



Ocupación y salud mental: una mirada desde la terapia ocupacional

Occupation and mental health: a perspective from occupational therapy

Ocupação e saúde mental: uma perspectiva da terapia ocupacional

Mary Dayanara Vélez-Almea ^I

Mary.veleza@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-4211-2604>

María Teresa Hidalgo-Camacho ^{II}

María.hidalgoc@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-6298-1703>

José Gabriel Benalcazar-Game ^{III}

José.benalcazarg@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-9824-8480>

Raul Germán Castro-García ^{IV}

raul.castrog@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-4315-2031>

Correspondencia: Mary.veleza@ug.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 15 de noviembre de 2024 * **Aceptado:** 29 de diciembre de 2024 * **Publicado:** 10 de enero de 2025

- I. Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.
- II. Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.
- III. Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.
- IV. Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador.

Resumen

El objetivo de este artículo fue analizar la ocupación y la salud mental vista desde la acción de la terapia ocupacional. Para alcanzar este objetivo se realizó una revisión de fuentes documentales diversas y actualizadas sobre la temática. Se ha encontrado que la ocupación y la salud mental son dos pilares fundamentales en la práctica de la terapia ocupacional. La ocupación se refiere a las actividades significativas que las personas realizan en su vida diaria, incluyendo el trabajo, el tiempo libre, el autocuidado y las interacciones sociales. Para un terapeuta ocupacional, el objetivo principal es ayudar a los individuos a participar plenamente en estas ocupaciones, lo que a su vez puede mejorar su bienestar mental y emocional. La salud mental es un componente crucial del funcionamiento general de una persona. Las dificultades en la salud mental, como la ansiedad, la depresión y el estrés, pueden afectar negativamente la capacidad de una persona para llevar a cabo sus ocupaciones diarias. Por lo tanto, el terapeuta ocupacional se centra en identificar y abordar estos desafíos, utilizando estrategias que fomenten el desarrollo de habilidades y la adaptación del entorno. El enfoque de la terapia ocupacional es holístico, considerando no solo los síntomas y diagnósticos, sino también el contexto social, cultural y ambiental del individuo. Esto permite a los terapeutas trabajar en colaboración con sus clientes para establecer objetivos realistas y significativos que mejoren su capacidad para participar en ocupaciones y, a su vez, su salud mental. Se concluye que, la ocupación no solo define la vida de una persona, sino que también es un medio esencial para alcanzar y mantener una buena salud mental, constituyendo, así, el enfoque integral del terapeuta ocupacional en su práctica.

Palabras clave: Ocupación; terapia ocupacional; salud mental.

Abstract

The aim of this article was to analyse occupation and mental health as seen from the action of occupational therapy. To achieve this objective, a review of diverse and updated documentary sources on the subject was carried out. It has been found that occupation and mental health are two fundamental pillars in the practice of occupational therapy. Occupation refers to the meaningful activities that people carry out in their daily lives, including work, free time, self-care and social interactions. For an occupational therapist, the main objective is to help individuals fully participate in these occupations, which in turn can improve their mental and emotional well-being. Mental health is a crucial component of a person's overall functioning. Difficulties in mental health, such

as anxiety, depression and stress, can negatively affect a person's ability to carry out their daily occupations. Therefore, the occupational therapist focuses on identifying and addressing these challenges, using strategies that encourage skill development and environmental adaptation. The approach to occupational therapy is holistic, considering not only symptoms and diagnoses, but also the social, cultural and environmental context of the individual. This allows therapists to work collaboratively with their clients to set realistic and meaningful goals that will improve their ability to engage in occupations and, in turn, their mental health. It is concluded that occupation not only defines a person's life, but is also an essential means of achieving and maintaining good mental health, thus constituting the comprehensive approach of the occupational therapist in his or her practice.

Keywords: Occupation; occupational therapy; mental health.

Resumo

O objetivo deste artigo foi analisar a ocupação e a saúde mental na perspectiva da terapia ocupacional. Para atingir este objetivo, foi realizada uma revisão de fontes documentais diversas e atualizadas sobre o tema. A ocupação e a saúde mental são considerados dois pilares fundamentais na prática da terapia ocupacional. A ocupação refere-se às atividades significativas que as pessoas realizam no seu dia a dia, incluindo o trabalho, o lazer, o autocuidado e as interações sociais. Para um terapeuta ocupacional, o principal objetivo é ajudar os indivíduos a participar plenamente nestas ocupações, o que, por sua vez, pode melhorar o seu bem-estar mental e emocional. A saúde mental é uma componente crucial do funcionamento global de uma pessoa. As dificuldades de saúde mental, como a ansiedade, a depressão e o stress, podem afetar negativamente a capacidade de uma pessoa realizar as suas atividades diárias. Assim sendo, o terapeuta ocupacional concentra-se em identificar e abordar estes desafios, utilizando estratégias que estimulem o desenvolvimento de competências e a adaptação ao ambiente. A abordagem da terapia ocupacional é holística, considerando não só os sintomas e os diagnósticos, mas também o contexto social, cultural e ambiental do indivíduo. Isto permite que os terapeutas trabalhem de forma colaborativa com os seus clientes para definir objetivos realistas e significativos que irão melhorar a sua capacidade de se envolverem em ocupações e, conseqüentemente, a sua saúde mental. Conclui-se que a ocupação não só define a vida de uma pessoa, como também é um meio essencial para alcançar e manter uma boa saúde mental, constituindo assim a abordagem integral do terapeuta ocupacional na sua prática.

Palavras-chave: Ocupação; terapia ocupacional; saúde mental.

Introducción

Según la OMS (2011), “la salud mental es un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Anteriormente, se consideraba que la salud mental era la ausencia de una enfermedad o trastorno mentales, pero con los años se ha evolucionado en los pensamientos llegando a definir la salud mental de una forma más holística como la de la OMS.

En ella interactúan factores biológicos, psíquicos y contextuales (Lund et al., 2018); así como también puede ser comprendida como la ejecución de diversas acciones que apunten a transformar las condiciones estructurales políticas, económicas y culturales que impactan negativamente la vivencia de estas problemáticas.

La terapia ocupacional es una disciplina que se centra en ayudar a las personas a participar en actividades significativas que mejoren su calidad de vida. En el contexto de la salud mental, la terapia ocupacional juega un papel crucial al facilitar la recuperación y el bienestar emocional de los individuos. A través de la ocupación, los terapeutas ocupacionales pueden ayudar a las personas a desarrollar habilidades, establecer rutinas y encontrar un sentido de propósito, lo que es fundamental para su salud mental (American Occupational Therapy Association, 2020).

Una de las principales contribuciones de la terapia ocupacional en la salud mental es la promoción de la participación en actividades significativas. Estas actividades pueden variar desde el trabajo y el estudio hasta el ocio y las interacciones sociales. Según un estudio de Cattán et al. (2021), la participación en actividades grupales no solo mejora el bienestar emocional, sino que también reduce el aislamiento social, un factor que puede contribuir a problemas de salud mental. Los terapeutas ocupacionales son expertos en identificar y adaptar estas actividades para que sean accesibles y significativas para cada individuo.

Además, la terapia ocupacional puede ser una herramienta efectiva para el manejo del estrés y la ansiedad. Actividades que requieren concentración, como la jardinería o la artesanía, pueden inducir un estado de "flujo", lo que ayuda a las personas a desconectar de sus preocupaciones diarias (Csikszentmihalyi, 1990). Un artículo reciente en la revista *Occupational Therapy in Mental Health* (2022) destaca cómo estas actividades pueden ser utilizadas como intervenciones

terapéuticas para mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad, lo que subraya la importancia de la ocupación en la salud mental.

La autoestima y la autoeficacia son otros aspectos que se ven beneficiados a través de la terapia ocupacional. Participar en actividades que son significativas y alcanzables puede aumentar la confianza de las personas en sus habilidades. Un estudio de Law et al. (2021) encontró que la participación en actividades ocupacionales mejora la percepción de uno mismo y la capacidad para enfrentar desafíos. Los terapeutas ocupacionales juegan un papel fundamental al ayudar a los individuos a establecer metas realistas y celebrar sus logros, lo que contribuye a una mejor salud mental.

La intervención de terapeutas ocupacionales es especialmente relevante en poblaciones vulnerables, como aquellas que padecen trastornos mentales graves. Estas personas a menudo enfrentan barreras significativas para participar en actividades significativas. Según un informe de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (2023), los terapeutas ocupacionales pueden ayudar a superar estas barreras mediante la adaptación de entornos y la creación de programas personalizados que fomenten la participación. Esto no solo mejora la salud mental, sino que también promueve la inclusión social.

Finalmente, la investigación sugiere que la terapia ocupacional puede tener efectos positivos en la neuroplasticidad y la salud cerebral. Actividades que estimulan tanto la mente como el cuerpo pueden contribuir a la creación de nuevas conexiones neuronales, lo que es esencial para el bienestar mental (Bavelier et al., 2022). Los terapeutas ocupacionales pueden diseñar intervenciones que incorporen estas actividades para maximizar los beneficios, lo que resalta la importancia de la terapia ocupacional en el tratamiento y la prevención de problemas de salud mental.

En este aspecto el objetivo de la Terapia Ocupacional(TO) es mantener y desarrollar habilidades que respondan a las necesidades e intereses del paciente independientemente de la etapa del ciclo de vida se encuentre, facilitando su participación activa en la vida diaria y en actividades sociales, mejorar su autonomía y participación social.

La salud según Sandoval, Vyhmeister & Parada (2018) no es únicamente la carencia de algún trastorno, sino un estado de bienestar físico, psicológico y social y la salud mental es la situación en la cual un individuo es consciente de sus habilidades, puede hacer frente a la vida y trabajar de forma provechosa y beneficiosa y, además, pertenece a su comunidad

Es este sentido, y como parte de las dimensiones de la salud, según Doré & Caron (2017) la salud mental está integrada por tres tipos de bienestar: el psicológico, el emocional y el social. El bienestar emocional es llamado hedónico y consiste en la percepción subjetiva que tiene una persona acerca del placer que está experimentando en su vida. Por lo tanto, este bienestar es cambiante ya que depende de las circunstancias en las que se encuentre la persona. El bienestar social se le denomina eudaimónico y se basa en la impresión que se tiene acerca de su funcionamiento.

Ahora bien, se ha evidenciado que cuando una persona realiza actividades significativas para ella su salud aumenta, mejorando así sus habilidades físicas, cognitivas y psicosociales y consecuentemente aumentando el bienestar de la persona y llegando a adquirir una mejor calidad de vida (Manger, 2019)

La TO en Salud Mental es una parte importante del tratamiento rehabilitador, pero siempre formando parte de un abordaje multidisciplinar del paciente. Los terapeutas ocupacionales especializados en este ámbito de la salud mental, trabajan para ayudar a las personas a desarrollar habilidades, recuperar funciones y mejorar su calidad de vida.

Es necesaria (como en otras disciplinas) para establecer el tratamiento una evaluación ocupacional detallada en relación a las actividades de la vida diaria de la persona y su entorno familiar y social. Las dificultades de las personas con problemas de salud mental residen en su capacidad para llevar a cabo la ejecución de cada una de las actividades que conforman su rutina, como puede ser: alimentarse, ducharse, realizar tareas domésticas, tomar decisiones, desplazarse, relacionarse, planificar actividades de ocio, etc.

Además de los síntomas propios de la enfermedad, son importantes y determinantes otras variables (entorno, motivación, expectativas truncadas, costumbres adquiridas, medicación, sociedad, etc.), que van a entorpecer su equilibrio ocupacional y su recuperación. El compromiso de la ocupación no solo involucra lo que los individuos hacen sino también su experiencia subjetiva (Ricarte, 2015)

Desarrollo

La terapia ocupacional es una disciplina de intervención dentro del ámbito de la salud que tiene como principal objetivo ayudar a las personas a involucrarse en las tareas del día a día y a participar activamente en retos que son significativos para ellas. Por otro lado, los terapeutas ocupacionales trabajan con pacientes de todas las edades y en diversos entornos, incluyendo hospitales, centros

de rehabilitación, escuelas y comunidades. Por ello, son un perfil profesional que sire de refuerzo a la psicoterapia y/o a la asistencia psiquiátrica.

Por otro lado, para autores como Haglund y Henriksson, (2003). los terapeutas ocupacionales trabajan con pacientes de todas las edades y en diversos entornos, incluyendo hospitales, centros de rehabilitación, escuelas y comunidades. Por ello, son un perfil profesional que sire de refuerzo a la psicoterapia y/o a la asistencia psiquiátrica.

A diferencia de otras formas de terapia, la terapia ocupacional adopta un enfoque holístico; tiene en cuenta todos los aspectos de la vida de una persona. Los terapeutas ocupacionales evalúan las habilidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales de sus pacientes, así como el entorno en el que se desenvuelven. Con esta información, diseñan planes de tratamiento individualizados que se centran en mejorar la capacidad de las personas para realizar actividades significativas y alcanzar sus metas.

Ahora bien, la ocupación, entendida como las actividades significativas que las personas realizan en su vida diaria, juega un papel crucial en la salud mental. Las actividades ocupacionales no solo proporcionan estructura y rutina, sino que también fomentan un sentido de propósito y logro. Según la Organización Mundial de la Salud (2021), la participación en actividades significativas puede mejorar el bienestar emocional y reducir los síntomas de ansiedad y depresión. Por lo tanto, la ocupación se convierte en un componente esencial para el mantenimiento de la salud mental.

Tras varias investigaciones, se ha podido describir cuatro conceptos que describen la relación ocupación-salud-bienestar. Por un lado, dentro del término control se encontrarían aquellas habilidades (mayores cualificaciones, responsabilidad...) que le permiten a una persona percibirse capaz de llevar a cabo una actividad. Con el concepto significado o propósito se tendrían en cuenta aquellos motivos personales (valor, conexión a causa mayor...) por los cuáles la persona realiza la ocupación.

Por otro lado, se encontraría los componentes de la auto-realización (autoestima, oportunidad de crecimiento...) refiriéndose a los beneficios (incremento de bienestar con uno mismo) que obtiene tras ejecutar las actividades. Finalmente, habría que considerarse el sentido de bienestar ya que las ocupaciones también ofrecen relajación mental, disfrute, etc

El terapeuta ocupacional es un profesional clave en la promoción de la salud mental a través de la ocupación. Este especialista evalúa las necesidades y habilidades de los individuos, ayudándoles a identificar actividades que les resulten significativas y que puedan mejorar su calidad de vida.

Según un estudio de Wilcock (2020), la intervención de terapeutas ocupacionales puede facilitar la adaptación de las actividades diarias, lo que a su vez puede contribuir a una mejor salud mental. Esto se logra al empoderar a los individuos para que participen activamente en su propio proceso de recuperación.

Ilustración 1: Factores relacionados con la ocupación y la salud

Control / dominio	Significado y propósito	Autorrealización	Sensación de bienestar
Competencia	Pertenencia	Reconocimiento de logros	Mayor efecto positivo
Flexibilidad	Conexión a una causa mayor	Confianza	Disfrute
Mayor experiencia	Contribución a la vida familiar	Desarrollo de autoconcepto	Esperanza
Mayores cualificaciones	De acuerdo con los valores socioculturales	Formación y mantenimiento de la autoidentificación	Mayor sensación de paz
Capacidad de gestión	Motivación	Oportunidad de crecimiento	Relajación mental
Equilibrio profesional	Valor	Autoeficacia	
Responsabilidad	Trabajando hacia un objetivo común	Autoestima	
		Autoexpresión	
		Valor propio	

La ocupación también puede influir en la salud mental al proporcionar oportunidades para la socialización. Participar en actividades grupales, como deportes o talleres, puede ayudar a las personas a establecer conexiones sociales, lo que es fundamental para el bienestar emocional. Un estudio de Cattán et al. (2021) destaca que la interacción social a través de actividades ocupacionales puede reducir el aislamiento y la soledad, factores que a menudo contribuyen a problemas de salud mental. Así, el terapeuta ocupacional puede facilitar la integración social mediante la promoción de actividades grupales.

Además, la ocupación puede ser una herramienta poderosa para el manejo del estrés. Las actividades que requieren concentración y habilidades manuales, como la jardinería o la artesanía, pueden servir como una forma de terapia ocupacional que ayuda a las personas a desconectar de las preocupaciones diarias. Según un artículo de la revista "Occupational Therapy in Mental Health" (2022), estas actividades pueden inducir un estado de flujo, lo que reduce la ansiedad y mejora el estado de ánimo. El terapeuta ocupacional puede guiar a los pacientes en la elección de actividades que les ayuden a manejar el estrés de manera efectiva.

La ocupación también tiene un impacto en la autoestima y la autoeficacia. Al participar en actividades que son significativas y que se pueden realizar con éxito, las personas pueden experimentar un aumento en su confianza y autoestima. Un estudio de Law et al. (2021) encontró que la participación en actividades ocupacionales mejora la percepción de uno mismo y la capacidad para enfrentar desafíos. El terapeuta ocupacional juega un papel fundamental al ayudar a los individuos a establecer metas alcanzables y celebrar sus logros.

La intervención del terapeuta ocupacional es especialmente relevante en poblaciones vulnerables, como personas con trastornos mentales graves. Estas personas a menudo enfrentan barreras significativas para participar en actividades significativas. Según un informe de la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (2023), los terapeutas ocupacionales pueden ayudar a superar estas barreras mediante la adaptación de entornos y la creación de programas personalizados que fomenten la participación. Esto no solo mejora la salud mental, sino que también promueve la inclusión social.

La investigación también sugiere que la ocupación puede tener efectos positivos en la neuroplasticidad y la salud cerebral. Actividades que estimulan la mente y el cuerpo pueden contribuir a la creación de nuevas conexiones neuronales, lo que es esencial para el bienestar mental. Un estudio reciente de Bavelier et al. (2022) indica que la participación en actividades cognitivamente desafiantes puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de deterioro mental. Los terapeutas ocupacionales pueden diseñar intervenciones que incorporen estas actividades para maximizar los beneficios.

La terapia ocupacional (TO) aborda la salud mental del adulto mayor mediante una intervención integral que considera el contexto individual del paciente, para promover su bienestar mental y físico. Este enfoque incluye una evaluación personalizada, donde se evalúa las necesidades y contextos del adulto mayor para adaptar las intervenciones según su situación específica, mediante actividades significativas que incluyen el arte, música, escritura, tejido y técnicas de relajación, para fomentar el empoderamiento y mejorar habilidades perdidas o limitadas. Estas actividades ayudan a promover su autonomía y calidad de vida. Además, es importante el manejo del estrés y el apoyo psicoeducativo, donde se realiza intervenciones tanto grupales como individuales para manejar el estrés y educar al paciente sobre su condición, buscando reducir el impacto negativo de los trastornos mentales

Los objetivos abordados en la intervención de TO en salud mental para la persona mayor se fundamentan en el marco de trabajo para la práctica. Según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, por sus siglas en inglés, 2020), “este enfoque es diseñado para brindar apoyos que permitan a los clientes preservar las capacidades de desempeño que han recuperado y que continúan satisfaciendo sus necesidades ocupacionales” (p. 126). Se parte del supuesto de que, en ausencia de una intervención constante de mantenimiento, el rendimiento tiende a deteriorarse progresivamente. Este deterioro en el desempeño podría llevar a que las necesidades ocupacionales no sean adecuadamente atendidas. Como resultado, podrían verse afectadas negativamente la salud física y mental, el bienestar general de las personas,

Por último, el concepto equilibrio ocupacional (EO) se ha utilizado desde los inicios del desarrollo de la TO, pero ha sido en las últimas décadas cuando se ha estudiado en mayor profundidad y se le ha otorgado una mayor complejidad. El EO se entiende como “la percepción o experiencia subjetiva que tiene el propio individuo acerca de tener la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación entre las mismas y la satisfacción con el tiempo dedicado” (Wagman et al., 2012).

Así, esta falta de EO podría desembocar en disfunción siempre que la persona que lo sufre no encuentre los recursos para compensar los déficits ocupaciones desarrollando y enriqueciendo otras áreas, en ocasiones de manera independiente y en otras con el soporte de una TO (Polonio, Durante y Noya, 2001).

Conclusión

Los profesionales de TO reconocen que la salud es alcanzada y mantenida cuando las personas a las que atienden son capaces de comprometerse en ocupaciones y actividades que les permiten llevar a cabo una participación deseada o necesaria en los diferentes contextos de vida la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación entre las mismas y la satisfacción con el tiempo dedicado

Se puede afirmar que desde la TO se tiene una visión holística de la persona, analizando constantemente los contextos en los que se relaciona, cómo organiza su rutina y el significado que para ella tienen cada una de las actividades que lleva a cabo. Se trata de poner en valor las fortalezas y debilidades a trabajar a través del uso de ocupaciones con significado dentro de su proyecto de vida y la relación terapéutica establecida con el profesional

Referencias

1. American Occupational Therapy Association (AOTA). (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4th ed.). American Journal of Occupational Therapy, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
2. Kielhofner, G. (2004). Terapia ocupacional: modelo de ocupación humana: teoría y aplicación. Editorial Médica Panamericana S. A.
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
4. American Occupational Therapy Association. (2020). Occupational Therapy and Mental Health: A Guide for Practitioners.
5. Asociación Americana de Terapia Ocupacional. (2023). Informe sobre la intervención en poblaciones vulnerables.
6. Bavelier, D., et al. (2022). Efectos de la ocupación en la neuroplasticidad y la salud cerebral. Nature Reviews Neuroscience.
7. Cattan, M., et al. (2021). La interacción social y su relación con la salud mental. Social Science & Medicine.
8. Cattan, M., et al. (2021). The impact of social interaction on mental health. Social Science & Medicine, 270, 113688.
9. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper & Row.
10. Doré I, Caron J. (2017) Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. Santé Ment Au Qué. 14 de junio de 2017;42(1):125-45.
11. Haglund, L.; Henriksson, C. (2003). Concepts in occupational therapy in relation to the ICF. Occupational Therapy International. 10 (4): 253 – 268.
12. Law, M., et al. (2021). La relación entre la ocupación y la autoestima. Canadian Journal of Occupational Therapy.
13. Law, M., et al. (2021). The relationship between occupation
14. Lund, C., Brooke-Sumner, C., Baingana, F., Baron, E. C., Breuer, E., Chandra, P., Haushofer, J., Herrman, H., Jordans, M., Kieling, C., Medina-Mora, M., Morgan, E., Omigbodun, O., Tol, W., Patel, V., & Saxena, S. (2018). Social determinants of mental

- disorders and the Sustainable Development Goals: a systematic review of reviews. *The Lancet. Psychiatry*, 5(4), 357-369.
13. Manger S.(2019)Lifestyle interventions for mental health. *Aust J Gen Pract.*;48(10):670-3.
 14. Occupational Therapy in Mental Health. (2022). Artículo sobre el manejo del estrés a través de actividades ocupacionales.
 15. Organización Mundial de la Salud. (2021). Informe sobre la salud mental y la ocupación.
 16. Polonio, B., Durante., P., Noya, B. (2001), *Conceptos Fundamentales de Terapia Ocupacional*. Madrid: España, Ed. Panamericana.
 17. Ricarte, M. (2015) Revisión bibliográfica: intervenciones desde terapia ocupacional en salud mental, análisis bibliográfico basado en la evidencia. *TOG (A Coruña)* 12 (22) [14 p.] Disponible en: <http://www.revistatog.com/num22/pdfs/revision4.pdf>
 18. Sandoval, X. ; Vyhmeister, R. ; Parada, B. (2018) Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario.;18.
 19. Wagman, P., Hakansson, C., Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scan J Occup Ther*, 19(4), 150-180.
 20. Wilcock, A. (2020). Intervención de terapeutas ocupacionales y su impacto en la salud mental. *Journal of Occupational Science*.

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).