



Filmoteràpia: 7 pel·lícules que t'ajudaran a gestionar les teves emocions

[inici centrareport] Tots i totes hem vist pel·lícules a Netflix, HBO, Amazon... que ens han inspirat i algunes, fins i tot, ens han ajudat a superar moments difícils. I és que els films poden ser utilitzats com a eina terapèutica. Aquesta pràctica es coneix amb el nom de **filmoteràpia** i, com el seu nom indica, consisteix a fer servir el cinema com un complement més en les sessions psicològiques.

[intext1]

Si bé és cert que la filmoteràpia es pot individualitzar, hi ha pel·lícules que ens poden servir a tots i a totes per encarar certes situacions. **Aquí en teniu algunes recomanades per experts:**

[nointext]

1. Per relaxar-se: Harry Potter i la pedra filosofal. Es pot veure a HBO

2. Per motivar-se: Cadena perpetua. Es pot veure a Netflix

3. Per gestionar la pèrdua d'algú estimat: Un monstruo viene a verme. Es pot veure a Disney+

4. Per aprendre sobre barreres físiques i/o socials: Mi pie izquierdo. Es pot veure a Filmin

5. Pels moments de desamor: Olvídate de mí. Es pot veure a Rakuten TV

6. Per treballar l'empatia: El indomable Will Hunting. Es pot veure a Rakuten TV

7. Per gestionar la soledat: Wild. Es pot veure a HBO

[intext2]

[fi centrareport]