

PELÍCULA ANIMADA

Intensamente

Inside Out · en España: Del revés

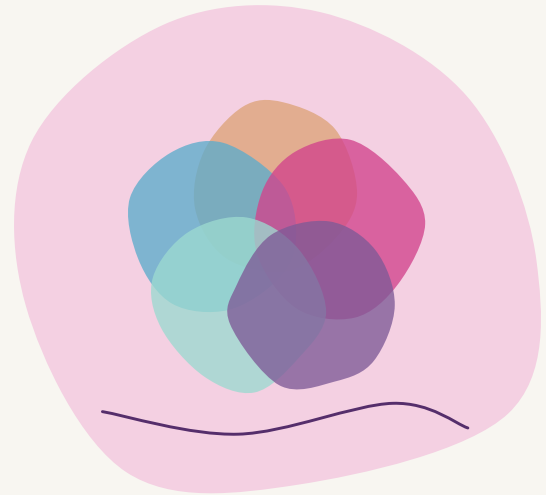
2015 · Estados Unidos · 95 min

IDEAL PARA

FAMILIAS

NIÑAS Y NIÑOS

DOCENTES



DIRECCIÓN

Pete Docter; codirección de
Ronnie del Carmen

ESTUDIO

Pixar Animation Studios

IDIOMA ORIGINAL

Inglés (disponible doblada al
español)

EDAD SUGERIDA

Desde 6 años, mejor acompañada



De qué trata

Riley tiene 11 años y su familia se muda de Minnesota a San Francisco. Dentro de su cabeza, cinco emociones (Alegría, Tristeza, Miedo, Desagrado y Furia) intentan llevar el mando en medio del cambio de casa, de escuela y de amistades. Cuando Alegría y Tristeza se pierden lejos del centro de control, Riley empieza a apagarse por dentro.

Sin spoilers: te contamos solo el punto de partida.



Por qué la recomendamos

Es probablemente la película más útil para empezar a hablar de emociones con niñas y niños. Académicas de la Universidad de Chile señalan que ponerle nombre, color y personaje a cada emoción ayuda a conversar de ellas en casa, algo que todavía no es habitual en muchas familias (Gallardo, 2024). Su mensaje coincide con lo que plantea la educación emocional: aprender a reconocer y regular lo que sentimos es un proceso que dura toda la vida (Bisquerra, 2003). Y deja una idea muy cercana a la arteterapia: la tristeza no se esconde, se expresa y se acompaña.

TEMAS ● Emociones básicas ● Tristeza ● Mudanza y cambios ● Memoria ● Familia

Ten en cuenta antes de verla

Muestra la tristeza de una niña que se aísla y piensa en escapar de casa. Para los más pequeños puede ser intensa la parte en que Riley deja de sentir. Vale la pena verla juntos y conversar al final.



Para conversar después

- 1 ¿Qué emoción sentiste más mientras la veías?
- 2 ¿Por qué crees que Tristeza era importante para Riley?
- 3 Cuando estás triste, ¿qué te ayuda a sentirte acompañado?
- 4 Si tus emociones tuvieran un color, ¿cuáles serían?

01 Actividad creativa: Mi tablero de emociones

Hojas, colores, 20 minutos · Sin calificación

Cómo hacerlo

- 1 Cada quien dobla una hoja en cinco partes.
- 2 En cada parte pinta una emoción con el color y la forma que quiera, sin dibujar caras.
- 3 Encierra en un círculo la que sintió más esta semana.
- 4 Cuenten, quien quiera, en qué momento apareció.

¿SABÍAS QUE...?

En 2024 se estrenó *Intensamente 2*, en la que llega la Ansiedad. Según académicas de la Universidad de Chile, acierta al mostrar que todas las emociones tienen un papel, aunque reduce el peso que la familia sigue teniendo en la adolescencia (Gallardo, 2024).

RECONOCIMIENTOS

Óscar a Mejor Película Animada (2016).

Dónde verla. La disponibilidad en plataformas cambia según el país y la fecha; consúltala antes de planear una función. Para proyectarla en escuelas o espacios públicos, verifica los derechos de exhibición. Ficha técnica contrastada con Wikipedia en español y FilmAffinity México; fuentes priorizadas de México e Hispanoamérica, consultadas en octubre de 2026.

Si algo de lo que viste te movió más de la cuenta, habla con alguien de confianza. Línea de la Vida: **800 911 2000**, gratuita y las 24 horas. En una emergencia, llama al **911**.

Referencias

- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7–43.
- Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones. (s. f.). *Línea de la Vida*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conasama>
- Docter, P. (Director). (2015). *Intensamente [Inside out]* [Película]. Walt Disney Pictures; Pixar Animation Studios.
- Gallardo, R. (28 de junio de 2024). ¿Qué opina la psicología sobre *Intensamente 2*? Expertas abordan sus aciertos e imprecisiones sobre la adolescencia. Universidad de Chile. <https://uchile.cl/noticias/217856/que-opina-la-psicologia-sobre-intensamente-2->