

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ
FACULTAD DE MEDICINA
TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Título del Trabajo Fin de Grado: Concepto de Equilibrio Ocupacional en alumnos de 4º de Grado de Terapia Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández de elche (UMH).

AUTOR: Ruiz Caballero, Llanos.

Nº expediente. 909

TUTOR. Paula Peral Gómez.

COTUTOR. Sofía López Roig.

Departamento y Área. Departamento de Patología y Cirugía. Área de Radiología y Medicina Física

Curso académico 2017 - 2018

Convocatoria ordinaria de Junio

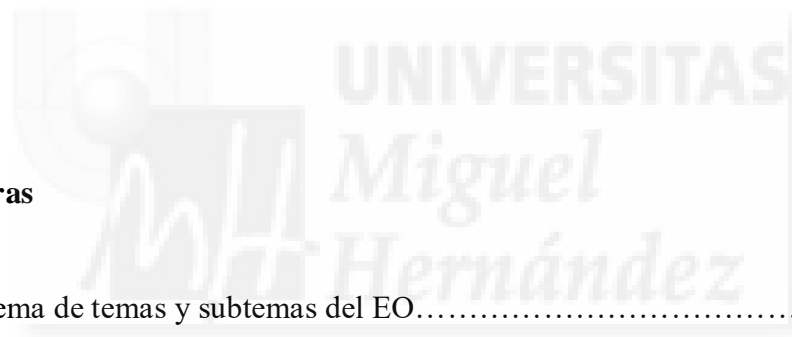
Índice:

RESUMEN.....	Pág. 5
INTRODUCCIÓN.....	Pág. 7
OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	Pág. 10
METODOLOGÍA.....	Pág. 11
1. Diseño y procedimiento.....	Pág. 11
2. Participantes.....	Pág. 12
3. Análisis cualitativo.....	Pág. 12
4. Guía de entrevista para los grupos focales.....	Pág. 13
RESULTADOS.....	Pág. 15
1. Definición de Equilibrio Ocupacional.....	Pág. 15
1.1. Concepto de Equilibrio Ocupacional.....	Pág. 16
1.2. Clasificación de las ocupaciones y actividades.....	Pág. 17
1.3. Equilibrio Ocupacional cambiante.....	Pág. 17
2. Factores que influyen el EO.....	Pág. 18
2.1. Factores internos.....	Pág. 18
2.2. Factores externos.....	Pág. 19

3. Desequilibrio Ocupacional.....	Pág. 20
3.1. Desequilibrio Ocupacional positivo.....	Pág. 21
3.2. Desequilibrio Ocupacional negativo.....	Pág. 21
4. Plan de Estudios.....	Pág. 22
DISCUSIÓN.....	Pág. 24
CONCLUSIÓN.....	Pág. 27
BIBLIOGRAFÍA.....	Pág. 28

Índice de figuras

<u>Figura 1.</u> Esquema de temas y subtemas del EO.....	Pág. 15
--	---------



RESUMEN:

Introducción: El Equilibrio Ocupacional (EO) ha recibido innumerables definiciones diferentes de autores distintos, y aunque su significado no está claro, es el Terapeuta Ocupacional (TO) el profesional idóneo para la promoción del EO, y la prevención e intervención del Desequilibrio Ocupacional (DO). Por ello es necesario que los estudiantes universitarios, como futuros profesionales, reflexionen sobre la importancia de mantener un buen EO tanto en su propio desarrollo vital como en el de la población en la que intervengan. El objetivo del estudio es describir el concepto de EO que tienen los estudiantes de 4º de grado de TO de la Universidad Miguel Hernández.

Métodos: En este estudio de metodología cualitativa, participaron dos grupos focales (n=12), utilizando como método de análisis, el análisis temático, tras la recogida de información a través de la entrevista semiestructurada. **Resultados:** el tema principal fue el “Concepto de Equilibrio Ocupacional” y de él derivaron 4 subtemas: Definición de EO (concepto, clasificación de ocupaciones y actividades, concepto cambiante), factores que influyen (factores internos y factores externos), Desequilibrio Ocupacional (DO) (positivo y negativo) y Plan de estudios. **Conclusión:** los estudiantes definen el EO como un reparto equitativo de actividades, las cuales deben ser variadas en tiempo y en cantidad, puede asimismo cambiar con el tiempo y es siempre subjetivo. Éste además se relaciona con la salud, por lo que un DO negativo mantenido en el tiempo impacta directamente en la salud y calidad de vida de la persona.

Palabras Clave: Terapia ocupacional; equilibrio ocupacional; desequilibrio ocupacional; estudiantes universitarios.

Introduction: The Occupational Balance (EO) has received innumerable different definitions of authors, and although its meaning is not clear, the Occupational Therapist (OT) is the ideal professional for the promotion of the EO, and the prevention and intervention of the Occupational Imbalance (DO). Therefore, it is necessary that university students, as future professionals, reflect on the importance of keeping a good EO both in their own development and in the population in which

they participate. The objective of the study is to describe the concept of EO that students of 4th grade of TO have at Miguel Hernández University. **Methods:** In this study of qualitative methodology, the participation of the focus groups (n = 12), which uses the method of analysis, thematic analysis, through the collection of information through the semi-structured interview. **Results:** the main theme was the "Concept of Occupational Balance" and derived from it 4 sub-themes: Definition of EO (concept, classification of occupations and activities, changing concept), influencing factors (internal factors and external factors), Occupational Imbalance (DO) (positive and negative) and Curriculum. **Conclusion:** students define EO as an equitable distribution of activities, which can be varied in time and quantity, can change over time and is always subjective. This symptom is related to health, so it reduces the time negative in time directly impacting the health and quality of life of the person.

Keywords: Occupational Therapy; occupational balance; occupational imbalance; university students.



INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su esfuerzo de ampliar el entendimiento de los efectos de la enfermedad y la discapacidad sobre la salud, reconoce que ésta puede verse afectada por la incapacidad de llevar a cabo actividades y participar en las situaciones de la vida. La terapia ocupacional (TO), centrada en la persona y en su participación en las ocupaciones, comparte la perspectiva expuesta por la OMS (1). Además, el terapeuta ocupacional comprende que la salud conlleva la capacidad de desempeñarse adecuadamente en una variedad equilibrada de roles y lograr satisfacción por ello. Considerando que las necesidades de cada individuo y los roles que de él se esperan cambian a lo largo de la vida, es necesario que exista un equilibrio flexible entre sus ocupaciones para mantener dicha salud (2).

Por tanto, el equilibrio ocupacional (EO) es un concepto relevante en la disciplina de TO, aunque no existe consenso en su definición. Sin embargo, los autores sí parecen estar de acuerdo en que se ve influenciado por múltiples factores.

Desde los inicios de la TO el término equilibrio con frecuencia ha hecho referencia a la organización de las ocupaciones en una base temporal. Por ejemplo, Meyer alude al equilibrio de “los ritmos cotidianos de trabajo, juego, sueño y descanso”, considerándolo la base para una vida saludable (2).

Como referencia del concepto de EO contamos con la propuesta Wagman, Hakansson y Björklund, que lo definen como la percepción del individuo de tener la cantidad adecuada de ocupaciones y la variación correcta entre ellas (3). Además, describen el equilibrio como un fenómeno subjetivo, relacionado con la satisfacción de la persona con sus ocupaciones, las relaciones interpersonales, los roles, las actividades significativas y el tiempo dedicado a las mismas (4). Así, distinguen tres perspectivas dentro del equilibrio: en relación a áreas ocupacionales, en relación a ocupaciones con características diferentes, y en relación con el uso del tiempo (3). Anteriormente Kielhofner, desde el Modelo de la Ocupación Humana, se centró en la interdependencia dinámica de los diferentes espacios vitales y su relación con valores internos, intereses, metas y demandas del entorno (5).

Por tanto, son muchos los factores que influyen en el EO y que lo hacen inestable. Esta inestabilidad nos hace pensar que existe un continuo entre equilibrio y desequilibrio, considerando que algún grado de desequilibrio es normal. No obstante, si el desequilibrio es mantenido o intenso puede ser nocivo y desembocar en disfunción ocupacional, afectando de forma negativa a la salud y al bienestar de la persona (6).

Además, como se ha mencionado, el EO es subjetivo, siendo diferente para cada individuo. Por ejemplo, un evento como perder el trabajo o sufrir un proceso discapacitante, como una enfermedad, a pesar de limitar el desarrollo de ciertas actividades, puede resultar en desequilibrio ocupacional (DO) para algunas personas pero no para otras (7). Esto refleja que la existencia o la ausencia de DO vienen marcadas por el individuo y sus recursos, ya que hay personas que reaccionan de manera positiva ante un déficit ocupacional siendo capaces de compensar la situación mediante el desarrollo y enriquecimiento de otras áreas u ocupaciones. En unas ocasiones esta adaptación se producirá de manera natural en el proceso vital del individuo pero en otras, será necesaria la intervención de un terapeuta ocupacional que la facilite (7).

Wilcock y Townsend, plantean que el DO puede ocurrir tanto por sobreocupación como por infraocupación, siendo un factor de riesgo para la salud del individuo y de la comunidad. De esta manera, aportan una perspectiva comunitaria del EO referenciando que las estructuras ocupacionales de la sociedad (escuelas, lugares de trabajo y de recreación, entre otras) y sus políticas generan ambientes ocupacionales que inciden en la salud y el bienestar (8).

Así pues, uno de los objetivos principales de la TO es capacitar a la persona para alcanzar un equilibrio saludable en las ocupaciones mediante el desarrollo de habilidades que le permitan desenvolverse de forma satisfactoria para ella, cumpliendo con los requisitos de sus roles ocupacionales y con las demandas de su entorno (9). Además, el Terapeuta Ocupacional es el profesional idóneo para promover el EO y prevenir el DO. No obstante, para cumplir con estos objetivos es fundamental que los estudiantes de TO entiendan el concepto de EO, de manera que puedan desarrollarlo en sí mismos desde la época académica y, en el futuro, en sus pacientes como profesionales de la disciplina (10). Consideramos que el conocimiento que los estudiantes adquieren

sobre el EO durante su paso por la universidad puede definir una práctica vital y profesional de mayor éxito, ya que facilitará detectar posibles causas de DO, empatizar con la situación de los pacientes que traten, ser capaces de derivarlos a otro profesional si fuera necesaria una intervención multidisciplinar y sobre todo, actuar en la prevención del DO y la promoción del EO.

Por todo ello, teniendo en cuenta que los estudiantes de último curso de carrera universitaria son los más próximos a la etapa profesional, queremos conocer qué entienden los alumnos de 4º de TO como concepto de EO.



OBJETIVOS

Describir el concepto de equilibrio ocupacional que presentan los alumnos de 4º de Grado de TO de la Universidad Miguel Hernández (UMH).

Hipótesis:

Los alumnos de 4º de TO consideran que el EO es un concepto de carácter subjetivo, propio de TO, que implica un reparto variado de actividades (automantenimiento, productividad y ocio) durante el día.



METODOLOGÍA

1. Diseño y procedimiento

Este trabajo recoge uno de los objetivos específicos enmarcados dentro de la investigación “Equilibrio Ocupacional en estudiantes de Terapia Ocupacional”. Para abordarlo seguimos una metodología cualitativa, utilizando como técnica de recogida de información el grupo focal y como método de análisis de los resultados, el análisis temático.

La investigación se llevó a cabo con estudiantes de 4º de Grado de TO de la UMH, durante el curso académico 2016-2017. La formación de los grupos focales fue por selección no probabilística, por lo que todos los que se presentaron voluntarios fueron admitidos. El único criterio de exclusión establecido fue no contar con tiempo suficiente para completar la sesión del grupo focal. De 79 alumnos matriculados participaron un total de 13 alumnos ($n=13$), repartidos en dos grupos (uno de 9 y otro de 4 integrantes). La media de edad fue de 22 años y el perfil mayoritario correspondía a mujer soltera, sin hijos, cuya ocupación principal era estudiar y que accedió a la carrera tras cursar el bachiller. Solo 1 participante era hombre, 1 compaginaba los estudios con el trabajo y 2 habían cursado un ciclo formativo previamente. Ninguno presentaba diversidad funcional y/o necesidades especiales.

Para reclutar a los participantes se publicaron varios anuncios en el tablón de anuncios de la página web del grado de TO, visibles desde el acceso personalizado de cada estudiante. Los anuncios detallaban las características del estudio, recalcando el carácter voluntario y el incentivo de 0,5 créditos de libre elección por la participación. Además, se mandó un correo a la delegada de curso para que diera difusión y se dieron pequeñas charlas informativas al inicio de varias clases prácticas.

Los grupos se reunieron una sola vez, en el laboratorio externo de TO del campus de San Juan de la UMH, con una duración aproximada de 1 hora y media y 2 horas, los días 18/10/2016 y 19/10/2016, respectivamente.

Previamente al desarrollo del grupo focal, los participantes leyeron la hoja de información sobre el estudio y firmaron el consentimiento. De esta manera, se les informó de nuevo de todo el

procedimiento y de los objetivos de la investigación. También se indicó expresamente el hecho de que las entrevistas serían grabadas en audio, para facilitar su posterior transcripción y análisis de toda la información recogida durante el intercambio de opiniones entre los alumnos. Además, se les advirtió que podían parar la entrevista así como rehusar su participación en el estudio en el momento que vieran oportuno.

El tratamiento, la comunicación y la cesión de los datos de carácter personal de todos los sujetos participantes se ajusta a lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/99 de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal. Los datos fueron tratados de forma anónima. Toda la información portada fue estrictamente confidencial. Sólo el equipo investigador tuvo acceso a los datos y éstos no serán cedidos a terceras personas.

La hoja de información y el consentimiento firmado se guardaron separados de los datos recogidos durante el estudio.

El proyecto recibió la aprobación del Comité de Ética encargado de la evaluación de proyectos de investigación de la UMH.

2. Participantes

Los participantes se reclutaron entre los 77 alumnos matriculados en 4º de grado de TO de la UMH durante el curso académico 2016-2017. El único criterio de exclusión establecido fue no contar con tiempo suficiente para completar la sesión del grupo focal. Finalmente participaron en el estudio un total de 13 alumnos (n= 13) repartidos en los dos grupos.

3. Análisis cualitativo

Durante el mes de diciembre de 2016 tuvo lugar la transcripción de audio a texto de las entrevistas realizadas a ambos grupos focales usando el programa gratuito de edición *oTranscribe*.

Posteriormente se hizo un análisis temático siguiendo los pasos descritos por Braun y Clarke (2006) en su metodología (11):

1. Familiarización con los datos: transcribir los datos y hacer varias lecturas completas, anotando debajo las ideas iniciales.
2. Generación de códigos iniciales: crear códigos de manera sistemática considerando las características interesantes de todo el conjunto de datos, recopilando a su vez datos relevantes para cada código.
3. Búsqueda de temas: clasificar los códigos en temas potenciales y reunir todos los datos relevantes para cada tema potencial.
4. Revisar temas: verificar si realmente los temas guardan relación con los códigos y subtemas generados y diseñar un 'mapa' temático del análisis.
5. Definición y denominación de los temas: refinar las especificidades de cada tema, generando definiciones y nombres claros para cada uno de ellos.
6. Elaboración del informe: selección de los ejemplos más representativos, análisis final de los temas seleccionados y relación entre el análisis de la pregunta de investigación y la literatura para conseguir la producción del informe de análisis final.

4. Guía de entrevista para los grupos focales

En el transcurso de ambos grupos focales se siguió la guía de una entrevista semiestructurada que incluía una serie de preguntas abiertas, en este caso dirigida a conocer las percepciones, experiencias e ideas, es decir, la imagen mental que tienen los estudiantes de 4º de grado de TO sobre el concepto de EO. Algunos de las preguntas que se utilizaron para abordar el tema fueron “¿qué sabéis vosotros sobre el EO?”, “¿qué entendéis por EO?”, “¿qué os sugiere el término EO?”, “¿habíais oído antes hablar él?”... Además, se realizaron preguntas para clarificar lo dicho anteriormente o

recapitular información cuando se exponían diferentes ideas por parte de los alumnos tales como “¿...y la forma de repartir las actividades era así? ¿por áreas de ocupación? autocuidado, sueño...¿era en ese sentido?” y “Entonces tenéis dos ideas, por un lado el tema de cómo reparto el tiempo y por otro el tipo de actividades que hago, ¿no?, ¿hay otra cosa más que afecte al EO?”.

Cuando la información se repetía sin aportar datos relevantes ni puntos de vista nuevos, es decir, cuando se alcanzó la saturación del tema se pasó a profundizar en otros objetivos específicos de la investigación “Equilibrio Ocupacional en estudiantes de Terapia Ocupacional”.



RESULTADOS

Una vez completado el análisis temático surgió como tema principal el “Concepto de Equilibrio Ocupacional”. A su vez, pudimos distinguir cuatro subtemas (ver figura 1): definición de EO, factores que influyen en el EO, DO y plan de estudios; algunos de los cuales cuentan a su vez con sub-subtemas.

Figura 1. Esquema de temas y subtemas del EO.



1-Definición de Equilibrio Ocupacional.

Los estudiantes definieron el EO como el equilibrio existente entre las actividades que ocupan la rutina propia de cada persona. Además, recogieron la idea de que este concepto es oscilante y que las actividades y ocupaciones en las que participan pueden clasificarse de formas distintas. Así, se desarrollaron los 3 sub-subtemas siguientes:

1.1-Concepto:

Los alumnos definieron el EO como un reparto ideal de actividades para cada persona, siendo un concepto subjetivo y variable para cada uno. También consideraron importante destacar los conceptos de cantidad y calidad de las actividades, además del tiempo, considerando éste como las horas que dedican a cada actividad, dependiendo de la importancia que tuviera para ellos y del tiempo disponible para poder llevarlas a cabo.

“Cuando una persona se encuentra bien con las actividades que realiza a lo largo de su día, con la rutina que tiene”.

“El tiempo que la persona requiera. No que sea equitativo, sino el que tú requieras”.

“Y tal vez el buen equilibrio ocupacional no es tanto hacer actividades muchísimo tiempo que nos gustan porque en ese momento ya no tendríamos un buen equilibrio ocupacional. A lo mejor pensamos "ojalá pudiera estar todo el día en el sofá" y al final eso a los dos días tampoco. Es necesario todo.”.

“Yo pienso que es muy subjetivo”.

Además, relacionaron el EO con tener una buena calidad de vida, salud y sentir satisfacción con el tiempo y el tipo de actividades que se realizan.

“Yo para mi, tener un buen EO supone una buena calidad de vida”.

“Salud y creo que también un poco estructuración...una estructura de la rutina que digas estoy conforme con esta rutina”.

“Cuando una persona se encuentra bien con las actividades que realiza a lo largo de su día, con la rutina que tiene”

1.2- Clasificación de las ocupaciones y actividades:

Para tener EO hay que participar de forma armoniosa en diferentes actividades, que los alumnos clasificaron en tres grandes grupos: trabajo, estudio, ocio y tiempo libre.

“Entonces, yo entiendo por equilibrio tener un equilibrio entre tus ocupaciones, en plan ocio, estudiar...y otras actividades que tienes como trabajar, o cuidar de alguien”

Además, también tuvieron en cuenta las características de la actividad como forma de clasificación. Destacaron que se puede tener un buen EO a pesar de no disfrutar de todas y cada una de las ocupaciones. De esta forma diferenciaron, por ejemplo, entre las obligaciones que cada persona tiene y las actividades de disfrute personal.

“También pueden ser actividades que sean agradables, actividades necesarias y actividades que sean obligadas”

1.3-EO cambiante.

Los alumnos consideraron que el EO se mantiene en continuo cambio, en transición. Expusieron que el EO no responde a un estado que se tiene o no se tiene, sino que puede oscilar y darse en mayor o en menor medida.

“No, puedes estar en el camino de tener un buen equilibrio óptimo, pero no es ni blanco ni negro”

“Yo pondría en épocas de exámenes, que dices "necesito salir, quiero salir, leerme un libro" y dices "no puedo porque tengo que estudiar porque mañana tengo un examen", entonces es como que sabes que vas a llegar y sabes que es un momento de transición de tener el equilibrio, lo tenías antes, lo vas a tener, pero durante época de estudiar no lo tienes, es dormir, comer, ducharte, estudiar y ya está.”

2-Factores que influyen el EO.

Todos los alumnos estuvieron de acuerdo en que el EO es propio de la persona y está condicionado por sus factores internos, pero además resaltaron la influencia de factores externos como, por ejemplo, las responsabilidades familiares, los recursos (el nivel de ingresos), etc.

2.1-Factores internos.

Se referían a ellos como los que se derivan o dependen en gran medida de la persona, como la edad, la salud, los valores, la rutina y hábitos, la conciencia del concepto, la satisfacción, el equilibrio emocional y el estado físico.

Dentro de estos factores hicieron hincapié en la edad como uno de los más decisivos, relacionando la edad con el paso de los años y la evolución del EO a lo largo del tiempo.

“Evoluciona contigo, ¿no? Depende de tu edad y tus ocupaciones va evolucionando contigo, porque cuando tenía 10 años no estudiaba ni la mitad que ahora y jugaba el triple que ahora”.

“Y ya cuando tú evolucionas, eres más mayor y tienes una familia tus prioridades y tus ocupaciones también cambian. Porque yo ahora mismo no me tengo que hacer cargo de nadie más que no sea mi mascota, ¿sabes? Si de momento aparece un hijo en mi vida, eso también forma parte de mi vida y es una ocupación”.

Los intereses de la persona, la satisfacción general y el estado de ánimo también influyen en el EO, y a su vez impactan de manera indirecta en otros aspectos importantes de su vida. Por ejemplo, relacionaron un estado de tristeza o enfado con mayores probabilidades de mantener una visión negativa del trabajo o estudio actuales, menos participación en las actividades, mayor aislamiento, relaciones sociales mermadas, etc. Además, tener conciencia sobre si se tiene o no se tiene un buen EO es otro factor interno que destacaron durante el debate.

“El estado de ánimo también te puede hacer que no tengas tantas ganas de salir, de hablar con gente o de estar con gente, más ganas de dormir porque estás enfadado por algo o con alguien. Que no tengas ganas de ver a nadie de la sociedad y cosas así.”

“Yo digo que hay un EO, aunque haya algo que no te guste”

“Yo creo que influye también el estado de ánimo, pero también puede que tenga buen ánimo y tenga un desequilibrio pero no es consciente...”

“Individualmente creo que no tengo buen equilibrio ocupacional pero creo que con las actividades que tengo que realizar o que creo que debo realizar, lo llevo lo mejor que puedo. Tengo el mejor equilibrio ocupacional que podría tener en este momento”.

Por otra parte, reflexionaron sobre la importancia de la satisfacción con las ocupaciones y el equilibrio emocional.

“Eso no es equilibrio. Para mí tener equilibrio es estar satisfecha plenamente con lo que yo estudio, lo que yo duermo, lo que yo como, lo que yo salgo con mis amigos...”.

“Sí, pero puede haber algo de... puede ser que tu tengas tiempo para hacer algo que te gusta, tengas tiempo para dormir, para descansar, y que algo de tu trabajo no te guste. No tiene por qué todo gustarte, pero tú tienes un equilibrio ocupacional. A lo mejor no emocional, pero ocupacional sí”

También expusieron la relación entre el EO y mantener un buen estado de salud. Defendieron que padecer enfermedades durante un tiempo prolongado puede ocasionar un DO, y al revés, que no tener un EO puede derivar, finalmente, en problemas de salud. En la misma línea explicaron que el estado físico limita las actividades que una persona puede llegar a realizar, pudiendo verse afectado el EO.

“Los hábitos alimentarios como dices, por ejemplo, hay gente que no come bien por el tema de tiempo, de que trabajo, salgo tarde y no puedo comer como se debe y a lo mejor comida basura rápida” entonces eso influye también, si no tiene un buen equilibrio influye en tu salud”

“También depende de la enfermedad que tenga cada persona, va a afectar en su equilibrio, entonces...”

“También el tipo de enfermedad, si tienes una enfermedad, si por ejemplo tienes una demencia en estado grave, ese equilibrio ya lo has perdido seguro, porque ya estás metido en una residencia y todos tus días son pautados por otra persona, tú no lo eliges y yo también creo que el equilibrio es que tú mismo lo decidas no te lo decidan por ti. Porque yo por ejemplo, que decida una persona por mí, yo creo que aguanto una semana, a las dos semanas yo ya me voy.”

2.2-Factores externos.

Para los alumnos, el EO está influenciado también por factores extrínsecos como el entorno inmediato, la familia y las responsabilidades que ésta conlleva, las responsabilidades en general y el nivel económico.

“El entorno va muy conectado a este equilibrio”

“O se pone enfermo alguien de tu familia y rompe tu EO”

“No te gusta tu trabajo pero sí que sabes que vas a ganar un montón de dinero con ese trabajo... pues entonces sí que tienes ese equilibrio porque todo lo demás te gusta”

“Si yo estoy fatal, fatal, no estoy a gusto, cada día son pegas, tal, en un trabajo que a mí me encanta pero no me dan mucho dinero, yo también tengo que valorar en todo mi día”

3-Desequilibrio Ocupacional

Los alumnos consideraron el DO como otro subtema clave a tener en cuenta. Hablaron de situaciones vitales como la llegada de la jubilación, quedarse embarazada o pasar a una situación de desempleo, como cambios significativos en la vida de una persona que pueden producir DO y tener consecuencias diferentes para cada una. Por ello, diferenciaron 2 sub-subtemas: el DO con connotación positiva y el DO con connotación negativa.

3.1-DO positivo.

Los alumnos explicaron que podía darse un DO cuando un acontecimiento o situación novedosa suponen un cambio en la rutina al que hay que adaptarse para recuperar el equilibrio. Este desequilibrio puntual en cierto modo podría ser positivo, ya que conlleva poner en marcha estrategias personales para conseguir adaptarse a esas nuevas circunstancias, lo que algunos alumnos entendieron como madurar.

Las situaciones positivas causantes de DO eran vivencias voluntarias y que se elegían, como independizarse o cambiar de empleo.

“Yo creo que cualquier cosa nueva que empieces, empezar nuevo trabajo, terminarlo, empezar otro, aunque estés toda tu vida así siempre es algo como que estás empezando.”

“Sí, porque te independizas parcialmente. Porque al vivir a lo mejor sola sí que te lo tienes que hacer todo tú, básicamente. Pero no te rompe. Yo creo que se disfruta”

“También es un cambio pienso yo...muy pocas personas será que no... pero voluntario. No sé si me explico. Que no es tan chocante como otro que te viene impuesto como la jubilación.”

3.2-DO negativo.

Por otro lado, explicaron que el DO mantenido en el tiempo es algo perjudicial para la salud y la calidad de vida de la persona, y que demuestra la carencia de estrategias necesarias o de ayuda externa para poder reestablecer el equilibrio en el patrón de ocupaciones.

“Cierta desequilibrio es normal, lo preocupante es cuando se prolonga en el tiempo y no te adaptas.”

“Cada uno tiene sus propias estrategias y hay gente que a lo mejor no...no las tiene”

“Hay gente que no es capaz de cambiar, no sé. Que tiene problemas de adaptación a nuevos entornos o cambiar sus rutinas.”

Como situaciones negativas que pueden causar DO, describieron aquellas que vienen impuestas y no se eligen y que además se viven de manera negativa, como por ejemplo, quedarse en paro o sufrir una enfermedad.

“Igual que las discapacidades también te impiden tener un equilibrio ocupacional. Por eso mismo, si tienes una discapacidad y no puedes jugar, por ejemplo, y eres un niño.”

Estuvieron de acuerdo en que tanto un exceso, como un defecto de actividades podían causar problemas de salud y por lo tanto a la larga DO;

“O por no tener nada, porque yo por ejemplo este verano no tenía que ir a septiembre y no tenía nada que hacer porque no encontré trabajo y estaba en mi casa mirando las musarañas y estaba ya deseando de empezar las clases y llevaba un mes en plan no sé que hacer, y me apunté a un curso de inglés, lo hice, bien, todo genial, ya tengo otra vez equilibrio, se acabó el curso, venga otra vez a mirar las musarañas, entonces si tienes mucho o si tienes poco es un desequilibrio, tienes que tener todo en su justa medida”

“Yo trabajo, estudio y juego y quiero tener tiempo para mis sobrinos, etc. y ahora cuando empiece las prácticas, que son de ocho horas, que son todo el día, yo quiero seguir teniendo mis cosas y tengo clarísimo que no pienso dejar lo demás, entonces a esa persona qué le dices, porque ni voy a dejar de trabajar, no puedo faltar a las prácticas, ni quiero tampoco, y mi deporte no lo voy a dejar. Entonces yo siempre de donde me quito tiempo siempre es de sueño, siempre.”

“Por ejemplo, yo diría los directivos de empresa que tienen una reunión de tal, que tienen no sé qué, que tienen el hijo, que tienen la mujer enferma, que no sé qué, que dices que no tienen ni un segundo”

4-Plan de estudios

Los alumnos explicaron cuándo conocieron el concepto de EO por primera vez durante la carrera de TO. Admitieron que la primera toma de contacto fue sobre todo desde la perspectiva de psicología y

no desde la TO. En la asignatura de Intervención Comunitaria (impartida por una psicóloga) estudiaron “el pastel de la vida”, un reparto de actividades en las veinticuatro horas del día. Por otro lado, en la asignatura de Fundamentos de la TO, llegaron a estudiar la importancia de un reparto equitativo de actividades para el bienestar de la persona, pero sin identificarlo como un concepto en sí mismo.

“En Gerontología algo. Fue la primera vez de toma de contacto pero nos lo dieron desde la perspectiva de la psicología.”

“Me suena que el año pasado hiciéramos un círculo y que completamos las horas pintadas de lo que duermes, lo que dedicas al descanso y la salud, al ocio y a las AVDs.”

“Yo creo que lo hemos nombrado pero no con el nombre como tal. Hemos visto la importancia de que la persona y las actividades de la vida diaria, de saber organizarse, pero no con esa palabra en sí de título.”

“Intervención Comunitaria y este año en Demencias”

Además, explicaron que el concepto de EO no pertenecía como tal a ninguno de los modelos conceptuales conocidos y estudiados a lo largo del grado de TO, pero que se podía entender dentro del Modelo de la Ocupación Humana (MOHO), ya que se centra en los valores e intereses de la persona, hábitos, roles y rutinas.

“O sea, que si varios modelos hablan de eso y se tiene en cuenta... es que no sé cómo explicarlo bien. Que no hay uno todopoderoso que valga para todo sino que utilizas varios modelos para tratar X. Pues el equilibrio ocupacional se tiene en cuenta con todos los modelos que tenemos. Bueno, todos no, pero a lo mejor...”

“A mí cuando ha preguntado sobre un modelo del equilibrio ocupacional, a mí el que me ha recordado es el MOHO. Porque es el que más se centra en la persona.”, “Es el que más se acerca”, “En los intereses y tal”, “Claro, y en sus ocupaciones”.

DISCUSIÓN

Con este estudio pretendíamos conocer qué entienden los estudiantes de último curso de TO como concepto de EO. Para ello hicimos varios grupos focales y un posterior análisis temático, en el que encontramos que los estudiantes definen este concepto de manera exhaustiva, nombrando sus características principales y otros conceptos clave como el reparto en el tiempo, el tipo de actividades, la importancia de la influencia de factores internos y externos y la oscilación continua del estado de EO. Además, tratan la relación con otros conceptos como la calidad de vida, el estado físico y la salud, que se ven afectados por la sobreocupación o la infraocupación mantenidos a largo plazo. Por último, ahondan sobre la primera toma de contacto con el concepto de EO en la carrera, a lo largo de diversas asignaturas de distinta índole.

Hemos podido comprobar su concepto concuerda con el que se basa este trabajo. No solo lo han definido en la línea temporal (12), sino que le han dado importancia a otros aspectos, como un reparto adecuado de ocupaciones, variando en las actividades y en las cantidades, además de sentir satisfacción propia con esa rutina (3). Resaltan que es subjetivo y que cambia a lo largo del tiempo, como apoyan otros autores (2, 3, 5, 10, 13-16).

Del mismo modo, explican que el concepto de EO guarda relación con la salud, la calidad de vida y el equilibrio emocional, coincidiendo con la mayoría de estudios en los que se expone que el EO tiene efecto sobre las personas, en términos de salud, bienestar y calidad de vida (2, 4, 5, 12, 13, 15, 17, 18).

Los alumnos defienden que los factores intrínsecos (como la edad, los valores de la persona, sus hábitos y rutinas, la conciencia de tener EO, satisfacción y estado físico) y extrínsecos (como el entorno inmediato, la familia, las responsabilidades familiares y el nivel económico) influyen en el EO. Esto coincide con lo expuesto por los alumnos ingleses de 1º de TO de la Universidad de Brunel, que manifiestan un impacto de los factores personales y ambientales sobre el EO (19).

Creer además que un DO mantenido en el tiempo, es decir, un DO negativo, es un claro predictor de enfermedades y situaciones de estrés. Un estudio abala este fenómeno en trabajadores que estudiaron su propio desequilibrio ocupacional percibido, los resultados prometen que la manera en la que perciben las mujeres y los hombres su equilibrio ocupacional afecta el riesgo de trastornos relacionados con el estrés (20).

En cambio los estudiantes también clasifican el DO como positivo, cuando se produce un desequilibrio pasajero y es útil para reorganizarse y volver a ocupar aquellas actividades que se realizaban antes u otras nuevas. Idea que aparece también en una investigación donde se explora la transición a la jubilación desde una perspectiva ocupacional, en la que se entiende la jubilación como una etapa de la vida, con un periodo de reajuste para alcanzar de nuevo el EO (21).

En cuanto a alguna limitación de este estudio, podría ser que se realizaron dos grupos de alumnos para llevar a cabo la entrevista, y uno de ellos, quedó más reducido (4 personas), por lo que al principio su participación fue más baja hasta las primeras intervenciones de la terapeuta ocupacional, entonces la situación se resolvió.

Conocer el concepto de EO de los estudiantes de TO es el punto de partida para mejorar su propio EO y el de las personas que atenderán como futuros profesionales. Los terapeutas ocupacionales continuamente alientan a sus pacientes a establecer y seguir una rutina apropiada y efectiva para ellos, por lo que es necesario para este profesional estudiar más a fondo el significado de la rutina diaria a través del tiempo y cómo ésta cambia en el curso de la vida (2). Para conseguirlo es importante que el estudiante de TO cultive de forma adecuada el concepto de EO durante la carrera, para que finalice con este conocimiento bien integrado y sea capaz de idear estrategias promotoras y preventivas en su desarrollo profesional. En este sentido, como futura línea de investigación, se podría realizar un estudio longitudinal en el que se analizara el conocimiento del concepto de EO en los alumnos desde primer curso de TO hasta el último y comprobar si éste ha mejorado de forma significativa.

Destaca el hecho de que los estudiantes piensan que la toma de contacto en la carrera ha sido muy superficial en varias asignaturas, es decir, no conocían el concepto de EO antes de la investigación. Esto nos hace pensar en posibles cambios en el temario de diferentes asignaturas propias de TO y la necesidad de enfatizar en el abordaje del equilibrio en las rutinas de la vida diaria como un factor fundamental de bienestar y calidad de vida de los pacientes de cualquier colectivo. Esto sería posible incorporando el estudio de este concepto en la formación del TO en diferentes casos, por ejemplo, una mujer al cuidado de un familiar, o los pacientes de un geriátrico (22), o un trabajador que padece estrés y *burnout* en la empresa, un niño con diversidad funcional ocupando la mayor parte del tiempo en terapias, etc. Así, conociendo el concepto y las diversas situaciones de equilibrio-desequilibrio el TO podría ofrecer oportunidades de explorar nuevos intereses, modificar la organización de actividades, enseñar nuevas formas de hacer y sobre todo de sentir satisfacción con las actividades.

A la luz de los resultados de esta investigación, consideramos que los estudiantes de TO, futuros profesionales de la disciplina, deben enfatizar en el conocimiento del concepto de EO puesto que es de suma importancia en el desarrollo de las ocupaciones cotidianas de una persona y está relacionado con la calidad de vida y salud.

CONCLUSIÓN

Los estudiantes de 4° de Grado de TO entienden el EO como un reparto entre las actividades, siguiendo una estructura equitativa. Es individual, subjetivo y va cambiando a lo largo del tiempo.

Además defienden que el EO está relacionado con la salud, por tanto un DO impuesto y de carácter negativo, puede causar un daño o enfermedad si éste se prolonga en el tiempo, afectando así a la calidad de vida de la persona.



BIBLIOGRAFÍA

1. Herrera S, Vázquez JL, Gaité L. La Clasificación Internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud (CIF). Elsevier. 2008; 42 (6): 269-75.
2. Gómez, S. Equilibrio y organización de la rutina diaria. *Terapia Ocupacional. Rev Chil.* 2006; (6).
3. Wagman P, Håkansson C, Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scand J Occup Ther.* 2012; 19 (4): 322-327. doi: 10.3109/11038128.2011.596219.
4. Wagman P, Håkansson C, Jacobsson C, Falkmer T, Björklund A. What is considered important for life balance? Similarities and differences among some working adults. *Scand J Occup Ther.* 2012; 19 (4): 377-84. doi: 10.3109/11038128.2011.645552.
5. Christiansen C, & Baum C. Person-environment occupational performance: A conceptual model for practice. *Occupational therapy: Enabling function and well-being.* 2º ed. Thorofare; 1997. p. 46-70.
6. Westorp P. Balance exploring as a concept in Occupational Science. *Scand J Occup Ther.* 2003; 10 (2): 99-106.
7. Mella S, Villarroel V, Sepúlveda R., Guzmán G. "OCUPARSE: Una propuesta de intervención con personas privadas de libertad basado en la ocupación" "OCUPARSE: An offer of intervention with imprisoned persons based on the occupation". *Rev Chil.* 2008; 8.
8. Townsend E, Wilcock A. Occupational justice. In Christiansen Ch. *Introduction to Occupational Therapy.* *Can. J. Occup. Ther.* 2002; 243-275.
9. Ávila A, Martínez R, Matilla R., Máximo M, Méndez B, Talavera MA. et al. Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y proceso. *Am J Occup Ther.* 2010; 62: 625-683.

10. Backman CL. Occupational Balance: Exploring the relationships among daily occupations and their influence on well-being. *Can. J. Occup. Ther.* 2004; 71 (4): 202-9. doi: 10.1177/000841740407100404.
11. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology.* 2006; 3 (2): 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa.
12. Meyer A. The Philosophy of occupational therapy. Reprinted from the Archives of Occupational Therapy. *Am J Occup Ther.* 1977; 31(10): 639-42.
13. Jonsson H, Persson D. Towards an experiential model of occupational balance: An alternative perspective on flow theory analysis. *Can. J. Occup. Ther.* 2006; 13 (1): 62-73. doi: 10.1080/14427591.2006.9686571.
14. Townsend EA, Polatajko HJ. Enabling occupation II: Advancing an occupational therapy vision for health, well-being, & justice through occupation. Ottawa: *Can. A. Occup. Ther.* 2007; 22-36.
15. Wilcock AA. *An Occupational Perspective of Health.* 2^oed. Thorofare; 1998.
16. Yazdani F, Roberts D, Yazdani N, Rassafiani M. Occupational balance: A study of the sociocultural perspective of Iranian occupational therapists. *Can. J. Occup. Ther.* 2016; 83 (1): 53-62. doi: 10.1177/0008417415577973.
17. Stamm T, Wright J, Machold K, Sadlo G, Smolen J. Occupational balance of women with rheumatoid arthritis: A qualitative study. *Musculoskeletal Care.* 2004; 2 (2): 101-12. doi: 10.1002/msc.62.
18. Wagman P, Håkansson C. Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scan. J. Occup. Ther.* 2014; 21 (6): 415-20. doi: 10.3109/11038128.2014.934917.
19. Wilson L, Wilcock AA. Occupational balance: What tips the scales for new students? *Brit. J. Occup. Ther.* 2005; 68 (7): 319-323. doi: 10.1177/030802260506800706.

20. Håkansson C, Ahlborg G. Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Am J Occup Ther.* 2017; 2: 1-10. doi: 10.1080/11038128.2017.1298666.
21. Pettican A, Prior S. 'It's a new way of life': An exploration of the occupational transition of retirement. *Brit. J. Occup. Ther.* 2011; 74 (1): 12-19. doi: 10.4276/030802211X12947686093521
22. Carla Samaratti M. Las rutinas diarias de personas internadas en hogares con centros de día: Propuesta de intervención [tesis doctoral en Internet]: Universidad Abierta Interamericana; 2001 [citado el 23 de Abril de 2017]. Recuperado a partir de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111525.pdf>

