

# Análisis de actividad

## ¿Qué es una actividad?

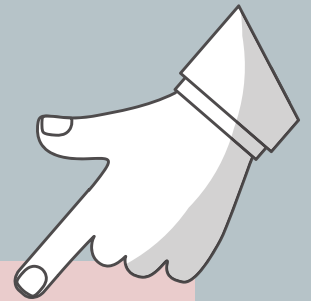
Una actividad es cualquier cosa que quieras o necesites hacer en tu vida cotidiana: desde cosas simples como cepillarte los dientes hasta cosas complicadas como dar una presentación en el trabajo o en la escuela.

## ¿Qué es el análisis de actividad?

El análisis de actividad es una herramienta para ayudar a comprender las demandas de una actividad en particular. Esto ayuda a encontrar maneras de hacer la actividad con éxito.

## Los tres componentes

- La persona (que realiza la actividad)
- La tarea (la propia actividad)
- El entorno (dónde tiene lugar la actividad)



Persona	Tarea	Entorno
Valores y creencias ( <i>lo que creo que es importante</i> )	Relevancia e importancia ( <i>¿me importa esto?</i> )	Físico ( <i>¿dónde sucede esto?</i> )
Pensamientos y emociones ( <i>cómo pienso acerca de la actividad</i> )	Materiales y recursos ( <i>¿Qué herramientas se necesitan?</i> )	Social ( <i>¿quién está cerca?</i> )
Funciones físicas ( <i>cómo funciona mi cuerpo</i> )	Espacio ( <i>¿Dónde puedo hacer esta tarea?</i> )	Cultural ( <i>¿qué se espera y se acepta?</i> )
Sensación ( <i>cómo percibo el mundo</i> )	Social ( <i>¿cómo están involucrados los demás en esta tarea?</i> )	Temporal ( <i>¿cuándo ocurre esta actividad?</i> )
Habilidades motrices y de proceso ( <i>lo que soy capaz de hacer</i> )	Temporización y secuencia ( <i>¿Cuáles son los pasos de esta tarea?</i> )	Virtual ( <i>¿esta actividad utiliza la tecnología?</i> )
Habilidades sociales ( <i>cómo interactúo con los demás</i> )	Acciones y habilidades ( <i>¿cómo hago esta tarea?</i> )	
Hábitos y rutinas ( <i>cómo organizo mi tiempo</i> )		

# Hoja de Trabajo de Análisis de Actividad

**Paso 1:** ¿Qué actividad es desafiante para mí?

¡Sé lo más específico posible! \_\_\_\_\_

**Paso 2:** ¿Cuáles partes de la actividad están haciendo que sea desafiante?

Rodea o marca estas en la tabla a continuación.

Persona	Tarea	Entorno
valores y creencias	relevancia y importancia	físico
pensamientos y emociones	materiales y recursos	social
funciones físicas	espacio	cultural
sensación	social	temporal
habilidades motrices y de proceso	tiempo y secuencia	virtual
habilidades sociales	acciones y habilidades	
hábitos y rutinas		

**Paso 3:** ¿Cuáles de los elementos marcados son cosas que podría cambiar? ¿Qué ideas tienes para cómo podrían cambiar?

El desafío:	Ideas para cómo esto podría cambiar: