



Guía de Ejercicios Tema 2 *“Cuerpo” (Autoimagen)*

ACTIVIDAD “El (auto) retrato como técnica descubrimiento y reconciliación corporal”

- Esta actividad es en teoría muy sencilla. Se trata de autofotografiarse. Coje el móvil o la cámara y retrátate cuantas veces quieras. Sin tabú ni vergüenza, puedes hacerlo en silencio y soledad, sin contarle a nadie el sentido de la foto. Los sentimientos que te produzcan quedan sólo para ti.
- Te sugiero situaciones que serían interesantes de fotografiar:
 1. Recién levantada.
 2. Una parte de tu cuerpo que sea tu complejo.
 3. Desnuda o semi desnuda
 4. Saliendo de la ducha.
 5. Con tu madre o abuela.
 6. Pídele a alguien que te fotografíe de forma espontánea
 7. Destacando la parte de tu cuerpo que más te guste.
 8. En tu lugar favorito.
 9. Rodeada de personas que saquen lo mejor de ti.
 10. De cuerpo entero.
- Elige una o más fotografías que te representen y compártela en el grupo, explicando el porqué de la elección (tiene que ser de estos días, no valen antiguas). Ésta es la parte más complicada y significativa de la actividad, dejar de lado los complejos y atreverse a ser vista por otras.
- **No estamos buscando perfección, vamos a reivindicar tu belleza única natural y real. Yo también participo!**

