

Guía de aprendizaje

El selfie como autorretrato sanador

El trabajo convierte el selfie en un autorretrato para observar la propia imagen, cuestionar creencias sobre el cuerpo, crear una imagen alternativa y reconocer la identidad

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué idea de «Usar el selfie como autorretrato» puedes explicar con tus propias palabras?
2. ¿Qué idea de «Observar la propia imagen» puedes explicar con tus propias palabras?
3. ¿Qué idea de «Explorar creencias sobre el cuerpo» puedes explicar con tus propias palabras?

Capítulos

00:00:00 · Usar el selfie como autorretrato

00:16:31 · Observar la propia imagen

00:33:02 · Explorar creencias sobre el cuerpo

00:49:34 · Crear una imagen alternativa

01:06:05 · Reconocer anclajes simbólicos

01:22:37 · Escribir un mensaje potente

01:39:08 · Integrar la historia de niña

01:55:40 · Preguntar quién eres realmente