

# Equilibrio y organización de la rutina diaria

Gómez Lillo, Silvia

## ▪ Resumen

*Para alcanzar una adecuada calidad de vida es indispensable, entre otros aspectos, organizar en forma conveniente las diversas actividades en que nos involucramos en el diario vivir. En este contexto, el propósito de este artículo es analizar el equilibrio ocupacional partiendo de la revisión del concepto de adaptación, el que es indispensable para alcanzar, mantener y recuperar este equilibrio de acuerdo a los requerimientos de cada cual.*

*El artículo analiza la individualidad del equilibrio, los factores internos y externos que participan, las condiciones que pueden producir desequilibrios y riesgos de no recuperación. Finalmente, se mencionan diversos estudios que de distribución de actividades diarias y equilibrio ocupacional, y algunas medidas que ayudan a alcanzarlo y mantenerlo.*

**Palabras clave:** desempeño ocupacional, adaptación, equilibrio.

## ▪ Abstract

*In order to get appropriate quality of life is indispensable, between other aspects, to organize in a good way the different activities in which we involving in the daily life. In this context, the purpose of this article is to analyze the occupational balance beginning of adaptation concept, which is indispensable to obtain and regain this balance accord to everybody require.*

*The work analyze the unique balance, the external and internal requirement, and some condition that can produce misbalance and their risks. Finally, it makes reference to different research of daily occupations distribution and occupational balance and some condition that help to obtain and maintain it .*

**Key words:** occupational performance, adaptation, balance

## ▪ **Introducción** ▪

Para iniciar la discusión en diferentes temas de Ciencia de la Ocupación, relacionados con el desempeño ocupacional, es pertinente comenzar recordando la triada persona-ambiente – ocupación, con el objeto de no perder de vista que los individuos actúan en un medio ambiente que es cambiante, y que se involucran en ocupaciones que son muy variadas.

En este contexto tenemos que, de esta triada, persona - medio ambiente – ocupación, resulta un desempeño ocupacional que para que sea exitoso es necesario que se combinen adecuadamente múltiples elementos de cada uno de estos componentes. En este artículo nos centraremos en uno de los temas de estudio de esta ciencia como es el *equilibrio* de la persona en la organización de sus actividades diarias, en el entendido de que éste contribuye a un desempeño ocupacional exitoso que a su vez aporta, en algún grado, a la satisfacción en la vida, y por ende, a la calidad de ella.

Equilibrio es un concepto amplio, que se estudia, y aplica, en diferentes ciencias como lo analizaremos más adelante. Es así como, en un nivel general y también en el que nos ocupa en este artículo, el ámbito ocupacional, para obtener equilibrio es necesario un paso previo, esto es, existir algún grado de adaptación, por lo que comenzaremos esta discusión analizando el concepto de adaptación

## ▪ **Adaptación** ▪

En primer término, es importante recordar que los terapeutas ocupacionales utilizamos este término con diferentes significados, como se detalla a continuación:

- Adaptación entendida como cambios en el hogar, los que se aplican especialmente en las viviendas de personas con importantes alteraciones físicas, con el objeto de incrementar su independencia. Algunos ejemplos pueden ser: ubicar la cama en un rincón del dormitorio con el objeto de asegurar que ésta no se desplace ante eventuales contactos bruscos entre la persona y este mueble, y para dejar más espacio libre, medida importante en las personas con discapacidades físicas; otros ejemplos son cambiar la altura de muebles, enchufes y otros; confeccionar rampas de acceso, etc.

- Adaptación entendida como ayuda técnica, también aplicable en personas con alteraciones físicas, con objeto de aumentar la independencia, o su seguridad, en la realización de diversas actividades. Ejemplos de ayudas técnicas pueden ser: modificar engrosando, o desviando, el mango de la cuchara, con el objeto de que la persona pueda agarrarlo mejor en el primer caso, o que se sea más fácil acceder a la boca con el alimento en el segundo; un vástago con un gancho en un extremo para alcanzar objetos; modificar un cinturón para enganchar un palillo y así la persona pueda tejer con una sola mano; etc.

- Adaptación entendida como ajuste o compensación, aplicable a personas en riesgo o personas con alteraciones que hacen que su relación con el medio ambiente no sea adecuada. Ejemplo de posibles compensaciones puede ser la modificación en el cumplimiento de roles.

En Ciencia de la Ocupación la definición que se considera más precisa y que es la que nos interesa en este artículo, sería "respuesta interna a un desafío significativo en el desempeño de roles".

De acuerdo a esta última definición, en la vida real no sólo las personas en riesgo de adquirir una discapacidad, o personas que la presenten, tienen necesidad de adaptaciones, sino que de hecho todas las personas, continuamente, deben adaptarse de diversas formas en la organización y en la realización de sus rutinas diarias. Antes de analizar como y por qué, revisemos definiciones y conceptos de adaptación según algunos autores.

La AOTA en 1979 define el término como "cambio en la función que apoya la supervivencia y la auto actualización"<sup>(1)</sup>, luego agrega que el proceso de adaptación de una persona puede alterarse por condiciones fisiológicos, psicológicos o sociales. Esta definición es amplia y por lo tanto aplicable a las distintas acepciones antes mencionadas.

Dando una mirada hacia atrás podemos ver que el concepto de adaptación ha sido considerado importante desde los inicios de la profesión. Así, Adolf Meyer, a comienzos del siglo XX, decía que el principal problema que presenta el "paciente" es la "adaptación", y que Terapia Ocupacional "aumentaba las oportunidades de compromiso" de esta persona en las actividades utilizadas en la intervención, generalizando luego esta acción a las diversas actividades de su vida diaria.

Avanzando en la historia recordemos la frase, tan famosa, de Mary Reilly expresada en la Conferencia Eleanor Clark de 1966, que dice: "el hombre a través del uso de sus manos energizadas por su mente y deseos, puede influenciar el estado de su propia salud". Al analizar esta frase vemos que ella recalca las premisas de la Terapia Ocupacional que plantean que el ser humano es un ser activo y que a través de las actividades que realiza puede, de alguna forma, modificar su condición de salud. También está implícito en esta frase que el ser humano al "utilizar sus manos energizadas por su mente y deseos" requiere de un proceso de adaptación. Como el ser humano siempre está "haciendo"<sup>(1)</sup>, la adaptación es un proceso continuo.

Otra autora, Elizabeth Yerxa, luego de su propuesta de creación de la Ciencia de la Ocupación, ha recalcado el significado personal como una forma de motivarse para ajustarse al medio ambiente correspondiente.

El concepto de adaptación, mirado desde el punto de vista de ajuste o compensación, es muy usado por los terapeutas ocupacionales. Así, si revisamos la literatura sobre el tema encontraremos que continuamente se hace alusión a los siguientes términos, que tienen significado levemente diferente dependiendo al Modelo de Práctica a que estén asociados<sup>(1)</sup>:

- proceso de adaptación
- patrones de adaptación
- funcionamiento adaptativo
- respuesta adaptativa
- estrategias adaptativas.

Así, adaptación implica un ajuste al medio ambiente de cada persona, que se produce en forma continua a través del tiempo y que esa persona, en general y en forma

inconsciente, trata que sea satisfactorio para ella y para los que la rodean. De esta forma, los ajustes, en el contexto que lo estamos analizando, se producen como acciones internas del individuo en el momento que se enfrenta a diferentes desafíos.

Como en nuestro caso, nos interesan los desafíos ocupacionales, vale recordar que en Ciencia de la Ocupación nos referimos a las 'ocupaciones' como a las acciones de involucrarse en actividades con propósito, significado y sentido para la persona que las realiza y que estas características se producen porque las personas tienen algún grado de motivación hacia ellas<sup>(2)</sup>. Entonces, podemos concluir que las personas deben estar continuamente adaptando su conducta para que, las actividades en las que se involucra, resulten satisfactorias y acordes con el desempeño de sus roles. Así, la adaptación personal se realiza en el momento de la acción pero, por otra parte, las personas deben adaptar estas actividades al tiempo cronológico y orquestarlas de acuerdo a sus necesidades. (Más adelante se menciona el concepto de "orquestación", que fue definido por Yerxa en 1990.

El mecanismo de adaptación es un proceso interno que actúa en cada individuo a nivel sub- cortical, de acuerdo a las demandas del medio ambiente, y que es provocado por las actividades en que nos comprometemos. Adaptarnos a determinada situación nos prepara a situaciones más complejas, a medida que las habilidades adquiridas a través de cada adaptación se van internalizando, y luego generalizando.

El proceso de adaptación conlleva necesariamente, para su desarrollo, la participación del equilibrio ocupacional.

### ▪ Equilibrio ▪

El concepto de equilibrio, en las diferentes ciencias que lo incorporan como área de estudio, y para el público en general tiene diversas acepciones. Así por ejemplo, recordemos que "equilibrio" es una de las materias de estudio de la física que lo define como el estado de un cuerpo solicitado por fuerzas iguales y contrarias, y lo clasifica en equilibrio estático y equilibrio dinámico. De acuerdo a esta definición, en todo cuerpo, y en forma constante, están actuando diferentes tipos de fuerzas, las que ayudan a estos cuerpos a realizar determinados movimientos para mantenerse equilibrados. Lo mismo sucede en la organización de las ocupaciones. Pero antes de continuar desarrollando el tema recordemos otras acepciones de equilibrio fuera del ámbito de la física:

- arreglo armonioso y ajustado
- comparación o estimación de importancia relativa
- ajustes o proporciones de partes simétricas
- movimientos con un ritmo o en diferentes sentidos
- contrapeso, que es el sentido que generalmente se da en Terapia Ocupacional.

En resumen, de lo anterior se desprende que se entiende por equilibrio a igual distribución de elementos con sus características correspondientes, o igual distribución de acciones.

Además de tener distintas acepciones, entre ellas, ser una rama de la Física, de ser objeto de estudio de la Ciencia de la Ocupación, el término es usado en otros ámbitos.

Así por ejemplo en salud se habla del equilibrio hormonal o de la necesidad del equilibrio nutricional; en educación del equilibrio que debe existir entre la entrega de saber académico y la aplicación de situaciones que incrementen la formación personal; los sociólogos mencionan la importancia del equilibrio de las personas entre su dedicación al trabajo y dedicación a la vida familiar; etc.<sup>(3)</sup>

En lo que a nosotros nos concierne, al igual que lo que sucede con el término "adaptación", debemos recordar que se ha hablado de la importancia del equilibrio desde los inicios de la profesión, incluso podríamos decir que es un dogma central que se menciona en sus bases filosóficas como agente importante para la mantención de la salud y del bienestar. Adolf Meyer describe la importancia del "equilibrio de las cuatro extensiones: trabajo y descanso, juego y sueño". Este autor opina que debe darse la oportunidad a las personas para que organicen su tiempo en rutinas normales de vida, especialmente en el trabajo, dice: "el hombre debe satisfacer sus necesidades interpersonales logrando como resultado bienestar físico y psicológico"<sup>(3)</sup>. Sus principios fueron aplicados en la práctica por Eleanor Clarke, al crear rutinas equilibradas para internos de hospitales psiquiátricos.

Pero el concepto de una vida equilibrada no nace con la terapia ocupacional, se usa desde muy antiguo. Así por ejemplo, Shakespeare en Enrique IV, (1598 1.2) dice "si todos los días fueran feriado, hacer deporte sería tan tedioso como trabajar; pero cuando ellos vienen de vez en cuando, ellos se desean"

Mary Reilly en la Conferencia anual de la AOTA en 1962 dijo refiriéndose a la importancia de equilibrio ocupacional "Esta clase de justificación me recuerda la vieja historia de un hombre que murió y despertó rodeado de toda clase de cosas deliciosas que podía obtener sólo con mover un dedo. Después que él se satisfizo llamó al encargado expresándole lo que apreciaba la manera en que había sido tratado y entonces dijo 'ahora que yo me he satisfecho deseo hacer algo. Mi buen hombre ¿hay algo para que yo haga en este paraíso?' La respuesta que recibió fue 'Ud lo está haciendo ahora'. Pero, replicó nuestro hombre 'yo debo hacer algo o mi estadía en el cielo será intolerable'. 'Quién', replicó el encargado '¿le dijo a Ud. que estaba en el cielo?'. Esta historia puede interpretarse, al igual que la frase de Shakespeare, como la necesidad del ser humano de ocuparse en actividades que le provean distinto significado y propósito, lo que finalmente le da sentido a la vida. Esta autora, en base a su modelo de Conducta Ocupacional, estructuró un programa de rutina diaria que aplicó en un hospital psiquiátrico que incluía actividades que ella llamó de existencia (Actividades de la Vida Diaria), de subsistencia (trabajo y educación) y elegidas (de tiempo libre, incluido el juego), con objeto de restaurar las habilidades de sus clientes a través de un patrón equilibrado en la vida diaria.

Kielhofner, tomando como base los autores anteriores propuso el Modelo de Adaptación Temporal con el fundamento que "el uso y organización del tiempo es uno de los indicadores de ajuste exitoso de las demandas de vida"<sup>(1)</sup> Con este fundamento él reafirma lo expresado por Reed y Sanderson quien escribió "equilibrio no implica igual cantidad de tiempo en cada área, sino que implica algún tiempo en el transcurso de una base regular", que más adelante lo explica diciendo que "el equilibrio más que representar cierta cantidad de trabajo, juego y descanso reflejan una interdependencia dinámica de estos espacios de vida y su relación a valores internos, intereses, metas y para las demandas externas del medio ambiente"<sup>(4)</sup>. Posteriormente estos conceptos fueron incorporados en el subsistema habituación del Modelo de Ocupación Humana.<sup>(1)</sup>

Wilcock dice que el equilibrio es clave entre y con los factores intrínsecos y extrínsecos<sup>(5)</sup>. Csikszentmihalyi en la teoría de fluidez hace una relación de equilibrio entre habilidades (capacidades) y desafíos (dado en las diferentes acciones, tomando en cuenta las oportunidades para éstas)<sup>(6)</sup>.

Volviendo a lo expuesto por Reed y Sanderson, y por Kielhofner, que en nuestro contexto equilibrio no es el uso de la misma cantidad de tiempo en la realización de distintas actividades, sino que es el uso del tiempo en el transcurso de una base regular, es necesario considerar que las personas en su vida diaria se comprometen en ocupaciones que son de diversa índole, y que éstas varían en cantidad, calidad, grado de compromiso y en intensidad a lo largo del tiempo. Así, nos involucramos en distintas ocupaciones de acuerdo a nuestras necesidades, entendiéndose como tal aquellas que están de acuerdo a intereses personales, y de acuerdo a las demandas impuestas por la familia, la sociedad y la cultura (factores externos). Pero, por otra parte, también se hace necesario que las ocupaciones en general, para la calidad del resultado, sean acordes a la capacidad de esfuerzo y a las habilidades de cada cual (factores internos). Finalmente también es importante que ellas nos den satisfacción (factores internos). Todo lo anterior significa que el equilibrio es incumbencia de cada cual y que su percepción es personal.

Por otra parte, al analizar equilibrio ocupacional, también debemos tomar en cuenta que las áreas de desempeño ocupacional, no aplican igual para todas las personas. Así por ejemplo, conducir un automóvil puede pertenecer para unos al área de Actividades de la Vida Diaria porque implica traslado de su hogar a su lugar de trabajo; para un chofer de locomoción colectiva significa trabajo remunerado; y para una persona que participa, por ejemplo, en una carrera de regularidad automovilística involucra tiempo libre. Pero, por otro lado, la misma persona puede realizar la ocupación de 'conducir un vehículo' con estos diferentes propósitos en distintos momentos de su vida, o incluso en una misma semana. Lo anterior nos muestra que el equilibrio ocupacional es dinámico.

Equilibrio lleva implícito ritmo, o sea, un orden acompasado. Pero, el equilibrio y los ritmos correspondientes, no sólo se dan en las ocupaciones de las personas, se dan en el universo entero. Así, hay equilibrio entre el día y la noche, en los ciclos lunares, o en las estaciones del año; hay equilibrio en el funcionamiento de todos los organismos vivos, por ejemplo en el crecimiento natural de los vegetales; o en el funcionamiento de los animales, como son el ciclo cardíaco y respiratorio, el ciclo hormonal, nutricional, etc.<sup>(3)</sup>. En todas éstas y también en otras áreas, el equilibrio es un proceso dinámico, como ya vimos, que se da a través de la interacción de las partes que lo componen y que están interactuando. Pero hay algunas diferencias, por ejemplo, el equilibrio en el universo es bastante estable, pero el equilibrio ocupacional es inestable ya que está influenciado por el contexto que es extremadamente cambiante, y por el medio en general. Esta inestabilidad es un factor de riesgo que puede afectar positiva o negativamente la salud y el bienestar de las personas.

Si bien, idealmente, en forma continua, debemos tratar de mantener equilibradas nuestras ocupaciones, su mismo dinamismo, factores de personalidad o las condiciones de vida hacen que también haya desequilibrios. De esta manera existe un inter juego continuo entre equilibrio y desequilibrio por lo que algún grado de desequilibrio es normal. Pero si el desequilibrio es mantenido o intenso puede ser nocivo y esto lo vemos especialmente en el área laboral cuando existe una sobre carga o bien gran demanda, situaciones en que la persona se ve apremiada por exigencias que exceden

a sus capacidades, o porque debe permanecer largos períodos de tiempo en su puesto de trabajo y no tiene tiempo para recuperar energía; también observamos sobrecarga en trabajos que se consideran peligrosos, ya sea desde el punto de vista físico o desde el punto de vista mental<sup>(2)</sup>. Lo anterior significa que hay desequilibrio si hay exceso de trabajo, pero también es desequilibrante la falta de éste, ya que si la demanda es baja o la persona tiene pocas oportunidades de trabajo, el desequilibrio producido también se considera nocivo para la salud. Esta situación se observa tanto en personas desempleadas, como en adultos mayores especialmente los que viven en residencias especiales, o en personas con discapacidades ya sean físicas o mentales.

Así, no siempre se logra un adecuado equilibrio en las ocupaciones. Los motivos pueden ser diversos, puede ser por las causas ya mencionadas o porque la selección de lo que nos proponemos realizar, que generalmente es subconsciente, no es la más conveniente, o porque nos vemos obligados a realizarlas por razones sociales. También puede deberse a que no regulamos bien el tiempo que invertimos en cada una de ellas. Otra causa de inadecuada regulación del equilibrio es la mala organización de las secuencias, lo que se traduce en reducida variedad o pobre ordenamiento de las actividades con relación a la intensidad de ellas. Por otra parte, es lógico suponer que el grado de compromiso en las distintas ocupaciones puede variar en el tiempo o en distintas situaciones, ya sea por interés o por necesidad si es que el contexto nos empuja a involucrarnos en determinadas actividades.

En resumen, para organizar las actividades en forma equilibrada deben considerarse factores externos como son los del medio ambiente, tales como obligaciones familiares o sociales, el grado de participación de otros ya sea como colaboradores o como dependientes y las características del medio ambiente en que debemos actuar, que puede ser facilitador o ponernos barreras. También debemos considerar factores internos o personales tales como interés, capacidad de trabajo, tolerancia, metas auto propuestas; además de edad, sexo, raza. Como es lógico suponer todo lo anterior nos impone necesidades y obligaciones diferentes y cambiantes que no siempre podemos manejar en forma apropiada.

De acuerdo a lo anterior podemos inferir que es muy probable que no seamos capaces de obtener un equilibrio total, pero lo importante es obtener control sobre algunas situaciones de vida y acercarnos en lo posible a él. Esto puede ser difícil, tomemos por ejemplo el caso de una madre que, aunque no lo desee debe acceder a un trabajo remunerado por motivos económicos, no tiene elección; tampoco ella puede, en ésta o en otras de sus ocupaciones decidir la cantidad de tiempo a invertir, así, el trabajo remunerado puede ser de jornada completa, y ser madre no tiene horario, es una ocupación de 24 horas y la energía que se debe invertir suele ser variada y depende de muchos factores. En este contexto, lo más importante, como ya se dijo, es tener el mayor control posible sobre las actividades seleccionadas, sean éstas por interés u obligatorias, y, por otra parte, estar conscientes sobre nuestras capacidades y los recursos disponibles.

El equilibrio ocupacional tiene repercusiones en la persona y en su medio social. Wilcock plantea que es un factor de riesgo para la salud del individuo y de la comunidad. Esta autora señala que el desequilibrio afecta el funcionamiento de la persona desde el nivel celular hasta las funciones mentales superiores, además de las estructuras ocupacionales de la sociedad y sus políticas<sup>(5)</sup>. Así, estas estructuras ocupacionales (escuelas, lugares de trabajo y de esparcimiento de esa comunidad), crean ambientes ocupacionales que afectan, en algún grado, la salud y el bienestar.

Debido al dinamismo del equilibrio y las constantes variaciones según situaciones diarias, se hace indispensable realizar ajustes permanentemente, como ya fue analizado. En este contexto, no es adecuado para ninguna persona tener un patrón ocupacional totalmente estable ya que, a la larga la rutina diaria sería cansadora y quizás agobiante. Entonces es necesario, como ya se mencionó, tener algún control sobre nuestras elecciones, tomando en cuenta que éstas no sólo impactan en nosotros mismos, sino también en los otros y eventualmente en la sociedad.

### ▪ Estudios de distribución del tiempo y equilibrio ocupacional ▪

Los terapeutas ocupacionales, previo a la formulación de la Ciencia de la Ocupación, demostraron interés en el tema, ya que se realizaron algunos estudios con el objeto de investigar como las personas distribuían su tiempo y organizaban sus ocupaciones, lo que reflejaba de alguna forma el equilibrio ocupacional. En ellas se emplearon distintas metodologías y variables, pero los resultados reportados fueron similares. Así, Christiansen en 1997, luego de un análisis de las investigaciones realizadas por Morehead y Takata en el año 1969, Mosey en 1973, Watanabe también en 1973, Cynkin en 1979 y Naville en 1980, concluyó que las personas duermen aproximadamente el 30% de sus vidas, dedican un 10% a Actividades de la Vida Diaria Básicas y un 5% a Actividades de la Vida Diaria Instrumentales, el 25% de su tiempo trabajan o estudian y el 30% restante lo emplean en actividades de tiempo libre<sup>(1)</sup>.

Posteriormente, se han hecho otras investigaciones en la materia. Conocemos estudios realizados en Alemania, Canadá, Australia y Chile. En nuestro país la primera investigación fue "Patrón de Idiosincrasia de los estudiantes que ingresan a la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad de Chile" y en ella participaron tres promociones a su ingreso. Los resultados obtenidos fueron muy similares a los de las investigaciones antes nombradas.<sup>(2)</sup>

Aunque, las investigaciones anteriores muestran uso del tiempo, no equilibrio, no dejan de ser de gran importancia ya que de ellas se puede extraer un valioso material relacionado a la organización de las ocupaciones de los grupos estudiados. Además, basándonos en estudios validados de grupos etéreos, de especialidad laboral, etc., se puede inferir si personas particulares caen dentro de las normas encontradas en el grupo correspondiente y finalmente, a partir de ello, es posible que para esa persona analizar el grado de equilibrio ocupacional de ese momento y estudiar la forma de modificarlo si es necesario.

En investigaciones posteriores realizadas en la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad de Chile, en adultos mayores y en deportistas destacados<sup>(8, 9)</sup>, se analiza en forma tangencial el equilibrio ocupacional.

Si examinamos el concepto de equilibrio desde la perspectiva de la Ciencia de la Ocupación, podemos inferir que no es posible estudiar el equilibrio ocupacional de las personas sólo tomando como referencia el instrumento que en la Universidad de Chile se ha denominado "Patrón de Idiosincrasia", y que fue diseñado a partir del instrumento de S. Cynkin "Configuración Idiosincrática de Actividades"<sup>(10)</sup>, ya que además de representar un corte transversal en la vida de quien se analiza, sólo nos muestra aspectos cuantitativos.



El Patrón de Idiosincrasia muestra la cantidad, la variedad, diversidad de ocupaciones que una persona realiza en un corte transversal en el tiempo, los aspectos temporales, espaciales y sociales, todos estos son datos cuantitativos. Como complemento de lo anterior y para poder deducir el grado de equilibrio, es importante rescatar el propósito, significado y la percepción del uso del tiempo de la persona que es estudiada, durante la ejecución de las distintas ocupaciones de su rutina diaria. En el contexto del Patrón de Idiosincrasia, puede ser el punto de partida para que la persona a quien pertenece el patrón realice un exhaustivo análisis, de tipo cualitativo y de acuerdo a características antes señaladas y con la guía del Cientista Ocupacional, o sea, Terapeutas Ocupacionales especializados en Ciencia de la Ocupación, llegue a resultados relevantes con objeto de hacer modificaciones en orden a mejorar su equilibrio ocupacional. En conclusión en el equilibrio ocupacional es fundamental la percepción personal de su propio hacer y el grado de satisfacción que esto le proporciona.

En la creencia de que el equilibrio en las ocupaciones es conveniente para la mantención de la salud y el bienestar, y es un asunto que nos debe interesar tanto desde el punto de vista personal como profesional, deberíamos practicar en nosotros mismos y también en nuestros usuarios algunas medidas para lograrlo. Algunas de las medidas que se proponen con este fin son las que se presentan a continuación.

Recomendaciones para lograr y mantener el equilibrio ocupacional:

- analizar detenidamente cuales son las capacidades del involucrado, considerando que las personas nacen con determinadas capacidades que si se practican se transforman en habilidades que a su vez pueden convertirse en destrezas. En este contexto el niño y el adulto joven pueden desarrollar habilidades y destrezas, lo que es más difícil para el adulto mayor, ya que en una etapa avanzada de la vida la tendencia es a la disminución gradual de estas capacidades.
- Luego de analizar las capacidades, el paso siguiente es analizar los recursos con los que se cuenta, sin olvidar que estos pueden ser variables en distintos grados a través del tiempo o de las situaciones del momento.
- Dado que el equilibrio es un proceso dinámico es necesario re- evaluar periódicamente las condiciones anteriores, analizar los beneficios versus costos de las actividades que nos interesa seleccionar, re- evaluar intereses, energía invertida, inversión o beneficios económicos, etc., y
- Finalmente, y en estrecha relación con lo anterior, compatibilizar las actividades seleccionadas con los intereses y las necesidades personales principalmente, antes de tomar decisiones.

## Conclusión

Los seres humanos continuamente debemos hacer ajustes en nuestra forma de actuar en la vida diaria con objeto de organizar en forma más satisfactoria y exitosa nuestras rutinas, o sea, hay una continua adaptación. Si la adaptación es adecuada es posible obtener un equilibrio.

Para el logro de equilibrio ocupacional intervienen factores internos y externos que lo hacen un fenómeno complejo que, por esta misma razón es dinámico y también es personal, principalmente debido a los factores internos que intervienen.

Todo lo anterior hace que el equilibrio ocupacional sea inestable por lo que continuamente las personas caen en pequeños o grandes desequilibrios. Si los desequilibrios pasajeros, generalmente no son considerados patológicos. Lo importante es mantener control sobre las diversas situaciones de vida.

## Referencias

- (1) Christiansen Ch & Baum C. "Occupational Therapy: Enabling, Function & Well Being". Editado por Christiansen & Baum, 1997: 2-70; 362- 376.
- (2) Gómez S, Rueda L, Muñoz C. Patrón de Idiosincrasia de los alumnos que ingresan a Terapia Ocupacional. En Bases para el estudio de la Ciencia de la Ocupación. Facultad De Medicina. Universidad de Chile. 2002: 22-28; 87-94.
- (3) Christiansen Ch, 1996. "Three perspectives on balance in occupations". In Zemke and Clark Occupational Science: evolving discipline. Ed. F. A. Davis Company. 1996: 431-451.
- (4) Reed K, Sanderson S. Concepts of Occupational Therapy"2ª Edition. Williams & Wilkins. Baltimore. 1983.
- (5) Townsend E, Wilcock A. Occupational justice. In Christiansen Ch. Introduction to To occupational Therapy. P. 243-275- Prentice Hall. 2002.
- (6) Csikszentmihalyi M. Optimal experiences psychological studies of flow in consciousness. Cambridge University Press. 1988.
- (7) Westorp P. Balance exploring as a concept in Occupational Science. Journal of Occupational Science. August 2003. 10 (2): 99-106.

- (8) Gómez S. Percepción de los cambios en el desempeño ocupacional frente a la situación de jubilación de chilenos que viven en Suecia. Revista chilena de Terapia Ocupacional. Nº 2. 2002: 22-25.
  
- (9) Capel A, Rojas D 2006. Estudio del Perfil Ocupacional de 18 deportistas PRO-DAR concentrados en el Centro de Alto Rendimiento, Santiago de Chile. Seminario de Investigación para optar al Título de Terapeuta Ocupacional. Escuela de Terapia Ocupacional. Facultad de Medicina. Universidad de Chile.
  
- (10) Cynkin S., Mazur A. "Occupational Therapy and Activities Health: Toward health Through Activities. Editorial Little Brown. Boston. 1989.