

Píldora 5.- EQUILIBRIO OCUPACIONAL Y OCIO

EQUILIBRIO OCUPACIONAL Y OCIO

Jaime Bernal Corral, terapeuta ocupacional del Hospital del Sureste en Madrid, creador del programa “Actividades propositivas” y profesor asociado de la Universidad Rey Juan Carlos, nos recibe hoy en Contigo en casa, de La Casa Encendida, para enseñarnos cómo la Terapia Ocupacional puede ayudarnos en estos momentos de confinamiento.

El día a día de un terapeuta ocupacional es acompañar a sus pacientes para restablecer funciones que hayan quedado mermadas o dañadas. Lo realiza, principalmente, con reeducación en actividades de la vida diaria, en lo que se conoce como actividades básicas (aseo, vestimenta y alimentación), actividades instrumentales (manejo de cubiertos, uso del móvil o del ordenador), así como en actividades de ocio y tiempo libre.

El equilibrio ocupacional es una clave para estos días de confinamiento

Según Bernal, en estos momentos de confinamiento, y a la hora de gestionar nuestro tiempo libre, es importante tener en cuenta el “equilibrio ocupacional”, término relacionado con cómo, cuándo y dónde debemos hacer y no hacer las tareas. Algunos aspectos interesantes son:

- Hacer un listado de actividades que nos resulten gratificantes (coser, leer, hacer deporte o llamar por teléfono a personas queridas) para tener diversas opciones de ocio.
- Dividir las actividades en módulos sencillos y acotar tareas (por ejemplo, si vamos a hacer una prenda: un día la cortamos y otro la hilvanamos).
- Asignar un momento del día para las tareas de ocio y mantener unas rutinas.

Además de “hacer cosas”, este equilibrio ocupacional pasa por descansar, e incluir en nuestro tiempo actividades como la relajación o la meditación, que nos ayudarán a:

- Aumentar la sensación de bienestar.
- Tener más vitalidad.
- Disminuir sensaciones desagradables como el dolor o tolerar mejor el estado de confinamiento.

A la hora de realizar un ocio inclusivo o intergeneracional es importante tener en cuenta los gustos y preferencias de las personas con las que estamos o de las que cuidamos. Otra medida interesante, y que a veces pasa desapercibida, es que al trabajar con población vulnerable debemos “sintonizarnos con sus tiempos” y estar pendientes de posibles señales de fatiga para invitarles así a parar y descansar antes de que llegue el cansancio. Otro aspecto especialmente importante con estos colectivos es trabajar actividades (dentro de sus capacidades) que les permitan mantener la motricidad fina y hacer que físicamente se mantengan activos y activas.

Asimismo, las personas que están convalecientes del coronavirus en casa y que tienen que estar aisladas en una habitación, pueden seguir los consejos de la píldora 3 (Cómo hacer de tu

habitación un espacio con varios espacios para disminuir la sensación de encierro). El experto reitera que es importante en estos casos dedicar tiempo para descansar, meditar y hacer que el cuerpo se recupere.

Jaime Bernal propone un ejemplo de actividad en el que podemos participar muchos miembros de la familia: cocinar. Y si lo hacemos con recetas que hayamos recuperado de nuestros mayores, mejor que mejor. De hecho, es la práctica que estaba trabajando este terapeuta con sus pacientes antes de que llegase el coronavirus: estaban realizando un recetario. El **reto** de esta píldora es compartir, a través de Contigo en casa, el mejor modo de encontrar el “equilibrio ocupacional”. Por ello os lanzamos una propuesta: preguntad a vuestros mayores y mandadnos sus recetas porque, como decía Laura Esquivel en *Como agua para chocolate*: “La vida sería más agradable si uno pudiera llevarse los sabores y olores de la casa materna”. ¿Nos ayudáis a hacer la vida más agradable y nos compartís los sabores y olores que os han acompañado en vuestra familia y que forman de vuestra historia personal?