

Intervención temprana de Terapia Ocupacional en trastornos de ansiedad en la modalidad de trabajo remoto

Early intervention of Occupational Therapy in anxiety disorders in remote working mode

María Belén Araujo

Resumen

En este trabajo haremos un breve recorrido sobre diferentes conceptos como la Terapia Ocupacional, las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TICs), el trabajo remoto o teletrabajo, los trastornos de ansiedad y sus cuadros clínicos. A su vez, analizaremos cómo estos conceptos se articulan y conviven en la vida diaria de las personas, y de qué formas es posible trabajar de manera temprana desde la Terapia Ocupacional basándonos en diferentes marcos, modelos, evaluaciones e intervenciones en pos de lograr un equilibrio ocupacional con acceso a un estado de completo bienestar físico, mental y social. En contextos como el actual, donde nos atraviesa una pandemia, para muchos impensada, todas las realidades se vieron modificadas en diferentes aspectos. Dentro de estas modificaciones, el trabajo remoto, de manera forzada, predominó como nueva forma de trabajo, propiciando la aparición de trastornos de salud mental, incluyendo los trastornos de ansiedad, tal como se refiere en el documento "Consideraciones relativas a la rehabilitación durante el brote de COVID-19" publicado por la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud. Por ello, como profesionales en Terapia Ocupacional debemos trabajar y participar de forma activa, aportando nuestros conocimientos, experiencia e intervenciones en esta nueva realidad que nos invita a superarnos, readaptarnos una vez más y continuar avanzando en el desarrollo de nuestra profesión.

Palabras clave: Terapia Ocupacional, trabajo remoto, Tecnología de la información y la comunicación, trastornos de ansiedad, COVID-19.

Abstract

The aim of this article is to be a brief overview of concepts such as Occupational Therapy, information and communication technology (ICTs), remote working or teleworking, anxiety disorders and their clinical pictures. Besides, the analysis of these concepts will include their articulation and coexistence on subjects daily life and the ways that make an Occupational Therapy's early work possible, based on different basis, models, evaluations and interventions, in order to achieve an occupational balance with access to a state of complete physical, mental and social well-being. In a context such as the present one, when we are undergoing an unforeseen pandemic, all realities have been affected in different aspects. Mainly, remote working has forcibly prevailed as the new working methodology, provoking in the not too distant future the also forced apparition of disorders that the World Health Organization and the Pan American Health Organization described in 'Considerations relating to rehabilitation during the outbreak of COVID-19'. This should be taken as an opportunity to make further progress in the development of our profession, contributing with our knowledge, experience and interventions to this new reality that invites us to improve ourselves and readapt once again.

Key words: Occupational Therapy, teleworking, information and communication technology, anxiety disorders, COVID-19.