**Comentario de la película *Inside & Out.***

**O sobre El papel de las emociones en nuestras vidas**

Riley es una niña de once años que se encuentra en un momento crucial de su vida, su familia se traslada por cuestiones de trabajo y debe enfrentarse a una nueva ciudad, nueva casa, nuevas amistades… Por primera vez, entraremos en la cabeza de un personaje para entender cómo procesa nuestra mente y cómo nos movemos y percibimos la realidad a través de las emociones.

Aunque tenemos más emociones de las que nos presenta la película, se muestran las más importantes y se personalizan en distintos personajes que nos ayudarán a conocer y comprender cada uno de sus estados.

Desde el campo de la neurociencia se ha demostrado que el elemento esencial en el aprendizaje es la emoción: aprendemos porque queremos y aprendemos aquello que nos emociona, que conecta con nuestra realidad al igual que enseñamos aquello que nos apasiona.

Cada persona tiene un tablero de control. En Riley, está dominado por Alegría, que es su estado anímico dominante, pero es importante observar que, en cada persona, puede dominar una emoción diferente. Esto nos ayuda mucho a comprender la teoría de la mente y a ver que ante una misma situación, cada persona puede sentir emociones diferentes y tomar decisiones distintas. El final de la película es uno de los momentos más clarificadores y divertidos, ya que se ve el interior de distintas personas y animales y cómo se entienden sus actos al ver lo que ocurre en su cabeza.

1.- De acuerdo con las últimas teorías neurocientíficas ¿Cómo tomamos las decisiones?

2.- Además de las emociones, ¿crees que nos influye también el pensamiento lógico? ¿Y nuestra experiencia pasada?

3.- Un aspecto llamativo de la película es que los personajes que describen las emociones en la cabeza de Riley representan a ambos sexos. Podría decirse que Alegría, asco y tristeza serían personajes femeninos y miedo e ira masculinos. ¿Nuestras emociones tienen identidad? ¿Qué importancia tienen los roles de género en la gestión de las emociones?

4.- Cada persona es única y todas igualmente valiosas. Esta idea se muestra a través de las Islas de la personalidad, que definen quién es Riley: payasa, sincera, familiar, etc. ¿Nuestra personalidad nos hace únicos? ¿Qué ocurre cuando no eres fiel a quién eres?

5.- Otro aspecto destacable de la película es que explica cómo funciona nuestra mente. A grandes rasgos, y a través de lo visto en la película, explica los siguientes elementos:

* La memoria a largo plazo.
* El pensamiento abstracto.
* El tren del pensamiento.
* Los sueños.
* El subconsciente-Los miedos-las pesadillas.