

# TRIVIAL DE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA. JUEGO QUE PERMITE DESARROLLAR LAS HABILIDADES NECESARIAS PARA LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

## ACTIVITIES OF DAILY LIVING TRIVIAL. GAME THAT ALLOWS TO DEVELOP THE NECESSARY SKILLS FOR ACTIVITIES OF DAILY LIVING



**Ariadna Cabestany Barana**  
Terapeuta Ocupacional. Máster en terapias artísticas y creativas.



**Tatiana Méndez Bermúdez \***  
Terapeuta Ocupacional. Máster Terapia Ocupacional en neurología.

**E-mail de contacto:**  
[tatianamendezbermudez@gmail.com](mailto:tatianamendezbermudez@gmail.com)

\*autora para la correspondencia

A través de esta publicación se pretende mostrar un método dinámico aplicado en el ámbito de la salud mental que permite desarrollar las habilidades necesarias para llevar a cabo las Actividades de la Vida Diaria. Con la ayuda de un juego de mesa se trabajan de manera teórica y práctica las áreas de higiene y salud personal; autonomía en la alimentación; sexualidad; habilidades domésticas; prevención de los riesgos del hogar; utilización de monedas y billetes; actividades comunitarias, conocimientos y utilización del tiempo libre y ocio.

Through this publication it is intended to show a dynamic method applied in the field of mental health that allows developing the necessary skills to carry out Activities of Daily Living. With the help of a board game the areas of hygiene and personal health are worked in a theoretical and practical way; autonomy in food; sexuality; household skills; prevention of household risks; use of coins and bills; community activities, knowledge and use of free time and leisure.

**DeCS** Actividades Cotidianas; Terapia Ocupacional; Salud Mental

**MeSH** Activities of Daily Living; Occupational Therapy; Mental Health

Texto recibido: 05/12/2020    Texto aceptado: 08/02/2021    Texto publicado: 31/05/2020

Derechos de autor



El objetivo de este Trivial se centra en poder trabajar de forma dinámica las actividades de la vida diaria, grupal e individualmente, a partir de una guía de preguntas basadas en las diferentes áreas

La Federación Mundial de Terapeutas Ocupacionales (WFOT) define a la Terapia Ocupacional como una profesión que se ocupa de la promoción de la Salud y el Bienestar a través de la ocupación. El principal objetivo de la terapia ocupacional es capacitar a las personas para participar en las actividades de la vida diaria. Los terapeutas ocupacionales logran este resultado mediante la habilitación de los individuos para realizar aquellas tareas que optimizarán su capacidad para participar, o mediante la modificación del entorno para que éste refuerce la participación. Los terapeutas ocupacionales poseen una formación extensa que les proporciona las habilidades y los conocimientos para trabajar con aquellos individuos o grupos de población que sufren la afectación de una estructura corporal o función, debida a algún cambio de salud, y que por tanto hace que experimenten limitaciones en su participación<sup>(1)</sup>.

La Terapia Ocupacional se ejerce en una gran variedad de ámbitos, en este artículo pretendemos mostrar un método lúdico que se usa para trabajar las Actividades de la Vida Diaria en el ámbito de la salud mental, en concreto, dentro de la Unidad de Rehabilitación Hospitalaria del Instituto Pere Mata en Reus, Cataluña.

Las personas susceptibles de beneficiarse de este método son todas aquellas que tengan un proyecto de alta donde tengan que asumir responsabilidades domésticas y que no tengan un grado de autonomía suficiente para hacerlo. Es muy importante involucrar activamente al usuario

en el proceso terapéutico.

La base del juego tiene un gran parecido al Trivial Pursuit aunque se han hecho adaptaciones para poder trabajar con más profundidad las AVD.

El objetivo de este Trivial se centra en poder trabajar de forma dinámica las actividades de la vida diaria, grupal e individualmente, a partir de una guía de preguntas basadas en las diferentes áreas<sup>(2)</sup>:

- Higiene y salud personal (color rosa)
- Habilidades domésticas (color verde)
- Prevención de los riesgos del hogar (color marrón)
- Utilización de monedas y billetes (color azul)
- Autonomía en la alimentación (color lila)
- Actividades comunitarias, conocimientos y utilización del tiempo libre y ocio (color naranja)
- Sexualidad (color blanco)

Las áreas se trabajan mediante diferentes pruebas determinadas por las tarjetas. Durante la partida cada participante sacará una tarjeta por turno, podrá repetir si acierta la primera prueba. En las tarjetas se encontrarán retos de mímica, definiciones de palabras concretas, ordenar secuencias de diferentes praxis, responder a preguntas teóricas y si es verdadera o falsa alguna afirmación.



Una de las adaptaciones llevadas a cabo en comparativa con el Trivial Pursuit es la forma de conseguir un quesito. En el trivial de las AVD realizar de forma correcta las prácticas determinarán quién gana el juego. Para hacerlo se tiene que llegar al centro del tablero y realizar correctamente la práctica que se le pide, según el área que se trabaje en dicha práctica conseguirá el color del quesito que le corresponda.

Una vez logrado todos los quesitos, se dará por terminado el juego. La duración máxima del juego por sesión es de 45 minutos con un máximo de cuatro participantes. Se deberán realizar

varias sesiones para poder finalizar el juego.

### Agradecimientos

Queremos dar las gracias a nuestra compañera BSV para motivarnos a publicar este método lúdico como alternativa para trabajar las AVD.

### Declaración de autoría

ACB y TMB hicieron la organización, coordinación, búsqueda bibliográfica, metodología y elaboración de las tarjetas con las preguntas para llevar a cabo el juego. También reunieron el material de soporte necesario, como por ejemplo hilo y aguja, lápices de colores, horarios de transporte público, etc. para el desarrollo de las diferentes pruebas. Además se ubicó la ejecución del taller en una sala específica donde se disponía del resto de material necesario para llevar a cabo las prácticas como una nevera, microondas, productos de limpieza, etc. ACP y MAP se encargaron del diseño y acabado del tablero.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. APETO: Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales. Qué es la Terapia Ocupacional. Madrid: APETO; 2017.
2. Verdugo Alonso MA. Programa de habilidades de la vida diaria para la mejora de la conducta autodeterminada en personas con enfermedad mental grave y prolongada. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad. Salamanca: Publicaciones del INCIO; 2006.

Derechos de autor

