

ACTA DE REUNIÓN

F-FI-1380

V.1

Fecha y Hora de la Reunión	10/02/2026	Hora de Inicio:	Hora de Finalización:		
		08:00 am	04:00 pm		
Lugar de la Reunión	CAMPO VERDE	Tipo Reunión	Virtual <input type="checkbox"/>		
			Presencial <input checked="" type="checkbox"/>		
OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN					
Diseñar e implementar una matriz de hábitos y rutinas protectoras que promueva el equilibrio ocupacional, el bienestar integral y la construcción de identidad en adolescentes y jóvenes, fortaleciendo factores de protección individuales, familiares y comunitarios.					
TEMA(S) TRATADO(S) (ORDEN DEL DÍA)					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lectura de los referentes teóricos desde Terapia Ocupacional sobre hábitos, rutinas y factores protectores 2. Definición de categorías de análisis 3. Diseño de matriz de sistematización en Excel 					
DESARROLLO DE LA REUNIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Lectura de los referentes teóricos desde Terapia Ocupacional sobre hábitos, rutinas y factores protectores:</u> Se realiza revisión conceptual del Modelo de Ocupación Humana y del Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional de la AOTA, con el fin de identificar categorías relacionadas con hábitos, rutinas y patrones de desempeño. Desde el Modelo de Ocupación Humana y el Marco de Trabajo, los hábitos y rutinas protectoras no son consideradas como simples repeticiones diarias, sino como estructuras fundamentales de los patrones de desempeño, que son esenciales para entender cómo las personas viven su día a día y participan en actividades significativas y necesarias. Cuando están bien organizados, favorecen la estabilidad, el bienestar y la adaptación a lo largo de la vida. 					

El Modelo de Ocupación Humana (MOHO) plantea que los hábitos y las rutinas forman parte central del componente llamado habituación, el cual organiza la conducta ocupacional diaria y le da estructura a la vida de las personas.

Los **hábitos** como organizadores del comportamiento son patrones aprendidos de acción que se realizan de manera automática en contextos específicos. Permiten ahorrar energía mental, favorecen la constancia en actividades significativas, generan estabilidad y predictibilidad en la vida diaria. Las **rutinas** como estructura diaria organizan los hábitos en secuencias dentro del tiempo (mañana, tarde, noche), dan orden y sentido al día, facilitan el cumplimiento de roles (estudiante, trabajador, cuidador), disminuyen el estrés al reducir la incertidumbre.

Las rutinas protectoras incluyen actividades como: horarios regulares de sueño, alimentación organizada, espacios de descanso, actividad física, momentos de ocio.

El Marco de Trabajo explica que dentro de la participación ocupacional existen patrones de desempeño compuestos por **Hábitos**: comportamientos automáticos o conductas repetitivas que una persona realiza con poca consciencia porque ya están integrados en su día a día. Pueden favorecer o dificultar la participación: por ejemplo, levantarse a la misma hora para hacer ejercicio (saludable) o revisar constantemente el celular sin control (puede ser perjudicial). Se adquieren por repetición frecuente y ayudan a estructurar el modo en que las personas realizan sus ocupaciones. **Rutinas**: secuencias de actividades que organizan la vida diaria, como la secuencia de prepararse por la mañana (higiene, vestirse, desayuno, salir de casa). Proporcionan estructura, orden y previsibilidad, lo cual facilita el desempeño funcional. Las rutinas ayudan a mantener el equilibrio ocupacional —es decir, una distribución armoniosa entre actividades de autocuidado, trabajo, descanso, ocio y participación social.

2. Definición de categorías de análisis:

Luego de la revisión, se identifican las siguientes categorías preliminares que orientan la estructuración de una matriz que permita organizar y monitorear hábitos y rutinas con potencial protector en adolescente y jóvenes

Autocuidado (AVD – AIVD)

Gestión de Salud

Descanso y sueño

Educación/Trabajo
Ocio / Tiempo Libre
Participación social

3. Diseño de matriz de sistematización en Excel:

La matriz de hábitos y rutinas protectoras fue diseñada permitiendo estructurar la información en filas y columnas, facilitando la clasificación de los hábitos según categorías previamente definidas (Autocuidado, Gestión de Salud, Descanso y sueño, Educación/Trabajo, Ocio / Tiempo Libre, Participación social).

CONCLUSIONES

Si bien la propuesta aún no se encuentra finalizada, los avances evidencian coherencia entre el sustento teórico y las categorías planteadas. No obstante, se reconoce la necesidad de continuar precisando las categorías y la claridad en la estructura de la matriz.

COMPROMISOS

COMPROMISO	RESPONSABLE	FECHA DE ENTREGA	RESPONSABLE SEGUIMIENTO
Presentar los avances relacionados con la revisión teórica y la construcción de la matriz de hábitos y rutinas protectoras, con el propósito de recibir retroalimentación y avanzar en la construcción de la matriz.	Luz Angela Pulido Johanna Rojas Oscar Yopasa	11/02/2026	DIANA CONTRERAS

ACTA DE REUNIÓN

F-FI-1380

V.1

PARTICIPANTES DE LA REUNIÓN				
Nº	Nombre	Dependencia /Entidad	E-mail	Firma
1	AURA JOHANNA ROJAS TORRES	DRPA - PTR	johannarojas1227@gmail.com	<i>Johanna Rojas T.</i>
2	LUZ ANGELA PULIDO ENCISO	DRPA - PTR	lurena03@hotmail.com	<i>Luz Angela Pulido E.</i>
3	OSCAR ALFREDO YOPASA MURCIA	DRPA - PTR	oayopasam@unal.edu.co	<i>Oscar</i>

Nota. La sección "Participantes de la reunión" estarán en blanco cuando la reunión **NO** implique toma de decisiones, así:

Medios Virtuales: se anexará el listado de asistencia que genera el aplicativo Teams o el formulario de asistencia desarrollado en el aplicativo Forms.

Medio Presencial: se anexará al acta el formato de listado de asistencia F-FI-1381.