

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**

JUNAEB | Habilidades
PROGRAMA | para la Vida

Programa de Apoyo Socioemocional



soyprovidencia



Cine
en su
CASA

Cine en su casa

Cuando se piensa en cine y películas, en general, la primera idea que viene a la cabeza es el entretenimiento. Lo que a menudo no pensamos es que ver películas redonda en una serie de **beneficios**, que van mucho más allá de pasar un momento agradable.

Varios de esos beneficios tienen que ver con la salud mental, como lo explica el psicólogo Jaime Burque en un artículo publicado por la Asociación Española de Psicología Clínica Cognitivo-Conductual (AEPCCC). Pero las ventajas de apreciar el séptimo arte también tiene efectos positivos sobre la salud física y propicia diversas formas de aprendizaje, como se detalla a continuación.



1. RELAJA Y REDUCE EL ESTRÉS

El cine relaja y reduce la ansiedad y el estrés. Cuando vemos una película, nos “olvidamos” durante un rato del resto del mundo para concentrarnos sólo en lo que ocurre en la pantalla. Reducir el estrés tiene múltiples efectos positivos sobre la salud mental y la física.

2. AYUDA A VER MEJOR LOS PROBLEMAS

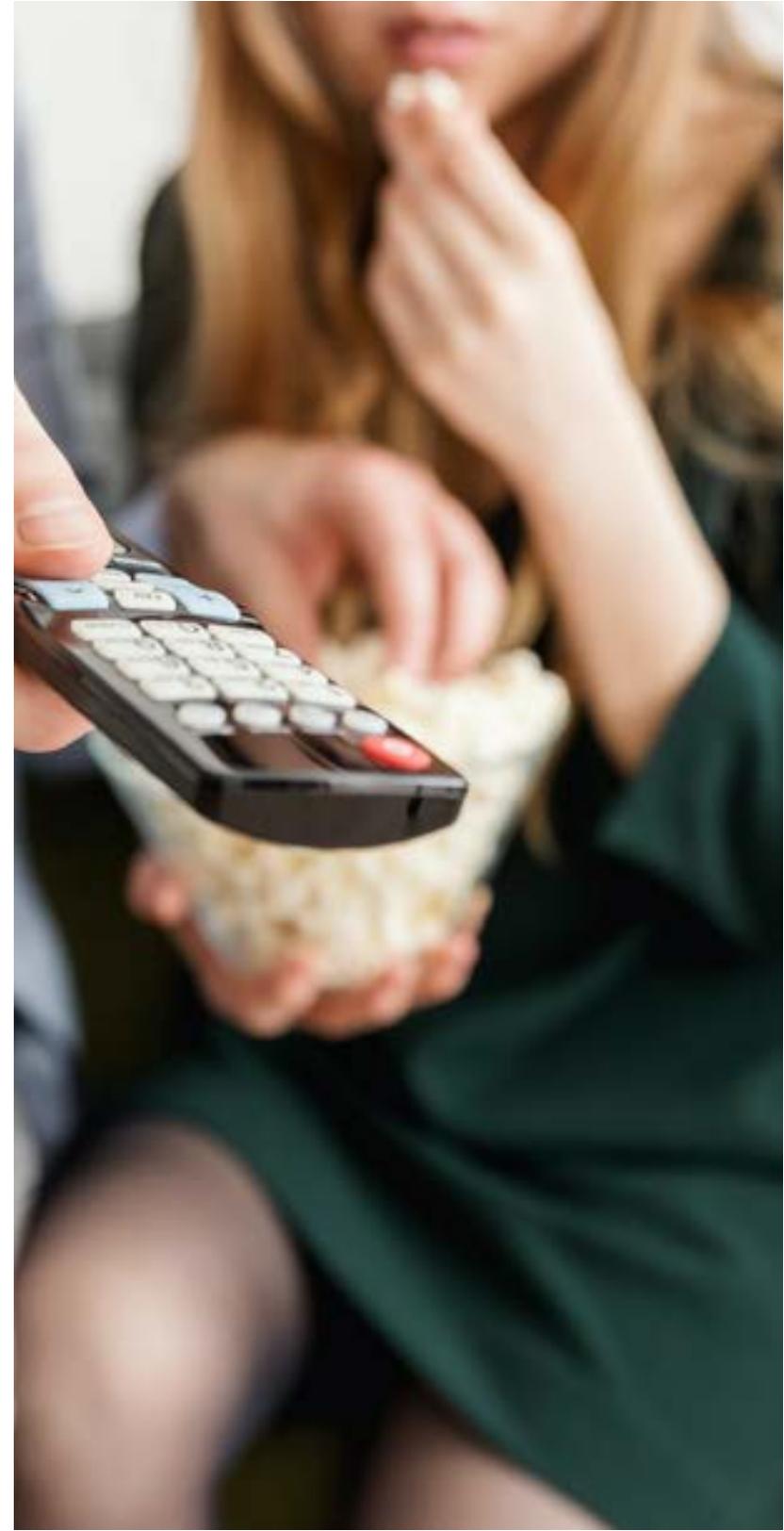
El cine puede contribuir a mejorar la capacidad de empatía. Quien ve una película acompaña a sus protagonistas y -de forma imaginaria- se pone en su lugar: experimenta emociones, deseos, sufrimientos, etc. Por ello, la historia puede dejar enseñanzas sobre el proceso de toma de decisiones y la resolución de problemas. Por otra parte, suele ocurrir que, después de ver una película, ciertas situaciones parecen menos preocupantes que antes de verla. Y no es que haya cambiado algo desde un punto de vista objetivo: lo que cambió fue la mirada del observador, quien ve el mundo de otra manera.

3. PERMITE HACER CATARSIS

La catarsis consiste, según la definición clásica, en una purificación emocional, espiritual, mental y corporal, que se produce cuando el espectador logra descargar sus emociones al verlas proyectadas en los personajes de la obra. En el cine se pueden experimentar muchos sentimientos, sin las consecuencias que podría tener expresarlas en la propia vida.

4. DESARROLLA LA CREATIVIDAD

Las películas, explica Burque, nos aportan visiones muy diferentes de nuestra realidad y de nuestros esquemas mentales, que nos ayudan a enriquecernos intelectualmente, a ser más flexibles o a ganar en perspectiva y en imaginación”. Todos estos elementos son claves para motivar y desarrollar la creatividad.





5. LLEVA A REFLEXIONAR SOBRE TEMAS DIFÍCILES

El cine añade otra virtud: en muchas ocasiones, lleva al espectador a reflexionar sobre temas, problemáticas y dilemas en los que, de no haber visto la película, no se hubiera puesto a pensar. O puede ocurrir que una historia de ficción lleve a cuestionar las propias posiciones u opiniones.

6. TRANSMITE MENSAJES POSITIVOS A LOS NIÑOS

Las películas infantiles a menudo cumplen el rol de las antiguas fábulas, aquellas que tenían una intención didáctica. En los filmes, por lo general, la moraleja no aparece de modo explícito, pero se transmiten valores.

7. PROPORCIONA CULTURA GENERAL

Ver películas ayuda a incrementar eso que suele llamarse “cultura general” de dos formas distintas y complementarias. Por un lado, las que se ambientan en tiempos o lugares lejanos ayudan a conocer episodios históricos y cómo vivían o viven personas en civilizaciones muy diferentes a la nuestra. Es cierto que (salvo los documentales) el cine es ficción, pero la idea general que transmiten suele aproximarse a la realidad.

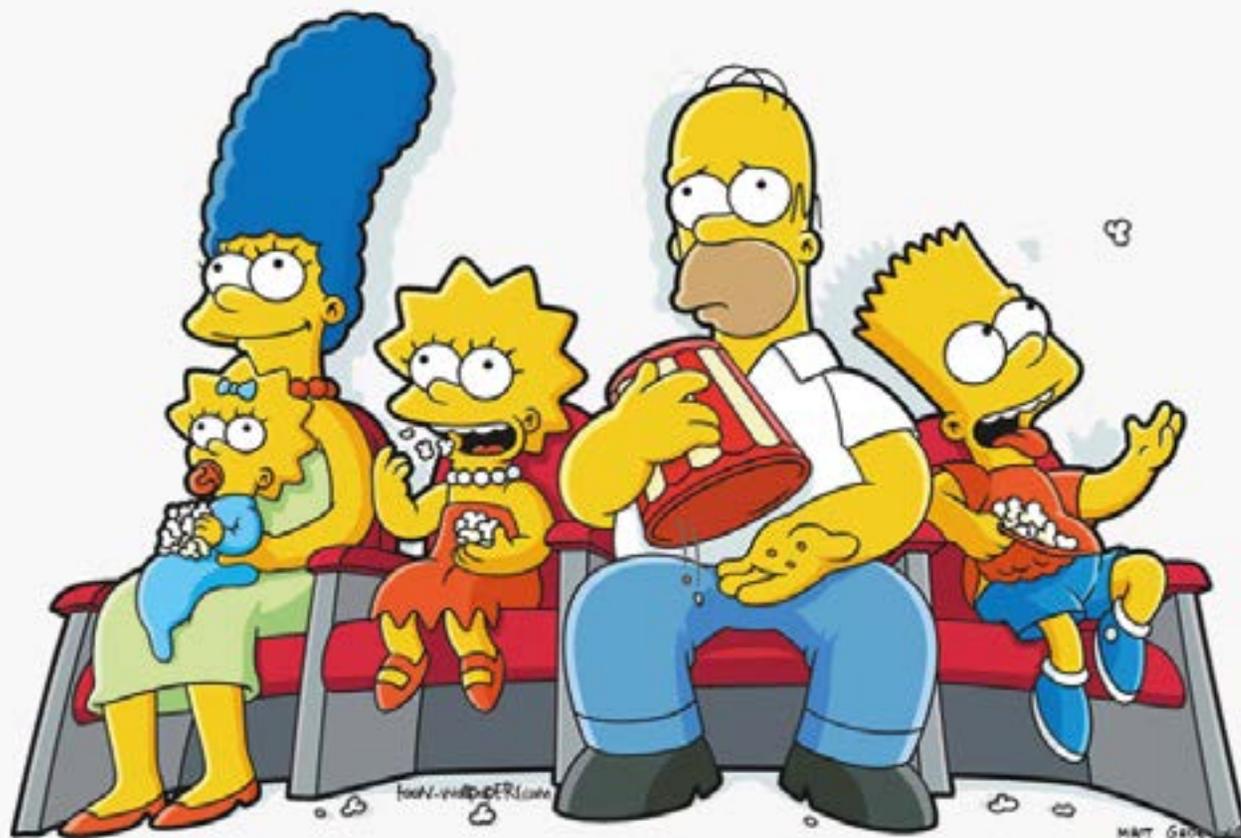
8. ES UNA FORMA DE PRACTICAR OTROS IDIOMAS

Es una estupenda manera de familiarizarse con otras lenguas, y de especial utilidad para las personas que las estudian.

Es por todo esto que podemos concluir que en el cine se comunica un mensaje, principalmente a través de la imagen, que puede llegar a influir al espectador o a la espectadora y producir un cambio. Estas metáforas pueden ser utilizadas como terapia, ayudar a procesar emociones y sentimientos, y así aumentar la probabilidad de llevar a cabo nuevos comportamientos y deseos.

Les proponemos identificar los tipos de género de películas que más les atraigan o gusten, a ti y/o a tu familia, en base a esto, realizar una búsqueda de películas relacionadas a ese género y hacer una lista. Luego, ver qué días te parecen más apropiados para dejar “*tardes de cine*” para que tú y/o en familia vean y disfruten estas películas elegidas.

Finalmente, les invitamos a relajarse, dejarse llevar por la magia del cine y experimentar por sí mismos (as) los efectos terapéuticos que las películas pueden tener sobre ustedes, pongan atención en las emociones que surgen, los pensamientos que brotan, las sensaciones que afloran y cómo la película repercute en ustedes en ese momento. A ponerse cómodas/os, “*cabritas*” en mano, mantita abrigadita ¡¡¡y a disfrutar!!!





soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**