

# Original **CONCEPTO DE EQUILIBRIO OCUPACIONAL EN ESTUDIANTES DE 1º DE GRADO DE TERAPIA OCUPACIONAL DE LA UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ**

## **CONCEPT OF EQUILIBRIUM OCCUPATIONAL STUDENTS OF 1 DEGREE IN OCCUPATIONAL THERAPY FROM THE UNIVERSITY MIGUEL HERNÁNDEZ**

**Autoras** Araceli Sánchez Martín<sup>a</sup>, Sofía López Roig<sup>b</sup>, Paula Peral Gómez<sup>c</sup>.



### Resumen

**Objetivo:** describir el concepto que tienen los estudiantes de 1º de grado de Terapia Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández. **Métodos:** este estudio, de metodología cualitativa, forma parte de la investigación "Equilibrio Ocupacional en estudiantes de Terapia Ocupacional". Se empleó el grupo focal como técnica de recogida de información, a través de una entrevista semiestructurada, y el análisis temático para analizar los resultados. Participaron 21 alumnos de 1º. Las entrevistas se grabaron en audio y se transcribieron para su posterior análisis. **Resultados:** el tema principal fue el "Concepto de Equilibrio Ocupacional" y surgieron 4 subtemas: definición (estabilidad, salud y calidad de vida), factores determinantes (tipo de actividades, entorno, etc), Equilibrio Ocupacional fluctuante (tiempo, época y acontecimientos) y causas de Desequilibrio Ocupacional (positivas, negativas, infraocupación y sobreocupación). **Conclusión:** los estudiantes definieron el equilibrio entre las actividades diarias, sociales y obligatorias particulares de la persona, siendo fluctuante en el tiempo, y afectando directamente a su salud y calidad de vida.

**DeCS** Terapia Ocupacional; Estudiantes del área de la salud; Adaptación. **Palabras clave** Equilibrio Ocupacional; Desequilibrio Ocupacional.

### Summary

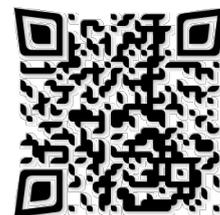
**Objective:** to describe the concept that students have to 1 Degree in Occupational Therapy from the University Miguel Hernández. **Methods:** this study, of qualitative methodology, is part of the investigation "Balance Occupational students of Occupational Therapy". It was used the focal group as a technique for gathering information, through a semi structured interview, and thematic analysis to analyze the results. Participating were 21 students of 1th. The interviews were recorded in audio and transcribed for later analysis. **Results:** the main topic was the "Concept of equilibrium Occupational" and emerged 4 subtopics: definition (stability, health and quality of life), determinants (type of activities, environment, etc.), balance Occupational fluctuating (time, time and events) and causes of imbalance Occupational (positive, negative for defect or excess of occupation). **Conclusion:** the students defined the balance between the daily activities, social and mandatory individuals of the person, being fluctuating in time, and directly affecting their health and quality of life.

**MeSH** Occupational Therapy; Students, Health Occupations; Adaptation. **Keywords** Occupational Balance; Occupational Disbalance.

### Como citar este documento

Sánchez Martín A, López Roig S, Peral Gómez P. Concepto de equilibrio ocupacional en estudiantes de 1º de grado de terapia ocupacional de la Universidad Miguel Hernández. TOG (A Coruña) [revista en Internet]. 2017 [fecha de la consulta]; 14(26): 427-35. Disponible en: <http://www.revistatoq.com/num26/pdfs/original9.pdf>

Lévanos \_ Get up \_ LLévanos



Derechos de autor



**Texto recibido:** 16/06/2017 **Texto aceptado:** 10/10/2017 **Texto publicado:** 30/11/2017

<sup>a</sup> Graduada en Terapia Ocupacional en la Universidad Miguel Hernández. E-mail de contacto: [ari95sm@gmail.com](mailto:ari95sm@gmail.com), <sup>b</sup> Doctora en Medicina. Profesora Titular del Departamento de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández. E-mail de contacto: [slroig@umh.es](mailto:slroig@umh.es), <sup>c</sup> Diplomada en Terapia Ocupacional. Profesora Ayudante del Departamento de Patología y Cirugía de la Universidad Miguel Hernández. E-mail de contacto: [pperal@umh.es](mailto:pperal@umh.es)



## Introducción *Concepto de equilibrio ocupacional*

El Equilibrio Ocupacional (a partir de ahora EO), según la definición de Wagman et al. <sup>(1)</sup>, se entiende como la percepción o experiencia subjetiva que tiene el propio individuo acerca de tener la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación entre las mismas y la satisfacción con el tiempo dedicado. En este sentido, considera la relación con las áreas ocupacionales en las que se participa, el desarrollo de ocupaciones con características diferentes, y la relación con el uso del tiempo.

El EO supone desarrollar una rutina diaria equilibrada, con ocupaciones significativas ajustadas a las capacidades y necesidades de la persona, relacionadas con sus intereses personales, y a su vez, con las demandas impuestas por su entorno. Por tanto, el EO es subjetivo e individual, concreto para cada persona.

El Modelo de la Ocupación Humana (MOHO) explica que la función ocupacional se da cuando el individuo satisface las necesidades propias y las expectativas del entorno, mientras que la disfunción ocupacional se produce cuando las expectativas sociales y las necesidades propias de exploración y dominio no quedan cubiertas. Así, el individuo debe mantener un equilibrio entre el trabajo, el ocio y las actividades de autocuidado en su día a día, ya que una falta de equilibrio desemboca en disfunción <sup>(2)</sup>. Por ejemplo, una persona en situación de desempleo puede experimentar desequilibrio ocupacional (a partir de ahora DO) al no poder desarrollarse en un trabajo y no ser capaz de adaptarse a su nueva situación realizando otra ocupación en su lugar que le resulte productiva y significativa.

Hay que considerar que el equilibrio no implica la misma cantidad de tiempo en la realización de distintas actividades, sino que hace referencia al uso del tiempo en el transcurso de una base regular. Las personas en su vida diaria se comprometen en ocupaciones de diversa índole, y éstas varían en cantidad, calidad, grado de compromiso e intensidad en el transcurso de la vida <sup>(3)</sup>.

### *Equilibrio ocupacional en estudiantes universitarios*

Los estudios existentes acerca del EO en estudiantes universitarios abordan dos temas principales. Por un lado, el análisis de sus patrones ocupacionales, profundizando en la organización del tiempo y en el significado que otorgan a las diferentes ocupaciones que desempeñan durante su rutina diaria. Y por otro, el análisis de la percepción que los estudiantes tienen acerca del EO <sup>(4-6)</sup>. Son investigaciones de carácter descriptivo y transversal, en las que se utilizan diferentes cuestionarios y se combinan preguntas cerradas y abiertas, con el fin de obtener información cuantitativa y cualitativa sobre el tema <sup>(4, 5)</sup>.

Según estos estudios, los estudiantes otorgan gran valor y significado a su tiempo libre (disposición del tiempo y su contenido). Destacan como principales impedimentos para obtener el EO el tiempo y el dinero disponible para realizar diversas actividades, además de las presiones emocionales y psicológicas de su entorno social <sup>(6)</sup>. El estrés académico y la complejidad del rol de estudiante universitario influyen de forma negativa en la ejecución de los diferentes roles y actividades ocupacionales, así como en la participación activa en diversos contextos <sup>(7)</sup>. Las actividades que suponen un mayor obstáculo para mantener su equilibrio pertenecen a las áreas ocupacionales de movilidad (demasiado tiempo invertido en traslados y espera del transporte, malas condiciones de los servicios), estudio (requiere mucha dedicación, oferta académica limitada, falta de flexibilidad, presión del tiempo), y trabajo (demasiadas horas, falta de valoración, solapamiento con las horas de estudio); destacando que el 62% de los alumnos no se encuentra satisfecho con su rutina diaria <sup>(5)</sup>.

### *¿Qué entienden los estudiantes por equilibrio ocupacional?*

La investigación acerca del concepto de EO en población universitaria es muy limitada. Se ha encontrado únicamente la referencia de los estudiantes de Terapia Ocupacional de la Universidad Nacional de Quilmes, que definieron el EO como la organización satisfactoria, saludable y sostenible de sus rutinas diarias <sup>(5)</sup>.



Es importante profundizar en investigaciones acerca de la concepción de EO que tienen los estudiantes de Terapia Ocupacional, ya que conocer y entender este concepto es fundamental para la práctica de esta disciplina. Los terapeutas ocupacionales son los profesionales sociosanitarios encargados de promover el EO, prevenir el desequilibrio y tratarlo en caso de que se mantenga en el tiempo <sup>(6)</sup>. Por ello, interesa saber qué entienden los estudiantes del grado en Terapia Ocupacional de este concepto, puesto que ellos serán los futuros profesionales responsables de llevar a cabo las intervenciones relativas al EO.

Por todo ello, el objetivo general de este estudio es describir el concepto de equilibrio ocupacional que tienen los estudiantes de 1º de Grado de Terapia Ocupacional de la Universidad Miguel Hernández (a partir de ahora UMH). Como objetivos específicos se marca definir el concepto de EO en base a los temas desarrollados por los estudiantes e identificar los factores relacionados con el mismo.

En cuanto a la hipótesis planteada es que los alumnos de 1º de Terapia Ocupacional describen el concepto de EO de forma poco precisa y con una terminología muy coloquial, tratando la relación entre las diferentes actividades que realizan diariamente y centrándose en el uso del tiempo como un reparto equitativo de horas entre ellas.

## Métodos

### Diseño

Este trabajo aborda uno de los objetivos específicos enmarcados dentro de una investigación mayor sobre "Equilibrio Ocupacional en estudiantes de Terapia Ocupacional". Para llevarlo a cabo se usó una metodología cualitativa, empleando el grupo focal como técnica para la recogida de información y el análisis temático para analizar los resultados.

Los participantes se reclutaron entre los 80 alumnos matriculados en 1º de grado de Terapia Ocupacional de la UMH durante el curso académico 2016-2017. Para la formación de los grupos focales se hizo una selección no probabilística, de manera que todos los alumnos que se presentaron voluntarios fueron admitidos. El único criterio de exclusión establecido fue no contar con tiempo suficiente para completar la sesión del grupo focal. Finalmente participaron un total de 21 alumnos (n= 21), repartidos en dos grupos focales (uno de 10 y otro de 11 integrantes). La media de edad fue de 19 años y el perfil principal correspondía a mujer soltera, sin hijos, cuya ocupación principal era estudiar y que accedió a la carrera tras cursar el bachiller. Solo 2 participantes eran hombres, 1 compaginaba los estudios con el trabajo y 3 habían cursado un ciclo formativo previamente. Ninguno presentaba discapacidad y/o necesidades espaciales.

Los participantes fueron reclutados mediante anuncios publicados en el tablón de anuncios de la página web del grado de Terapia Ocupacional, visibles desde el acceso personalizado de cada estudiante. En el anuncio se detallaron las características del estudio, se recalcó que se trataba de una participación voluntaria y que sería reconocida con un total de 0,5 créditos de libre elección. Además, se mandó un correo a la delegada de curso para que diera difusión y se dio una pequeña charla informativa al finalizar una clase de una de las asignaturas más concurridas de 1º. Cada grupo se reunió una sola vez en uno de los laboratorios de Terapia Ocupacional de la universidad, pudiendo elegir los alumnos una de las dos fechas propuestas (24 y 26 de octubre de 2016) y la sesión duró entre 1 hora y media y 2 horas. Los participantes firmaron previamente el consentimiento informado, donde se indicaba expresamente el hecho de que las entrevistas serían grabadas en audio, para facilitar su posterior transcripción.

El proyecto recibió el visto bueno del Comité de Ética encargado de la evaluación de proyectos de investigación de la UMH (DPC.PPG.01.16). Además, se siguieron las recomendaciones de los principios éticos de la declaración de Helsinki. Por otra parte, todos los participantes fueron informados y tuvieron la posibilidad de revocar su participación en cualquier fase del estudio. Y se ha respetado el anonimato y confidencialidad de todos los participantes, atendiendo a la ley orgánica 15/1999 de protección de datos de carácter personal.



## Análisis cualitativo

Las entrevistas realizadas a ambos grupos focales se grabaron en audio y se transcribieron mediante el programa informático gratuito "O-Transcribe" durante el mes de noviembre de 2016. Posteriormente, se realizó un análisis temático de los datos, llevando a cabo los siguientes pasos (8):

1. Familiarizarse con los datos previamente transcritos mediante su lectura repetida, extrayendo las ideas iniciales.
2. Generar los códigos iniciales: plasmar de manera sistemática las características interesantes de los datos recogidos, agrupando las ideas principales en subtemas.
3. Buscar los temas: clasificar los códigos en temas potenciales, reuniendo los datos relevantes para cada tema potencial.
4. Revisar los temas: verificar si realmente los temas guardan relación con los códigos o subtemas y generar un 'mapa' temático del análisis.
5. Definir y denominar: Nombrar y definir cada uno de los temas potenciales.
6. Producir el informe: Realizar un análisis final de los temas y subtemas seleccionados, relacionando dicha información con la hipótesis de la investigación, y la literatura consultada, produciendo como resultado un informe del análisis.

## Guía de entrevista para los grupos focales

Los grupos focales siguieron la guía de una entrevista semiestructurada compuesta de preguntas abiertas, orientadas a recoger información sobre el EO de los estudiantes. Este trabajo se centró en las cuestiones sobre el propio concepto de EO de los alumnos, tales como "¿qué entendéis por EO?", "¿habíais oído antes hablar él?", "¿qué os sugiere el término EO?", "¿cómo lo definirías?", entre otras. El abordaje de cada uno de los temas finalizó cuando se repetía información, es decir, cuando no se aportaban nuevos puntos de vista o datos relevantes para la investigación.

## Resultados

Siguiendo los pasos del análisis temático se estableció como tema principal el "Concepto de Equilibrio Ocupacional". Dentro de éste los alumnos desarrollaron 4 subtemas (ver figura 1): la definición de EO, los factores que determinan el EO, el EO fluctuante y el DO.

### Definición de Equilibrio Ocupacional

Definieron el EO como el equilibrio existente entre las actividades diarias, sociales y obligatorias.

*"Es un equilibrio entre las actividades que realizas en el día a día, tanto las que te gustan, las que haces por placer, como las que haces por obligación."*

*"Mantener un equilibrio entre la vida social y en tu vida, de tus actividades."*

Utilizaron el término "estabilidad" para hacer referencia a un reparto por igual de dichas actividades y del tiempo dedicado a las mismas, relacionando directamente la consecución del EO, la salud y la calidad de vida de las personas.

*"Debemos tener estabilidad entre la salud y las actividades que hacemos."*

*"El EO le da mejor calidad de vida a nuestras vidas"*

### Factores que determinan el EO

Encontraron que existen varios factores que influyen en la consecución de dicho equilibrio. Estos son el tipo y la cantidad de actividades realizadas, el tiempo dedicado a las actividades, la satisfacción con las actividades, el entorno y los acontecimientos vitales asociados a la edad.

- *Tipo y variedad de actividades:* los alumnos destacaron la importancia de participar de forma equitativa en diferentes actividades, distinguiendo principalmente entre las actividades de autocuidado, las actividades sociales y de ocio, y las actividades obligatorias.

*"Además de las actividades diarias, me parece que, dentro de esas actividades diarias, estarían las actividades sociales, las obligaciones que llevamos día a día y todo, no solo actividades como levantarte y lo del día cotidiano."*

*"Habría que tener un equilibrio entre lo obligatorio y lo que a ti te apetece hacer."*



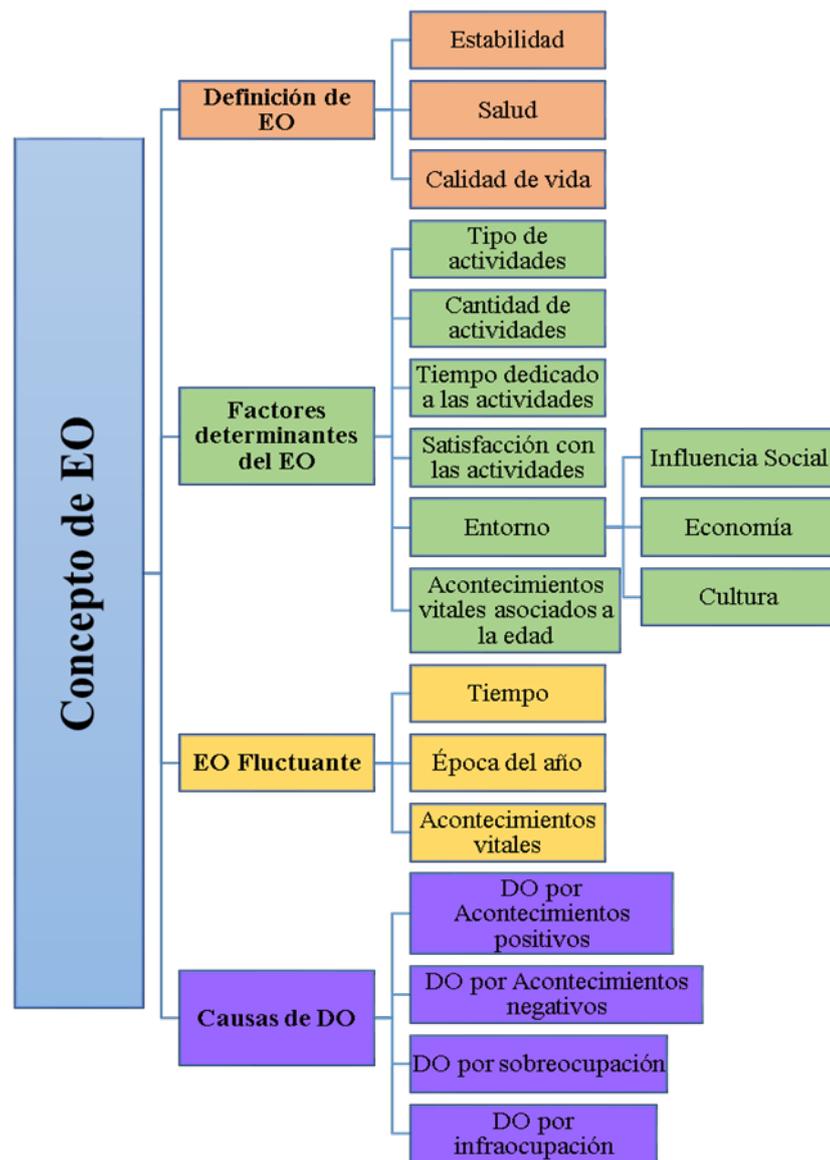


Figura 1: Mapa temático del análisis cualitativo. Elaboración propia, 2017.

- *Cantidad de actividades*: plasmaron la importancia de participar en una cantidad de actividades suficiente o equilibrada, de forma que no exista un exceso o defecto de ocupación, ya que en ese caso tendría lugar una situación de DO.

*"Tanto como una persona se pasa todo el día haciendo el vago, o una persona que se pasa todo el día trabajando, les afecta..."*

*"Una persona que a simple vista no se le puede apreciar, lo que es una depresión o algo así, si por ejemplo tiene acumuladas muchas horas de trabajo y no descansa, entonces tú a esa persona la notas cansada, pero no sabes en verdad lo que le ocurre, hasta que no descubres que, o sea, echa muchas horas de trabajo, por ejemplo, entonces es muy importante tener el equilibrio adecuado en tu día a día, porque si no..."*

- *Tiempo dedicado a las actividades*: expresaron que el EO está ligado a un reparto del tiempo entre diferentes actividades. Inicialmente, la idea general era la de un reparto igualitario del mismo, donde se dedicaban 8 horas al descanso, 8 horas al ocio, y 8 horas al trabajo. Esta idea fue debatida en el grupo, llegando a la conclusión de que no existe un patrón ideal para todas las personas. Para ellos cada persona debía distribuir el tiempo que dedica a las actividades en función de sus propias necesidades.

*"Son 8h de descanso, 8h de ocio, y 8h de trabajo."*

*"El equilibrio, el tiempo, o sea, el reparto del tiempo que usas en las diferentes actividades"*

*que te permiten estar bien."*

*"Lo distribuyes más o menos, o sea, cada uno intenta que el trabajo o las cosas a las que está obligado a hacer, sean más o menos el mismo tiempo que usas para descansar, para hacer cosas que te gustan más, y todas esas cosas, pienso que tiene que estar equilibrado."*

- *Satisfacción con las actividades:* los alumnos refirieron que cada persona tiene su propio EO, y que cada actividad realizada es satisfactoria desde un punto de vista subjetivo, en función de las necesidades y las prioridades. Además, resaltaron que una actividad puede ser obligatoria y a su vez satisfactoria.

*"Que te sientas satisfecho con esas actividades, y te den una calidad de vida adecuada."*

*"No es lo mismo gastar tu tiempo trabajando de algo que no te gusta, a algo que sí te gusta."*

*"Una persona puede estar, puede tener mejor calidad de vida con aquellas actividades que le gusten más y que, aunque sea obligación, las tienes que hacer con más gusto."*

*"Si alguien viene con un trastorno o algo mental, tú puedes mejorar su calidad de vida, o mejorar esa patología ayudándole a repartir las horas del día, ayudándole a hacer cosas que le hagan, que le mantengan satisfecho personalmente también."*

- *Entorno:* determinaron que el entorno tiene gran influencia sobre el tipo de actividades que la persona realiza y el tiempo que les dedica. Destacaron la importancia de la cultura, la influencia social (sobre todo del grupo de iguales y de la familia) y los recursos económicos, por su influencia en el planteamiento y ejecución de ciertas actividades.

*"Si sois tres compañeras en el piso, y dos de ellas hacen actividades, pues te inciden a ti. Que si al gimnasio, que si a correr, que si no sé qué. Si estás con una persona que no hace nada, pues vas tú detrás."*

*"Si, por ejemplo, yo con mis padres, si a lo mejor me levanto súper de buen humor y a lo mejor me apetece hacer algo con ellos, y a lo mejor ellos están peleados, están súper de mal humor, empiezan a hablar mal, dices pues vale pues no hago nada y vuelvo a la cama otra vez."*

*"Si no puedes permitirte hacer más que trabajar y estudiar por tu economía, pues..."*

*"Por más que quieras hacer actividades, las actividades las tienes que pagar".*

Los estudiantes plasmaron que el lugar de residencia y la cultura también condicionan las actividades que una persona realiza.

*"Una persona que vive en una zona, tiene unas costumbres, o un hábito, o hay cosas que ahí sí se dan, que en otros sitios no se dan, o rutinas, o cosas que se escogen. También dependiendo del trabajo, como ya han comentado antes, va a hacer que esa persona coja como una especie de hábitos o rutinas..."*

*"La cultura que nosotros tenemos aquí de libertad, entre comillas, en el caso de todas las mujeres, eso también influye, porque bueno, igual tú estás en otro sitio y tu equilibrio es diferente porque no puedes, directamente no puedes abrir más tus fronteras, porque no te dejan."*

- *Acontecimientos vitales asociados a la edad:* describieron la influencia de la edad en la elección y tipo de actividades que una persona desarrolla, indicando que muchas actividades son propias de una edad y no de otra. Del mismo modo, las necesidades, las obligaciones y las prioridades de una persona varían con el paso del tiempo puesto que se van desarrollando diferentes acontecimientos vitales y adquiriendo madurez. Por ello, entienden que el EO varía a lo largo del ciclo vital de una persona.

*"Ponerte enfermo, un viaje, que te destinen a una ciudad diferente..."*

*"Quedarte embarazada."*

*"Conocer nuevos entornos, amigos, grupos..."*

## Equilibrio Ocupacional fluctuante

Determinaron que el EO es fluctuante, es decir, que varía constantemente, de forma que la



persona se está adaptando y reequilibrando continuamente. Estas fluctuaciones están marcadas por el paso del tiempo, la época del año y los acontecimientos vitales. Explicaron como ejemplo sus experiencias en los periodos de exámenes. Los estudiantes refirieron perder EO durante esa época y experimentar gran sensación de estrés, pero que recuperan el equilibrio tras su finalización. De igual forma, explicaron que durante los periodos vacacionales se produce un cambio en sus obligaciones y rutinas, lo que desencadena una pérdida de equilibrio pasajera hasta que encuentran nuevas actividades, diferentes a las académicas, que dan estructura a sus días.

*"En verano a lo mejor no haces nada, en plan estás fuera todo el día, y en invierno llegas a la semana bastante cansado."*

*"En invierno ¿no?, casi todos tenemos unas rutinas, y ahí más o menos, le intentamos equilibrar ¿no?"*

*"En periodos de exámenes se nota muchísimo"*

*"Ahora no hemos empezado los exámenes, ni tenemos parciales. Pero ya verás luego cuando llegemos, que vamos a estar igual"*

*"En verano decimos, que ganas de que empiece la universidad, porque vamos todos perdidos con las horas, que te levantas, y no sabes ni qué hora es, y cuando empiezas la universidad, ya tienes un... de tal hora a tal hora universidad, luego estudiar, luego tal, entonces como que te marca un poco tu rutina diaria."*

*"Por ejemplo, en mi casa no tenía nada que hacer, y hasta que no encontré un trabajo, no empecé a hacer cosas, retomar otra vez el deporte o, y no retomar otra vez la música, no me sentía a gusto."*

## Causas de Desequilibrio Ocupacional

Los alumnos reflexionaron sobre los acontecimientos vitales que ocasionan una pérdida de rutinas y alteración de actividades dando lugar a una situación de DO temporal. Determinaron que es necesario llevar a cabo un proceso de adaptación para recuperar dicho equilibrio puesto que si el DO se mantiene en el tiempo desencadena otros problemas.

Diferenciaron entre situaciones de DO por acontecimientos positivos y por acontecimientos negativos. Como ejemplos de acontecimientos positivos citaron contraer matrimonio o tener un bebé, momentos en que las rutinas diarias de una familia varían, siendo necesario adaptarse a esa nueva situación. Como ejemplos de acontecimientos negativos, aludieron una separación matrimonial o la muerte de un familiar, reflexionando sobre el proceso de adaptación que esos hechos acarrearán, como asumir nuevos roles, además de la adaptación psicológica a la pérdida.

*"Tener un bebé."*

*"El matrimonio. Tienes que adaptarte a convivir con la otra persona y ajustarte a sus necesidades y a las tuyas."*

*"La muerte de un familiar muy cercano, fue un gran cambio y adaptarte a vivir solo con un familiar dentro de casa, pues costó bastante."*

*"Una separación de matrimonio, afecta a toda la familia, afecta a las actividades que hacían los hijos. Afectan que siempre estaban con su rutina y ahora tienen que cambiarla literalmente, de un momento a otro. Los padres también tienen que cambiar de un momento a otro, de vida, totalmente."*

También asociaron tener alguna enfermedad o patología como desencadenante del DO, como es el caso de la Enfermedad de Alzheimer, una caída de una persona anciana o tener una discapacidad, donde existe una limitación para realizar diversas actividades.

*"El Alzheimer, a cierta edad, que te empieza la demencia, la incapacidad de poder hacer las cosas de la vida diaria."*

*"Porque una persona que no puede hacer lo mismo, no tiene la capacidad de hacer algunas actividades que otras sí pueden, o de alimentarse de una manera o de otra."*

(En el caso de una mujer mayor que ha sufrido una caída) *"Y ahora ya, ella, se siente incapacitada, o sea, es una persona muy activa, y ahora ha pasado a ver que no puede hacer eso, y entonces también tiene esa parte de decir, quiero, pero no puedo, y ya pues ha ido bajando, y le ha afectado..."*

Por otro lado, diferenciaron la existencia de DO tanto por sobreocupación, como por infraocupación, e indicaron que las sensaciones percibidas en ambos estados de desequilibrio eran diferentes, como agobio en caso de sobreocupación y aburrimiento en caso de infraocupación.



*"Si trabajas y estudias, puedes estar un poco agobiado, porque estás todo el tiempo en una cosa o en otra, y no descansas."*

*"Cuando nos acercamos a exámenes, que nos ponemos todos muy nerviosos y nos cuesta mucho centrarnos y tal, ahí el equilibrio un poco se rompería, ¿no? Y bueno, a adaptarse otra vez, yo que sé..."*

*"Si, por ejemplo, en mi casa no, porque no tenía nada que hacer, y hasta que no encontré un trabajo, no empecé a hacer cosas, retomar otra vez el deporte o, y no retomar otra vez la música, no me sentía a gusto."*

*"Yo creo que, por ejemplo, si tienes mucho trabajo, o muchas cosas que hacer, muchas ocupaciones, sería un poco, a lo mejor, de estrés, agobio, y por el otro, sería un poco como apagamiento, o así, como apagarse, es que...no sé, cómo...puf."*

## Discusión

Los alumnos de 1º de grado de Terapia Ocupacional de la UMH describen el concepto de EO tratando la relación entre las diferentes actividades y utilizando una terminología coloquial, tal y como se esperaba. Sin embargo, no se centran en el reparto por igual de tiempo entre las actividades, sino que señalan la importancia de ajustarlo según las necesidades y prioridades de cada persona.

La sencilla definición que aportan puede deberse al desconocimiento que la sociedad en general tiene sobre el EO y su importancia para la salud y la calidad de vida. Los alumnos reconocen no haber tenido contacto con el concepto con anterioridad a la realización del estudio.

Cabe destacar que describen el entorno como un factor determinante de su EO, coincidiendo con los resultados encontrados en otros estudios <sup>(4, 6)</sup>. Citan la importancia de los recursos económicos, además de la influencia de la vida familiar y la cultura en el planteamiento y ejecución de diversas actividades.

Así mismo, describen otros factores determinantes como son la cantidad de actividades realizadas, el tiempo dedicado a las mismas y la satisfacción atribuida. El estudio de Yazdani et al. <sup>(9)</sup>, en el que se analiza la perspectiva que tienen los terapeutas ocupacionales sobre el EO, también se expone la importancia de la satisfacción atribuida a una determinada actividad, resaltando que una actividad puede ser obligatoria, pero a su vez satisfactoria para una persona.

Los alumnos señalan la sobreocupación como causa de DO y ponen de ejemplo su experiencia en la época de exámenes, en la que sufren pérdida de equilibrio al tener que invertir demasiado tiempo en una ocupación determinada en detrimento de otras. El estrés académico en periodos de exámenes también ha sido referido como causa de DO por otros estudiantes de Terapia Ocupacional <sup>(4)</sup>. Por otra parte, los alumnos de este estudio entienden que el DO puede darse también por infraocupación. Describen algunos ejemplos como el defecto de actividad que experimentan durante sus propios periodos vacacionales y las patologías concretas que pueden desencadenar el DO. Además, destacan la necesidad de llevar a cabo un proceso de adaptación para recuperar el EO, como apuntan otras investigaciones <sup>(10)</sup>.

Los estudios sobre EO en universitarios se centran en conocer principalmente los factores determinantes en la consecución del mismo, profundizando en la organización del tiempo y en el significado que otorgan a las diferentes ocupaciones de su rutina diaria <sup>(4, 6)</sup>. Esta investigación además se centra en conocer la definición que aportan los estudiantes de Terapia Ocupacional sobre el concepto, coincidiendo únicamente con uno de los estudios encontrados <sup>(5)</sup>. Sus estudiantes los definieron como la organización satisfactoria, saludable y sostenible de sus rutinas diarias <sup>(5)</sup>. En este sentido, los estudiantes de Terapia Ocupacional de la UMH completan esa definición resaltando que el EO es individual, fluctúa en el tiempo y afecta a la calidad de vida. Además, explican que el EO no se mantiene estático, sino que puede variar en diferentes circunstancias y cambia a lo largo del ciclo vital, de forma que la persona está continuamente adaptándose y re-equilibrándose <sup>(3)</sup>.

Como limitaciones de este estudio destacan el número de participantes en los grupos focales y el momento en el que se llevó a cabo. La participación fue mayor de lo esperado haciendo que los dos grupos resultasen numerosos y se perdiera cierto clima de intimidad y confianza, lo que pudo reducir la implicación. Por otro lado, los alumnos necesitaron *feedback* constante para animar la



conversación. Quizá esto hubiera mejorado haciendo los grupos más avanzado el curso, de manera que los alumnos se conociesen más y tuviesen una formación de base que les diera cierta seguridad para explicarse delante de un profesional.

Como líneas futuras de investigación se propone realizar más estudios que permitan profundizar en la relevancia del concepto y su importancia en los estudiantes de terapia ocupacional y de ciencias de la salud en general. El EO está relacionado con la salud y la calidad de vida <sup>(4, 5, 10)</sup> por lo que resulta fundamental que los estudiantes de ciencias de la salud conozcan el concepto de EO. Solo entendiendo el concepto y sus implicaciones serán capaces de tener un buen EO y de evaluar, prevenir e intervenir en situaciones de desequilibrio en ellos mismos y en sus futuros clientes.

## Conclusión

Los estudiantes de 1º de grado de Terapia Ocupacional de la UMH definen el concepto de EO como el equilibrio entre las actividades diarias, sociales y obligatorias particulares de la persona, siendo fluctuante en el tiempo, y que afecta directamente a su salud y calidad de vida. Está condicionado por numerosos factores como son el tipo y la cantidad de actividades, el tiempo dedicado, la satisfacción percibida, el entorno y la edad. La pérdida de este equilibrio da lugar a DO.

## Agradecimientos

La presente investigación no presenta ningún tipo de conflicto de intereses, ni ha recibido financiación para su realización.

Se agradece el apoyo y la dedicación de cada uno de los miembros del equipo investigador, así como la colaboración de los alumnos participantes.

## Referencias bibliográficas

1. Wagman P, Hakansson C, Bjorklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scan J Occup Ther.* 2012; 19: 322-327.
2. Polonio López, B, Durante molina, P, Noya Arnaiz, B. Conceptos fundamentales de Terapia Ocupacional. (1ª ed.). Madrid: Ed Médica Panamericana; 2001.
3. Gómez Lillo S. Equilibrio y organización de la rutina diaria. *Rev Chil Ter Ocup.* 2006; (6): 1-11.
4. Gómez S, Rueda L. Organización de la rutina diaria en estudiantes de primer nivel formativo en la escuela de Terapia Ocupacional. Universidad de Chile. *ReChTO.* 2013;13(2): 65-72.
5. Demiryi M, Berezin S, Fernández G, Ganso H, Gaitero A. Primera etapa del proyecto de investigación: las rutinas diarias y el balance ocupacional de los alumnos de la Universidad Nacional de Quilmes. *Rev Chil Ter Ocup.* 2013;13(2): 73-78.
6. Wilson L, Wilcock A. Occupational Balance: What Tips the Scales for New Students?. *Br J Occup Ther.* 2005;68(7): 319-323.
7. Blanco G, Angulo Y, Contreras J, Pacheco Y, Vargas V. Estrés y desempeño ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional. *Rev Chil Ter Ocup.* 2012; (1): 11 - 21.
8. Braun V, Clarke, V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol.* 2006; 3: 77-101.
9. Yazdani F, Roberts D, Yazdani N, Rassafiani M. Occupational balance: A study of the sociocultural perspective of Iranian occupational therapists. *Can. J. Occup. Ther.* 2016;83(1): 53-62.
10. Stamm T, Wright J, Machold K, Sadlo G, Smolen J. Occupational balance of women with rheumatoid arthritis: A qualitative study. *Musculoskeletal Care.* 2004;2(2): 101-112.

Lévanos\_ Get up\_ Llévanos



Derechos de autor

