

TERAPIA OCUPACIONAL: EXPLORANDO LOS LABERINTOS Y LOS DILEMAS, PARA IMPULSAR UN CAMBIO EN LA SOCIEDAD

OCCUPATIONAL THERAPY: EXPLORING LABYRINTHS AND DILEMMAS TO DRIVE CHANGE IN SOCIETY



Miguel-Ángel Talavera-Valverde

Doctor en Ciencias de la Salud. MSc. Terapeuta ocupacional. Integrante de la unidad de investigación INTEGRA SAÚDE (UDC. España). Profesor Departamento de Ciencia de la Salud. Universidade da Coruña. España. Integrantes del grupo de investigación SINERGIA (UVALLE. Colombia). Terapeuta ocupacional en Área Sanitaria de Ferrol. España Director TOG (A Coruña) www.revistatog.com
ORCID: 0000-0002-9817-373XE

La terapia ocupacional se adentra en los laberintos y dilemas para catalizar un despertar y generar un cambio en la sociedad. A través de su enfoque holístico, esta disciplina busca comprender y abordar los desafíos que enfrentan las personas en su participación ocupacional. Desde la rehabilitación física hasta la promoción de la salud mental, la terapia ocupacional se compromete a mejorar la calidad de vida y fomentar la inclusión. Mediante la implementación de intervenciones basadas en la ocupación, la terapia ocupacional trabaja para empoderar a las personas, promover la autonomía y cultivar un impacto transformador en la sociedad.

Occupational therapy delves into the labyrinths and dilemmas to catalyze awakening and bring about change in society. Through its holistic approach, this discipline aims to understand and address the challenges individuals face in their occupational engagement. From physical rehabilitation to mental health promotion, occupational therapy is committed to improving quality of life and fostering inclusion. By implementing occupation-based interventions, occupational therapy works to empower individuals, promote autonomy, and cultivate a transformative impact on society.

DeCS Terapia ocupacional MeSH Occupational therapy.

Texto recibido: 20/05/2023

Texto aceptado: 29/05/2023

Texto publicado: 31/05/2023

Derechos de persona autora



En muchas ocasiones, nos encontramos en nuestro ámbito profesional con individuos, grupos, organizaciones y comunidades que se enfrentan a momentos cruciales en sus vidas. Son situaciones vitales que demandan tomar decisiones que abren puertas antes cerradas, desafiando así la incertidumbre que yace en su camino. Sin embargo, seamos personas honestas: ¿no les ha sucedido algo similar a ustedes? ¿Nunca han experimentado dificultades al tomar una decisión? La realidad con la que nos encontramos no es fácil; tomar decisiones se convierte en un desafío complejo que puede paralizarnos por el miedo que nos genera⁽¹⁾.

En nuestra búsqueda constante de crecimiento y desarrollo, nos encontramos con un interrogante fundamental: ¿Qué es necesario para impulsar un cambio genuino en nuestras vidas? Esta pregunta nos lleva al corazón mismo de la filosofía y nos invita a reflexionar sobre los principios esenciales que dan forma a nuestra existencia. El cambio trascendental, aquel que nos impulsa a superar nuestros límites y alcanzar nuestro potencial más elevado, requiere de una profunda introspección y autoconocimiento. Para iniciar esta travesía, debemos ser conscientes de nuestra propia realidad y estar dispuestos y dispuestas a enfrentarla sin reservas^(2,3).

El primer paso hacia el cambio reside en el despertar de la voluntad y la determinación. Es necesario nutrir una pasión ardiente por la transformación personal, una sed de mejora constante que nos impulse a ir más allá de nuestra zona de confort. Esta voluntad intrépida se convierte en el fuego que nos guía en nuestro viaje. Sin embargo, el cambio no puede ser un esfuerzo solitario. Requiere del apoyo y la inspiración de aquellos y aquellas que nos rodean. Las relaciones significativas y el intercambio de ideas desempeñan un papel fundamental en nuestro crecimiento. El diálogo filosófico nos invita a cuestionar nuestras creencias arraigadas, a desafiar las convenciones establecidas y a ampliar nuestra comprensión del mundo. La flexibilidad mental es también esencial en este proceso. A medida que avanzamos en nuestro camino, debemos estar dispuestos y dispuestas a abandonar viejas formas de pensar y abrirnos a nuevas perspectivas. La sabiduría filosófica nos enseña a abrazar el cambio, a aceptar la incertidumbre y a encontrar belleza en la fluidez de la existencia. La autorreflexión constante se vuelve indispensable en esta búsqueda. A medida que exploramos los rincones más profundos de nuestro ser, debemos examinar nuestras virtudes y defectos con honestidad y humildad. La autoevaluación sincera nos permite identificar áreas de mejora y establecer metas realistas para nuestro crecimiento personal. En última instancia, el impulso para el cambio radica en nuestra



capacidad de trascender nuestros límites autodeterminados. Al liberarnos de las limitaciones autoimpuestas, nos abrimos a nuevas posibilidades y descubrimos un universo de potencial inexplorado.

Muchos son los autores y autoras que han escrito sobre ello⁽⁴⁻⁶⁾, pero en común todas estas personas, proponen que para que un cambio llegue es necesario entre otras cosas: (a) motivación (intrínseca o extrínseca para cambiar. Puede ser el deseo de mejorar, alcanzar metas personales o responder a circunstancias externas); (b) autoconciencia (es fundamental que la persona tenga conciencia de su situación actual, reconozca la necesidad de cambio y esté dispuesta a explorar nuevas posibilidades); (c) objetivos claros (establecer metas claras y alcanzables proporciona dirección y enfoque); (d) planificación y acción (desarrollar un plan de acción detallado y realista para dar pasos concretos hacia el cambio); (e) apoyo social (fundamental para impulsar el cambio, puede incluir amistades, familiares, personas mentoras o profesionales que brinden orientación, ánimo y retroalimentación positiva durante el proceso); (f) persistencia y flexibilidad (el cambio puede llevar tiempo y esfuerzo. Es importante mantener la motivación, superar obstáculos y adaptarse a los desafíos que puedan surgir en el camino); (g) autoevaluación y ajuste (revisar periódicamente el progreso, evaluar los resultados y realizar ajustes en el enfoque si es necesario. La autorreflexión y la capacidad de aprendizaje son clave para mantener el impulso hacia el cambio).

En este viaje transcendental hacia el cambio, nos encontramos con la esencia misma de nuestra fragilidad. Nos convertimos en arquitectos y arquitectas de nuestra propia evolución, en protagonistas de nuestra historia. El cambio genuino no es solo un destino, sino un camino continuo de crecimiento y descubrimiento. Parece un reto importante, pero en nuestra travesía por la vida, nos encontramos con un enigma intrigante: ¿Por qué nos resulta tan difícil iniciar un cambio significativo en nuestras vidas? A pesar de nuestras aspiraciones y deseos de crecimiento, nos vemos atrapados y atrapadas en los laberintos de la resistencia, luchando por romper las cadenas que nos atan al statu quo⁽⁷⁾. La respuesta a este enigma yace en la naturaleza misma de nuestra existencia humana. Somos seres de hábitos arraigados, seres de comodidad y familiaridad. El cambio nos desafía a abandonar lo conocido y adentrarnos en lo desconocido, y esta transición nos genera miedo e incertidumbre.

La resistencia al cambio se entrelaza con nuestras emociones más profundas: el temor al fracaso, la inseguridad ante lo desconocido y la pérdida de nuestra identidad establecida. Nos aferramos a las rutinas y patrones cotidianos porque nos brindan una sensación de seguridad y estabilidad, aunque a menudo limiten nuestro crecimiento y bienestar. Además, la resistencia al cambio está arraigada en nuestra resistencia al esfuerzo. El cambio genuino requiere trabajo arduo, dedicación y perseverancia. Nos enfrentamos a desafíos, obstáculos y momentos de frustración. La comodidad, la pereza o la procrastinación nos empujan a evitar el esfuerzo necesario para iniciar la transformación personal.

La sociedad también desempeña un papel importante en nuestra resistencia al cambio⁽⁸⁾. Estamos influenciados e influenciadas por las expectativas sociales y culturales, que pueden imponer restricciones y limitaciones a nuestras destrezas de buscar nuevos caminos. Nos aferramos a normas preestablecidas y evitamos la mirada de aquellos y aquellas que no comprenden nuestras aspiraciones de cambio. Sin embargo, en medio de este laberinto de resistencia, encontramos una chispa de esperanza y es que *todo está en constante movimiento y transformación*. Con todo ello, debemos recordar que el cambio es un proceso gradual y continuo. No hay atajos ni soluciones rápidas. Es un viaje de autodescubrimiento, crecimiento y aprendizaje constante. A medida que avanzamos en este camino, nos damos cuenta de que el cambio no solo es posible, sino también esencial para nuestra realización personal y nuestro crecimiento personal.

Enfrentemos el desafío del cambio con valentía y determinación. Atravesemos los laberintos de la resistencia, trascendamos nuestros miedos y abracemos el potencial ilimitado que yace dentro de nosotros y nosotras. El cambio no solo es un derecho, sino una necesidad para nuestra evolución y nuestro propósito en este mundo.

Parte 2

Volumen 20 Número 1 de TOG (A Coruña) www.revistatog.com

Como publicación afiliada al Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Galicia, nuestro propósito es proporcionar a la disciplina y a sus miembros un espacio óptimo para compartir conocimientos científicos. En este sentido, queremos informarles que seguimos trabajando en la mejora y ajuste de nuestro sitio web, así como en la revisión de nuestras normas de publicación a lo largo del año 2023. Además, durante el transcurso de 2023-2024, se implementarán importantes actualizaciones en las normas de publicación de TOG (A Coruña), las cuales afectarán la composición de los artículos por parte de los autores y autoras. Estas novedades serán comunicadas a través de nuestros canales en redes sociales y se reflejarán en nuestro sitio web para tenerlas en cuenta al enviar los artículos. Queremos destacar la labor fundamental de la secretaría y de todo el equipo de TOG (A Coruña) en la gestión de la gran cantidad de documentos recibidos, lo cual ha permitido mantener los tiempos de respuesta editoriales



durante este año. Agradecemos profundamente la colaboración desinteresada de todos aquellos y aquellas que contribuyen al desarrollo de esta publicación.

En esta ocasión, queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a nuestra colega, Dña. Raquel García López, por su dedicación y esfuerzo a lo largo de estos años. En este momento, le damos la bienvenida a D. Luis Javier Márquez Álvarez, quien asume el puesto con nuestros mejores deseos y máxima confianza en su labor. Antes de hacerlo, es importante destacar el excepcional trabajo realizado por Dña. Raquel García López, quien ha sido un impulso invaluable en un puesto que conlleva una carga de trabajo elevada.

El proyecto de TOG (A Coruña) sigue expandiéndose. En este número, hemos añadido nuevos miembros al comité científico de TOG (A Coruña). Buscamos mantener una rotación constante en este comité para cumplir con los estándares de calidad en la revisión de los manuscritos. Por este motivo, se llevará a cabo una continua regeneración del mismo. Los cambios se podrán seguir en la sección "Quiénes somos" o a través de nuestras redes sociales. Les recordamos que la dirección de correo electrónico para enviar los documentos para su publicación es: togrevista@gmail.com

Agradecemos una vez más su confianza en TOG (A Coruña). Somos conscientes del esfuerzo que implica decidirse a publicar, pero creemos firmemente que vale la pena. El espacio editorial en el campo de la terapia ocupacional está en constante crecimiento, aunque no tanto como nos gustaría. Para mantener una publicación periódica, necesitamos sus contribuciones. Por este motivo, los animamos a no olvidar la posibilidad de publicar los resultados de sus investigaciones en TOG (A Coruña). Solo de esta manera podremos hacer crecer la revista. Queremos agradecer una vez más a los profesionales que colaboran de manera desinteresada para impulsar el crecimiento de esta publicación, así como a nuestros lectores, autoras y autores, y, sobre todo, al Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Galicia y a sus socios y socias por apostar por una revista que promueva y aglutine nuestro conocimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Talavera-Valverde MA. La creatividad del miedo TOG (A Coruña). 2009; 6(10): 1-7. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num10/pdfs/presentacion.pdf>
2. Marina JA. Anatomía del miedo. 2ª ed. Barcelona: Anagrama; 2006
3. Frankl VE. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder; 2004.
4. Fernández G. Desarrollo personal. La terapia del cambio, Integral. 2003; 382: 60-63
5. Gómez Soria F. La relación personal en el cambio. Péndulo del milenio, 2000; 5: 18-20
6. Ariño RV, Boffelli MM, Demiryic MM, Erbad V, Fontanae AV, Pascual M, et al. Una investigación de terapia ocupacional desde la mirada antropológica. TOG (A Coruña). 2019; 16(29): 31-41. Disponible en: <http://www.revistatog.com/num29/pdfs/original3.pdf>
7. Rof Carballo J. Lo personal en las resistencias al cambio en los sistemas complejos. Anthropos. 1993; 38: 150-156
8. Amigó Borrás S, Caselles Moncho A, Micó i Ruiz JC. La personalidad de las sociedades descripción y dinámica. Rev Int Sist. 2018; 22(Nº. Extra 1): 39-46. doi: 10.7203/RIS.22.1.11490

Derechos de persona autora



COTOGA
COLEGIO OFICIAL
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE GALICIA