

# activos saludables



## RECUERDOS EN TORNO AL OCIO

Financiado por



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Realiza



---

# JUSTIFICACIÓN

---

La mayoría de adolescentes residentes en centros y recursos de protección son reticentes a aceptar las propuestas de actividades de ocio que los/as profesionales les proponen realizar en su tiempo libre, en muchos casos por falta de aprendizajes en cuanto a tipos de actividades que hayan practicado desde niños/as, actividades compartidas con la familia, etc.

Ante la falta de referentes y modelos que les permitan evaluar el grado de satisfacción con dichas actividades y la adquisición de habilidades y valores a través de ellas. CEPS propone una intervención basada en el modelaje de conductas a través de las experiencias de los/as profesionales que trabajan en los centros y recursos residenciales para que a través de dichas experiencias puedan incorporar algunos elementos que les motiven a experimentar con las actividades que los/as profesionales les propongan.

---

## OBJETIVOS

---

- **Vencer las resistencias** de los adolescentes en acudir a los recursos que ofrecen actividades de ocio motivadas por creencias erróneas (“no me saldrá bien”, “se van a reír de mí” ,...)
- **Desarrollar técnicas** de identificación mediante modelaje de los referentes del menor a través de sus experiencias cuando tenían una edad similar a la de los/as residentes y realizaban actividades de ocio.



## Descripción de la actividad

Se trata de que profesionales y/o referentes de los centros de protección de menores relaten experiencias personales en torno a las actividades que practicaban en su tiempo de ocio con el fin de crear un modelo de referencia motivacional dentro del proceso educativo de los adolescentes. Siguiendo la estructura propuesta, se redactará un relato que posteriormente se puede utilizar en el trabajo individual, compartir en una asamblea dedicada al uso del tiempo libre, introducir en la planificación de actividades con la participación activa de los chicos/as residentes, etc.

Preferiblemente, se describirán actividades de continuidad, es decir, que se alejen de experiencias puntuales.

## Tipo de actividad

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.	
Otras (decir cuales).	

## Guión para describir la actividad

- Lugar y recurso que la llevo a cabo (cercano, próximo, accesible, estable...).
- Motivación que le llevó a interesarse por la actividad.
- Edad de inicio de la actividad. Cuando tiempo estuvo practicándola.
- Motivos por los que dejó de practicarla (si la cambió por otra similar, por otra completamente distindistinta, si sigue practicándola).
- Qué aprendió a través de esta actividad que le ha resultado útil en su vida adulta.
- Que habilidades desarrolló con esa experiencia.
- Valores que pudo obtener y/o incrementar .
- Relación con sus referentes (monitores, profesores, entrenadores...). Pros y contras (según cómo lo veía cuando la practicaba).
- Relación con los grupos de iguales (pros y contras).
- Los tres aspectos más positivos que obtuvo al realizar la actividad.

# activos saludables



## RECUERDOS EN TORNO AL OCIO

Financiado por



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Realiza

