



Facultad de  
Ciencias de la Salud  
Universidad Zaragoza

**Universidad de Zaragoza  
Facultad de Ciencias de la Salud**

***Grado en Terapia Ocupacional***

Curso Académico 2017 / 2018

TRABAJO FIN DE GRADO

Riesgo de disfunción ocupacional en estudiantes de 4º de ESO:  
programa de intervención de terapia ocupacional.

Risk of occupational dysfunction in year 4 students of secondary  
education in Spain: occupational therapy intervention programme

**Autora:** María Grau Catalán

Directora: Alba Cambra Aliaga



## **Agradecimientos**

Al equipo del Colegio Don Bosco por ofrecerme el poder colaborar en el centro educativo, así como a los padres de los alumnos que han participado en el programa; pero en especial a mi tutora por motivarme a no dejar pasar la oportunidad de crear y llevar a cabo un programa de intervención en este ámbito.

## ÍNDICE

|                      |    |
|----------------------|----|
| RESUMEN              | 4  |
| INTRODUCCIÓN         | 5  |
| METODOLOGÍA          | 9  |
| DESARROLLO           |    |
| • Evaluación inicial | 11 |
| • Actividades        | 17 |
| • Reevaluación       | 22 |
| CONCLUSIONES         | 23 |
| BIBLIOGRAFÍA         | 25 |
| ANEXOS               | 31 |



## RESUMEN

La adolescencia es una etapa que se percibe habitualmente como un proceso de vivencia complicado lleno de cambios especialmente psicológicos y sociales que conllevan la aparición de algunos riesgos de disfunción ocupacional.

El trabajo presentado se orienta principalmente a la detección de estos riesgos en estudiantes de ESO, entendiendo que la disfunción ocupacional puede manifestarse como problemas en el desempeño, organización y/o elección de las ocupaciones y que habitualmente se percibe como un proceso de alteración del equilibrio ocupacional. Se realiza una primera fase que consiste en el estudio de las ocupaciones que llevan a cabo los estudiantes en la etapa de la adolescencia media escolarizados en el cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria. En una segunda fase se analizan los resultados obtenidos para plantear los objetivos y planificar una serie de actividades; y finalmente se reevalúan las actividades y la consecución de los objetivos.

## INTRODUCCIÓN

La **adolescencia** es un periodo de transición en el proceso personal que se caracteriza por cambios intensos y rápidos en los niveles de integración biopsicosocial. Etimológicamente la palabra "adolescencia" proviene del latín "*adolescere*" que significa "desarrollarse". Según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** "la adolescencia es el crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años". Supone una etapa muy vulnerable en el desarrollo del individuo por la influencia del entorno (instituciones, medios de comunicación, mundo laboral, familia)<sup>1</sup>. Durante el tránsito a la vida adulta los valores y la educación que se le transmiten al menor moldean comportamientos, hábitos y elecciones que incluyen también el desempeño ocupacional<sup>2</sup>. Por otro lado, se comienzan a asumir responsabilidades y tomar personalmente algunas decisiones, aunque por lo general se está todavía bajo la autorización de un adulto responsable.<sup>3, 4</sup>

La **Organización Panamericana de la Salud (PAHO)** reconoce que los adolescentes suelen considerarse una población saludable por lo que sus necesidades de salud no parecen importantes, sin embargo destaca la necesidad de anticiparse a los problemas y necesidades futuras de salud por lo que la OMS y la PAHO han convertido en una prioridad el proteger la salud y el bienestar de los adolescentes y jóvenes<sup>5</sup> en la que se tiene en cuenta una visión positiva y dinámica, siendo la salud el conjunto de acciones dirigidas al fomento de hábitos y acciones saludables que crean salud y bienestar; abarca el sentido de felicidad y bienestar relacionado con la educación, las relaciones sociales y el entorno.<sup>6, 7, 8</sup>

Actualmente en **Aragón** hay un total de 268.654 personas con edades comprendidas entre los 15 y los 24 años representando al 20,53% de la población; de los cuales 137.672 son hombres y 130.982 mujeres. Los datos referentes a **Zaragoza** indican que hay 31.943 personas que comprenden entre los 15 y los 19 años de ellos 16.508 son hombres y 15.423 son mujeres.<sup>9</sup>



El **Gobierno de Aragón** apoya la consecución activa de la salud y promueve varios programas. Por ejemplo, el Departamento de Sanidad en colaboración con el Departamento de Educación, Cultura y Deporte puso en marcha actuaciones de educación para la salud en los centros educativos a través de las **Escuelas Promotoras de Salud (EPS)**. El objetivo es promover la autonomía y responsabilidad del alumno en la gestión de su propia salud. Estos programas de educación para la salud en la escuela apoyan la labor del profesorado, el centro educativo puede elegir los recursos que más se adapten a las necesidades del alumnado. Estos recursos están destinados a los alumnos de los cursos que comprenden primaria y secundaria. Para el alumnado de la ESO se incluyen los siguientes programas: Cine y Salud, Pantallas Sanas, Órdago, Unplugged y el Blog y Aula y Bienestar emocional.

La **Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud (RAEPS)** acredita a estos centros educativos como *escuelas promotoras de salud* al comprometerse con la salud y bienestar de la comunidad escolar. Deben trabajar en torno a los determinantes de salud que los centros educativos pueden abarcar para el beneficio del alumnado: alimentación saludable, actividad física, salud emocional y convivencia, consumos de sustancias y de TIC; y entorno educativo saludable y seguro.

La **Cruz Roja Juventud** también está llevando a cabo una serie de proyectos, entre ellos encontramos el de Promoción y Educación para la Salud dirigido a la promoción de los hábitos de vida saludable en el ámbito escolar y en el comunitario.<sup>10</sup>

Desde terapia ocupacional se puede trabajar en **promoción de la salud** a través de la facilitación de comportamientos saludables e incrementando los conocimientos acerca de la salud.<sup>11</sup> La participación en ocupaciones diarias y comunitarias y el equilibrio ocupacional son factores necesarios para un buen estado de salud<sup>12,13</sup>; de hecho la **Federación Mundial de Terapia Ocupacional (WFOT)** define la terapia ocupacional como “una profesión de la salud basada en la utilización de la actividad propositiva para promover la salud y el bienestar en todos los aspectos de la vida diaria.”<sup>14</sup>

Se relaciona la salud con el equilibrio en las áreas de ocupación (actividades de la vida diaria, trabajo, descanso y ocio y tiempo libre) al obtener sensación de bienestar y satisfacción cuando esto sucede.<sup>15, 16, 17</sup> Se recoge así el concepto de **equilibrio ocupacional** que puede definirse como la propia percepción o experiencia subjetiva acerca de la cantidad adecuada de ocupaciones, la variación de estas y la satisfacción con el tiempo dedicado. Tiene en cuenta la relación de las áreas ocupacionales en las que participa, las características de sus ocupaciones y el tiempo que es invertido en ellas.<sup>18</sup>

Cuando una persona no logra satisfacer sus necesidades personales y cumplir con las expectativas del entorno aparece la **disfunción ocupacional**; no se consigue obtener la armonía entre las áreas de desempeño nombradas anteriormente. En ocasiones puede darse porque ocurren circunstancias o limitaciones que impiden la participación (*deprivación ocupacional*) o porque la actividad no proporciona el grado de satisfacción que debería (*alienación ocupacional*)<sup>19</sup>. El desequilibrio ocupacional permanente es una señal de alerta en la que la salud está viéndose comprometida por las ocupaciones. Desde terapia ocupacional se puede trabajar para que cualquier persona o comunidad independientemente de sus capacidades logre participar con éxito en las actividades de la vida diaria mediante la modificación de la ocupación o el medio ambiente para apoyar su compromiso ocupacional.<sup>20, 21, 22</sup>

**Kielhofner** afirma que "la adolescencia se caracteriza por un impulso creciente para la autonomía en la que los adolescentes deben aprender a hacer exitosamente elecciones de actividad y ocupaciones que den satisfacción personal y significado mientras cumplen expectativas ambientales en expansión".<sup>23</sup> El **entorno educativo** como entorno principal del desarrollo del desempeño de los niños puede ser uno de los focos de intervención desde terapia ocupacional; se trata de facilitar el progreso del alumno dentro del sistema educativo, favorecer el éxito y la participación en el rol de estudiante a través de la adaptación de actividades entornos, materiales y realizando modificaciones en las tareas escolares.<sup>24,</sup>



En educación en España la figura del terapeuta ocupacional se conoce habitualmente por su trabajo con niños con necesidades educativas especiales formando parte del equipo de profesionales del colegio; si bien en la actualidad se está ampliando el campo hacia otras funciones dentro del ámbito escolar como ocurre en otros países <sup>26</sup>. De hecho, en Estados Unidos los terapeutas ocupacionales llevan más de tres décadas en el **entorno educativo** y es uno de los ámbitos en el que más terapeutas trabajan en la actualidad. <sup>27, 28, 29</sup>

Uno de los modelos más representativos de la Terapia Ocupacional es el **Modelo de Ocupación Humana** (Model of Human Occupation, MOHO) que sirve de guía para este trabajo. Se utilizan también los principios de las **Ciencias de la Ocupación** para interpretar los resultados en cuanto a forma, función y significado de las ocupaciones considerando el ser humano como ser ocupacional comprometido con el desempeño. <sup>30, 31, 32</sup>

El programa tiene lugar en el **Centro Concertado de Enseñanza Don Bosco** (bilingüe)<sup>33</sup>, en funcionamiento desde 1968. El centro educativo oferta educación y enseñanza desde educación infantil hasta educación secundaria obligatoria (ESO) teniendo una clase por curso, el total de alumnos es de 307; 100 son los que corresponden a los cursos de educación secundaria. Durante el curso 2017-2018 se están llevando a cabo diferentes programas colaborando con los Servicios del Gobierno de Aragón, nombrados anteriormente: Cine y salud, Órdago, Pantallas sanas y Consumo de fruta en la escuela. El centro educativo ofrece actividades extraescolares propuestas cada año por la cooperativa ajustándose a los gustos de los alumnos. Recientemente se han incluido jornadas de convivencia e intercambio con Cantabria y la posibilidad de realizar cursos en verano con familias en países de habla inglesa (Inglaterra, Irlanda, Malta). También cuenta con el servicio de Madrugadores desde 2007-2008 con la posibilidad de ampliarlo con un "Desayuno saludable"; actualmente son 18 alumnos diarios los que hacen uso de este servicio.

El **objetivo del trabajo** es comenzar a identificar las necesidades ocupacionales del grupo de estudiantes de 4º de ESO. Partiendo de las

características ocupacionales individuales del alumnado se quiere promover la utilización de las ocupaciones como un medio de desarrollo de hábitos saludables que faciliten el equilibrio ocupacional.

## **METODOLOGÍA**

### **METODOLOGÍA DE BÚSQUEDA**

Se realiza la búsqueda de información actualizada sobre el tema a partir de **bases de datos**: OTseeker, PubMed; los **buscadores**: Alcorze y Dialnet y **páginas web de organismos oficiales**.

- Palabras clave: terapia ocupacional, disfunción ocupacional, adolescencia, promoción y prevención de la salud, en español e inglés.
- Se seleccionan artículos con acceso gratuito al texto.

### **METODOLOGÍA DEL PROGRAMA**

Para el proceso de creación y elaboración del programa de intervención se llevaron a cabo:

#### **Actividades previas para la preparación del programa**

**Octubre**. Se establece contacto con los profesores del Colegio Don Bosco para concertar una visita en la que se presenta la propuesta del trabajo incluyendo al director y profesorado, se solicita la colaboración del alumnado de 4º de la ESO.

**Noviembre**. Se concreta una cita con el tutor para explicarle personalmente las fases del trabajo, en la entrevista se obtiene información sobre el funcionamiento del colegio, preocupaciones del profesorado, rendimiento académico, conflictos, características del alumnado etc.

**Diciembre-enero**. Se mantiene el contacto con el tutor para estudiar la disponibilidad de horarios de la clase para realizar las visitas.

**Febrero**. Se consensuan fechas y procedimientos de trabajo con el equipo; se acuerda con el tutor el horario y las fechas de las sesiones y se entregan

los documentos de consentimiento informado para los padres/tutores legales de los alumnos.

### Planificación de las actividades del programa:

- Selección del grupo de estudiantes; se elige el alumnado de cuarto de ESO, como criterios de inclusión se tiene en cuenta la edad comprendida entre los 15 y los 17 años con la autorización de los adultos responsables.
- Se elabora un calendario de sesiones con la clase indicando el motivo de cada una (información, evaluación inicial, actividades en el aula, reevaluación). Todas las visitas se realizan en horario de 13:00h a 14:00h los viernes.
- Se incluye el cuestionario ocupacional (OQ) como herramienta de evaluación de la situación inicial, a partir de los resultados se plantean los objetivos.<sup>34</sup>

### FASES DEL PROGRAMA

| 1ªFASE  |
|---|
| <b>Evaluación de los usuarios:</b> los alumnos completan el Cuestionario Ocupacional (OQ); una autoevaluación que proporciona información sobre la distribución de las actividades diarias (trabajo, actividades de la vida diaria, ocio y tiempo libre y descanso) y el nivel de desempeño, la importancia y el interés asignado con una escala de 5 puntos. |
| 2ªFASE  |
| <b>Análisis de los resultados del cuestionario y elaboración de los objetivos:</b> tras recopilar y registrar la información de los cuestionarios se elaboran los objetivos del programa de prevención de riesgo de disfunción ocupacional.   |
| 3ªFASE  |
| <b>Actividades con los alumnos y con el profesor:</b> con los objetivos establecidos y el programa elaborado se acude al aula para poner en común los aspectos más relevantes referentes a los resultados, después se realizan las actividades propuestas en el programa.   |

#### 4ªFASE

**Reevaluación del programa:** con el programa finalizado se valora si se han cumplido los objetivos planteados.

### DESARROLLO

Para el desarrollo del programa en primer lugar se tienen en cuenta las valoraciones y opiniones del profesorado del colegio. Se trata de una clase de 20 alumnos. El profesorado manifiesta que las mejores calificaciones son las del género femenino y muestran preocupación por la pasividad de la clase en relación con actividades que no puntúan, además añaden que hacen un uso poco moderado del teléfono móvil y que son grandes consumidores de videos de youtube.

#### Resultados de la evaluación inicial:

Se completan 20 cuestionarios, se descartan tres, dos de ellos por no estar completos y uno por no obtener el permiso. El OQ se completa en 50 minutos con explicación y resolución de dudas que surgen.

Los resultados muestran las actividades de un día normal de entresemana, proporcionan una visión global aportando información de hábitos y rutinas en las que se muestran las actividades que llevan a cabo a lo largo de un día y como organizan su tiempo; casi todo el alumnado comparte la misma distribución de ocupaciones a lo largo del día.

| ESTRUCTURA DE UN DÍA |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| 7.30h                | Despertar                         |
| 8:00h                | Empiezan las clases en el Colegio |
| 14:00h               | Terminan las clases               |
| 14:30h               | Comer                             |
| 15:00h               | Ver la TV                         |
| 16:00h               | Academia                          |
| 18:00h               | Actividad deportiva               |
| 20:00h               | Estudiar                          |
| 21:30h               | Cenar                             |
| 22:00h               | Estar con el móvil                |
| 00:00h               | Dormir                            |

Las clases comienzan a las 8:00h, el 65% del alumnado se levanta a las 7:30h en esa media hora restante se debe completar el aseo personal, el desayuno y el desplazamiento al centro, solo el 33% tiene en cuenta el desayuno en el cuestionario.

Al terminar las clases (14:00h) regresan a sus casas a comer, nuevamente el 65% come a las 14:30h, el 70% completa esta actividad en media hora. Después de comer invierten su tiempo en ver la tele (22%) siendo considerada esta como descanso, duermen la siesta (17%), están con el móvil (17%), juegan (11%) y ven series (3%) el porcentaje restante corresponde a las personas que comen más tarde o tardan más tiempo en completar la actividad de alimentación.

A continuación comienza la tarde con actividades dedicadas a los estudios, ir a la academia, estudiar o hacer deberes; más de la mitad busca apoyo externo a las aulas para mejorar el resultado académico (56%). Fuera del recinto escolar dedican desde una hora hasta más de cuatro horas y media a las actividades lectivas, la mayoría dedica 2 horas.

Después el 67% completa su tarde con la práctica de alguna actividad deportiva (zumba, salir a correr, spinning, baloncesto, gimnasio o entrenar a futbol, ping pon y baloncesto) el 42% entrena aproximadamente 2 horas.

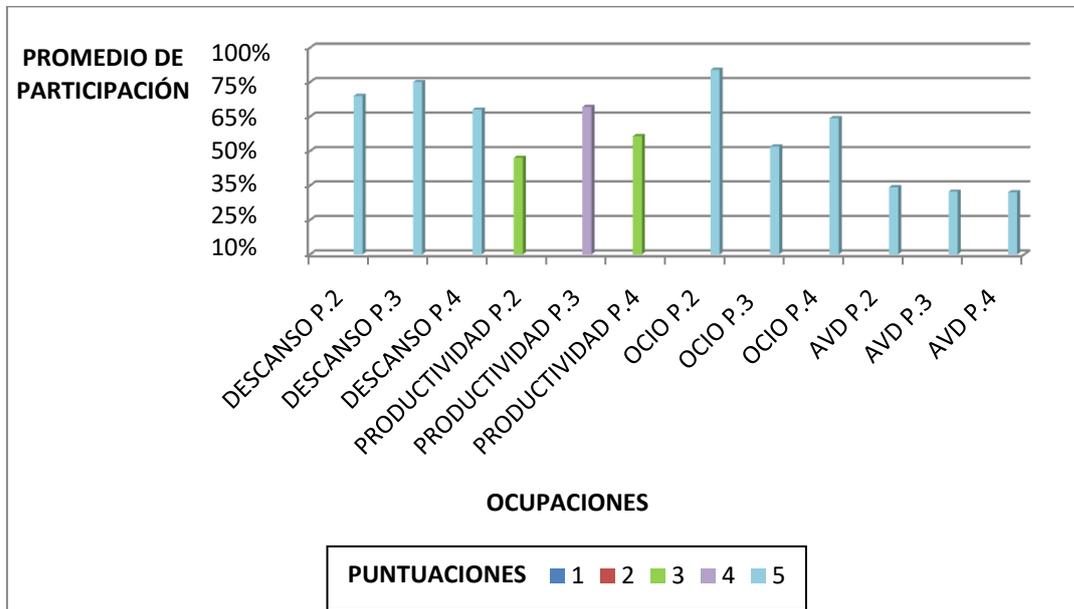
La cena la llevan a cabo entre las 21:30 y las 22:00 horas.

Finalizan el día con actividades de recreación tecnológica (ver la tele, estar con el móvil, ver vídeos de youtube, jugar a videojuegos) hasta las 23:00, 00:30 horas que se acuestan completando alrededor de 7-8 horas de sueño.

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>DESCANSO</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir</li> <li>• Siesta</li> <li>• Descansar</li> <li>• Tumbarse en la cama</li> <li>• Sofá</li> </ul>          |
| <b>AVD</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayunar</li> <li>• Prepararse para ir a clase</li> <li>• Ayudar a mi madre</li> <li>• Poner la mesa</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer</li> <li>• Merendar</li> <li>• Ayudar</li> <li>• Preparar la mochila</li> <li>• Ducharse</li> <li>• Tender la ropa</li> <li>• Cenar</li> <li>• Recoger/limpiar</li> </ul>  |
| <b>OCIO Y TIEMPO LIBRE</b>               | <b>Recreación con tecnología</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver los deportes</li> <li>• Siesta/ver series</li> <li>• Descansar/móvil</li> <li>• Ver la tele</li> <li>• Ver la tele/móvil</li> <li>• Ver series</li> <li>• Jugar</li> <li>• Videojuegos/youtube</li> <li>• Jugar a la consola</li> <li>• Estar con el móvil</li> <li>• Ordenador</li> <li>• Instagram</li> <li>• Lectura/TV/Actividades artísticas (este ítem incluye una actividad fuera de la recreación tecnológica)</li> <li>• Ver TV/leer/móvil</li> </ul> |
|  | <b>Recreación con ejercicio físico</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacar al perro</li> <li>• Gimnasio</li> <li>• Entrenar</li> <li>• Salir a la calle/correr/andar</li> </ul>   |
|  | <b>Recreación social</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quedarse a hablar con los amigos</li> <li>• Ir a casa</li> <li>• Estar en el vestuario</li> <li>• Estar con la familia</li> </ul>  |
| <b>TRABAJO (PRODUCTIVIDAD -ESTUDIOS)</b> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colegio</li> <li>• Estudiar</li> <li>• Deberes/inglés</li> <li>• Hacer los deberes</li> <li>• Estudiar y hacer deberes</li> <li>• Academia/ Estudio</li> <li>• Academia</li> </ul>   |

**Gráfica 1. OCUPACIONES DIARIAS**



Los datos recogidos proporcionan además información referente a la volición, los intereses y la causalidad personal. Según muestra el gráfico los alumnos sienten que la ocupación que mejor llevan a cabo, más disfrutan y más importancia le dan es el descanso; a continuación irían las actividades de ocio y por último las AVD. El gráfico muestra que a pesar de obtener estos resultados positivos en las AVD las cifras son inferiores al resto aun sin estar valoradas de forma positiva, esto sucede porque el número de personas que ha incluido actividades de AVD es inferior al 35% de los alumnos; no es una cifra representativa de la clase. Por el contrario, en cuanto a las actividades académicas consideran que son importantes, pero se les dan mal y no es una ocupación/actividad que les gusta, o les disgusta sino que es una ocupación con la que cumplen.

### Síntesis:

Algunos aspectos que destacar en relación con ítems señalados en la tabla serían:

**AVD.** Todos los participantes han tenido en cuenta la actividad de la comida/almuerzo/mediodía, en cambio el resto de comidas diarias ha

variado se ha tenido en cuenta la cena (94%), la merienda (39%) y el desayuno (33%) pero hay alumnos que no han dejado constancia de ellas. Consideran que la alimentación es muy importante y la llevan a cabo entre bien y regular. Solo un 3% de los cuestionarios ha incluido actividades dedicadas al cuidado del hogar con bajas valoraciones.

**OCIO Y TIEMPO LIBRE.** Las actividades que engloban al estar dedicadas en un tiempo de recreación, son actividades elegidas no obligatorias por ello les gusta mucho hacerlas. Entrenar, ver la televisión y estar con el móvil son las actividades que más se han repetido en cuanto a mayor disfrute, sensación de hacerlas bien y de importancia.

**PRODUCTIVIDAD.** El alumnado se siente mejor estudiando que haciendo deberes, a pesar de saber que son actividades importantes no se sienten muy buenos en el desempeño de estas y tampoco disfrutan.

Estos datos permiten observar aspectos que indicarían el posible riesgo de disfunción ocupacional. En términos de salud el realizar actividades significativas representativas y de disfrute durante el desempeño de dichas ocupaciones favorece el bienestar, cuanto más efectiva se sienta la persona mayor nivel de satisfacción obtiene aumentando su volición y autoestima de lo contrario pueden crear rechazo y malestar disminuyendo la sensación de superación y disfrute ocupacional. Sin embargo, no es posible dedicarse únicamente a aquellas actividades que producen esos niveles de gratificación y satisfacción personal, pero pueden utilizarse para encontrar un equilibrio y establecer estrategias compensatorias en la rutina del día a día.

## **OBJETIVOS DEL PROGRAMA**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Los alumnos serán capaces de tomar decisiones ocupacionales de manera autónoma que competan a la obtención activa de salud para prevenir el desequilibrio ocupacional.



## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Sensibilizar sobre la influencia de la ejecución de ocupaciones diarias en la salud y el bienestar.
- Potenciar las habilidades de comunicación e interacción para el desempeño personal.
- Detectar los hábitos que pueden poner en riesgo el equilibrio ocupacional.
- Reconocer la propia causalidad personal.
- Identificar los valores e intereses personales para el desempeño de actividades que refuercen la volición en las ocupaciones.
- Mantener hábitos y rutinas saludables y prevenir su degradación.
- Reconocer la importancia del desempeño de actividades significativas.

## PLANTEAMIENTO DE LAS ACTIVIDADES

### **TALLER DE EQUILIBRIO OCUPACIONAL**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Descripción del taller</b></p>     | <p>Se realizan 5 sesiones grupales de 60 minutos, en horario de 13 a 14 horas los viernes en el colegio, dentro del aula y en un espacio exterior.</p>   |
| <p><b>Fecha</b></p>                      | <p>El programa se comienza en el curso 2017-2018 con proyección de continuidad. La primera sesión con los alumnos se realiza el viernes 18 de mayo</p>   |
| <p><b>Estructura de las sesiones</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los primeros 10 minutos se dedican a recordar la última sesión.</li> <li>• A continuación 5 minutos de presentación de la sesión de día.</li> <li>• 30 minutos de realización de actividad.</li> <li>• 10 minutos de conclusión y reflexión sobre las actividades.</li> <li>• Los últimos 5 minutos se dedican a la evaluación de la sesión.</li> </ul> |
| <p><b>Evaluación de las sesiones</b></p> | <p>Se utiliza una evaluación rápida con las preguntas: ¿Te ha sido útil? ¿Te ha gustado? ¿Cómo mejorarías la sesión? Las dos primeras se valoran con una escala tipo Likert del 1 al 4 (1 nada, 2 poco, 3 bastante y 4 mucho), y se pide una breve justificación.</p>  |

## **1ª Sesión. ¡Crea salud! Ocúpate y despreocúpate.**

### **Objetivo:**

- Informar y reflexionar sobre los resultados del cuestionario ocupacional.
- Sensibilizar sobre la importancia del equilibrio ocupacional y la salud.
- Recabar más información que no ha sido aportada en los cuestionarios ocupacionales.

### **Actividad:**

1. Se recuerda la sesión de la evaluación inicial, destacando las características del cuestionario ocupacional. Se habla de las distintas áreas de ocupación (AVD, trabajo, ocio y tiempo libre y descanso) y la clasificación en estas áreas de las actividades que se anotaron.
  - La mayoría de los alumnos refleja en la evaluación de la sesión que no se habían planteado antes como organizan las actividades a lo largo de un día y el porqué de esa estructura; más del 50% coinciden en la distribución de horario de las ocupaciones porque dicen "aprovechar más el día". Esto mismo sucede con el sentimiento de autoeficacia al preguntarles en qué son buenos, apenas tienen respuesta de la misma manera que no se identifican con los roles que les corresponden según sus intereses.
2. Después se debate qué es la salud y qué podemos hacer para obtener y mantener la salud.
  - La clase parece tener un buen conocimiento de lo que es la salud; comprenden que a través de las ocupaciones y el sentimiento de satisfacción aumenta la sensación de bienestar, por el contrario, cuando nuestro desempeño es poco gratificante nuestra percepción de bienestar disminuye e influye en nuestro estado de ánimo.

3. Se proporciona información relevante y/o representativa de la clase en cuanto a los datos obtenidos, intercambiando información con la participación activa del alumnado a través de preguntas.
  - En esta parte se produce un intercambio de información que es útil para obtener más datos que no han aparecido en los cuestionarios y que ellos valoran como interesante porque obtienen datos que desconocían de sus compañeros al compartir sus experiencias e intereses. Se descubre que hay alumnos que también tocan instrumentos musicales, distintos niveles de competición deportiva, los motivos por los que no desayunan, el desconocimiento de una alimentación equilibrada, muestran inquietudes sobre cómo lo que hacen en sus rutinas puede repercutirles.
4. Tras la comprensión y reflexión sobre lo anterior en conjunto se comienza a relacionar aspectos ocupacionales que influyen en la propia salud en función de la gestión del tiempo.
  - Se plantea que reflexionen y escriban uno o varios objetivos ocupacionales realistas para mejorar su salud.

**Evaluación de la sesión:** completan la evaluación de la sesión indicada. Acorde con los objetivos marcados para la primera sesión el alumnado comprende y es capaz de explicar la relación existente entre la ocupación y la salud. Comienzan a mostrar inquietudes sobre si deberían modificar sus rutinas.

## **2ª Sesión. Ocúpate sano que repercute.**

### **Objetivos:**

- Conocer el grado de compromiso con las metas ocupacionales que se plantearon en la sesión anterior.
- Establecer correlaciones entre hábitos y rutinas y la influencia en la salud y bienestar.

### **Actividad:**

1. Se recuerda la sesión anterior, se comparten los objetivos ocupacionales en la clase y se pone en común si alguien ha iniciado algún cambio.
  - Los hábitos y las rutinas son difíciles de cambiar al ser procesos automatizados, sólo unos pocos han comenzado el cambio para lograr el objetivo ocupacional que contribuya a la mejora de su salud, otros añaden que lo han intentado.
  
2. La actividad de esta sesión tiene en cuenta las sugerencias recogidas en la evaluación de la primera sesión. A través de una dinámica de grupos se trabajan las repercusiones tanto positivas como negativas de los objetivos ocupacionales marcados por cada uno y de las inquietudes que aparecieron. De esta manera aumenta la participación del alumnado siendo los buscadores de causa y efecto y obteniendo ejemplos prácticos y reales de la información transmitida. Se pone en común también cómo se sienten cuando realizan actividades que disfrutan, otras que no les gustan, con actividades que se les da bien y con actividades que les gustan pero no son efectivos.
  - Solventando alguna de las sugerencias, la sesión se lleva a cabo en el exterior sentados en el césped del cole. En relación a sus principales preocupaciones (uso del móvil y el ordenador, alimentación, horas de sueño) cada uno habla de cómo gestiona estas ocupaciones y en el caso de que las consideren como un área problemática que está comenzando interferir en el desempeño de otras ocupaciones se buscan soluciones en grupo para gestionarlo.
  - Se entra en debate al surgir diferentes perspectivas sobre cómo estas ocupaciones repercuten; se confrontan puntos de vista positivos y negativos.

3. Por último, de manera individual, deben escribir los hábitos ocupacionales que pueden poner en riesgo su equilibrio ocupacional y como ello podría repercutir en aspectos de salud.
  - Aparecen de nuevo las ocupaciones que parecen preocuparles por estar invirtiendo demasiado tiempo en ellas y las relacionan con el bajo rendimiento académico, disminución del interés por ocupaciones que incluyan aspectos sociales en un entorno real, afectación a la calidad del sueño...

**Evaluación de la sesión:** en esta sesión los alumnos están más receptivos al percibir que sus sugerencias se han tenido en cuenta y que la información que proporcionan se ve continuada en la siguiente sesión, esto se percibe por el aumento de la participación al compartir experiencias y datos personales con el grupo, proporcionando soluciones y ejemplos a los propios problemas y a los del resto de compañeros. Durante la sesión incluyen preguntas personales en cuanto a sus ocupaciones mostrándose interesados en encontrar respuestas prácticas que puedan aplicar en especial con el uso del móvil; les gustaría poder reducir el uso diario del móvil o de determinadas redes sociales porque detectan que interfiere en el rendimiento de otras ocupaciones, sin embargo, las medidas que se les proporcionan en sus casas están creando estrés y ansiedad que de igual manera repercuten en el resto de las actividades.

**3ª Sesión. Habla con tu espejo.**

**4ª Sesión. Póquer de ases.**

**5ª Sesión. Planifica el futuro.** (La explicación de las sesiones que no se han llevado a cabo se describen en el Anexo III)

## **DELIMITACIÓN DE RECURSOS**

El programa se propone en el Colegio Don Bosco, Zaragoza. Se utiliza el aula, folios y bolígrafos para llevar a cabo las sesiones. La participación fundamental es de los alumnos pero también interviene el resto de

profesionales del centro (tutor, profesorado, pedagoga, orientador, director, conserjería).

## EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

### INDICADORES:

|                   |                                      | Resultados esperados  | Resultados (hasta la fecha)  |
|-------------------|--------------------------------------|---|--|
| <b>ESTRUCTURA</b> | <b>Nº de estudiantes</b>             | Participación del 90% de los alumnos  | Han participado el 90%   |
|                   | <b>Nº de cuestionarios recogidos</b> | Obtención al menos un 80% de cuestionarios ocupacionales completos de manera correcta                           | Se han obtenido 80% cuestionarios ocupacionales  |
| <b>PROCESO</b>    | <b>Actividades realizadas</b>        | Realización del 90% de las actividades propuestas   | Se han realizado el 100% de las actividades de las sesiones llevadas a cabo              |
|                   | <b>Nº de sesiones</b>                | Realización del 100% de las sesiones de T.O.  | Se han realizado el 30% de las sesiones de T.O.  |
|                   | <b>Nº de entrevistas</b>             | Obtención del 90% de las respuestas a las entrevistas   | Se han obtenido el 100% de las respuestas a las entrevistas                              |
| <b>RESULTADO</b>  | <b>Satisfacción</b>                  | Obtención de resultados positivos en el 75% de los participantes  | Se han obtenido resultados positivos en el 80% de los participantes                      |
|                   | <b>Cambios en la opinión</b>         | Cumplimiento del 90% de los objetivos planteados para cada sesión que contribuyen a los objetivos del programa. | Se han obtenido el 100% de los objetivos planteados en las sesiones que se han realizado |

## CONCLUSIONES

La terapia ocupacional como profesión dentro del ámbito de la salud tiene su lugar en las estrategias y actividades de promoción de la salud contribuyendo así al bienestar de la población general. Estas actuaciones preventivas están dirigidas a la población en su totalidad teniendo el objetivo del mantenimiento y promoción de la salud.

El programa presentado en este Trabajo Fin de Grado busca informar y sensibilizar a estudiantes adolescentes sobre la importancia que tienen los actos diarios en el propio estado de salud y la obtención activa de esta y como a través de las ocupaciones se puede contribuir a su protección y mejora. Se centra en la importancia del equilibrio ocupacional y de la participación en ocupaciones diarias funcionales y significativas. La información que proporciona el programa es aplicable en la elección y desempeño ocupacional llevado a cabo por los jóvenes a diario. Como novedad incluye la figura del terapeuta ocupacional en un entorno escolar normalizado ya que lo usual en España es identificar la terapia ocupacional en aulas de centros de necesidades educativas especiales. Este programa es solo una pequeña muestra de las posibilidades de la terapia ocupacional en un entorno educativo, sin embargo, dar comienzo a esta propuesta es algo muy significativo al haber tenido la oportunidad de crearlo e interactuar en el aula.

El cuestionario ocupacional (OQ) como instrumento de evaluación inicial permite identificar los hábitos y rutinas y constatar que la mayoría de los alumnos no se habían preocupado por la inversión del tiempo en las distintas ocupaciones, cual es el valor que le otorgan y cómo se sienten realizándolas. Se han observado distintas ideas sobre cómo considerar cada actividad (trabajo, ocio, descanso, AVD); interpretando actividades recreativas como descanso y AVD como trabajo. (algo natural por otra parte).

En cuanto a las limitaciones el mayor hándicap que se ha encontrado ha sido la compatibilidad de horarios disponibles. El profesorado transmitió que podrían encontrarse dificultades en la participación del alumnado, no



obstante, se han involucrado en las actividades de manera activa. Se valora el compromiso de los padres ya que podría no haberse reunido el número suficiente de participantes. A nivel de contenido se podría ampliar la información con otras herramientas de evaluación propias de Terapia Ocupacional que se pueden utilizar en entornos educativos; aun así, en cada sesión se ha recabado información extra a través de preguntas abiertas.

Este programa puede tener continuidad y podría ser el inicio de estudios comparativos sobre la ocupación entre poblaciones de la misma edad en otro colegio de Zaragoza o en otra localidad geográfica.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Ruiz Aguado JM. La adolescencia "un periodo de grandes cambios y riesgos" Recomendaciones básicas desde la experiencia clínica. [Internet]. 2018 [citado 7 Feb 2018]. Disponible en: <http://www.linaresnevadopsicologos.com/v0/files/almacen/files/LA-ADOLESCENCIA-web.pdf>
2. Fonseca Villamarin ME, Maldonado Hernández A, Pardo Holguín L, Soto Ospina MF. Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. Umbral Científico [Internet]. 2007;(11):44-57. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30401105>
3. Diez-Martínez E, Ochoa Cervantes A. Análisis de la primera y segunda aspiración ocupacional en la adolescencia: reflexiones sobre la importancia del papel de la escuela y la orientación educativa. Interacções. [Internet]. 2013 [citado 8 de Feb 2018]; 28. Disponible en: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:tJEqUI6gxx4J:revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/download/3368/2694+%&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=es&client=firefox-b-ab>
4. Diez Martínez E, Ochoa Cervantes A, Virues Macias R. El desarrollo de las aspiraciones ocupacionales como modelo de estudio sobre la comprensión de la organización social en niños y adolescentes: algunas implicaciones psicológicas y educativas. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México) [Internet]. 2008; XXXVIII(1-2):107-138. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27012437006>
5. PAHO WHO | Adolescent health [Internet]. Paho.org. 2018 [citado 22 May 2018]. Disponible en: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_topics&view=article&id=223&Itemid=40242](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=223&Itemid=40242)

6. Metzler C, Hartmann K, Lowenthal L. Defining Primary Care: Envisioning the Roles of Occupational Therapy. American Journal of Occupational Therapy [Internet]. 2012 [citado 8 May 2018]; 66(3):266-270. Disponible en: <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1851568>
7. Chaparro Araya R, Fuentes Capetillo J, Morán GD, Mujica Díaz-Valdés N. La Terapia Ocupacional en la intervención en salud comunitaria: el modelo educativo. Revista Chilena de Terapia Ocupacional [Internet]. 2009 [citado 9 May 2018];0(5). Disponible en: <https://revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/168>
8. Yerxa E. Health and the Human Spirit for Occupation. American Journal of Occupational Therapy [Internet]. 1998 [citado 9 May 2018];52(6):412-418. Disponible en: <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1862551>
9. INEbase/ Demografía y población / Padrón. Población por municipios [Internet]. Ine.es. 2018 [citado 26 May 2018]. Disponible en: [http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica\\_P&cid=1254734710990](http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica_P&cid=1254734710990)
10. Gobierno de Aragón. Promoción de la salud en la escuela - Promoción de salud - Salud Pública - Sanidad Profesionales - Sanidad - Departamentos y Organismos Públicos - Gobierno de Aragón [Internet]. Aragon.es. 2018 [Citado: 26 May 2018]. Disponible en: <http://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Departamentos/Sanidad/AreasTematicas/SanidadProfesionales/SaludPublica/PromocionSalud/PromocionSaludEscuela?channelSelected=0>
11. Lowman D, Simons D, Shepherd J, Fiocca J, Ernouf H, Hundley B. Occupational Therapists in the School Setting: Working With Students With Complex Health Care Needs. American Journal of Occupational Therapy [Internet]. 1999 [citado 8 May 2018];53(5):519-523. Disponible en: <https://ajot.aota.org/Article.aspx?articleid=1873468>

12. Whitney R, Hilton C. Intervention Effectiveness for Children and Youth. *American Journal of Occupational Therapy* [Internet]. 2013 [citado 8 May 2018];67(6):e154-e165. Disponible en: <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1863090>
13. Somers F. A Changing Publishing Landscape. *American Journal of Occupational Therapy* [Internet]. 2016; 70(6):7006040010p1. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27767933>
14. WFOT | Home [Internet]. Wfot.org. 2018 [citado 26 May 2018]. Disponible en: <http://www.wfot.org/>
15. Backman CL. Occupational Balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 2004; 71 (4), pp. 202-9. doi: 10.1177/000841740407100404
16. Fernández-López JA, Fernández-Fidalgo M, Cieza Alarcos. Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Rev. Esp. Salud Publica* [Internet]. 2010 Abr [citado 2018 Mayo 22] ; 84( 2 ): 169-184. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005&lng=es).
17. De las Heras de Pablo CG. *Modelo de ocupación Humana*. 1ª Edición. Madrid: Síntesis S.A; 2015.
18. Wagman P, Håkansson C, Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* [Internet]. 2011 [citado 26 May 2018];19(4):322-327. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/11038128.2011.596219>
19. Moruno Millares P, Fernández Agudo P. Análisis teórico de los conceptos privación, alienación y justicia ocupacional. *TOG (A*

- Coruña) [revista de Internet].2012 [09/05/2018]; monog. 5: [44-68]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/mono/num5/teorico.pdf>
- 20.Wingo B, Rimmer J. Emerging Trends in Health Promotion for People with Disabilities. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2018;15(4):742. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29652793>)
- 21.Sanz Valer P, Rubio Ortega C. Ann Wilcock: trayectoria profesional y aportaciones más relevantes a la terapia ocupacional y a la ciencia de la ocupación TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2011 [9/5/2018]; 8 (14): [18p.]. Disponible en: <http://www.revista.com/num14pdfs/historia1.pdf>
- 22.Sánchez Martín A, López Roig S, Peral Gómez P. Concepto de equilibrio ocupacional en estudiantes de 1ª grado de terapia ocupacional de la Universidad Miguel Hernández. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2017 [09/05/2018]; 14(26): 427-35. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num26/pdfs/original9.pdf>
- 23.Kielhofner G. Terapia ocupacional. 4ª ed. Buenos Aires, Madrid [etc.]: Panamericana; 2004.
- 24.Rourk J. Roles for School-Based Occupational Therapists: Past, Present, Future. American Journal of Occupational Therapy [Internet]. 1996 [citado 8 May 2018];50(9):698-700. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/b2df/8f637e6eef057bf22b364842f5d157e60815.pdf>
- 25.Kardos M, White B. The Role of the School-Based Occupational Therapist in Secondary Education Transition Planning: A Pilot Survey Study. American Journal of Occupational Therapy [Internet]. 2005 [cited 8 May 2018]; 59(2):173-180. Disponible en: <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1870062>

26. Guerra Begoña G. Terapia Ocupacional en la escuela: de la teoría a la práctica TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2015 [09/025/2018]; monog 7: [115-126]. Disponible en: <http://www.revistatog.com/mono/num7/escuela.pdf>
27. AOTA. Occupational Therapy Services in Early Childhood and School-Based Settings. American Journal of Occupational Therapy [Internet]. 2011 [citado 8 May 2018]; 65(6\_Supplement):S46-S54. Disponible en: <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1865197>
28. Arbesman M, Bazyk S, Nochajski S. Systematic Review of Occupational Therapy and Mental Health Promotion, Prevention, and Intervention for Children and Youth. American Journal of Occupational Therapy [Internet]. 2013 [citado 8 May 2018]; 67(6):e120-e130. Disponible en: <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1863086>
29. Bose P, Hinojosa J. Reported Experiences From Occupational Therapists Interacting With Teachers in Inclusive Early Childhood Classrooms. American Journal of Occupational Therapy [Internet]. 2008 [cited 8 May 2018]; 62(3):289-297. Disponible en: <https://ajot.aota.org/Article.aspx?articleid=1867041>
30. Kielhofner G. Modelo de ocupación humana: teoría y aplicación. 4ª ed. Buenos aires: Médica Panamericana; 2011.
31. Kielhofner G. Fundamentos conceptuales de la terapia ocupacional. 3ª ed. Buenos Aires: Médica Panamericana; 2006.
32. Wong S, Fisher G. Comparing and Using Occupation-Focused Models. Occupational Therapy In Health Care [Internet]. 2015 [citado 9 May 2018]; 29(3):297-315. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25993054>
33. Colegio Don Bosco cooperativa [Internet]. Colegio Don Bosco. 2018 [citado 26 May 2018]. Disponible en: <http://www.colegiodonbosco.es/>



34. Smith N, Kielhofner G, Watts J. Occupational Questionnaire (OQ). The Model of Human Occupation. Chicago: Clearinghouse; 1998.

## ANEXOS

### ANEXO I. Consentimiento Informado

#### INFORMACIÓN PREVIA AL CONSENTIMIENTO

Una de las Alumnas de Terapia Ocupacional de Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza, solicita la autorización a el/la responsable(s) del alumno/a para que pueda participar de manera voluntaria y anónima en su Trabajo de Fin de Grado. Muchas gracias por colaborar.

#### **¿POR QUE SU HIJO/A?**

Porque se está formando académicamente en el Colegio Don Bosco al que acude todos los días a recibir clase durante una etapa de muchos cambios en el desarrollo vital del adolescente.

#### **¿EN QUÉ CONSISTE EL PROYECTO?**

Se llevan a cabo varias sesiones; la primera se utilizará para completar de manera autónoma una evaluación inicial individual respecto a qué actividades realizan al cabo del día, cómo de bien las hacen, la importancia que les dan a cada una y cuánto disfrutan de ellas. El resto de sesiones se elaborarán en base a los resultados obtenidos y la valoración de estos; se llevarán a cabo actividades que sean beneficiosas para la salud de los estudiantes teniendo en cuenta sus necesidades ocupacionales.

#### **¿QUIÉN TIENE ACCESO A LOS DATOS DEL PROYECTO?**

Los datos del trabajo son anónimos, únicamente tienen acceso las personas encargadas para la realización y valoración del Trabajo de Fin de Grado.

#### **¿SI NO ME APETECE, NO PUEDO, NO QUIERO SEGUIR EN EL ESTUDIO, QUE OCURRE?**

Usted puede decidir en cualquier momento la inclusión, así como la exclusión de su hijo/a del proyecto sin más que comunicarlo y sin dar explicaciones si así lo desea.

#### **¿CON QUÉ GARANTÍAS CUENTO SI DECIDO PARTICIPAR?**

El Proyecto está tutelado y supervisado por profesionales desde la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Zaragoza. Las intervenciones a realizar cuentan con las garantías máximas exigidas de buena práctica profesional y la seguridad de que las intervenciones son acordes con la evidencia disponible actualmente.

Si lo desea puede ponerse en contacto conmigo a través del siguiente número de contacto para cualquier duda: 653424067



### Consentimiento informado

Título del estudio: **Riesgo de disfunción ocupacional en estudiantes de 4º de ESO: programa de intervención de terapia ocupacional.**

Yo,....., con DNI  
..... tutor/a legal de .....

He leído la hoja de información que se me ha entregado,  
He podido hacer preguntas sobre el estudio,  
He recibido suficiente información sobre el estudio.

Comprendo que la participación es voluntaria,  
Comprendo que mi hijo/a puede retirarse del estudio:

1. Cuando quiera.
2. Sin tener que dar explicaciones.
3. Sin que esto repercuta en sus cuidados o atención sanitaria.

Autorizo a mi hijo/a para que pueda participar en el estudio.

En Zaragoza a .....de ..... de 2018

Firmado:

## ANEXO II. Cuestionario Ocupacional

| <b>CUESTIONARIO OCUPACIONAL</b><br>Por N. Riopel Smith con G. Kjellhofer and J. Hawkins Watts (1986) |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| Nombre: _____<br>Fecha: _____  |  |   |   |   |
| ACTIVIDADES QUE REALIZO CADA MEDIA HORA DESDE LAS:   | PREGUNTA 1<br>Yo considero esta actividad como:<br>T - Trabajo<br>DV - Tarea de Diario Vivir<br>R - Recreación<br>D - Descanso | PREGUNTA 2<br>Yo considero que esta actividad la llevo a cabo:<br>5- muy bien<br>4- bien<br>3- regular<br>2- mal<br>1- pésimo | PREGUNTA 3<br>Para mí, esta actividad es:<br>5- muy importante<br>4- importante<br>3- sin importancia<br>2- prefiero no hacerla<br>1- pérdida de tiempo | PREGUNTA 4<br>Cuanto disfrutas de esta actividad:<br>5- me gusta mucho<br>4- me gusta<br>3- ni me gusta ni me disgusta<br>2- no me gusta<br>1- la detesto |
| 5:00 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 5:30 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 6:00 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 6:30 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 7:00 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 7:30 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 8:00 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 8:30 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 9:00 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 9:30 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 10:00 am   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 10:30 am   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 11:00 am   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 11:30 am   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 12:00 pm   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 12:30 pm   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 1:00 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 1:30 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 2:00 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 2:30 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 3:00 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 3:30 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |

Cuestionario Ocupacional

2

CUESTIONARIO OCUPACIONAL

| ACTIVIDADES QUE REALIZÓ CADA MEDIA HORA DESDE LAS: | PREGUNTA 1<br>Yo considero esta actividad como:<br>T - Trabajo<br>DV - Tarea de Diario Vivir<br>R - Recreación<br>D - Descanso | PREGUNTA 2<br>Yo considero que esta actividad la llevo a cabo:<br>5- muy bien<br>4- bien<br>3- regular<br>2- mal<br>1- pésimo | PREGUNTA 3<br>Para mí, esta actividad es:<br>5- muy importante<br>4- importante<br>3- sin importancia<br>2- prefiero no hacerla<br>1- pérdida de tiempo | PREGUNTA 4<br>Cuanto disfrutas de esta actividad:<br>5- me gusta mucho<br>4- me gusta<br>3- ni me gusta ni me disgusta<br>2- no me gusta<br>1- la detesto |
|--|--|---|---|---|
| 4:00 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 4:30 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 5:00 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 5:30 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 6:00 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 6:30 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 7:00 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 7:30 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 8:00 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 8:30 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 9:00 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 9:30 pm  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 10:00 pm   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 10:30 pm   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 11:00 pm   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 11:30 pm   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 12:00 am   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 12:30 am   | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 1:00 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 1:30 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 2:00 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 2:30 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 3:00 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 3:30 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 4:00 am  | T DV R D   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   | 1 2 3 4 5   |
| 4:30 am  | T DV R D   |   |   |   |

Cuestionario Ocupacional

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 3



## **ANEXO III. Sesiones**

### **3ª Sesión. Habla con tu espejo.**

#### **Objetivos:**

- Potenciar la volición.
- Identificar alternativas que suplan factores determinantes en el desempeño del día a día.
- Aumentar la autoestima.

#### **Actividad:**

1. Comienza la sesión proporcionando información sobre las situaciones que dificultan el equilibrio ocupacional de los alumnos, el por qué y cómo afectan.
2. Después el grupo debe pensar por individual en sus características y sobre todo en sus virtudes y fortalezas. Deberán escribir al menos cinco de ellas.
3. Se divide la clase en dos grupos, cada miembro deberá pensar en una característica positiva de cada miembro del otro grupo y escribirla; después cada uno lee las características que le han sido atribuidas. Después de manera grupal se establecen relaciones con las situaciones vistas al inicio y cómo podemos utilizar nuestras fortalezas para contribuir a superar las dificultades.
4. De manera individual bajo la percepción personal escriben la influencia de las habilidades y fortalezas en beneficio del desempeño ocupacional.

**Evaluación de la sesión:** completar la evaluación descrita para valorar las sesiones.

### **4ª Sesión. Póquer de ases.**

#### **Objetivo:**



- Crear estrategias que eviten el posible riesgo de desequilibrio ocupacional.
- Promover hábitos saludables.
- Buscar alternativas que restablezcan la funcionalidad ocupacional.

**Actividad:**

1. Basándose en la sesión anterior y las dificultades que se trataron se ponen en común estrategias y maneras de evitar dichas dificultades.
2. Se definen los problemas, se buscan alternativas, se evalúan las alternativas y se eligen las soluciones más adaptadas a cada uno; la actividad será en grupo, si no surgen nuevas situaciones se proponen situaciones comunes en las que se experimenta disfunción ocupacional.
3. En la última parte de la sesión deben escribir estrategias que lleven a cabo o aprendidas para disminuir la repercusión de la disfunción ocupacional.

**Evaluación de la sesión:** se completa la evaluación.

**5ª Sesión. Planifica el futuro.**

**Objetivo:**

- Planificar acciones futuras personales aplicando la información obtenida en las sesiones anteriores.
- Destacar los aspectos clave del programa.

**Actividad:**

1. Repasar la información más relevante adquirida por los alumnos.
2. Se lleva a cabo una dinámica de futuro en la que se recogen los aspectos trabajados en las sesiones anteriores. Con un folio doblado en 8 partes, se utiliza cada una de las partes para reflejar:



1. Una meta a largo plazo.
2. Dividir esa meta en objetivos a medio plazo.
3. Proponer acciones alcanzables a corto plazo relacionadas.
4. Cómo puede influir la obtención de esa meta.
5. Qué supone alcanzar el objetivo.
6. Cuáles son las posibles repercusiones en salud en los esfuerzos de llegar al objetivo.
7. Estrategias que pueden utilizarse a través de las ocupaciones para superar las adversidades.
8. Qué actitudes personales poseo que puedan suponer un avance.

**Evaluación de la sesión:** se completa un cuestionario de satisfacción.