

# ¿Qué sentido tiene nuestra vida?<sup>1</sup>

**Gabriela Nathalia Bastidas Jojoa**

Estudiante de Programa de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana



inexplicable y es ahí en donde se encuentra el verdadero sentido del existir. Hacer o desempeñar una ocupación, permite llenar expectativas, que en algún momento eran casi imposible de alcanzar, cumplir propósitos, luchar a diario por un sueño, satisfacer necesidades y deseos en el momento indicado, permite llenar completamente la vida de cada individuo, así mismo permite funcionar en cualquier lugar y hora de día; esto se ve reflejado en actividades como trabajar, jugar, autocuidado, entre otros, ya que este proceso ubica al ser humano en su medio, lo relaciona con su entorno y permite la interacción activa dentro del mismo.

Este es el caso del personaje del video Faded de Alan Walker, quien necesita regresar al lugar en el que un día estuvo, en el que tal vez fue feliz y tenía algo que ahora no lo tiene, ese algo era el encargado de darle sentido a su vida, es por ello que, sin importar los obstáculos y la distancia, recorre muchos lugares en busca de ello. Po-

dría ser una persona o tal vez un lugar, de ahí la importancia de la presencia de otras personas en nuestra vida; el ser humano es considerado un ser social por naturaleza, el cual interactúa y comparte con otros sujetos, con el fin de compartir experiencias, tiempo, sentimientos, etc. Es la interacción y la existencia de otros individuos la que permite adquirir una identidad, la cual lo diferencia de las demás personas, además le permite auto conocerse y determinar que habilidades, dificultades e intereses posee.

## ¿Qué es lo que impulsa y le da significado a nuestro existir?

Contamos con una variedad de factores encargados de impulsar y dar una razón por la cual vivir, en algunos casos los vemos reflejados en personas, lugares u objetos, mientras que, en otros, el realizar actividades significativas genera un nivel de satisfacción

<sup>1</sup> Documento de reflexión del video Faded de Alan Walker, realizado para el curso de Epistemología Específica, orientado por la Docente Eunice Yarce Pinzón. Programa de Terapia Ocupacional. Universidad Mariana. Enero a mayo de 2018.

Toda acción es realizada con un propósito en específico, con el fin de lograr o conseguir algo, la mayoría de nuestras actividades se basan en ello, cada individuo busca realizar actividades que estén dentro de sus intereses, en las cuales pongan en práctica habilidades y destrezas adquiridas. Existen variedad de actividades las cuales llegan a ser realizadas por varios individuos, pero el significado que cada uno le da es único e irreplicable. El encontrar una actividad que cumpla con cada una de las expectativas, trae grandes beneficios para la vida y el bienestar de cada persona, ya que realizar actividades que contribuyan de forma individual o grupal permiten darle sentido a su vivir, dentro de este existir se encuentra inmersos aspectos sociales, culturales y emocionales, que influyen en el momento de elegir que ocupación desempeñar, entre ellos tenemos tradiciones, negocios, creencias o influencia geográficas, las cuales en algunas ocasiones, obligan al individuo a desempeñar ocupaciones que no están dentro de sus expectativas, al ser obligados a hacer algo que no quieren o no hace parte de sí mismos, lo que está generando profesionales insatisfechos, incompletos e infelices.

Es importante tener en cuenta que el desempeñar una ocupación por obligación puede afectar el bienestar de la persona y desencadenar problemas físicos o emocionales, debido a que su hacer no satisface completamente sus deseos e intereses. El mantener una mente ocupada implica, hacer uso de las capacidades, habilidades y recursos que se encuentran a nuestro alrededor, además permite establecer expectativas o metas, que se lleven a cabo poco a poco, no ocuparse, puede causar algún tipo de crisis o intranquilidad al darse cuenta que la actividad que se realiza no está contribuyendo de ninguna forma al bienestar propio y social.

La influencia de la sociedad es bastante amplia, por ello se ve implicada al momento de formar una identidad, que permita conocerse a sí mismo, y formar una imagen ante los demás seres como la familia, amigos, compañeros entre otros. El ser de cada persona determina ser aceptado o no dentro de un grupo social, por ello, es necesario que el individuo esté de acuerdo con las expectativas del grupo en el cual se encuentre. Es muy importante tener presente el sentido y propósito de la ocupación, identificar los diferentes factores que pueden afectar

De esta manera se podrá llevar a cabo una vida con sentido, en la cual se logre satisfacer necesidades y deseos por medio de la ocupación.

Teniendo en cuenta lo anterior, se logra establecer la importancia del Terapeuta Ocupacional, debido a que él, es el encargado de estudiar las necesidades ocupacionales de un individuo, identificando los problemas que afectan el bienestar de cada uno de ellos y como algunos factores actúan como barreras en el desempeño ocupacional. Estos problemas en algunas ocasiones se encuentran relacionados con la falta de motivación y pérdida del sentido de la ocupación, los cuales crean más dificultades al desarrollar una actividad, mientras que en otras se evidencian alteraciones estructurales de alguna parte del cuerpo o influencia negativa del entorno que rodea a la persona.

El Terapeuta Ocupacional al llevar a cabo una intervención tiene en cuenta aspectos personales, tales como: necesidades, intereses, motivaciones, preocupaciones, expectativas, condiciones económicas, entornos y factores sociales, ya que estos varían entre cada individuo y tienen gran influencia en el desempeño ocupacional. Al tener la información necesaria se continúa con el diagnóstico, en el cual se encuentran identificadas de forma detallada las áreas en las cuales el paciente presenta dificultad, cuales son las estructuras afectadas y como se encuentra emocionalmente; de esta forma se logra plantear una intervención, enfocada en los aspectos más relevantes, los cuales preocupan en gran medida al paciente.

La labor como Terapeutas Ocupacionales es muy gratificante y actualmente cumple con una función muy importante en la vida de cada individuo, ya que permite tomar a la persona como un ser integral, teniendo en cuenta sentimientos, emociones, preocupaciones e intereses. Es así como el objetivo se centra en promover al máximo el potencial funcional de la persona, logrando incrementar el mayor grado de independencia y autonomía. Esta labor se basa en enseñarle a vivir, en motivar e impulsar a cada individuo afectado, buscar las estrategias necesarias para que este logre desempeñarse de forma óptima, recupere o mejore su vida.



Fuente: pixabay