

Reflexiones sobre Cuidado y Ocupación

BOLETÍN No. 2 - 3 de mayo de 2020



PROGRAMAS DE ENFERMERÍA Y TERAPIA OCUPACIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Equilibrio emocional en tiempos de aislamiento

Por: estudiantes de la práctica psicosocial nivel IB de Terapia Ocupacional con el apoyo de la docente Astrid Carolina Arango.

La pandemia mundial alteró el desarrollo normal de nuestras rutinas y por ende de toda nuestra vida sembrando en nuestra mente, angustia, incertidumbre, depresión y estrés por la falta de libertad e intercambio de pensamiento o afecto, ya que el aislamiento, tal como lo definía el psiquiatra y filósofo alemán Karl Jaspers, implica un encierro físico, psíquico, mental o sensorial que daña la psique.

Estos sentimientos también son provocados por el impacto negativo que la cuarentena ha tenido en el desempeño ocupacional de las personas, quienes encuentran dificultades para motivarse e iniciar ocupaciones cotidianas, pues las exigencias ocupacionales y demandas ambientales han cambiado trascendentalmente.

Entre otras razones, las actividades de la vida diaria (AVD), el trabajo, la educación, el descanso, el sueño, la participación social, las de ocio,

tiempo libre y juego se ven alteradas por la falta de implementación de nuevos hábitos, rutinas y la construcción de espacios que se adapten a los nuevos retos que demanda el contexto, pues si bien es cierto que la cuarentena tiene un impacto negativo en la salud mental, es indispensable para evitar la transmisión del virus.

Sin embargo, la mayoría de personas no han logrado equilibrar los oficios propios del hogar, de su empleo o los minutos dedicados a su autocuidado. También es la situación de los estudiantes y trabajadores que se encuentran lejos de su familia, preocupados por sus tareas escolares o laborales, escasos de dinero o con falta de recursos electrónicos para trabajar o asistir clases virtuales.



Foto: tomada de Freepik

Asimismo, están quienes, aunque pueden salir de su casa, pero se encuentran desmotivados por la incertidumbre de ser contagiados en cualquier momento.

A pesar de los problemas, es importante aprender a lidiar

con el confinamiento, manejar las emociones centrándonos en nuestro presente e ir estableciendo espacios y horarios para nuestras realizar las labores diarias, tratar buscar momentos aunque sean ocasionales para hacer ejercicio físico, compartir en familia,

llamar a los amigos por teléfono o conectarse a través de las redes sociales, leer, buscar apoyo profesional de un psicólogo o terapeuta ocupacional e intentar recuperar de esta manera la tranquilidad que nos fue arrebatada por el virus.

El rol del docente de enfermería (reflexión)

Por: Andersson Manuel Ropero Arenas, especialista en Perfusión Extracorpórea docente de Enfermería Unipamplona.



Foto: tomada de Freepik

Una gran parte de la sociedad desconoce el papel del enfermero, no saben que para serlo se requiere de habilidades en comunicación, diálogo y agenciamiento que favorecen el cuidado de la salud y promueven el desarrollo individual y comunitario.

En este contexto se hace necesaria la formación de profesionales de enfermería integrales, es decir que reúnan elementos clínicos, éticos y humanísticos que conlleven a

la recuperación física, mental y emocional de los usuarios, porque es él quien conoce sus percepciones y necesidades.

Es por estas razones que los docentes que enseñamos el bello arte de cuidar, tenemos una responsabilidad muy importante para el sostenimiento del sistema de salud y por tanto dedicamos largas horas preparando clases, actualizando nuestros conocimientos y dando lo mejor que tenemos para que el profesional en enfermería sea competente, utilice sus conocimientos, habilidades y actitudes para emitir juicios clínico y solucionar problemas, procurando que ese futuro cuidador sea la conexión entre los profesionales de la salud, el paciente y su familia y de la misma manera esté preparado para la gestión de situaciones como la vivida actualmente ante la

pandemia del COVID-19

Sin embargo, hoy nos enfrentamos a un mundo virtual totalmente diferente donde nuestro ritmo de trabajo cambió, por lo que los invito a activar la creatividad y modificar los planes de estudio en busca de que el aprendizaje sea más dinámico para dar al estudiante la mejor información y ejemplo posible; una tarea que no es nada fácil, pues son muchas horas dedicadas a la planeación y ejecución de actividades para alcanzar los objetivos de aprendizaje y sacar provecho a esta situación.

Es entonces cuando debemos recurrir a otros mecanismos de enseñanza como videos, simulaciones por computador, infografías, bibliotecas y bases de datos digitales. Además de promover que el estudiante participe en la construcción de la ciencia, solo con estos esfuerzos continuar con nuestra labor docente de la mejor manera posible.

Uso adecuado del ocio y tiempo libre en el aislamiento preventivo

Por: estudiantes de práctica de salud pública con el apoyo de la docente, María Fernanda Camaro.

La necesidad de quedarnos en casa para luchar contra el contagio del COVID-19 implica un cambio drástico en nuestra vida ocupacional. Nos reta a organizar nuestros días de una manera diferente y nos ofrece la oportunidad de replantear nuestra forma de trabajar, nuestras relaciones personales con sana distancia y la buena administración de nuestro ocio.

Las redes sociales están llenas de videos y memes que muestran la cuarentena como una mezcla de aburrimiento y locura por la falta de actividades, pero la realidad es que hay muchas que se pueden hacer, para que el confinamiento sea más amable.

En estos momentos entra en materia la terapia ocupacional, una disciplina de la salud que evalúa la capacidad de la persona para desempeñar las actividades de la vida cotidiana e interviene cuando dicha capacidad está en riesgo o dañada por cualquier causa, incluso por el confinamiento, pues terapeuta ocupacional utiliza la actividad significativa y el entorno para ayudar a la persona a adquirir, mantener, potenciar el conocimiento, las destrezas y actitudes nece-

sarias para desarrollar las tareas cotidianas requeridas y conseguir el máximo de autonomía e integración.

Por lo cual es importante saber que la ocupación humana la podemos dividir en diferentes áreas:

Actividades básicas de la vida diaria: son aquellas actividades que realizamos todos los días y que tienen que ver con el cuidado de uno mismo como el aseo, vestido, alimentación.

Actividades instrumentales: como la realización de compras, cuidado del hogar, cuidado de otros, preparación de la comida, gestiones bancarias, uso de medios de transporte.

Trabajo: dentro o fuera de casa.

Educación.

Juego: muchas veces identificamos el juego con los niños, pero esto no es del todo cierto ya que el juego se manifiesta en todas las edades, aunque con diferentes características dependiendo de diferentes factores (Culturales, sociales, políticos e históricos). Podemos decir que el juego es un medio de expresión, socialización, satisfacción y relajación.

Participación social

Ocio y tiempo libre

Debido a que el trabajo en casa puede ahorrarnos o quitarnos tiempo para realizar esta última ocupación mencionada, nos centraremos en esta.



Foto: tomada de Freepik



Foto: tomada de Freepik

La importancia del ocio y el tiempo libre

Definición: Actividad no obligatoria, elegida voluntariamente y desempeñada durante un tiempo que no entre en conflicto con la dedicación a ocupaciones obligatorias como trabajar, cuidado personal e incluso dormir (tiempo libre). Es igual de importante a otras actividades.

Consideraciones:

• **Ocio no es lo mismo que tiempo libre:** el ocio sucede en el tiempo libre, pero no todo el tiempo libre es ocio.

• **Tiempo libre:** Tiempo fuera de responsabilidades familiares y sociales, actividades de cuidado personal (incluido dormir) y trabajo.

El ocio está principalmente motivado por la diversión y satisfacción personal, pero hay que tener en cuenta que los intereses cambian dependiendo de la edad de la persona, el sexo, el estado civil, la situación social, la educación, el trabajo, por eso es muy importante saber identificar los intereses.

El tipo y número de intereses que la persona tiene y puede desarrollar están limitados (o condicionados) por los recursos disponibles, facilidades, conocimiento de oportunidades y el tiempo y opinión de quienes nos rodean.

Tipos de ocio

Que las personas tengan más o menos tiempo de ocio no es tan importante como qué hacer.

Si uno es capaz de elegir libremente y obtiene satisfacción de la actividad elegida, esto llega probablemente a ser más significativo que el tiempo en sí mismo, es decir: prefiero disfrutar de una hora satisfactoria que dos horas amargas.

El ocio se puede clasificar de muchas maneras, pero vamos a mencionar sólo algunas clases:

- Activo (hacer deporte) / Pasivo (ver deporte)
- Individual o colectivo; en casa o en la comunidad
- Puro (máxima participación y satisfacción) o alienado (poca satisfacción)

- Constructivo: aprender, beneficio para la salud / Destructivo: perjuicio o peligro para la salud y la persona, como se nos dice a los jóvenes cuando nos hablan del botellón.

Ejemplos de actividades de ocio

- Actividades físicas (pasear, deportes, viajes, excursiones)
- Actividades prácticas (bricolaje, artesanía, trabajos manuales)
- Actividades sociales (debates, tertulias, fiestas)
- Actividades culturales (música, pintura, teatro, cine, TV)

El ocio además favorece: el equilibrio entre las ocupaciones de la persona, que provoca mayor satisfacción y calidad de vida, la interacción con el entorno, el aprendizaje, el desarrollo del bienestar físico y psicológico y la exploración de la naturaleza humana espiritual, intelectual y física.

Los terapeutas ocupacionales usamos el ocio para el mejoramiento de diferentes habilidades. A través del análisis de esta actividad podemos definir adaptaciones, entrenamientos, preventión, mantenimiento de facultades y diseñar estrategias para satisfacer las necesidades, especialmente de las personas con discapacidad.