



Evento Híbrido
Virtual / Presencial



Organiza:

CSOA
CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

www.corporacionsoa.co

45° Congreso de Ergonomía, Higiene,
Medicina y Seguridad Ocupacional.

Hotel Intercontinental Medellín - Colombia
29, 30 y 31 de octubre de 2025

Ergonomía en la Ocupación Humana

Ayda Cáceres Peñaranda

Mg Salud Ocupacional y Ambiente con énfasis en Ergonomía
Profesora Asociada-Investigadora
Universidad Metropolitana
Profesora y coordinadora Académica
Cursos Educontinua Universidad del Rosario



Piirongin Piiloissa | FUTURE

31 SEMANA
de la SALUD
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional



<https://www.youtube.com/watch?v=HwUZ2kH1id0>

Momento de reflexión

¿alguna vez se han detenido a pensar qué hay detrás de eso que hacemos todos los días?

- ¿Qué les transmitió el video?
- ¿Qué representan esos cajones? ¿Qué cajones abrimos cada día sin pensar?
- ¿Qué pasa cuando nuestra vida se vuelve una sucesión de acciones automáticas?

“La rutina no es el problema; de hecho, nos da estructura y sentido. El reto aparece cuando dejamos de darle significado a lo que hacemos.

Cómo y cuando las circunstancias cambian —como ocurre en la Ocupación—, podemos resignificar nuestras ocupaciones, nuestros roles y nuestra rutina.”

*Diariamente buscamos que cada una de las actividades que hacemos durante el descanso y el sueño, la alimentación, la higiene, ir de compras, ir a estudiar, trabajar, descansar o compartir el tiempo libre, **sea segura, comfortable, amigable para nuestra mente y nuestro cuerpo ?***

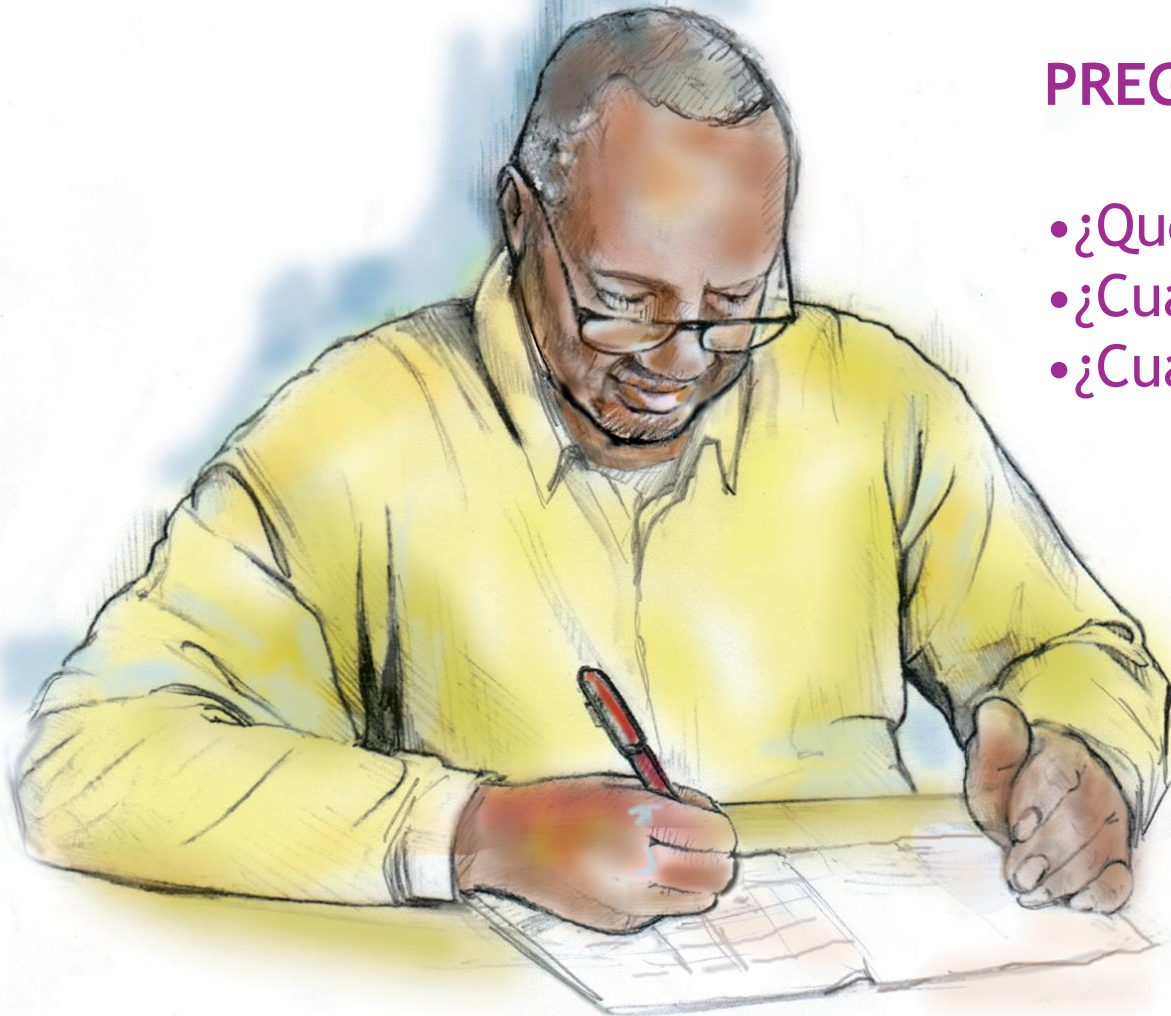
A partir de lo anterior,
¿qué esperan llevarse de este espacio? 🙋 🙋

1. Reconocer el valor de las ocupaciones en la vida cotidiana.
2. Darle importancia a cada uno de los elementos (persona, maquina, equipo, herramienta, materiales, contexto) que aparece en la Ocupación como sistema desde la Ergonomía
3. Comprender la importancia de la Ergonomía en la Ocupación, en los procesos de adaptación y resignificación de roles en cualquiera de nuestras ocupaciones

Actividad: Mi viernes pasado

PREGUNTAS ORIENTADORAS

- ¿Qué actividades se repiten cada día?
 - ¿Cuáles disfruta o le dan sentido a mi vida?
 - ¿Cuáles realiza solo por costumbre?
-
- ¿Qué emoción o emociones
 - genero esta actividad?



Organiza:

CSOA CORPORACIÓN DE SALUD
OCUPACIONAL Y AMBIENTAL

31 SEMANA
de la SALUD
OCUPACIONAL
Aprendizaje, experiencia y empatía
en un mundo intergeneracional

Conceptualización de la Ocupación Humana

Las **ocupaciones** son las actividades de la vida diaria que las personas realizan individual o colectivamente, que **tienen significado y propósito** en su vida (American Occupational Therapy Association (AOTA), 2020).

- **Yerxa (1980)**: definió la ocupación como “la organización del comportamiento humano en actividades significativas”.
- **Wilcock (1998)**: señaló que el ser humano es un ser ocupacional que encuentra bienestar a través de hacer, ser y llegar a ser.
- **Townsend y Polatajko (2013)**: proponen que la ocupación es la forma en que las personas usan y dan sentido a su tiempo.



Ocupación

La **ocupación** se conceptualiza como un **conjunto de actividades cotidianas** que dan sentido, propósito y organizan la vida humana; las ocupaciones integran la vida individual, familiar y comunitaria y se ven influidas por factores socioculturales

Melo & Oliveira (2019)



La ocupación se entiende como concepto central para la **organización de la vida humana**; las actividades forman parte de las ocupaciones y estas últimas proveen estructura, significado y roles dentro de contextos culturales específico (**Figueiredo et al., 2020**)

Ocupaciones



Criteria del Concepto Ocupacion

(Carlson & Clark, 2001)

Las ocupaciones son:

- Unidades de acción con un inicio y un fin identificable
- Repetibles, identificables y conscientemente ejecutadas
- Significativas dentro del contexto de vida de cada persona, pudiendo contribuir a la propia identidad
- Intermedias en términos de alcance, situándose entre los microcomportamientos y las preocupaciones vitales
- Nombradas por la cultura, ya que el lenguaje las designa, por ejemplo nuevas palabras aparecen para dar nombre a nuevas ocupaciones
- Comprender la relación entre los elementos estructurales básicos de la sociedad y la salud, y sobre qué mantiene a las personas saludables
- “hacer”, el “ser” y el “llegar a ser o convertirse”

- Acciones pequeñas, a menudo sutiles e inconscientes, que se realizan en la interacción diaria y que tienen un impacto significativo en cómo se sienten las personas



En este sentido, la ocupación puede analizarse como una forma del lenguaje humano, esto es, asociado a los diversos dominios de acción, así como a las diversas lógicas racionales asociadas a esas emociones y a los modos como se desarrolla la cooperación



“La adaptación es un proceso de selección u organización de actividades [u ocupaciones] para mejorar las oportunidades y la calidad de vida.”
(Frank, 1996, p. 50)

La adaptación ocupacional es el proceso mediante el cual una persona responde de forma efectiva a los desafíos de su entorno para mantener la participación significativa en sus ocupaciones (Schkade & Schultz, 1992).

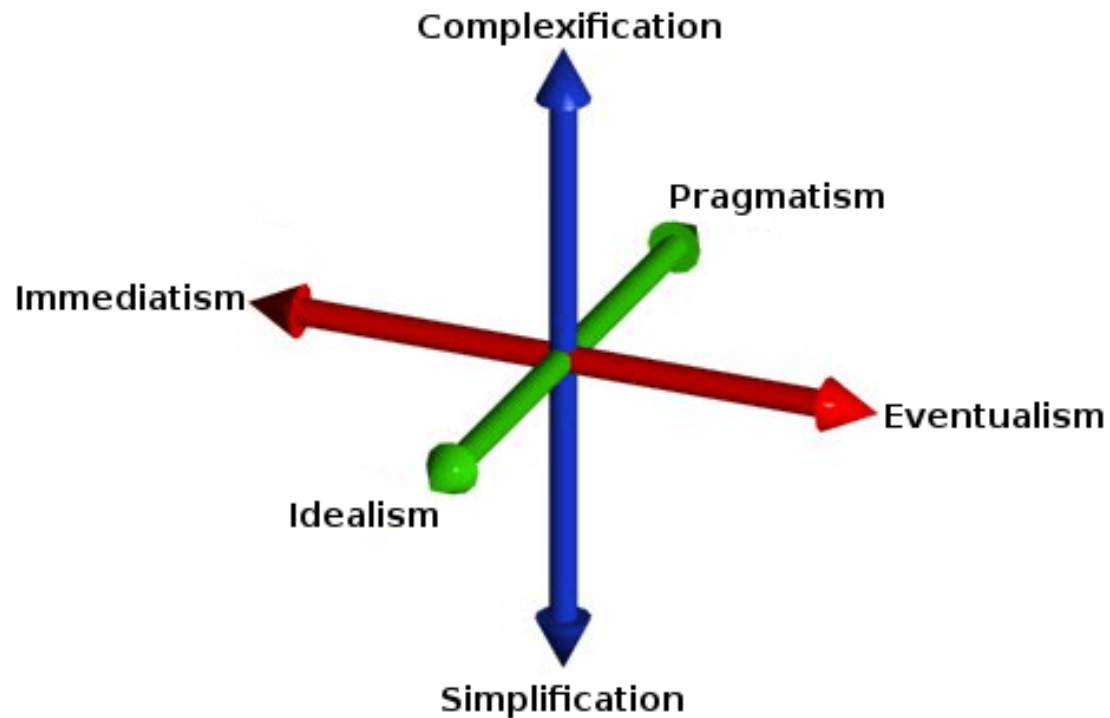
Pilares del modelo de Adaptación Ocupacional:

Persona: capacidades, valores y autoconcepto.

Entorno: demandas y oportunidades.

Interacción adaptativa: respuesta ante los cambios.





El conocimiento debe adquirirse con la práctica, todo aquello que sea útil para resolver los problemas de la vida diaria y adaptarse al entorno es válido.

La verdad puede ser cambiante, dependiendo del ambiente en el que se desarrolle su utilidad; se aprende haciendo, por lo que más que el fin, el proceso de desarrollo se convierte en significado.

“se aprende a través del hacer”

Dewey 1963

Ocupaciones-actividades

1.



2.



3.



4.



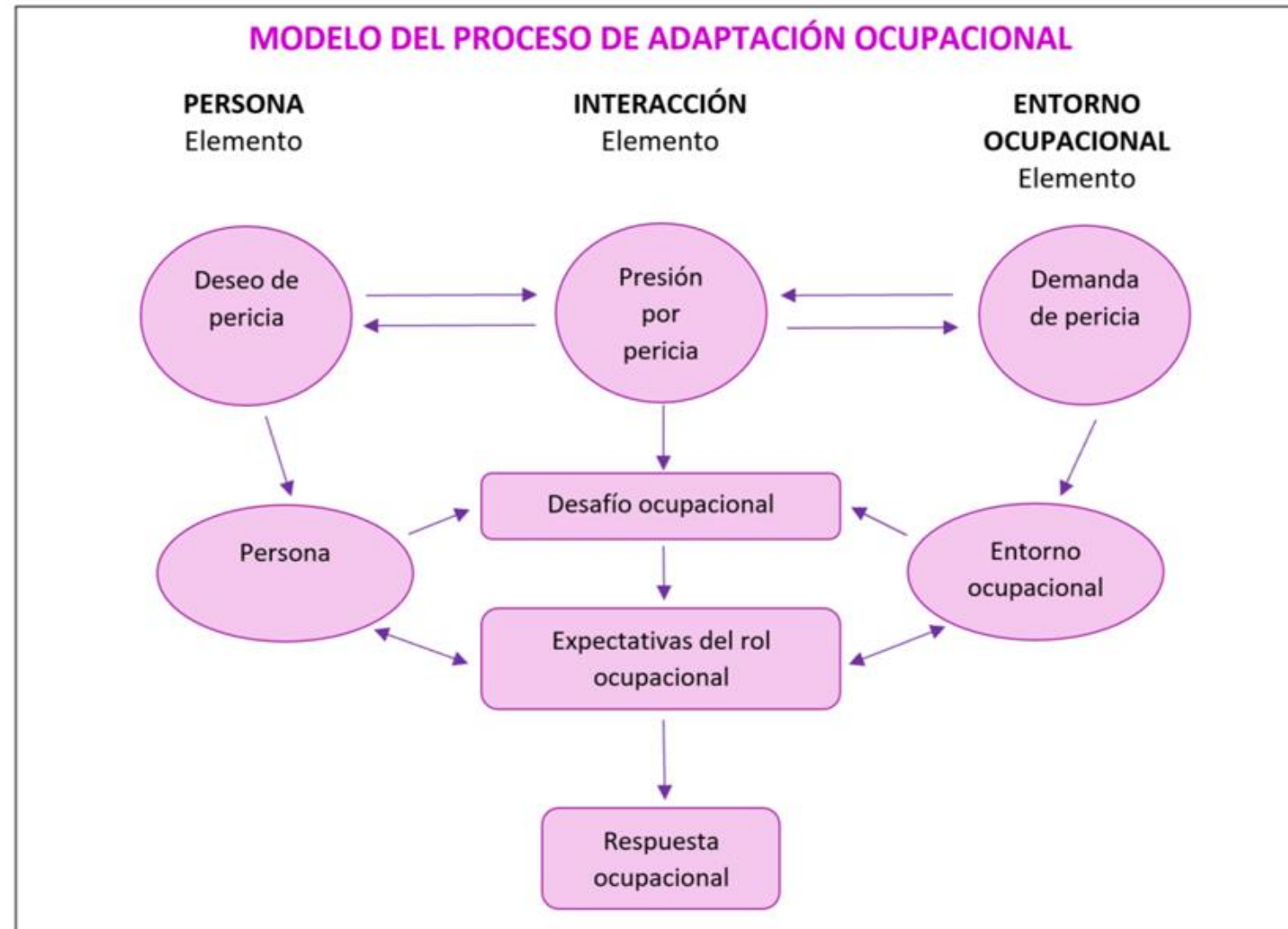
5.



6.



Modelo de Adaptación Ocupacional



Fuente: figura 45.1 del libro *Terapia Ocupacional* (2011) (18)

Recuerden una situación donde tuvieron que adaptarse (traslado de casa, cambio de cargo, cambio de rutina).

Preguntas guía:

- ¿Qué cambió?
- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué habilidades pusieron en juego?
- ¿Qué aprendieron de sí mismos?



Hábitos: comportamientos automáticos o recurrentes que estructuran el día a día y favorecen la eficiencia (Kielhofner, 2008)

Ej: tomar café al iniciar jornada laboral, hacer la cama apenas se levanta.

Rutinas: secuencias de actividades que estructuran la vida diaria y le dan orden y estabilidad (AOTA, 2020)

Ej: levantarse a las 5:00am, preparar el desayuno, llevar a los hijos al colegio, hacer compras...



Roles: conjunto de comportamientos y expectativas sociales que una persona asume en diferentes contextos de su vida (AOTA, 2020)

Ej: trabajador, padre, esposo, deportista.

Rituales: acciones simbólicas que expresan valores, creencias o identidad, y que aportan sentido a la vida diaria (Clarck, 2000)

Ej: Izar la bandera al iniciar la jornada, oración antes de comer.



Organiza:



Ocupación sentido y significado

“Las múltiples posibilidades de los individuos para realizar ocupaciones diferentes son resultado de sus capacidades genéticas inherentes y la expresión, la ejecución de la ocupación es aprendida y modificada por el ecosistema y los entornos socioculturales donde estos viven.”

(Wilcock, 2022)

Una ocupación es significativa porque:



1. Aporta sentido de identidad

Ej: Por medio del trabajo, las personas se reconocen como miembros activos de la sociedad, construyen su rol y proyectan su proyecto de vida (Kielhofner, 2008).

2. Contribuye al bienestar y la salud:

Ej: la ocupación laboral se relaciona con la satisfacción de necesidades básicas, la autorrealización y el equilibrio ocupacional (Wilcock, 1998; Townsend & Wilcock, 2004).

3. Es un derecho humano: toda persona tiene derecho a un trabajo digno, libre de discriminación, con condiciones de equidad y justicia (OIT, 1999; ONU, 1948).

5. Se enmarca en la justicia ocupacional: cuando se garantiza que las personas puedan participar en actividades laborales significativas y decente, se contribuye a un mundo más justo y equitativo (Townsend, 2012).

6. Está mediado por la cultura: el valor y significado del trabajo dependen del contexto cultural, de los principios y valores de la comunidad, y de las formas en que las sociedades lo entienden (Iwama, 2006).

Resignificación Ocupacional

La **resignificación ocupacional** es el proceso de dar un nuevo sentido o valor a las ocupaciones cuando cambian las circunstancias personales o contextuales (Kielhofner, 2008; Wilcock, 2006).

***Wilcock & Hocking (2015):** el significado de la ocupación se construye a través de la experiencia, el contexto y la reflexión.

“La resignificación ocupacional permite descubrir que lo que hacemos sigue siendo valioso, aunque cambie la forma; porque el sentido no está en la tarea, sino en el propósito que la habita.”



Ocupación, sentido y significado



?

Inclusivo
Productivo
Saludable
Sostenible



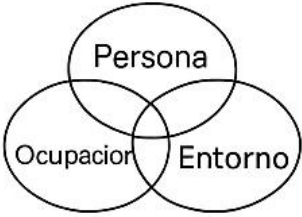
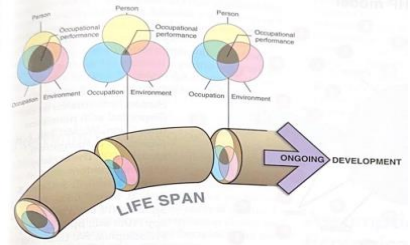
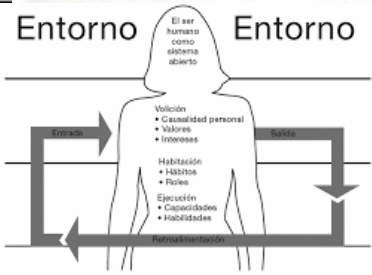
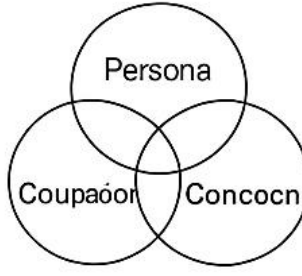
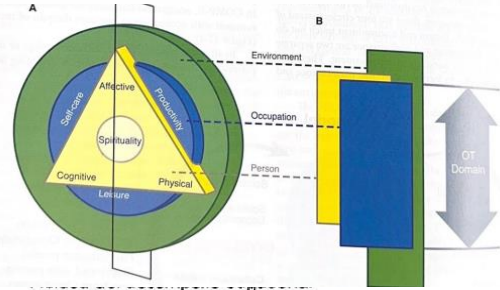
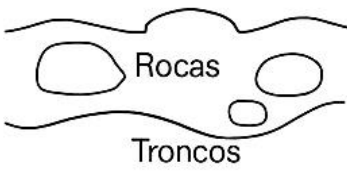
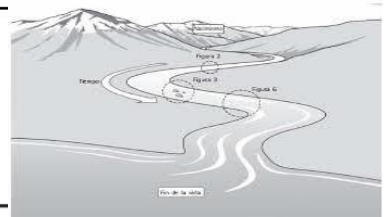
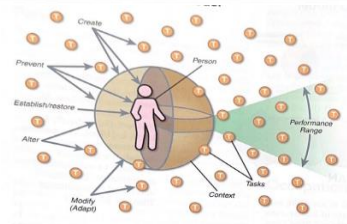
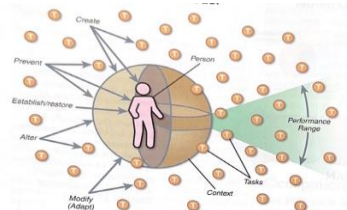
Organiza:



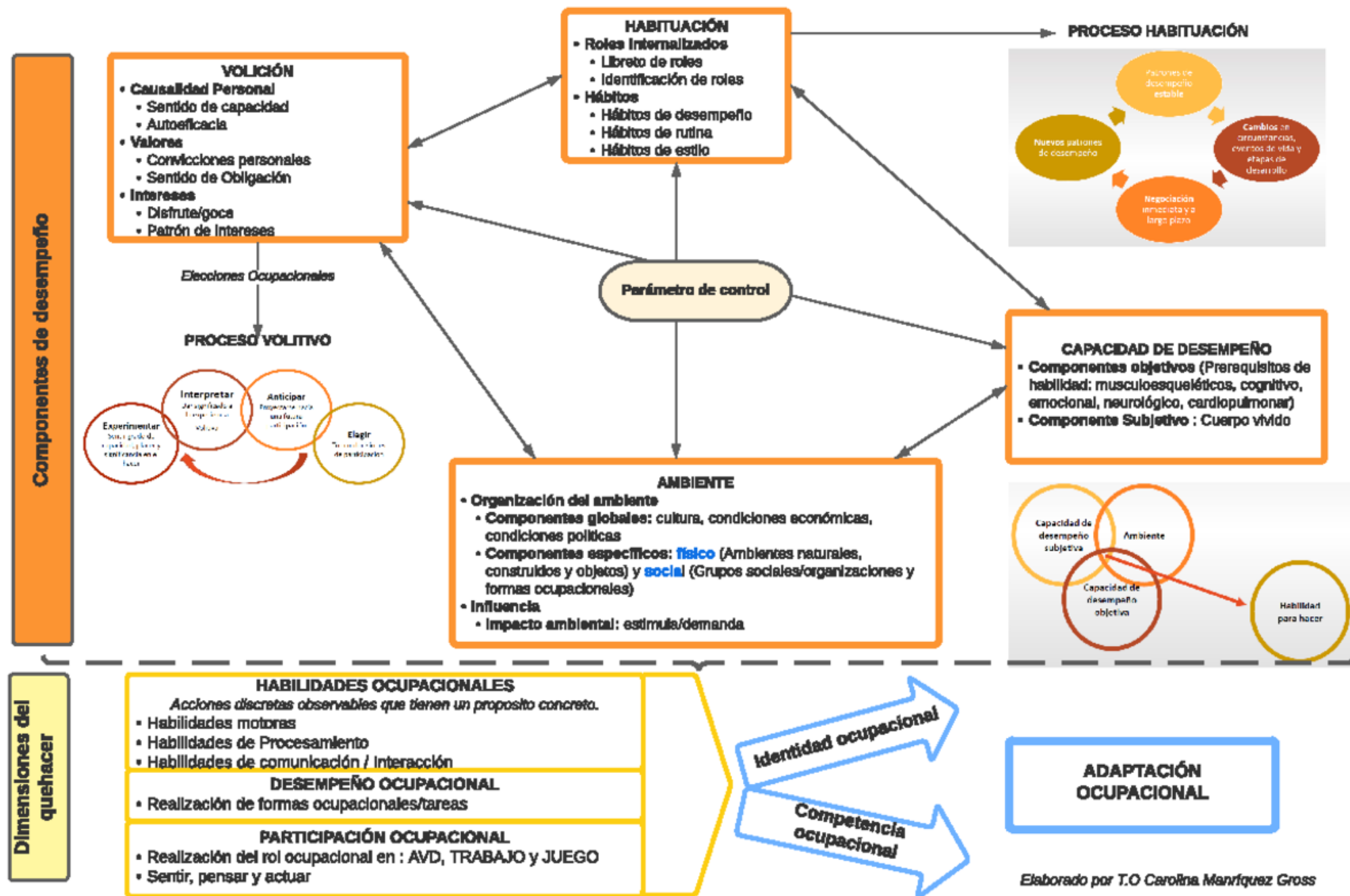
Interacción dinámica entre persona, entorno y ocupación.

- *La frecuencia de la ocupación*
- *El balance o imbalance ocupacional*
- *El contexto o lugar donde la ocupación ocurre*
- *Contextos ocupacionales a nivel social, cultural, e institucional*
- *El significado de la ocupación*
- *La identidad que la ocupación nos da*
- *Hábitos rutinas, y patrones*

(Backman et al, 2021)

	AUTORES	ELEMENTOS	ENFOQUE	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
Persona-Entorno-Ocupación (PEO)	Law, Cooper, Strong, Stewart, Rigby y Lefts		Interacción dinámica entre persona, entorno y ocupación	
Modelo de Ocupación Humana (MOHO)	Gary Kielhofner		Motivación, organización y desempeño ocupacional	
Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional y la Participación (CMOP-E)	Polatajko, Townsend, Craik		Espiritualidad como centro del desempeño ocupacional	
Modelo Kawa	Michael Iwama		Perspectiva cultural y ecológica de la vida y la ocupación	
Modelo Ecológico del Desempeño Humano (EHP)	Winnie Dunn, Catana Brown, Ann McGuigan		Ajuste entre persona, entorno y tareas	

MODELO DE OCUPACIÓN HUMANA



ADAPTACIÓN OCUPACIONAL

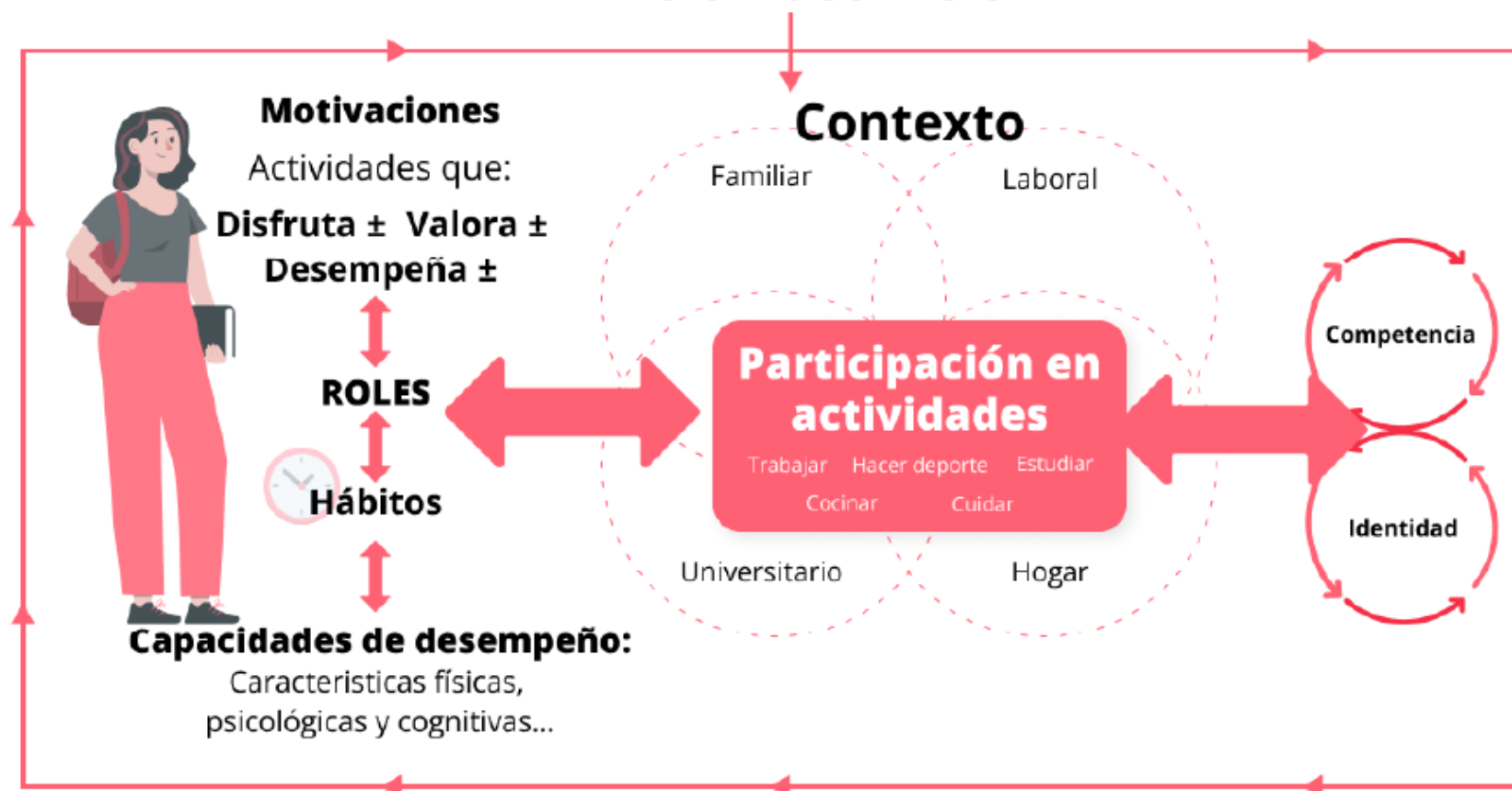


Ilustración 4. Modelo de la ocupación humana aplicado a los resultados de la investigación

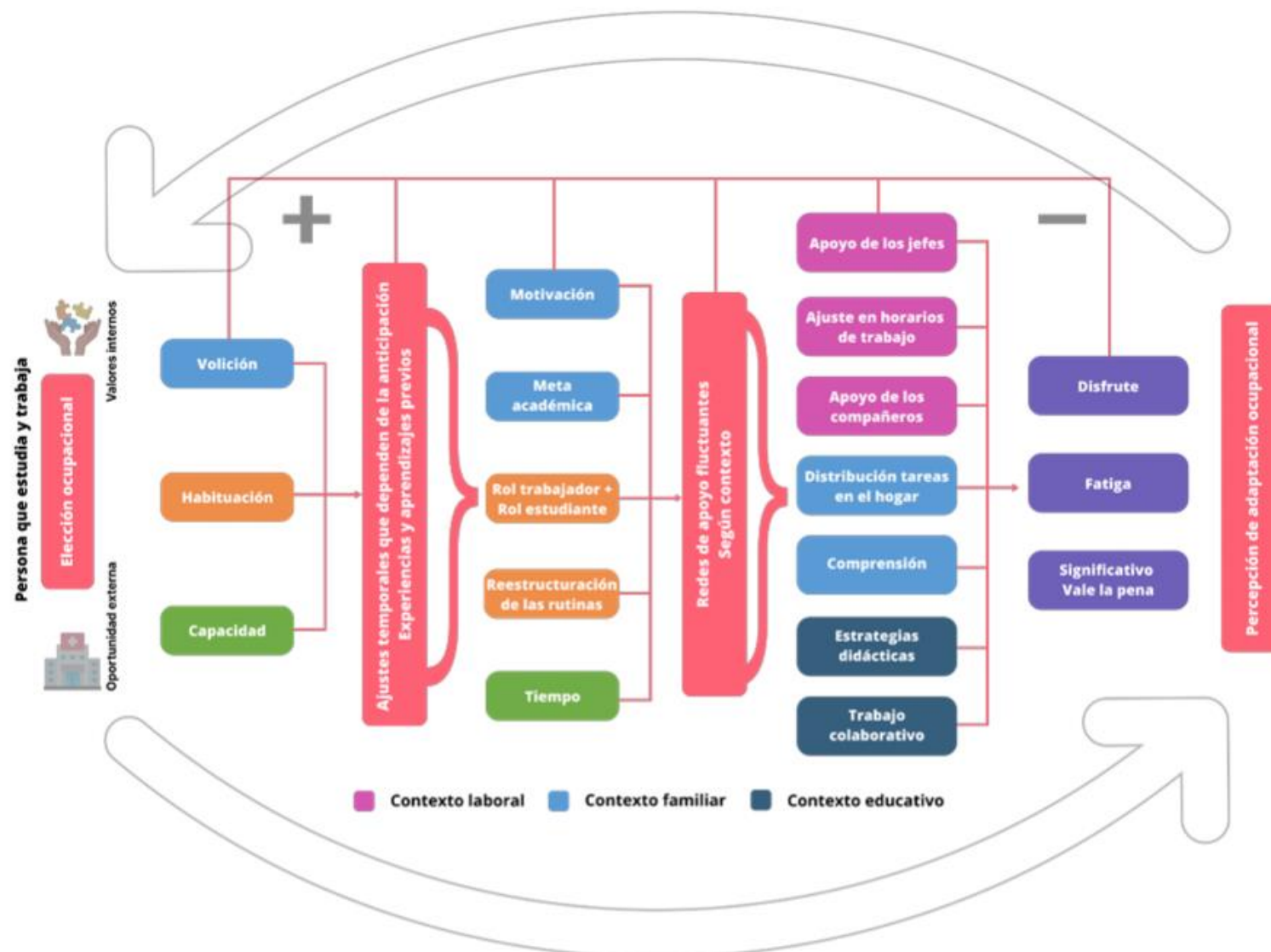


Ilustración 2. Esquema interpretativo de la adaptación ocupacional como experiencia vivida de trabajar y estudiar un posgrado simultáneamente.

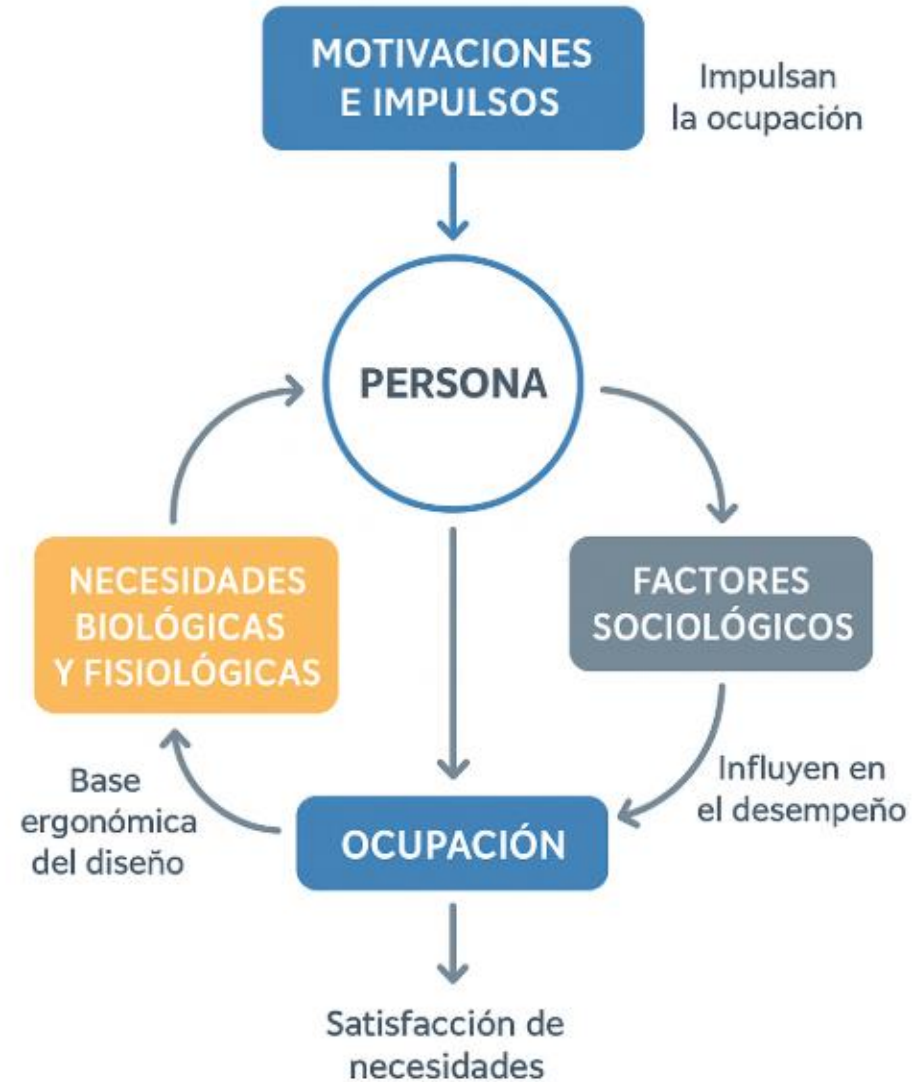
Organiza:



La Ergonomía y la Ocupación

Se concibe a partir del estudio de la interacción entre las personas, sus actividades y los entornos físicos, sociales y organizacionales en los que estas ocurren. Su propósito es optimizar el bienestar, la seguridad y el desempeño ocupacional, mediante la adaptación de los sistemas, productos y ambientes a las características, capacidades y necesidades del ser humano.

SISTEMA ERGONÓMICO-OCUPACIONAL DE LAS NECESIDADES HUMANAS

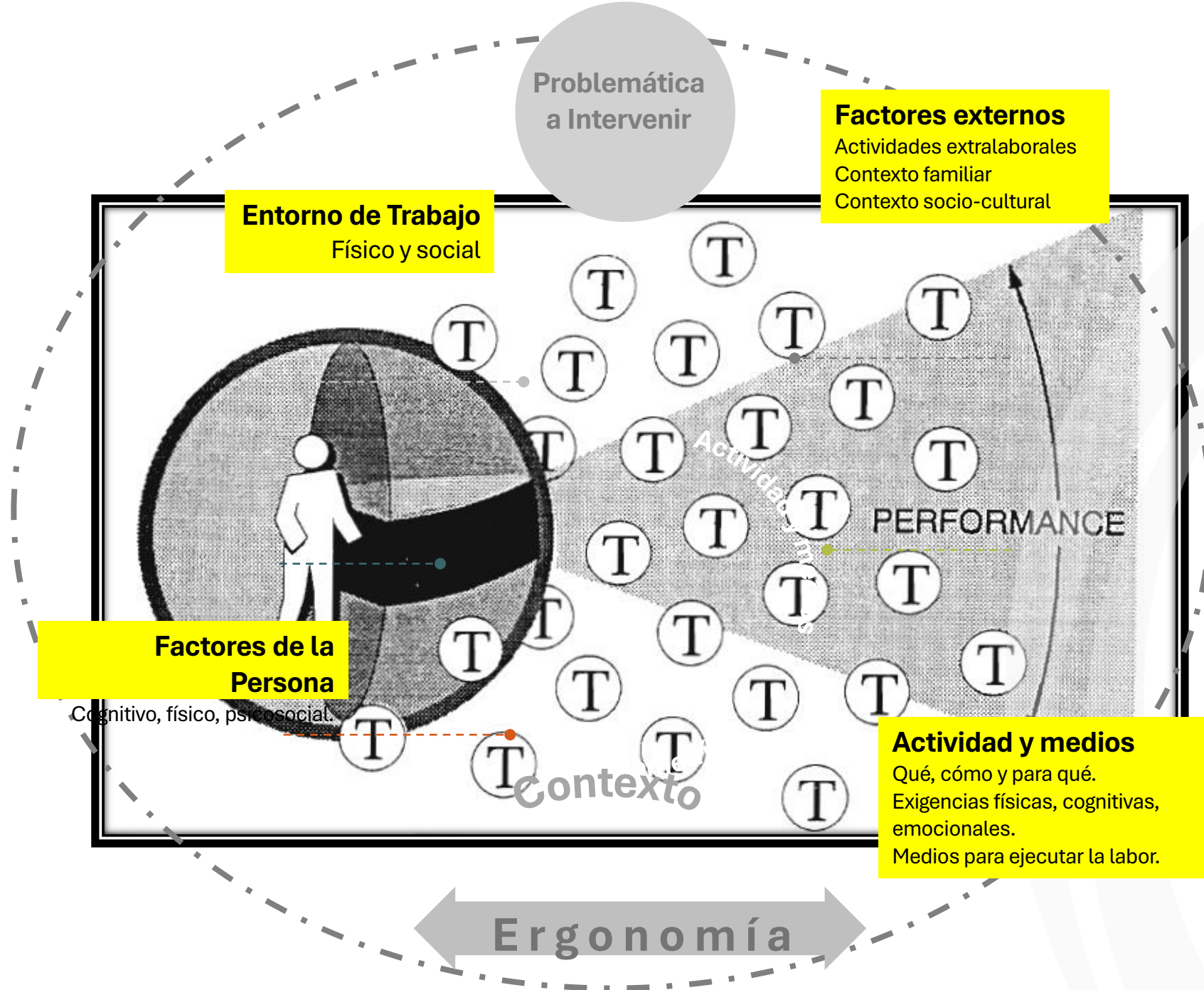


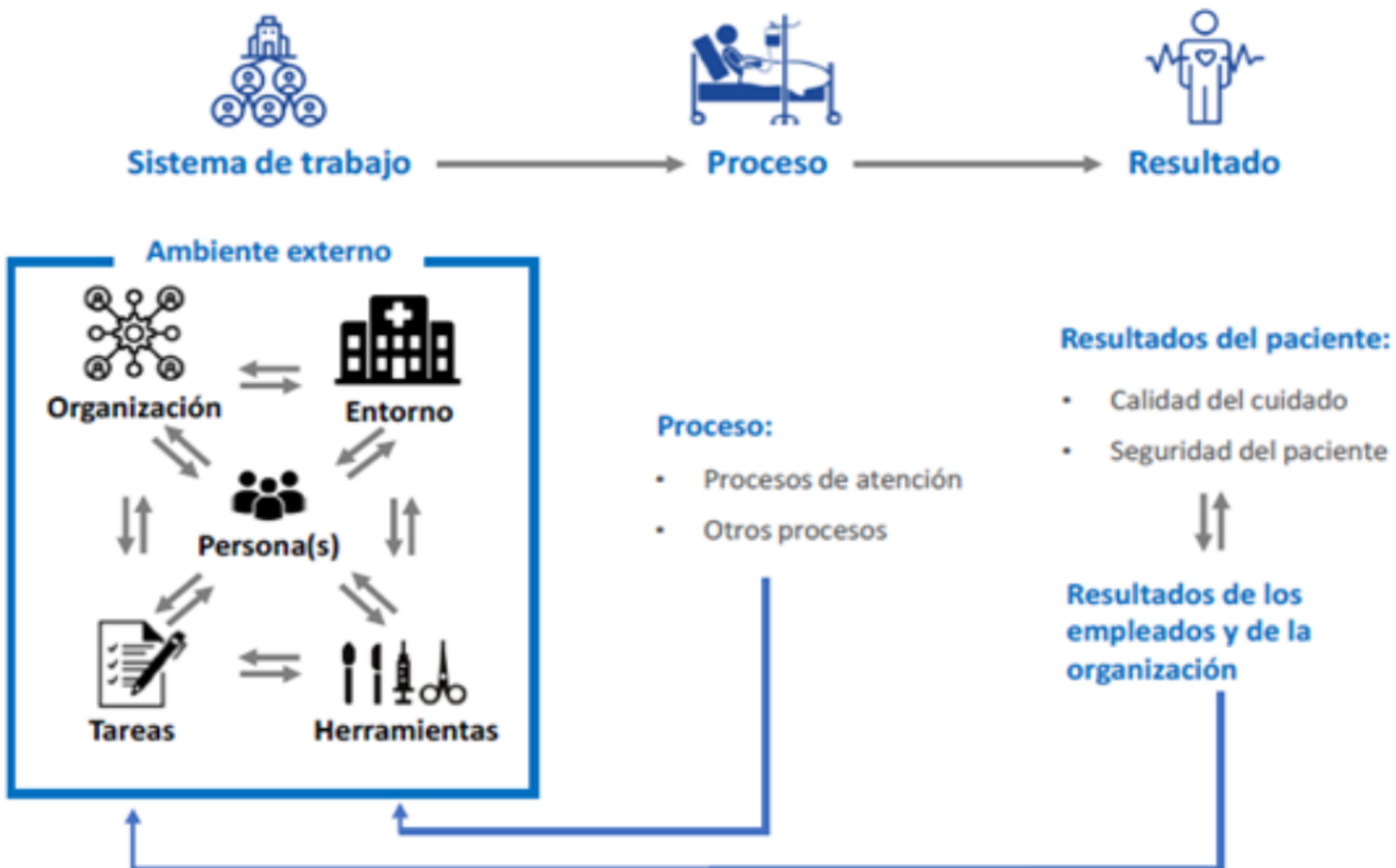
Desde la ergonomía, comprender la ocupación implica valorar cómo las condiciones físicas, cognitivas y sociales del entorno facilitan o limitan la participación.

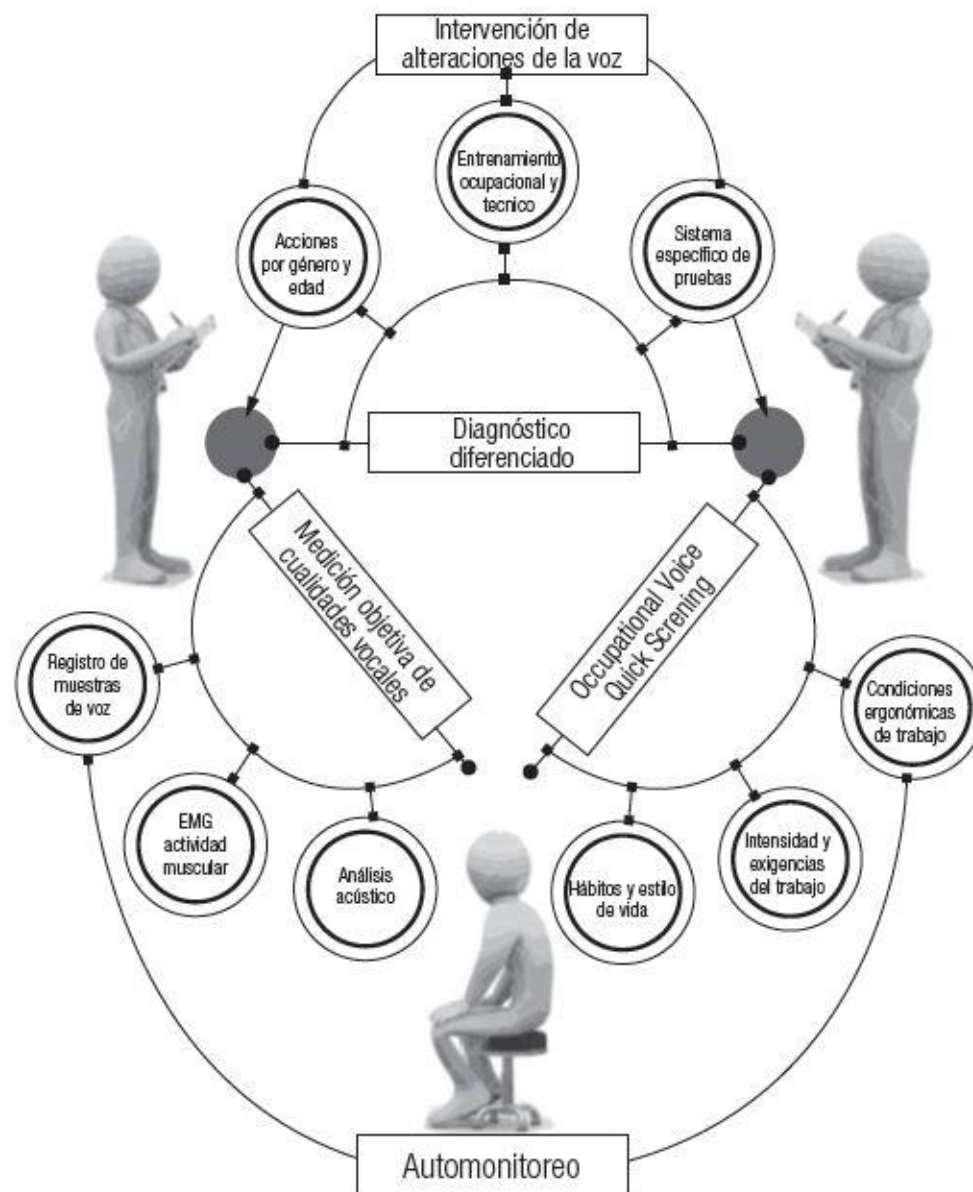
Actividad: idea abstracta sobre los tipos de cosas que hacen los individuos y la forma en que por lo general los realizan en la cultura dada. (Huguette A, 2013)

Actividad como un término mediador entre el sujeto que trabaja y su entorno, donde compromete a la persona íntegra con su cuerpo biológico, su inteligencia, su afectividad, tomada desde el desarrollo de su historia y en sus relaciones con los otros (Castillo J., Villena J., 1998)









Componentes del protocolo de intervención de los desórdenes de la voz en trabajadores que utilizan la voz como herramienta de trabajo

Fuente: Juan Castillo 2016

ASEO (SANEAMIENTO)

AMBIENTAL

INDUSTRIA DEL RECICLAJE

Impactos

Mejor disposición de residuos

Menor contaminación de fuentes
naturales con residuos
aprovechables

Mayor reutilización de materiales
Mayores rentabilidad económica
Generación de empleos

Cambios

Mejores
prácticas de
separación

Mejor relación
fuente-
recuperador

Tech para
optimizar
disposición

Mejores
prácticas de
disposición

Tech para
mejorar
logística

Reconocimiento
social y
condiciones de
bienestar integral

Mayor organización

Mejor relación
(negociación)
asociaciones -
compradores

Mercado

Mejor valoración
de compra del
material

Mayor transformaci
n de
materiales



Ocupación, sentido y significado



?

Inclusivo
Productivo
Saludable
Sostenible



Ocupación sentido.....

La identidad personal se construye a través de la ocupación porque está estrechamente relacionada con lo que hacemos y nuestras interpretaciones de aquellas acciones en el contexto de nuestras relaciones con otros. (Christiansen, 1999).

La ocupación provee un contexto para crear vidas significativas (...)

EL trabajo debería ser un medio para la autorrealización, aunque muchas ocupaciones se convierten en formas de explotación y alienación (Grupo de Investigación Ocupación y Realización Humana, 2016)

....y significado

**Podemos volver a mirar la vida con intención:
transformar la rutina en elección, y la costumbre en
oportunidad, logrando ocupaciones libres,
confortables y seguras, que otorguen, sentido y
significado a la vida individual y colectiva**

Ayda Caceres Peñaranda

Terapeuta Ocupacional

Magister en Salud Ocupacional y Ambiente

Auditora en Sistemas Integrados de Gestión

Formada en Integración Sensorial

Datos de contacto:

Correo electrónico:

hcacersp@unimetro.edu.co

gerentegeneral.cinnergia@gmail.com

Celular: +57 3106252928

LinkedIn: Ayda Cáceres

Instagram: @caceresayda

