



La Nueva Vida Cotidiana

Explorando la Vida
Diaria con Pandemia

Firma Lorrae Mynard



Occupational
Therapy AUSTRALIA



Terapia Ocupacional Australia

Traducción Colegio de Terapeutas Ocupacionales de Chile A.G.
Macarena Andrea Flores Obrequé,
Leonardo Alfonso Vidal Hernandez

(No es así) ¿La vida cotidiana se reanuda?

COVID-19 ha causado una interrupción generalizada en la vida diaria de las personas en todo el mundo. Si bien el virus está bajo control en algunas regiones, la pandemia aún no ha terminado. Incluso en lugares donde la vida diaria está empezando a volver a la normalidad, todavía existe la posibilidad de nuevos brotes e implementación de restricciones y/o cuarentenas.

Todos/as ahora tienen que incorporar nuevas prácticas en su vida cotidiana tales como:

- Estricta Higiene Personal.
- Distanciamiento Físico.
- Hacerse un chequeo médico si aparece algún síntoma de la enfermedad.
- Seguir pautas para el uso de espacios públicos.
- Adaptarse a las condiciones sanitarias del territorio donde vivimos.

Algunas personas han experimentado pérdidas significativas debido al virus y otras están luchando con la ansiedad frente a tantas incógnitas; puede ser difícil saber cómo avanzar. Esta guía proporciona ideas y sugerencias para reflexionar ayudando a diseñar una nueva normalidad adecuada para usted.



Minuto de Reflexión

A medida que las restricciones disminuyen es hora de reflexionar sobre lo que aprendimos (o quizás disfrutamos) durante estos meses.

Podemos tomar decisiones y planes para nuestra nueva cotidianidad, gestionando cambios en la forma en que hacemos las cosas y en cómo contribuimos a nuestra salud y bienestar.

Los factores como la salud, las finanzas, las necesidades familiares y los intereses personales tienen un gran impacto en la elección de ocupaciones cotidianas. Será útil explorar qué opciones son posibles dentro de nuestros intereses y acorde a las restricciones sanitarias. Algunas personas pueden preferir permanecer aisladas debido a las necesidades de salud o por comodidad, mientras que otras estarán dispuestas volver a todas sus actividades cotidianas previo al COVID-19.

- ¿Con quiénes nos juntamos o invitamos a casa?
- ¿Dónde nos sentimos cómodos para ir?
- ¿Cómo llegamos allí: caminando, en bicicleta, manejando o en transporte público?
- ¿Deberíamos asistir a actividades grupales o a eventos masivos?



¿Las restricciones pueden ser consideradas cómo una oportunidad?

Se tuvieron que asumir cambios significativos y muchas veces desagradables en nuestra vida cotidiana, una interrupción como el COVID-19 también puede ofrecer oportunidades:

- Algunas personas trabajaron o estudiaron a distancia descubriendo que les daba una gran flexibilidad, una gestión del tiempo más fácil, una mejor productividad y/o una mayor vida en familia.
- Mucha gente disfrutó buscando una vida más tranquila.
- Una extensa gama de servicios de atención médica estuvo disponible a través de atención remota.
- Gimnasios, profesores de música, bibliotecas y artistas encontraron nuevas formas de ofrecer sus servicios.
- Personas con dificultades para salir previamente debido a una enfermedad y/o problemas de movilidad han tenido más oportunidades de unirse a actividades sociales y culturales que pasaron a la modalidad en línea.





¿Comenzar, Parar o Continuar?

Al preferir la nueva cotidianidad, puedes considerar qué actividades te gustaría comenzar, parar o continuar a medida que las restricciones sanitarias lo permiten.



¿Qué quiero **COMENZAR** a hacer?

¿Hay algo nuevo que me gustaría hacer?

¿Qué tengo ganas de retomar o volver a hacer?

¿Qué quiero **PARAR** de hacer?

¿Hay cosas que estaba haciendo antes que ya no quiero continuar?

¿Aprendí algunos hábitos inútiles durante las restricciones sanitarias que no quiero hacer?

¿Qué quiero **CONTINUAR** haciendo?

¿Qué actividades he seguido haciendo durante las restricciones sanitarias y quiero seguir haciendo?

¿Hay actividades que comencé durante las restricciones sanitarias que quiero continuar haciendo?



¿Comenzar, Parar o Continuar?

Podemos reflexionar sobre la vida diaria pensando en:



Roles



Rutinas



Auto-cuidado



Productividad



Ocio y Tiempo Libre



Ambientes y Contextos Diarios



Roles

Los roles describen las cosas que hacemos y cómo relacionarse con las personas que nos rodean. Estos incluyen cosas como ser estudiante, trabajador/a, miembro de una organización, aficionado/a, padres, hermano/a o amigo/a.



¿Se interrumpió alguno de sus roles debido a la Pandemia?

- Haga un plan sobre cómo volver a un rol significativo y qué apoyos podría necesitar para retomar este.

¿Has encontrado nuevas formas de retomar tus roles?

- Es posible que pueda utilizar la comunicación en línea y los recursos para desempeñar sus roles.

¿Asumiste nuevos roles durante las restricciones sanitarias?

- Considere cómo estas nuevas responsabilidades pueden compatibilizarse con los roles existentes en su vida cotidiana.

¿Desea asumir nuevos roles a partir de ahora?

¿Te gustaría enfocarte más en algunos roles y menos en otros?

- Busque la armonía en su vida diaria: Tenga algunos roles claros, algunos de ellos pueden ser más significativos que otros.



Rutinas

Las rutinas proporcionan el patrón para nuestra vida diaria y organizando las actividades cotidianas que tenemos que hacer cuando necesitamos hacerlas.

Tener una rutina predecible puede darnos una sensación de estabilidad. Una rutina equilibrada incluye autocuidado, productividad y actividades de ocio y tiempo libre.



Si bien puede ser tentador regresar a todo lo que se hacías antes, es aconsejable tomarse el tiempo para reestructurar la rutina y hacer una transición gradual hacia una nueva cotidianidad.

¿Desea que el patrón de su vida cotidiana vuelva a ser como era antes, o es hora de un cambio?

- ¿Te gustaría estar menos ocupado de lo que estabas anteriormente?

¿Has hecho más o menos actividades recientemente, como pasar más tiempo con la familia o menos tiempo en la comunidad?

- ¿Cómo encontraste esa experiencia?

¿Es esta una oportunidad para simplificar la rutina diaria reduciendo sus obligaciones y/o deberes?

¿La vida cotidiana será más o menos espontánea?



Apunte a un equilibrio de ocupaciones de cuidado personal, productividad y ocio y/o tiempo libre en su rutina.

Reflexione sobre la planificación de la nueva rutina para usted y su hogar.

Puede ser efectivo confeccionar un horario.

Planificar con anticipación será importante. Quizás deba reservar en su local de comida favorito, pagar por adelantado sus clases de intereses o tener una hora agendada a los servicios que utilizaban atención presencial directa.

Prepárate para los cambios espontáneos. No podemos saber qué restricciones o libertades se aplicarán en los próximos días o meses, por lo que puede ser difícil planificar cosas como ir de viaje, ir a un concierto, fiesta o conferencia. Es necesario visualizar las oportunidades de llevar a cabo algunas actividades acordes a las medidas sanitarias del territorio.



Auto-Cuidado

Cuidarte a ti mismo y a tu ambiente
y/o contexto incluye ser consciente
tanto de las necesidades físicas como
mentales para favorecer tu bienestar.



Cuidado Personal

Continuar con una excelente higiene personal es esencial en la nueva cotidianidad.

- Si el aumento del lavado y desinfección de las manos irrita la piel, puede ser útil llevar una crema humectante y aplicarse regularmente.

¿Eres alguien que previamente trabajaba en exceso a menos que estuviera “realmente enfermo”?

- Los tiempos han cambiado y ahora un pequeño resfrío requiere quedarse en casa. Esto no solo ayudará a proteger a los/as demás, también a que tu cuerpo descanse y se recupere más rápido. Date permiso para descansar y toma en cuenta los tiempos de descanso durante la semana.



Apoyo de Salud Mental

Enfrentarse a las incertidumbres y restricciones de los últimos meses pudo haber sido angustiante y adaptarse a la nueva normalidad también puede ser un desafío.

- Sé amable contigo mismo, enfócate en el futuro y no en decepciones pasadas.
- Dese el espacio para llorar, ya sea la pérdida de un ser querido, el empleo, los sueños o planes.
- Póngase en contacto con su centro de atención en salud habitual, servicios de asistencia remota para obtener ayuda mental y/o emocional
- O busque ayuda si no la ha usado anteriormente.



Retomar Atención en Salud

Es posible que ahora pueda volver a hacer cosas que formaban parte de su auto-cuidado, como clases de ejercicio, asistir a citas médicas regulares y realizarse chequeos.

- No posponga sus exámenes pre escritos y/o rutinarios; no se deben pasar por alto sus necesidades generales de salud.
- Explore si las opciones de atención remota podrían aumentar la facilidad de asistir a las citas agendadas.



Compras & Comida

¿Has aprendido nuevas formas de comprar tales como ordenar en línea, retirar en tienda o la entrega a domicilio?

¿Deseas continuar comprando con las nuevas formas o volver a comprar presencialmente?

- Considere en su rutina el tiempo extra que puede implicar comprar, considerando las filas de espera y las restricciones en la cantidad de personas en las tiendas.

¿Has desarrollado habilidades culinarias con más tiempo en casa?

¿Cómo puedes continuar usando y desarrollando esas nuevas habilidades?

- Nútrase eligiendo comidas saludables y manteniendo la rutina habitual de alimentación.



Ejercicio

El ejercicio es muy importante para mantener la salud física y mental.

¿Has probado una nueva forma de hacer ejercicios?

¿Detuvo o disminuyó su ejercicio preferido durante las restricciones sanitarias?

- Realice un plan para retornar de manera segura a las formas previas de hacer ejercicio.
- Considere incluir clases de ejercicio en línea en su nueva rutina.
- Utilice el traslado activo como caminar, andar en bicicleta o correr.
- Considere incluir ejercicios en su rutina diaria.



Sueño

Dormir es realmente importante para la salud. Muchas personas han informado mayor interrupción del sueño durante los últimos meses.

¿Han cambiado sus patrones de sueño durante el confinamiento?

- Apoye su salud manteniendo los horarios de sueño y vigilia regulares.
- Si planea regresar a su puesto de trabajo puede ser útil ajustar su rutina de sueño para tener un adecuado retorno.



Productividad

Esto incluye todo lo que hace de manera remunerada o voluntaria, aprendiendo o estudiando, cuidando y cualquier actividad que contribuya a su familia y comunidad.



¿Sus actividades productivas se detuvieron, disminuyeron o cambiaron debido a las restricciones sanitarias?



- ¿Fue un desafío o un alivio?
- ¿Hay oportunidades para realizar de otras maneras sus actividades previas?
- ¿Existen oportunidades para avanzar hacia algo nuevo?
- ¿Esto impacta en sus finanzas u otros aspectos de su vida?
- Puede ser útil hacer planes por etapas si no es posible volver de inmediato a sus actividades diarias. Por ejemplo, obtener un trabajo que proporcione un ingreso mientras continúa explorando opciones de trabajo que se relacionen mejor a sus habilidades y patrón de intereses.



- Considere otras formas de ser productivo, como hacer un curso, emprender proyectos y/o encontrar un rol voluntario.



¿Ha estado trabajando o estudiando desde casa, o manteniendo reuniones en línea?

- ¿Fue beneficioso gastar menos tiempo en traslados diarios?
- ¿Cómo encontró estar distante de sus compañeros/as o colegas?
- ¿Cómo compatibilizo las labores del hogar y el trabajo?
- ¿Podría tomar algún tiempo para que se reanuden sus antiguas formas de trabajar y/o estudiar?

¿Cómo puede avanzar hacia sus formas preferidas de trabajo?

- Considere si un modelo combinado podría respaldar sus ocupaciones productivas, como pasar algunos días su lugar de trabajo y algunos días trabajando desde su casa. Podría equilibrar “lo mejor de ambos mundos” y podría mantener su relación social con sus colegas y/o pares.



Ocio y Tiempo Libre

El Ocio y Tiempo Libre incluye aquellas actividades que pueden generar disfrute y placer.



Algunas actividades de Ocio y Tiempo Libre se pueden volver a desempeñar como son: los deportes comunitarios, mientras que otras pueden no verse igual durante mucho tiempo, como ir a conciertos.

¿Cómo afectan los nuevos procesos a sus actividades de Ocio y Tiempo Libre?

- Infórmese de las directrices gubernamentales y organizativas actuales, y considere si lo propuesto puede funcionar para usted.

Muchas organizaciones han ofrecido actividades sociales, culturales y de ocio y tiempo libre en línea, como clubes de lectura, conciertos en vivo y juegos de cartas con amigos.

¿Intentaste alguna actividad de Ocio y Tiempo Libre en línea?

- Explore nuevas oportunidades, como poder ver un espectáculo en línea.

¿Disfrutó en su hogar de más actividades de Ocio y Tiempo Libre como juegos de mesa y/o conciertos?

Considere cómo incluir estas nuevas modalidades para el Ocio y Tiempo Libre dentro de su nueva cotidianidad.



Ambientes y Contextos Diarios

Nuestras vidas cotidianas ocurren en un contexto determinado, incluyendo espacios y objetos.



Espacios Compartidos

Puede ser un alivio salir de la casa y moverse en otros espacios. Explorar las nuevas expectativas sobre el uso de espacios compartidos y el distanciamiento físico apropiado de los/as demás puede ser complicado o provocar ansiedad.

¿Cómo te sientes compartiendo espacio con otros?

¿Varía eso si son amigos/as o extraños?

¿Te sentirías más cómodo/a en grupos más pequeños, que en grupos más grandes?

- Puede ser útil planificar con anticipación descubriendo las normas de los lugares a los que vas, para saber qué esperar y cómo prepararse para estar en esos espacios.
- Planee visitar tiendas o servicios en los momentos más tranquilos del día.
- Empaque su propia comida, cubiertos y taza, llevando con usted desinfectante de manos.
- Apunte a cierta variedad en los espacios a los que accede. Para mantener el interés y favorecer su estado de ánimo.



Tu Ambiente Personal

¿Se alteró su espacio personal para satisfacer las necesidades de la familia durante las restricciones?

- Considere cómo se puede restablecer el espacio para satisfacer las necesidades nuevas y en curso.

¿Va a seguir trabajando o estudiando desde su casa?

- Organice un espacio de trabajo ergonómico para favorecer sus labores, incorporando objetos como silla de escritorio o monitor.

¿Qué lo hace sentir cómodo y comprometido?

- Piense en cómo alimentar sus sentidos colocando música para levantar el ánimo, abrir una ventana para tomar aire fresco o usar té de hierbas o aceites esenciales.



Reestructurando tu Nueva Vida Cotidiana

En los tiempos que vienen miráremos hacia atrás el mundo interrumpido por la Pandemia.

Aprovecha la oportunidad para reflexionar sobre lo que ha sucedido y lo que está pasando. Reflexione la creación de su nueva cotidianidad para que también pueda mirar atrás y encontrar cosas que cambiaron para mejor.



Entonces, ¿Qué hacemos los Terapeutas Ocupacionales?

Los Terapeutas Ocupacionales (TOs) son profesionales de la salud que favorecen la salud y el bienestar de las personas en todo el curso de vida. Tienen conocimiento de la palabra “ocupación”- la usan para describir todo lo que las personas necesitan hacer (como cuidarse a sí mismas), quieren hacer (como ir al cine) o se espera que hagan (como ir a trabajar o entrega de tareas).

Las enfermedades, las lesiones o los desafíos del desarrollo pueden afectar las habilidades de las personas para participar en la ocupación, por lo que los TOs trabajan con las personas para explorar si hacer un cambio en la persona, la ocupación o el medio ambiente podría permitir la participación

ocupacional. Hacer un cambio en la persona puede implicar aprender nuevas habilidades o formas de hacer las cosas. Hacer un cambio en la ocupación podría implicar hacer la misma ocupación de una manera diferente, o encontrar una nueva ocupación, y cambiar el entorno podría implicar traer nuevos objetos o reorganizar objetos dentro del espacio.

Esta es información general destinada a ayudar a gestionar la presente disfunción ocupacional relacionada con la Pandemia. Por favor contacte a un profesional de la salud para asesoramiento específico.

Considere cualquier sugerencia en línea con las actuales recomendaciones del gobierno y restricciones del Ministerio de Salud, ya que se actualizan periódicamente. Puede que algo sugerido ya no sea posible.

Esta guía ha sido compilada por Lorrae Mynard. Lorrae es Terapeuta Ocupacional y Doctora Candidata en Melbourne Universidad de Monash. Ella ha trabajado en una variedad de entornos de salud mental para adultos en Australia, Canada y Reino Unido.

Esta guía se puede compartir libremente.

www.otaus.com.au | info@otaus.com.au

www.aboutoccupationaltherapy.com.au

© Lorrae Mynard, julio 2020.

www.coltochile.cl

Occupational
Therapy AUSTRALIA



Colegio de Terapeutas
Ocupacionales de Chile A.G.

MEMBER OF WORLD FEDERATION OF OCCUPATIONAL THERAPISTS - WFOT
MIEMBRO DE LA CONFEDERACIÓN LATINOAMERICANA DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES