

activos saludables



PERFIL DEL/LA RESIDENTE

Herramienta para poder elegir la actividad de ocio.

Financiado por



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

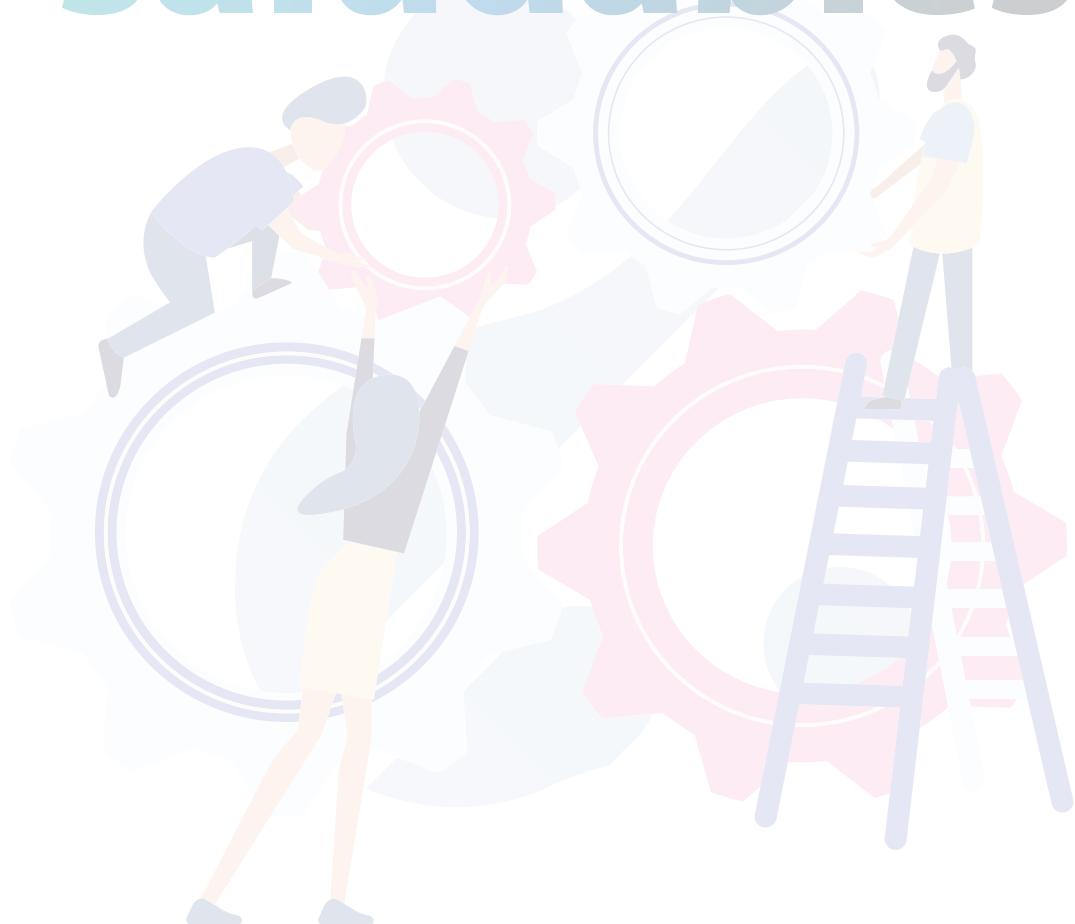
	Edad de inicio/ años que la practicó	Participación familiar (en proponer la actividad, acompañarle,etc.)	Motivo de cambio y/o abandono	Valores que adquirió a través de su realización	No pensar en cosas que me preocupan
Deportes de equipo (Futbol, baloncesto, balonmano,...).					
Correr, hacer yoga, artes 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



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Realiza

