



CINEMA I TV | Redacció | Actualitzat el 30/03/2021 a les 11:53

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

[inicicentrareport]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 a aprendre sobre barreres físiques i/o socials: Mi pie izquierdo. Es pot veure a Filmin



5.Pels moments de desamor: Olvídate de mi. 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]
[ficentrareport]