

En este documento recojo multitud de películas, libros y series en las que tratan diferentes temas mentales, algunos hablan sobre trastornos y sus consecuencias en una vida cotidiana, otros sobre el afrontamiento de diferentes problemáticas y otros sobre la búsqueda del sentido de la vida, algo con lo que nos enfrentamos todos en algún momento de la vida. He resumido un poquito la temática pero en algunos no he querido indagar ni decir la problemática para no desvelar el final. Espero que os gusten, cualquier recomendación estaré encantada de leerla.

PELÍCULAS

- Cisne negro: muestra el transcurso de los trastornos de la conducta alimentaria.
- A star is born: realidad sobre la adicción al alcohol y sus consecuencias tanto emocionales como físicas.
- Hacia rutas salvajes: reflejo de la búsqueda del sentido de la vida, más allá de lo estructurado socialmente.
- Bohemian Rhapsody: muestra cómo el protagonista se acepta a sí mismo y cómo vivir según tu personalidad hace que vivas en paz, aunque eso te aleje de lo que “está aceptado”.
- Hasta que nos volvamos a encontrar: búsqueda del sentido, reorganizar prioridades y cuál auto-definir cuál es la esencia de la vida.
- En busca de la felicidad: un clásico, película que muestra cómo a pesar de los problemas que pueda ir trayendo la vida, se pueden desarrollar estrategias y herramientas sacándole siempre una lección y aprendizaje.
- No mires arriba: reflejo de cómo aparentar socialmente a veces se convierte en más importante que vivir.
- Loco por ella: muestra diferentes trastornos mentales que son tabú en la sociedad y cómo es vivir con ellos.
- El club de la lucha: un mítico en el cine, pero muestra muy visualmente un tipo de trastorno que veréis al final de la película.
- Hasta el hueso: muestra el desarrollo de la anorexia nerviosa.
- Una mente maravillosa: nos cuenta cómo vivió el personaje con el trastorno mental de la esquizofrenia paranoide así como el alcance familiar del mismo.
- El indomable will hunting: cuenta la historia de una persona superdotada y las complicaciones que tiene con ello a lo largo de la vida.
- Siempre Alice: La historia de una distinguida catedrática de psicología en Harvard que a sus cincuenta años comienza a sufrir síntomas de Alzheimer
- Ahora o Nunca: dos hombres con cáncer terminal reorganizan sus prioridades y valores antes de morir
- Shutter Island: no quiero hacer spoiler pero muestran muy bien la sintomatología de un trastorno mental.



INFANTILES.

- Del revés: buenísima psicoeducación sobre emociones.
- Soul: enseña la importancia de reorganizar metas en base a lo que nos hace felices y no a lo que nos estructuramos como obligatorio para encajar en la sociedad.
- Vaiana: va sobre el proceso de reencontrarte con tu identidad superando los miedos.
- Encanto: habla sobre problemas familiares, algo muy común. Muestra como un rasgo de tu personalidad llevado al extremo puede en vez de beneficiarte, hacerte daño.

SERIES

- Serie de Atípico: relata la vida de un niño con autismo.
- Serie de Sex-education: habla sobre educación sexual y diferentes temas tabúes socialmente
- The sinner: habla sobre cómo funciona el trauma, la disociación, somatización y todo lo que engloba.

LIBROS

- Ansiedad: miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior, de Scott Stossel: narra en primera persona lo que es sufrir la ansiedad desde la infancia.
- Más fuerte que nunca, de Brené Brown: trata sobre cómo después de caer, vuelves a ponerte en pie con fuerza.
- El hombre en busca del sentido, Victor Frankl: un psiquiatra prisionero de campos de concentración durante la segunda guerra mundial explica cómo encontró el sentido de la vida y gracias a ello logró sobrevivir.
- 50 palos, Pau Donés: aprendizajes que cuenta un hombre diagnosticado de cáncer terminal.
- El humor de mi vida, Paz Padilla: relata en primera persona cómo afrontar el duelo de alguien querido.
- El elemento, Ken Robinson: un clásico para personas que están buscando a qué dedicarse o cómo encontrar la forma de aplicar su talento.
- El alquimista, Paulo Coelho: habla sobre el miedo y el sentido de la vida, ¿vale la pena arriesgarnos o no?
- A solas, Silvia Congost: narra cómo encontrar la paz y felicidad sin la necesidad de vivir la vida acompañadx de una pareja sentimental.