensar. El teatre fòrum no busca donar respostes tancades, sinó obrir preguntes, despertar emocions i semblar petites revolucions personals. Perquè només des de la consciència i el diàleg podem començar a canviar la realitat.

El teatre fòrum no només reflecteix la realitat, sinó que ens convida a transformar-la amb les nostres pròpies veus i accions.



OBJECTIUS

Visibilitzar els efectes de la pressió estètica en la salut mental i emocional

Vivim envoltats de missatges que ens diuen com hauríem de ser, com hauria de ser el nostre cos i quina imatge hauríem de projectar. Aquestes exigències poden generar ansietat, baixa autoestima i fins i tot desencadenar problemes greus com els TCA, que afecten la relació amb l'alimentació i el propi cos. Mitjançant la dramatització d'escenes reals, volem ajudar els joves a identificar aquests mecanismes de pressió i a entendre les seves conseqüències.

Reflexionar sobre l'impacte dels comentaris sobre els cossos

Sovint, frases aparentment inofensives com "t'has engreixat?", "quina sort, tu sempre estàs prim/a!" o "aquesta roba et marca la panxa" poden deixar una empremta profunda en la percepció que tenim de nosaltres mateixos. Aquest projecte vol posar el focus en com els comentaris sobre els cossos – propis i aliens – poden fer mal, perpetuar inseguretats i reforçar patrons de discriminació. Fomentarem el debat sobre la necessitat de construir una comunicació més respectuosa i empàtica.

Analitzar la influència de les xarxes socials i els mitjans de comunicació

Les xarxes socials han amplificat els estàndards de bellesa irreals a través de filtres, retocs i cossos idealitzats que no representen la diversitat real. Aquest projecte convida els joves a qüestionar-se: Què hi ha darrere d'aquestes imatges perfectes? Com afecten la nostra pròpia percepció? Podem consumir contingut digital d'una manera més crítica i saludable? A través del teatre fòrum, explorarem estratègies per desmuntar mites i reduir l'impacte negatiu d'aquestes influències.

**Combatre la grassofòbia i
promoure la diversitat corporal**

El rebuig i la discriminació cap als cossos que no s'ajusten als cànons establerts és una realitat quotidiana. La grassofòbia només es manifesta en insults o burles, sinó també en comentaris subtils, en la manca de representació de cossos diversos als mitjans i en barreres estructurals com la falta de talles en la moda. Mitjançant el teatre fòrum, abordarem aquest problema des d'una mirada crítica, promovent el respecte per la diversitat corporal i el dret de totes les persones a sentir-se còmodes amb el seu cos.

**Fomentar l'autoacceptació i el
benestar emocional**

El nostre cos és casa nostra per tota la vida. Per això, és fonamental aprendre a cuidar-lo, respectar-lo i, sobretot, deixar de viure'l com un enemic. Aquest projecte vol oferir eines perquè els joves puguin reconnectar amb el seu cos des de l'acceptació i l'autoestima, alliberant-se de la càrrega de l'autoexigència i els judicis externs.

**Crear un espai segur per
expressar-se i compartir
experiències**

Mitjançant la participació en el teatre fòrum, els joves tindran l'oportunitat de posar-se en la pell de diferents personatges, compartir reflexions i proposar alternatives als conflictes representats. Aquesta metodologia participativa converteix l'espectacle en un lloc de diàleg real, on cada persona pot sentir-se escoltada i participar del canvi.

IMPACTE EN ADOLESCENTS I JOVES

El teatre fòrum #SenseFiltre de la companyia Enraona Teatre té un gran impacte entre els adolescents ja que els actors que hi participen són joves professionals, també adolescents, que han viscut en primera persona la pressió estètica. Això fa que la història sigui encara més real i propera per al públic. No només interpreten un personatge, sinó que també expliquen les seves pròpies experiències.

En concret, una de les actrius va arribar a estar ingressada per un trastorn alimentari, una situació extrema que evidencia com la pressió social i els cànons de bellesa irreals poden afectar greument la salut mental. El fet que els mateixos actors hagin passat per aquestes situacions fa que el missatge arribi d'una manera més autèntica i impactant als espectadors, que poden veure que aquestes problemàtiques són reals i no només històries llunyanes.

Aquest component vivencial converteix #SenseFiltre en una eina molt potent per trencar tabús, fomentar el debat i generar empatia entre els joves. No es tracta només de mostrar les conseqüències de la pressió estètica, sinó també d'oferir eines per combatre-la i construir una relació més sana amb el propi cos i amb les xarxes socials.





enraona teatre

**PREC
A
PREC**

AMB LA COL·LBORACIÓ DE

ita.
especialistas en salud mental

Núria Reig
PSICÒLOGA SANITÀRA
COL·LEGIADA N° 12209

Maco&Co.
Comunicación con propósito

Joves i famílies que
han patit o pateixen
malalties mentals