

# análisis de actividades – activity analysis

Authored by  
**memjavad**

October 19, 2025

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *análisis de actividades – activity analysis*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=761>

## Análisis de la Actividad

**Campo(s) Disciplinario(s) Primario(s):** Terapia Ocupacional, Ingeniería Industrial, Ergonomía, Gestión Empresarial.

### 1. Definición Central

El análisis de la actividad es un proceso sistemático y estructurado diseñado para examinar una actividad o tarea específica con el objetivo de determinar sus componentes, demandas, y las habilidades necesarias para su ejecución exitosa. Este método implica descomponer la actividad en una secuencia lógica de pasos observables, identificar las herramientas y materiales requeridos, evaluar el entorno físico y social en el que se lleva a cabo, y determinar las funciones motoras, sensoriales, cognitivas y psicosociales que deben estar operativas para completar la tarea. La meta primordial del análisis de la actividad no es solo describir la tarea, sino comprenderla profundamente para propósitos de adaptación, modificación, enseñanza o evaluación de la eficiencia. En campos como la [Terapia Ocupacional](#), este análisis es fundamental, ya que permite al terapeuta prescribir actividades significativas que se ajusten a las capacidades residuales del cliente, graduando la dificultad para lograr objetivos terapéuticos específicos y facilitando la participación en ocupaciones diarias. Este enfoque contrasta con el análisis ocupacional, que se centra en la experiencia subjetiva y el significado personal que la actividad tiene para un individuo en particular.

La esencia del análisis reside en su naturaleza objetiva. Intenta aislar la actividad de la persona que la realiza para establecer un estándar universal de desempeño. Por ejemplo, al analizar la actividad de "preparar una taza de café", el analista registrará los pasos secuenciales (encender la cafetera, medir el agua, añadir el café molido), las demandas físicas (fuerza de agarre para sostener la jarra), y los requisitos cognitivos (seguimiento de instrucciones, secuenciación). Esta metodología rigurosa asegura que la actividad pueda ser enseñada, modificada o evaluada de manera consistente, independientemente del contexto individual. En el ámbito industrial, el análisis de la actividad se utiliza para optimizar la producción y reducir el riesgo de lesiones, mientras que en el sector de la salud, se emplea para reintegrar a los pacientes a sus roles funcionales a través de tareas significativas y terapéuticamente graduadas.

### 2. Orígenes y Desarrollo Histórico

Aunque el análisis de la actividad como disciplina formal se consolidó en la segunda mitad del siglo XX dentro de la Terapia Ocupacional, sus raíces históricas se encuentran en los movimientos de eficiencia industrial de finales del siglo XIX y principios del XX. El trabajo de Frederick Winslow Taylor y el desarrollo de la [Administración Científica](#) (Taylorismo) introdujeron el concepto de estudios de tiempo y movimiento, donde las tareas laborales se descomponían meticulosamente

para eliminar movimientos innecesarios y maximizar la productividad. Estos estudios, aunque orientados a la economía y la ingeniería, sentaron las bases metodológicas para la observación sistemática y la fragmentación de la actividad humana.

El traslado de esta metodología al campo de la salud se produjo con el auge de la Terapia Ocupacional, donde la actividad, o "ocupación", fue reconocida como una herramienta terapéutica esencial. Durante la Primera Guerra Mundial y las décadas siguientes, los terapeutas ocupacionales necesitaron una forma estandarizada de seleccionar actividades que fueran apropiadas para la rehabilitación de veteranos con diversas discapacidades físicas y mentales. Fue necesario un marco para determinar si una actividad como la carpintería o la costura ofrecía el nivel exacto de desafío y los requisitos físicos deseados para un paciente. Así, el análisis de la actividad se formalizó como la herramienta central para la planificación del tratamiento, permitiendo a los profesionales justificar la elección de una ocupación específica basada en sus propiedades inherentes y demandas funcionales, marcando una transición crucial del enfoque puramente industrial al enfoque humanista y terapéutico.

### **3. Principios Metodológicos Clave**

El análisis de la actividad se rige por varios principios metodológicos estrictos que aseguran la objetividad y la exhaustividad del proceso. Primero, la actividad debe ser definida y delimitada con precisión. Es crucial determinar dónde comienza y dónde termina la actividad, evitando la ambigüedad. Por ejemplo, en lugar de analizar "limpieza", se analiza "fregar los platos después de la cena". Segundo, la descomposición secuencial es obligatoria: la actividad se divide en una serie de pasos observables y lógicos que deben seguir un orden cronológico. Cada paso debe comenzar con un verbo de acción claro y describir una acción discreta.

Un tercer principio esencial es la identificación de las demandas de la actividad. Esto incluye la especificación de los objetos y propiedades intrínsecas (herramientas, materiales, equipo), las demandas espaciales (iluminación, ruido, tamaño del área), las demandas sociales y temporales (interacción con otros, duración del tiempo requerido), y los requisitos de las funciones corporales y estructuras necesarias (rango de movimiento, fuerza, funciones cognitivas como la memoria de trabajo). La objetividad se mantiene al describir la actividad "típica" o "ideal" en un contexto cultural promedio, sin considerar inicialmente las limitaciones o preferencias de un individuo específico. Esta aproximación estandarizada permite que los resultados del análisis de la actividad sean utilizados por múltiples profesionales y en diferentes entornos, facilitando la comunicación interdisciplinaria y la replicabilidad de las intervenciones.

### **4. Componentes Estructurales del Análisis**

El proceso de análisis se formaliza a través de la evaluación de varios dominios interconectados,

asegurando que ninguna demanda de la actividad quede sin examinar. Estos componentes son la columna vertebral de cualquier informe de análisis de actividad, ya sea para fines ergonómicos o terapéuticos.

**Pasos y Secuencia:** Identificación de cada acción discreta en el orden correcto. Esto puede incluir sub-pasos y decisiones cruciales que deben tomarse durante la ejecución. Un análisis exhaustivo también debe considerar la posibilidad de errores y las estrategias de corrección.

**Objetos y Propiedades:** Descripción detallada de todas las herramientas, materiales, equipos y recursos naturales utilizados. Es fundamental especificar las propiedades relevantes, como el peso, la textura, la temperatura o el tamaño de los objetos, ya que estos influyen directamente en las demandas físicas y sensoriales.

**Demandas Ambientales:** Evaluación del entorno físico y social. El entorno físico incluye el clima, la iluminación, la acústica y la accesibilidad. El entorno social incluye las reglas culturales, las expectativas de rol y la interacción requerida con otras personas, lo cual es crítico para actividades complejas y sociales.

**Funciones Corporales Requeridas:** Especificación de las funciones fisiológicas y psicológicas necesarias. Esto abarca desde las funciones motoras (coordinación, equilibrio, resistencia) y sensoriales (visión, propiocepción) hasta las funciones cognitivas (planificación, resolución de problemas, atención) y psicosociales (regulación emocional, habilidades de comunicación).

**Habilidades de Ejecución:** Observación de las acciones motoras, de procesamiento y de interacción social que el individuo debe demostrar mientras realiza la actividad. A diferencia de las funciones corporales (que son internas), las habilidades de ejecución son acciones observables que demuestran competencia en la tarea.

## 5. Tipos de Análisis y Aplicaciones

El análisis de la actividad no es monolítico; su aplicación varía significativamente dependiendo del campo disciplinario. En la **Ingeniería Industrial** y la **Ergonomía**, el enfoque es el "Análisis del Trabajo" (Work Study). Aquí, el objetivo es la optimización de la eficiencia, la seguridad laboral y la reducción de la fatiga. Se utilizan técnicas como el muestreo de trabajo y el análisis de micromovimientos para estandarizar los procesos y mejorar el diseño del puesto de trabajo.

En el contexto de la **Terapia Ocupacional**, se distinguen dos enfoques principales: el análisis de la actividad pura y el análisis ocupacional. El análisis de la actividad pura se centra en la tarea tal como se realiza típicamente, proporcionando la base para la selección de la actividad terapéutica. El análisis ocupacional, en cambio, personaliza este proceso, examinando cómo una persona específica realiza la actividad en su entorno único, considerando sus intereses, motivaciones y limitaciones personales. Este análisis dual es crucial para la intervención centrada en el cliente. Además, existe el análisis de tareas cognitivas, una aplicación avanzada utilizada en factores humanos para entender cómo los operadores en entornos de alto riesgo (como controladores

aéreos o cirujanos) procesan información y toman decisiones, buscando identificar puntos de fallo cognitivo y mejorar los sistemas de apoyo.

## 6. Relevancia en la Intervención Terapéutica

Para el terapeuta ocupacional, el análisis de la actividad es la herramienta diagnóstica y prescriptiva más importante. Permite la "gradación" y la "adaptación" de las actividades, que son técnicas centrales de la intervención. La **gradación** implica aumentar o disminuir sistemáticamente la complejidad o las demandas de una actividad para que coincida con el nivel actual de habilidad del paciente. Por ejemplo, si el objetivo es mejorar la resistencia, la actividad de jardinería puede graduarse aumentando el tiempo de trabajo o el peso de las herramientas utilizadas.

La **adaptación**, por otro lado, implica modificar la actividad o el entorno para permitir el éxito a pesar de una limitación permanente. Un análisis exhaustivo revela exactamente qué pasos o demandas son barreras y cómo pueden mitigarse, por ejemplo, cambiando el método de ejecución, utilizando equipo asistencial (como abridores de frascos modificados) o alterando el entorno físico (colocando objetos al alcance). Sin un análisis preciso, la intervención sería genérica y menos efectiva. El análisis garantiza que cada actividad seleccionada sea un "desafío justo", lo suficientemente difícil para promover la mejora funcional, pero no tan frustrante como para causar fracaso y desmotivación en el paciente.

## 7. Críticas y Desafíos Metodológicos

A pesar de su utilidad generalizada, el análisis de la actividad no está exento de críticas. Uno de los principales desafíos es la dificultad inherente de analizar actividades que son predominantemente cognitivas o sociales. Mientras que los pasos físicos son fácilmente observables y medibles, las actividades internas como la toma de decisiones, la gestión del tiempo o la regulación emocional son difíciles de fragmentar en pasos discretos y universales. El analista debe inferir los procesos internos a partir de comportamientos externos, lo que introduce un grado de subjetividad que el método busca evitar.

Otra crítica relevante, especialmente en contextos humanistas, es el riesgo de la "fragmentación reduccionista". Al descomponer una ocupación significativa en una serie de movimientos y demandas, el análisis puede despojar a la actividad de su significado personal y valor cultural. Los críticos argumentan que una actividad humana es más que la suma de sus partes; el propósito y el contexto emocional son cruciales. Por esta razón, disciplinas como la Terapia Ocupacional han evolucionado para complementar el análisis de la actividad (la tarea) con el análisis ocupacional (la persona en la tarea), buscando un equilibrio entre la objetividad metodológica y la relevancia experiencial. Finalmente, la estandarización de las actividades puede ser problemática en culturas

diversas, ya que lo que se considera un "paso típico" en una cultura puede ser inapropiado o inexistente en otra, lo que exige que el analista sea sensible al contexto cultural y social durante la aplicación.

## 8. Lecturas Adicionales

[Terapia Ocupacional - Wikipedia](#)

[Ergonomía - Wikipedia](#)

[Administración Científica \(Taylorismo\) - Wikipedia](#)

ARABPSYCHOLOGY.COM