



El amor a ti mismo

Taylor Swift fue muy vulnerada debido a los chismes que algunas celebridades sacaron para lastimarla, pero esta experiencia le sirvió para comenzar a reencontrarse con su amor propio, renacer y poder recalcar que, aunque pasaran cosas malas, hay muchas personas que están para ti.

Después de haber vivido un infierno, su disco "Reputation" habla de todo aquello que pensaban de ella, pero también como era realmente empoderando aún más su existencia. El amor propio es vital para poder sobrevivir aquellos comentarios que pudieron destruir a una persona vulnerable.

Te invitamos a escucharlo y disfrutarlo. (Fuente: La silla rota.com)



Psico-dato: La música puede ser terapéutica, dada la identificación que generan los cantantes y el contenido motivante de sus letras. Ocupemos la música como una fuente de sanación permanente.

"Quiérete mucho": Una maestra de primaria da lecciones sobre amor propio y respeto a través de la música.

Una maestra de primaria les enseñó a sus alumnos una canción para que entiendan que no se debe opinar sobre los cuerpos ajenos. Camila Leiva compartió un fragmento de dicha canción en sus redes sociales y rápidamente se volvió viral.

En su cuenta de TikTok, la educadora chilena comparte sus métodos de enseñanza. En diferentes secuencias se puede ver cómo a través de la música, Leiva intenta reforzar la confianza y el respeto de sus pequeños estudiantes.

"Si no es tu cuerpo no tiene porqué opinar, si nada bueno que decir, la boca no debes abrir, si no es tu cuerpo no tiene porqué opinar", canta Camila con sus alumnos en uno de los videos que ya cuenta con 93 mil likes. (Fuente: Los andes.com.ar)



Psico-dato: La creatividad en la educación también es un factor importante para entregar mensajes positivos, en un tiempo de mucha información y poco contenido valórico.

