

## **Consideraciones acerca del cambio en el contexto y su impacto en la vida cotidiana.**

Luisa Rossi.

\*Terapista Ocupacional, coordinadora de área ocupacional de Internación e investigadora en Clínica Privada Banfield S.A.

\*Docente e investigadora UNSAM.

Existen situaciones críticas que afectan la vida de las personas de forma temporal o permanente y limitan la posibilidad de sostener su cotidianeidad. Kielkofner (2004) y De las Heras (2015) se refieren a estas situaciones como cambios transformacionales o catastróficos, ambos con la potencia de alterar o interrumpir patrones de vida significativos tales como rutinas, hábitos y roles. La diferencia que estos autores señalan en dichos cambios radica en que los transformacionales ocurren a partir de las intenciones y las decisiones. Por el contrario, los catastróficos generalmente son abruptos y las personas no los eligen ni desean.

Los cambios en el contexto no sólo repercuten en las actividades diarias sino también en las emociones, pensamientos y capacidades asociadas a las mismas. Más aún, inciden en lo cotidiano, en la trama singular construida, actual y potencial que se expresa en la vida de los individuos.

En un plano objetivo, estos cambios críticos implican modificaciones en las demandas y requerimientos de las actividades cotidianas, pudiendo tornarse más complejas, riesgosas, inaccesibles e incluso imposibles de ser llevadas a cabo. De este modo vulneran las formas (con sentido) construidas a lo largo de la vida que sostienen la cotidianeidad y brindan seguridad, control, estabilidad y posibilitan una vida independiente y en

sociedad.

Las causas de los cambios pueden ser diversas. En el plano social /comunitario pueden citarse las catástrofes naturales, los procesos bélicos, las migraciones, las crisis económicas y en la salud pública, las situaciones de encierro y aislamiento involuntario. En tanto que en el plano individual /grupal se mencionan el fallecimiento de personas significativas, las separaciones vinculares, la pérdida del trabajo o del sustento económico, la pérdida de la vivienda y propiedades materiales, los accidentes, la irrupción de enfermedades que generan situaciones de discapacidad y diferentes tipos de violencia, entre otras (Sánchez Rodríguez, 2013)

No obstante, más allá de la causa y el tipo de cambio, resulta fundamental comprender que los mismos inciden en los contextos de personas, en la medida que estas han venido desarrollando capacidades y habilidades de adaptación e integración a dichos contextos habituales a lo largo de sus vidas.

Ante la irrupción de los cambios sobreviene la necesidad de procesar las consecuencias y luego intentar reconstruir la cotidianidad. Este proceso implica una readaptación en lo relativo al uso del tiempo y de la energía, de las capacidades personales y el acceso a los recursos, tanto físicos, sociales como económicos disponibles. Asimismo, el mismo puede ir acompañado por angustia, sensación de vulnerabilidad, estrés y percepción de una carencia de ciertas capacidades para enfrentar el presente y el futuro. Sánchez Rodríguez (2013) plantea que este proceso demanda una adaptación delicada y transitoria que a veces no se logra en primera instancia, desencadenando situaciones potenciales de riesgo, tales como la disminución de la independencia, la autonomía y la pérdida de ocupaciones significativas, Incluso puede provocar la sensación de que no se puede afrontar el cambio, generando conductas

evitativas y sensación de soledad que, de sostenerse en el tiempo, pueden conducir al aislamiento y la depresión.

Algunas personas tales como los adultos mayores, las personas en situación de discapacidad y los colectivos socialmente excluidos, pueden experimentar mayor dificultad aun para participar en la comunidad, realizar y sostener sus actividades significativas y adaptarse a los cambios que inciden en el estilo de vida. Este autor menciona como frecuentes la estigmatización, la falta de redes de apoyo, la restricción en la participación y la vida activa, factores que aumentan la vulnerabilidad y que generan condiciones de riesgo para la participación social y el acceso a derechos. En estos casos, resulta fundamental desarrollar o ampliar la red, sumando actores intervinientes en busca de pensar con otros acerca de los apoyos y condiciones que habiliten circuitos posibles y alternativos acordes a cada persona, para evitar y/o reducir situaciones de mayor dependencia, aislamiento, pérdida de recursos y exclusión social.

**Consideraciones acerca de la vida cotidiana, la independencia y la autonomía:** La vida cotidiana suele transcurrir en una diversidad de entornos que brindan el escenario en el cual se llevan a cabo las actividades más importantes y valoradas (Kielhofner, 2004) En este sentido, comprender el impacto de los cambios en los contextos de la vida cotidiana es fundamental. Cabe señalar que las personas no se comportan del mismo modo en todos los contextos y ante todas las situaciones de cambio, dependiendo esto de factores personales tales como los mecanismos psíquicos, las representaciones mentales y la subjetividad construida, que ofrecen diferentes maneras de responder a las situaciones emergentes. Por otro lado, las responsabilidades, los intereses, las necesidades, los recursos y los vínculos se llevan a cabo

en contextos que funcionan como escenarios y tramas sociales donde las actividades se vuelven tangibles y con un sentido determinado. Westman define vida cotidiana como "la forma de desenvolvimiento que adquiere día tras día la historia individual de cada uno, y de todos, en un escenario histórico social" (Westman, 2007. p. 221). En la situación de crisis y cambio, la autora dice que la vida cotidiana se interrumpe, dando lugar a "otra cotidianeidad". Agrega que la cotidianeidad es un mundo subjetivo (que la persona experimenta) e intersubjetivo (social compartido), que se presenta como mundo en movimiento y tienen lugar a partir de la rutina. Puede pensarse que en esa trama es donde se vuelve posible "hacer por sí mismos" y "decidir por sí mismos". Elegir acerca de las cosas que se consideran importantes, lo cual es un rasgo humano intrínseco, que trasciende cualquier condición (edad, nivel socio económico, estado de salud, situación vital, entre otras)

Como ya se mencionó, cuando se producen cambios indeseados en el contexto que afectan la vida de forma significativa la posibilidad de hacer y decidir puede verse restringida. En dichas situaciones emergentes, posibilitar una relativa autonomía e independencia en principio impedidas, puede ser un aporte valioso para la persona (Sanchez Rodriguez, 2013). Como parte de este proceso es necesario cambiar el foco desde lo individual hacia lo comunitario donde el pensar y hacer con otros habilita una transformación de lo cotidiano donde las potencialidades de dichos actores permiten transitar las citadas situaciones catastróficas como individuos capaces de afrontarlas, pudiendo pasar de ser situaciones imprevistas a previsibles. Esta perspectiva supone pensar a priori a las personas en tanto seres sociales, en relación con otros y con necesidad de diversos apoyos para sostener la vida cotidiana. En este sentido Schalock y Verdugo (2001) proponen que la independencia y la autonomía no son logros en soledad

sino asociados a apoyos de terceros. Es decir, que el recurrir a otros no vuelve dependientes a las personas sino que puede posibilitar un nuevo circuito donde el individuo no es el último eslabón sino un agente de cambio con cierta autonomía y, como parte de ese circuito, puede también ayudar y ser apoyo para otros. Permite compartir puntos de vista, pensar formas diferentes de resolver problemas de acuerdo con necesidades y deseos personales y seleccionar apoyos para la vida cotidiana que pueden ser estrategias, cambios en los contextos, repensar los modos de hacer actividades, explorar opciones de participación y "hacer con otros".

Corti, D'angelo y Westman (2007) plantean que el malestar es no encontrar las formas de resolución del conflicto o la emoción que dicho logro genera. Proponen trabajar desde el eje salud, lo cual implica acompañar al sujeto en el reconocimiento, evaluación, identificación, y selección de soluciones y su implementación, como así también la posibilidad de reevaluar el progreso. En palabras de las autoras:

Supone entender al otro en "su nueva situación" y en la necesidad de acomodación en este nuevo territorio (de esta nueva cotidianeidad). Acompañarlo a reencontrarse de manera natural y progresiva con "eso" que quedó suspendido: CREER QUE SE PUEDE HACER, QUERER HACER, SABER HACER Y PODER HACER"

No se trata de acompañar a retornar a la cotidianeidad tal cual se la dejó sino de retomar la capacidad de gestionar lo cotidiano (Corti, Dangelo y Westman, 2007, p. 215)

Desde esta perspectiva, pensar la independencia y la autonomía implica considerar que las personas aporten "...a las distintas actividades su saber hacer, su querer hacer e ir retomando progresivamente "crear

que se puede hacer”, ya sea en un hacer individual o colectivo.”  
(Westman, 2007, p. 22)

### **Palabras finales:**

Las personas transcurren su vida cotidiana en diversos contextos. Algunos roles y estilos de vida son altamente desafiantes debido a las expectativas sociales y responsabilidades que conllevan. Varios de dichos roles suelen incluso combinarse y superponerse organizando la vida diaria en hábitos y rutinas complejas que cubren necesidades vitales y deseos.

Esta única y singular combinación de roles, hábitos y rutinas constituye la trama particular en la cual se plasman los propósitos y significados personales. Los cambios en los contextos influyen y modifican esta trama y pueden generar vulnerabilidad en las personas que las llevan a cabo.

En este sentido, propiciar la reflexión, indagando y explorando las narrativas, historias y los estilos de vida con las personas que padecen cambios, resulta fundamental como proceso potencialmente transformador que habilite condiciones de posibilidad para recuperar “un hacer con sentido”, con apoyos que reorganicen y orienten en busca de la calidad de vida, la autonomía y la inclusión social.

Retomando las conclusiones de Corti, Dángelo y Westman (2012), se trata de acompañar, promoviendo la satisfacción de necesidades, la realización de potencialidades y el acceso a oportunidades. Retomar los esfuerzos individuales y colectivos, en los diferentes escenarios. Entendiendo el desempeño ante la crisis no necesariamente como patológico sino como respuestas posibles cuando otras estrategias no han podido ser implementadas.

## Referencias bibliográficas:

- Asociación Americana de Terapia Ocupacional. *Marco de trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional: Dominio y proceso*. 3ª Edición - 2014. AOTA. Universidad Mayor. Temuco, Chile. Traducción no oficial para uso interno con fines docentes.
- Corti, M., D'angelo, M. y Westman, S. (2007) Sobre salud mental: indefensión y resiliencia. En Paganizzi, L. y otros (2007) *Terapia Ocupacional psicosocial*. Pp. 211- 217. Buenos Aires: Editorial Polemos.
- De las Heras de Pablo, C. G. (2015). Integración de la teoría y la práctica del Modelo de la Ocupación Humana (MOHO). *Modelo de Ocupación Humana*. España: Síntesis, S.A.
- Kielhofner, G. (2004) Hacer y llegar a ser. En Kielhofner, G. *Modelo de la Ocupación Humana, Teoría y Aplicación* 3ra. Edición. Cap. 10, pp. 165-180. Madrid: Editorial Panamericana.
- Sánchez Rodríguez, O. (2013) El estrés ocupacional y la salud mental. En Sánchez Rodríguez, O., Polonio, B. y Pellegrini, M. (2012). *Terapia Ocupacional en Salud Mental: Teoría y técnica para la autonomía personal*. 1ra ed., cap. 12, pp. 169-183. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Schalock, R. Y Verdugo, M. (2001) El concepto de calidad de Vida en servicios humanos. En M.A. Verdugo y F. de Borja (Coordinadores). *Apoyos, autodeterminación y calidad de vida*. Colección Psicología. Salamanca: AMAR.
- Westman, S. (2007) Intervenciones en situación de desastre. En Paganizzi, L. y otros (2007) *Terapia Ocupacional psicosocial*. Pp. 218-225. Buenos Aires: Editorial Polemos.