Mirar un día más allá de la agenda

Cuaderno original · Elena y Raúl, personajes adultos ficticios

Versión 1.0 · 16 noviembre 2026 · Constructos de Psicología
Elaboración asistida por IA

Lectura educativa, no evaluación ocupacional, escala de equilibrio, pauta de salud o reparto ideal de horas. No registrar datos privados de personas reales.

Escena inventada

Elena trabaja por la mañana. Su agenda no tiene citas por la tarde. Compra alimentos, prepara la cena y espera en casa un paquete sin hora exacta. Quiere leer una novela. Disfruta cocinar sin interrupciones, pero ese día siente prisa. No conocemos tiempos precisos ni si es un día habitual.

¿Qué actividades no se veían en la agenda?

_____

_____

_____

¿Qué datos desconocemos?

_____

_____

_____

Actividad, significado y contexto

Cocinar: ¿qué describe Elena sobre esa tarde?

_____

_____

_____

Leer: ¿es un deseo, una actividad realizada o algo que falta confirmar?

_____

_____

_____

Esperar la entrega: ¿qué opciones están condicionadas?

_____

_____

_____

No asignar categorías rígidas o valor moral a las actividades. Una frase sobre un día no identifica un patrón habitual ni una limitación clínica.

Revisar tres supuestos

Corrige: «Si no hay citas, toda la tarde está disponible».

_____

_____

_____

Corrige: «Equilibrio significa dar las mismas horas a cada categoría».

_____

_____

_____

Corrige: «Otra persona recibirá el paquete». ¿Qué falta acordar?

_____

_____

_____

No inventar minutos, apoyos disponibles o preferencias. La ficha no indica cuánto debe dormir, trabajar o descansar alguien.

Concluir sin evaluar a la persona

Escribe una descripción fiel y dos preguntas pendientes.

_____

_____

_____

Pauta orientativa

La agenda omitía actividades domésticas y una espera. Leer es un deseo, no una actividad confirmada. No sabemos si el día es habitual, si alguien puede ayudar o qué alternativas quiere Elena. No se puede calificar su equilibrio a partir de esta escena.

Fuentes y alcance

AOTA, Occupations and everyday activities: página escrita completa leída; uso focal de amplitud de ocupaciones y contexto. No OTPF-4 completo ni instrumentos profesionales.

https://www.aota.org/practice/domain-and-process/occupations-everyday-activities

Wagman, Håkansson y Björklund (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. Resumen editorial indexado consultado; no texto completo ni los estudios incluidos. DOI: 10.3109/11038128.2011.596219.

https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219

Caso, preguntas y pauta originales. No escalas reproducidas ni evidencia de eficacia del cuaderno. Consulta: 16 noviembre 2026. Revisión editorial humana pendiente.