



**MindfulScouts**  
Strong minds, Strong spirits



Cofinanciado por  
la Unión Europea

# Mi diario

Fomentar la Salud Mental de los Jóvenes  
mediante el Método Scout  
Foster Mental Health of Young People by  
Using the Scout Method

2024-2-SK02-KA210-YOU-000258486



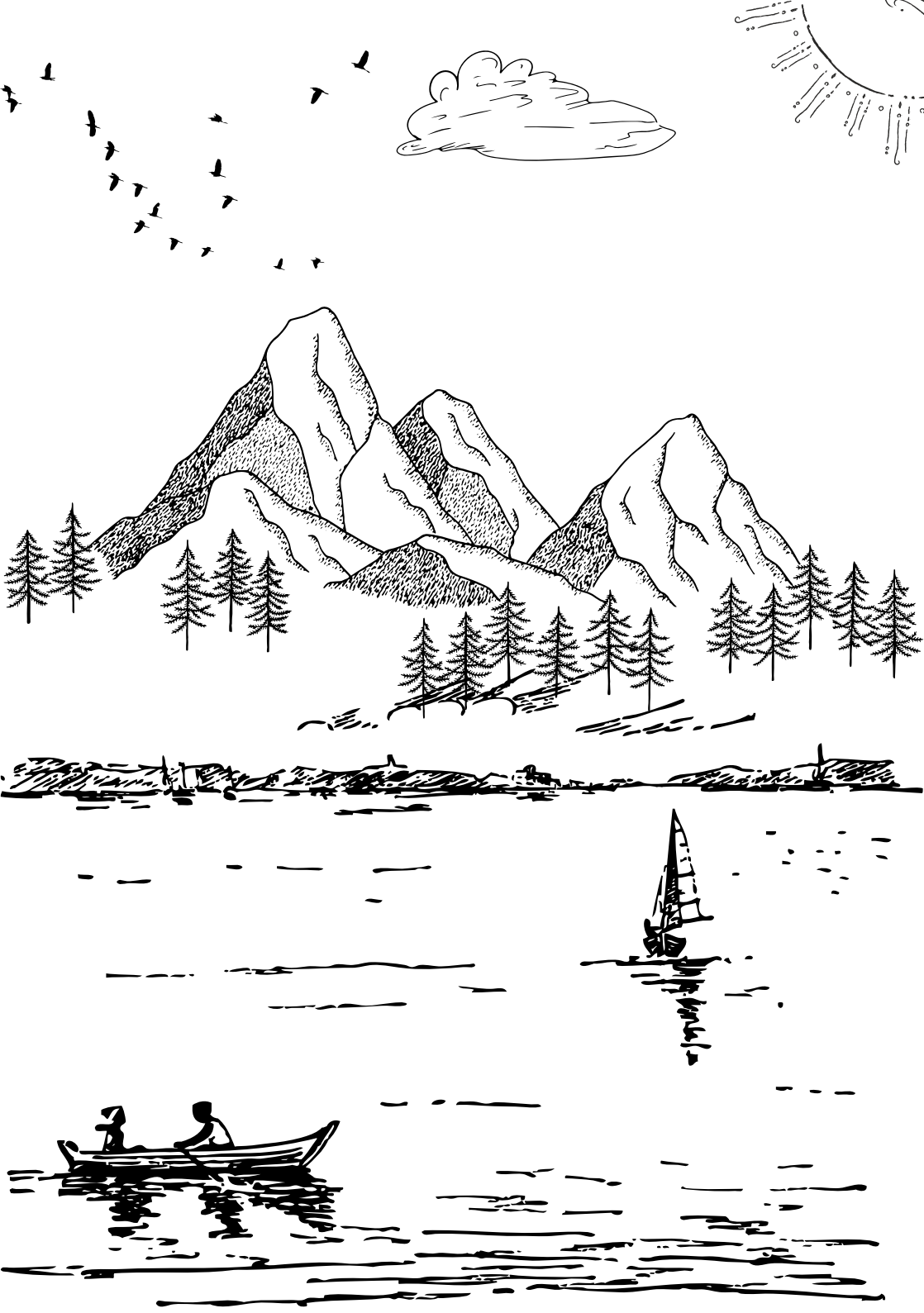
**Coordinador  
del proyecto:**



**Fogonadura:**

AMIGOS DE  
EUROPA

**InnoSpark.**

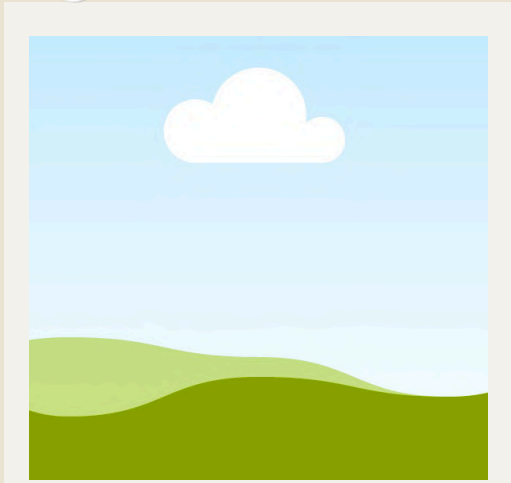




Cofinanciado por la Unión Europea



MindfulScouts  
Strong minds, Strong spirits



Hola, soy

.....

Cumpleaños .. / .. / ....

Edad:

País:

Ciudad:

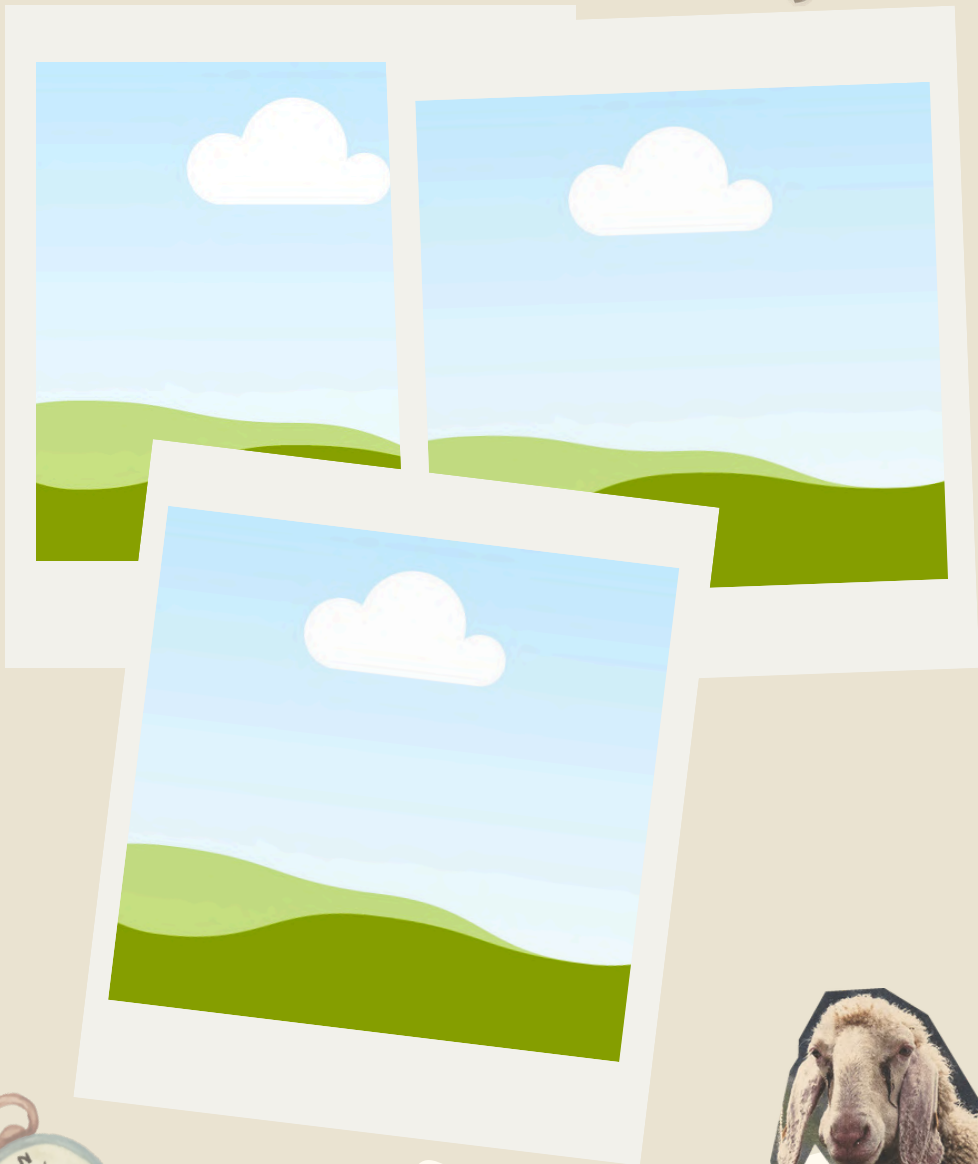
Acerca de mí



Experiencia / Educación

- 
- 
- 







## Estimado participante,

¡Bienvenidos a esta actividad y gracias por unirse a este viaje!

Este diario es tu espacio personal para registrar experiencias, emociones e ideas durante la actividad.

### Te ayudará a:

**Reflexiona** sobre las actividades diarias y los ejercicios inspirados en el escultismo.

**Haz un seguimiento** de cómo la naturaleza y el trabajo en grupo influyen en tu bienestar mental.

**Captura ideas** creativas para llevar a tu comunidad.

El diario te pertenece por completo. Tú decides qué escribir y si compartir algo con el equipo del proyecto.

Si desea compartir extractos o fotos, marque la casilla de consentimiento opcional en la página siguiente.



## Medidas de protección y bienestar

Su **seguridad física y emocional** es nuestra máxima prioridad.

- **Entorno seguro:** Todas las actividades al aire libre se someten a controles de seguridad; hay botiquines de primeros auxilios y personal capacitado disponibles en todo momento.
- **Apoyo emocional:** Los facilitadores están dispuestos a escuchar si necesita hablar en privado.
- **Respeto e inclusión:** Seguimos las directrices de protección de Erasmus+; todas las personas son tratadas con igualdad y dignidad.
- **Libertad para hacer una pausa:** puedes alejarte de cualquier actividad si te sientes incómodo, sin necesidad de dar explicaciones.

### Consentimiento opcional

Acepto que se compartan extractos, citas o fotos anonimizadas de mi diario en el Kit de herramientas de Mindful Scouts o en la difusión del proyecto.

**Nombre y firma (opcional):**



# Rastreador diario

Fecha \_\_\_\_\_

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom



¿Cómo me siento esta mañana? (marque una opción)

😊 Excelente 😊 Bien 😐 Bueno 😞 No es bueno 😞 Horrible

Actividad o lección clave de hoy

---

---

---

---

---

¿Cómo me afectó la actividad al aire libre o la actividad de los scouts de hoy?

---

---

---

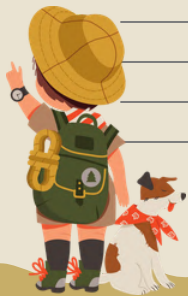
---

---

---

---

---





Cofinanciado por  
la Unión Europea



**MindfulScouts**  
Strong minds, Strong spirits

## Rastreador diario

### Reflexión personal

- Un momento por el que **estoy agradecido** hoy:

---

- Un reto al que **me enfrenté** y cómo lo superé:

---

- Una cosa **que aprendí** sobre mí mismo:

---

### Espacio creativo

(Dibuja, pega hojas, añade fotos o escribe una nota libre)





# Rastreador diario

Fecha \_\_\_\_\_

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom



¿Cómo me siento esta mañana? (marque una opción)

😊 Excelente 😊 Bien 😐 Bueno 😞 No es bueno 😞 Horrible

Actividad o lección clave de hoy

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo me afectó la actividad al aire libre o la actividad de los scouts de hoy?

\_\_\_\_\_

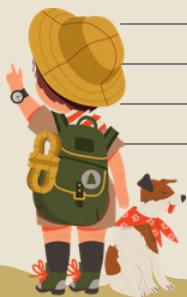
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Cofinanciado por  
la Unión Europea



**MindfulScouts**  
Strong minds, Strong spirits

## Rastreador diario

### Reflexión personal

- Un momento por el que **estoy agradecido** hoy:

---

- Un reto al que **me enfrenté** y cómo lo superé:

---

- Una cosa **que aprendí** sobre mí mismo:

---

### Espacio creativo

(Dibuja, pega hojas, añade fotos o escribe una nota libre)





# Rastreador diario

Fecha \_\_\_\_\_

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom



¿Cómo me siento esta mañana? (marque una opción)

😊 Excelente 😊 Bien 😐 Bueno 😞 No es bueno 😞 Horrible

Actividad o lección clave de hoy

---

---

---

---

---

¿Cómo me afectó la actividad al aire libre o la actividad de los scouts de hoy?

---

---

---

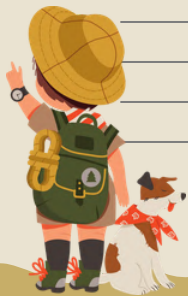
---

---

---

---

---





Cofinanciado por  
la Unión Europea



**MindfulScouts**  
Strong minds, Strong spirits

## Rastreador diario

### Reflexión personal

- Un momento por el que **estoy agradecido** hoy:

---

- Un reto al que **me enfrenté** y cómo lo superé:

---

- Una cosa **que aprendí** sobre mí mismo:

---

### Espacio creativo

(Dibuja, pega hojas, añade fotos o escribe una nota libre)





# Rastreador diario

Fecha \_\_\_\_\_

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom



¿Cómo me siento esta mañana? (marque una opción)

😊 Excelente 😊 Bien 😐 Bueno 😞 No es bueno 😞 Horrible

Actividad o lección clave de hoy

---

---

---

---

---

¿Cómo me afectó la actividad al aire libre o la actividad de los scouts de hoy?

---

---

---

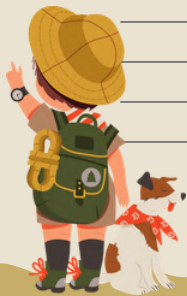
---

---

---

---

---





Cofinanciado por  
la Unión Europea



**MindfulScouts**  
Strong minds, Strong spirits

## Rastreador diario

### Reflexión personal

- Un momento por el que **estoy agradecido** hoy:

---

- Un reto al que **me enfrenté** y cómo lo superé:

---

- Una cosa **que aprendí** sobre mí mismo:

---

### Espacio creativo

(Dibuja, pega hojas, añade fotos o escribe una nota libre)





# Reflexiones



## La ley de los exploradores y yo

Utilice estas sugerencias en cualquier momento de la semana.  
¿Cómo experimenté o vi cada valor en acción?

01

**Confiable -**

---

---

02

**Leal -**

---

---

03

**Útil -**

---

---

04

**Amistosos y fraternales -**

---

---

05

**Cortés -**

---

---



# Reflexiones

## La ley de los exploradores y yo

Utilice estas sugerencias en cualquier momento de la semana.  
¿Cómo experimenté o vi cada valor en acción?

06

**Respetuoso con la naturaleza -**

---

---

07

**Obediente -**

---

---

08

**Alegre y valiente -**

---

---

09

**Ahorrativo -**

---

---

10

**Puro en pensamiento, palabra y obra -**

---

---



## Reflexiones finales

*Al finalizar la LTTA, tómate un momento de tranquilidad para reflexionar y planificar tus próximos pasos.*



**¿Qué actividad tuvo el mayor impacto positivo en mi salud mental?**

**¿Cómo influyeron la naturaleza y la vida en grupo en mis sentimientos y pensamientos?**

**¿Qué nuevas amistades o habilidades me llevaré a casa?**



## *Plan de acción personal*

**Hábitos que  
continuaré en casa:**

**Actividades en  
la naturaleza que  
quiero hacer más a  
menudo:**

**¿Cuáles son  
algunos objetivos  
personales para los  
próximos 3 meses?**



## Fomentar la salud mental de los jóvenes mediante el método scout.

### Mi libro de diario, 2025

Autores

**Lucia Parcová Šálková**, Escultismo Eslovaco, 10.º Cuerpo Trstená (Eslovaquia)

**Filip Masný**, Escultismo Eslovaco, 10.º Cuerpo Trstená (Eslovaquia)

**Javier Morales**, Amigos de Europa, España

**Cristina Morar**, InnoSpark, Grecia

**Aliki Kostellou**, InnoSpark, Grecia

#### Disposición

Cristina Morar, InnoSpark, Grecia

#### Erasmus+

Programa de la UE para la educación, la formación, la juventud y el deporte.

#### Título del proyecto:


Fomentar la salud mental de los jóvenes mediante el método scout.

#### Número de proyecto:

2024-2-SK02-KA210-YOU-000258486

#### Contáctanos:



 <https://mindfulscouts.eu/>

 mindfulscouts

 mindfulscouts

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, las opiniones y posturas expresadas son responsabilidad exclusiva del/de los autor/es y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las del National Institute of Education and Youth (NIVaM). Ni la Unión Europea ni la entidad financiadora se hacen responsables de ellas.



Este material está sujeto a licencias CC BY-SA. Para obtener más información, visite el siguiente enlace:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>