

Análisis de la actividad en personas mayores desde la Terapia Ocupacional

Liseth Juliana Bastidas Tobar

Alejandra Elizabeth Benavides Palacios

Dayana Liset Chasoy Chasoy

Dalila Alejandra Quintero Cortes

Angie Estephany Sandoval Montiel

Estudiantes de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

María Paula Serrato Mendoza

Profesora de Terapia Ocupacional

Universidad Mariana

El análisis de la actividad es el proceso de dividir una actividad específica en sus componentes, para comprender las habilidades y capacidades necesarias para completar la actividad con éxito. Al analizar una actividad, un terapeuta ocupacional puede identificar áreas en las que una persona tiene dificultades y, crear un plan de tratamiento individualizado para ayudarle a alcanzar sus objetivos.

El análisis de la actividad es una herramienta fundamental dentro de la Terapia Ocupacional (TO), ya que aporta conocimiento específico sobre sus requerimientos y características; esto hace posible que los profesionales de esta disciplina puedan facilitar o promover el desempeño autónomo de personas con diferentes dificultades. El principal objetivo del análisis de la actividad en la TO es lograr que las personas mayores mantengan su independencia, participen activamente en la sociedad y realicen tareas significativas que mejoren su calidad de vida. Al hacerlo, se considera tanto las limitaciones como las capacidades remanentes de la persona, así como los factores ambientales que puedan influir en el desempeño de la actividad (Bullón et al., 2023).

En esencia, la TO basada en el análisis de la actividad es una forma sistemática de analizar una actividad para comprender sus demandas inherentes, las habilidades de desempeño requeridas y su valor terapéutico potencial. Aquí es donde se cruzan la ciencia y el arte de la TO, lo que nos permite adaptar mejor nuestras intervenciones a las necesidades únicas de nuestros clientes (Learning for a Purpose, 2024).

Definición de Análisis de la Actividad: según Blesedell et al. (2016) el análisis de la actividad “trata de las demandas típicas que supone una actividad, la gama de habilidades involucradas en su ejecución, y los distintos significados culturales que pueden atribuirse a ella” (p. 236). El análisis de la actividad que se basa en la ocupación coloca a la persona en primer lugar, atendiendo sus metas, intereses, habilidades y contextos, así como las demandas de la actividad en sí (Huanca, 2022).

Para Blesedell et al. (2016), todas estas consideraciones forman los esfuerzos del profesional para ayudar a la persona a alcanzar sus metas a través de un proceso de evaluación e intervención cuidadosamente diseñado. La Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, por sus siglas en inglés, 2020) lo define como una “herramienta de análisis y razonamiento clínico a través de la cual se descompone una actividad en pasos, secuencia adecuada, elementos, materiales y herramientas, significados, capacidades y habilidades físicas, cognitivas y socioemocionales necesarias para realizarla” (p. 8).

Tipos de Análisis de la Actividad: Análisis basado en la actividad, Análisis basado en el sujeto y Análisis basado en el entorno.

El modelo del que parten los terapeutas ocupacionales es un modelo de salud-ocupación, que dista del tradicional modelo médico o de los modelos psicológicos o sociales. Desde la perspectiva de un profesional en esta disciplina, una persona se considera sana, si realiza actividades con un propósito, sea cual sea este, y es capaz de realizarlas en un espacio y tiempo adecuados, además de poseer una capacidad de adaptación a diferentes circunstancias (Huanca, 2022).

Ventajas del análisis de la actividad

- Proporciona conocimiento sobre los componentes de desempeño ocupacional (habilidades) más necesarios para un desempeño satisfactorio (Huanca, 2022).
- Ofrece conocimiento acerca de cómo organizar rutinas y destrezas para lograr el equilibrio entre las áreas ocupacionales.
- Proporciona conocimiento sobre qué capacidades se requiere para la realización de una actividad.
- Anticipa dónde estarán las dificultades de la persona para ejecutar una determinada actividad.
- Permite diseñar tareas específicas para desarrollar capacidades específicas que puedan ser aplicadas a diferentes actividades (Huanca, 2022).

Fundamentos del análisis de la actividad en terapia ocupacional: la base de la TO reside en comprender las múltiples formas en que los seres humanos realizan actividades cotidianas, tanto por necesidad como por placer. Estas actividades u ocupaciones son más que simples tareas: encarnan un significado, brindan un propósito y dan forma a las identidades (Learning for a Purpose, 2024).

Contexto histórico: el concepto de análisis de actividades ya se había introducido anteriormente. Desde principios del siglo XX, los terapeutas ocupacionales han ido desglosando las tareas para comprender sus componentes. La AOTA ha desempeñado un papel fundamental en la configuración y el perfeccionamiento de este enfoque, vinculado estrechamente con los resultados terapéuticos (Learning for a Purpose, 2024).

Habilidades de desempeño: en el centro del análisis de la actividad están las habilidades de desempeño; estas abarcan acciones motoras, procesos cognitivos e interacciones sociales que contribuyen a la finalización exitosa de una tarea (Learning for a Purpose, 2024).

Marco de práctica de terapia ocupacional: la tercera y la cuarta ediciones del Marco de práctica de terapia ocupacional (OTPF) de la AOTA ofrecen una perspectiva estructurada para analizar la actividad; delinean las habilidades de desempeño, los factores del cliente y las barreras o facilitadores contextuales; ayudan a los profesionales de la TO a diseñar intervenciones que no solo sean efectivas, sino también significativas para el cliente (Learning for a Purpose, 2024).

La singularidad de cada cliente: un principio básico es que no hay dos personas iguales. Dos personas pueden participar en la misma actividad, pero con diferentes motivaciones, desafíos y resultados; por ejemplo, tejer puede ser una actividad terapéutica para una persona, que le ayuda a mejorar las habilidades motoras finas, mientras que para otra puede tener un valor sentimental, que la conecta con un abuelo querido (Learning for a Purpose, 2024).

Análisis de la actividad desde el Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso. Los terapeutas ocupacionales están capacitados en el análisis de ocupaciones y actividades y, aplican esta importante habilidad a lo largo del proceso de TO. El análisis de actividad es genérico y descontextualizado en su propósito y sirve para desarrollar una comprensión de las demandas de actividad típicas dentro de una cultura dada. Muchas profesiones utilizan el análisis de actividad, mientras que el análisis ocupacional requiere la comprensión de la ocupación como algo distinto de la actividad y aporta una perspectiva de TO al proceso de análisis (Boyt y Gillen, 2019).

Los terapeutas ocupacionales analizan las demandas de una ocupación o actividad para comprender los patrones de desempeño, las habilidades de desempeño y los factores del cliente que se requiere para realizarla. Dependiendo del propósito del análisis, el significado atribuido y los contextos para el desempeño y la participación en la ocupación o actividad son considerados desde una perspectiva subjetiva específica del cliente (análisis ocupacional) o, desde una perspectiva general dentro de una cultura dada (análisis de la actividad) (AOTA, 2020).



Análisis de la actividad en el contexto del adulto mayor desde la Terapia Ocupacional

En el contexto del adulto mayor, el análisis de la actividad es un aspecto importante del proceso de TO, ya que permite identificar las demandas y las habilidades necesarias para realizar las actividades de la vida diaria (AVD). Los terapeutas ocupacionales enfatizan la evaluación de la habilidad para las AVD desde una perspectiva del desempeño. En este proceso de evaluación, evalúan la capacidad del cliente para realizar una tarea específica y, también, la calidad del desempeño examinando las habilidades motoras, cognitivas, perceptuales y emocionales que pueden afectar el desempeño de la tarea (Boyt y Gillen, 2019).

Es esencial mencionar que las habilidades y necesidades de los adultos mayores varían significativamente según su edad, salud, entorno familiar y social. Los terapeutas ocupacionales trabajan con adultos mayores en una variedad de entornos, incluyendo clínicas, hospitales, hogares de ancianos, centros de atención diurna, hogares privados y comunidades (AOTA, 2020). En este proceso, no solo se centran en las habilidades funcionales de los adultos mayores en las AVD, sino también en otros factores importantes, como su estado emocional, cognitivo, social y ambiental. Por ejemplo, la depresión y la ansiedad pueden afectar negativamente las habilidades funcionales de los adultos mayores en las AVD, mientras que un entorno físico inadecuado o un acceso limitado a los recursos comunitarios puede impedir la participación en actividades sociales y deportivas (AOTA, 2020).

Además, el análisis de actividad y la evaluación del desempeño son utilizados para comprender los factores contextuales y personales que influyen en la capacidad del adulto mayor para realizar las AVD. Estos factores pueden incluir el acceso a recursos como medicamentos, servicios de atención médica, transporte y apoyo social. Los factores personales pueden incluir la motivación, el estado de salud, la cognición y el estado emocional del adulto mayor. Entender estos factores es importante porque estos pueden afectar la capacidad del adulto mayor para participar en las actividades que son vitales para su bienestar y calidad de vida (AOTA, 2020).

El análisis del entorno es un componente clave del análisis de la actividad en TO, ya que muchos adultos mayores enfrentan desafíos debido a la falta de accesibilidad o seguridad en sus hogares. Un entorno adecuado puede facilitar enormemente la realización de tareas cotidianas de manera independiente y segura. Modificaciones como la instalación de barras de apoyo en el baño, la eliminación de alfombras sueltas y la mejora de la iluminación pueden reducir significativamente el riesgo de caídas y otros accidentes (AOTA, 2020).

El análisis de la actividad en el adulto mayor se enfoca en promover la independencia funcional, prevenir el deterioro cognitivo y, mejorar la calidad de vida a través de la participación en actividades significativas. Uno de los análisis primordiales aborda cómo las terapias ayudan a prevenir el deterioro cognitivo en adultos mayores. Estas intervenciones están orientadas a mantener las actividades básicas de la vida diaria (ABVD), evitando el declive de habilidades funcionales. Diversos estudios en centros gerontológicos revelan que las terapias ocupacionales no solo ayudan a mantener las capacidades cognitivas, sino que fomentan la autonomía en las ABVD, aunque sin generar cambios drásticos en los puntajes promedio de cognición o dependencia.

De igual manera, desde la TO, el análisis de la actividad en adultos mayores revela cuatro áreas temáticas: cognitiva, autogestión, prevención e intervenciones de rehabilitación multidisciplinaria en el hogar. Para finalizar, algunas evidencias respaldan el uso de programas de atención domiciliaria multidisciplinarios y personalizados para ayudar a los adultos mayores a mantener las mejoras en AVD a lo largo del tiempo y el uso de intervenciones cognitivas para mejorar la memoria, la función ejecutiva, el estado funcional y la resolución de problemas cotidianos (Hunter y Kearney, 2018). Además, se ha investigado el impacto del análisis de la actividad que ayuda a la creación o desarrollo de programas específicos de TO en la autonomía funcional de adultos mayores, mostrando mejoras en su movilidad, fuerza y habilidades sociales y psicológicas. Los programas de TO contribuyen significativamente a la independencia y calidad de vida de los adultos mayores.

Figura 1

Actividad ocupacional para adultos mayores



Nota. Adobe Firefly, 2024.

Referencias

- American Occupational Therapy Association (AOTA). (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Blesedell, E., Boyt, B. A. Gillen, G. y Scaffa, M. E. (2016). Análisis de la ocupación y la actividad. En Boyt, B. A. Gillen, G. y Scaffa, M. E. (coord.), *Terapia ocupacional*, (pp. 234-248). Editorial Médica Panamericana.
- Boyt, B. A. & Gillen, G. (2019). *Occupational therapy* (13th ed.). Wolters Kluwer.
- Bullón, E., Álvarez, A. J., Carpena, M. G. y Calvo, J. I. (2023). El análisis de la actividad como herramienta de intervención en terapia ocupacional. *Revista INFAD*, 1(1). <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2023.n1.v1.2473>
- Huanca, N. (2022). UNIDAD II. Análisis de la actividad en Terapia Ocupacional. <https://es.scribd.com/document/738464144/UNIDAD-II-Estrategias-2>
- Hunter, E. & Kearney, P. J. (2018). Occupational therapy interventions to improve performance of instrumental activities of daily living for community-dwelling older adults: A systematic review. *The American Journal of Occupational Therapy*, 72(4). <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.031062>
- Learning for a Purpose. (2024). Activity analysis in occupational therapy with examples. <https://learningforapurpose.com/activity-analysis-occupational-therapy/>

