



Emocions en confinament

Resum

En aquest vídeo s'exposen les emocions i sentiments d'aquest moment en què portem molts dies tancats.

S'analitza l'estat emocional de diferents col·lectius, famílies amb fills, adolescents, persones sense fills i persones grans.

S'ofereixen recomanacions i trucs per mantenir i millorar en el possible la salut mental i la nostra visió de la nostra pròpia vida en aquests moments.