

Libros, series y películas para disfrutar estas vacaciones de invierno

A través del cine y la literatura es posible asimilar mejor conceptos como la amistad, el autismo o la muerte y también entender cómo funcionan emociones como la ansiedad o la tristeza, tan en boga por la película **Intensamente 2**.

Durante las vacaciones de invierno, tanto niños como adultos pueden disfrutar de más momentos de ocio y relax, y ¿qué mejor que aprovecharlos conociendo nuevas historias y puntos de vista? Y es que, mediante el cine, las series y la literatura pueden comprender mejor el mundo y obtener soluciones para conversar sobre temas difíciles de abordar en la vida cotidiana.

La psicóloga y académica de la Facultad de Psicología y Humanidades de la Universidad San Sebastián (USS), Ximena Rojas, entrega tres recomendaciones de series y películas para todas las edades, las que, desde el punto de vista de la psicología, permiten explicar a los niños conceptos complejos como la pérdida de un ser querido, el crecimiento o la neurodivergencia.

“Coco”: La película narra la historia de Miguel, un niño que sueña con ser músico, pero su familia se lo prohíbe porque su tatarabuelo, músico, los abandonó. Por accidente, el pequeño llega a la Tierra de los Muertos, de donde sólo podrá salir si un familiar difunto le concede su bendición. Sobre el filme, la psicóloga USS explica que plantea un punto de vista interesante sobre la visión de espiritualidad y su hipótesis sobre lo que ocurre después de la muerte.

“Es una película muy útil para poder hablar sobre temas que son complejos y que a veces a los niños les provoca mucha ansiedad como lo es la muerte ya que hay una edad en la que les resulta misteriosa porque no hay muchas respuestas. Además, está muy asociada a la espiritualidad y muestra creencias que permiten expli-

car este tipo de situaciones”.

“Atypical”: Serie que sigue la historia de Sam, un adolescente del espectro autista decidido a encontrar el amor, por lo que se fija como objetivo ser más independiente para lograrlo. Sobre esto, Rojas explica que la producción contribuye a trabajar la empatía al mostrar lo que le sucede internamente a una persona con autismo, cuáles son las dificultades que enfrenta y cómo ve el mundo.

“El Diario de Greg”: Se trata de una serie de películas basadas en el libro del mismo nombre que narran las aventuras escolares de Greg, visibilizando temas como el acoso escolar y el paso de la niñez a la adolescencia. Para la psicóloga USS, esta saga “es muy entretenida, familiar y bonita, además de que muestra un concepto tradicional que es el crecimiento de un niño, por lo que el públi-

co podría verse identificados con la historia”.

“Intensamente 2”: La segunda parte de la historia de Riley, a quien conocimos con 11 años en la primera película está ahora entrando en la adolescencia y al mismo tiempo comienza a descubrir nuevas emociones en su cabeza. A los ya conocidos Alegría, Tristeza, Ira, Miedo y Asco, se suman ansiedad, envidia, nostalgia, vergüenza y aburrimiento y la protagonista deberá aprender a convivir con ellos en esta nueva etapa.

La literatura también es una herramienta para conocer el mundo y diferentes realidades que nos rodean. Los académicos de las Licenciaturas en Filosofía y Literatura de la USS, Claudia Lewis, Cristián Hodge y Magdalena Palacios entregan algunos títulos para disfrutar durante

las vacaciones y aprender un poco más sobre el dolor, la soledad y la vida con una mirada humanista.

“Heaven” (+14 años) de Mieko Kawakami es ideal para adolescentes y adultos jóvenes y narra la historia de dos jóvenes que sufren de bullying, quienes se sostienen entre sí gracias a su amistad. El libro visibiliza su experiencia con el dolor, la empatía y la soledad de un entorno complejo.

“La Razón por la que salto” (+14 años) de Naoki Higashida permite entender lo que vive y siente un niño con autismo. Mediante un relato conmovedor del protagonista, el lector logra comprender que quienes están dentro del espectro sí pueden comunicarse, ser felices y únicos.