

IMPORTANCIA DE LA OCUPACIÓN EN EL DESARROLLO DEL MAYOR Y SU INFLUENCIA EN SU SALUD

**José Manuel Aguilar-Parra
David Padilla Góngora
Ana Manzano**

Universidad de Almería (España)
E- mail: jmaguilar@ual.es

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.232>

*Fecha de Recepción: 22 Enero 2016
Fecha de Admisión: 15 Febrero 2016*

RESUMEN:

Es evidente la importancia de la ocupación en la salud, tanto mental como física, de las personas mayores. Se debe transmitir a la persona mayor la importancia de la ocupación en conseguir una vida feliz y saludable. Basados en esta enseñanza, se podrá llegar al convencimiento del poder de la actividad diaria para transformar la vida. Por lo tanto, esta comunicación se presenta como una revisión teórica de los trabajos más importantes en relación a esta temática, con el objetivo de profundizar la relación existente actualmente entre ocupación y salud en la persona mayor. De esta forma, se delimita la base de la que deberán partir las investigaciones y programas que pretendan mejorar el bienestar, la salud y la calidad de vida de este sector de población utilizando como fármaco la ocupación y la actividad. Quizás las instituciones públicas se deban plantear el invertir en el desarrollo ocupacional para reducir el gasto sanitario y mejorar la calidad de vida de los mayores.

Palabras Clave: Ocupación; persona mayor; envejecimiento; salud; bienestar; revisión.

ABSTRACT:

The importance of the occupation in the health is evident, so much mentally as physics, of the elderly. It must be transmitted to the elderly people the importance of occupation in getting a happy and healthy life. Based on this education, it will be possible come to the conviction of the power of the daily activity to transform the life. Therefore, this paper presents a theoretical review of the most important works in relation to this subject, with the aim to deepen the existing relation nowadays between occupation and health in the elderly. Of this form, there is delimited the base of which they will have to divide the investigations and programs that try to improve the well-being, the health and the quality of life of this sector of population using as medicament the occupation and the activity.

IMPORTANCIA DE LA OCUPACIÓN EN EL DESARROLLO DEL MAYOR Y SU INFLUENCIA EN SU SALUD

Probably the public institutions should consider to be invested in the occupational development to reduce the sanitary expense and to improve the quality of life of older people.

Key words: Occupation; elderly; aging; health; well-being; review.

INTRODUCCIÓN.

Está ampliamente demostrada la importancia de la ocupación en la salud, tanto mental como física, de las personas mayores. Tal y como demuestran varias investigaciones precedentes a ésta, véase El "Estudio sobre el Buen Envejecimiento" (Well Elderly Study) de Jackson, Carlson, Mandel, Zemke y Clark (1998) o el estudio de Vega, Buz y Bueno (2002), entre otros, en el que se muestran los beneficios que produce la ocupación y la participación social de la persona en su salud y calidad de vida

Y no sólo los beneficios que produce en la salud y bienestar de las personas mayores, sino que también está evidenciado que las personas mayores ocupadas, producen unos gastos menores al sistema nacional de salud que las personas no ocupadas, tal y como también muestra el "Estudio sobre el Buen Envejecimiento" (Jackson *et al*, 1998). Por lo que no sólo mejoramos la calidad de vida de nuestros mayores, sino que también mejoraríamos la economía del sistema nacional de salud, invirtiendo en ocupación, reduciendo notablemente los gastos sanitarios.

Se encuentran multitud de personas que no se ocupan porque no saben ocuparse, es decir, no saben encontrar una ocupación adecuada. Habitualmente las personas inician actividades que abandonan pronto, porque no se adecuan a lo que la persona busca o espera de la actividad que inicia, porque la actividad no es idónea para sus características personales, ya sea por motivos de salud, de disponibilidad, etc.

Se podría establecer que la ocupación se puede desarrollar como procedimiento y como contenido. Como procedimiento o herramienta que va a llevar a conseguir el objetivo de mejorar el bienestar físico y mental de las personas mayores. Y como contenido, pues la ocupación va a ser un contenido en sí misma, es decir, es una actividad lúdica u ociosa que va a servir de entretenimiento para la persona.

Es crucial estar al tanto de los principios básicos que proporciona la orientación de la ciencia ocupacional. Una de cuyas claves centrales consiste en la participación en una ocupación como vía para obtener salud y bienestar social. Entendiendo los conceptos generales de la ocupación, como la importancia de la continuidad y hábito. Se comenzará estudiando las ocupaciones, preocupaciones y condiciones de vida de los sujetos, para luego ayudar a tomar las decisiones y orientar en función de sus necesidades y características personales.

Uno de los grandes cambios ocupacionales a lo largo de la vida es la jubilación, momento en el cual si la causalidad personal no se ha mantenido satisfecha o no se han explorado otros intereses además de los laborales, se produce un corte en la historia ocupacional que puede afectar a la salud y la longevidad. Haber valorizado, a lo largo de la vida, las actividades de tiempo libre, no como pasatiempo sino como alternativa creativa que ofrece placer y desarrollo personal, facilita la reorganización en esta nueva etapa. La sobrevaloración de las actividades de productividad puede jugar aquí en contra. Una sociedad que facilita el equilibrio y la variedad entre estas áreas de ocupaciones (de tiempo libre, de productividad y de auto-mantenimiento) es una sociedad que promueve seres humanos sanos.

Los primeros antecedentes se encuentran en oriente, ya en el año .C. en China se hacía un uso especial del ejercicio físico y en Egipto en el año .C. también se hacía un uso de la actividad para favorecer la salud, y no meramente como diversión (Durante, 1998, citado en Romero, 2007).

MacDonald (1972, citado en Romero, 2007) señala que algunas de las primeras referencias escritas aparecen antes del año .C., así, Esculapio calmaba los delirios con canciones, relatos y

música. Homero habla sobre Hefesto, que fue maltratado y repudiado por su madre, siendo rescatado por Testis y Eurinome y, al que dieron el material necesario para realizar muchos trabajos manuales, entregándose con ello a una actividad lucrativa. También es destacable la aportación de Cornelius Celsius (14-37 d.C.) que recomendaba para mantener un buen estado de salud practicar la vela, cazar, manejar armas, practicar juegos de pelota, correr, andar, desde una perspectiva preventiva y recogiendo el valor de la actividad para la salud y calidad de vida, incluso llevo a recomendar la lectura en voz alta para el estómago débil.

Desde una perspectiva más social, buscado objetivos compatibles con la normalización e integración en la vida social y la comunidad, Galeno (129-199 d.C.) sugirió actividades como cavar, arar, pescar, etc.,... Galeno que plasma cómo el entendía el “desempeño ocupacional”, en la siguiente frase: “el empleo es la mejor medicina natural y es esencial para la felicidad humana”.

Frienland (1997, citado en Romero, 2007) señala que según Aristóteles “el bienestar del alma es el resultado final de una deseable y satisfactoria actividad o acción”.

Según MacDonald (1972, citado en Romero, 2007) en el S. XVIII y XIX bajo la influencia de la visión mecanicista del mundo que caracterizaba a la época, se inicia una escisión entre los ejercicios puramente mecánicos, dando lugar a la fisioterapia, y los ejercicios con interés ocupacional o mental, con significado para el paciente, pilar de

A lo largo del tiempo ha ido cuajando en la filosofía de la terapia ocupacional la idea de salud entendida como “estilos de vida saludables”, entendidos como hábitos que tiene una repercusión sobre nuestro estado de salud. Es decir, que una determinada persona realice una actividad (u ocupación) concreta tendrá unas repercusiones o consecuencias específicas sobre su salud. Estos aspectos también serán recogidos por algunos psiquiatras y psicólogos como Clark, Meyer y Luis Simarro en España.

El reconocimiento de la ocupación por su poder terapéutico también se produce en el ámbito puramente médico, de tal modo que ya Averroes, según señala un estudio realizado por de Rehabilitación, indicaba que: “si los hombres ejercitan sus cuerpos con el movimiento y trabajan el tiempo adecuado, no necesitarán medios ni remedios”.

DESARROLLO

Siguiendo a Clark, Carlson, Jackson y Mandel (2003), se entiende que se debe transmitir a la persona mayor la importancia de la ocupación en conseguir una vida feliz y saludable. Basados en esta enseñanza, se podrá llegar al convencimiento del poder de la actividad diaria para transformar la vida. Este concepto les dará esperanza para el cambio positivo, y les ayudará a ganar una sensación de control sobre el declinar del envejecimiento, junto con una gran habilidad para organizar sus vidas a través de la elección de sus ocupaciones.

La reducción del nivel de actividad, la presencia de déficit que imposibiliten o dificulten la realización de actividades, la limitación del número de ocupaciones desempeñadas o la presencia de obstáculos o barreras que entorpezcan o impidan la posibilidad individual de actuar, situaciones todas ellas tan comunes en las personas mayores, deben ser objeto de nuestra atención.

Tal y como afirman Corregidor, Moralejo y Ávila (2004), a través de “lo que hacemos”, del conjunto de ocupaciones/actividades que una persona decide realizar a lo largo de su vida (trabajo profesional, rutinas diarias como el aseo, vestido, alimentación, actividades de ocio: ir al cine, al teatro, al club, practicar deportes...) conseguimos adaptarnos progresivamente y dominar el entorno en el que estamos inmersos. De esta forma damos respuesta a nuestras necesidades vitales y además expresamos nuestros intereses, valores y creencias, conformando nuestra identidad personal/social.

La implicación del ser humano en actividades productivas, de la vida diaria y lúdicas de una

IMPORTANCIA DE LA OCUPACIÓN EN EL DESARROLLO DEL MAYOR Y SU INFLUENCIA EN SU SALUD

forma equilibrada contribuye al desarrollo y mantenimiento de sus estructuras físicas, psicológicas, afectivas y sociales y viceversa (por ejemplo al participar en las actividades de los centros de participación activa, el anciano pone en marcha las capacidades motoras para llegar, la interacción comunicativa social con el resto de usuarios, las capacidad volitiva para elegir la actividad en la que desea participar y las capacidades cognitivas necesarias para realizarlas, obteniendo con ello satisfacciones personales).

En el caso de los ancianos que padecen demencia, depresión, ansiedad generalizada, las alteración de estructuras cognitivas (memoria, atención, planificación, orientación, comunicación, motivación) y afectivas acaban influyendo en el resto de estructuras y dificultando la realización de la mayoría de las ocupaciones que venían desempeñando durante toda su vida. Comienza entonces esa disfunción ocupacional que les impide adaptarse, responder a las demandas del día a día, ser independientes.

Desde este punto de vista, la ocupación puede ser utilizada terapéuticamente para enlentecer el deterioro y conservar y/o recuperar aquellas capacidades, habilidades y destrezas afectadas que frenan la independencia ocupacional.

Ann A. Wilcock, en su texto *An Occupational Perspective of Health* (1998), defiende que el bienestar psicológico y social, aspectos esenciales en el concepto actual de salud, está vinculado a la capacidad del ser humano de desarrollar ocupaciones socialmente valoradas.

De esta forma, el desempeño o realización de actividades de autocuidado y auto-mantenimiento, productivas, educativas, lúdicas y de ocio, permiten a un sujeto participar como un miembro que contribuye a su entorno personal, social, cultural y económico.

En resumen, la ocupación constituye una entidad que favorece y promueve la participación e integración social a través de la adquisición, mantenimiento, mejora o recuperación del desempeño de actividades ligadas al auto-mantenimiento y autocuidado, la educación, la productividad, el ocio y el juego, incidiendo en último término en la salud y bienestar individual.

Moruno (2002) considerando estas características, afirma que la ocupación puede ser utilizada como método terapéutico en la medida en que:

- Promueve el aprendizaje y adquisición de habilidades y destrezas ligadas al desempeño de actividades de auto-mantenimiento y autocuidado, educativas y productivas y de ocio y lúdicas.
- Favorece la participación e integración social, a través de la adquisición, mantenimiento, mejora o recuperación del desempeño de actividades ligadas al auto-mantenimiento y autocuidado, la educación y la productividad y el ocio y el juego.
- Favorecer la participación social, a través de la modificación y adaptación de las ocupaciones que un individuo desempeña o del entorno físico o social en que tiene lugar ese desempeño.

Como advierten Reed y Sanderson (1999), la realización o participación en distintas ocupaciones a lo largo del ciclo vital de un individuo coadyuva a la maduración sensorial, física y psicológica, al desarrollo social y emocional del sujeto y al aprendizaje de habilidades y destrezas para su adaptación al entorno. Por tanto, la ocupación humana está estrechamente vinculada con el proceso de desarrollo ontogenético individual.

Como asegura Kielhofner (1995), la implicación de los seres humanos en actividades productivas, juegos y actividades lúdicas y actividades de la vida diaria, genera y mantiene cambios en las capacidades, creencias y disposiciones del individuo. De esta forma, el comportamiento ocupacional contribuye a la organización y desarrollo de las estructuras físicas y al desarrollo psicológico, afectivo y social.

Desde este enfoque, la ocupación puede ser aplicada terapéuticamente como un medio que promueve el desarrollo, mantenimiento y recuperación de las capacidades, destrezas o aptitudes de un individuo.

Siguiendo a Moruno (2002) se defiende que la ocupación constituye un medio para el desarrollo, mantenimiento y recuperación de funciones psicológicas y corporales, en la medida en que estas funciones están implicadas en las ocupaciones que un sujeto realiza.

Por tanto, la ocupación puede ser utilizada como método terapéutico en la medida en que:

- Contribuye al desarrollo normalizado de las estructuras y funciones corporales y psicológicas, así como de las relaciones sociales, las emociones y los vínculos afectivos.

- Promueve el mantenimiento, restauración o recuperación de las estructuras y funciones corporales y psicológicas.

Moruno (2002) añade a lo anterior que en la medida en que la implicación de un sujeto en ocupaciones significativas, tanto desde una perspectiva personal (subjetiva) como social y cultural, favorece el bienestar psicológico, la ocupación puede ser utilizada como un método para la promoción y preservación del bienestar psicológico individual.

La concepción de la ocupación como agente que promueve el bienestar psicológico y la salud permite utilizarla para la:

- Promoción de estilos de vida saludables y prevención de la aparición de enfermedades somáticas o psicológicas y los déficit consecuencia de ellas.

- Promoción de la adquisición, mantenimiento y mejora del bienestar físico, psicológico y social.

Figura 1.

Modalidades, funciones y objetivos de la utilización de la ocupación como método terapéutico (Extraído de Moruno, 2002).

MODALIDADES	FUNCIONES	OBJETIVOS
Desempeño ocupacional: la ocupación como fin en sí misma	Favorece y promueve la participación e integración social, a través de la adquisición, mantenimiento, mejora o recuperación del desempeño de actividades ligadas al auto-mantenimiento y autocuidado, la educación y la productividad y el ocio y el juego.	Aprendizaje y adquisición de las habilidades y destrezas ligadas al desempeño de actividades Adquisición, mantenimiento, mejora o recuperación del desempeño de actividades Modificación y adaptación de las ocupaciones que un individuo desempeña o del entorno físico o social en que son desempeñadas
La ocupación como medio para el desarrollo y recuperación	Posibilita el desarrollo y recuperación de las funciones y estructuras psicológicas y corporales, en la medida en que estas funciones y estructuras están implicadas en las ocupaciones que un sujeto realiza.	Desarrollo normalizado de las estructuras y funciones corporales y psicológicas Restauración o recuperación de las estructuras y funciones corporales y psicológicas
La ocupación como agente para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad	Promueve el adecuado funcionamiento de las estructuras y funciones corporales y el bienestar psicológico previniendo la aparición de enfermedades y de condiciones de discapacidad	Promover estilos de vida saludables y prevenir la aparición de enfermedades somáticas o psicológicas y de los déficit consecuencia de ellas Adquisición, mantenimiento y mejora del sentimiento subjetivo de bienestar psicológico y social

RELACIONES ENTRE OCUPACIÓN Y SALUD

Siguiendo a Moruno y Romero (2004), si se define terapia ocupacional, la siguiente pregunta es obvia: ¿qué características posee la ocupación que hace que pueda ser utilizada como método terapéutico?, ¿por qué ocuparse puede ser terapéutico?, ¿qué relaciones tienen la salud y la ocupación?

Antes de tratar de responder a estas preguntas, se va a establecer cuál es el concepto de salud al que nos adherimos, pues, como todos sabemos, no siempre todos compartimos el mismo. Para ello, se cree que puede ser de utilidad del Funcionamiento, de y de (CIF), puesto que en este documento se establece que uno de sus objetivos principales es “brindar un marco conceptual para la descripción de la salud y los estados relacionados con ella.”

Según .F., la salud y los “estados de salud” relacionados con la presencia o consecuencias de la enfermedad, están estrechamente relacionados con el funcionamiento y la discapacidad del individuo.

De esta forma, se puede concebir la salud en forma positiva, como el funcionamiento de las estructuras y funciones corporales, la capacidad para desarrollar actividades y la posibilidad de participación social del ser humano. Asimismo, podemos considerarla en forma negativa, como deficiencias en el funcionamiento de las estructuras y funciones corporales, limitaciones en el desempeño de actividades y restricciones en la participación como consecuencia de las limitaciones en el desempeño.

Resumidamente, el concepto de salud al que se hace referencia trata de superar una concepción exclusivamente biomédica, considerando que dentro del concepto de salud se incorporan tres aspectos íntimamente relacionados; a saber: el funcionamiento de las estructuras y funciones corporales y psicológicas (organismo); la capacidad para desempeñar actividades (actividad), y, por último, la participación social (participación).

En definitiva, a nuestro modo de entender, un problema de salud atañe tanto a las deficiencias del organismo, como a las alteraciones en el desempeño de actividades, como a las restricciones en la participación social de un sujeto.

Una vez establecido el marco conceptual que circunscribe nuestra idea de salud estamos en condiciones de tratar de responder a la pregunta anterior:

¿CÓMO SE RELACIONA LA OCUPACIÓN CON LA SALUD?

Realizando una revisión de la literatura especializada publicada durante los últimos años, se tratará de sintetizar las relaciones entre la ocupación y la salud individual.

En primer lugar, la ocupación puede ser concebida como un agente que produce efectos somáticos y psíquicos en el individuo. Reed y Sanderson (1999) advierten que el desarrollo ontogenético individual está estrechamente relacionado con la ocupación. Así, la realización de diversas ocupaciones a lo largo del ciclo vital de un individuo coadyuva a la maduración sensorial, física y psicológica, al desarrollo social y emocional del sujeto.

En este mismo sentido, Kielhofner (1995) asegura que la repetición de comportamientos ocupacionales contribuye a la organización de las estructuras físicas y mentales del sistema humano. Es decir, la implicación de los seres humanos en diferentes actividades genera y mantiene cambios en las capacidades, creencias y disposiciones del individuo.

En segundo lugar, la ocupación en sí misma puede ser considerada como una entidad que permite al ser humano adaptarse al entorno o adaptar el entorno a sí mismo. Desde esta perspectiva, tanto las ocupaciones que una persona aprende y es capaz de realizar como aquellas que ha desempeñado en el pasado, determinan el grado en que ese individuo es capaz de adaptarse a distintas situaciones.

Así, el desempeño ocupacional en sí mismo se conforma en un mecanismo de adaptación por medio del cual el individuo satisface, tanto sus necesidades vitales, como los requerimientos sociales de su comunidad de pertenencia, favoreciendo su integración y participación activa en el entramado social y cultural al que pertenece, y, por tanto, constituyéndose en un elemento capital en el bienestar psicológico y social del individuo.

Dicho de otra forma, según las afirmaciones anteriores y algunos otros autores, tal como la que se nombraron anteriormente, Ann Wilcock (1998), concluyen que realizar o participar en ocupaciones personal y socialmente significativas influye en el bienestar psíquico y social.

En tercer lugar, la ocupación puede ser considerada como un medio terapéutico. Desde este punto de vista se pueden distinguir dos tipos de relaciones diferentes entre ocupación y salud.

- En la medida en que la ocupación puede constituirse en una forma de dar sentido, significado a la existencia, en un vehículo simbólico que incide, cómo no, en el bienestar psicológico y, quizá también, espiritual del ser humano.

- En la medida en que en la realización de una determinada ocupación - en la que estén implicadas determinadas capacidades, destrezas o aptitudes-, puede utilizarse como medio para el mantenimiento, mejora y recuperación de las estructuras corporales y las funciones psicológicas.

Se debe notar que de las diferentes relaciones entre ocupación y salud que acabo de reseñar, a excepción de la última, el resto invierte la tradicional ecuación que ha inspirado a numerosos terapeutas ocupacionales en su quehacer profesional. Es decir, si con demasiada frecuencia nos hemos centrado en los déficit o alteraciones del cuerpo o la psique para seleccionar la actividad como medio terapéutico:

DÉFICIT —————> ACTIVIDAD

Quizá sea el momento de centrarse en la ocupación para analizar y aplicar los efectos terapéuticos que tiene en los déficits y alteraciones del cuerpo y la psique:

OCUPACIÓN —————> DÉFICIT

Para finalizar, se desglosan las diferentes modalidades de utilización de la ocupación como método terapéutico en salud mental.

Como cualquier otra profesión de las que se enmarcan en el ámbito de la salud, los propósitos genéricos la terapia ocupacional son:

- Promoción de la salud
- Prevención de la enfermedad y de la discapacidad
- Adquisición, mantenimiento, mejora y recuperación del funcionamiento.
- Participación e integración social

No obstante, como se ha advertido, en terapia ocupacional estos objetivos generales se persiguen de una forma singular: utilizando como agente, entidad o medio la ocupación.

Esto es así en la medida en que la ocupación está relacionada o puede contribuir a la promoción y mantenimiento de la salud, a la prevención de la enfermedad y la discapacidad, al desarrollo, adquisición, mantenimiento, mejora o recuperación del nivel óptimo de funcionamiento psicológico y de las estructuras corporales, así como a la autonomía personal, la productividad y la adquisición de estilos de vida satisfactorios y a la participación e integración al medio.

Consecuentemente, se pueden identificar diversas modalidades de utilización y aplicación de la ocupación con fines preventivos o terapéuticos.

DESEMPEÑO OCUPACIONAL Y SALUD

Seguindo a Moruno y Romero (2004), el concepto actual de desempeño ocupacional resalta la faceta por la cual la ocupación se constituye en una entidad que favorece y promueve la participación e integración social, a través de la adquisición, mantenimiento, mejora o recuperación del desempeño de actividades ligadas al auto-mantenimiento y autocuidado, la educación y la productividad y el ocio y el juego, incidiendo en último término en la salud individual.

Como señala Trombly (1995), esta modalidad de intervención concibe la ocupación como fin en sí misma: el desempeño ocupacional es la meta última a alcanzar y los objetivos de la intervención o tratamiento son el desempeño de tareas y actividades asociados a los roles del individuo. La significación de las ocupaciones, fin último del tratamiento y elemento clave de la intervención, se basa en las creencias y valores de la persona, por tanto esa significación es individual, construida a lo largo de la historia personal y atravesada por aspectos culturales, sociales y familiares.

La ocupación como agente para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad y la discapacidad

Desde esta perspectiva, se resalta la faceta por la cual la ocupación se constituye en un agente que promueve el adecuado funcionamiento de las estructuras y funciones corporales y el bienestar psicológico previniendo la aparición de enfermedades y de condiciones de discapacidad.

CONCLUSIONES.

Se puede concluir confirmando la importancia de la ocupación de la persona, según la bibliografía revisada, como medio terapéutico para mantener la salud y el bienestar y frenar los síntomas de la vejez. De forma que la persona se mantenga por el mayor tiempo posible activa y con el mayor grado de independencia. Es necesaria una correcta orientación ocupacional de la persona ayudándole a elegir una ocupación correcta, en base a las características y necesidades propias de la persona mayor, para que la actividad u ocupación a desarrollar consiga tener los efectos beneficiosos que se esperan de la misma. En acuerdo con lo señalado con autores como Aguilar, Álvarez y Lorenzo (2011), la salud aparece como variable más determinante en la calidad de vida de la persona mayor, en la que se incluyen el deterioro cognitivo y la salud mental, el dolor corporal, etc. Y si atendemos a lo señalado por Aguilar-Parra, Álvarez, Fernández, Salguero y Pérez-gallardo (2013), la ocupación es parte del envejecimiento activo e influye de manera determinante en la calidad de vida de la persona mayor.

Por lo tanto, es posible afirmar que en esta revisión, se ha justificado la importancia del desempeño ocupacional de la persona, mediante la cual se señala que la ocupación adecuada de la persona va a favorecer un mejor estado de salud de la misma y por ende, una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Aguilar, J. M., Álvarez, J., Fernández, J. M., Salguero, D., y Pérez-Gallardo, E. (2013). Investigación sobre envejecimiento activo y ocupación como fuente de salud y calidad de vida. *INFAD: Revista de Psicología*, 1(2), 147-154.
- Aguilar, J. M., Álvarez, J. y Lorenzo, J. J. (2011). Factores que determinan la Calidad de Vida de las Personas Mayores. *INFAD: Revista de Psicología*, 1(4), 161-168.
- Clark, F., Carlson, M., Jackson, J. y Mandel, D. (2003). *Modificando el estilo de vida. Mejorar la salud ahorrando costes*. Recuperado de http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/Modificando_estilo_vida.shtml.
- Corregidor, A.I., Moralejo, C. y Ávila, M.R. (2004). *Terapia ocupacional en psicogeriatría*. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/tratamientos/terapia-ocupacional-en-psicogeriatría/>.
- Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D., Zemke, R., & Clark, F. (1998). Occupation in lifestyle redesign:

- The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. *American Journal of Occupational Therapy*, 52(5), 326-336.
- Kielhofner, G. (1995). *A model of human occupation. Theory and application* (2ª ed). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Moruno, P. (2002). *La ocupación como método de tratamiento en Salud Mental*. Recuperado de http://www.terapiaocupacional.com/articulos/Ocupacion_metodo_tto_salud_mental.shtml.
- Moruno, P. y Romero, D. M. (2004). Terapia Ocupacion en salud mental: la ocupación como entidad, agente y medio de tratamiento. *Revista gallega de terapia ocupacional*, 1, 1-18. Extraído el 18 de junio de 2009 desde <http://www.revistatog.com/num1.htm>.
- Reed, K. y Sanderson, S. (1999). *Concepts of occupational therapy*. 4ª ed. Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins.
- Romero, D. M. (2007). *Revisión histórica de la ocupación vinculada a la terapia ocupacional*. Recuperado de http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/Rev_Hist_ocup_vincu_T.O.shtml.
- Trombly, C. (1995). Occupation: purposefulness and meaningfulness as therapeutic mechanisms. *American Journal of Occupational Therapy*, 49(10), 960-972.
- Vega, J. L., Buz, J. y Bueno, B. (2002). Niveles de actividad y participación social en las personas mayores, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 45, 33-53.
- Wilcock, A. (2008). Professional Identity. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*, 2, 35-47. Recuperado de <http://revistatog.3owl.com/mono/num2/wilcock.pdf>.

