



Educación para el desarrollo personal

| <p>Educación para el desarrollo personal</p> | <p>NIVEL DE CUMPLIMIENTO (1) Se cumple totalmente (2) Se cumple parcialmente (3) No se cumple (especifique en que no cumple)</p> | <p>MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO</p> <p>(1) Falta de tiempo (2) Desconocimiento (3) Cuestiones económicas (4) Otros (especificar)</p> | <p>ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE</p> | <p>TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO</p> <p>(1) Un mes (2) Dos meses (3) Otro tiempo (especificar)</p> |
|--|--|---|---|---|
| <p>1. Participo en cursos de interés personal, por lo menos uno por año.</p> | | | | |

AleDrezChile
www.importadoreschile.cl

Ocio



Ocio

NIVEL DE CUMPLIMIENTO

(1) Se cumple totalmente

(2) Se cumple parcialmente

(3) No se cumple
(especifique en que no cumple)

MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO

- (1) Falta de tiempo
- (2) Desconocimiento
- (3) Cuestiones económicas
- (4) Otros (especificar)

ESTRATEGIAS PARA MANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE

TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO

- (1) Un mes
- (2) Dos meses
- (3) Otro tiempo (especificar)

1. Practico alguna actividad de ocio (actividad periódica de entretenimiento o de enriquecimiento personal). ¿Cuál? (jugar dominó, ajedrez, leer, escuchar música, etc.)



Estimulación cognitiva

| <h1>Estimulación cognitiva</h1> | <p>NIVEL DE CUMPLIMIENTO</p> <p>(1) Se cumple totalmente</p> <p>(2) Se cumple parcialmente</p> <p>(3) No se cumple (especifique en que no cumple)</p> | <p>MOTIVOS DE INCUMPLIMIENTO</p> <p>(1) Falta de tiempo</p> <p>(2) Desconocimiento</p> <p>(3) Cuestiones económicas</p> <p>(4) Otros (especificar)</p> | <p>ESTRATEGIAS PARAMANTENER O ADOPTAR UN ESTILO EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE</p> | <p>TIEMPO PROPUESTO PARA EL CAMBIO</p> <p>(1) Un mes</p> <p>(2) Dos meses</p> <p>(3) Otro tiempo (especificar)</p> |
|--|--|---|--|---|
| <p>1. Realizo alguna actividad que implique una dificultad creciente o un reto, como: el aprendizaje de otro idioma, el aprendizaje a algún oficio o actividad nueva, el uso del internet con fines específicos.</p> | | | | |

Logros



Conocí nivel de cumplimiento de mis estilos de vida saludables



Generamos estrategias



3 semanas para **Practicar** 1 estilo de vida saludable, 1 acción generativa y de reflexión sobre vejez