

ARTÍCULO

EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS, LAS OCUPACIONES SIGUEN SIENDO OCUPACIONES

02/05/2020

Autores: María Ángeles Domingo Sanz y José María Sánchez García

Terapeutas Ocupacionales

m.angelesdomingo@hotmail.com y josemaria.sanchez6@gmail.com

1. ABSTRACT RESUMEN

A primeros de 2020, llegó a España el coronavirus, COVID-19, y fue abriéndose paso en la sociedad hasta que en menos de dos meses se convirtiera en pandemia. A partir de entonces, el número de contagiados fue al alza hasta que el gobierno decretara en marzo el “estado de alarma” ordenando el aislamiento social estricto de los ciudadanos. Tras las primeras semanas y los grandes y drásticos cambios socioeconómicos y ocupacionales, las personas empezaron a expresar malestar.

La Terapia Ocupacional, ciencia sanitaria que estudia la relación del ser humano con sus ocupaciones significativas para la creación de una identidad ocupacional, se ha planteado el análisis de esta situación. Tras ello, se explica la importancia del desempeño de actividades en las diferentes áreas de las personas para seguir manteniendo esa identidad con fines de minimizar el impacto negativo de este confinamiento, promocionando el bienestar y la salud y evitando la enfermedad.

2. INTRODUCCIÓN

Desde la primera detección del primer caso en China (Wuhan) de la epidemia del coronavirus en diciembre del 2019, se ha convertido en la principal preocupación internacional por el impacto ocasionado en la salud pública de todos los países. En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 30 de enero del 2020 declaró el “estado de emergencia sanitaria internacional” ante la rápida expansión del virus.

El 11 de marzo del 2020, la OMS aseguró que el coronavirus ya podía definirse como una pandemia. En España, el 14 de marzo se estableció el “estado de alarma” con el fin de tomar mayores medidas de prevención mediante el confinamiento de la población. Además, se crearon protocolos de tratamiento en cuarentena para personas contagiadas y concienciación extremando las medidas de distanciamiento y cuidados de higiene.

Desde los conocimientos de la ocupación humana, si algo describe definitivamente al ser humano es su esencia ocupacional. Las personas, a través de las distintas actividades que desempeñan en la vida cotidiana en los diferentes ambientes y contextos, van creando y construyendo un concepto de identidad. De ahí nace esa frase que tantas veces hemos podido oír: “somos lo que hacemos”. Resulta que la Naturaleza Ocupacional humana es, precisamente, ese impulso innato hacia la acción. Esta fuerza es además universal pues todas las personas la albergan en su interior. Es decir, todos necesitamos participar en distintas actividades bajo

diferentes roles para experimentar bienestar. De hecho, si se analiza un día cualquiera de nuestra vida, las personas vamos desempeñando desde las actividades más básicas, como el comer o el vestirnos, hasta el trabajo, el ocio o la participación social. Siempre estamos haciendo algo, aunque sea descansar en un sofá.

Esta relación del ser humano con sus actividades significativas es la herramienta fundamental de trabajo de la Terapia Ocupacional quien, a través de las mismas, busca promocionar la salud de las personas contribuyendo a su autonomía y bienestar, así como la creación de su proyecto vital. Es el terapeuta ocupacional quien, tras evaluar a la persona, puede facilitar cambios en las distintas dimensiones de su participación ocupacional para restaurar, mantener y potenciar sus habilidades mejorando así su desempeño de las distintas actividades que les fueran significativas y propositivas para ella ya que irían dirigidas a una meta y con un sentido personal. Es decir, su objeto es ayudar a las personas a realizarse a través de las ocupaciones.

3. IMPACTO NEGATIVO DEL COVID-19 EN LAS OCUPACIONES HUMANAS

Después de varias semanas de confinamiento, los efectos por la privación de las salidas a la calle, así como los estragos ocasionados en la propia economía global de la población, las muertes de seres queridos y la incertidumbre sobre el qué nos pasará han generado un impacto difícilmente cuantificable en las áreas más variadas de la vida humana.

Desde la visión de la Terapia Ocupacional, se ha analizado cómo el hecho de permanecer en casa ha afectado, en el transcurso de estas semanas, el cambio de algunos aspectos relacionados con la salud como son la ocupación, la motivación por el hacer, los hábitos y las rutinas de las personas, entre otros. Han sido ejemplos claros cómo en las primeras semanas de confinamiento, el exagerado aluvión de información sobre qué actividades se podían hacer en casa (clases de gimnasia, de yoga, lectura de libros, recetas de cocina, un sinfín de juegos, etc.), se podían hacer siendo el objetivo ocupar el tiempo como antes lo hacíamos fuera de los hogares. En este sentido, se comprobó que la estructura y organización que se tenía hasta el momento para organizar nuestra vida y los patrones con los que se regía ésta se habían modificado y surgía la necesidad de ir reconfigurándolos. Es decir, estaban variando significativamente nuestras vidas ocupacionales tal y como las conocíamos hasta ahora. Desde ese momento, se han tenido que adaptar los modos de hacer nuestras actividades de la vida diaria en otro encuadre completamente distinto y de un día para otro. De manera que, la nueva configuración de la realización de las tareas se ha ido ajustando sobre la marcha. Del mismo modo, los proyectos vitales que las personas venían desarrollando se han visto truncados de manera abrupta e impositiva debido a las medidas legales adoptadas que han interrumpido de golpe con el consiguiente impacto negativo en el estado socioeconómico-ocupacional y en el bienestar de las personas.

Desde el punto de vista de las ocupaciones humanas, ha habido grandes cambios ocasionados por el confinamiento, sin duda. Uno de los que más destacan ha sido la evidente puesta en valor del contexto virtual mediante el uso de la tecnología, permitiendo llevar a cabo la mayor parte de los desempeños vitales. Dependiendo de los intereses, las áreas de estudio, los trabajos, la participación social, el juego y el ocio de las personas, éstas han trasladado prácticamente toda su actividad a una versión tecnológica, alcanzando el máximo

protagonismo en sus vidas la conexión a Internet mediante móviles, tablets u ordenadores. Este uso masivo de la red social virtual ha hecho realidad la conexión con el entorno físico externo, así como la participación en las actividades significativas que se desempeñaban anteriormente. Este cambio hacia el entorno virtual, ha abierto la oportunidad de aprender a hacer las cosas de manera que nunca antes se hubiera imaginado, permitiendo en muchos casos continuar con el ritmo de la vida anterior tanto en la parcela productiva, de ocio como de participación social.

Así mismo, se han modificado los hábitos personales en relación a las actividades de la vida diaria, como el aseo y el vestido. Por ejemplo, respecto al aseo, se tienen que tener cuidados extraordinarios de higiene y limpieza, con el lavado de manos o a la hora de salir y entrar de las casas o la limpieza de los objetos que se hayan utilizado. En otro sentido, la actividad del vestido también ha sufrido modificaciones con el uso de mascarillas y guantes, además de usar distintos calzados o prendas de vestir distinguiendo los de estar en casa con los de salir a la calle. Otro cambio han sido los hábitos, por ejemplo, con el tiempo que supone ir a comprar con las nuevas tareas de prevención asociadas a esta actividad cotidiana, como rituales de desinfección al llegar a casa o el tiempo de espera en las colas de las tiendas. Estas situaciones pueden producir en ciertas personas estrés ya que se necesita un periodo de tiempo para aprender e interiorizar este nuevo patrón asociado a estos nuevos hábitos.

De la misma manera, se ha visto un cambio de roles principalmente en las familias con niños/as en edad escolar. Los padres y madres han tenido que, por un lado, aprender una serie de herramientas informáticas para seguir las tareas de sus hijos e hijas y, por otro, han tenido que desempeñar un rol de profesores improvisados.

El descanso y sueño también se ha visto alterado. Se ha comprobado que las personas tienden mayormente a acostarse y levantarse más tarde en los términos en que las circunstancias actuales no exigen un horario determinado. Esto da lugar a crear rutinas desfasadas donde cobran importancia patrones internos alterados y, como consecuencia, la desorganización de actividades durante del día como, por ejemplo, comer a las cuatro de la tarde.

Por otro lado, el uso del tiempo libre se ha modificado, pudiéndose observar dos situaciones diferentes: tiempo libre reducido y tiempo libre aumentado. Ambos casos son normalmente debidos al desequilibrio en otras áreas de desempeño. En el caso de tener el tiempo libre reducido es debido principalmente al aumento de las demandas en otras áreas. Por ejemplo, las personas que han tenido que adaptar su trabajo en casa con el teletrabajo han tenido mayor exigencia de aprendizaje con la nueva situación teniendo que descubrir una serie de habilidades informáticas y tecnológicas para poder desempeñarlo. En otros casos, el tiempo libre se ha podido ver aumentado debido a la imposibilidad de hacer actividades fuera del hogar que llenaban este espacio, como ir al gimnasio o al cine. Esta última situación es frecuentemente acompañada de la dificultad de elegir otras actividades o alternativas de ocio y tener las habilidades y un buen autoconocimiento para ejecutarlas. En ambas situaciones se agrava aún más el problema cuando no se controlan los tiempos para mantener un equilibrio ocupacional saludable.

En definitiva, desde la Terapia Ocupacional, se está observando que entre los distintos cambios que los seres humanos pueden enfrentar en su proceso vital, el confinamiento debido a la pandemia ha sido uno de los más impactantes de la historia. En este sentido, se está requiriendo un mayor grado de esfuerzo para recuperar y reactivar el desempeño ocupacional, acuerdo a las motivaciones, intereses, hábitos y rutinas de las personas así como las condiciones ambientales que han cambiado de manera catastrófica las vidas humanas.

Por lo tanto, ante este cambio, la mayoría de las personas han sentido la necesidad de reinventar sus vidas ocupacionales. Con los ejemplos anteriores se ha visto que los seres humanos tenemos la necesidad de explorar las posibilidades de adaptar las ocupaciones a las nuevas situaciones que se nos presentan. Se está haciendo un trabajo de exploración y reaprendizaje tanto en las habilidades, los hábitos, y los roles. Todas estas estrategias actúan como mecanismo de defensa para proteger nuestra salud.

Podemos decir, sin duda que estamos ante un cambio de paradigma de la ocupación, donde el aprendizaje de las nuevas demandas de la actividad van a ser un factor de protección en la prevención y promoción de la salud otorgando el sentido a la ocupación según las experiencias impregnadas de significado personal, cultural y social.

4. TERAPIA OCUPACIONAL COMO ESPERANZA EN LA REINVENCIÓN DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DE LAS OCUPACIONES

Según la OMS, la salud es *un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*. Es por ello, por lo que en estos tiempos de pandemia global, la sociedad miramos a este valor desde un prisma diferente, desde otro lugar. La perspectiva desde el principio de invulnerabilidad donde imperaba ese “a mí no me va a pasar” hasta la suspicacia que genera la mínima salida a la calle por el miedo a ser contagiados.

Pero, ¿qué sucede cuando nos quedamos en casa? Lejos de parecer que nuestros hogares eran búnkeres “anticonsecuencias coronaviruarías” y en los que, al principio, las mil y una actividades que hacíamos eran novedosas o cuyo sentido radicaba en mostrarlas en una red social, con el paso de las semanas la situación ha empezado a cambiar y los ciudadanos comienzan a manifestar malestar. Es en este punto en el que desde la Terapia Ocupacional cabe preguntarse: “¿Qué está pasando?”.

Cuando una persona expresa dificultades para el desempeño, organización o elección de sus ocupaciones, bien porque su motivación esté disminuida o bien porque el propio ambiente físico o social interponga limitaciones con el consiguiente malestar que le ocasione, se dice que presenta una *disfunción ocupacional*. Esto es lo que, de forma generalizada, está ocurriendo actualmente en la sociedad. Esta situación cuando se mantiene por más de tres a seis meses, se entraría en lo que se conoce como *riesgo ocupacional* dando lugar fundamentalmente a tres casos típicos:

- **Desequilibrio ocupacional:** Supone la ruptura del balance entre las distintas áreas de desempeño de la persona, es decir, la pérdida o el desfase de los hábitos y rutinas que la persona había interiorizado en su participación diaria. Actualmente, las horas de

acostarse y levantarse o la de trabajar (quien siga trabajando) son diferentes y se tiene más o menos tiempo libre, que en algunas ocasiones no se sabe con qué actividades ocupar y que produzcan satisfacción personal.

- **Deprivación ocupacional:** Son los casos en los que existen circunstancias o limitaciones que restringen la posibilidad de que la persona participe en ciertas actividades. Por ejemplo: las personas que han cesado su actividad profesional o aquellas con bajos recursos que no disponen de las nuevas tecnologías o acceso a internet para permitir su participación social a través del contexto virtual.
- **Alienación ocupacional:** Situaciones en las que las personas declaran una falta de satisfacción al desempeñar sus actividades bien porque las perciban estresantes o aburridas, o bien porque en el momento actual hayan perdido su sentido. Son esos casos en los que, por ejemplo, una persona encontraba sentido en el cocinar para que sus hijos y nietos fueran a su casa a comer y ahora, en situación de confinamiento y al estar aislada, el cocinar sea para sí misma perdiendo el nivel de significancia que suponía antes y, por consiguiente, la pérdida de satisfacción disminuyendo con ello su bienestar.

Es recomendable en los tiempos que corren educar a la sociedad en la importancia que tienen las ocupaciones en sus vidas como herramienta de prevención y empoderamiento ante el afrontamiento de esta situación ya que, de no cuidarse este aspecto, se podría llegar a los diferentes casos de riesgo ocupacional y, en el tiempo, aumentar la probabilidad de desarrollar diferentes trastornos. El mensaje a lanzar es, *grosso modo*, “dejo de hacer: estoy en riesgo de perder la salud”. Y con esto no se pretende que los días sean gymkanas ocupacionales cargadas de tareas, sino mantener el equilibrio entre las diferentes áreas ocupacionales en función de la identidad de la persona. Es en este punto donde el terapeuta ocupacional, adaptando el desafío justo de la actividad, desde el hacer provee a la persona control, logro, autorrealización, autonomía, satisfacción y calidad de vida.

Es importante capacitar a las personas para aumentar y controlar su estado de salud a través de las distintas ocupaciones. Cuando la persona identifica y lleva a cabo actividades que conectan con sus valores y sus gustos, satisfacen sus distintas necesidades y hace cambios en su ambiente para que éste le haga bien, comienza a sentir autoeficacia y empoderamiento alcanzando un adecuado estado de bienestar físico, mental y social. Se puede decir que la actividad tiene una parte invisible pero que puede sentirse: es la huella que deja la actividad. Cómo nos hace sentir después de realizarla, pasando por la función y el sentido que tiene la misma para la persona que la desempeña.

En nuestra sociedad y cultura, la importancia de las actividades están devaluadas, llevando a las personas a un “dejar de hacer” con la consiguiente pérdida de huella positiva o, incluso, con la huella negativa que deja ese no hacer. La sociedad está acostumbrada a elegir sus actividades según el grado de motivación que tienen por las mismas pero ¿realmente la motivación se crea por sí sola? De cara a la realización de las actividades, más interesante sería plantearse qué es lo que esa actividad me puede aportar, es decir, educar nuestra elección en base a la huella que sé que me deja. Detrás de una determinada actividad puede haber

meramente una experiencia hedonista (puro placer), o puede haber la materialización de un valor o una sensación de mejora. Por ejemplo, entrenar cada día puede hacerse por estos tres motivos: simplemente porque es una actividad que se disfruta durante su realización, aunque también se podría llevar a cabo porque se entiende que detrás de esa ocupación habría salud o bien porque con su práctica mantenida se perciben mejoras en diferentes variables personales (pérdida de peso, aumento de masa muscular, ganancia de resistencia o mejor autoimagen). Teniendo en cuenta todo esto se debería empezar a cambiar el chip y dejar de excusarnos en la falta de motivación que sentimos para realizar las actividades ya que, como sabemos, hay otras tantas tareas que desempeñamos sin tener en cuenta nuestra motivación por hacerlas (que incluso muchas veces es nula) pero que, sin duda, detrás de ellas se esconden esos intereses, valores o sentido de autoeficacia que hemos explicado.

Es conveniente saber también que la motivación por el hacer va aumentando con la tarea. Cuando se desempeñan actividades significativas, la huella positiva que deja aumenta la probabilidad de que se vuelva a repetir en el futuro. Es así como la persona va mejorando esa relación consigo misma a través del hacer construyendo su identidad ocupacional. Esta identidad ocupacional, hay que decir que no se tiene de forma innata sino que se construye con la experiencia a través de lo que la persona hace en su vida cotidiana. Muchas veces las personas creen que no les gusta nada o que no son buenos para ningún tipo de ocupación. Hay que decir que, alegando la Naturaleza Ocupacional que todos los seres humanos tienen, esto no es cierto. Como ser humano que es tiene una Naturaleza Ocupacional y será a través de la exploración de las actividades en las distintas áreas y en los diferentes contextos la forma de ir elaborando y definiendo su propia y definitoria identidad ocupacional conociendo también sus potencialidades.

El coronavirus y su confinamiento han desencadenado una situación absolutamente difícil y negativa en diferentes aspectos pero también abre la oportunidad para pensar en la importancia de nuestras ocupaciones. Es un maravilloso momento para pensar en nosotros, explorar y conocernos. Ahondar en cuáles son aquellas actividades o qué formas de hacer las actividades me producen un mayor grado de disfrute o cuáles son las cosas realmente importantes para mí. Quizás, la vorágine ocupacional en las que todos estábamos inmersos antes del confinamiento no nos dejaba tiempo para sentir y plantearnos todo esto.

Está claro que la pandemia no la podemos controlar pero por muy duras que sean las circunstancias, nunca nos podrán arrebatarnos el encontrarnos con nosotros mismos a través de lo que hagamos. A pesar de todo, las ocupaciones siguen siendo ocupaciones y agentes de salud. No nos borremos y sigámonos empoderándonos en estos días a través de las actividades que elijamos en base a quiénes somos sabiendo que ellas, aunque a veces nos falten las ganas para hacerlas, dejarán una huella bonita en nuestra persona validando nuestra identidad ocupacional. Como decía una gran terapeuta ocupacional, Mary Really:

“El ser humano a través del uso de sus manos, potenciadas por su mente y su voluntad es capaz de influir en el estado de su salud”

El coronavirus ha venido para quedarse y vamos a tener que aprender a adaptar nuestras distintas actividades de la vida cotidiana para que estas sigan impactando positivamente en las personas, facilitando su bienestar y promocionando su salud.