



GUÍAS Y SCOUTS  
DE CHILE



# CONSEJOS PARA FOMENTAR EL AUTOESTIMA EN EL ENCIERRO

ANTE LA SITUACIÓN  
MUNDIAL

SET N°1: AUTOCUIDADO EMOCIONAL

Dirección de Métodos Educativos





GUÍAS Y SCOUTS  
DE CHILE

# SÉ GENEROSO/A Y AYUDA A LOS DEMÁS.



Ayuda a estudiar a un/a amigo/a.

Apoya con el orden y limpieza de tu casa.

Colabora con las necesidades de tu vecindario.

Preocúpate por alguien que esté triste.

Ayudar es una de las mejores formas de hacer crecer tu autoestima.

Haz cosas que te hagan sentir orgulloso del tipo de persona que eres. Porque cuando haces algo que sea positivo para otros, por pequeño que sea, te hará sentir muy feliz.



GUÍAS Y SCOUTS  
DE CHILE

# CONCÉNTRATE EN LO QUE TE ESTÁ YENDO BIEN.



No te acostumbres a hablar sólo de tus problemas, ni dejarte dominar por lo que te va mal, eso no te hace bien.

La próxima vez que te encuentres quejándote de ti mismo/a o por haber tenido un mal día, busca algún momento positivo para

contrarrestarlo.





GUÍAS Y SCOUTS  
DE CHILE

# FÍJATE METAS Y ESFUÉRZATE POR ALCANZARLAS.



Si te quieres sentir bien contigo mismo/a, comienza paulatinamente haciendo cosas que sean buenas para ti, por ejemplo: llevar una dieta más saludable, ponerte más en forma o estudiar mejor.

- ➔ Fíjate una meta.
- ➔ Traza un plan para alcanzarla.
- ➔ Sigue tu plan.
- ➔ Haz un registro de tus progresos.
- ➔ Siéntete orgulloso/a por haber llegado tan lejos !!!





GUÍAS Y SCOUTS  
DE CHILE

# ACEPTA QUE LAS COSAS NO SON PERFECTAS.



Siempre está bien hacer las cosas lo mejor que puedas. Pero cuando crees que necesitas ser perfecto/a, esto te obstaculiza. No dejes que te afecte si no logras tus expectativas. Acepta lo mejor que puedes dar de ti mismo, y permítete sentirte bien por ello.

Pide ayuda a alguien de tu confianza con quien puedas conversar si no logras superar esa necesidad de perfección.





GUÍAS Y SCOUTS  
DE CHILE

# DI COSAS QUE TE AYUDEN.



1.-Conecta con tu voz interior y preguntate:  
Soy demasiado crítico/a  
y duro/a conmigo mismo/a?

3.-En caso que sean negativas, reescríbelas de tal modo que sean verdaderas, justas y amables.

2.- Haz una lista con algunas de las cosas que te dices habitualmente. Luego revísala.

4.-Lee las frases nuevas a menudo. Hazlo hasta que la conducta de pensar de esta forma se convierta en un hábito.



GUÍAS Y SCOUTS  
DE CHILE

# RELACIONATE CON GENTE QUE TE TRATE BIEN.



Busca conversar y compartir con personas y amigos/as que te levanten el ánimo, que te ayuden a sentirte mejor contigo mismo, y te valoren por quien eres. Sé tu también ese tipo de persona con los demás.







