

## QUÉ ES LA TERAPIA OCUPACIONAL

La Terapia Ocupacional (TO) es una **profesión sociosanitaria** bastante desconocida aun a día de Hoy. Al igual que otras disciplinas como la Psicología, la TO **tiene un largo pasado pero una historia corta**. La actividad es connatural al ser humano, somos a través de lo que hacemos y desde el inicio de las civilizaciones la actividad y el movimiento se han utilizado como medio terapéutico; sin embargo, la evidencia científica de ello y la creación de esta disciplina sociosanitaria con formación reglada universitaria es muy reciente.

Hay registros de que ya antes de Cristo, los chinos pensaban que la enfermedad era generada por la inactividad orgánica y utilizaban el entrenamiento físico, mediante ejercicios gimnásticos, para promover la salud.

En la medicina de la Grecia Clásica se recomendaba la realización de actividades en función del tipo de dolencia o enfermedad, con el fin de reducir o aliviar los diferentes males, tanto físicos como mentales y ya hacían hincapié en que las ocupaciones debían ir acorde al carácter y/o temperamento de cada persona.

Llegado el Renacimiento, el interés científico se dirigió al análisis del movimiento y autores como Leonardo, Descartes y Bacon, prestaban atención al ritmo, la postura y el gasto de energía.

Pero no es hasta la Primera Guerra Mundial que se empezaron a formar a las llamadas “enfermeras de la reconstrucción”, cuando la TO empezó a introducirse en el terreno científico relacionado con el tratamiento de la incapacidad física. Estas enfermeras, consideradas las primeras terapeutas ocupacionales, comenzaron a utilizar por primera vez dispositivos, técnicas y métodos como el análisis cinesiológico de las actividades, el desarrollo de elementos para medir la fuerza y el grado de movilidad y el diseño de piezas del equipo adaptadas para ayudar a ejecutar movimientos.

Finalmente, es en la Segunda Guerra Mundial, cuando la Terapia Ocupacional fue reconocida en Europa, aunque llevaba ya años ejerciéndose como parte esencial de los tratamientos de rehabilitación mental, junto a Fisioterapia y Enfermería.

En nuestro país, todo empezó cuando varias enfermeras españolas se trasladaron en 1959 a Francia para formarse en Terapia Ocupacional y regresaron a España, convertidas en las primeras terapeutas ocupacionales de la historia sanitaria española. Desde entonces el crecimiento de la profesión ha ido en auge y, a nivel académico, es actualmente una carrera universitaria con título

oficial de grado cursado en varias universidades españolas.

Internacionalmente está representada en la *World Federation of Occupational Therapists* (WFOT) y en el *Committee of Occupational Therapists For The European Communities* (COTEC), siendo ambos miembros de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Para explicar concretamente que es la TO varios autores reconocidos, organismos como la OMS... han establecido sus propias definiciones, sin embargo muchos terapeutas nos sentimos más identificados con la **definición de TO** que estableció la *American Occupational Therapy Association* (AOTA) en 1986, y que dice así: "Terapia Ocupacional es el uso terapéutico de las actividades de autocuidado, trabajo y ocio para incrementar la independencia funcional, mejorar el desarrollo y prevenir la discapacidad. Puede incluir la adaptación de las tareas o del entorno para alcanzar la máxima independencia y para aumentar la calidad de vida."

Como se desprende de la definición el objetivo principal del terapeuta ocupacional es que las personas sean lo más independientes posible en su día a día propiciando una vida plena y para ello su **herramienta principal es la actividad** pudiendo ser esta de autocuidado, como el asearnos cada día, vestirnos sin necesitar ayuda, llevar alimento a la boca...; de trabajo, ya sea doméstico, escolar, ejercer una profesión... y de ocio, como poder disfrutar de actividades placenteras en el tiempo libre, aficiones...

Los terapeutas ocupacionales poseen una formación extensa que les proporciona las habilidades y los conocimientos para trabajar con aquellos individuos que debido a algún cambio de salud sufren la afectación de una estructura corporal o función, experimentan limitaciones en sus actividades y/o restricciones en su participación. Por ello el terapeuta ocupacional trabaja con personas de todas las edades y con patologías que pueden ir de la esfera de lo mental a la física o la social. Así, la TO pone en práctica sus funciones en lugares como **hospitales generales, centros de día, residencias, asociaciones de afectados, mutuas laborales, clínicas de rehabilitación, colegios, instituciones penitenciarias, domicilios particulares, etc.**

Para dar respuesta a las necesidades de la persona el terapeuta ocupacional emplea un **enfoque holístico** que, le proporciona una visión de la persona como un ser biopsicosocial influenciado por la condición de salud y el entorno, y que, debe basarse en la colaboración y coordinación con la persona afectada, familiares, cuidadores, otras/os profesionales del equipo interdisciplinar y todos aquellos agentes importantes en la vida de esa persona (como profesores, empleadores,

compañeros de trabajo...).

El profesional de terapia ocupacional desarrolla un **proceso de intervención** dirigido a la persona, su familia y a las comunidades, que incluye 3 fases básicas: una evaluación de la persona/s y su entorno, la planificación de unos objetivos a alcanzar y los medios para hacerlo y el desarrollo de la intervención propiamente dicha para lograrlo.

La terapia Ocupacional es cada vez más conocida y sus efectos más valorados. Por ello, en nuestro país están creciendo la formación especializada postuniversitaria y cada vez más entidades cuentan con estos profesionales como parte de su equipo interdisciplinar. Y es que, como ya decía Galeno de Pérgamo “La ocupación es el mejor médico de la naturaleza y es esencial para la felicidad humana.”

*En Burgos, a 8 de abril de 2020.*

*Leticia Herrero Lobato*

*Terapeuta Ocupacional del Creer*

*Coleg. nº 653-Coptocyl*