



Psicología y mente. *Películas para trabajar la inteligencia emocional*. Recuperado 26 de noviembre, 2019, de:

<https://psicologiamente.com/cultura/peliculas-inteligencia-emocional>

### **Buscando a Eric | Necesidad de pedir ayuda.**

El protagonista de esta película es un cartero divorciado que vive en la inglesa ciudad de Manchester. Su vida no es precisamente de color de rosa, y está sumido en una severa depresión. Su afición al fútbol y el mal hábito de fumar marihuana provocan que se le aparezca, en un trance psicodélico, la imagen de Eric Cantona, un célebre futbolista retirado. Junto a Cantona su situación empezará a mejorar ostensiblemente, gracias a sus consejos y a su complicidad.

Esta película retrata muy bien los cambios que puede suponer aprender a pedir ayuda, defender los derechos individuales y comunicar correctamente los sentimientos.

### **El Discurso del Rey | Miedo escénico.**

Cuando su padre muere y su hermano abdica, el príncipe Alberto se convierte en el rey Jorge VI. No obstante, el nuevo monarca padece de un molesto problema: su tartamudeo le ha llevado a desarrollar una terrible fobia a hablar en público. Mediante sus visitas al logopeda, comienza a prepararse para una de los discursos más trascendentales para su nación: la declaración de guerra a Alemania nazi ante una gran multitud.

El Discurso del Rey es una película que nos muestra los secretos más relevantes a la hora de hablar en público, como por ejemplo la síntesis del mensaje, la práctica, el ejercicio de visualización, etc.

### **Hitch | Atracción y ligoteo.**

Will Smith interpreta a un coach de seducción especializado en conseguir que hombres de éxito profesional pero con problemas para ligar logren encontrar a su media naranja. Un largometraje con una moraleja final bastante adecuada: la mejor habilidad es la confianza para ser uno mismo. Totalmente recomendable si andas un poco preocupado por tus dotes de seducción.

### **Del Revés (Inside Out) | Emociones... en general.**

La película es un largometraje de Pixar que trata sobre las cinco emociones básicas que tenemos todos los seres humanos. Tristeza, alegría, miedo, asco e ira son encarnados por cinco personajes diminutos y de lo más dispares, que manejan a su antojo el cerebro (y por tanto las emociones, las sensaciones y el comportamiento) de la pequeña Riley, una joven adolescente que se enfrenta a una crisis de identidad, ya que acaba de mudarse de ciudad junto a sus padres y se enfrenta a una vida totalmente nueva.

La película explica de forma muy didáctica la influencia de las emociones en nuestro día a día y te hará entender que las emociones "tóxicas" que intentamos suprimir, como el miedo o el enfado, tienen un papel adaptativo en la naturaleza. Todo, por supuesto, con mucho sentido del humor.

### **Jerry Maguire | Amistad.**

La película Jerry Maguire nos ofrece una visión muy completa sobre la mercadotecnia aplicada a un pequeño negocio. Jerry (que es interpretado por un jovencísimo Tom Cruise) es un



representante deportivo que por una riña un tanto absurda termina perdiendo todos sus clientes... y se queda sin prácticamente nada.

A partir de ese momento, la vida de Jerry cambia, y de qué manera. Empezará un duro camino para volver a tener un buen prestigio profesional, teniendo que luchar contra un sinnúmero de adversidades, gracias a su capacidad para atraer y comunicarse con las personas de su entorno. Si quieres aprender a comunicarte de una forma más empática y mejorar tus habilidades sociales, Jerry Maguire es una película que deberías ver cuanto antes.

### **Die Welle (La ola) | Manipulación.**

En una semana de proyectos que tiene como objetivo de enseñar los beneficios de la democracia, un profesor que debe explicar qué es una dictadura decide realizar un experimento creando un movimiento juvenil de inspiración militar llamado "La Ola".

Al principio va todo bien, los alumnos se implican notablemente en la actividad y aprenden cómo funciona el mundo de la política. Pero La Ola comienza a hacerse notar mediante actos de violencia, todo a espaldas del profesor, que acaba perdiendo el control de la situación.

Una buena crítica social donde se muestra como un discurso fascista y demagógico puede influir en grupos reducidos y corromper la inteligencia emocional de personas que todavía están construyendo su identidad.

### **El método | Argumentación y discurso.**

En un contexto de crisis económica, un grupo de altos ejecutivos se presentan en una oficina para conseguir un puesto de directivo en una gran multinacional.

En la sala se palpa la tensión y los nervios. Al poco tiempo se dan cuenta de que los han encerrado, y a partir de ahí deberán realizar varias pruebas colectivas eliminatorias, centradas en la argumentación por parte de los participantes.

Una película que presenta de forma cruel la argumentación y la competencia salvaje mediante la dinámica de grupos. Una muestra de que las habilidades sociales son un arma de doble filo y que no siempre son utilizadas para bien.

### **Wall-E | Comunicación no verbal.**

Wall-E se estrenó en 2008 producto de la factoría de animación Disney-Pixar. En la película, ambientada en un futuro apocalíptico, un robot de limpieza sigue activo en la Tierra después de que el planeta fuera abandonado por el exceso de basura.

Cuando se encuentra con EVE, una robot de última generación que ha sido enviada a la Tierra para buscar señales de vida, se enamora de ella y la sigue al interior de una gran nave espacial donde sobreviven los restos de la humanidad.

La película esconde muchísimas moralejas: desde los peligros de depender en exceso de automatización tecnológica al problema del consumismo y la gestión de residuos. Sin embargo, uno de sus principales intereses reside en que la comunicación entre los robots protagonistas se realiza únicamente e mediante el lenguaje corporal y la emisión de sonidos robóticos. Wall-E te



ayudará a profundizar en la comunicación no verbal a través de las micro-expresiones de sus protagonistas y los gestos que utilizan para comunicarse entre ellos.

### **A Beautiful Mind (Una mente maravillosa) | Auto-superación.**

A Beautiful Mind (Una Mente Maravillosa en España) es una película de dramática estadounidense del año 2001. La película narra los primeros años de vida de un joven genio de las matemáticas llamado John Nash (Russell Crowe), quien comienza a desarrollar una esquizofrenia de tipo paranoide y a sufrir delirios, lo cual trae problemas a su entorno social. Contra el consejo del Dr. Rosen, Nash decide no volver a tomarse la medicación, creyendo que él puede hacer frente a los síntomas de otra manera. Finalmente, y gracias a su esfuerzo, gana el Premio Nobel.

La película muestra de forma magistral como uno puede auto-superarse en las condiciones personales más adversas, un verdadero viaje por la vertiente más introspectiva de la inteligencia emocional.

### **Diplomacia | Persuasión.**

Ambientado en la II Guerra Mundial, un cónsul sueco se entrevista en el hotel Meurice con Dietrich von Choltitz, el gobernador militar nazi de París. El objetivo cónsul consiste en convencer al general para que no ejecute la orden de hacer explotar los monumentos más representativos de París.

Este largometraje ilustra la gran relevancia de la inteligencia emocional en la política y la guerra: la negociación, la persistencia, la cautela, las habilidades sociales, etc.

### **The Shawshank Redemption (Cadena Perpetua) | Esperanza.**

Una película única e inolvidable: Tim Robbins y Morgan Freeman son dos presos en una cárcel estatal. A pesar de que Andy (Robbins) es inocente, ve como su futuro se reduce a malvivir en una prisión controlada por corruptos.

Con la ayuda de otro reo, Red (Freeman), compartirán momentos de compañía en esas terribles condiciones de vida. Por suerte, el optimismo de Andy le permitirá ingeniar una forma de escapar del infierno, a base de una increíble dosis de esperanza y de ganas de vivir.

### **Angel-A | Autoestima.**

La historia de un hombre al borde del suicidio que decide darse otra oportunidad akl conocer a Angela, una mujer que le enseñará a amarse de nuevo. Esta película del director francés Luc Besson es una curiosa mezcla de comedia, romance y ensayo. Además, su escena en la que los protagonistas están delante del espejo se ha convertido en un vídeo viral en Internet.

### **La mecánica del corazón | Lazos afectivos**

Una película de animación acerca de Jack, un joven que en vez de corazón tiene un reloj de cuco, el cual seguirá funcionando siempre y cuando no se enamore. Su vida cambia cuando conoce a Miss Acacia, alguien que le llevará a salir de su zona de confort.

### **Cómo entrenar a tu dragón | Amistad.**

En un pueblo vikingo, un adolescente conseguirá formar una relación de amistad con una de las criaturas que suponen un mayor peligro para los suyos: un dragón. Ambos personajes se



complementan explorando sus fortalezas de forma recíproca. Una de las mejores películas para enseñar inteligencia emocional a niños y niñas.

**El Gigante de Hierro | Construcción de la propia identidad.**

Una película que en su momento pasó desapercibida pero que con el tiempo se ha convertido en una obra de culto. Narra la historia de la amistad entre un joven y un robot gigante, técnicamente diseñado para destruir mundos, y del modo en el que las decisiones pueden llevarnos más allá de los roles que los demás nos otorgan. La propia identidad es construida por uno mismo, pero, al mismo tiempo, es construida a través del modo en el que elegimos relacionarnos con el entorno y con quienes habitan en él.

Tiching. El blog de educación y TIC. *10 películas para trabajar la resiliencia en clase*. Recuperado 26 de noviembre. 2019, de:

<http://blog.tiching.com/10-peliculas-para-trabajar-la-resiliencia-en-tus-clases/>