

TERAPIA OCUPACIONAL Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

PROYECTO EDITORIAL
TERAPIA OCUPACIONAL

Serie
GUÍA PRÁCTICA

COORDINADOR:
PEDRO MORUNO MIRALLES



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

TERAPIA OCUPACIONAL Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ana Isabel Souto Gómez
Miguel Ángel Talavera Valverde
Teresa Facal Fondo
Luis Manuel Rodríguez Otero



Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

© Ana Isabel Souto Gómez
Miguel Ángel Talavera Valverde
Teresa Facal Fondo
Luis Manuel Rodríguez Otero

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-9171-339-5
Depósito Legal: M-23.476-2019

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

<i>Prólogo</i>	11
----------------------	----

PARTE I

Ocupación y salud, binomio para el bienestar

1. <i>Contexto de la promoción de la salud</i>	15
1.1. Perspectiva histórica de la salud	15
1.1.1. Conceptos vinculados al de <i>salud</i>	17
1.1.2. Concepto de <i>enfermedad</i>	19
1.1.3. Concepto de <i>promoción de la salud</i>	20
1.2. Marco legal y normativo y políticas de promoción de la salud	22
1.2.1. Marco normativo a nivel internacional	23
1.2.2. Normativa en salud a nivel nacional	23
1.2.3. Políticas de promoción de la salud	25
1.3. Los determinantes sociales de la salud	27
1.3.1. Determinantes estructurales	29
1.3.2. Determinantes intermedios	31

1.4. Agentes de salud	32
1.4.1. Los equipos de salud	32
1.4.2. Rol del terapeuta ocupacional como agente de salud	35
Preguntas de autoevaluación	37
2. <i>El vínculo de la ocupación con la salud</i>	39
2.1. Evolución del concepto de <i>ocupación</i> a lo largo de la historia	39
2.2. La ocupación y su significado	47
2.2.1. Definición	48
2.2.2. Características	49
2.2.3. Cometido de la ocupación	51
2.2.4. Relación entre forma, función y significado del término <i>ocupación</i>	56
Preguntas de autoevaluación	58
3. <i>Práctica basada en la ocupación</i>	61
3.1. La ocupación y la salud, términos inseparables	61
3.2. La ocupación como eje central de la vida saludable	68
3.3. El desempeño ocupacional y las repercusiones de la ausencia de un equilibrio ocupacional en la salud	73
3.3.1. Desempeño ocupacional	74
3.3.2. Repercusiones de la ausencia de un equilibrio ocupacional en la salud ...	77
Preguntas de autoevaluación	84
4. <i>Interacción entre el entorno y la ocupación del ser humano</i>	87
4.1. Aspectos claves de los ambientes del ser humano ...	88
4.1.1. Características y definiciones de las diversas variables que conforman el ambiente del ser humano	88

4.2. Ambientes físico, social y cultural, y su influencia en la ocupación y la salud del ser humano	92
4.3. El efecto de la globalización sobre la ocupación del ser humano	100
4.4. Aspectos culturales relacionados con el ambiente del ser humano como resultado de la globalización	108
4.4.1. Diversidad cultural, el reto del conocimiento por parte de los terapeutas ocupacionales como uno de los pasos previos al trabajo de promoción de la salud	111
Preguntas de autoevaluación	114

PARTE II

Calidad de vida, empoderamiento y promoción de la salud, contribuciones de la terapia ocupacional

5. Modelos y concepciones teóricas.	
<i>Repercusión práctica</i>	119
5.1. Los modelos teóricos para la práctica de la terapia ocupacional en la promoción de la salud y el bienestar	119
5.1.1. Características de la repercusión de los modelos teóricos para la práctica profesional	121
5.2. Concepciones teóricas para la práctica de la terapia ocupacional en la promoción de la salud y el bienestar	123
5.2.1. Perspectivas de modelos teóricos ecológicos	125
5.2.2. Aportes estructurales de los diferentes modelos teóricos ecológicos generalistas a la terapia ocupacional	129
5.3. Modelos de práctica ecológicos de terapia ocupacional para la promoción de la salud	135

5.3.1.	Características teóricas de los modelos de práctica ecológicos de terapia ocupacional para la promoción de la salud.....	136
5.3.2.	Perspectivas teóricas de los principales modelos de práctica ecológicos de terapia ocupacional	139
	Preguntas de autoevaluación	153
6.	<i>Estrategias de promoción de la salud</i>	155
6.1.	La persona para generar salud	156
6.1.1.	Definición de los conceptos básicos sobre estrategias de salud	156
6.1.2.	Identidad de género: influencia en la promoción de la salud	158
6.1.3.	<i>Empowerment</i> y promoción de la salud	160
6.2.	Intervención en la comunidad y con la comunidad	163
6.3.	Recomendaciones de la World Federation of Occupational Therapists (WFOT) para la promoción de la salud	166
	Preguntas de autoevaluación	168
7.	<i>Promoción de estilos de vida y entornos saludables</i>	171
7.1.	Principios de evaluación en la práctica de promoción de la salud	171
7.1.1.	Ejes de la evaluación ocupacional para la promoción de la salud	172
7.1.2.	Escenarios de práctica y niveles de consulta	178
7.2.	Espacios de promoción de la salud	186
	Preguntas de autoevaluación	190

8. <i>Intervenciones de terapia ocupacional en promoción de la salud</i>	193
8.1. Programas de promoción de la salud	193
8.2. Pasos para el desarrollo de programas de promoción de la salud	194
8.2.1. La promoción de la salud en personas, poblaciones, comunidades u organizaciones	197
8.2.2. Estilos de vida en la alimentación	199
8.2.3. Intervención para la promoción de la salud en el consumo de sustancias en adolescentes y adultos	201
8.2.4. Envejecimiento activo para la promoción de la salud en terapia ocupacional	204
8.2.5. Intervención al final de la vida	208
8.3. Reflexiones finales sobre la promoción de la salud y la terapia ocupacional	209
Preguntas de autoevaluación	210
 <i>Solucionario de las preguntas de autoevaluación</i>	 213
 <i>Bibliografía seleccionada</i>	 215

2

El vínculo de la ocupación con la salud

La *ocupación* es un término de uso coloquial utilizado para concretar el tiempo que pasa una persona haciendo algo; en cambio, ese mismo término usado por un terapeuta ocupacional no solo implica la acción de hacer, como se verá a lo largo de este capítulo. Un concepto definido a nivel coloquial no siempre se corresponde con la definición realizada a nivel profesional, y es ahí donde reside la ambigüedad de este término. Esta situación mal gestionada a nivel conceptual puede inhibir el desarrollo de una profesión (Nelson, 1988).

La evolución del concepto de *ocupación* a lo largo de la historia ha incorporado significado, cometido, forma y función. La ocupación como exponente del desempeño ocupacional es una de las condiciones necesarias para mantener la salud individual y colectiva. El conocimiento por parte de cualquier profesional de terapia ocupacional sobre la ocupación va a ser necesario para poder dotar de sentido a las intervenciones de promoción de la salud. Por ese motivo, a lo largo de este capítulo y los sucesivos, van a describirse todos estos conceptos y sus interrelaciones.

2.1. Evolución del concepto de *ocupación* a lo largo de la historia

La ocupación ha sido el condicionante de la evolución del ser humano. La necesidad de supervivencia ha llevado a las personas a mantener

un nivel de compromiso hacia las acciones cotidianas que ha sido lo que ha salvaguardado nuestra condición humana. La evolución del concepto *ocupación*, en palabras de Wilcock y Hocking (2015), ha evolucionado a la par que los conglomerados de personas se desplazaban de un lugar a otro, es decir, desde el primer momento en el que nacen las comunidades nómadas. Hasta ese momento, el ser humano se dedicaba a nutrirse lo mejor posible y a desarrollar un entramado social y colaborativo que fue el germen de lo que, posteriormente, serían las primeras comunidades nómadas.

Estas comunidades se desplazan en la búsqueda de alimento y condiciones que faciliten su crecimiento, van dejando un rastro de evolución ocupacional que implica una organización basada en hábitos y rutinas establecidas en entornos o contextos que son cambiantes en función del ambiente donde se asienten. Así, las primeras comunidades vinculadas al mar desarrollan grupos de actividades que se ajustan a un entorno concreto, muy diferente a aquellas que se asientan en páramos o zonas montañosas, donde la supervivencia se obtiene por medio de entramados de colaboración para la caza o la recolección.

Los intercambios entre comunidades de alimentos o conocimientos, entre otros, son el germen del comercio que hace que los grupos de actividades vinculados a ellos se desarrollen y se estructuren. A la larga, este será el mecanismo de acción que lleve al ser humano a crecer en su cotidianidad, ya que será el comienzo de una transacción y una ganancia económica que repercutirá en su calidad de vida.

Entender los factores claves para el desarrollo de la ocupación es pieza angular para no pasar por alto los posibles condicionantes que, en la actualidad, van a ser relevantes en el cambio de este concepto. Por ese motivo y teniendo en cuenta los estudios de Wilcock (1998) y Wilcock y Hocking (2015), puede destacarse que los factores claves en el desarrollo de la ocupación fueron cuatro, incorporándose un quinto factor a este texto, que corresponde con el desarrollo tecnológico:

1. *El desarrollo en la agricultura*: considerado como el primer paso clave para entender el concepto de *ocupación*, el ser humano crece en especificación de los cultivos a la par que desarrolla las artes del cultivo. El nacimiento de los útiles para la actividad laboral hace que la sociedad evolucione en pro de una búsqueda de facilitar y agilizar el proceso de obtención de alimento. Ya no necesitan exclusivamente dedicarse a la caza, con todo lo que ello conlleva,

sino que ya se puede obtener un alimento tras el trabajo en una zona concreta.

Esto favorece un ajuste de roles, ya que hasta ese momento el hombre era el único que se dedicaba a proveer al núcleo de alimento. La incorporación de la mujer a las tareas agrícolas supone un ajuste de los tiempos y de las actividades que hasta el momento ambos géneros realizaban. Los sistemas de toma de decisiones en la sociedad comienzan a ajustarse en torno las personas y no de un solo género. La sociedad comienza una estructura en la que el trabajo permite satisfacer una serie de necesidades sociales o psicológicas, entre otras. El desarrollo de la actividad laboral frena el establecimiento del ocio como actividad que hasta el momento facilitaba la conexión entre personas. Ahora también el trabajo favorece esta condición. El ocio comienza a ser considerado pérdida de tiempo en una sociedad que desarrolla su condición de actividad laboral para la obtención de placer a la vez que sacia sus necesidades alimentarias (Wilcock, 1998, Wilcock y Hocking, 2015).

Aun siendo un perturbador de ocio, la agricultura no implica el cese de vida comunitaria, ya que se da paso a las actividades combinadas para ambos, surgiendo tiempos de celebración y diversión en momentos de recogida de cosecha o sembrado de los campos. Esta situación sigue siendo una herencia que se ha transmitido de generación en generación, dando lugar a la mayoría de las festividades que hoy en día se celebran. Con una salvedad, que, en la actualidad, muchas de estas celebraciones han perdido la esencia de sus orígenes y se han convertido en un mero entretenimiento colectivo que no aporta un valor ni un significado concreto, aspecto que en sus comienzos sí lo implicaba.

2. *El establecimiento de ciudades*: el desarrollo de los servicios indirectos a una actividad laboral como la agricultura, la ausencia de los movimientos de personas en busca de la alimentación por medio de la caza, genera asentamientos cada vez más grandes, dando lugar a conglomerados sociales que comienzan a tener entidad de núcleos, convirtiéndose en ciudades.

La función administrativa, de organización y control de las ciudades, hace que el ser humano ajuste sus actividades y su ocupación a los límites establecidos por estas. En este caso, el ser humano no tiene que buscar o proveerse de ciertos recursos, es

la propia ciudad la que ofrece estos servicios. Esta situación hace que el ser humano cambie de una búsqueda que lo caracterizaba y una toma de decisiones a nivel ocupacional a una posición de comodidad, ya que la ciudad le ofrece todo aquello que antes tenía que buscar. Esto que al principio es considerado algo que facilita el desarrollo personal, a la larga se verá que es un hándicap, ya que, en función del tipo de ambiente físico que sustente la ciudad, la persona tendrá más o menos facilidad para acceder a recursos o actividades, comenzando en ese momento lo que más tarde Whiteford (2005) o Wilcock (1998) definen como *privación ocupacional*.

Estas desigualdades a la hora de seleccionar la actividad y, por ende, la ocupación generan lo que Townsend y Wilcock (2004), posteriormente, definirían como *injusticia ocupacional*. Con esta situación en marcha, los desafíos socioambientales y comunitarios, la incertidumbre e imprevisibilidad del desarrollo urbano, surgen los estresores dentro de las poblaciones al no estar acostumbrados sus habitantes a este tipo de conglomerados y en respuesta a los potenciales nuevos peligros que aparecen en este tipo de asentamientos. La distribución de las actividades y de la ocupación de los habitantes comienza a adquirir en las ciudades distinciones y calificaciones, con entramados de significados y complicadas infraestructuras; este es el comienzo de la urbe moderna, en la que existe una clara distinción entre ocio y trabajo. Este último considerado como el embrutecimiento de la persona y el ocio, como máxima expresión del desarrollo creativo de las ciudades. Este tipo concepciones, según describe Arendt (1958), más versadas en las teorías de la Grecia clásica, serán totalmente erradicadas con la llegada del cristianismo, en el que la máxima *ora et labora* sitúa a las personas en una condición de actividad laboral como recompensa moral y mayor logro espiritual, considerando el ocio como la lacra de las personas.

La búsqueda de la satisfacción, de la felicidad por las actividades por realizar, con las ciudades, comienza a desaparecer, ya que, según Neff (1985), no es el trabajo en sí mismo el que es degradante, sino en las relaciones de poder y la estructura social que lo rodean, ya que una toma la naturaleza servil cuando el sometimiento de un pueblo a otro es parte de la ecuación. En este caso, aprovecharse de las actividades de otro, es decir, de su

- rendimiento, comenzó a desquebrajar lo que Wilcock y Hocking (2015) define como *naturaleza ocupacional de las personas*. Este ennoblecimiento tiene el potencial de privar a las personas de un uso equilibrado de sus capacidades e inquietudes personales por desarrollar un grupo de actividades en pro de su propio beneficio económico, en detrimento del bienestar personal del individuo que realiza un conjunto de actividades por el desarrollo de su propia felicidad. La agricultura en núcleos urbanos y en la búsqueda de la obtención de beneficios que repercutan sobre unos cuantos y no sobre todos dio paso al crecimiento de la industrialización.
3. *La etapa industrial*: en palabras de Wilcock (1998), este periodo fue el culmen del desarrollo de la economía y del mercado de actividad laboral. La ocupación del ser humano se ve relegada a estructuras relacionadas con el empleo, ya que era la forma de adquirir una condición, un estatus para poder desarrollar a su vez una serie de actividades placenteras. La búsqueda del hedonismo y del disfrute implicaba un paso previo que suponía tener un empleo. Sin empleo, los círculos sociales se reducen y se generaba rechazo frente a otros iguales, pero con capacidad de gestión y disfrute. Comenzaban en este periodo las grandes desigualdades poblacionales, convirtiéndose desde entonces en una repercusión del concepto de *industrialización* frente al de *felicidad*.

Es verdad que la industrialización aportaba flexibilidad social y estabilidad comunitaria, pero ese potencial fue, a su vez, su mayor hándicap en la parte final del proceso de industrialización, ya que, tal como un bumerán, fue un viaje de ida y vuelta en el que la fluctuación de estos dos niveles hizo que la población se tambaleara ante la ausencia de trabajo y, a su vez, ante la escasez de recursos económicos que facilitarían su desarrollo ocupacional.

La dicotomía, durante la Revolución Industrial, de condiciones económicas y sociales, y la naturaleza de la ocupación frente a los valores de empleados y empleadores llevó a la sociedad a dar la voz de alerta ante esta desigualdad, ya que, si bien es cierto que la actividad productiva debe facilitar su subsistencia, también debería permitir sensación de cumplimiento, dignidad y bienestar. Cuando una actividad se realiza únicamente como proceso para ganar dinero, se acaba convirtiendo en una de las grandes contradicciones de la naturaleza humana, las condiciones económicas se tornan más poderosas que los propios individuos.

Libres pensadores como Marx (Wilcock, 1998) hicieron una crítica a este tipo de sociedades capitalistas que estaban creándose con la industrialización. Este proceso de modernización evitó que las personas pudieran cultivar sus inquietudes, alineándolos en la obligación de ser y estar activos y, sobre todo, productivos, llevando a la persona a la miseria, agotamiento y degradación mental. En ese momento, las ganancias de las actividades empresariales dominaban todas las esferas de las personas, trabajo, educación y ocio. Este cambio fue tan evidente que llevó a los empresarios a reconocer el potencial comercial del entretenimiento, que lo ha convertido en una de las industrias más poderosas actualmente, siempre que la persona tenga dinero para poder invertir en ella.

Esta desconexión entre áreas de la ocupación, pura invención de la época victoriana del sistema industrial, llevó a la desconexión de grupos poblacionales, generando falta de inquietud personal o significación que generase identidad. Ante esto, y con el ánimo de recuperar las condiciones personales, se intentó dignificar el uso de la educación para personas que no tuvieran actividad laboral, no con el ánimo de aprendizaje y conocimiento, sino con el ánimo de mantener una actividad, aunque esta no fuera relevante para la persona. En definitiva, la máxima de este periodo estaba por encima de todas, fundamentada en estar ocupado para poder ser persona, aunque incluso eso no generara sensación de bienestar o placer que llevaran al individuo a sentirse parte de algo.

El periodo de industrialización generó que el empleo estuviese en el primer lugar de una lista compuesta por los aspectos importantes para las personas, por encima de la educación, los valores personales, la felicidad o incluso la condición de salud.

4. *El escenario posindustrial*: la época industrial donde el trabajo es la máxima representación de la persona, según Wilcock (1998), da paso a una etapa incierta donde, en los grupos de actividad humana, destaca la actividad laboral como imprescindible para sentirse alguien. La identidad de las personas se estructura según la ganancia emocional que representa esta actividad. Una persona que no trabaja no aporta nada a la sociedad y, de esta forma, comienzan los problemas de insatisfacción, la falta de inquietudes personales fuera de la actividad laboral, las fluctuaciones en el bienestar y la pérdida de significación vital. En este momento, el ocio es un lujo, ya que el trabajo da sentido a las personas. Es el comienzo de una

dicotomía social que genera una situación paradójica, en la que las personas le dan sentido a la actividad laboral, descuidando otras que, de forma relevante, ofrecen sentido a las personas.

La necesidad de mantener actividades laborales que den sentido y forma a las personas puede satisfacer ciertas necesidades biológicas, estimula el ejercicio físico y mental, pero, en este caso, donde reside el placer de la acción. La incertidumbre de la nada tras la actividad laboral hace que el carácter y la condición ocupacional de la salud mermen en los individuos y canalicen todas sus inquietudes a ser y estar posicionados en la sociedad por medio de sus actividades laborales. La ocupación no es solo trabajo, pues la inquietud por seleccionar actividades remuneradas genera auténtico caos en personas o grupos de población que no pueden llegar a ellas, ya que no pueden usar su rango de destrezas. La exploración de las necesidades personales mengua su quehacer y genera exabruptos en su rendimiento personal.

Esta época de abundancia de oportunidades, si tienes el estatus para poder realizarlas, supone un desconcierto en los roles poblacionales y comunitarios que, ausentes de nexos de unión, se estancan y generan un movimiento incierto que incluso va por delante de las necesidades sociales. Este es el primer momento en el que las poblaciones se dejan llevar en su evolución, en una postura hedonista marcada por el desarrollo de movimientos que marcan los devenires de estos; es el comienzo de los *lobbies* o grupos de presión, que, de forma mediática, guiarán a sus masas hacia los límites que ellos determinen (Wilcock, 1998).

En este caso, la crisis de valores posindustrial se caracteriza por un cambio relevante en las producciones de las industrias, de sus servicios, de los trabajadores y, sobre todo, de la toma de decisiones personales. Estos cambios asociados a las crisis que eso supone desgarran la base del sistema de valores que hasta el momento mantenía los tiempos, la naturaleza ocupacional y el entramado económico en el que desarrollar la ocupación. Todo esto genera un cambio de orden social y ocupacional que merma la toma de decisiones sobre la ocupación repercutiendo directamente sobre la salud de las poblaciones y comunidades.

Ni los más utópicos podían pensar que un cambio tecnológico estaba a punto de llegar. Si la época victoriana de la industrialización suponía un gran cambio en las sociedades y personas,

en la actualidad existe un amplio cuestionamiento a la revolución tecnológica de la industrialización frente al bienestar humano. La alienación a la que las personas se ven abocadas por el desarrollo tecnológico que comienza en la época de la industrialización se asienta en la época posindustrial y se desarrolla en la actualidad, llevando a un futuro de determinismo tecnológico, en la que las máquinas y la tecnología marcan la línea que ha de seguirse frente a los sistemas de valores sociales.

5. *Era tecnológica*: en esta etapa, se desarrolla una nueva estructura social. Este desarrollo tecnológico facilita una industrialización cada vez más específica, con mayor número de productos elaborados bajo las nuevas tecnologías. Con el acceso a estos recursos, se desarrolla el consumismo, las personas consumen productos más por el placer del objeto que por la necesidad de ellos. Esta situación afecta al conjunto de los grupos de actividades, ya que el bienestar no se logra por la necesidad de ejecución de una actividad, sino por la obtención de recursos que, en ocasiones, no son necesarios para el desarrollo de tales actividades (Wilcock, 1998).

Por supuesto, la revolución de esta era tecnológica no determina el cambio histórico contemporáneo, pero su importancia es decisiva, y más en una tecnología tan poderosa que amplifica y hace posibles procesos sociales, económicos, culturales y políticos, hoy día imposibles sin dicha tecnología. La revolución tecnológica con efectos socialmente abiertos amplifica y profundiza sus efectos en las prácticas sociales, de la economía, la política y la cultura. Dentro del sistema de valores capitalista, tecnológico y globalizado, no hay alternativa para mucha gente. Como el proceso de globalización tecnológica parece incontrolable y las instituciones políticas no han sido capaces de responder al proceso globalizador para proteger a sus ciudadanos, la pérdida de valores y de instrumentos de defensa tradicional está provocando una pérdida de identidad en lo que se necesita, se dispone, se quiere o se tiene.

Pero si algo está marcando esta época son las estructuras de placer o visibilidad que las tecnologías aportan al ser humano. La necesidad por construir o desarrollar valores que asienten la felicidad personal cada vez se torna más incierta e individualizada. Una búsqueda por la obtención del placer inmediato que ofrecen las tecnologías capacita a la sociedades a la obtención del

aquí y el ahora, en detrimento de la experiencia, el esfuerzo o las necesidades. La representación que ofrece la serie de televisión *Black Mirror* en el episodio “Fifteen Million Merits” narra una ficción distópica de una sociedad que estructura su ocupación basándose en una sociedad tecnológica, perdiendo los valores de una sociedad de ficción utópica que fundamenta su vida sobre las tecnologías.

La tecnología no destruye trabajos, pero sí es necesario que las sociedades descubran la evolución tecnológica como una forma de contemplar el cambio frente a la posición actual de dejarse llevar por esta. Las comunidades son parte de esa evolución, pero a la vez son los protagonistas de una involución de valores, compromisos, y de crisis de roles. La era tecnológica no desarrolla a las sociedades, las imbuye y las absorbe, las personas van a remolque de la tecnología y el cambio que debería desarrollarse no está aconteciendo, sino que está destruyendo los frágiles cimientos que daban forma hasta el momento a una realidad.

De todas formas, la era tecnológica se ha convertido en la era de la comunicación y de la información, ya que, gracias a su desarrollo, el intercambio de datos se ha convertido en una acción viral que hace que las personas estén en contacto, modificando destrezas y patrones de desempeño, así como ajustándose a nuevas demandas de la actividad. Todo esto genera potencialidades y evidentes limitaciones, ya que sitúa a las personas en una dimensión hasta ahora desconocida y que genera, al igual que en otras etapas, ciudadanos de primera y de segunda (Wilcock y Hocking, 2015).

2.2. La ocupación y su significado

Distinguir, especificar y concretar el concepto de *ocupación* es necesario para desentrañar cómo puede vincularse esta con la condición de salud (capítulo 1). La delimitación del término ocupación facilitará a los profesionales el desarrollo de itinerarios con un elevado potencial para la recuperación de la salud o para el establecimiento de la condición de salud, aspecto este que es el eje nuclear de este libro. Intentarán desterrarse concepciones erróneas sobre la ocupación que son el germen de nuestro retroceso como profesionales, lo que estimulará el desarrollo del potencial de la ocupación.

Ante este compromiso explícito de los autores, en este apartado intentarán ajustarse los aspectos claves del concepto de *ocupación* para que, de esa forma, se asiente el conocimiento para la siguiente parte de este libro (capítulos 5 al 8).

2.2.1. Definición

Si se consulta la 23.^a edición del *Diccionario de la lengua española* de la Real Academia Española (2014) (RAE), *ocupación* tiene el siguiente significado:

1. Acción y efecto de ocupar u ocuparse.
2. Trabajo o cuidado que impide emplear el tiempo en otra cosa.
3. Trabajo, empleo, oficio.
4. Actividad, entretenimiento.
5. Modo natural y originario de adquirir la propiedad de ciertas cosas que carecen de dueño.
6. Anticipación o prevención de un argumento.

Con este primer acercamiento, destaca en todas las acepciones la capacidad del ser humano para llevar a cabo o ejecutar una acción. Como aspecto que ha de tenerse en cuenta de esta acepción, la ocupación no solo se vincula al empleo o trabajo, sino que también incluye aspectos de entretenimiento u ocio. Como consideración a estas acepciones, destacar que, en líneas generales, el concepto de *ocupación* hace referencia a que una persona es capaz de tomar decisiones para llevar a cabo una actividad, la posesión de un conjunto de destrezas para llevar a término una acción y la posibilidad de que esa actividad tenga un significado (en un plano laboral o como actividad de entretenimiento).

Es obvio destacar en este plano la necesidad de un ambiente para que la persona pueda llevar a cabo este conjunto de acciones humanas asociadas a la supervivencia. Por todo ello y con el ánimo de concretar con el lector una definición específica de ocupación que nos acompañe a lo largo de los capítulos de este libro, y citando a Moruno y Talavera (2012), puede definirse *ocupación* como el conjunto de actividades realizadas en un ambiente determinado, a través de las cuales el ser humano se distingue y expresa, aquellas que, además de dar respuesta a sus necesidades vitales y a los requerimientos sociales de la comunidad

de pertenencia del individuo, se establecen en una forma de dar sentido a su existencia, construyendo y creando su identidad personal, cultural y social.

2.2.2. Características

La ocupación, en sí misma, es capacitadora y nutre a las personas de una serie de beneficios que la convierten en la perfecta aliada de nuestra condición de salud, pues la gestión de la cotidianidad y la búsqueda del equilibrio entre diferentes grupos de actividades son, sin duda, la mejor forma de mantener la salud del ser humano. Para poder comprender esta consideración, las características principales de la ocupación, en palabras de Cynkin y Robison (1990), Fleming (1996), Moruno (2017), Moruno y Talavera (2012) y Wilcock (1998), son:

- a) *Estructuradora de tiempos y rutinas*: los hábitos y las rutinas que necesita establecer el ser humano para su supervivencia facilitan que las diferentes actividades que conforman una ocupación sean las nucleares en su patrón de desempeño. Desde el nacimiento, una persona va marcando diferentes niveles de desempeño (alimentación o sueño, entre otros) que, a su vez, van perfeccionándose según crece la persona. La posibilidad de seleccionar los momentos para la alimentación o para el sueño se van fusionando con la aparición de nuevas actividades en las que se involucra la persona (estudios u ocio, por ejemplo). A lo largo de la vida, el ser humano pasa por diferentes fases que afectan a la gestión de su tiempo, mediatizado principalmente por la actividad a la que se implica (estudiantes en época de exámenes, llegada de una mascota al seno familiar, comenzar un empleo en turno de noche). La adaptación a las necesidades de la actividad que el ser humano va realizando a lo largo de su vida denota la capacidad que tenemos para estructurar nuestros tiempos en la búsqueda de un cierto equilibrio ocupacional.
- b) *Garante de placer*: tomar decisiones para la ejecución de una u otra actividad repercute directamente en los beneficios que se obtengan de ella. Muchas personas la utilizan como rutina cotidiana para desarrollar sus destrezas; otras por necesidad, pero con escaso reporte positivo; existen otras que mantiene una actividad por la inercia alienante del tiempo, y otras por los resultados que se obtie-