

Tabla de valores comunes a todos los tipos de actividades

	AMISTAD	AUTOESTIMA	SALUD	TRABAJO	ARMONÍA	IGUALDAD	RESPETO	DIVERSIÓN	OPTIMISMO	AUTOCONTROL
DEPORTES DE EQUIPO										
DEPORTE INDIVIDUAL										
CONTACTO CON LA NATURALEZA										
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS										
VOLUNTARIADO										
CUIDADO DE ANIMALES Y MASCOTAS										
IR A LA BIBLIOTECA, LEER										

Esta tabla tiene por objetivo, descubrir que las actividades de ocio saludable llevan implícitas el desarrollo de valores comunes que se amplían y potencian, cuantas más actividades distintas realice la persona, aunque sea en distintos períodos de tiempo, más de integran los valores que fomentan. Para facilitar la comprensión del sistema de valores, es importante traducirlos en acciones que puedan representarlos, a ser posible implicando directamente al /la adolescente en la definición de dichas acciones.

