



Su vida normal ha sido interrumpida

Manejando la interrupción
causada por COVID-19

Firma Lorrae Mynard



Occupational
Therapy AUSTRALIA
Terapia Ocupacional Australia



Traducción Colegio de Terapeutas Ocupacionales de Chile A.G.
Leonardo Alfonso Vidal Hernandez, Macarena Andrea Flores Obreque,
Paula Arellano Guzman

Su vida normal ha sido interrumpida COVID-19

Está causando una interrupción generalizada en la vida diaria de las personas de todo el mundo. No sólo debemos cumplir con las recomendaciones de distanciamiento social y cuarentena obligatoria para mantenernos a salvo del virus, sino también ser conscientes de cómo esta interrupción puede afectar nuestra salud mental, estado físico y salud ocupacional.





¿Que podemos hacer?

Muchas personas permanecerán más tiempo en sus casas, entonces vamos a plantearnos cómo podemos adaptar nuestra vida diaria teniendo en cuenta las siguientes áreas:



Productividad



Autocuidado



Ocio



Espacio propio



Rutinas



Roles



Productividad

Esto incluye todo trabajo que se realiza de forma remunerada o voluntaria, aprender o estudiar, realizar cuidados y todo lo que contribuya a su familia y la comunidad. Las restricciones actuales pueden afectar a las personas de forma diferente, dependiendo de lo que suelen realizar durante la semana.



Trabajadores de Oficina

Para las personas que trabajan en un ambiente de oficina es relativamente improbable que puedan replicar un trabajo idéntico o similar desde casa. Algunas personas necesitan familiarizarse con las plataformas sociales para mantenerse trabajando.



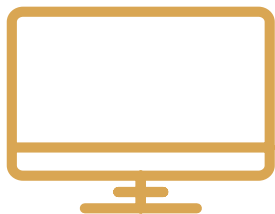
Servicio al Cliente

Aquellos que están acostumbrados a trabajar en servicio directo, probablemente han sido reasignados para completar bases de soporte de datos de otros aspectos de la organización del negocio.



Estudiantes

Los estudiantes usualmente asisten a clases al colegio y éste ha debido ajustarse al formato de aprendizaje en línea o con el apoyo de sus padres.



Prepara tu lugar de trabajo

Si usted va a estar trabajando o estudiando desde casa, es importante poder habilitar un espacio, ya que este puede convertirse en su lugar principal de trabajo en el futuro inmediato.

Investigue si puede acceder a equipamiento como una silla con mesa incluida, mesa con altura adecuada, teclado, mouse y pantalla si está utilizando un laptop. Hay muchos recursos existentes y recomendaciones para el trabajo desde casa. Ahora es un buen momento para revisarlos.

Es importante buscar maneras para mantener contacto con colegas, compañeros de trabajo o estudio. Tener sus teléfonos, Skype o FaceTime para asegurar que las personas lo están haciendo de forma correcta.



¿Negocios como siempre?

Algunas personas continuarán asistiendo a sus lugares de trabajo, pero el modo de hacer las cosas probablemente cambiarán y/o el ritmo se podría cambiar de forma apresurada para responder a la situación de COVID-19 (Ej. trabajadores del área de salud, trabajadores de emergencia, líderes del gobierno, trabajadores de delivery).

Es muy importante asegurarse de seguir comiendo, bebiendo y tomar descansos mientras realice su trabajo, así como también, apoyar a sus colegas frente a consultas que le realicen. Mantenga comunicación si usted necesita apoyo frente a situaciones nuevas y complejas. Su contribución al trabajo se reducirá si usted se agota física y emocionalmente.



Moviéndonos a una situación nueva

Para personas que trabajan en industrias que proveen servicios a cliente y han disminuido sus servicios, cerrando temporal o permanentemente, este momento puede ser un periodo muy atemorizante para ellos. Dependiendo de sus herramientas, experiencias y ubicación, pueden tener una oportunidad de asumir un nuevo rol dentro de las industrias que están contratando más personal para apoyar el control de la pandemia, como por ejemplo:

- Cuidado de la salud
- Limpieza
- Entrega de compras en línea
- Gobierno, biotecnología
- Compañías farmacéuticas
- Comunicaciones basadas en la web



Si no puedes encontrar trabajo

Ninguno de nosotros estará habilitado para encontrar un nuevo empleo rápidamente. Será muy importante buscar tempranamente avisos acerca de derechos y apoyos que pudieran estar disponibles en Centrelink. Si usted está sin trabajo, considere que más puede hacer para mantenerse productivo. Asegurar ingresos es esencial, tiene que estar habilitado para hacer cosas que le den sentido de logro y satisfacción mientras está realizando una contribución. Eso es muy importante para apoyar su salud mental y bienestar.

- Tome cursos online. Realice cursos liberados y a bajo costo que se encuentran disponibles en plataformas como Coursera, FutureLearn y EdX.
- Realice limpieza de primavera o manténgase realizando las tareas de la casa y jardín.
- Apoye a otros en el cuidado de niños, a esos amigos o miembros de la familia que trabajan en servicios esenciales que continúan trabajando, aún cuando los colegios están cerrados, u ofrécete para comprar o conseguir prescripciones para miembros de nuevas familias o vecinos.



Auto-Cuidado

Buscándose a si mismo/a y un espacio.



Cuidado Personal

La mayoría de las tareas asociadas al cuidado personal no debieran ser interrumpidas debido la situación actual, pero asegúrese de buscar ayuda si no cuenta con las cosas que necesita para cuidar de su salud e higiene, como medicina y jabón.



Apoyo Sanitario

Muchas personas consideran a los profesionales de la salud como parte de su cuidado personal. Asegúrese si su consultorio y/o clínica al que asiste todavía se encuentra accesible para acudir a sus controles respectivos. Existen centros de salud que podrían estar ofreciendo visitas a domicilio, telesalud o citas en línea.



Apoyo en Salud Mental

En este tiempo angustiante sea consciente de su propia salud mental. Comuníquese con sus proveedores de atención habitual (consultorio y/o clínica). Llame por teléfono o use servicios de soporte en línea si necesita apoyo de salud mental.



Compras y Comida

Comprar comida y artículos esenciales para la casa puede cambiar radicalmente. Manténgase atento a lo que está ocurriendo en su área y considere si todavía es posible o admisible comprar de forma personal. (Puede ser bueno tener un paseo). Si usted ya realizaba compras en línea antes, la tarea puede ser fácil, si no fuera así y tiene acceso a internet, entonces ahora es el momento de pedirle a alguien que le muestre cómo hacer un pedido en línea.

No confíe únicamente en comida para llevar o Uber Eats. En un siguiente periodo esto será costoso y una opción menos saludable. Trate de preparar comidas balanceadas y nutritivas. Éstas no necesitan ser elegantes. Saque un libro de recetas o mire un video en línea para desarrollar sus habilidades en la cocina.



Ejercicio

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

Sea libre de incluir ejercicio en su día. Quizás usted podría probar una clase de Zumba en Youtube, descargar instrucciones para realizar ejercicios de elongación, ejercicios con peso corporal y/o desempolvar esa bicicleta estática, trampolín o trotadora.

Haga algún ejercicio accidental mientras esté trabajando en el jardín, limpiando las ventanas o la entrada de la casa.

Si es posible salir de su casa, aproveche el salvo conducto para correr mientras pasea a su perro, visitar un parque o hacer un recorrido a pie por el vecindario.



Dormir/Sueño

¡Dormir es muy importante para su salud!

Cuando al siguiente día usted no tiene que salir, puede ser complejo acostarse y dormirse fácilmente utilizando la alarma usual.

Sea disciplinado, (esto es ser amable consigo mismo) y mantenga su rutina de acostarse y despertarse.

Si usted está teniendo problemas para conciliar el sueño, apague los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse. Trate de tomar una bebida caliente (sin cafeína), tome un baño tibio, escuche música relajante, o haga algo que le ayude a relajarse.



Ocio y Tiempo Libre

Es muy importante asegurarse de hacer aquellas cosas que nos recarguen y brinden placer. No caiga en “atracones” de películas y series de televisión. Incorpore nuevas actividades de esparcimiento en casa.



Ocio y Tiempo Libre, ideas para probar

- Escuche su álbum favorito, concierto en vivo o vea una película de forma simultánea con un amigo y coméntela por teléfono.
- Visite una exposición virtual acompañado de un gran libro o navegue en una galería en línea.
- Viaje desde su sillón viendo un documental.
- Suscríbase a un servicio de televisión de pago para seguir viendo su equipo.
- Planifique y organice su propio concierto en el hogar: comparta chistes, sketches, trucos de magia o actuaciones musicales.
- Visite una biblioteca en línea, aprendiendo a usar recursos electrónicos como libros, revistas, audiolibros, películas y más, todo gratis.
- Conduzca y admire el paisaje, o visite algún nuevo lugar donde pueda disfrutar del aire fresco sin tener contacto con otras personas.



Proyectos Personales

Todos pasaremos mucho más tiempo en casa durante los próximos meses, por lo que esto podría ser un momento perfecto para empezar o completar un proyecto personal. Realice algo que haya estado posponiendo durante mucho tiempo:

- Imagine una nueva distribución de su jardín.
- Arme un álbum de fotos.
- Domine una nueva habilidad en la cocina o taller.
- Organice los armarios, cobertizos y garaje.
- Aprenda a tocar una nueva pieza de piano o de guitarra.
- Termine ese proyecto de acolchado.
- Etc



Configurando su espacio

Nuestras vidas ocurren en un contexto y ambiente específico, y hacer cambios en nuestro espacio y objetos puede ayudar a nuestro compromiso y comodidad.



¿Qué puede encontrar?

Considere si hay algo que pueda aportar a su entorno durante este tiempo de cuarentena obligatoria, por ejemplo: artículos como libros, material de oficina o de ejercicio y materiales para participar en pasatiempos o tareas de mantenimiento.

Alimentando sus sentidos

Sonidos, sabores, fragancias, recuerdos visuales ... ¿qué te hace sentir cómodo y comprometido?

Pon música para levantar tu estado de ánimo. Abra una ventana para que entre aire fresco o ponga un ruido de fondo. Si hay muchas personas en su casa, puede que necesite tapones para sus oídos, para poder concentrarse en el trabajo y/o estudio.

Escuche la radio y/o televisión para sentirse menos aislado. Beba té de hierbas o aceites esenciales. Use un ramo de flores o una pequeña rama con hojas en un florero para alegrar su espacio.



Rutinas

Las rutinas proveen de patrones para nuestro diario vivir y generalmente ayudan a estar preparados para hacer cosas que necesitamos hacer cuando las necesitamos. Tener una rutina predecible puede darnos una sensación de estabilidad.



Mantenga la mayor parte de la rutina que pueda

Para muchas personas, las rutinas cotidianas pueden verse seriamente interrumpidas debido a las medidas de distanciamiento social extremo y al cierre de la industria.

Es muy importante tratar de mantener la mayor parte de la rutina cotidiana que pueda o crear una rutina que pueda convertirse en “la nueva normalidad” para usted y su casa durante este periodo.

Trate de mantener una rutina diaria similar, aunque la ubicación de las actividades pueda haber cambiado.

- Si usted se encuentra trabajando desde su casa, trabaje durante la misma cantidad de horas que usted realiza durante el lugar de trabajo habitual.
- Si usted tiene hijos en edad escolar en casa, trate de mantener el mismo tipo de patrones que habitualmente acostumbra en los días de colegio, haciendo tareas escolares durante el tiempo de clases habituales, tomar desayuno y tener recreos, como lo realiza en su tiempo habitual.
- Levántese y acuéstese a la hora habitual.



Mantenga la mayor parte de la rutina que pueda

Considere formas para simular sus actividades semanales habituales para prevenir sentirse desconectado. Intente realizar estas al mismo tiempo que normalmente ocurrirían en su semana, por ejemplo:

- Busque videos de baile cuando no pueda asistir a sus clases de baile.
- Juegue básquetbol y haga ejercicios en su casa.
- Haga una sesión de entrenamiento de ejercicios en su casa en la misma hora que asistía al gimnasio.

Si es de las personas que requiere mantenerse activa o es inquieta, busque realizar ejercicios en su casa, como, por ejemplo: pintar, andar en bicicleta estática, etc.



Realice un horario

Si está trabajando desde casa, puede que resulte difícil establecer límites claros en las tareas de “casa y “trabajo”, por lo que mantener una rutina estructurada puede ayudar a diferenciarlas claramente para evitar distracciones.

Será importante llegar a un acuerdo entre los adultos en el hogar, sobre cómo manejar las necesidades de trabajo desde el hogar y el cuidado de los niños, aclarando quién está disponible en cualquier momento para responder a las necesidades de los niños. Escribir un horario puede ayudar.

Puede sonar una locura, pero algunos adultos y niños pueden sentirse más conectados con sus rutinas habituales al usar ropa o accesorios que identifiquen la actividad en la que se centran, como usar el identificador del trabajo o colocarse el uniforme escolar.



Encontrar el equilibrio

Realmente es importante aspirar a un equilibrio de las ocupaciones de auto-cuidado, productividad y ocio/ tiempo libre en su rutina.

Piense en equilibrar su rutina en términos de espacios y objetos que usa. Evite pasar todo el tiempo usando dispositivos electrónicos o pasar mucho tiempo sentado en un mismo espacio. La variedad es importante. Pruebe ejercicios de estiramiento suave durante las lecturas en línea. Póngase de pie durante las llamadas telefónicas o siéntese en el sofá al leer documentos.

Controle el riesgo de sentirse socialmente aislado mediante la construcción de interacciones sociales en su día.

Tenga cuidado con la cantidad de tiempo que atiende las noticias. Esto no solo puede aumentar la ansiedad, sino que también puede ser una distracción de otras cosas que debe hacer.



Roles

Los roles describen las cosas que hacemos y como nos relacionamos con la gente a nuestro alrededor. Estos incluyen ser: estudiante, trabajador/a, miembro de un club, aficionado/a, padre/madre, hermano/a o amigo/a.



¿Cuáles son tus roles habituales?

Piense en los roles con los que se identifica y considere cómo puede mantenerlos e incluso seguir desarrollando durante este tiempo de distanciamiento social y aislamiento.

¿Qué están haciendo sus grupos comunitarios locales, clubs e iglesias para proporcionar métodos creativos y en línea para reunirse? Aprovechélos para mantener la participación en sus redes habituales y solicite ayuda si no está familiarizado con el uso de plataformas en línea.

Las herramientas en línea pueden ayudarlo a mantenerse en contacto con amigos y familiares. Aproveche los juegos de mesa en la web con un amigo o hermano, lea un libro a sus nietos por Skype.

Pruebe una forma anticuada de relacionarse con las personas: levante el teléfono y tenga una larga conversación. Escriba una carta o tarjeta. Haga algo para contactarse con la gente.

Esta es una buena oportunidad para revivir el papel de ser vecino. Consulte e incluso conozca a las personas que viven más cerca de usted.



Busquemos el tesoro oculto...

Todos estamos experimentando cierto nivel de interrupción en la vida. Es desagradable y nadie lo haría de manera voluntaria. Pero también es posible que algo bueno inesperado pueda surgir de la experiencia. Tal vez la desaceleración forzada o pasar más tiempo con la familia sea realmente beneficioso. Busquemos el tesoro oculto. La situación de COVID-19 significa que todos podemos estar viviendo en círculos geográficamente más pequeños por un tiempo, pero eso no tiene que impedir que vivamos la vida al máximo.



Entonces, ¿qué hacemos los Terapeutas Ocupacionales?

Los Terapeutas Ocupacionales (TOs) son profesionales de la salud que apoyan la salud y el bienestar de las personas en todas las etapas de la vida. Tienen una amplia comprensión de la palabra “ocupación”: la usan para describir todo lo que las personas necesitan hacer (cómo cuidarse a sí mismos), quieren hacer (cómo ir al cine) o se espera que hagan (cómo ir a trabajar o entregar 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 ocupación sustituta, y cambiar el entorno podría implicar traer nuevos objetos o reorganizar objetos dentro del espacio.

Esta es información general destinada a ayudarlo a manejar la actual interrupción ocupacional relacionada con la pandemia. Póngase en contacto con un profesional de la salud para obtener asesoramiento específico. Considere cualquier sugerencia en línea con las actuales recomendaciones del gobierno y del departamento de salud como de las restricciones, ya que se actualizan periódicamente. Puede ser que algo sugerido ya no sea posible.

Esta guía ha sido compilada por Lorrae Mynard. Lorrae es Terapeuta Ocupacional son sede en Melbourne y candidata a doctorado en la Universidad de Monash. 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

www.aboutoccupationaltherapy.com



www.coltochile.cl

© Lorrae Mynard, Marzo 2020.