

activos saludables



PERFIL DEL/LA RESIDENTE

Herramienta para poder elegir la actividad de ocio.

Financiado por



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Realiza



1. Características personales

| Características | Alta | Media | Baja |
|-----------------------------|------|-------|------|
| Impulsividad | | | |
| Autocontrol | | | |
| Sociabilidad | | | |
| Liderazgo | | | |
| Sinceridad | | | |
| Solidaridad | | | |
| Agresividad | | | |
| Autoestima | | | |
| Influenciable | | | |
| Tolerancia a la frustración | | | |
| Constancia | | | |
| Organización | | | |

2. Aprendizaje de actividades de ocio

Experiencia de realización de actividades antes de su ingreso en el centro

| | Edad de inicio/ años que la practicó | Participación familiar (en proponer la actividad, acompañarle,etc.) | Motivo de cambio y/o abandono | Valores que adquirió a través de su realización | No pensar en cosas que me preocupan |
|--|--|---|-------------------------------------|---|--|
| Deportes de equipo (Futbol, baloncesto, balonmano,...). | | | | | |
| Correr, hacer yoga, artes marciales, ir en bici, hacer ejercicio por mi cuenta en espacios al aire libre,... | | | | | |
| Contacto con la naturaleza (senderismo, excursiones). | | | | | |
| Actividades artísticas: Música, danza, teatro, fotografía, pintura, cerámica, escultura, dibujo. | | | | | |
| Voluntariado (social, juventud, infancia, mayores, salud, etc.). | | | | | |
| Cuidar animales y mascotas. | | | | | |
| Ir a la biblioteca, leer. | | | | | |
| Participación social (fiestas populares, actividades comunitarias). | | | | | |

3. Motivaciones a través de actividades de ocio

| | Conocer gente nueva. Hacer amigos | Descubrir cosas buenas sobre mí (habilidades aficiones) | Pasarlo muy bien, divertirme | Distraerme, pasar el tiempo si pensar | Aprender cosas nuevas |
|--|--------------------------------------|--|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano, etc.). | | | | | |
| Correr, yoga, artes marciales, montar en bici, patinar, hacer ejercicio en espacios al aire libre, etc. | | | | | |
| Contacto con la naturaleza (senderismo, excursiones con amigos y compañeros del centro). | | | | | |
| Actividades artísticas: Música, danza, teatro, fotografía, pintura, cerámica, escultura, dibujo. | | | | | |
| Voluntariado(social, juventud, infancia, mayores, salud, etc.). | | | | | |
| Cuidado de animales y mascotas. | | | | | |
| Ir a la biblioteca, leer, actividad cultural. Participación social (fiestas populares, actividades comunitarias). | | | | | |

Actividades propuestas

| |
|--|
| |
|--|

activos saludables



PERFIL DEL/LA RESIDENTE

Herramienta para poder elegir la actividad de ocio.

Financiado por



Realiza

