

Estimad@s, tengo la necesidad de compartir algunas reflexiones con ustedes a fin de pensar y ampliar nuestro rol profesional en épocas del coronavirus ...

Son reflexiones en voz alta, basadas en mi experiencia de vida personal y profesional, no están basadas en la evidencia científica ...pero creo que esto no le quita valor en momentos como estos.

Muchos de nosotros hemos analizado y estudiado las dimensiones de la ocupación en diferentes escenarios de la vida de nuestros usuarios, pacientes, comunidades, y en nuestra propia vida. Observando, analizando y adaptando muchas veces la dimensión visible de la ocupación, y valorando cada día con mayor peso la dimensión invisible de las ocupaciones. Esa que deja el impacto de la experiencia, que incluye los sentimientos, la espiritualidad, la realización personal, entre otros. En esta época del coronavirus, (el cual ya de solo considerar su nombre parece que fuera un “alien con corinita del planeta COVID-19), el cual cree que es nuestro “rey” y superior.... llega e invade nuestra vida, la dimensión visible de las ocupaciones, nuestros cuerpos, espacios, rutina ... y quiere invadir (y muchas veces lo logra) la dimensión invisible de nuestra vida, nuestros afectos, temores, alegrías, relaciones.

En momentos como este, donde nuestros hábitos se ven cuestionados, hacemos un freno total y debemos reacomodarnos como sociedad, se dice que salen las peores miserias de los seres humanos, como el egoísmo, la indiferencia, el sálvese quien pueda... pero este “alien con coronita”, también brinda la posibilidad de sacar y desarrollar lo mejor de nosotros, de nuestra sociedad, de nuestro planeta. Pensemos que la única opción de cuidarnos y sanarnos es quedarnos en casa y ser solidarios. La única vacuna hasta el momento, es quedarnos en casa.... esa casa que no solo incluye la casa, física de paredes y techo... sino esa casa interior de nuestro ser, de poder encontrarnos o reencontrarnos con nosotros mismos, con nuestra dimensión espiritual, nuestro interior.

Es sorprendente que este “alien con coronita”, sea el facilitador de obligarnos a estar en casa, en nuestro eje, como un espejo interior que nos otorga la

posibilidad de revisar nuestras elecciones, modos de comportamiento, valores, metas y proyectos en la vida cotidiana. A su vez este “alien con coronita” nos iguala...nos iguala como nunca antes con todos los habitantes del planeta. No reconoce idioma, religión, clase social, nivel de desarrollo económico, cuentas bancarias, títulos universitarios, ni antecedentes personales. Nos iguala a tod@s como seres humanos del planeta tierra. Para mí esto, sinceramente, es un desafío positivo. Los que me conocen como persona y como profesional, saben el valor y fuerza motivacional que implica para mí ver el potencial de las personas, de los eventos, de las comunidades...

En mi propia vida, con el pasar del tiempo, aprendí a decirle gracias a los eventos más difíciles de mi vida. Esos eventos que me han hecho llorar y temblar muchas veces, pero que luego al mirar atrás pude agradecer el haberlo vivido porque sin él no podría haber aprendido de esa experiencia. Creo que este “alien con coronita” del planeta COVID-19, nos da la posibilidad de desarrollar nuestros valores, nuestro poder interior, nuestra resiliencia social. La única cura que existe hasta ahora, no se puede comprar con dinero.... es para todos igual ... quedarnos en “casa” y cuidarnos entre todos.

Como terapeuta ocupacional creo que nos enfrentamos a un nuevo cambio de paradigma....donde por un tiempo al menos, debemos crear nuevos modos de asistir profesionalmente a las personas, familias y comunidades. Manos a la obra colegas!!

Muchos ya están ofreciendo actividades solidarias, tele terapias, etc etc ... ese es el camino y estoy convencida que podemos adaptarnos a que la forma de las ocupaciones terapéuticas cambien ... donde la función o el para qué sea el mismo, y el significado deje una huella positiva en las personas que asistimos y en nosotros mismos, ya que depende de la experiencia vivida...y en eso tenemos mucho que ver...ya que formamos parte de la experiencia terapéutica.

Vamos paso a paso.... por estos nuevos caminos, creando redes sociales de apoyo y sistemas de soporte social.

Para despedirme les quiero compartir algo que escribí hace un tiempo sobre la construcción de las redes sociales en comunidad, y por otro lado ofrecer un espacio virtual gratuito y desinteresado, para pensar juntos la creación de una Red de Recursos para Terapeutas Ocupacionales. De mi parte, en principio les ofrezco un espacio en el aula virtual interactiva de AlphaOcupacional para reflexionar y construir juntos estrategias terapéuticas para personas con problemas de salud mental que se encuentran en sus casas.

Los interesados les pido escriban a infoalphaocupacional@gmail.com así comenzamos la inscripción!!

Manos a la obra colegas!!

Redes sociales de apoyo y sistemas de soporte social

Los diversos acontecimientos en la vida, las situaciones de estrés y los desafíos colectivos generan distintas respuestas adaptativas que influyen en las condiciones de vida de un grupo. Estas respuestas se constituyen como verdaderas estructuras sociales simples o complejas, de distinta naturaleza y magnitud, de las que el individuo forma parte a lo largo de su vida.

El reconocimiento de estas redes y sistemas de soporte tiene implicancias importantes tanto en la interpretación del proceso de salud y enfermedad como a nivel de las estrategias de intervención en el campo educativo y de salud.

En la última década, los investigadores del campo de las ciencias sociales y de la salud se han concentrado en torno a la relación significativa entre ciertas enfermedades con determinados eventos o episodios de la vida. Por su naturaleza, estos eventos vitales se convierten en agentes de agresión o factores de estrés en sí mismos, tales como la pérdida del trabajo, la desaparición o muerte de un ser querido, la separación o divorcio, la migración o el exilio, las catástrofes climáticas, entre otros. La magnitud o acumulación de estos acontecimientos a lo largo de ciertas etapas de la vida parece aumentar en forma

significativa la vulnerabilidad y susceptibilidad general frente a las enfermedades, aunque es importante destacar que esta relación es inespecífica; es decir que, en determinadas personas, algunos episodios no se manifiestan necesariamente en enfermedades concretas. Un aspecto fundamental de las relaciones entre las dolencias y enfermedades con instancias o episodios significativos de la vida consisten, precisamente, en que la aparición de una enfermedad física o mental que está inducida por la precipitación de estos episodios en la vida y no necesaria y exclusivamente por una predisposición previa en el individuo. Este concepto arroja nuevas luces sobre el proceso de salud y enfermedad, reviste considerable importancia en la construcción de un modelo epidemiológico más integrador de las fuerzas sociales, culturales y psicológicas que operan en el proceso y permite generar nuevas estrategias y propuestas de intervención y de prevención primaria. Estas intervenciones estarán diseñadas en torno a poblaciones definidas que experimentan estos acontecimientos dislocadores o estas situaciones de estrés, que generan resultados emocionales adversos o devastadoras y coloca a las personas en mayor riesgo de enfermedad y muerte. Las intervenciones estarían dirigidas básicamente a esas poblaciones de mayor riesgo para limitar la susceptibilidad e incrementar la inmunidad o resistencia a los daños y enfermedades. Las estrategias de participación de la comunidad y la revaloración de sus recursos y prácticas tradicionales se ven ahora iluminadas por las redes sociales. Se perfilan, además, nuevas estrategias y formas de intervención en la promoción de grupos de afinidad que puedan ampliar y enriquecer cualitativamente los vínculos de apoyo de las redes naturales. La promoción de grupos de afinidad para el autocuidado de embarazadas normales y madres en trabajo de parto, padres de niños de bajo peso, grupos de madres para crianza y estimulación temprana, formas asociativas o cooperativas de cuidado infantil, etc., son algunos de los ejemplos de movilización de recursos informales. Los sistemas de apoyo social pueden desempeñar un papel fundamental en la reducción de los efectos negativos del estrés en la salud humana. No obstante, estas intervenciones alternativas sobre las redes sociales de soporte no pueden reemplazar y menos aún disminuir el apoyo y la responsabilidad del Estado de proveer los servicios básicos y los recursos suficientes para el mantenimiento y la ampliación de la infraestructura de los servicios de salud. El trabajo de los diferentes sectores permitirá ampliar significativamente el conjunto de intervenciones al ámbito intersectorial e

interdisciplinario y responder en forma eficaz e integral a las necesidades de salud de la población (Pellegrini, 2015).

Pellegrini, M. (2015). Terapia Ocupacional en Comunidad. Universidad Nacional de Quilmes. Buenos Aires.