



Estructuración de hábitos y rutinas

Zoranyi Torres Lesmes
Terapeuta Ocupacional en Formación
Campo de Acción Profesional
Terapia Ocupacional
Facultad de Salud
Universidad de Pamplona
2022-II





Estructuración de hábitos y rutinas

El objetivo de esta sección va dirigida a que los individuos identifiquen hábitos adecuados e inadecuados, por otro lado, que el estudiante note y reacciones ante oportunidades y potenciales de acción que podrían utilizar para trabajar en pro de las rutinas que competen el rol educativo, donde se mantenga una la estructuracion de la misma, lo cual se vera reflejado en una participacion exitosa de sus roles ocupacionales





Convicción ante hábitos y rutinas

Material

- Fichas de hábitos y rutinas
- Guirlanda de fotos



Duración: 30 minutos

Descripción: Esta actividad se llevará a cabo de forma individual donde, el moderador repartirá al estudiante fichas las cuales plasman hábitos y rutinas, el estudiante deberá seleccionar aquellos que quiere implementar dentro de sus actividades diarias, haciendo uso de una guirlanda de fotos deberá ubicar según la prioridad o convicción que el individuo le asigne a determinado hábito o rutina seleccionada, así mismo, deberá ir mencionando que habilidades implementara para lograr incorporarlos en su diario vivir.

Aporte desde terapia ocupacional

Con esta actividad se busca fortalecer el grado de convicción que tiene el individuo acerca de la importancia de estructurar y mantener hábitos y rutinas, esto mediante la elección que el estudiante realiza de los hábitos los cuales quiere incorporar en sus actividades diarias, logrando así un equilibrio dentro de las ocupaciones.





Descubriendo hábitos

Material

Fichas didácticas de hábitos

Mesa



Duración: 30 minutos

Descripción: para el desarrollo de esta actividad el moderador organizara las cartas de manera aleatoria con la cara hacia abajo, el individuo deberá descubrir cartas e ir encontrando las parejas, para ello, contara un tiempo de 3 minutos. Posterior a esto deberá indicar si ejecuta estas actividades y como es su desempeño.

Aporte desde terapia ocupacional

La actividad busca facilitar la identificación de hábitos adecuados e inadecuados, esto al momento de que el individuo exprese si ejecuta estas ocupaciones y como es su desempeño dentro de las mismas, lo cual lograra un significado y energía en relación a la vida ocupacional dentro del contexto universitario.





**«Las personas no deciden su futuro,
deciden sus hábitos
y sus hábitos deciden sus futuros»**

