

INSTRUCTIVO GENERAL DE EMOCIONARTE 2025

Reciba una cordial bienvenida a este camino que conduce a la maravillosa experiencia de EmocionArte 2025, una aventura donde aprenderemos sobre nuestras emociones a través de expresiones individuales o colectivas de artes plásticas (pintura, escultura, artesanía, cerámica, orfebrería, grabado, entre otras) o artes escénicas (teatro, danza, canto, música, circo, performance u otras).

Esta senda está conformada por dos etapas, la primera se ejecutará en el nivel de grupo y la segunda en un encuentro nacional en Liberia, Guanacaste, el sábado 11 de octubre, un día después de la Celebración del Día Mundial de la Salud Mental.

Para ello se ha preparado este documento que busca orientar a la dirigencia del grupo y a protagonistas de secciones mayores, para que puedan echar a andar esta experiencia que busca:

- Estimular la comprensión de las emociones en las personas participantes para así contribuir con su educación emocional.
- Promover la expresión emocional a través de estrategias artísticas plásticas y escénicas.

I ETAPA: NIVEL DE GRUPO

Esta etapa se centra en la expresión y el reconocimiento de emociones a través de experiencias artísticas plásticas o escénicas a nivel de sección o de grupo. Aquí es importante señalar que a pesar de que las actividades de la organización están enfocadas a respetar la estructura de la sección, para esta actividad se entiende que el compartir experiencias de educación emocional con personas de diferentes edades en un entorno adecuado, será muy importante para el crecimiento de quienes participan en ella, por lo que se podrán desarrollar experiencias tanto de solo la sección o si se considera adecuado, mezclar protagonistas de diferentes secciones en grupos de trabajo facilitados por dirigentes.

Si el grupo desea que una o varias de sus secciones participen en la etapa nacional, tampoco habrá limitaciones respecto al producto que se lleve, pues podrá ser por sección o integrando personas de las diferentes secciones. Pasos para la etapa grupal:

- 1)** Ya sea a nivel de sección o a nivel de grupo se pueden escoger distintas manifestaciones artísticas que permitan a las personas que participen el aprender a identificar sus emociones y a expresarlas. Para ello se recomienda consultar el Anexo 1: "Actividades Sugeridas" y los vídeos colgados en los sitios oficiales de la Asociación: Facebook, Instagram y YouTube; estos dan una inducción a la temática de las emociones.
- 2)** La sección o el grupo determina la forma de trabajo, así como las emociones que quisieran abordar y escogen la manifestación artística que se considere prudente. Se planifica la actividad, considerando que esta debe ser realizada a más tardar el 6 de setiembre del 2025.
- 3)** Es importante señalar que el propósito del evento es la identificación de emociones y formas de expresarlas, en ningún momento se busca abordar situaciones específicas de una persona protagonista, ni se pretende en todo caso que la dirigencia tenga que hacer atender aspectos para los cuales no están preparada pues no es la finalidad de la





Asociación. Si surge alguna situación que requiera algún apoyo, no dude en solicitarlo algún profesional en salud mental, pedir asesoría a través de la persona Gestora a cargo o escribanos a **emocionarte@siemprelistos.org** antes de 11 de octubre.

4) Se realiza la ejecución de las actividades planeadas haciendo un registro fotográfico de todas las etapas y del final de la manifestación artística escogida. Se sugiere que se haga una presentación a nivel grupal de los proyectos desarrollados.

5) Se organiza el Informe del Nivel Grupal (Anexo 2) que aparece al final de este documento y se envía antes del 12 de setiembre del 2025 con el registro fotográfico pertinente al correo **emocionarte@siemprelistos.org**

6. Una vez recibido y analizado el informe se coordinará la entrega de la insignia correspondiente con la jefatura de grupo.

II ETAPA: NIVEL NACIONAL

Para participar en la etapa nacional existen dos variantes:

A) Formato Virtual: El grupo monta un video de la presentación grupal de cada proyecto y solicita a través del correo del evento, un enlace que lo guiará a una carpeta de One Drive para que cargue los videos pertinentes. Para ello deben seguir las indicaciones y la documentación que aparece en el "ABC para el Video" que se publicará oportunamente. La fecha límite para presentar la evidencia será el 19 de setiembre del 2025. Después de la fecha del evento nacional presencial se enviarán las insignias de la segunda etapa.

B) Formato Presencial: Para ello, el grupo deberá planificar su participación en el encuentro a realizarse el día 11 de octubre a partir de las 9 a.m. en la Cámara de Ganaderos de Liberia, Guanacaste. Deberán estar en el sitio del evento 30 minutos antes para que se les asigne el stand, en caso de haber trabajado artes plásticas o señalarles el momento en alguno de los dos escenarios en el caso de artes escénicas. La Asociación no proveerá transporte ni alimentación, sin embargo, cada grupo podrá utilizar sus fondos de ayuda a grupos para los gastos de participación. Se sugiere que los grupos de localidades cercanas, se coordinen para compartir gastos.

El evento constará de dos partes de una hora y media cada uno, donde se presentarán en forma rotativa los productos artísticos y tendrán en el siguiente turno la posibilidad de recorrer lo que otras personas participantes han preparado. Así mismo se tendrán talleres de expresión emocional a través del arte por parte de otras organizaciones, de forma que esto sea un momento para crecer y compartir en el ambiente guía y scout, así como para desarrollar habilidades emocionales. A las personas que participen se les entregará la segunda parte de la insignia del evento durante la clausura.

Al evento asistirán las personas protagonistas que presenta su obra, en calidad de expositores y tendrán derecho a la insignia de esta etapa, pero también podrán participar protagonistas en calidad de observadores, quienes podrá disfrutar del evento, pero como público, sin opción a la insignia. Esto si el grupo define llevar protagonistas que apoyen a sus representantes,

Para la participación en el evento presencial, se tiene un reglamento que se anexa al final de este instructivo (Ver



Anexo 3: "Reglamento de Emocionarte25").

Se debe llenar el formulario de inscripción a la modalidad presencial que se le facilitará a la Jefatura de Grupo, una vez que haya enviado el informe del nivel grupal al correo del evento. La fecha límite para completar la inscripción virtual será el 11 de setiembre del 2025 a las 12 m.n.

El evento no tiene cuota de participación, pero se disponen de una cantidad de cupos que se asignarán con base a cómo lleguen las inscripciones.

ANEXO 1: FICHAS CON SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES POR SECCIÓN

A continuación, encontrará cinco fichas de actividad por sección, que les pueden servir de ideas para desarrollar las propias con el fin de participar en **EmocionArte 2025**.

Se hace importante señalar que las mismas son solo esquemas que pretenden estimular la discusión y ejemplificar posibles acciones para que las personas protagonistas de cada sección se animen a crear las propias. Es necesario recordar que la toma de decisión y la participación en la puesta en escena por parte de las personas protagonistas es vital, no solo desde la perspectiva del Método Guía y Scout, sino que también desde el proceso del desarrollo emocional; es por ello que paulitamente, empezando desde la Manada, se hace énfasis en que las personas protagonistas tomen parte en la concepción, planificación, desarrollo y evaluación de las actividades para **EmocionArte**.

A la vez, con base a la información que se ha difundido por las redes sociales de la organización, se hace prudente hacer una actividad de sensibilización sobre qué son emociones y cómo se expresan.

Se debe reiterar que el propósito del evento es la identificación de emociones y formas de expresarlas, en ningún momento se busca abordar situaciones específicas de una persona protagonista, ni se pretende en todo caso que la dirigencia tenga que hacer atender aspectos para los cuales no están preparada pues no es la finalidad de la Asociación. Si surge alguna situación que requiera algún apoyo, no dude en solicitarlo algún profesional en salud mental, pedir asesoría a través de la persona Gestora a cargo o escribanos a emocionarte@siemprelistos.org antes de 11 de octubre.





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA MANADA

FICHA DE ACTIVIDAD No. 1		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Presentación de Emociones		
OBJETIVOS:	Propiciar el autoconocimiento y expresión de emociones.	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Videoforo	Video sobre emociones Pantalla o proyector Tela con el nombre de las seis emociones Pinturas de colores	Protagonistas de programa entre los 6 y 10 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Baja	30 minutos	Aula, salón amplio o espacio tranquilo al aire libre.
DESARROLLO:	Reunir a las personas protagonistas en círculo. Presentar la manta con las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, enojo y aversión. Reproducir el video sobre emociones. Invitar a las personas protagonistas a compartir cómo se sienten y cómo creen que se ve esa emoción en otras personas. Finalizar con una breve reflexión grupal sobre lo que aprendieron de las emociones y cada participante firma con su palma con el color que desee la manta de nuestras emociones para ser colgada en el cubil de la Manada	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Afectividad – Reconocimiento y expresión de emociones.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Video sobre las emociones: https://www.youtube.com/watch?v=tqOers0tWvI&ab_channel=HappyLearningEspa%C3%B1ol	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA MANADA

FICHA DE ACTIVIDAD No. 2		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Así me siento ahora		
OBJETIVOS:	Expresar las emociones de manera libre y creativa por medio del arte visual.	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Taller plástico	Hojas blancas grandes o cartulinas Crayones, marcadores, lápices de colores Grabadora con música tipo jazz	Protagonistas de programa entre los 6 y 10 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Media	40 minutos	Pared disponible en aula o pasillo, o espacio con pared móvil o panel.
DESARROLLO:	Se entrega a cada protagonista una hoja grande en blanco y se les da acceso a crayones, marcadores, lápices de colores, recortes, pegamento, etc. Se les da la consigna: "Dibuja cómo te sientes ahora. Puedes usar colores, formas, caritas, cosas que te gustan o que no te gustan. No hay respuestas correctas o incorrectas." Mientras dibujan, se acompañan con música suave de fondo. La dirigencia da apoyo si alguna persona de la Manada desea conversar sobre su obra. Al finalizar, quienes lo deseen pueden compartir su dibujo y explicar lo que representa (de forma voluntaria) y se puede colocar todo en una pared o mural colectivo titulado: "Nuestro mundo emocional".	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Afectividad – Comprensión de las propias emociones. Creatividad – Representación artística de vivencias.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Música Zen. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=co3sXPl9ao Jazz para chicos. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=FuRbRAExpyl	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA MANADA

FICHA DE ACTIVIDAD No. 3		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Máscaras de Emociones		
OBJETIVOS:	Promover el autoconocimiento emocional. Estimular la creatividad y la expresión artística.	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Taller plástico	Platos de cartón o cartulina, papel de colores, marcadores, tijeras, goma o masking tape	Protagonistas de programa entre los 6 y 10 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Media	60 minutos	Aula o salón con mesas para trabajo manual.
DESARROLLO:	Cada participante elige una emoción que desea representar. Diseñan una máscara usando diversos materiales decorativos y pueden escribir en la parte trasera cuándo suelen sentir esa emoción. Al terminar, cada protagonista comparte su máscara y explica por qué eligió esa emoción.	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Creatividad – Creación artística significativa. Afectividad – Reconocimiento y verbalización de emociones.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Dibujos de emojis. Disponibles en: https://ar.pinterest.com/pin/126593439519970254/	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA MANADA

FICHA DE ACTIVIDAD No. 4		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Expresando Emociones a través del Movimiento		
OBJETIVOS:	Promover el autoconocimiento emocional. Fomentar la expresión artística y el trabajo en equipo.	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Taller plástico y de drama	Tarjetas con emociones, cartulinas para máscaras Marcadores, lápices de color, tijeras, paletas.	Protagonistas de programa entre los 6 y 10 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Media	40 minutos	Espacio amplio como salón, cancha techada o patio.
DESARROLLO:	Se entrega una emoción a cada protagonista, luego se forman en grupos por emoción (alegría, tristeza, miedo, etc.). Cada grupo tendrá que preparar, una máscara o dibujo de cada emoción. Se les entrega una cartulina con una máscara en blanco que deben preparar en función de su emoción. -Hacer pasos, movimientos de los brazos y piernas, característicos de cada emoción. -Desarrollar un dialogo, donde se presenten como emoción (ejemplo soy la alegría...), expliquen cuando se siente esa emoción (ejemplo: aparezco cuando...), cuenten como se muestra, que es lo que siente (ejemplo: te sientes...) Cada grupo crea una máscara, define movimientos corporales y un breve diálogo representando su emoción y luego se preparan y presentan su escena al grupo.	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Creatividad y corporalidad – Representación escénica. Afectividad – Identificación con emociones propias y ajenas.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Máscaras emocionales. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=nqhhklfB1D4 Máscara de emociones. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=oZkkiJ42aDQ	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA MANADA

FICHA DE ACTIVIDAD No. 5		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Máscaras de Emociones		
OBJETIVOS:	Expresar emociones de forma creativa y corporal. Fomentar la empatía y observación emocional.	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Juego dramático	Rueda de emociones (ruleta), dibujos o tarjetas con emociones	Protagonistas de programa entre los 6 y 10 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Baja	40 minutos	Salón amplio o espacio al aire libre plano.
DESARROLLO:	Colocar la rueda con emociones en el centro del grupo, cada protagonista gira la rueda y realiza una mímica representando la emoción que le tocó. Las otras personas intentan adivinar la emoción. Finalizar con una breve reflexión sobre cómo usamos el cuerpo para expresar lo que sentimos.	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Corporalidad – Expresión no verbal. Afectividad – Reconocimiento y respeto de emociones.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Video explicativo de la ruleta: https://pin.it/5JBDepC3U	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA TROPA

FICHA DE ACTIVIDAD No. 1		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Teatro de las emociones		
OBJETIVOS:	Explorar diferentes formas de reacción ante emociones mediante dramatizaciones guiadas y análisis en grupo. Desarrollar habilidades de comunicación verbal y no verbal para expresar cómo se sienten y comprender cómo se sienten los demás Fomentar la autorreflexión y la comprensión emocional mediante el análisis de las escenas representadas.	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Juego dramático	Ejemplos de emociones o casos emocionales, utilería reciclable e improvisada	Protagonistas de programa entre los 11 y 15 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Media	45 minutos	Espacio amplio, salón o escenario
DESARROLLO:	Divida a los jóvenes en patrullas y a cada patrulla se le entrega una emoción o ejemplo de caso emocional (por ejemplo: ese día que perdimos la competencia, mi primer campamento, cuando me entregaron esa insignia por la que tanto trabajé, la patrulla se perdió en una caminata nocturna...). Se les dará tiempo suficiente para que puedan preparar una interpretación grupal del caso que les ha correspondido; además de preparar de manera improvisada alguna indumentaria o escenografía. Se recomienda que sea entre 10 y 20 minutos. Interpretan la escena frente a las demás personas participantes (de 2 a 3 minutos cada representación). Una vez concluida la interpretación, al grupo, se le hacen las preguntas ¿Qué emoción o emociones pudieron percibir? ¿De qué otra manera se podría reaccionar? ¿Cómo se sentirían ustedes en esa situación?	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Desarrollo de áreas de crecimiento: creatividad mediante la creación escénica. Sociabilidad a través de la interpretación ante un público. Afectividad mediante el desarrollo de empatía ante diferentes situaciones.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	¿Qué es improvisación teatral? Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=UDPrJvQOvUQ	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA TROPA

FICHA DE ACTIVIDAD No. 2		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: El diario de las mil caras		
OBJETIVOS:	Fomentar el autoconocimiento emocional mediante la escritura reflexiva sobre experiencias personales relacionadas con emociones intensas. Promover la identificación y análisis de emociones propias en situaciones cotidianas, fortaleciendo la inteligencia emocional. Desarrollar habilidades de autorregulación emocional a través de la expresión escrita y la simbolización de lo que sienten.	DIAGRAMA
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Expresión plástica y narrativa	Cuadernos personales, lápices, marcadores	Protagonistas de programa entre los 11 y 15 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Baja	30 minutos	Espacio tranquilo, silencioso y fresco.
DESARROLLO:	Cada persona destinará un cuaderno o una libreta y le pondrá de manera creativa en la portada el título "Diario de emociones" Deben escribir en la primera página, si así lo desean, sus nombres, motivaciones personales, y otros que deseen. Siguiendo como primer ejercicio, elegirán una emoción o un momento fuerte que hayan experimentado y sentido en la última semana. Sobre ese momento o emoción se recomienda el desarrollo de algunas preguntas como: ¿qué emoción fue? ¿Qué la provocó? ¿Cómo reaccionaste en ese momento? ¿Qué podrías haber aprendido? Deben responder estas preguntas en el diario. Pueden decorar la página con dibujos, palabras, colores u otros que ayuden a representar la emoción o el momento. Se puede hacer una ronda de compartir en la que puedan expresar lo expuesto en el diario de manera voluntaria y segura. Se insta a las personas participantes a que conserven el diario y que lo "alimenten" cada vez que así lo deseen o de manera periódica.	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Creatividad mediante la preparación y diseño del diario de emociones Afectividad a través del reconocimiento de emociones y desarrollo de las mismas.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Diario de emociones. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=R71HvVAI4nU	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA TROPA

FICHA DE ACTIVIDAD No. 3		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Charadas emocionales		
OBJETIVOS:	Reconocer y expresar emociones a través del lenguaje no verbal, fortaleciendo la conciencia corporal y gestual. Desarrollar la empatía y la capacidad de observación, identificando emociones en otras personas sin necesidad de palabras. Fomentar la expresión emocional creativa, utilizando gestos, posturas y expresiones faciales.	DIAGRAMA
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Expresión corporal	Tarjetas con emociones o situaciones	Protagonistas de programa entre los 11 y 15 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Media	30 minutos	Espacio abierto, salón o escenario
DESARROLLO:	Se divide a la Tropa en sus patrullas naturales. A cada persona se le debe entregar una tarjeta o papelito con una emoción o situación (ejemplo: Ganaste un concurso, te caíste en bicicleta, tu mejor amigo se va a otro país, te enamoraste...); la cual no podrá mostrar a nadie. Cada persona tendrá la oportunidad de interpretar frente a sus demás compañeros, lo que dice la tarjeta sin hablar, solo con expresiones faciales y gestos. El grupo debe adivinar la situación o el sentimiento. Puede ir la siguiente persona a representar su situación hasta que atinen al anterior o cuando decidan ir por el siguiente. Cada persona debe pasar y deben contar como "puntos" cada persona cada situación o emoción atinada. Finalmente se podrá discutir como Tropa la forma en la que se expresan sin usar sus palabras, como forma válida de expresión de emociones.	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Corporalidad a través del uso de sus cuerpos para expresarse. Afectividad mediante la identificación y expresión de emociones.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Consejos para hacer mimo. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=RkUd3EDzHQ8&list=PL-q1CmV8EZs37NVtsyz7zzX400XPN8R4D	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA TROPA

FICHA DE ACTIVIDAD No. 4		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Escudo de protección emocional		
OBJETIVOS:	Fomentar la identificación de recursos personales (fortalezas, apoyos, estrategias) que ayudan a enfrentar situaciones emocionales difíciles. Desarrollar un sentido de seguridad emocional, visualizando y compartiendo herramientas que sirven como apoyo en momentos de vulnerabilidad.	DIAGRAMA
		
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Manualidad creativa y reflexiva	Cartulina, cartón reciclado, hojas de colores, pinturas, marcadores, tijeras, goma, cinta...	Protagonistas de programa entre los 11 y 15 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Media	45 minutos	Aula, salón o parque con mesas
DESARROLLO:	Cada protagonista debe crear un "escudo emocional" en una cartulina, que debe dividir en al menos 4 partes o considerarlas de alguna forma: Fortalezas personales, Personas que te apoyan, Cosas que te hacen sentir mejor y Emociones que te cuesta manejar. Estas deben estar representadas de alguna forma en el escudo. Pueden dibujar, escribir, usar recortes, pintar u otros para crear el escudo. Pueden decorar el escudo tanto como quieran. El proceso de creación del escudo puede tardar unos 30 minutos incluyendo el espacio de instrucciones. Una vez creados todos los escudos, se procede a exponerlos en una "galería silenciosa" para que las demás personas puedan verles. Al finalizar la galería silenciosa, las personas pueden exponer sus escudos y explicar todo lo que representaron.	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Creatividad mediante la representación material de pensamientos, personas, emociones y otros abstractos. Afectividad mediante la identificación y expresión de emociones.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Escudos con papiroflexia: https://www.youtube.com/watch?v=rFf_0xuh0cQ	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA TROPA

FICHA DE ACTIVIDAD No. 5		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Dominó de Emociones		
OBJETIVOS:	Reconocer las emociones básicas y su expresión verbal Asociar las emociones con experiencias personales cotidianas	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Juego de mesa reflexivo	Cartulina o cartón, pinturas, lápices de color.	Protagonistas de programa entre los 11 y 15 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Media	45 minutos	Aula, salón o parque con mesas
DESARROLLO:	Cortar 28 fichas de cartón (recomendado de 7x 3 cm aproximadamente) Dibujar dos cuadros de cada ficha Dibujar en cada cuadro de las fichas una de las 6 emociones básicas entre miedo, sorpresa, aversión, ira y tristeza; en diferentes combinaciones. Cuando se comience el juego, se debe explicar que cada persona debe tomar 7 fichas. Cada vez que una persona vaya a colocar una ficha, debe nombrar la emoción que va a conectar y compartir una situación real o hipotética en la que haya sentido esa emoción. Puedes usar "comodines" en forma de preguntas como ¿Qué harías si un amigo se siente así? ¿Qué acción sana puedes hacer con esa emoción? Gana quien se quede sin fichas primero Al final del juego se hace una ronda de cierre con reflexión grupal con preguntas como ¿Qué emoción fue más fácil de compartir? ¿Cuál fue la más difícil? ¿Cuál fue el aprendizaje a nivel general?	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Creatividad mediante la representación material de pensamientos, personas, emociones y otros abstractos. Afectividad mediante la identificación y expresión de emociones.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Ejemplo de dominó de emociones: https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/2021/05/14/dominio-de-las-emociones/	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA SECCIONES MAYORES

IMPORTANTE (Este punto aplica para todas las actividades de Secciones Mayores): Las siguientes son ideas que pueden ser modificadas a partir de los intereses y recursos de las personas protagonistas de Wak o Comunidad. Se presentan ideas que combinan educación emocional y arte, desde la perspectiva que quienes las dirigen son tsuris, guías mayores o rovers, por lo que hay algunas que se pueden hacer solo con la sección, pero también se sugieren dos que se pueden convertir en proyectos.

FICHA DE ACTIVIDAD No. 1			
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: RALLY DE EMOCIONES			
OBJETIVOS:	Expresar las emociones a través de distintas expresiones artísticas.	DIAGRAMA	
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES		POBLACIÓN
Reunión especial	Los necesarios para una escenografía básica que ubique al público en ambiente de concurso de música. Sillas para el público. Micrófono, parlante. Tarjetas con instrucciones para cada base. Hojas de papel. Lápices de color. Lápices negros		Protagonistas de programa entre los 15 y 20 años
DIFICULTAD	DURACIÓN		ESPACIO
Media	2 horas		Puede ser al aire libre o en un local
DESARROLLO:	La persona o personas a cargo se les sugiere montar un rally que contemple dividir a la sección en grupos preferiblemente de cuatro personas y que se tengan distribuidos en el espacio las instrucciones para las siguientes bases que se realizarán después de un juego activo o danza, una motivación y una tormenta de ideas sobre lo que entienden de las emociones y su importancia en nuestra salud mental. Las bases serán seis, el mecanismo de recorrido lo definirán las personas coordinadoras, cada grupo al llegar a la base encontrará las instrucciones y realizará la técnica respectiva. Se sugieren las siguientes técnicas: 1. Base Lo que nos hace felices El grupo prepara un rap sobre lo que les hace felices, este será presentado al final del rally a resto de la sección. 2. Base Dibujando mi temor Cada participante hace un dibujo de lo que más teme en su vida y lo comparte con el resto del grupo. 3. Base Charada de lo que detesto Cada persona piensa lo que más detesta en la vida, pueden ser desde alimentos, conductas humanas, situaciones cotidianas. Hará una mímica para que el resto lo puedan adivinar. 4. Base Esculturas humanas tristes El grupo se divide en parejas, una persona toma el control de las posiciones del cuerpo de su contraparte, "esculpiendo" las posturas y las expresiones que implican la tristeza, después cambian el rol. Se toman unos minutos para expresar sus emociones al respecto. 5. Base Mis estrategias ante el miedo Se divide el grupo en parejas, preparan una minioobra en el que se aborde un miedo y cómo afrontarlo. Se representan al resto del grupo. 6. Base Pintando la ira Cada persona dibuja un cuerpo humano y en él colorea dónde siente la ira. Pueden comentar y comparar mientras se realiza. Al final, se hace una puesta en común, que sea guiada por la siguiente pregunta generadora: ¿Qué aprendiste de ti con esta actividad?		
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Puede ser útil como actividad para que la persona a cargo pueda utilizarla en el proceso de logro de un desafío (Wak) o una meta (Comunidad).		
RECURSOS PARA CONSULTAR	Taller de Arterapia "Rabia": https://www.youtube.com/watch?v=T2CV_ADz9P0 Lo que más miedo, disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=iTc3V-PD6ds Miedo y asco en las venas. Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=ZlgklilzXnU		





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA SECCIONES MAYORES

FICHA DE ACTIVIDAD No. 2		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: TALLER CON TÍTERES DE MEDIA		
OBJETIVOS:	Para participantes del taller: Expresar emociones a través de experiencias plásticas y escénicas. Para protagonistas de secciones mayores: Gestionar procesos que les permitan mejorar sus habilidades de planificación y liderazgo. Promover en los demás las habilidades para expresar las emociones.	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Proyecto	Medias viejas, trozos de tela, tijeras pegamento, lana de distintos colores, silicón, bolas pequeñas de estereofón, ojos. Refrigerios	Lideran: Protagonistas de programa entre los 15 y 20 años Participan: Niñez entre 5 y 6 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Media	2 horas	Lugar amplio y mesas para trabajar
DESARROLLO:	La sección realiza primero la Ficha de Actividad 1. Se contacta a una institución que ofrezca servicios a niños entre 5 y 6 años puede ser una guardería o un jardín de infantes y se coordina con la administración una experiencia de alrededor de dos horas. Se organiza la sección en diversas en diversas comisiones de trabajo para atender los diferentes aspectos de la misma, por ejemplo, alimentación, materiales, actividad financiera, entre otros. Se plantea un programa que incluya una motivación, un juego o canción activa, una historieta relacionada con expresión de sentimientos. Posteriormente se trabaja con las personas la confección de títeres de media que representen diferentes personajes de la historia y al final entre todos montan la representación, asumiendo cada infante uno de los personajes de la misma. Se reparte después como celebración un refrigerio y se evalúa utilizando preguntas generadoras como por ejemplo: 1. ¿Cómo te sentiste cuando construías el títere? 2. ¿Cómo te sentiste durante la representación de la historia? 3. ¿Qué aprendiste de ti en este juego?	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	En Wak, las personas coordinadoras podrían usar como proyecto de área. En Comunidad podría ser un proyecto de servicio.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Títeres de calcetín: https://www.youtube.com/watch?v=kHqns8VUk7o Historias de emociones: https://www.youtube.com/watch?v=S07S1-l8x8k&list=PLB_sEfQVnO4MJQGjHiyyXBimY aJcpraxz	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA SECCIONES MAYORES

FICHA DE ACTIVIDAD No. 3		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MURAL COMUNAL DE LAS EMOCIONES		
OBJETIVOS:	Para participantes del taller: Expresar emociones a través de experiencias plásticas y escénicas. Para protagonistas de secciones mayores: Gestionar procesos que les permitan mejorar sus habilidades de planificación y liderazgo.	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Proyecto	Pinturas, brochas, pinceles, sellador, diluyente. Refrigerios	Lideran: Protagonistas de programa entre los 15 y 20 años Participan: Vecinos del lugar donde está el mural y miembros de otras organizaciones
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Alta	6 horas	Muro con fácil acceso, seguridad adecuada.
DESARROLLO:	La sección realiza primero la Ficha de Actividad 1. Se escogen la comunidad una pared que reúna condiciones de seguridad y accesibilidad. Se solicita el permiso de la entidad correspondiente, para se le presenta un borrador de las generalidades de lo que se puede pintar en el mural. Se busca el apoyo de un artista muralista. Se organizan algunas comisiones de trabajo como, por ejemplo; materiales, asesoría técnica, contactos con otras organizaciones, alimentación, financiamiento. Se contacta con diferentes entidades de la comunidad como escuelas, colegios, asociaciones de desarrollo, policía, iglesias y se hace una convocatoria a que un día se acerquen a contribuir en pintar un mural donde se expresen aspectos relacionados con las emociones. Al inicio del día en que se hace la obra, se hace un acto protocolario donde se motive a las personas sobre cómo entender las emociones y su importancia en nuestra salud mental. Se mantiene a las personas motivadas, hidratadas y con refrigerio. Al final, se hace una evaluación.	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	En Wak, las personas coordinadoras podrían usar como proyecto de área. En Comunidad podría ser un proyecto de servicio.	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Cómo pintar un mural: https://www.youtube.com/watch?v=k5X3AAij0PI Mural de emociones con aerógrafo: https://www.youtube.com/shorts/hg8oYT9X6dk	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA SECCIONES MAYORES

FICHA DE ACTIVIDAD No. 4		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: CONCIERTO DE EMOCIONES		
OBJETIVOS:	Expresar las emociones a través expresiones musicales.	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Reunión especial	Los necesarios para una escenografía básica que ubique al público en ambiente de concurso de música Sillas para el público. Micrófono, parlante	Protagonistas de programa entre los 15 y 20 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Baja	2 horas	Local con facilidades acústicas
DESARROLLO:	La sección realiza primero la Ficha de Actividad 1. Se propone a las personas protagonistas con una semana de antelación que preparen una canción sobre emociones con una duración de 1:30 minutos, acompañado de instrumentos hechos con artículos de uso cotidiano que deseen. En el día de la reunión, se realiza un concurso de la canción, para lo cual se monta una escenografía alusiva y se premia la participación de todas las personas participantes y a las tres mejores se les da un premio. Al final, se hace una puesta en común, que sea guiada por las siguientes preguntas generadoras: 1. ¿Cómo se sintió al realizar su canción? 2. ¿Qué sintió al escuchar cada canción? 3. ¿Qué papel tiene la música para explorar las emociones? 4. ¿Qué aprendiste de ti con esta actividad?	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Puede ser útil como actividad para que la persona a cargo pueda utilizarla en el proceso de logro de un desafío (wak) o una meta (Comunidad).	
RECURSOS PARA CONSULTAR	Tips para escribir canciones: https://www.youtube.com/watch?v=tM265Zp6F-A&pp=y-gUXY29tbyBlc2NyaWJpciBjYW5jaW9uZXM%3D https://www.youtube.com/watch?v=dJsJZTGBLLs&pp=ygUXY29tby-Blc2NyaWJpciBjYW5jaW9uZXM%3D	





FICHAS DE ACTIVIDAD PARA SECCIONES MAYORES

FICHA DE ACTIVIDAD No. 5		
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: MODELANDO EMOCIONES		
OBJETIVOS:	Expresar emociones a través de técnicas de modelaje. Promover la creatividad y la resiliencia.	DIAGRAMA 
TIPO DE ACTIVIDAD	MATERIALES	POBLACIÓN
Reunión especial	Pasta DAS para modelar Palillos de dientes Clavos Cuchillas	Protagonistas de programa entre los 15 y 20 años
DIFICULTAD	DURACIÓN	ESPACIO
Baja	2 horas	Local con mesas y sillas
DESARROLLO:	La sección realiza primero la Ficha de Actividad 1. Se planifica una reunión especial que inicie con una actividad bien movida, después, se propone a las personas participantes que expresen cuáles emociones son las que les cuesta más lidiar. Posteriormente, se les entrega un trozo de pasta para modelar y se le pide que haga una representación de dicha emoción. Para ello se puede usar palillos de dientes, cuchillas y clavos para dar forma y hacer detalles. Al final, se hace una puesta en común, que sea guiada por las siguientes preguntas generadoras: 1. ¿Cómo se sintió al expresar la emoción a los demás? 2. ¿Qué sintió al realizar el modelaje?	
RELACIÓN CON LA PROGRESIÓN	Puede ser útil como actividad para que la persona a cargo pueda utilizarla en el proceso de logro de un desafío (wak) o una meta (Comunidad).	
RECURSOS PARA CONSULTAR	¿Cómo usar pasta DAS? https://www.youtube.com/watch?v=Z_6cxpX82Q8	





ANEXO 2: FORMULARIO DE REPORTE DE PARTICIPACIÓN DE FASE GRUPAL

Favor llenar una por sección, aún cuando la actividad haya sido entre varias secciones.		
Grupo No.	Localidad:	Provincia:
Sección:	Cantidad de protagonistas que participaron	Cantidad de dirigentes que participaron:
Nombre de la actividad:		
Descripción detallada de la actividad:		
Preguntas de evaluación	Síntesis de respuestas de las personas protagonistas en la evaluación de la actividad.	
¿Qué parte de la actividad le gustó más?		
¿Cómo se podría mejorar una próxima actividad?		
¿Qué es lo más importante que aprendiste en la		



LISTA DE PARTICIPANTES PROTAGONISTAS

[illegible]

LISTA DE PARTICIPANTES ADULTOS

[illegible]

Información de Jefatura de Grupo

Nombre: _____

Identificación No. _____

Firma: _____

¡Recuerde adjuntar la evidencia fotográfica!



ANEXO 3: REGLAMENTO DE PARTICIPACIÓN EN EMOCIONARTE 2025

1. GENERALIDADES

1.1. El objetivo de Emocionarte 2025 es aprender a gestionar y expresar emociones a través del arte, fomentando la creatividad, el trabajo en equipo y la expresión artística entre los participantes, mientras se divierten y desarrollan habilidades valiosas.

1.2. El Evento está dirigido a las cuatro secciones, las que podrán participar por sección o conformar equipos de trabajo con protagonistas de distintas secciones con la asesoría de una persona adulta.

2. SOBRE FASE GRUPAL

2.1. Las personas participantes deberán:

- a. Acceder a ayudas y recursos proporcionados por la organización del Evento Emocionarte, que incluirán guías para desarrollar las actividades.
- b. Explorar diferentes formas de expresión artística (música, teatro, danza, artes visuales, poesía, etc.) para gestionar y expresar emociones.
- c. Trabajar por sección o con el grupo en general.
- d. Realizar las actividades a partir del 11 de julio y hasta el 6 de setiembre del 2025.

2.2. La Jefatura de Grupo deberá:

- a. Enviar la lista de los participantes y evidencia fotográfica del desarrollo de las actividades desde el correo de sus respectivos grupos al siguiente correo emocionarte@siemprelistos.org
- b. Velar para que durante el desarrollo de las actividades se cuente con un entorno seguro, que responda a los Principios Guías y Scouts.

3. SOBRE FASE NACIONAL MODALIDAD VIRTUAL

3.1. Para poder participar de esta fase es obligatorio que la persona participante haya concluido la Fase Grupal. Una vez que la Jefatura de Grupo haya enviado la evidencia, deberá seguir los pasos de "ABC del Video" antes del 19 de setiembre del 2025.

4. SOBRE FASE NACIONAL MODALIDAD PRESENCIAL

4.1. Para poder participar de esta fase es obligatorio que la persona participante haya concluido la Fase Grupal. Una vez que haya enviado la evidencia, se enviará al correo del grupo el link del





formulario de inscripción para el evento, la cual estará abierta desde el 11 de agosto hasta el 11 de septiembre del 2025 a las 12 mn.

4.2. En la fase del evento, los grupos presentarán sus proyectos y creaciones en un formato previamente establecido (por ejemplo, presentaciones en vivo, exposiciones, etc.), compartiendo sus experiencias emocionales y artísticas.

4.3. Durante el evento se exigirá la adhesión a la Ley y la Promesa para todas las personas participantes y se procurará colectivamente el tener un entorno seguro.

4.4. Cada grupo participante deberá respetar el orden planteado durante el evento.

4.5. Cada grupo participante deberá procurarse los materiales, alimentación y transporte. La organización proveerá mesas y equipo de sonido para las presentaciones.

En caso de tener dudas con lo consignado en este reglamento, sírvase contactar a la organización del evento a través del correo **emocionarte@siemprelistos.org**

¡Esperamos tu participación en EmocionArte 2025!

