



NATALIA BELMAR
Directora Carrera Terapia Ocupacional, Facultad de Medicina Ufro

SALUD MENTAL Y TERAPIA OCUPACIONAL, UNA RELACIÓN POCO CONOCIDA

Resulta evidente la crisis de salud mental en todo el mundo, y la creciente necesidad de encontrar alternativas de abordaje efectivas ante las múltiples repercusiones que de ella emanan. Es en este sentido, que la Terapia Ocupacional se posiciona como una herramienta relevante, en la cual vale la pena fijar nuestras miradas.

En términos simples, la Terapia Ocupacional tiene por objetivo capacitar/habilitar a las personas para que puedan participar en las actividades de la vida diaria (Labrador, 2004) con la mayor autonomía e independencia posibles, de acuerdo a su cultura y comunidad. Lo anterior, a pesar de sus capacidades y dificultades físicas, psíquicas, sensoriales y sociales (APETO, 2012). Esto abarca una amplia gama de acciones que van desde las actividades básicas de la vida diaria, como bañarse y vestirse, hasta las actividades más complejas, como estudiar, trabajar o participar en actividades recreativas.

La pandemia por COVID 19, los cambios socioculturales y las guerras, han sido determinantes en el aumento de diagnósticos como estrés, depresión, ansiedad, abuso de sustancias, aislamiento social, entre otros; pasando a formar parte de nuestro cotidiano, ya que afectan a personas de todas las edades y estratos socioeconómicos.

Es en esta diversidad de situaciones de salud mental, donde la Terapia Ocupacional contribuye de manera práctica, por ejemplo, en la promoción de espacios saludables y de bienestar; gestión del estrés y ansiedad, acompañamiento en transiciones ocupacionales, apoyo en actividades de la vida diaria, inclusión y participación social, por nombrar algunas.

Los resultados de las intervenciones centradas en la ocupación, han dado cuenta de la eficacia de la Terapia Ocupacional en esta área, ya que al promover actividades con sentido y significado para las personas y sus comunidades, existe una mejora en la percepción de su calidad de vida y bienestar emocional.

Si bien aún contamos con importantes desafíos en torno al reconocimiento de la Terapia Ocupacional, también hay oportunidades importantes para expandir y fortalecer su impacto en la atención de salud mental desde los distintos contextos en que se inserta como profesión, para garantizar que todas las personas puedan acceder a apoyos que les permitan alcanzar su máximo potencial y disfrutar de una vida plena y significativa.