



*Indigo*  
TEATRO





# Dossier didáctico



**"VIAJE AL PLANETA DE TODO ES POSIBLE"**



# Contenido

La Compañía	4
Sobre el espectáculo	5
Sinopsis	6
Ficha artística	7
Introducción a las actividades	8
Código de buenas prácticas	9
1. Juntos contra el acoso escolar	10
Objetivos	11
Preparando el viaje	
1. Hablamos sobre el acoso escolar	12
2. ¿Cómo es un buen compañero o compañera?	13
3. Después del viaje	
4. Video sobre bullying	14
5. Creamos una tabla entre todos	15
2. Inteligencia emocional y autococimiento	17
Objetivos	18
Preparando el viaje	
1. Coloquio en clase	19
2. Dibujando nuestra emoción	20
3. Después del viaje	
4. Práctica. “El hilo rojo”	21
5. Práctica “Ducha de pensamientos positivos”	22
6. Coloquio sobre “emociones”	23
7. Práctica. “El mar de las emociones”	25
Bibliografía y enlaces de interés.	26

## La Compañía

Índigo Teatro nace en 2014 de la mano de la inquieta y polifacética creadora y artista **Celia Almohalla** cuyo principal objetivo es la creación de universos estéticos y musicales para la infancia. Realiza residencias en el Teatro Cánovas de Málaga donde pone en marcha sus proyectos artísticos traduciéndose éstos en tres estrenos exitosos: "**Lectorita... Más allá de la imaginación**", "**El viaje de Tam Tam y Yiya**" y "**Viaje al planeta de Todo es Posible**".

La Compañía ha conseguido una gran estabilidad gracias a un aliado extraordinario e imprescindible para el espectáculo: el público, niños, niñas, padres y madres...

- Premio Ateneo de Teatro 2023 al Mejor espectáculo infantil por "Viaje al planeta de Todo es Posible".
- Nominada VIII Premios Lorca 2022 con dos candidaturas: «Mejor Escenografía» y «Mejor iluminación» con el espectáculo "Viaje al planeta de Todo es Posible".
- Nominada Premios Desenaja Canción de Autor 2015 con el espectáculo "Sonando a ti".
- Nominada Premios Desenaja Teatro 2015 con el espectáculo "Lectorita... Más allá de la imaginación".



## Sobre el espectáculo

Índigo Teatro presenta una puesta en escena que combina personajes reales y títeres, con danza, canciones en directo, mucha música y una iluminación muy original.

Una historia de superación que acerca de forma directa a los niños y niñas a la empatía, el autoconocimiento y las emociones.

La obra gira en torno a una pequeña heroína que, sin ella saberlo, nos enseña a todos la importancia de superar las adversidades.

Además de diversión y aventuras, **“Viaje al planeta de Todo es Posible”**, nos invita a reflexionar sobre la importancia de mirar más allá de las apariencias, transmitiendo valores como la perseverancia y la bondad.

Desde Índigo Teatro creemos que la autoestima y la educación en valores son el pilar más fuerte sobre el que levantarse y sobreponerse de las adversidades. Por ello hemos elegido enfocar esta historia desde una mirada hacia el interior.

**“Viaje al planeta de Todo es Posible”** propone una emotiva aventura donde Alma, la protagonista de nuestra historia, descubrirá sus fortaleza y capacidad de superación.

Alma, es una de tantas niñas que sufre *bullying* en el colegio e iniciará un viaje en el que tendrá que afrontar sus miedos, sus inseguridades y sus emociones.





## Sinopsis

¿Has oído hablar del planeta de **Todo es Posible**? Un planeta pequeño, pero muy importante, pues es el planeta que se encarga de ayudar a que todos los deseos puedan cumplirse.

**Alma**, la protagonista de nuestra historia, entrará en él para descubrir de todo lo que es capaz, ¿te atreves a acompañarla?

**Alma** viajará al planeta de **Todo es Posible** donde conocerá a **Yin y Yang**, que la invitarán a empezar a andar el camino hacia lo desconocido. Visitará la “**Fábrica de los pensamientos**”, donde **Sinapsis** y las **Neuronitas** le mostrarán la importancia de pensar en positivo; entrará en el “**Mar de las emociones**” y conocerá a **Doctor Now** que le mostrará que las emociones son importantes y sentir es parte de la vida. Conocerá a **Égor**, que intentará apagar su alegría; a **Amor** que le enseñará que el corazón es libre y debemos aprender a escucharlo. **Alma** descubrirá su valentía, aprenderá a mirar de frente al miedo y a confiar en sí misma.





## Ficha artística

Actrices	VICTORIA ÁVILA CELIA ALMOHALLA
Cover	ANA LUCÍA DOLS
Dirección y texto	CELIA ALMOHALLA
Asesoría guion	CONCHA LINERO
Autoría música	SARA ALMOHALLA CELIA ALMOHALLA
Arreglos musicales	ARGONAUTA MUSIC
Escenografía y títeres	ISA SOTO
Diseño iluminación	ANTONIO ARRABAL (AAI)
Diseño vestuario	CONCHA LINERO PEPA RODRIGUEZ
Realización vestuario	PEPA RODRIGUEZ
Estudio de grabación	ARGONAUTA ESTUDIO
Músicos	SARA ALMOHALLA PAQUITO ESCUDERO BLAI NAVARRO EVELÍN MARTINEZ JAVI CLAROS
Voces en off	NILOFER KHAN DARIO CARRASCO CELIA ALMOHALLA
Asesoramiento Técnico	ANTONIO ARRABAL (AAI)
Técnico sala	MARIO COPETE
Producción	ÍNDIGO TEATRO
Grabación vídeo	EL ESTUDIO BLANCO
Foto fija	SALVADOR BLANCO



## Introducción a las actividades

Ir al teatro siempre es una oportunidad, no sólo para los niños y niñas, también para los adultos. No solo es una actividad lúdica, también puede generar mucho aprendizaje si se aprovecha bien. Compartir cultura, despierta inquietudes, da respuesta a necesidades diversas y permite aprender infinidad de cosas que acompañarán a los niños y niñas en su proceso de crecimiento personal.

A través de este dossier queremos explicaros la esencia del espectáculo y proponeros algunos ejes de trabajo que pensamos pueden ayudaros para profundizar en aspectos interesantes, sobre todo para generar debate y diálogo en torno a la convivencia y la educación en valores.

Antes de concretar las propuestas, os apuntamos que, si lo deseáis, podéis poneros en contacto con la compañía en: [indigoteatro@indigoteatro.com](mailto:indigoteatro@indigoteatro.com) planteando preguntas, dudas, reflexiones o lo que necesitéis. Así como la posibilidad de que los niños y niñas puedan dar sus impresiones sobre lo que han visto. La Compañía estará encantada de mantener comunicación con vosotros.

Proponemos dos apartados con sus respectivos objetivos y actividades: antes de ir al teatro y después de haber visto la obra.

Esta guía pretende servir de estímulo al profesorado, aportando herramientas pedagógicas para que la asistencia al espectáculo teatral “**Viaje al planeta de Todo es Posible**” se convierta en un momento significativo de la vida del aula y contribuya a la sensibilización artística de los niños y niñas.





## Código de buenas prácticas en el teatro

Durante el viaje al planeta de Todo es Posible:

- Si necesitas ir al baño o beber agua, hazlo antes de que empiece la representación.
- Sé puntual.
- Respeta el trabajo de la Compañía, no hables ni te burles.
- Participa si forma parte del espectáculo.
- Apaga el teléfono móvil.
- No comas durante la función.
- Sigue las medidas de seguridad establecidas por el teatro.
- Si te ha gustado la obra, aplaude mucho cuando termine.
- Cada espectador es diferente, realiza tu propia interpretación de la obra
- Disfruta de la representación y déjate llevar por la historia
- Observa cada escena con atención, así como sus diferentes personajes





# STOP BULLYING

## 1. Juntos contra el acoso escolar

"VIAJE AL PLANETA DE TODO ES POSIBLE"





## Objetivos

- Informar y concienciar al alumnado sobre este fenómeno y sus consecuencias, para descubrir entre todos, y ofrecer, pautas de actuación ante una situación de acoso escolar.
- Despertar y fomentar la capacidad de empatizar de las alumnas y alumnos, para que sean capaces de ponerse en el lugar de aquellos que están provocando o sufriendo *bullying*.
- Promover conciencia sobre el tema y ayuda colectiva.
- Introducir a los/as espectadores/as en los valores de la obra.

*¿Qué es el bullying?*

*¿Conocéis algún caso de bullying?*



# ¡Preparando el viaje!



## 1. Hablamos sobre el acoso escolar

Antes de ver la obra, proponemos un debate en el aula para compartir opiniones.

## ¿Qué es el *bullying*?

La palabra *bullying* en inglés significa maltrato e intimidación entre iguales.

En el colegio, y en otras actividades de nuestra sociedad, se dan situaciones de acoso, en las que algunos/as alumnos/as intimidan y humillan a otros compañeros y compañeras que son más débiles o vulnerables.

Se considera maltrato a *“toda acción reiterada a través de diferentes formas de acoso u hostigamiento entre dos alumnos/as o entre un alumno/a y un grupo de compañeros/as, en el que la víctima está en situación de inferioridad respecto al agresor o agresores”*

El acoso escolar es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo de un tiempo determinado.

## ¿Conocéis algún caso de *bullying*?

Características claves del *bullying*:

1. No ocurre en una sola oportunidad; se mantiene en el tiempo y se repite una y otra vez. Destacaremos palabras relevantes que hayan dado las/os niñas/os, como por ejemplo: “todos los días”, “nuevamente”, “todo el tiempo”, “a cada rato”, etc.
2. Es deliberado, hace daño a propósito. No es hacer daño accidentalmente.
3. Es injusto, el/la amedrentador/a es más fuerte, más poderoso/a o están en superioridad numérica, y aunque ellos lo están disfrutando, la persona a quien están amedrentando no lo está disfrutando.



## 2. ¿Cómo es un buen compañero o compañera?

Cada niña o niño dispondrá de papелitos de colores en los que pondrá adjetivos de cómo es o debería ser un buen amigo/a o compañero/a. La idea es que sean adjetivos en positivo.

Recogeremos todos estos adjetivos en un mural en el aula, mientras lo vamos comentando.





# ¡Después del viaje!

## 3. Vídeos sobre *bullying*

### 1. Hablamos de las escenas del espectáculo.

- ¿Hay alguna escena en la que Alma u otro personaje sufre *bullying*? ¿Cuáles son? ¿Por qué?
- ¿Encontráis similitud con algún caso que conozcáis?
- ¿Cómo podemos definir el personaje de Égor? ¿Y el de Alma?
- ¿Os sentís identificados con alguno de ellos?

### 2. Vídeo: "Testimonio de niño que sufre *bullying*"

<https://www.youtube.com/watch?v=3TRASgip2Ik>

- ¿Encuentras similitud con el personaje de Alma?
  - No quiere ir al colegio.
  - Quiere desaparecer.
  - No entiende por qué Égor la odia.
  - El niño se agrade a sí mismo.

### 3. Vídeos ampliación.

Existen otras formas de maltrato y acoso como el *ciberbullying* y el *grooming*, que no se tratan en el espectáculo.



Si el profesorado quiere abordar estos temas con el alumnado, ofrecemos dos vídeos que podrían resultarles útiles:

Relacionado con el *ciberbullying*:

<https://www.youtube.com/watch?v=tVAjyNzYq0>

Para tratar el *grooming*:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pa2ttVRA-xU>

<https://www.youtube.com/watch?v=c1dEKmA8vVw>



## 4. Creamos una tabla entre todos

Después del visionado, podemos hacer una tabla en la pizarra y entre todos iremos rellenándola.

1. Definir los conceptos y ver qué han entendido los alumnos/as de cada uno de ellos.
2. Sinónimos, palabras y emociones que surjan con cada uno de los conceptos.
3. Ver qué tipo de acoso existe: físico, verbal y psicológico. Poner un ejemplo de cada uno de ellos.
3. Consecuencias del acoso que sufren tanto la víctima, como el agresor y el entorno social.
4. Formas de prevenir y modificar conductas. Buscar soluciones entre todos, así como comportamientos y actitudes que ayuden a prevenirlo o afrontarlo.

» *Lluvia de ideas* »





## Ejemplo de tabla

PALABRAS/ EMOCIONES RELACIONADAS CON EL <i>BULLYING</i>	TIPOS DE ACOSO	CONSECUENCIAS ¿Qué pasa cuando hay <i>bullying</i> ?	SOLUCIONES Y MANERAS DE PREVENIR
<p>Abuso, acoso, marginación, engaño, amenazar, chantaje, privacidad, acecho, miedo, soledad, tristeza, frustración, etc.</p>	<p>-FÍSICO: golpes, amenazas corporales, romper objetos personales, etc.</p> <p>-VERBAL: insultos, intimidar, chantajes, gritar, poner motes, generar rumores, etc.</p> <p>- PSICOLÓGICO: manipulación, falta de empatía, dejar de hablar, no mirara a los ojos, ignorar, etc.</p>	<p>-En la víctima: pérdida de autoestima, poca motivación, aislamiento, agresividad, suicidio, etc.</p> <p>-En el agresor: protagonismo, poder, inseguridad, superioridad, etc.</p> <p>-En el entorno social: preocupación de la familia, conflictos en la convivencia tanto en el centro educativo como en casa,</p>	<p>-Pedir ayuda a un adulto o un compañero/a</p> <p>-Empatía, tolerancia, respeto, hacia los demás, etc.</p> <p>Si sale tema redes: -Tener cuidado a la hora de publicar fotos/vídeos en redes sociales. -Privacidad de los perfiles. -Conocer a las personas que se agregan. -No decir datos importantes como: dirección, centro escolar, lugares que frecuentas, etc</p>



"Con amor todo es posible"

2.  
Inteligencia  
emocional  
y  
autoconocimiento.

"VIAJE AL PLANETA DE TODO ES POSIBLE"





## Objetivos

- Promover la conciencia de unidad, conexión y comunicación con el grupo.
- Fomentar la autoestima e inteligencia emocional.
- Impulsar el conocimiento de nosotros mismos desde la observación e introspección.
- Desarrollar la creatividad.
- Introducir a las/os espectadoras/es en los valores de la obra.

*¿Qué es la inteligencia emocional?*



# *¡Preparando el viaje!*

## 1. Coloquio en clase.

¿Qué crees que es la inteligencia emocional? ¿Y el autoconocimiento?  
¿Y la autoestima? Hablemos sobre ello.

Como seres humanos poseemos tanto mente racional como emocional. Una está relacionada con la capacidad de emitir pensamientos y la otra está encargada de los sentimientos e impulsos.

Cuando nuestros pensamientos y sentimientos operan en armonía nos ayudan a tomar mejores decisiones.

Hay veces que nuestro cerebro emocional es capaz de controlar nuestro cerebro racional, es por ello que a veces podemos tener comportamientos completamente irracionales como por ejemplo: gritar, insultar, incluso golpear a alguien en un momento de ira.

Controlar nuestras emociones es fundamental y determinante para tener resultados satisfactorios en muchos aspectos de nuestra vida.

Nuestro coeficiente intelectual no es el único factor clave que determina éxitos futuros ya que la inteligencia emocional puede llegar a ser incluso más importante.

La inteligencia emocional

Según Daniel Goleman:

“La capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados anímicos propios y ajenos.

Según Solovey & Mayer:

“Es una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades”

Conclusión:

“Es como tu controlas y modificas tus sentimientos, emociones y habilidades”

*¿Alguna vez te has preguntado  
que son los pensamientos?*

*¿Y las emociones?*



## Explicación sencilla para los niños y niñas:

### ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es la capacidad de entender y manejar nuestras emociones, así como también comprender las emociones de los demás. Es como tener un superpoder que nos ayuda a sentirnos bien y a relacionarnos mejor con los demás.

### ¿Qué es la mente racional?

La mente racional es como nuestra "voz de la razón". Es la parte de nuestro cerebro que nos ayuda a pensar y tomar decisiones. Nos ayuda a pensar antes de actuar y a entender las consecuencias de nuestras acciones.

### ¿Qué es el autoconocimiento?

El autoconocimiento es conocerse a uno mismo, saber cómo nos sentimos, qué nos gusta y qué no nos gusta. Es importante saber quiénes somos para poder tomar decisiones y actuar de acuerdo a lo que realmente queremos.

### ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la forma en que nos valoramos y nos queremos. Es importante tener una buena autoestima para sentirnos seguros, confiar en nuestras habilidades y creer en nosotros mismos.

*Cada día me emociono*

## 2. Dibujando nuestra emoción

1. En grupo nombraremos todas las emociones que se nos ocurran y las escribiremos en la pizarra.
2. Cuando hayamos terminado, individualmente elegiremos una de ellas y la dibujaremos. Podemos escoger varias; sintámonos libres.

Esta práctica tendrá su continuación después de que viajemos al planeta de Todo es Posible en la actividad 5 de este apartado.



*¡Después del viaje!*

### 3. Práctica "El hilo rojo"

¿Os habéis dado cuenta de que en el planeta de Todo es Posible todo está conectado?  
¿Sabrías decir algún ejemplo?

Lo que Alma hace, afecta al Planeta, a las Neuronas, al Deseo... Lo que les ocurre a los personajes y al Planeta, también influye en Alma:

- Alma anima a las Neuronitas cuando éstas deciden no hacer nada.
- Doctor Now anima a Alma cuando ella decide volver a casa.
- Alma anima a Égor cuando le da un abrazo.

1. En parejas. El/La compañero/a A, entrevista al compañero/a B. Pregunta lo que quiera (con respeto) para conocerlo mejor. Luego intercambiaremos los roles.

2. En grupo. Cada miembro presenta al/a la compañero/a que ha entrevistado. Resaltando las virtudes y características que más nos gustan de éste/a.

3. El grupo al completo, se colocará en círculo. Cada alumno/a dirá qué quiere aportar al grupo. (Ejemplo: amor, alegría, diversión... Podemos elegir adjetivos del ejercicio "¿Cómo es un buen compañero/a?") Lo haremos pasándonos una "bobina de hilo rojo". Se irá creando y viendo la conexión de todos los componentes del grupo.

Al terminar, constataremos que si alguien mueve el hilo, o se mueve, todos tienen que moverse; estamos conectados y lo que hacemos influye en el grupo y ayuda a los demás.



*"Dinámica creativo-colectiva"*

"Todos estamos conectados" ¡vamos a verlo!  
La energía pasa por mí, pasa por el grupo...  
"Todos somos uno".



## 4. Práctica "Ducha de pensamientos positivos"

En el planeta de Todo es Posible, Alma, visita la "Fábrica de los pensamientos", donde Sinapsis y las Neuronitas, escuchan, analizan, prueban y empaquetan los pensamientos... Finalmente seleccionan los "pensamientos positivos más positivos"...

Alma descubre que: "Para que un deseo pueda llegar a realizarse, con pensamientos positivos, debe ducharse"



¡Vamos a hacer lo mismo que Sinapsis y las Neuronitas!

Podemos usar una música agradable que acompañe este ejercicio.

1. Individualmente, nos sentaremos de forma cómoda, y con los ojos cerrados respiraremos profundamente. Objetivo: Relajarnos y atraer a nuestra mente pensamientos de paz, tranquilidad, confianza...
2. En parejas, nos contaremos los pensamientos positivos que hemos tenido: aquello que quieres ser, aquello que quieres sentir o sientes. Por ejemplo; alegría, amor, risa, fuerza, empatía... ¡se puede ser creativo! El/La otro/a compañero/a los apunta en pos-it individuales. Después se intercambian los roles.
3. Ya tenemos apuntados y recogidos todos los pensamientos positivos, ahora, ¡vamos a la acción! El compañero/a pegará a su pareja los post-it en el cuerpo hasta quedar cubierto por todos los pensamientos. Luego volvemos a cambiar los roles.
4. Reunión del grupo. Puesta en común de la experiencia.

*¡El pensador eres tú!*





## 5. Coloquio sobre "Emociones"

Os invitamos a hacer esta actividad utilizando los dibujos realizados antes de ver la obra. Podemos colocarlos en un mural.

Hay veces que aunque queramos pensar pensamientos positivos y calmados, nuestra mente se dispara, y además aparecen emociones, que sin saber cómo, nos invaden, pues son inevitables. **Alma** entra en "El mar de las emociones" justo después de que **Égor** robe su deseo. No puede evitar sentirse desolada.

¿Qué creéis que debe hacer?

No podemos elegir nuestras emociones, pero sí qué hacer con ellas. ¡Podemos elegir aceptar y observar!.

Las emociones guardan un profundo mensaje: Muchas veces aparecen para invitarnos a hacer las cosas de un modo distinto al que las hemos estado haciendo. Si permitimos que la emoción nos transmita el mensaje que viene a darnos, ésta, se disipará pronto.

**Alma** decide observar sus emociones. Hagámoslo nosotros también; observemos nuestras emociones. Ejemplo: **Alma** se da cuenta que la emoción de la rabia la invita a descubrir su fuerza para enfrentarse al miedo. ¿Y tú? ¿Te has dado cuenta de algo al observar tus emociones? Compartamos con el grupo.

*¿Alguna vez has hablado con  
tus emociones?*



# ¡Seguimos dialogando!

Ya hemos hablado sobre las emociones pero ahora que hemos vuelto del viaje podemos indagar un poco más. ¿En qué momentos creéis o habéis visto que **Alma** haga uso de su inteligencia emocional?

Tener inteligencia emocional abarca cuatro pilares fundamentales:

**1. Entender nuestras propias emociones**, donde tenemos que reconocer nuestros sentimientos, ser conscientes de nuestro estado anímico y saber lo que lo está provocando.

- Cuando se sincera en la **Fábrica** con las **Neuronitas** y les habla de su situación en el cole.
- Cuando habla con el **Doctor Now** y reconoce que tiene miedo.

**2. Manejar nuestras emociones**. Saber controlar y tener comportamientos asertivos cuando una emoción emerge.

- El **Doctor Now** ayuda a **Alma** en momentos difíciles. “Solo conociendo el miedo, podrás superarlo”
- Cuando al final se enfrenta a **Égor** y no deja que este la hunda.
- **Égor** lo hace justo al final de la obra, cuando decide no lanzar el deseo de **Alma** y devolvérselo.

**3. La motivación**. Tiene que ver con la capacidad de ser optimista y persistir a pesar de no obtener los resultados deseados.

- En la “**Fabrica de los Pensamientos**” cuando **Alma** anima a las **Neuronitas** a seguir adelante.
- Cuando habla con el **Doctor Now** y decide ir a recuperar su deseo en vez de volver a casa.

**4. La empatía**. Habilidad para reconocer las emociones de los demás y ponernos en su lugar.

- Cuando ve que **Égor** derrama el mejunje en la **Fabrica** y ve a las **Neuronitas** sufrir.
- Cuando **Alma** le da abrazo a **Égor** y decide perdonarlo.



## 6. Práctica "El Mar de las emociones"

1. Os proponemos una meditación. Podemos utilizar música que nos ayude a relajarnos. El objetivo es sentir lo que nos venga, lo que surja. ¡Escuchemos lo que las emociones nos transmitan! Como diría el **Doctor Now**: "Siente lo que sientes"

2. Cada uno realizará un dibujo que represente su proceso.

3. El grupo pone en común. El que quiera, muestra su dibujos y comparte su experiencia.



## Escuchando al cuerpo

1. Elegiremos una emoción o sentimientos que tengamos almacenado en nuestro interior. (Nos ayudará a encontrarlos, usar algo que aún esté por resolver en nuestra vida. Ahí también encontraremos emociones almacenadas. Por ejemplo: La desolación que siente **Alma** al haber perdido su deseo.)

2. A través de la música entraremos en el "**Mar de las emociones**" pondremos la atención en la emoción elegida y la sentiremos. (Es posible que al sentir la emoción vengan recuerdos a nuestra mente relacionados con esta emoción. Ejemplo: **Alma** recuerda a **Rodrigo** cuando le robaba el bocadillo y le gritaba...) observaremos los recuerdos pero seguimos atendiendo a nuestra emoción y seguimos sintiendo.

3. Dentro del "**Mar**" observaremos que la emoción se hace más intensa pero menos densa y ahora podremos observar otras emociones que esta primera emoción esconde dentro. (Ejemplo: **Alma** al sentir la desolación ha pasado a sentir rabia de que **Égor** le haya quitado su deseo.)

4. Nadaremos más profundamente, manteniendo la atención prendida y seguiremos sintiendo. Veremos que las emociones nos muestran cosas que no solemos ver cuando las rechazamos y las almacenamos. (Ejemplo: **Alma** al sentir su rabia, descubre su tristeza, después su miedo que es mucho más profundo y sutil que la desolación que empezó sintiendo.)

5. Finalmente dejaremos que el "**Mar**" se exprese con libertad y miraremos lo que estamos sintiendo desde la honestidad. Al realizar este movimiento, conectaremos con nuestro corazón y desde ahí aprenderemos a dejar que el haga de catalizador. (Un catalizador es aquello que estimula el desarrollo de un proceso. Ejemplo: En el caso de **Alma** el corazón acelera la transformación del miedo convirtiéndolo en FUERZA. Fuerza para afrontar su problema, dejando que queden liberadas las emociones de su interior.)



# Bibliografía y enlaces de interés

## Libros recomendados:

- Varios Autores. *Educación emocional en la escuela*. Editorial Alfaomega. Tomo 2, 3 y 4.
- Sergi Torres y Montse Adell. *IntroHéroes*. Editorial Autor-Editor.

## Videos sobre inteligencia emocional:

- ¿Qué es la inteligencia emocional? unProfesor. Breve explicación.  
<https://www.youtube.com/watch?v=rpvXb2TUHSU>
- Inteligencia emocional. Daniel Goleman. Resumen animado.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Vu6xM229q9I>
- Juan Alonso Puig  
<https://www.youtube.com/watch?v=OkqimKmgMR8>

## Video sobre acoso escolar:

Opinión de Rafa Budo. Docente y director del Instituto Andaluz para la prevención del acoso escolar.  
[https://twitter.com/eva\\_al\\_desnudo\\_/status/1708394175379476845?s=48](https://twitter.com/eva_al_desnudo_/status/1708394175379476845?s=48)

## Videos para compartir con los/as alumnos/as:

- Inteligencia emocional en los niños. Natalia Martínez. TEDx  
[https://www.youtube.com/watch?v=dY-hV\\_XjHcY](https://www.youtube.com/watch?v=dY-hV_XjHcY)
- Qué es la Empatía. Explicación para niños. Las emociones.  
<https://www.youtube.com/watch?v=q9wd09wkkCs>



*¡Gracias!*

Correo

[indigoteatro@indigoteatro.com](mailto:indigoteatro@indigoteatro.com)

Sitio web

[www.indigoteatro.es](http://www.indigoteatro.es)

Teléfono

625 07 04 44



*Indigo*  
TEATRO