



Zarakatraka  
· EL TEATRO COMO MEDIO EDUCATIVO ·

# El arte de emocionarte

Juego y mucho cuento para el corazón

Las emociones son mecanismos, que nos ayudan a reaccionar a ciertos estímulos inesperados. Todos las experimentamos alguna vez y de forma muy particular, es por ello, que algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que éstas desencadenan sean innatas y otras pueden adquirirse.

Para los niños y niñas, éstas emociones y los sentimientos que éstas producen, pueden ser unas grandes desconocidas y con "El arte de emocionarte" queremos ayudar a que las comprendan, a través de los cuentos, ya que son el juego perfecto que se adapta a su lenguaje y a su manera de pensar y les hace entender de manera sencilla palabras abstractas, como por ejemplo, el amor.

Desde **Zarakatraka** creemos que los cuentos, el juego teatral, la expresión corporal, la música y las artes plásticas son elementos que pueden ayudar a identificar y a expresar desde las emociones más básicas, hasta las más complejas.

Por ello en cada sesión, metemos en nuestro pequeño cajón de sastre, mucho cuento y un poquito de cada elemento para abrir el corazón y ser uno mismo o ser todos uno, explorar, sentir, bailar, correr, tocar...

La duración mínima de cada taller es de 60 a 75 minutos y la edad recomendada será a partir de 6 años.



Nuestros objetivos con éstos talleres son:

- \* Ser una ayuda en la identificación de las emociones básicas, en uno mismo y en los demás para trabajar transversalmente la empatía.
- \* Jugar entre nosotros afrontando las emociones con ejemplos teatrales y de expresión corporal.
- \* Hacer ver que todas las emociones son válidas y no hay ni buenas ni malas.
- \* Generar un clima de confianza y tolerancia donde puedan expresarse libremente.
- \* Valorar el proceso y el esfuerzo y no el resultado.
- \* Facilitar el trabajo individual y grupal.
- \* Animar a la lectura con cuentos que despierten su interés.

*“Los sentimientos y las emociones son el lenguaje universal que debe ser honrado. Son la expresión auténtica de quienes somos.” Judith Wright*



**[www.zarakatraka.com](http://www.zarakatraka.com)**

**[info@zarakatraka.com](mailto:info@zarakatraka.com)**

**649 846 148 / 616 892 936**