

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**LICENCIATURA EN TERAPIA OCUPACIONAL**

**DEPARTAMENTO DE EVALUACIÓN PROFESIONAL**



**“DISEÑO DE GUIA PARA PROMOVER VOLICIÓN Y EQUILIBRIO OCUPACIONAL  
EN MUJERES POR CONFINAMIENTO DE PANDEMIA COVID-19 “**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN TERAPIA OCUPACIONAL**

**P R E S E N T A:**

**EVELIN GONZALEZ DESNI**

**DIRECTORA:**

**M. EN C.S. CLAUDIA ELIZABETH URIBE ROBLEDO**

**REVISORES:**

**M.EN C.S. IVON ANALLELI DE PAZ GARDUÑO  
DR. MARTIN ANGEL FLORES LÓPEZ**

**TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO, 2022**

“DISEÑO DE GUIA PARA PROMOVER VOLICIÓN Y EQUILIBRIO OCUPACIONAL EN  
MUJERES POR CONFINAMIENTO DE PANDEMIA DE COVID-19 “

# INDICE

<b>I. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>1</b>
I.1 COVID-19 ANTECEDENTES.....	1
I.1.2. COVID-19: CONFINAMIENTO EN MÉXICO .....	1
I.1.3 COVID-19: EFECTOS DEL CONFINAMIENTO .....	2
I.2 EQUILIBRIO OCUPACIONAL .....	5
1.2.1 DEFINICIÓN.....	5
1.2.2 DISRUPCIÓN DEL EQUILIBRIO.....	5
1.2.3 FOMENTAR EL EQUILIBRIO OCUPACIONAL.....	6
I.3 VOLICIÓN.....	8
1.3.1 DEFINICIÓN.....	8
1.3.2 VOLICIÓN: COMPONENTES .....	8
I.4 OCIO .....	11
1.4.1 DEFINICIÓN.....	11
1.4.2 EL OCIO: DIMENSIONES Y TEMPORALIDAD.....	11
<b>II.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. ....</b>	<b>16</b>
II.1 ARGUMENTACIÓN.....	16
II.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	17
<b>III. JUSTIFICACIONES .....</b>	<b>17</b>
<b>IV. Hipótesis .....</b>	<b>18</b>
<b>V. OBJETIVOS .....</b>	<b>18</b>
V.1 OBJETIVO GENERAL.....	18
V.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
<b>VI.MÉTODO.....</b>	<b>19</b>
VI.1 DISEÑO DEL ESTUDIO .....	19
VI.2 TIPO DE ESTUDIO .....	19
VI.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	19
VI.4 UNIVERSO DE TRABAJO Y MUESTRA.....	22
VI.5 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN .....	23
VI.6 DESARROLLO DEL PROYECTO.....	24
VI.7 LÍMITE DE TIEMPO Y ESPACIO.....	25
VI.8 CRONOGRAMA.....	25
<b>VII. IMPLICACIONES ÉTICAS .....</b>	<b>26</b>

VIII. RESULTADO .....	26
IX. ORGANIZACIÓN .....	57
X.PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO .....	57
XI MATERIAL .....	57
XII.BIBLIOGRAFÍA.....	58

## **RESUMEN**

La pandemia por COVID-19 obligó a tomar una serie de medidas sanitarias, siendo la más rigurosa el “confinamiento domiciliario”, que cambió radicalmente los hábitos y rutinas, manifestándose los malos hábitos y la dificultad de organizarse dentro del hogar, afectando la percepción del equilibrio entre los diferentes roles y ocupaciones cotidianos llevados a cabo en un mismo espacio, lo cual influyó en la motivación para realizarlos.

No obstante, las mujeres se vieron mayormente afectadas, ya que algunas no solo tenían que cumplir con las ocupaciones cotidianas, sino que adquirieron otros roles durante el encierro en casa que debían realizar, por lo que sufrieron una sobrecarga de tareas en el intento de satisfacer las demandas de cada papel que desempeñan, dañando su equilibrio ocupacional y volición.

El presente proyecto tuvo como finalidad realizar el diseño de una guía, como herramienta para promocionar el equilibrio ocupacional y volición en las mujeres durante del confinamiento, y así beneficiar su salud en general durante y después de este, otorgando estrategias, recursos y orientación para lograr organizar las tareas y roles personales, permitiendo una auto identificación e introspección que hacen de este material una guía personal, ya que además de las recomendaciones para mantenerse saludable en casa indicadas al inicio de la guía, se incluyen los temas de equilibrio ocupacional y volición definiéndolos y, a su vez, indicando las estrategias para fomentarlos e incorporarlos a nuestra vida diaria.

Finalmente, se explica la importancia de los roles y cómo identificarlos; por otra parte, en anexos se podrán encontrar materiales de apoyo para la visualización y organización de los diferentes elementos que ayudarán a tener una vida saludable durante y después del confinamiento.

## **ABSTRACT**

During the Pandemic time because of COVID-19, people had to be careful with the sanitary rules, by this way the stay at home changed their routines and habits and to have an organization at home was so difficult. The bad habits and troubles to organize affected the balance perception as the different occupations and chores. All this situation had influenced in people's motivation to do them.

However, women were affected in a major way because they not only had to cover their own daily activities, they obtained different occupations and responsibilities during this lockdown at home. That's why they suffered a difficult and heavy workload in a perception to cover all the activities and they left their own occupational balance and volition too.

This research had for objective to make a design of a guide as a tool to encourage the occupational balance and volition for women during the sanitary confinement and to benefit their health during and after this giving them practical tools, resources and orientation to reach an organization about the cores and personal roles. They will get a self identification, an introspection that makes of this guide a material to have a personal guide. In addition to the recommendations to keep health at home in the beginning of this guide, I talk about the occupational balance and volition, giving them a principal place. By the same way I indicate the strategies to promote and adding them to the daily and common life.

Finally, I explain about the importance of the roles, how to identify them; by the other hand, in appendix is possible to find support material to have a visualization and organization of the different elements that will help to have a healthy life during and after this hard moment, the confinement.

## I. MARCO TEÓRICO.

### I.1 COVID-19 ANTECEDENTES

El SARS-CoV-2 es un virus perteneciente a la familia de los coronavirus, el cual surgió por primera vez en el año 2019 en Wuhan, China; posteriormente, se extendió alrededor del mundo, convirtiéndose en un problema de salud internacional que se conoce como "enfermedad por coronavirus" (COVID-19)<sup>(1)</sup>.

Los síntomas<sup>(2)</sup> clínicos causados por SARSCoV-2 son: fiebre mayor a 38°C, dolor de cabeza, tos seca, estornudos y dificultad para respirar en casos graves; los malestares pueden aparecer entre los 2 a 14 días según el periodo de incubación del virus; los cuadros y casos clínicos son variables entre personas, tanto en sintomatología como en gravedad, teniendo como mayor consecuencia la muerte.

El contagio del virus se propaga de la siguiente manera: de una persona infectada a otras, a través de gotas de saliva expulsadas al toser y estornudar, estrechando la mano o bien, por tocar un objeto o superficie contaminada con el virus<sup>(2)</sup>, por lo cual es imprescindible tomar las medidas de sanidad recomendadas como: el uso de cubrebocas y lavado constante de las manos en medida de lo posible o, en su defecto, el uso de gel antibacterial y distanciamiento social, siendo éste la medida más rigurosa a seguir.

#### I.1.2. COVID-19: CONFINAMIENTO EN MÉXICO

Como se explicó en el punto anterior, la distancia social fue la orden que más se tuvo que respetar en todo el mundo; México también la implementó, de manera definitiva, el 11 de marzo de 2020 cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara la COVID-19 como pandemia<sup>(3)</sup>.

Ante esta medida, se suspendieron actividades que implicaran contacto con otros, en especial aquellas que significaran multitudes; por ello, una de las primeras en interrumpirse fue la escolar, trasladando las clases a un ámbito virtual para continuar la formación de millones de estudiantes de todos los niveles educativos; así mismo,

actividades de oficina, lúdicas, etc., que pudiesen adaptarse al mismo medio y realizarse dentro de casa.

De esta manera, en el periodo de alarma indicado, que se denomina “semáforo rojo”, la Secretaría de Salud Pública del Estado de México exhortó a la población en general a limitar las salidas de casa, a menos de que fueran para actividades indispensables; de igual modo, se reglamentó la capacidad de personas que podían estar en algunos espacios cerrados; además, también se cerraron lugares de recreación, como bares, cines, parques, que no fueran indispensables, para evitar aglomeraciones y un aumento en el número de contagios de la población.

Ahora bien, al resguardarnos en casa, surgió la necesidad de adaptar las actividades que ejercíamos fuera al espacio personal, de tal forma que lográramos desempeñarlas favorablemente, lo cual no solo llevó a adecuar lugares en el hogar, sino también a considerar el factor económico que brinda la posibilidad de continuar su práctica, pero sufriendo repercusiones por el cambio repentino en el estilo de vida.

### I.1.3 COVID-19: EFECTOS DEL CONFINAMIENTO

El hacer trabajo en casa permitió seguir las medidas sanitarias adecuadas, sobre todo el distanciamiento social y la cuarentena; sin embargo, el aislamiento, el estrés, miedo, angustia, duelos y la falta de expectativa del futuro han alterado la salud mental<sup>(4)</sup>.

En el artículo “Terapia ocupacional en tiempos de pandemia”, Morrison y Silva<sup>(4)</sup> hacen mención del impacto que tiene la pandemia, la cual no corresponde y compete a un solo país o estado, sino al mundo; no se habla, solamente, de un impacto en la salud pública, sino también en lo económico, social y cultural, misma situación que afecta las actividades de las personas y sus roles, experimentando así un desequilibrio ocupacional.

Una de las consecuencias del confinamiento es la privación ocupacional que se vive alrededor del mundo. Se define a ésta como un estado de exclusión de la

participación en actividades significativas por factores que están fuera del control inmediato del individuo <sup>(5)</sup>, que además ha generado una desigualdad social mayor que desencadena los sentimientos antes referidos más la vulnerabilidad personal.

En estos casos, las intervenciones de los terapeutas ocupacionales deben estar orientadas a tomar acciones para poder estructurar rutinas que ayuden a fomentar el equilibrio ocupacional, la volición, el manejo adecuado del nuevo ambiente virtual en que nos tenemos que desenvolver; tomando en cuenta la condición actual, debemos hacernos presentes por medio de la tele rehabilitación, para fomentar esa estabilidad, autonomía y empoderamiento en los individuos, ofreciendo herramientas de supervivencia y adaptación útiles en estos tiempos de pandemia y post pandemia.

En concordancia con Domingo y Sánchez, en su artículo “En tiempos de coronavirus, las ocupaciones siguen siendo ocupaciones” <sup>(6)</sup>, mencionan el impacto del confinamiento en las actividades humanas y las condiciones que abarca son: la motivación por el hacer, hábitos y rutinas, aspectos afectados. Estos se merman debido al cambio en la organización de nuestras vidas, por lo cual hemos tenido que adaptarnos, modificando las conductas y costumbres, un ejemplo es la implementación del uso de cubrebocas; así mismo, los horarios de dormir y levantarse se alteraron, lo cual repercute en el desempeño de las actividades de la vida diaria.

Por otro lado, los roles en las familias con niños en etapa escolar básica difieren de otros, ya que los padres adquirieron un nuevo papel: el de maestros suplentes, sumando éste a sus demás ocupaciones y generando un exceso de tareas, lo que lleva a un desequilibrio ocupacional debido a que desempeñan diferentes actividades a la vez y en un mismo espacio, de tal forma que perciben la falta de tiempo o insatisfacción con su productividad en conjunto con la aparición de estrés y ansiedad <sup>(6)</sup>.

Por consecuente es indispensable buscar la motivación ideal para realizar las actividades diarias al igual que las que se hacen por esparcimiento, más las

obligatorias, para poder desempeñar correctamente los roles que se tienen y adquieren de manera individual; es necesario conocer cómo podemos mantener un equilibrio, ya sea a través de rutinas que nos motiven a organizar nuestras actividades diarias para lograr cumplir las demandas que implican, al igual que resolver problemas en el escenario actual, tanto de confinamiento como en el proceso de nueva normalidad.

De esta forma, en el proceso de la llamada “nueva normalidad”, se busca la adaptación a esta nueva etapa de cuidados de salud e higiene pública como una demanda social y de cuidado comunitario y personal, sin descuidar lo individual para fomentar y promover un estado de equilibrio ocupacional <sup>(7)</sup>.

## I.2 EQUILIBRIO OCUPACIONAL

### 1.2.1 DEFINICIÓN

El equilibrio ocupacional se define como el balance existente entre las actividades realizadas por placer, agrado y obligación, así como las relacionadas con el desempeño de los diferentes ámbitos de la vida, por ejemplo: el social, personal y laboral.

De igual forma, el equilibrio ocupacional es la percepción subjetiva de poseer la cantidad adecuada de labores y variaciones entre ellas, con las cuales el individuo experimenta satisfacción; por consiguiente, esta sensación de equilibrio varía para cada persona.

El equilibrio se expresa en el compromiso con la ocupación que “conduce a un bienestar”, el cual no se refiere a la designación de la misma cantidad de tiempo de diferentes actividades y tareas a desempeñar, sino al tiempo que cada persona les otorga en su vida diaria, permitiéndose tener variaciones en la cantidad y calidad de cada una de ellas<sup>(8)</sup>.

### 1.2.2 DISRUPCIÓN DEL EQUILIBRIO

Cuando no se logran desarrollar rutinas que fomenten un equilibrio y ayuden a desempeñar ocupaciones ajustadas a las capacidades individuales, difícilmente se cubren las expectativas propias y demandas sociales en diferentes ámbitos y ambientes, como: el trabajo, ocio, actividades de auto-cuidado, causando una disrupción del equilibrio <sup>(8)</sup>.

Actualmente, se observa un claro ejemplo de desequilibrio ocupacional: debido a la pandemia y al confinamiento, los individuos han tenido que desempeñar diferentes roles y actividades desde casa, en donde la mayor problemática es la falta de organización y los malos hábitos, lo que repercute directamente en el desempeño ocupacional.

El desequilibrio, de acuerdo con Wilcok <sup>(9)</sup>, se manifiesta en cuatro aspectos, los cuales forman parte del diagnóstico ocupacional:

1. **Deprivación ocupacional:** se hace presente cuando existe alguna limitación que no permite que la persona sea capaz de llevar a cabo, o disfrutar, actividades por aislamiento o por falta de recursos.
2. **La alienación ocupacional:** a pesar de participar en ocupaciones se manifiesta una falta de satisfacción personal, la cual puede ser producto de diferentes causas.
3. **Desequilibrio o desbalance ocupacional:** es la falta de equilibrio en las áreas de desempeño.
4. **Injusticia ocupacional:** limitación de la participación significativa y digna de cualquier persona, ya sea por restricción, prohibición o segregación.

Con relación a estos conceptos, acuñados por la ausencia o imposibilidad de permanecer balanceados, disfrutar y satisfacer las demandas de las diferentes áreas y ámbitos, la salud, en términos de ocupación, implica poseer un equilibrio entre cada área de desempeño que fue afectada por efectos de cualquier disrupción en nuestra vida cotidiana que sea significativa para nosotros.

### 1.2.3 FOMENTAR EL EQUILIBRIO OCUPACIONAL

El equilibrio ocupacional, como se mencionó anteriormente, se relaciona con la organización, por lo que es importante implementar hábitos que brinden seguridad, promuevan la percepción de equilibrio y favorezcan la adaptación en nuevos contextos, facilitando la resolución de problemas que amenacen este balance.

Las rutinas benefician el mantenimiento del equilibrio, así como los “patrones de comportamiento que son observables, regulables, perceptivos y que proveen de estructura a la vida diaria”<sup>(10)</sup>; estas pueden ser placenteras y excelentes promotoras de otras conductas, tanto beneficiosas como perjudiciales. Además, están comprometidas en un espacio de tiempo que se integran en contextos como el

cultural y ecológico; dotan de una percepción de seguridad y confort que nos hacen sentir bien a medida que las llevamos a cabo <sup>(11)</sup>.

Para mantener las rutinas se consideran a los “hábitos” como parte importante para lograr un orden de conductas que se desean adquirir; de igual forma, los hábitos y rutinas en conjunto repercuten en la conservación de un buen equilibrio y desempeño ocupacional.

De esta manera, ya que el equilibrio ocupacional se relaciona con las prácticas habituales, se considera que “es dinámico y se ajusta a los cambios internos de los individuos” <sup>(12)</sup>, así como a las relaciones interpersonales y las demandas externas cambiantes.

La capacidad de dinamismo del equilibrio ocupacional se presentó durante el confinamiento experimentado por las personas, quienes se organizaron e idearon diversos medios para desempeñar con éxito sus actividades dentro de casa y así adaptarse.

Ya que el equilibrio repercute positivamente en la salud y calidad de vida, es importante considerar la influencia de las áreas de ocupación en las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria como: el descanso, sueño, educación, trabajo, participación social y ocio, con el fin de crear rutinas balanceadas y aptas para cada individuo a través de sus ocupaciones y actividades, teniendo en cuenta las capacidades, necesidades e intereses personales, al igual que las demandas de su entorno, de tal manera que fomenten el equilibrio ocupacional<sup>(10)</sup>.

## I.3 VOLICIÓN

### 1.3.1 DEFINICIÓN

Kielhofner <sup>(13)</sup> define a la volición como la “motivación por la ocupación”, ésta es un proceso continuo en donde los pensamientos y sentimientos volitivos van ocurriendo y manifestándose a través del tiempo, a la vez que se experimenta, interpreta, anticipa y se elige una ocupación u ocupaciones.

Moreno <sup>(14)</sup>, en su obra “El origen de la volición”, menciona que ésta es un tipo de proceso por el cual realizamos o actuamos de manera racional, libre y consciente, que son características fundamentales de la especie humana. La volición se presenta como una necesidad universal, explicada en la capacidad neurológica que fundamenta la motivación por querer realizar una ocupación en la cual nos sentimos capaces y competentes, aun sobre factores como el estado de ánimo, que puede influir en ésta, por tanto se puede decir que la volición es un motivo dominante por el cual ejecutamos acciones, actividades u ocupaciones <sup>(15)</sup>.

### 1.3.2 VOLICIÓN: COMPONENTES

La volición, de acuerdo con Kielhofner, se ve manifestada en el deseo por la acción a través de la ocupación, constituyéndola como principal motivo de impulso para efectuar tareas <sup>(13)</sup>. Por otro lado, la volición es un factor relevante para otorgar significancia a lo que se hace, es decir, este impulso da como resultado el desempeño de las ocupaciones.

Dentro del Modelo de la Ocupación Humana (MOHO)<sup>(13)</sup>, la consideración de cualquier aspecto de la persona (volición, habituación o desempeño) siempre estará bajo la influencia del ambiente, motivación y los patrones, siendo la habituación, la manera en la que se organizan las ocupaciones en rutinas, mismas que se toman en cuenta para un equilibrio.

Kielhofner menciona lo siguiente: “Los seres humanos poseen un sistema nervioso complejo que les proporciona una necesidad intensa y poderosa de actuar”<sup>(13)</sup>, refiriéndose a estas fuerzas como la voluntad y motivación que impulsan totalmente

a las personas para realizar sus actividades, considerando elementos como el sistema nervioso y el cuerpo para llevar a cabo las actividades; el potencial para hacer las cosas resulta en la necesidad de ejecutar acciones y esto se traduce al motivo del cual parte la ocupación.

La volición no solo es la interpretación de un deseo de lo que se quiere hacer, sino que en este se ven involucrados una serie de “pensamientos y sentimientos volitivos”<sup>(13)</sup> acerca de lo que deseamos; algunos razonamientos se relacionan con generar preguntas que ayuden a concluir si somos buenos en lo que hacemos o si es de nuestro agrado, esto es parte importante para el proceso volitivo.

Los pensamientos y sentimientos volitivos mencionados por Kielhofner<sup>(13)</sup> son los siguientes:

- La capacidad y efectividad personales.
- La importancia o el valor relacionados con lo que uno hace.
- El placer o la satisfacción que uno experimenta al hacer las cosas.

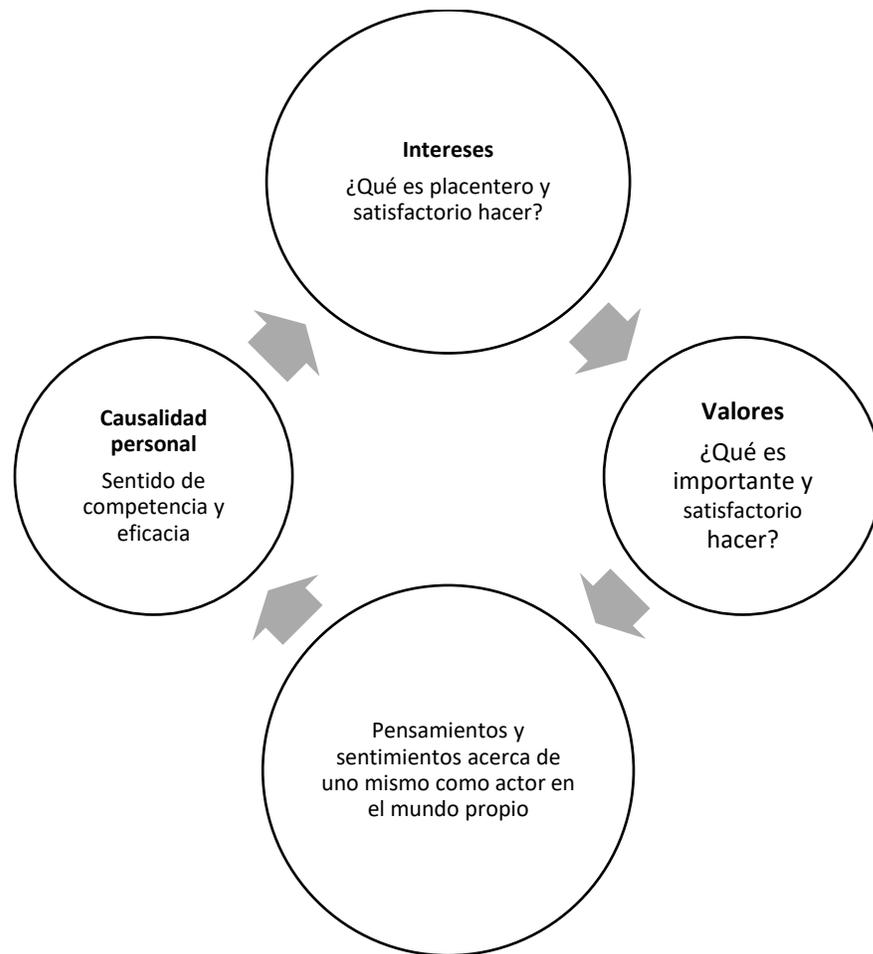
Además, están estrechamente relacionados con tres aspectos fundamentales, los cuales son:

- Sentido de eficiencia o capacidad personal (¿Soy bueno en esto?).
- Importancia o valor que se da a lo que uno hace (¿Vale la pena hacerlo?).
- Goce o satisfacción que uno experimenta al hacer las cosas (¿Me gusta esto?).

Así mismo, guardan relación con la causalidad, valores e intereses, que se explican como:

- Causalidad personal: se refiere al propio sentido de competencia y experiencia.
- Valores: hacen referencia a lo que uno encuentra importante y significativo.
- Intereses: referentes a lo que uno disfruta o le produce satisfacción hacer.

La figura 1 en concordancia con lo anterior, muestra el contenido de los sentimientos y pensamientos volitivos.



*Figura 1.* Contenido de los pensamientos y sentimientos volitivos. Tomado de: Keilhofner G. Los conceptos básicos de la ocupación humana. en: Keilhofner G. Editor. Terapia Ocupacional. Modelo de ocupación humana: Teoría y aplicación. 3ª ed. Buenos aires: Médica Panamericana, 2004.

*Figura 1.* Contenido de los pensamientos y sentimientos volitivos. Tomado de: Keilhofner G. Los conceptos básicos de la ocupación humana 2011.

## I.4 OCIO

### 1.4.1 DEFINICIÓN

El ocio se define como la “actividad no obligada” que se origina por la motivación para realizarla durante el tiempo libre; se caracteriza por la libertad y voluntariedad para ejercerla. Al ser ésta de vivencia subjetiva es identificada de manera individual, tomando en cuenta los intereses y habilidades que posee el individuo para poder ser partícipe de ésta; su ejecución es planificada, lo cual brinda una percepción de equilibrio en relación con otras áreas de ocupación <sup>(15-16)</sup>.

### 1.4.2 EL OCIO: DIMENSIONES Y TEMPORALIDAD

A través del ocio se experimentan sentimientos y sensaciones placenteras cuando es agradable y cubre las expectativas del individuo que lo practica; por lo cual, su elección es un proceso individual que se descubre a medida que se viven diversas actividades que le son de interés <sup>(16)</sup>. Se considera un derecho humano que mejora la calidad de vida de las personas y esta experiencia, que puede ser individual y colectiva al compartirse, se centra en la realización de actividades positivas que contribuyen al desarrollo físico, intelectual y emocional de quien lo realiza, como: las deportivas, artísticas, entre otras de índole social o digital, ofreciendo tareas variadas para su práctica en sus diferentes dimensiones como se muestra en la Tabla 1.

**TABLA 1.** Dimensión del ocio

Dimensiones	Procesos personales y sociales	Actividades prototípicas
Creativa	Desarrollo personal Autoafirmación Introspección Reflexión	Artes Turismo alternativo Nuevos deportes Deportes de aventura Hobbies

Lúdica	Descanso Diversión	Juego Práctica cultural Turismo tradicional Práctica deportiva Paseos Tertulia
Festiva	Autoafirmación colectiva Heterodescubrimiento Apertura a los demás Socialización Ruptura de cotidianidad Sentido de pertenencia	Fiesta Patrimonio Folklore Turismo cultural Deporte espectáculo Eventos Parques temáticos Parque de atracciones
Ecológica	Vinculación al espacio Capacidad de admiración Contemplación	Recreación al aire libre Turismo urbano/rural Arte en la calle Ecoturismo Deporte al aire libre
Solidaria	Vivencia del otro Participación asociativa Gratuidad Valuntariedad	Ocio comunitario Animación sociocultural Animación turística Turismo social Deporte para todos Asociacionismo Educación del tiempo libre
Productiva	Bienestar Utilidad Profesionalización	Industrias culturales Sector de turismo Deporte profesional Establecimientos recreativos Actividades de juego y apuestas Servicios ocio-salud Bienes de equipo y consumo

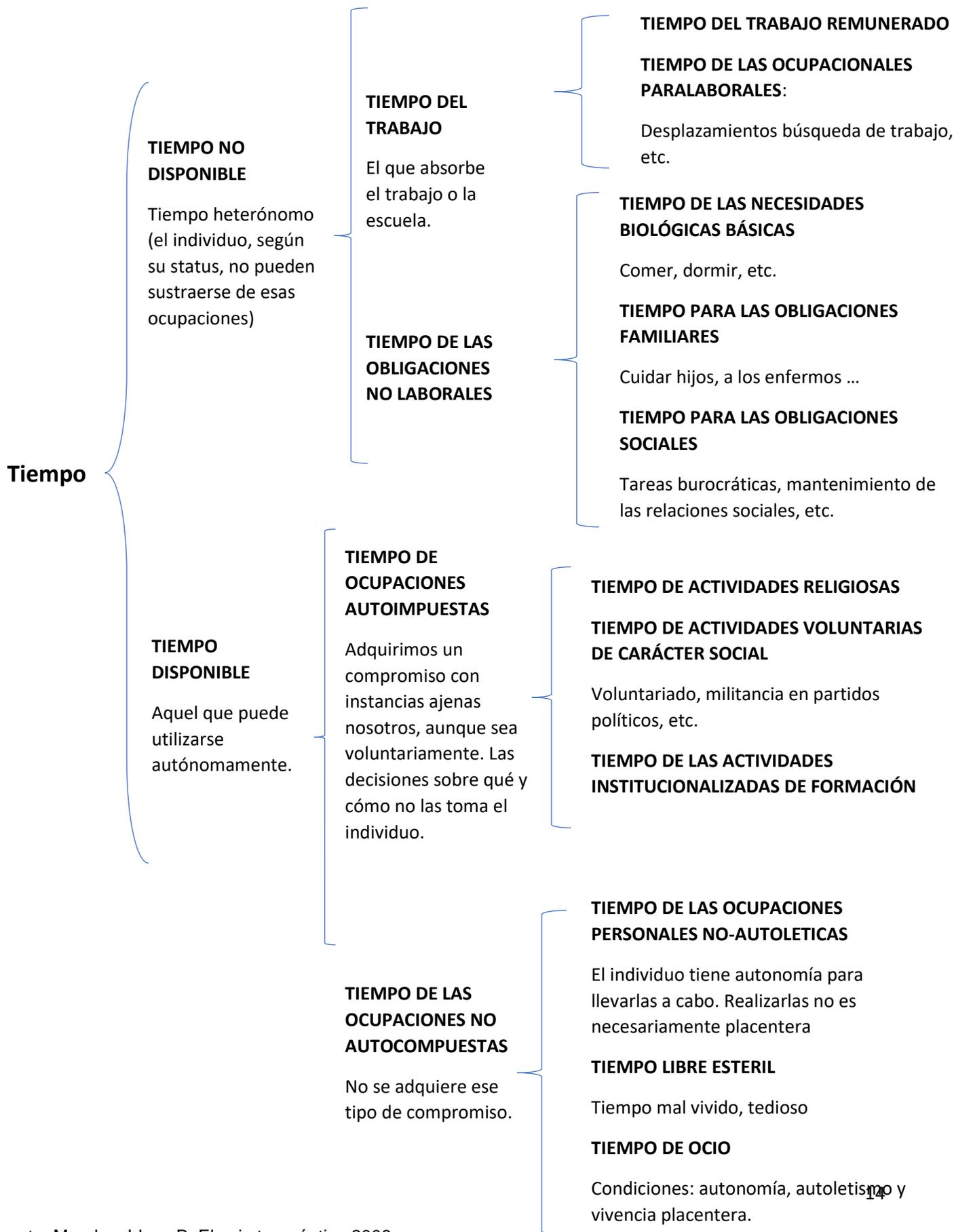
Preventiva	Prevención Precaución	Ocio preventivo Educación para la salud Programas preventivos
Terapéutica	Recuperación Calidad de vida	Ocio terapéutico Ocio y salud
Nociva	Prácticas abusivas Dependencia exógena	Ociopatías Ludopatías

Fuente: Morales, Idoya B. El ocio terapéutico.2006

Asimismo, el ocio es un proceso relacional que permite desarrollar y descubrir potencialidades para innovar y recrearse <sup>(17)</sup>. Kent considera que el uso de este tiempo libre también puede ser destinado a “no hacer ninguna actividad y optar por relajarse o bien participar en estas como alternativa de escape ante las exigencias y restricciones del trabajo” <sup>(18)</sup>.

Es importante identificar los diferentes tipos de tiempo que el individuo posee para poder implementar el uso de una actividad que sea de su interés como se muestra en la Figura 2, tomando en cuenta factores como el sexo, edad, roles y ocupaciones.

Figura 2. Delimitación conceptual de tiempo libre y ocio



La distribución del tiempo e identificación de las actividades en cada área que desempeñamos, es clave para poder destinar una tarea de la dimensión que se quiera realizar, sin quitar importancia a otras, ayudando a motivar y fomentar la organización de la vida cotidiana.

A causa del confinamiento, las personas han tenido que adaptar sus tiempos con el objetivo de cumplir con las tareas que le demandan sus diferentes ocupaciones; la falta de organización y percepción de exceso de labores les impide destinar un tiempo para realizar alguna actividad de ocio que sea de su agrado o simplemente descansar; es importante promover el uso de cualquier dimensión del ocio para motivarlas a organizarse en los diferentes ámbitos y sirva de escape a la tensión de sus diferentes roles y ocupaciones.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

### II.1 ARGUMENTACIÓN

A raíz de la pandemia por la COVID-19, los altos mandos del país se vieron en la necesidad de tomar decisiones para prevenir y controlar el número de contagios en la población, por lo cual recomendaron tomar todas las medidas necesarias, las cuales implicaron un cambio radical en los hábitos, rutinas y roles.

Sin duda, la medida más rigurosa para evitar contagios fue el distanciamiento social o confinamiento, el cual consistió en permanecer en casa; de esta manera, espacios como las escuelas y centros de trabajo, entre otros, en donde se tenía contacto con un número considerable de personas cerraron sus puertas; sin embargo, las actividades que pudieran desempeñarse en casa recurrieron a una modalidad virtual para no exponerse al contagio.

El confinamiento obligó a improvisar espacios adecuados para seguir desempeñando las actividades escolares y laborales, compartiendo un mismo lugar con la familia para cumplir, además, con roles y rutinas lo cual implicó una adaptación para realizar estas tareas de manera óptima.

En este proceso de adaptarnos al confinamiento y cumplir con todas nuestras actividades, se manifestaron algunas problemáticas como los malos hábitos, problemas de adecuación al entorno, percepción de exceso de tareas, lesiones en el hogar, depresión, estrés, desinterés por las actividades diarias y arreglo personal, entre otros, los cuales afectaron directamente al equilibrio ocupacional.

Por otra parte, la mujer suele tener más cargas de tareas y ocupaciones dentro del hogar, considerando que algunas tienen empleo e hijos; de acuerdo con cifras estadísticas que ofrece la UNICEF<sup>(19)</sup>, el 97.1% de los hogares tiene al menos un niño de entre 6 a 12 años, del cual el 81% tiene actividades y tareas escolares asignadas, por lo cual las mujeres madres de familia han empleado un rol extra de maestras improvisadas; existe para ellas la labor de ayudar a sus hijos con sus

deberes escolares, acorde con las mismas estadísticas este apoyo escolar es brindado por esta población de mujeres en un 68%.

De igual manera en el transcurso del confinamiento, las ocupaciones se tornan monótonas, en consecuencia, se presenta la desmotivación para realizar las actividades y tareas que deben desempeñar cada día, además la salud, en todo sentido, así como la volición y equilibrio ocupacional se ven también afectados. <sup>(6)(13)</sup>.

Dicho lo anterior, es imprescindible otorgar una herramienta que ayude a las mujeres a fomentar su equilibrio ocupacional y volición para seguir realizando de manera efectiva sus actividades diarias y así adaptarse, tanto en confinamiento como en situaciones futuras fuera de casa, como es el caso de la llamada nueva normalidad, evitando decaer en malos hábitos, beneficiando así su salud física, mental, ocupacional y con balance en general.

Por consiguiente, realizamos la siguiente pregunta de investigación.

## II.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los elementos que se deben considerar en el contenido para el diseño de la guía que promueva la volición y equilibrio ocupacional en mujeres por el confinamiento debido a la pandemia de COVID-19?

## III. JUSTIFICACIONES

**Académica:** El presente proyecto de guía se origina por las problemáticas generadas en vista del confinamiento, las cuales han decaído y perjudicado directamente en la volición y equilibrio ocupacional de la población en general, sin embargo, las mujeres han sido las mayormente afectadas, quienes tienden a tener más labores y tareas independientemente de sus actividades cotidianas.

La finalidad de este proyecto es otorgar una herramienta que ayude a las mujeres a fomentar su equilibrio ocupacional guiándolas en la organización y adaptación, durante el confinamiento y después de él, beneficiándolas en la salud en general.

**Científica:** Al guiar a las mujeres para mantener su volición y equilibrio ocupacional a través de la organización de sus actividades diarias, en relación con la motivación por realizar alguna actividad de ocio, contribuiría a reducir la tendencia a deprimirse, así como a prevenir trastornos de ansiedad y, por consiguiente, a mejorar la percepción de calidad de vida, control y organización de ésta.

**Social:** A partir de este proyecto se intenta aportar una idea de cómo organizarse y motivarse, fomentando un equilibrio ocupacional, que no solo sirva en momentos de confinamiento, sino que también funcione como educación personal, que tendrá beneficios en la percepción de calidad de vida y satisfacción.

**Económica o Administrativa:** Es una propuesta que no tiene costo: esta guía puede ser presentada de forma digital y para descarga gratuita, a partir de esto los beneficios no solo son para administrar sus tiempos, sino para motivarse y promover el equilibrio ocupacional en su día a día desde casa y sin gastar.

**Epidemiológica:** Reducir la incidencia de personas deprimidas, así como de la percepción de situaciones caóticas, al igual que disminuir trastornos derivados de la falta de equilibrio ocupacional y, así mismo, evitar la pérdida de motivación e interés que pueda afectar su desempeño en las actividades de la vida diaria y su participación en los roles que cumplen.

#### **IV. Hipótesis**

Debido al tipo de estudio, la presente investigación no requiere hipótesis.

#### **V. OBJETIVOS**

##### **V.1 OBJETIVO GENERAL**

Diseñar una guía que fomenten el equilibrio ocupacional y la volición en mujeres durante el confinamiento por pandemia de COVID-19.

##### **V.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Revisar la información más reciente para seleccionar las estrategias que muestran mayor cambio en relación con la Terapia Ocupacional y confinamiento.
- Seleccionar las bibliografías adecuadas al tema.
- Establecer la intervención de acuerdo con la bibliografía más relevante.
- Proponer una guía que favorezca a las mujeres para mejorar su volición y equilibrio ocupacional.

## VI.MÉTODO

### VI.1 DISEÑO DEL ESTUDIO

Descriptivo

### VI.2 TIPO DE ESTUDIO

Cualitativo, prospectivo, retrospectivo.

### VI.3 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Definición teórica	Definición operacional	Nivel de medición	Indicadores	Ítems
Edad	Años que se tienen desde el nacimiento <sup>(20)</sup>	Años que se tienen desde el nacimiento <sup>(20)</sup>	Cualitativa discreta	Años	

Ocupación	Trabajo, empleo u oficio que una persona ejerce <sup>(20)</sup>	Son aquellas actividades con sentido y meta, en las cuales la persona participa cotidianamente, tienen significado para el desempeño e incluyen múltiples tareas <sup>(11)</sup>	Cualitativa nominal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laboral/profesional</li> <li>• Social</li> </ul>	
Roles	Conjunto de comportamientos esperados socialmente <sup>(11)</sup>	Conjunto de comportamientos esperados socialmente <sup>(11)</sup>	Cualitativa ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiante</li> <li>• Trabajador</li> <li>• Madre de familia</li> <li>• Hija</li> <li>• Esposa</li> </ul>	
Número de hijos	Referente a la cantidad de hijos que se tiene <sup>(20)</sup>	Referente a la cantidad de hijos que se tiene <sup>(20)</sup>	Cualitativa discreta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0</li> <li>• 1</li> <li>• 2</li> <li>• 3</li> <li>• 4</li> <li>• 5 o más</li> </ul>	
Estado civil	Situación jurídica de una persona en la familia y la sociedad <sup>(21)</sup>	Conjunto de cualidades que distinguen al individuo en la sociedad	Cualitativa ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soltera</li> <li>• Casada</li> <li>• Divorciada</li> <li>• Viuda</li> </ul>	

Nivel socio económico	De acuerdo con la Real Academia Española: “perteneiente o relativo a los factores sociales y económicos” (20)	De acuerdo con la Real Academia Española: “perteneiente o relativo a los factores sociales y económicos” (20)	Cualitativa ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto</li> <li>• Medio</li> <li>• Bajo</li> </ul>	
Equilibrio ocupacional	Equilibrio existente entre las actividades realizadas por placer, obligación o agrado; así mismo, mantener un equilibrio en la vida social, personal y en las actividades diarias <sup>(7)</sup>	Equilibrio existente entre las actividades realizadas por placer, obligación o agrado; así mismo, mantener un equilibrio en la vida social, personal y en las actividades diarias <sup>(7)</sup>	Cualitativa Ordinal	(F)permite la participación (P) restringe la participación (R) impide la participación (I)	
Volición	Se refiere a la “motivación por la ocupación”: es un proceso continuo donde los pensamientos y sentimientos volitivos van	Se refiere a la “motivación por la ocupación”: es un proceso continuo donde los pensamientos y sentimientos volitivos van	Cualitativa Nominal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Espontáneo (muestra el comportamiento sin apoyo, estructura o estímulo)</li> <li>2. Involucrado (muestra el comportamiento)</li> </ol>	

	manifestándose a través del tiempo, a la par que se experimenta, interpreta, anticipa y se elige una ocupación u ocupaciones <sup>(14)</sup>	manifestándose a través del tiempo, a la par que se experimenta, interpreta, anticipa y se elige una ocupación u ocupaciones <sup>(14)</sup>		<p>con una cantidad mínima de apoyo, estructura o estímulo)</p> <p>3. Dudoso (muestra el comportamiento con máximo apoyo, estructura o estímulo.)</p> <p>4. Pasivo (la persona no demuestra el comportamiento, aun con apoyo, estructura o estímulo)</p>	
--	--	--	--	--	--

#### VI.4 UNIVERSO DE TRABAJO Y MUESTRA

Se realizó la búsqueda de la información en las siguientes bases de datos:

Redalyc, Scielo, Google Académico, Dialnet, página de la Federación Mundial de Terapia Ocupacional, bases de datos del Gobierno Federal que cumplan con los siguientes criterios:

#### CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Con fecha de publicación no mayor a 6 años anteriores a la fecha de búsqueda
- Que sean artículos indexados
- Artículos descriptivos, de casos y controles, observacionales, cohorte, metaanálisis, revisiones sistemáticas, tesis, guías de práctica clínica, programas de atención.

- Artículos originales sobre intervenciones que promuevan el equilibrio ocupacional y volición.
- Tesis y libros sobre equilibrio ocupacional.

## VI.5 INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Para equilibrio ocupacional se recomienda como herramienta alternativa la evaluación inicial del Modelo de la Ocupación Humana (MOHOST) en su versión 2.0, creada por Parkinson, Forsyth y Kielhofner, 2006.

Este instrumento de evaluación permite medir la participación ocupacional en relación con lo siguiente: motivación por la ocupación (volición), patrón ocupacional, habilidades y ambiente.

El registro de los datos es bajo observación y entrevista a la persona o familiares; consta de 24 ítems, 4 por cada una de las sesiones: volición, habilidades de comunicación e interacción, habilidades de procesamiento, habilidades motoras y ambiente; así mismo, se usa una escala de 4 niveles los cuales son: facilitación de la participación (F), permisión de la participación (P), restricción de la participación (R), impedimento de la participación (I).

Para volición se sugiere utilizar el cuestionario Volicional (VQ) el cual se muestra en el Anexo 1. Este cuestionario es una evaluación de tipo observacional, la cual examina la motivación que tienen las personas y, de esta manera, da un panorama para conocer aquello que las motiva a reaccionar de modo intrínseco, así mismo, captura de forma sistemática cómo la persona reacciona y actúa en su entorno.

Para fines del presente estudio y, en vista de la utilidad de este cuestionario, este instrumento se dirige a las personas que tienen dificultades para examinar su propia volición, además es apto para la población a partir de los 6 años, adolescentes, adultos y adultos mayores.

La evaluación se compone por 14 indicadores de comportamiento, así como de un registro de características ambientales. Ambos se completan luego de haber

observado al paciente en cualquiera de sus contextos ocupacionales, incluyendo eventos espontáneos o no planificados, así como sesiones de terapia. No es necesario observar a la persona en una situación diseñada específicamente para la evaluación o estandarizada.

## VI.6 DESARROLLO DEL PROYECTO

El presente proyecto fue desarrollado de la siguiente manera:

Se realizó la revisión de las bases de datos Scielo, Google académico, Redalyc, Dialnet, en donde se utilizaron las siguientes palabras clave: equilibrio ocupacional, volición, terapia ocupacional, ocio, rutina, promoción, intereses, hábitos, aislamiento, confinamiento; realizando la búsqueda, seleccionando los artículos científicos, tesis, guías, programas y publicaciones originales en idioma español que cumplieron con los criterios de inclusión; concluida la exploración, se eligió la información para diseñar la guía.

Posteriormente, se dio paso al desarrollo y diseño de la guía, utilizando como herramienta el software de Canva, del cual se seleccionaron, de forma estratégica, elementos para favorecer la comprensión de la información seleccionada, haciendo una lectura fácil y de interés.

## VI.7 LÍMITE DE TIEMPO Y ESPACIO

Se realizó en Toluca, Estado de México, de Junio 2021 a Junio 2022.

## VI.8 CRONOGRAMA

	Año 2021											Año 2022					
Actividad / Mes	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Sept	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Elaboración Marco teórico	x	x															
Elaboración Marco metodológico			x	x													
Presentación del protocolo					x												
Búsqueda de información						x											
Selección de la información							x	x	x								
Elaboración de guía										x	x	x	x	x	x		
Presentación de Tesis																	

## **VII. IMPLICACIONES ÉTICAS.**

La presente investigación no generó un riesgo para terceros, ya que no se realizó una aplicación, sin embargo, la tesista se compromete a respetar los derechos de autoría de cada uno de los estudios y publicaciones revisadas para el presente estudio otorgando el crédito correspondiente, además de no alterar la información utilizada y se compromete a trabajar bajo los principios de bioética: beneficencia, no maleficencia, justicia y autonomía.

## **VIII. RESULTADO**

GUÍA PARA LA PROMOCIÓN DE

# VOLICIÓN Y EQUILIBRIO OCUPACIONAL



*en mujeres por confinamiento de pandemia*

**EVELIN GONZALEZ DESNI**

Por una mejor calidad de vida y desempeño de nuestras ocupaciones

# ÍNDICE



INTRODUCCIÓN .....1



CONFINAMIENTO .....2



RECOMENDACIONES PARA  
MANTENERSE SALUDABLE EN  
CASA .....3-5



1

**EQUILIBRIO OCUPACIONAL (EO)**

- Repercusión de la pandemia en el equilibrio de nuestra vida.....7
- ¿Qué es el Equilibrio Ocupacional?.....8
- ¿Cuándo se logra el EO?.....9
- Recomendaciones y estrategias para mantenerse equilibrado.....10



2

**VOLICIÓN**

- La motivación como impulso durante confinamiento.....12
- ¿Qué es la Volición?.....13
- La importancia de la Volición en nuestra vida .....14
- Fomentando nuestra volición .....15



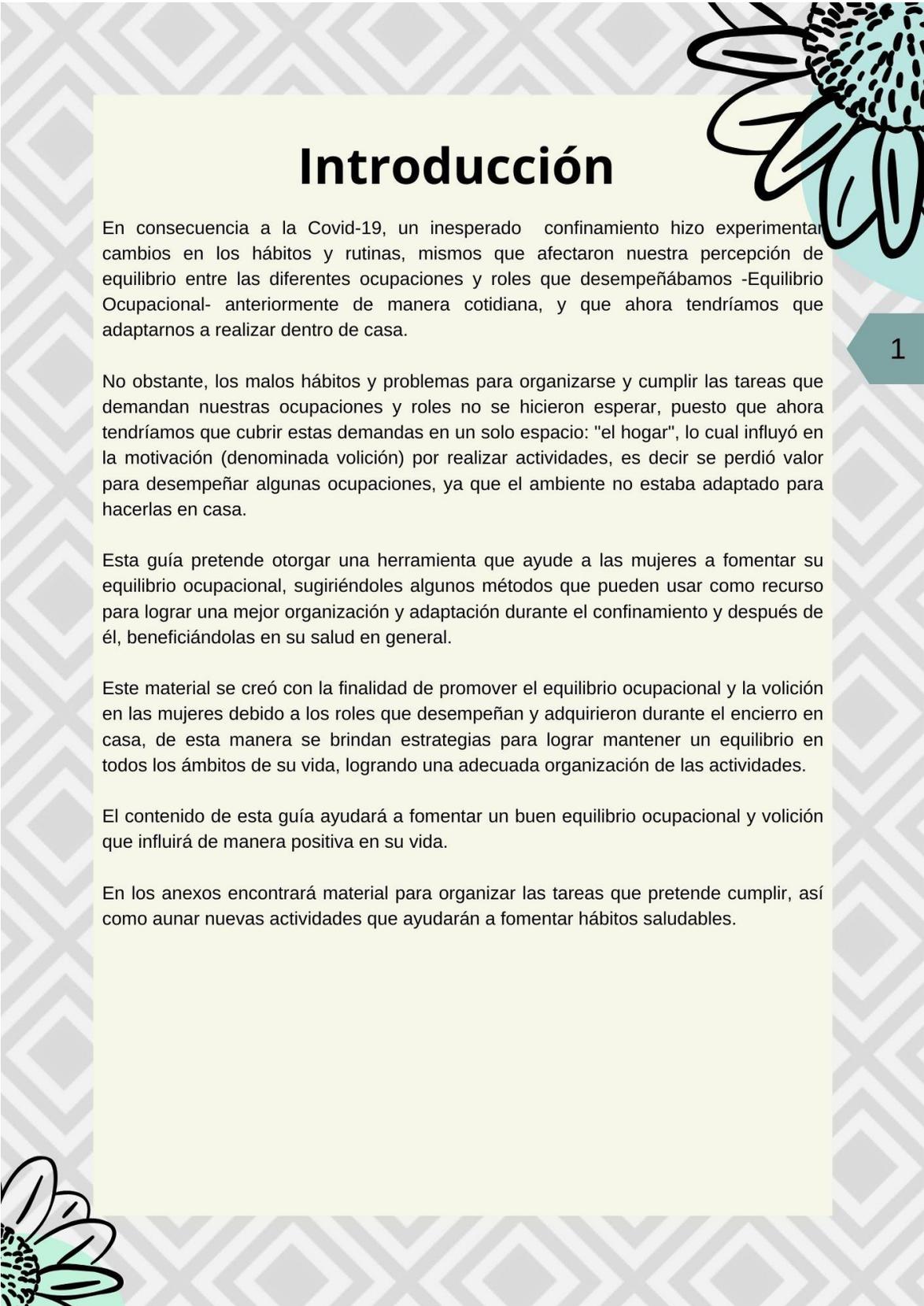
3

**ROLES**

- Roles como orientación de nuestras vidas.....17
- Los roles en nuestra vida diaria.....18
- Visualiza tus roles .....19
- Planes y Organización de roles.....20



ANEXOS.....22-25  
REFERENCIAS.....26-28



# Introducción

En consecuencia a la Covid-19, un inesperado confinamiento hizo experimentar cambios en los hábitos y rutinas, mismos que afectaron nuestra percepción de equilibrio entre las diferentes ocupaciones y roles que desempeñábamos -Equilibrio Ocupacional- anteriormente de manera cotidiana, y que ahora tendríamos que adaptarnos a realizar dentro de casa.

No obstante, los malos hábitos y problemas para organizarse y cumplir las tareas que demandan nuestras ocupaciones y roles no se hicieron esperar, puesto que ahora tendríamos que cubrir estas demandas en un solo espacio: "el hogar", lo cual influyó en la motivación (denominada volición) por realizar actividades, es decir se perdió valor para desempeñar algunas ocupaciones, ya que el ambiente no estaba adaptado para hacerlas en casa.

Esta guía pretende otorgar una herramienta que ayude a las mujeres a fomentar su equilibrio ocupacional, sugiriéndoles algunos métodos que pueden usar como recurso para lograr una mejor organización y adaptación durante el confinamiento y después de él, beneficiándolas en su salud en general.

Este material se creó con la finalidad de promover el equilibrio ocupacional y la volición en las mujeres debido a los roles que desempeñan y adquirieron durante el encierro en casa, de esta manera se brindan estrategias para lograr mantener un equilibrio en todos los ámbitos de su vida, logrando una adecuada organización de las actividades.

El contenido de esta guía ayudará a fomentar un buen equilibrio ocupacional y volición que influirá de manera positiva en su vida.

En los anexos encontrará material para organizar las tareas que pretende cumplir, así como aunar nuevas actividades que ayudarán a fomentar hábitos saludables.



¡TODOS A BORDO!

# CONFINAMIENTO

AISLAMIENTO DOMICILIARIO

2

## ANTECEDENTES

En 2019 aparece en Wuhan (China) un brote de nueva infección viral de origen desconocido(1,22).

Posteriormente, el 7 de enero del 2020 las autoridades chinas lo identifican como COVID 19.

La OMS, a inicios de enero, da a conocer un comunicado de salud pública en atención a la situación derivada por la COVID 19 y su impacto a nivel mundial, por lo cual la declara finalmente como pandemia el 11 de marzo del 2020(3).

Debido a las características del virus y sus mecanismos de contagio, las autoridades sanitarias propias de cada país tomaron medidas pertinentes para poder manejar este problema(22).

Las medidas y recomendaciones sanitarias sugeridas ante la COVID 19 fueron: distanciamiento social, referido a mantener una distancia física determinada entre individuos, el lavado de manos, el uso de cubrebocas y uso de sanitizantes(23).

Sin duda, la medida más rigurosa e impactante en nuestro ritmo de vida cotidiana fue el aislamiento social, el cual engloba el confinamiento en casa, siendo este un plan para prevenir los contagios por COVID-19, consistió en el resguardo en casa de la población, especialmente de los grupos más vulnerables(24).

¡CUIDA DE TI!

## RECOMENDACIONES PARA MANTENERSE SALUDABLE EN CASA

### *habilita espacios*

3



Si realizas **actividades académicas o laborales**, procura destinar un espacio limpio, desinfectado tranquilo y adecuado para desempeñar tu actividad de manera tranquila(25).

### *cuidados frente al computador*

Consideraciones al usar computador para evitar dolores musculares en espalda y extremidades:

- Realiza pausas activas cada 30 minutos o máximo cada hora, con duración de entre 3 a 5 minutos.
- Mantener la espalda recta con los codos y cadera con flexión a 90°
- Mantener la computadora a nivel de los ojos ,se puede optar por colocar un banco o libros para lograr la altura(26).

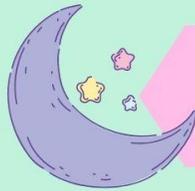


## Mantente activa

Es de importancia reducir el sedentarismo y realizar ejercicio .

El tiempo recomendado para hacer ejercicio es de mínimo 60 minutos diarios adolescentes y 150 a 300 horas semanales de ejercicio en adultos , ya sea de intensidad moderada o intensa.

Para lograrlo puedes incorporar ejercicio previamente gravados en línea, lo importante es mantenerse en movimiento(27)



## Duerme lo suficiente

Destina las horas recomendadas para un correcto descanso.

- Adolescentes (14-17años) se recomienda tener de entre 8 a 10 horas de sueño.
- Adultos jóvenes(18 a 25 años y adultos de edad media 26 a 64) de 7 a 9 horas (28).



## Mejora tu alimentación



### RECOMENDACIONES(29):

5

- Mantener una buena hidratación
- Consumir un aproximado de 5 raciones de frutas y hortalizas al día .
- Preferir consumo de productos integrales y legumbres
- Consumir moderadamente productos de origen animal.
- Consumir frutos secos, semillas y aceite de oliva
- Evitar el consumo de comidas rápidas y precocinados

## Mantén tu mente sana

### RECOMENDACIONES (30):

- Mantén contacto y comunicación con familiares y amigos.
- Participa en actividades sociales y familiares.
- Busca destinar tiempo para realizar meditación o actividades que despejen la mente y reduzcan el estrés.
- Mantener una buena rutina que aporte organización en tu día a día.
- Mantener una actitud positiva ante la situación que se enfrenta.





Equilibrio



ocupacional

¿Que es el equilibrio  
ocupacional?

REPERCUSIONES DE LA

# PANDEMIAS

7

EN EL EQUILIBRIO DE NUESTRA VIDA

- Como resultado de la pandemia, una de las consecuencias que la población ha enfrentado es la modificación radical y repentina en las rutinas y hábitos que tenían, produciendo cambios abruptos en las condiciones de vida que propicia el desequilibrio ocupacional(12).

Sin embargo, las mujeres experimentaron un incremento desproporcionado de trabajo, siendo las más afectadas; por ejemplo, ellas dedicaban al día dos horas más a realizar labores del hogar —un promedio de 39 horas semanales(31) — lo que resultó en una sobrecarga de trabajo por todos los roles que cumplen, misma que conlleva a desajustes que dañan el bienestar y la salud.

Por ello es importante dar a conocer alternativas que ayuden y orienten a mujeres a alcanzar un equilibrio ocupacional.



# EQUILIBRIO OCUPACIONAL

## ¿Qué es el Equilibrio Ocupacional? (8,12)

Es el balance existente entre las actividades realizadas en los diferentes ámbitos de la vida, como son:

- **Actividades por placer y agrado**
- **Actividades obligatorias**
- **Actividades de la vida diaria**

Así como equilibrio entre:

- **Vida social**
- **Vida personal**

Por lo cual, el uso del tiempo entre las diferentes ocupaciones que se realizan pueden variar en cantidad, espacio y compromiso, según las demandas contextuales, familiares, escolares o laborales.

ES UNA EXPERIENCIA SUBJETIVA EN LA CUAL PERCIBIMOS TENER LA CANTIDAD ADECUADA DE OCUPACIONES



8

# ¿CUÁNDO SE LOGRA

EL EQUILIBRIO OCUPACIONAL? [12][32]



9

## RUTINAS

personalizadas

LAS RUTINAS PROVEEN PATRONES A NUESTRO DIARIO VIVIR Y AYUDAN A ANTICIPARNOS PARA REALIZAR NUESTRAS ACTIVIDADES, BRINDANDO UNA SENSACION DE ESTABILIDAD, POR LO CUAL ES IMPORTANTE MANTENER O CREAR UNA RUTINA QUE NOS AYUDE A ADAPTARNOS A LAS NUEVAS SITUACIONES.

CUANDO SE DESARROLLAN RUTINAS AJUSTADAS A NUESTRAS CAPACIDADES E INTERESES, QUE LOGRAN EQUILIBRAR LAS OCUPACIONES Y TAREAS SIGNIFICATIVAS, NOS PERMITEN TENER UN MEJOR ESTILO DE VIDA.

## ORGANIZACIÓN

CUANDO ORGANIZAMOS TODAS LAS ACTIVIDADES QUE DESEAMOS REALIZAR Y LAS LLEVAMOS A CABO

# tiempo

EQUILIBRADO

AL DEDICAR TIEMPO NECESARIO A CADA UNA DE LAS ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS, NOS SENTIMOS SATISFECHOS.

ES IMPORTANTE TENER ARMONIA EN LAS OCUPACIONES DENTRO DE NUESTRAS RUTINAS Y EQUILIBRARLAS EN TÉRMINOS DE ESPACIO Y TIEMPO.

## HÁBITOS

EL EQUILIBRIO OCUPACIONAL ESTÁ ESTRECHAMENTE RELACIONADO CON LA ORGANIZACIÓN, POR LO CUAL IMPLEMENTAR HÁBITOS NOS BRINDARÁN SEGURIDAD Y LA POSIBILIDAD DE ADAPTARNOS A NUEVOS CONTEXTOS.

# Recomendaciones y estrategias

## PARA MANTENERSE EQUILIBRADO

10

### Identifica tus roles <sup>(33)</sup>

Esto te facilitará delimitar las tareas que "posiblemente" te corresponden cumplir de manera obligatoria

Ejemplo:

- Estudiante
- Ama de casa
- Trabajadora

La identificación de roles puede servir de orientación en la selección de actividades que desees hacer.



### Prioriza tus tareas y actividades <sup>(34)</sup>

Te dará la posibilidad de mantener un orden en tus actividades y lograr cumplirlas, brindándote satisfacción

Una manera priorizar tareas es con el uso de matriz de Eisenhower (puedes encontrarlo en la página de anexos)



### Ordena tus actividades en una tabla de "Horarios" <sup>(35)</sup>

Esta estrategia brinda la posibilidad de visualizar de mejor manera tus actividades y tiempos libres.

El uso y organización del tiempo brinda un ajuste exitoso a las demandas de la vida.



### Visualiza los tiempos libres <sup>(36)</sup>

Esto te otorga la oportunidad de decidir qué hacer con ellos, como dedicar tiempo a la vida social, descansar o realizar alguna actividad de ocio

"Puede ser tu oportunidad para darte un tiempo a ti misma"



### Actividades de ocio y tiempo libre <sup>(36)</sup>

Buscar alguna actividad de tu interés puede favorecer a dar esquema a tus rutinas, motivándote a realizar tus tareas en tiempo y forma, para poder participar en la actividad que eliges por gusto



*El equilibrio nos brinda seguridad y satisfacción*

Todo en la vida requiere un equilibrio



### Rutinas de sueño <sup>(28)</sup>

Es de importancia establecer horarios para cumplir con las horas recomendadas para dormir.

Recomendación de horas de sueño en promedio son de 7 a 9hrs.





# Volición



*Descubre aquello que te motiva cada día*



# LA MOTIVACIÓN

COMO IMPULSO DURANTE CONFINAMIENTO

12

La motivación en el ser humano es de suma importancia ya que esta nos brinda un impulso para realizar cualquier actividad de nuestra vida diaria(13)(14).

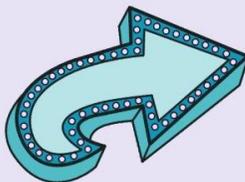
Sin embargo, durante la demanda de un distanciamiento social y confinamiento como medidas ante la COVID-19, y el cambio radical en nuestros hábitos, esta motivación puede verse afectada, por lo que es necesario reestructurar nuestras rutinas, teniendo en cuenta que la volición es proceso de motivación que nos ayuda a realizar todo aquello que deseamos y afrontar las nuevas circunstancias(37).



# VOLICIÓN (13-14)



## ¿QUÉ ES LA VOLICIÓN?



Es la "**motivación**" que tenemos por el actuar .

Se manifiesta como un deseo por el "hacer" y que llevamos a cabo a través de nuestras ocupaciones.

Es un *proceso* por el cual decidimos tomar acciones para desempeñarnos en aquello que nos sentimos capaces de realizar.

Para ello hacemos uso de nuestra *libertad, racionalidad y consciencia*



La volición nos domina e impulsa a realizar acciones, ocupaciones o actividades en nuestra vida diaria; se encuentra

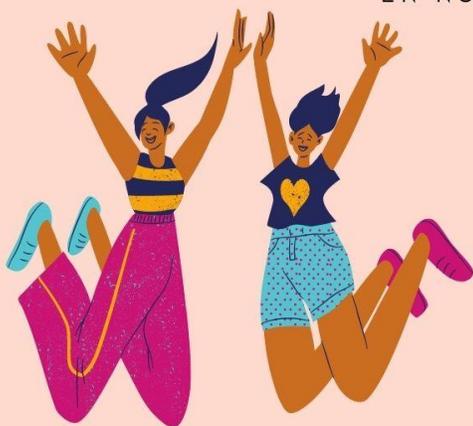
bajo la influencia de nuestros sentimientos y pensamientos



# LA IMPORTANCIA DE LA VOLICIÓN

14

EN NUESTRA VIDA



En relación con lo anterior se concluye que la volición repercute en la vida con lo siguiente:

## VALOR

Gracias a ella las ocupaciones y actividades que decidimos desempeñar nos dotan de motivación y sentido

## interés

Nos impulsa y motiva a desempeñar aquello que nos es de relevancia, lo cual tiene beneficios para establecer metas y completar las tareas.

Nos ayuda a refrescarnos y no perdernos en la cotidianidad, por lo que seguiremos encontrando sentido a lo que hacemos.

## SALUD MENTAL

Nos mantiene entusiasmados, alegres y perceptivos para realizar aquello que queremos.

Los sentimientos relucen y se reflejan en las acciones que llevamos acabo en nuestras ocupaciones.

## ORGANIZACIÓN

Si algo nos interesa, haremos siempre lo posible por realizarlo, por lo cual buscaremos dar esquema y organizar nuestras actividades para desempeñarnos en aquello que más nos guste o que sea relevante para nosotros

Ejemplo:

- Bailar o practicar algún deporte
- Escribir un libro
- Convivir con los amigos
- Alcanzar una meta

# FOMENTANDO NUESTRA VOLICIÓN

(13)(32)

La volición se fomenta a través de actividades u ocupaciones que son de interés e importancia para nosotros, y en las cuales nos sentimos competentes, por tanto el desempeñarlas nos brindan una percepción de plenitud y satisfacción.

15

## SENTIDO DE CAPACIDAD Y EFICIENCIA



*Actividades que te apasionan*

Ejemplos:

- Pintar
- Danzar
- Realizar una actividad deportiva



Sentirnos capaces de realizar la actividad y cubrir sus demandas

Ejemplos:

- Lograr cuidar una planta
- Cocinar para toda la familia o para amigos



*intereses*

Aquello de valor para nosotros. Esa actividad u ocupación nos hace sentir plenos y felices.

Ejemplo:

Desempeñar nuestra profesión.

# Roles



los roles son verdaderos  
*amigos de la organización*





# ROLES

COMO ORIENTACIÓN DE NUESTRAS VIDAS

17

Los roles describen lo que hacemos y la manera en la que nos relacionamos con la gente a nuestro alrededor. Estos incluyen ser: estudiantes, trabajadores, miembros de un club, aficionados, padres, hermanos o amigos(32).

Los roles definen las ocupaciones y el uso del tiempo de las mismas; están estrechamente relacionados con el equilibrio entre las actividades y el tiempo que les destinamos(33), por tanto, en contexto de confinamiento, o sin él, debemos adaptarnos constantemente al entorno en el que vivimos para cumplir con las demandas de los roles que desempeñamos.

Para la mujer, realizar sus diferentes tareas dentro de casa ha implicado un reto ya que debió adaptarse para poder cubrir las demandas de sus ocupaciones en el hogar, por lo que es importante identificar los roles para tener una organización y cumplirlos adecuadamente(31).

LOS

# Roles en nuestra vida Diaria <sup>(15)/(32)</sup>



AYUDAN EN LA

## Organización

Los roles nos permiten organizar nuestro diario vivir.

Forman parte de una demanda que se cumple en tiempos específicos.

Por ejemplo: el ser estudiante y acudir entre semana a la escuela y cumplir con tareas

## Valor y prioridad

Los roles que más valor tienen son a los que damos prioridad para cumplirlos, por lo cual de acuerdo con estos, organizamos nuestras demás actividades

Ejemplo:

Ser Maestra (trabajador), primero realiza todas las actividades y demandas que conlleva su ocupación y posteriormente, atenderá otras, ya que esta solventa sus gastos

Cumplir con nuestros roles nos brinda satisfacción y balance para poder tener una rutina equilibrada.

# VISUALIZA TUS ROLES



19

Identificar jerárquicamente tus roles te ayudará a desempeñarlos y organizarte de mejor manera

En el cuadro encontrarás una lista de roles: del lado derecho puedes anotar de acuerdo con la importancia que tenga en tu vida los roles que desempeñas actualmente para visualizarlos mejor.

ROLES	MIS ROLES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Estudiante</li><li>• Trabajador</li><li>• Voluntaria</li><li>• Cuidador</li><li>• Ama de casa</li><li>• Amiga</li><li>• Miembro de familia</li><li>• Miembro de grupo religioso</li><li>• Aficionado</li><li>• Participante de organizaciones</li><li>• Otros</li></ul>	

# PLANES Y ORGANIZACIÓN DE ROLES

## PLAN DE TAREAS Y ACTIVIDADES

COLOCA EN EL RECUADRO DE LA IZQUIERDA TUS ROLES, POSTERIORMENTE EN EL APARTADO DE ACTIVIDAD COLOCA LAS TAREAS QUE QUIERES REALIZAR Y EL TIEMPO ESTIMADO QUE LE DEDICARÁS ASÍ COMO LOS DÍAS ASIGNADOS

ACTIVIDAD	TIEMPO	DÍA
<p><b>EJEMPLO :</b> ESTUDIANTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repasar materia de cardiología.</li> <li>• Lectura de libro de oftalmología</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 hora</li> <li>• 40 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vez por semana (sábados)</li> <li>• 2 veces por semana, sábados y domingos</li> <li>•</li> </ul>
<p>-----</p>		
<p>-----</p>	<p>* * *</p>	<p>* * *</p>
<p>-----</p>	<p>* * *</p>	<p>* * *</p>
<p>-----</p>		

Anexos



\_\_\_\_\_

-----

Planes para el día  
**Prioriza las Tareas**  
Matriz de Eisenhower

22

	Urgente	No urgente
importante	cosas por hacer	Planificar
No importante	Delegar	Eliminar o Postergar

# ACTIVIDADES QUE ME PROPONGO LOGRAR

23

PRIMERA SEMANA DE \_\_\_\_\_ DEL \_\_\_\_\_

ACTIVIDAD	D	L	M	M	J	V	S
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						

Coloca las actividades que quieres hacer un habito y palomea el cumplimiento semanal.  
Recuerda que todo lleva tiempo, se paciente y constante para poder lograr tus metas

## MI LISTA DE

# intereses



¿Qué es significativo para mi?

24

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Este listado te ayudará a visualizar de mejor manera lo que te gustaría realizar en tus tiempos libres o bien establecer tiempo para hacerlo. Desempeñar alguna actividad de tu lista te brindará esquema en tu vida cotidiana y motivación en tu día a día.

# ACTIVIDADES REALIZADAS POR PLACER

MONITOREA TU CONSTANCIA

ACTIVIDAD

	D	L	M	M	J	V	S
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>						

25

# Referencias

22.-Organización Mundial de la Salud (OMS). Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020 [Internet].2020.[consultado el 4 de febrerodel2022].Disponible en:

<https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

23.-Mera-Mamián AY, Tabares González E, Montoya-González S. intervenciones no farmacológicas para la contención, mitigación y supresión de la infección por COVID-19[Internet].2020 (Mayo - Ago). [consultado el 4 de febrero del 2022] .Disponible en:

en:[https://www.researchgate.net/publication/340265751\\_Intervenciones\\_no\\_farmacologicas\\_para\\_la\\_contencion\\_mitigacion\\_y\\_supresion\\_de\\_la\\_infeccion\\_por\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/340265751_Intervenciones_no_farmacologicas_para_la_contencion_mitigacion_y_supresion_de_la_infeccion_por_COVID-19)

24.-Ministerio de salud y protección social de Colombia. Resolución número 385 del 12 de marzo de 2020 [Internet]. 2020. [consultado el 4 de febrero2022].Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-385-de-2020.pdf>

25.-Organización Panamericana de la salud (OPS). Prepare su lugar de trabajo para la COVID-19 [Internet]. 2020[Consultado el 4 de febrero del 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/prepare-sulugar-trabajo-para-covid-19>.

26.-Guillén M. Ergonomía y la relación con los factores de riesgo en salud ocupacional. Rev cubana enferm. 2016. [Consultado el 4 de Febrero del 2022]. Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S086403192006000400008&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S086403192006000400008&lng=es). [Internet].



27.-Organización Mundial de la Salud (OMS). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [Internet].2020[Consultado el 10 de Febrero del 2022].Disponible en:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf)

28.-Larisa Fabres, Pedro Moya.Sueño:conceptos generales y su relacion con la calidad de vida. Revista Médica Clínica Las Condes.2021Septiembre-Octubre[Internet];Volumen32(Edición5):527-534.2021.[Consultado el 10 de febrero del 2022]Disponible

en:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>.

29.-Salmeron Campos, Rosa María. Alimentación y nutrición en tiempos de COVID19[internet].IBEROPUEBLAREPOSITORIOINSTITUCIONAL.Marzo2020 . VOL.914.[consultado el 11 de febrero del 2022]. Disponible en:

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4572>

30.-Francisco Buitrago Ramírez, Ramon Ciurana Misol, María del Carmen Fernández Alonso, Jorge Luis Tizón. Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española, Atención Primaria[internet].Elsevier.Volumen53:89-101. 202. [consultado el11de enero del 2022].Disponible en:

en:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656720301876>

31.-Marta Lucia Ramírez .La COVID-19 en la vida de las mujeres [Internet]. Pensamiento Iberoamericano.Volumen10;22-30.2021.[consultado el 12 de del enero del 2022].Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8036053.pdf>

32.-Leonardo Alfonso Vidal Hernández, Macarena Andrea Flores Obreque, Paula Arellano Guzmán. Su vida normal ha sido interrumpida, manejando la interrupción causada por COVID-19. Colegio de Terapeutas Ocupacionales de Chile[Internet].Marzo2020[Consultado el 14 de Marzo del 2022].Disponible en:

[https://otaus.com.au/publicassets/4b2af3fd-10b1-ea11-9434-005056be13b5/OT%20Guide%20COVID\\_Spanish\\_Final.pdf](https://otaus.com.au/publicassets/4b2af3fd-10b1-ea11-9434-005056be13b5/OT%20Guide%20COVID_Spanish_Final.pdf).



33.-Vergel, Viviana Karina Hernández, Raúl Prada Núñez, César Augusto Hernández Suárez. Afectaciones ocupacionales y emocionales derivadas del aislamiento social en tiempos del Covid-19. Boletín Redipe Volumen 10; 295-311[Internet].18 de Septiembre del 2020[Consultado el 13 de febrero].Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7925617>

34.-Llopis Castelló, David, and Francisco Javier Camacho Torregrosa. Gestión del tiempo[Internet].2020[Consultado el 5 de enero del 2022]. Disponible en:

en:<https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/142710/Llopis?sequen>

35.-Gómez Lillo Silvia. Equilibrio y organización de la rutina diaria. Revista Chilena de Terapia Ocupacional [Internet].vol. 22;169-176.2021. [consultado el 6 de enero del 2022.DOI: 10.5354/0719-5346.2021.111. Disponible en:

<https://revistaatemus.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/111>

36.-WFTO.Procura mantener un equilibrio ocupacional en esta emergencia sanitaria[Internet].Colombia:CLATO;2020.[consultado el 6 de enero del 2022].Disponible en:

<https://wfot.org/assets/resources/Equilibrio-ocupacional-1.pdf>.

37.- Peña, Mary Luz Pérez. "Terapia ocupacional en la atención sanitaria de pacientes covid-19, revisión y análisis de lineamientos. Revista cuidado y ocupación humana[Internet]. 2020. [Consultado el 25 de febrero del 2022] vol.9-II.pagina6-17.Disponible en:

en:[https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs\\_viceinves/index.php/COH/article/view/4453/2617](https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/COH/article/view/4453/2617)

## **IX. ORGANIZACIÓN**

Evelin González Desni

Tesista

M.en C.S Claudia Elizabeth Uribe Robledo

Directora de Tesis

## **X.PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

El presupuesto aproximado para la realización de la presente tesis es de \$ 5000 mil pesos Mexicanos, los cuales serán cubiertos en su totalidad por la tesista.

## **XI MATERIAL**

Internet, hojas, lapiceros, programas de edición de documentos.

## XII.BIBLIOGRAFÍA

1. Acosta DM, Ariza VMP, Arribas PAM. Guía clínica de intervención de terapia ocupacional en pacientes con COVID-19[internet]. Madrid. COPTOCAM. Abril2020[consultado el 7 de febrero del 2021]. Disponible en: <https://coptocam.org/wp-content/uploads/2020/05/Gu%C3%ADa-cl%C3%ADnica-de-TO-covid-19-.pdf>.
2. Secretaria de S. COVID-19[internet]. Estado de México: secretaria de gobierno [2020]; [citado el 9 de febrero 2021]. Disponible en: [COVID-19 | Secretaría de Salud \(edomex.gob.mx\)](https://www.edomex.gob.mx/COVID-19-Secretaría-de-Salud).
3. Nekane BL, Juana GB, Dolores HM. Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento[internet]. Barcelona: Universidad del País Vasco;2020[consultado el 9 de febrero del 2021]Disponible en: [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf).
4. Rodolfo M, Carla RS. Terapia Ocupacional en tiempos de pandemia. RCTO [internet].2020. [consultado el 18 de febrero del 2021]:7-9. Disponible en:<https://revistahistoriaindigena.uchile.cl/index.php/RTO/article/download/57813/61360>
5. Moruno Miralles P, Fernández Agudo P. Analisis teorico de los conceptos privación, alienación y justicia ocupacional.TOG (A Coruña)[revista internet].2012[revista internet];2012[consultado el 18 de febrero del 2021];monog.5:[44-68]. Disponible en: <https://www.revistatog.com/mono/num5/teorico.pdf>.
6. María Ángeles Domingo Sanz, José María Sánchez García.En tiempos del coronavirus, las ocupaciones siguen siendo ocupaciones. 2020[consultado el 18 de febrero del2021]Disponible en:<https://indess.uca.es/wpcontent/uploads/2020/05/Instituto-para-el-Desarrollo-Social-Sostenible-Salud-Infantil-en-Tiempos-de-Crisis-10.pdf?u>
7. Flores-Aguilar MA, Verdugo-Huenumán WA. Vázquez-Oyarzún CA. Impacto ocupacional por cuarentena obligatoria: El caso de la región de Magallanes y antártica chilena[internet].TOG.2020[consultado el 18 de febrero del 2020];Vol-17.Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7688739.pdf>.
8. Sanchez MA, López RS, Gómez PP. Concepto de equilibrio ocupacional en estudiantes de 1º de terapia ocupacional de la universidad Miguel Hernández[internet]. TOG.2020[consultado el 19 de febrero del 2021]. vol14.Disponible en: <http://www.revistatog.com/num26/pdfs/original9.pdf>
9. Sanz V y Rubio O. Ann Allart Wilcock: Trayectoria profesional y aportaciones más relevantes a la terapia ocupacional y a la ciencia de la ocupación[internet]2011[consultado el 19 de febrero del 2021].vol 8.disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3751230.pdf>.

10. UMAZA. Buscando el equilibrio ocupacional en tiempos de pandemia [internet] 2020 [consultado el 20 de febrero del 2021]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=f-Sjz47GldM&t=5s>.
11. Cerrato, A., Recuero, A. C., Cuenca, M. I. G., Calero, C. G., Martínez, M. G., Sánchez, B. L., & Martínez, A. R. Marco de Trabajo para la práctica de la Terapia Ocupacional Ámbito de competencia y proceso [internet]. 2005 [consultado el 20 de febrero del 2021]. Disponible en: <http://terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>
12. Tenorio RL. Aportes a la construcción de hábitos y rutinas en las transiciones ocupacionales [internet]. Colombia. CCTO. Abril 2020 [consultado el 20 de febrero del 2021]. Disponible en: <https://www.wfot.org/assets/resources/equilibrio.ocupacional.tenorio.ccto.pdf>
13. Kielhofner Explicación de la ocupación humana [internet] 2011. EMP. Modelo de Ocupación Humana. [citado el 21 de febrero del 2021]. Disponible en: <https://www.berri.es/pdf/MODELO%20DE%20LA%20OCUPACION%20HUMANEA%20E2%80%9A%20Teor%C3%ADa%20y%20Aplicaci%C3%B3n/9789500600996>
14. Moreno B. El origen de la volición [internet]. 2009 [consultado el 21 de febrero del 2021]. Disponible en: <https://www.uma.es/contrastes/pdfs/MON2009/ContrastesMON2009-11.pdf>
15. Marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional [internet]. 2ª edición. 2010. [consultado el 21 de febrero del 2021] Disponible en: [http://www.cptopr.org/Documents/Traduccion\\_FINAL\\_OTPF\\_2\\_PR.pdf](http://www.cptopr.org/Documents/Traduccion_FINAL_OTPF_2_PR.pdf)
16. Morales, Idoia B. El Ocio terapéutico [internet]. 2006 [consultado el 21 de febrero del 2021]. disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2756889.pdf>
17. Jenny JS. Ocupación del tiempo libre en tiempos de pandemia COVID-19 [internet]. Julio 2020 [consultado el 22 de febrero del 2021] Disponible en: <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28661>
18. Alfredo RV. Estudio Descriptivo del empleo del tiempo libre en estudiantes. [internet]. Octubre 2017 [consultado el 22 de febrero del 2021]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6121668.pdf>
19. UNICEF. El impacto de la pandemia covid-19 en las familias con niños, niñas y adolescentes [internet]. 2020 [Consultado el 1 de marzo del 2021]. Disponible en: [https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2020-06/EncuestaCOVID\\_GENERAL.pdf](https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2020-06/EncuestaCOVID_GENERAL.pdf)
20. RAE. Diccionario [internet]. 2014. disponible en: <https://www.rae.es/>
21. Código Civil del Estado de México. 2002. DE MEXICO, C. C. D. E. 2002 [consultado el 3 de mayo del 2021]. Código Civil del Estado de México. Disponible en: <http://www.ordenjuridico.gob.mx/Documentos/Estatat/Estado%20de%20Mexico/wo31246.pdf>.