



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

Evidencias del Equilibrio Ocupacional y su  
efectividad en Terapia Ocupacional en  
personas en proceso de jubilación

Evidence of Occupational Balance and its  
effectiveness in Occupational Therapy in  
people in the process of retirement

Autor

Pablo Izquierdo Tomás

Directora

María José Iglesias Gozalo

Facultad Ciencias de la Salud

2020/2021

## **INDICE**

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>8</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>9</b>
<b>RESULTADOS</b>	<b>12</b>
<b>DISCUSIÓN</b>	<b>20</b>
<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>24</b>
<b>BIBLIOGRFÍA</b>	<b>25</b>

## RESUMEN

**Introducción:** Las personas que se encuentran en proceso de jubilación y/o envejecimiento pueden sufrir cambios en sus necesidades ocupacionales que pueden desencadenar efectos negativos sobre su salud. La terapia ocupacional y otras disciplinas sanitarias son las responsables de afrontar y solucionar estos problemas, mejorando la calidad de vida y el bienestar de esta población. Las intervenciones basadas en el equilibrio ocupacional pueden jugar un importante papel.

**Objetivos:** La presente revisión tiene como principal objetivo valorar la efectividad de las intervenciones realizadas en el campo del equilibrio ocupacional en personas en proceso de jubilación y/o envejecimiento.

**Metodología:** Se llevó a cabo una búsqueda y revisión bibliográfica de las pruebas y evidencias disponibles en relación con el equilibrio ocupacional y su efectividad.

**Resultados:** Se incluyeron 13 artículos centrados en el estudio del equilibrio ocupacional y TO. La mayoría de los trabajos corresponden al tipo cualitativo descriptivo. Estos trabajos no se pueden considerar de alta calidad probatoria.

**Conclusiones:** La efectividad de las intervenciones basadas en el equilibrio ocupacional no se ha podido probar con los artículos y la revisión realizada.

**Palabras clave:** Equilibrio ocupacional, jubilación, terapia ocupacional, envejecimiento activo.

## ABSTRACT

**Introduction:** People who are in the process of retirement and/or ageing may suffer changes in their occupational needs that may trigger negative effects on their health. Occupational therapy and other health disciplines are responsible for addressing and solving these problems, improving the quality of life and well-being of this population. Interventions based on occupational balance can play an important role.

**Objectives:** The main objective of this review is to assess the effectiveness of interventions in the field of occupational balance in people in the process of retirement and/or ageing.

**Methodology:** A literature search and review of the available evidence on occupational balance and its effectiveness was carried out.

**Results:** Thirteen articles focusing on the study of occupational balance and OT were included. Most of the papers were of a descriptive qualitative type. These papers cannot be considered of high evidential quality.

**Conclusions:** The effectiveness of interventions based on occupational balance could not be proven by the articles and the review conducted.

**Key words:** occupational balance, retirement, occupational therapy, active ageing.

## 1. INTRODUCCIÓN

Los patrones de desempeño son uno de los aspectos principales de la intervención en Terapia Ocupacional, son los hábitos, rutinas, roles y rituales que pueden estar relacionados con diferentes estilos de vida y que se utilizan en la realización de ocupaciones o actividades. Estos patrones se encuentran influenciados por el contexto y uso del tiempo y, por lo tanto, pueden apoyar u obstaculizar el desempeño ocupacional. Los patrones de desempeño son muy importantes ya que ayudan a establecer un estilo de vida y un equilibrio ocupacional adecuado y ajustado a cada persona, y están influenciados, en parte, por el contexto y las normas culturales (1).

La terapia ocupacional (T.O.) se basa en la idea de que mantener un estilo de vida con un ritmo adecuado y un equilibrado entre el trabajo, el juego, el reposo y el sueño permite lograr una vida plena, favoreciendo el bienestar de las personas. La TO se ocupa en mayor medida de manejar y si fuera necesario modificar la manera de vivir que las personas, tanto con fines preventivos como reparativos gracias a que comprende los patrones ocupacionales. Los estilos de vida son patrones únicos de las ocupaciones cotidianas, incluyen roles, hábitos, rutinas y rituales y pueden lograr un equilibrio o un desequilibrio vital con consecuencias a largo plazo sobre la calidad de vida, la salud y el bienestar. El equilibrio ocupacional implica la percepción que tienen las personas sobre sus patrones de ocupaciones cotidianas, considerando si éstas son satisfactorias para ellos o no, y valorando la variedad de ocupaciones significativas de las mismas (2).

Un concepto importante es el de equilibrio ocupacional (EO). Wilcock (2006) lo define como: "Un equilibrio de compromiso en la ocupación que conduce al bienestar. Así, el equilibrio puede darse entre las ocupaciones físicas, mentales y sociales; entre las ocupaciones elegidas y las obligatorias; entre las ocupaciones extenuantes y las descansadas, o entre el hacer y el ser" (4).

Tanto los patrones de desempeño ocupacional (PDO) como el equilibrio ocupacional (EO) son aspectos frecuentemente utilizados en la literatura. Ambos están relacionados con la salud y el bienestar, por lo que son muy

importantes en la práctica de la terapia ocupacional y la ciencia ocupacional. Los hallazgos se resumen en un modelo (3), que enmarca los PDO como el resultado más objetivo y el EO como el resultado más subjetivo de la interacción que se da entre las preferencias personales y las influencias del entorno. El modelo propuesto no implica una relación causa-efecto entre los aspectos objetivos, sino una mutua influencia y una reacción conjunta a los factores que intervienen. Los autores proponen que valorar los PDO y el EO como fenómenos separados pero que interactúan entre sí, de forma continua, puede resultar útil para desarrollar un nuevo enfoque teórico en la ciencia ocupacional y mejorar la práctica de la terapia ocupacional (3).

El presente análisis conceptual realizado demostró que el EO puede definirse como la experiencia subjetiva del individuo de tener la cantidad adecuada de ocupaciones y la variación adecuada entre ocupaciones en su patrón ocupacional. Esta definición puede ser utilizada desde varias perspectivas: áreas ocupacionales, ocupaciones con diferentes características y uso del tiempo (4).

Por lo contrario, el desequilibrio ocupacional se basa en la falta de equilibrio entre las diferentes áreas de ocupación, por lo que no es posible cubrir las necesidades de salud físicas, sociales y mentales únicas de cada persona. Como derivada de esta situación surge un conflicto entre los diferentes roles que tiene la persona (5).

Una definición de jubilación es la siguiente, acto que está determinado por el cese profesional por razón de vejez, por haber alcanzado la edad mínima permitida para optar a esta situación o por la imposibilidad de continuar en actividad laboral, y con el subsiguiente derecho a recibir una pensión de jubilación pudiendo ser esta contributiva o no en función del tiempo que se ha prestado servicios a la sociedad (6).

Cabe mencionar que, en la práctica, existen distintos enfoques conceptuales a la hora de considerar el proceso de jubilación, como pueden ser el punto de vista económico, donde la persona entra en el proceso de jubilación cuando finaliza la etapa laboral productiva, o el punto de vista social, el cual conlleva

la pérdida del rol productivo de la persona. En ambas situaciones la jubilación se considera como un derecho social acumulado después de una vida de trabajo (7).

Por otro lado, la jubilación entendida como etapa del ciclo vital, implica dejar el trabajo cuando ya no se es capaz de cumplir adecuadamente con las obligaciones que éste impone, debido a la natural declinación y progresiva pérdida de las capacidades físicas y psicológicas asociadas al proceso de envejecimiento (7).

Esta etapa está considerada como una de las mayores transiciones del ciclo vital, debido a los cambios que tienen lugar en este período y por las consecuencias sobre otros aspectos de la vida. El cese definitivo de la actividad profesional provoca una brusca ruptura en el modo de vida de la persona, hasta entonces centrado en el trabajo, para dar paso a una nueva estructura temporal por la pérdida del mismo (6).

La jubilación es un evento complejo por los numerosos factores que envuelven la transición de este proceso: el tipo de jubilación, la edad y la situación que vive la persona en ese momento, el apoyo socio-familiar existente o el puesto de trabajo ejercido con anterioridad, entre muchos otros. Todos los factores involucrados proveen de significado a la jubilación y de este manera, no será el mismo para cada persona, variando en función de los contextos personales que los rodean en este proceso de cambios, y repercutiendo en el bienestar y desarrollo personal, en relación al modo de adaptarse a la nueva etapa única en cada persona (6).

Al inicio de la jubilación es frecuente que aumenten sus actividades sociales, aunque el paso del tiempo y el posible ingreso en un centro residencial, suele reducir el contacto con personas con las que habitualmente interactuaban, produciéndose también una pérdida de roles y minimizando su participación en la comunidad, desencadenando un desequilibrio ocupacional (6).

El hecho de disponer una mayor cantidad de tiempo libre, conlleva una cierta desestructuración temporal de las actividades diarias. La jornada laboral

supone un gran eje alrededor del cual se organizan las actividades de la persona. Esta actividad acostumbraba a dar un valor y un propósito al uso del tiempo, ya que, durante su transcurso existe la oportunidad de interactuar con otros. El jubilado debe establecer un nuevo equilibrio en su ritmo vital, y si se poseen intereses y se han explorado alternativas con anterioridad a este suceso, existen buenas posibilidades para ocupar el tiempo de manera gratificante y significativa, previniendo los factores negativos que pueden surgir (8).

En cuanto a la etapa de la prejubilación, señalar que es un período en el que la persona se encuentra en una situación de desconocimiento que puede acompañarse de cierta ansiedad acerca de cómo organizar futuro el tiempo libre, en determinadas personalidades, un factor predisponente de problemas y trastornos mentales. Por otra parte un mayor número de roles o actividades ocupacionales y la organización de los mismos, son factores protectores y evitan un posible desequilibrio ocupacional (8).

La TO en el contexto de la jubilación puede tener una importante mediante la identificación de los roles significativos de las personas jubiladas y la facilitación a su participación en actividades de ocio y contribuyendo al orden social; considerando que las personas mayores pueden llegar a ser compañeros de trabajo más integrados en la vida comunitaria, de una forma acorde a las capacidades que poseen, permitiendo, de esta manera, crecer y aportar a la sociedad funciones sociales a favor de su propio autoestima. Recurriendo al término de "jubilación activa" esta etapa no debe suponer el fin de la vida social, sino que debe de verse como una oportunidad para organizar el tiempo y desarrollar actividades de interés (6).

A través de la aportación de la terapia ocupacional para promover la vida activa en esta etapa vital, las personas jubiladas pueden mantenerse integrados en su comunidad, facilitando su autorrealización y, a través de las actividades, proporcionando una continuidad en su independencia y autonomía así como unas condiciones de vida satisfactorias, una vida con calidad física, mental y social (6).

## **2. OBJETIVOS**

### 2.1. Objetivo principal

Valorar la efectividad de las intervenciones realizadas en el campo del equilibrio ocupacional en personas en proceso de jubilación y/o de envejecimiento.

### 2.2. Objetivos específicos

- Conocer el estado actual de la terapia ocupacional aplicada al equilibrio ocupacional.
- Revisar las metodologías utilizadas en las intervenciones de terapia ocupacional en el equilibrio ocupacional aplicadas a personas en proceso de jubilación y/o de envejecimiento.

### 3. METODOLOGÍA

#### Estrategia de búsqueda y fuentes

De acuerdo con los objetivos planteados, se realizó una búsqueda sistemática de estudios publicados en las siguientes bases de datos: Pubmed, Web of Science, Scopus, OTSEEKER y CINAHL. La búsqueda se realizó entre Marzo y Abril de 2021.

Los términos o descriptores utilizados para la búsqueda en estas bases de datos han sido: "Occupational Therapy and Occupational Balance", "Occupational Therapy and Retirement", "Occupational Balance and Retirement", "Occupational Therapy and Ageing", "Occupational Balance and Ageing", "Occupational Therapy and Active Ageing", "Occupational Balance and Active Ageing", "Occupational Therapy and Occupational Balance and Retirement", "Occupational Therapy and Occupational Balance and Ageing", "Occupational Therapy and Occupational Balance and Active Ageing".

Con estas primeras indicaciones se obtuvieron los resultados reflejados en la Tabla 1.

<b>Tabla 1</b>	
<b>Resultados de búsqueda</b>	
<b>Base de datos</b>	<b>Nº de resultados</b>
PubMed	41
Web of Science	37
Scopus	559
CINAHL	10
OTSEEKER	29
<b>TOTAL</b>	<b>676</b>

#### Criterios de inclusión

Estudios en los que los participantes fueran jubilados sanos, personas de edad cercana a la jubilación o en proceso de transición.

En los estudios enfocados o realizados por unos profesionales sanitarios en concreto, estos debían de ser explícitamente terapeutas ocupacionales.

Se analizaron e incluyeron estudios sin limite de año de publicación.

Respecto a la disponibilidad, solo se incluyeron artículos en los que se ha podido acceder al texto completo.

En la presente revisión se analizaron estudios tanto en inglés como en español.

#### Criterios de exclusión

No se seleccionaron aquellos estudios en los que la población analizada presentaba algún tipo de patología o enfermedad, que pudiera alterar los resultados de esta revisión enfocada a personas mayores sanas.

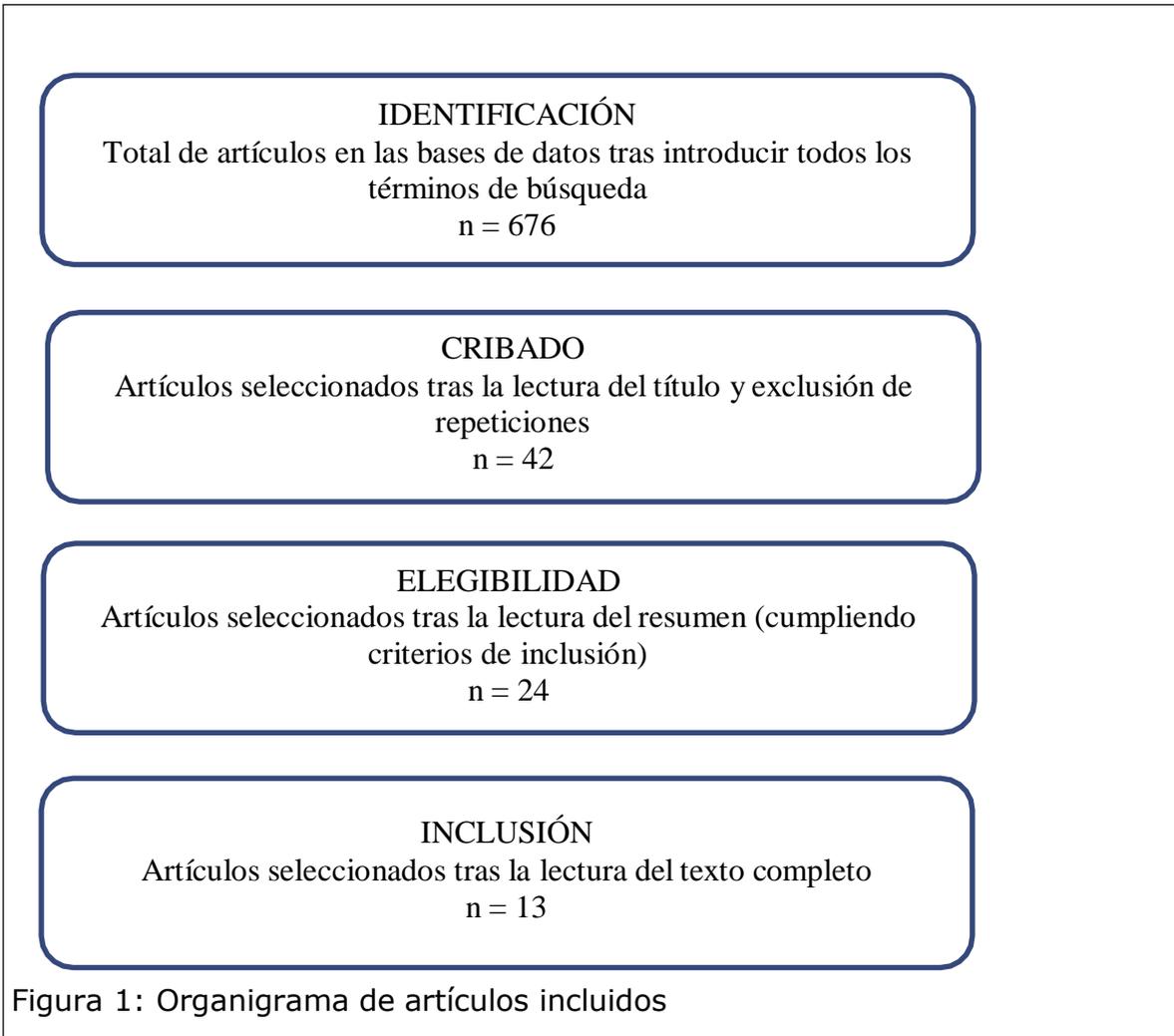
Se excluyeron aquellos artículos que tenían restricciones en el acceso a su texto completo.

Los escritos en otros idiomas diferentes al inglés y español.

#### Extracción y recolección de datos

Tras aplicar la estrategia de búsqueda indicada anteriormente, se procedió a la exclusión de aquellos que no cumplían los criterios de inclusión detallados. Así en un primer momento se excluyeron los artículos que estaban repetidos o que tras la lectura del título no correspondían a los objetivos de esta revisión. El siguiente cribado se realizó tras la lectura del resumen de cada uno de los artículos restantes, y descartando aquellos que no cumplieran con los criterios de inclusión. Y en el último paso, se identificó a aquellos estudios que tras la lectura completa de los mismos encajaban con nuestros objetivos de investigación.

En la Figura 1. se esquematiza este proceso y los resultados obtenidos.



#### **4. RESULTADOS**

Una vez finalizado el proceso de selección de los artículos, se incluyeron 13 de ellos en la presente revisión. Estos estudios han sido analizados en profundidad, y los datos relevantes que contienen para nuestro trabajo quedan resumidos a continuación en las Tablas 2 y 3. Estas tablas presentan la siguiente información:

- 1) Tabla 2: Artículos incluidos en la revisión bibliográfica (autor y año, título, país, objetivos del estudio, tipo de estudio y nivel de evidencia).
- 2) Tabla 3: Principales hallazgos (auto y año, principales hallazgos de cada estudio para nuestra revisión).

**Tabla 2****ARTÍCULOS INCLUIDOS EN LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

<b>Autor y año</b>	<b>Título</b>	<b>País</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Tipo de estudio</b>
Mountain G A, Craig C L (2010)	The lived experience of redesigning lifestyle post-retirement in the UK	Reino Unido	Objetivo: diseñar y probar una intervención inspirada en Lifestyle Redesign® que pudiera someterse a una evaluación rigurosa en un estudio posterior.	Programa de investigación
Nilsson I, Townsend E A (2010)	Occupational Justice - Bridging theory and practice	Suecia	Objetivo: inspirar y capacitar a los profesionales de la salud para que construyan un puente teórico hacia la práctica con una lente de justicia ocupacional.	Documento descriptivo
Petitican A, Prior S (2011)	Its a new way of life: An exploration of the occupational transition of retirement	Reino Unido	Objetivo: explorar la transición del trabajo a la jubilación, desde una perspectiva ocupacional.	Investigación cualitativa (AFI)
Park S, Lee HJ, Jeon B-J, Yoo E-Y, Kim J- B, Park J-H (2021)	Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and health-related variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach	Corea del Sur	Objetivo: investigar la influencia del equilibrio ocupacional en la salud, la calidad de vida y otras variables relacionadas con la salud utilizando un modelo de ecuaciones estructurales.	Estudio transversal

Punyakaew A, Lersilp S, Putthinoi S (2019)	Active Ageing Level and Time Use of Elderly Persons in a Thai Suburban Community	Tailandia	Objetivo: explorar los niveles de envejecimiento activo y el uso del tiempo en personas mayores sanas, lo que abarca un resultado positivo con el reto de fomentar su bienestar y calidad de vida.	Estudio transversal (encuesta)
Aas M H, Austad M V, Lindstad M Ø, Bonsaksen T (2020)	Occupational Balance and Quality of Life in Nursing Home Residents	Noruega	Objetivo: explorar el equilibrio ocupacional en los residentes de residencias de ancianos, y examinar la asociación entre el equilibrio ocupacional y la calidad de vida en la muestra en su conjunto, y categorizarla por género.	Estudio transversal cuantitativo (encuesta)
Hovbrandt P, Carlsson G, Nilsson K, Albin M, Håkansson C (2019)	Occupational balance as described by older workers over the age of 65	Suecia	Objetivo: era describir el equilibrio laboral entre los trabajadores de 65 años o más.	Estudio cualitativo
Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K (2016)	A review of occupational therapy's contribution to and involvement in the work-to-retirement transition process: An Australian perspective	Australia	Objetivo: explorar la contribución y la participación de la terapia ocupacional en el proceso de transición del trabajo a la jubilación en Australia.	Revisión bibliográfica
Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K (2019)	The experiences of work: Retirees' perspectives and the relationship to the role of occupational therapy in the work-to-retirement transition process.	Australia	Objetivo: describir la experiencia laboral desde la perspectiva de los jubilados para comprender la influencia del trabajo en la jubilación.	Estudio cualitativo

Chilvers R, Corr S, Singlehurst H (2010)	Investigation into the occupational lives of healthy older people through their use of time	Reino Unido	Objetivo: identificar la vida ocupacional de las personas mayores sanas a través de las actividades que realizan en un período de 24 horas.	Programa de investigación
Causey-Upton R (2015)	A Model for Quality of Life: Occupational Justice and Leisure Continuity for Nursing Home Residents	Estados Unidos	Objetivo: proponer un modelo para mejorar la calidad de vida que incorpore los principios de la teoría de la contigüidad y la justicia ocupacional para aumentar el acceso de los residentes a las ocupaciones de ocio valoradas y fomentar la elección del compromiso ocupacional.	Modelo clínico
Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K. Barnett F (2020)	Current occupational therapy scope of practice in the work-to retirement transition process: An Australian study	Australia	Objetivos: explorar: (1) las experiencias y percepciones de los terapeutas ocupacionales al trabajar con personas en transición a la jubilación; (2) el alcance actual de la práctica de la terapia ocupacional en la transición del trabajo a la jubilación; y (3) los factores que influyen en el alcance actual de la práctica de la terapia ocupacional en la transición del trabajo a la jubilación.	Estudio cualitativo
Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K (2018)	The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study	Australia	Objetivos: explorar (1) cómo los atributos del trabajo (personales, ambientales, actividades y experiencias) influyen y se relacionan con las etapas del proceso de transición del trabajo a la jubilación (preparación, transición y jubilación), (2) la relación de los resultados con los procesos volitivos del MOHO (anticipación, elecciones, experiencia e interpretación) y (3) el papel potencial de la terapia ocupacional.	Estudio cualitativo

**Tabla 3**  
**PRINCIPALES HALLAZGOS**

<b>Autor y año</b>	<b>Principales hallazgos</b>
Mountain G A, Craig C L (2010)	Este estudio sugiere fuertemente el probable beneficio poblacional de Lifestyle Matters para las personas mayores, el cual contiene como uno de los retos de sus programas el aprender la importancia que tiene el equilibrio ocupacional en sus vidas.
Nilsson I, Townsend E A (2010)	En este documento, se argumenta que una perspectiva de justicia ocupacional puede inspirar y capacitar a los profesionales de la salud para construir un puente teórico hacia la práctica con una perspectiva de justicia ocupacional. En el artículo se habla de que las personas mayores sufren injusticia ocupacional mediante un desequilibrio ocupacional provocado por la exclusión a la participación de múltiples actividades, y más en concreto en las de ocio, debido al desconocimiento y nula práctica de las nuevas tecnologías e internet que rodean a la sociedad actual.
Petitican A, Prior S (2011)	Este estudio demuestra que la ocupación, tanto su significado como su distribución (equilibrio ocupacional), es fundamental para mantener y promover la salud y el bienestar en personas que experimentan la transición a la jubilación. Añadiendo que mejor que una estructura temporal definida, para obtener una rutina de jubilación satisfactoria es que tener diferentes opciones y elegir las y ejecutarlas cuando la persona lo desee.
Park S, Lee HJ, Jeon B-J, Yoo E-Y, Kim J- B, Park J-H (2021)	El modelo final desarrollado en este estudio muestra las asociaciones entre el equilibrio ocupacional y la salud subjetiva, la calidad de vida y las variables relacionadas con la salud. Los niveles más altos de equilibrio ocupacional tienen un efecto positivo en las variables mencionadas entre los adultos mayores relativamente sanos. Estos resultados apoyan la relevancia de utilizar el concepto de equilibrio ocupacional para proteger el estado de salud y la calidad de vida de los adultos mayores.

<p>Punyakaew A, Lersilp S, Putthinoi S (2019)</p>	<p>En conclusión, este estudio muestra como el envejecimiento activo de personas mayores esta íntimamente relacionado con una armoniosa distribución de las horas de su día en las diferentes áreas ocupacionales. Dentro de este reparto en diferentes áreas, la gran mayoría dedicaban gran parte de su tiempo a descansar, destacando también la importancia para el envejecimiento activo de dedicar tiempo suficiente para el ocio y a la participación social.</p>
<p>Aas M H, Austad M V, Lindstad M Ø, Bonsaksen T (2020)</p>	<p>Este estudio demostró la asociación positiva y significativa entre el equilibrio ocupacional y la calidad de vida de hombres mayores que viven en residencias. El estudio se suma a los conocimientos sobre el equilibrio ocupacional entre los residentes de las residencias de ancianos, y proporciona direcciones para futuras investigaciones en este campo.</p>
<p>Hovbrandt P, Carlsson G, Nilsson K, Albin M, Håkansson C (2019)</p>	<p>El presente estudio demuestra mediante modificaciones en los patrones ocupacionales de la vida diaria de personas mayores, como un reparto más armonioso del tiempo que dedican diariamente a diferentes ocupaciones proporciona un envejecimiento activo y más saludable en estas personas.</p>
<p>Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K (2016)</p>	<p>Esta revisión demuestra como la terapia ocupacional puede contribuir a un envejecimiento activo y saludable en el proceso de transición del trabajo a la jubilación. Los terapeutas ocupacionales pueden ayudar a las personas a establecer hábitos de vida saludables para la jubilación. Siendo uno de los enfoques empleados por esta disciplina en el trabajo con estas personas la planificación del uso del tiempo. Esto demuestra la necesidad potencial de proporcionar un apoyo continuo a las personas en el proceso de transición del trabajo a la jubilación para garantizar que las personas no sólo desarrollen, sino que mantengan hábitos de jubilación saludables.</p>

<p>Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K (2019)</p>	<p>La terapia ocupacional tiene el potencial de ayudar a los trabajadores mayores a encontrar el equilibrio entre el trabajo y otras actividades vitales, teniendo en cuenta las experiencias de la persona y su visión del trabajo para considerar el mejor enfoque de las decisiones sobre el trabajo y la jubilación. Este estudio identificó el papel potencial de la terapia ocupacional que incluye la comprensión de la experiencia del trabajo para permitir a los adultos mayores seguir trabajando, encontrar el equilibrio entre el trabajo y otras actividades de la vida, e identificar las actividades de jubilación para permitir un envejecimiento activo y saludable.</p>
<p>Chilvers R, Corr S, Singlehurst H (2010)</p>	<p>Las conclusiones obtenidas en este estudio sobre personas mayores ponen de manifiesto la importancia de un enfoque de terapia ocupacional centrado en el cliente, que le permita elegir, controlar y diversificar sus actividades para satisfacer sus necesidades. El hecho de que este grupo de estudio se considere saludable sugiere que este equilibrio de actividades no es perjudicial para su salud. Los beneficios de las ocupaciones productivas, como el voluntariado, incluyen la provisión de estructura, la satisfacción de las necesidades sociales y de estima y la contribución al equilibrio ocupacional y al bienestar.</p>
<p>Causey-Upton R (2015)</p>	<p>Los residentes en residencias de ancianos experimentan múltiples formas de injusticia ocupacional, como el desequilibrio, la privación y la marginación. Estas injusticias limitan la participación en ocupaciones valiosas y dan lugar a una reducción de la calidad de vida. Los terapeutas ocupacionales y otros profesionales pueden identificar las limitaciones de determinados clientes, que pueden abordarse modificando los factores individuales del cliente o recomendando adaptaciones a las personas adecuadas para apoyar la participación en el ocio. Este artículo es un punto de partida para abordar la falta de conocimientos y publicaciones interdisciplinarias relativas a las injusticias laborales que sufren los residentes de las residencias de ancianos como el desequilibrio ocupacional. Los entornos de las residencias de ancianos deben estar equipados con personal que tenga los conocimientos y las habilidades para proporcionar entornos de apoyo para la participación continua en las ocupaciones valoradas a lo largo de la vida, específicamente el ocio, para promover la salud y el bienestar de los residentes.</p>

<p>Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K. Barnett F (2020)</p>	<p>Este estudio destaca la idoneidad de la terapia ocupacional para promover la salud y el bienestar en la transición del trabajo a la jubilación debido al enfoque de la profesión en la ocupación significativa y la importancia de la ocupación para la salud y el bienestar. Esto puede ayudar a los terapeutas ocupacionales a permitir la participación en una ocupación significativa y el equilibrio ocupacional dentro de los conceptos de la transición del trabajo a la jubilación.</p>
<p>Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K (2018)</p>	<p>No todos los participantes en este estudio identificaron la planificación de las actividades de jubilación mientras seguían trabajando, lo que pone de manifiesto la necesidad de educar a las personas sobre la importancia de planificar actividades de jubilación significativas para la salud y el bienestar. Los terapeutas ocupacionales tienen el potencial de participar en la identificación, planificación y puesta en práctica de ocupaciones significativas en la adaptación a la jubilación, utilizando enfoques individuales y grupales para ayudar a permitir la salud y el bienestar y el equilibrio en la vida de jubilación</p>

## 5. DISCUSIÓN

El equilibrio ocupacional es un método de tratamiento que se muestra efectivo en personas que se encuentran en proceso de jubilación o de envejecimiento. En estas etapas de la vida, debido a los factores que aparecen en ella, el equilibrio ocupacional facilita combatir desequilibrios que se pueden dar entre las diferentes ocupaciones. En esta revisión se analizan 13 artículos que proporcionan resultados acordes con los objetivos de este trabajo. La mayoría de los trabajos corresponden a estudios descriptivos y cualitativos.

Los resultados obtenidos en esta revisión, aunque apoyan la hipótesis lanzada al principio del estudio, lo hacen de manera heterogénea. Según Pettican y cols (11), la distribución de las ocupaciones en el día a día es fundamental para mantener y promover la salud y el bienestar en personas en proceso de jubilación. Estos autores añaden a este hecho que, mejor que una estructura temporal definida, es mejor tener diferentes opciones y elegir las conforme la persona lo desee. Por lo tanto, este estudio apoya el equilibrio ocupacional pero no de una manera estructurada, sino de una forma más abierta y ambivalente. Estos hechos son apoyados, en buena parte de su planteamiento, por otros estudios como el de Punyakaew y cols (13), quienes también apoyan el equilibrio en personas mayores, si bien dan una mayor importancia a las áreas de ocio y participación social. Junto a estos 2 artículos que estudian la distribución del uso del tiempo y su relación con la salud y, el bienestar y la calidad de vida, se encuentra el de que nos habla de un adecuado uso del tiempo como un factor positivo para un envejecimiento activo y saludable (16).

Por otra parte, encontramos que en 7 de los artículos se menciona específicamente del término equilibrio ocupacional pero con resultados muy dispares. Así tres estudios, de los 4 artículos de Eagers y cols (17)(20)(21) identificados en este revisión, relacionan el equilibrio ocupacional con la salud y el bienestar. En cambio, Chilvers y cols (18) considera que el equilibrio ocupacional no es perjudicial para la salud, aunque no termina de demostrar del todo que sea beneficioso según sus resultados.

En el trabajo de Mountain y cols (9), se identifican los efectos positivos de este programa sobre la vida de las personas mayores, siendo el equilibrio ocupacional uno de los retos principales de esta intervención. Por lo que aunque estos resultados no tratan directamente el equilibrio ya que evalúan los efectos del programa en general, incluimos este artículo a esta revisión debido a la gran importancia que tiene este factor dentro del LyfeStyles Matters. Esta forma indirecta de evaluar el equilibrio, también la seguimos con los estudios de Nilsson y cols (10) y de Causey-Upton (19) quienes hablan de como combatir la injusticia ocupacional que se da en personas mayores por encontrarse dentro de ésta el desequilibrio ocupacional, que afecta de manera muy negativa a la salud y al bienestar de este colectivo.

Pese a no que no se ha empleado ningún criterio restrictivo con relación a la fecha de publicación encontramos que todos los trabajos fueron publicados a partir del 2010. Este dato manifiesta que el equilibrio ocupacional, no se ha empezado a investigar en profundidad hasta los últimos 10 años. El número de artículos disponibles va incrementándose conforme nos acercamos a la fecha actual. Señalar que esto se observa, tanto en esta revisión (7 de los artículos han sido publicados desde el 2018 hasta ahora (12)(13)(14)(15)(17)(20)(21)) y de la literatura en este ámbito (la mayoría de artículos encontrados en las búsquedas de las bases de datos pertenecían a estos últimos años). Lo mismo ocurre acerca del número de artículos relacionados con población de edad avanzada, cuyo número ha aumentado considerablemente en los últimos años. Ambos hechos concuerdan con el rápido crecimiento de la población mayor y en consecuencia, de sus problemas ocupacionales.

Con respecto a los países dónde se han llevado a cabo estos trabajos, vemos que repiten varios: 4 son de Australia (16)(17)(20)(21), 3 del Reino Unido (9)(10)(18) y 2 de Suecia (10)(15). Este hecho se podría explicar porque el equilibrio ocupacional idóneo, a parte de ser único para cada persona, esta fuertemente influenciado por la cultura, religión y/o país al que pertenece dicha persona. Por lo tanto, es necesario que cada una de estas vertientes o países, desarrolle un equilibrio ocupacional enfocado en mayor o menor medida a la población que lo

conforma. Es por esto, por lo que varios países se repiten, ya que son los que más han desarrollado este término en función de sus participantes, y han continuado investigando partiendo de una base previa.

En los artículos seleccionados a pesar de que la población de estudio de todos ellos son personas de edad avanzada, solo 2 de estudios fueron realizados en residencias de ancianos (14)(19). En contraposición, nos encontramos con que los restantes 11 artículos fueron enfocados en personas que pese a su edad residían en sus hogares. Este dato se explica debido a que en los criterios de inclusión de los artículos de este trabajo la población de estudio debía de ser sana, sin patologías aparentes.

A pesar de que el equilibrio ocupacional es un factor empírico, destacable y aplicable de forma fundamentada en la práctica de la terapia ocupacional, también es un término comúnmente conocido y en mayor medida su significado, en la práctica de otras disciplinas. Este hecho explica, que solo cinco (16),(17),(18),(20),(21) de los 13 artículos identificados, son específicos de terapia ocupacional. Encontrándonos con dos de los restantes que mencionan a la terapia ocupacional en sus estudios, pero no siendo exclusivos de esta disciplina. En el estudio de Nilsson y cols (10) habla de profesionales de la salud en general, mientras que el de Causey-Upton (19) menciona a los terapeutas ocupacionales, acompañados de otros profesionales sanitarios.

Las poblaciones objeto de estudio, eran personas en proceso de jubilación y/o de envejecimiento, por lo que al ser un grupo tan amplio encontramos diferencias en las poblaciones, en función del proceso en el que se encuentran. En 6 de los estudios se habla de personas mayores en general sin especificar su estado laboral actual (9),(10),(12),(13),(15),(18); en uno de los estudios la población estudiada se encontraba trabajando y próximos a la prejubilación (17); en otros 3 las personas analizadas se encontraban en el proceso de transición del trabajo a la jubilación (11),(16),(20) y en los 3 restantes las personas ya estaban jubiladas (14),(19) y (21).

En cuanto a las principales limitaciones de esta revisión hay que decir que este trabajo ha sido realizado por una única persona, lo que conlleva una pérdida de información y facilita la posible existencia de sesgos a la hora de seleccionar los artículos. Otra limitación deriva de la búsqueda sólo de artículos escritos en inglés o español exclusivamente y la utilización de cinco de las bases de datos existentes.

En resumen, y a pesar de las limitaciones que presenta este trabajo, hemos encontrado que todos los estudios incluidos en ella aportan resultados positivos sobre el equilibrio ocupacional en la práctica de la terapia ocupacional en personas en proceso de jubilación o de envejecimiento; si bien estos trabajos no se pueden considerar de alta calidad probatoria.

Podemos considerar que la información obtenida, aunque aporta conocimientos acerca de este tipo de intervención para su implementación en la práctica de la terapia ocupacional, no es muy relevante debido al bajo nivel de evidencia que poseen los artículos incluidos en esta revisión.

## **6. CONCLUSIÓN**

En la etapa de transición del trabajo a la jubilación, y como consecuencia del cambio en las necesidades ocupacionales y del desequilibrio ocupacional que se origina, pueden aparecer efectos negativos que afectan a la salud de las personas que se encuentran en esta etapa laboral.

Las intervenciones dirigidas al equilibrio ocupacional en personas en los procesos de jubilación y envejecimiento, no son específicas ni exclusivas de TO y se vienen utilizando en otras disciplinas.

En el ámbito de la terapia ocupacional éstas se implementan de forma personalizada y ajustada a cada paciente.

Se ha visto la necesidad de definir un término común que facilite y unifique la información y conocimientos existentes en la literatura sobre el equilibrio ocupacional.

En esta revisión se ha puesto de manifiesto la posible efectividad de las intervenciones de TO basadas en el equilibrio ocupacional y aplicadas a personas cercanas a la jubilación, si bien ésta no se ha podido probar con los artículos de baja capacidad probatoria en la revisión realizada.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- 1) BoopCh, Cahill S, Davis Ch, Dorsey J, Gibbs V, Herr B. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process Fourth Edition. AOTA. 2020; 74 (2): 1-87.
- 2) Barbara Boyt S, Gillen G, Scaffa ME. Willard & Spackman Terapia Ocupacional. 12ª ed. Estados Unidos: Médica panamericana; 2016.
- 3) Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L. and Håkansson, C. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 2016; 24(1):41-56.
- 4) Wagman P. Håkansson C. Björklund A. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. Scandinavian Journal of Occupational Therapy. 2011; 19(4):322-7.
- 5) Díez C. López C. Palatucci A. Sesé E. Tapiador N. Crisis económica y disfunción ocupacional: efectos y propuestas de cambio en contexto de crisis. TOG. 2014; 11(20):6-12.
- 6) Piñeiro S. El desempeño ocupacional en la jubilación: vivencias de un grupo de personas jubiladas en el ámbito residencial. Trabajo Fin de Grado. A Coruña. Universidade da Coruña. 2015. Recuperado a partir de: [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/14137/PiñeiroPazó\\_Sandra\\_TFG\\_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/14137/PiñeiroPazó_Sandra_TFG_2014.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- 7) Jonssoh H. Borrel L. Sadio G. Jubilación: una transición ocupacional con consecuencias en la temporalidad, equilibrio y significado de la ocupación. Revista Chilena de Terapia Ocupacional. 2003; (3):7-18.
- 8) Allan N. Wachholtz D. Valdés A. Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. Revista Chilena de Terapia Ocupacional. 2009; (5):19-29.
- 9) Mountain G A, Craig C. L. The lived experience of redesigning lifestyle post-retirement in the UK. Occupational Therapy International. 2010; 18(1):48-58.

- 10) Nilsson I, Townsend E A. Occupational Justice - Bridging theory and practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2010; 17(1):57- 63.
- 11) Petitioner A, Prior S. It 's a new way of life: An exploration of the occupational transition of retirement. *British Journal of Occupational Therapy*. 2011; 74(1):12-19.
- 12) Park S, Lee HJ, Jeon B-J, Yoo E-Y, Kim J- B, Park J-H. Effects of occupational balance on subjective health, quality of life, and health- related variables in community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. *PLoS One*. 2021; 16(2):e0246887.
- 13) Punyakaew A, Lersilp S, Putthinoi S. Active Ageing Level and Time Use of Elderly Persons in a Thai Suburban Community. *Occupational Therapy International*. 2019; 2019(2):1-8.
- 14) Aas M H, Austad M V, Lindstad M Ø, Bonsaksen T. Occupational Balance and Quality of Life in Nursing Home Residents. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*. 2020; 38:(3), 302-314.
- 15) Hovbrandt P, Carlsson G, Nilsson K, Albin M, Håkansson C. Occupational balance as described by older workers over the age of 65. *Journal of Occupational Science*. 2019; 26:(1), 40-52.
- 16) Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K. A review of occupational therapy's contribution to and involvement in the work-to-retirement transition process: An Australian perspective. *Australian Occupational Therapy Journal*. 2016; 63(4): 277-292.
- 17) Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K. The experiences of work: Retirees' perspectives and the relationship to the role of occupational therapy in the work-to-retirement transition process. *Work*. 2019; 64(2):341-354.
- 18) Chilvers R, Corr S, Singlehurst H. Investigation into the occupational lives of healthy older people through their use of time. *Australian Occupational Therapy Journal*. 2010; 57(1):24-33.
- 19) Causey-Upton R. A Model for Quality of Life: Occupational Justice and Leisure Continuity for Nursing Home Residents. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*. 2015; 33(3): 175-188.

- 20) Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K, Barnett F. Current occupational therapy scope of practice in the work-to retirement transition process: An Australian study. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 2020; 2:1-16.
- 21) Eagers J, Franklin R C, Broome K, Yau M K. The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study. *British Journal of Occupational Therapy*. 2018; 81(11): 624-632.