

¿CUÁNDO PUEDE... AYUDARTE?

PIDE UNA VALORACIÓN SI...

- ✓ Has dejado de realizar actividades importantes para ti.
- ✓ Tienes dificultades para organizar el día o mantener hábitos y rutinas.
- ✓ Has perdido autonomía en el autocuidado o en la vida independiente.
- ✓ Encuentras dificultades para estudiar, trabajar o mantener relaciones sociales.
- ✓ Quieres desarrollar un proyecto de vida con mayor bienestar y participación.

Las actividades con sentido aportan estructura, identidad y dirección al proceso de recuperación.



COPTOCAM

COLEGIO PROFESIONAL DE
TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE LA COMUNIDAD DE MADRID

TERAPIA OCUPACIONAL EN ACCIÓN

La Terapia Ocupacional comprende cómo interactúan la persona, las actividades y los entornos para identificar qué facilita o dificulta la vida cotidiana.

AUTONOMÍA

PARTICIPACIÓN

VIDA COTIDIANA

**CONOCE LA
TERAPIA
OCUPACIONAL**

www.coptocam.org

CUANDO EL DÍA PIERDE ESTRUCTURA

RECUPERA RUTINAS. RECONSTRUYE TU VIDA.

TERAPIA OCUPACIONAL EN SALUD
MENTAL

**ORGANIZAR · RECUPERAR ·
PARTICIPAR**



www.coptocam.org

1

EL OBJETIVO: RECUPERAR TU PROYECTO



Hábitos, rutinas y actividades dan estructura, identidad y sentido a la vida.

¿QUÉ QUIERES VOLVER A INCORPORAR?

CUIDARTE · ORGANIZARTE

ESTUDIAR · TRABAJAR

RELACIONARTE · DISFRUTAR

La persona elige objetivos concretos relacionados con sus fortalezas, intereses y proyecto vital.

2

LA HERRAMIENTA: OCUPACIONES CON SENTIDO



La terapeuta ocupacional utiliza actividades significativas y contextos reales para:

ORGANIZAR

hábitos, tiempos y rutinas sostenibles

ENTRENAR

habilidades para la vida independiente

CONECTAR

con apoyos sociales, educativos y laborales

**LA ACTIVIDAD COTIDIANA GUÍA LA
INTERVENCIÓN.**

3

EL RESULTADO: MÁS PARTICIPACIÓN



La recuperación adquiere forma en la vida cotidiana:

- ✓ Mantienes rutinas que favorecen tu bienestar.
- ✓ Recuperas autonomía y responsabilidades.
- ✓ Participas en estudios, trabajo y comunidad.
- ✓ Avanzas hacia un proyecto de vida propio.

**RECUPERAR
ACTIVIDADES.
RECUPERAR
DIRECCIÓN.**

