



Reconociendo mi identidad ocupacional para promover mi resiliencia

Guía de orientación para
transformar realidades y
construir segundas
oportunidades

CARTILLA INFORMATIVA Y DE ORIENTACIÓN
"RECONOCIENDO MI IDENTIDAD
OCUPACIONAL PARA PROMOVER MI RESILIENCIA"

Magda Milena Contreras Jáuregui
Diana Milena Celis Parra
Carlos Alberto Yáñez Serrano
Diana María Velandia Hernández
Ruby Socorro Jaimes Ramírez

Universidad de Pamplona
Vicerrectoría de Investigaciones
Facultad de Salud
Departamentos de Terapia Ocupacional & Psicología

ISBN: 978-628-7656-13-0

Rector Universidad de Pamplona: Ivaldo Torres Chávez
Vicerrector de Investigaciones: Aldo Pardo García

Jefe Sello Editorial Unipamplona: Caterine Mojica Acevedo
Corrección de estilo: Andrea Durán Jaimes
Diseño y diagramación: Laura Buitrago Quintero



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



2023

CONTENIDO

1	Presentación	3
2	Propósitos y objetivos	4
3	Justificación	5
4	Consideraciones teóricas	6
	4.1. Identidad ocupacional	6
	4.2. Resiliencia	10
	4.3. Acciones para trabajar la identidad ocupacional	11
	4.4. Características de una persona resiliente	12
5	Acciones para abordar la resiliencia	16

PRESENTACIÓN

La presente cartilla fue diseñada para dar a conocer elementos teóricos sobre la identidad ocupacional y la resiliencia, con la finalidad de que exista una claridad conceptual y de esta manera, se comprenda la relevancia en el desempeño ocupacional, social, laboral, familiar de la mujer.

La cartilla denominada: “**Reconociendo mi identidad ocupacional para promover mi resiliencia**”, surge a partir de las experiencias y diálogos establecidos y generados con las mujeres, por ende, se plantean una serie de acciones e intervenciones desde la terapia ocupacional y la psicología con el propósito de contribuir al fortalecimiento de la autoexpresión, autoconcepto, identificación de valores, intereses, logros, sentido de capacidad, empoderamiento, sororidad, entre otros aspectos que contribuyen a la identidad ocupacional y por tanto, a las habilidades de afrontamiento que conllevan a la resiliencia en la mujer.

Con relación a lo anterior, la cartilla informativa va encaminada a potencializar la identidad ocupacional y la resiliencia, de igual forma, la participación en ocupaciones significativas para que se propicie un equilibrio ocupacional a través de intervenciones terapéuticas que allí se relacionan y aquellas pautas sobre cómo ser resilientes. Es importante comprender que “Ser un ser humano es ser ocupacional, considerando que la ocupación es un imperativo biológico, evidente en la historia evolutiva de la humanidad, en los comportamientos actuales de nuestros familiares primates y en las necesidades de supervivencia que se deben cubrir a través de la ocupación” (Kielhofner, 2011).



PROPÓSITOS & OBJETIVOS

- Generar material informativo que propicie el conocimiento sobre identidad ocupacional y resiliencia.
- Identificar acciones que, desde las diversas disciplinas, se pueden implementar para fortalecer la identidad ocupacional y la resiliencia.
- Proponer un programa que fomente el desarrollo humano desde la inteligencia, la resiliencia y que permita aportar a las culturas de cambio y la identidad ocupacional en mujeres.



JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta busca contribuir en gran medida a la terapia ocupacional, la psicología y a la mujer, brindando conocimiento de la cultura de paz, desde la resiliencia de una población que ha vivido diversidad de experiencias propias de vida, que traen y generan cambios en la identidad ocupacional; que explora medios de adaptación y las alternativas de resolución de este.

Es importante desde la interdisciplinariedad fortalecer la inteligencia emocional, para el mejoramiento de aptitudes de afrontamiento y capacidades de desempeño en todas las actividades de la vida diaria.

Este material sirve como complemento para la generación de segundas oportunidades, por medio de estrategias psicosociolaborales y ocupacionales que favorezcan la calidad de vida.

Consideraciones teóricas

IDENTIDAD OCUPACIONAL

¿Qué es la identidad ocupacional?

La identidad ocupacional, es un sentido compuesto de quién es uno como persona, y los deseos que se tienen para la conversión hacia un ser ocupacionalmente eficaz; generado a partir de las propias historias de la participación en las diversas ocupaciones de la vida diaria. Este concepto hace referencia al desempeño en el trabajo, juego o actividades de la vida diaria que son parte del contexto social; es decir, a la ejecución de los roles en la vida ocupacional, tales como voluntario, trabajador, dueño de casa, estudiante, entre otros.



¿Cómo se encuentra conformada la identidad ocupacional?

La identidad ocupacional está compuesta por elementos que permiten la construcción de la misma:

Del propio sentido de **capacidad y eficacia** para hacer las cosas que uno encuentra interesante y satisfactorio hacer.

¿**Quién es uno?**, definido por los propios roles y relaciones; lo que uno se siente obligado a hacer y lo que sostiene como importante.

Un sentido de las **rutinas** familiares de la vida, las **percepciones** del propio medio ambiente y lo que se sostiene y espera.



¿En qué momento de nuestra vida surge la identidad ocupacional?

La identidad ocupacional emerge desde muy temprano y se va adquiriendo a través del ciclo vital, se ve inmersa en el deseo, la motivación, el placer, la satisfacción y el gusto por participar en actividades con propósito y significado de vida. La identidad ocupacional esta presentada con la apreciación personal y se extiende hacia los elementos más desafiantes de aceptar responsabilidad y de saber lo que uno quiere de la vida, por lo tanto, pareciera que construir una identidad ocupacional comienza con el autoconocimiento de nuestras capacidades e intereses desde la experiencia y se extiende hacia la cimentación de una visión basada en valores.

¿Cómo contribuye la identidad ocupacional en nuestra cotidianidad?

- 1 Contribuye en la productividad, el tiempo libre, en el cuidado de sí mismo.
- 2 En el autoconocimiento de nuestras capacidades e intereses a partir de la experiencia pasada.
- 3 Contribuye en la construcción de una visión del futuro que deseamos, basada en los valores personales.
- 4 Ayuda a favorecer la identificación de capacidades, destrezas y habilidades.

¿Cuáles son los aspectos que definen mi identidad ocupacional?





¿Qué propósitos desde la Terapia Ocupacional se pueden generar, para trabajar la identidad ocupacional en la mujer?

- 1 Facilitar la exploración de habilidades ocupacionales, a través de actividades con significado personal que favorezcan la participación ocupacional y social de las mujeres.
- 2 Identificar las habilidades físicas, sociales, cognitivas, para favorecer el descubrimiento de sus intereses.
- 3 Propiciar espacios terapéuticos que faciliten la identificación de sus compromisos, responsabilidades y grado de satisfacción hacia el hacer.
- 4 Promover el sentido de eficacia por medio de actividades que favorezcan la rutina ocupacional de la población.
- 5 Promover las convicciones personales para la toma de decisiones, en las elecciones de actividad y de ocupaciones.

RESILIENCIA

¿Qué es la resiliencia?

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua (RAE) “es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas”, pero en psicología añadimos algo más al concepto de resiliencia: no solo gracias a ella somos capaces de afrontar las crisis o situaciones potencialmente traumáticas, sino que también podemos salir fortalecidas de ellas.

La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles. Y no se trata de una simple disquisición terminológica, sino de una manera diferente y más optimista de ver el mundo, ya que son conscientes de que después de la tormenta llega la calma. De hecho, estas personas a menudo sorprenden por su buen humor y nos hacen preguntarnos cómo es posible que, después de todo lo que han pasado, puedan afrontar la vida con una sonrisa en los labios.

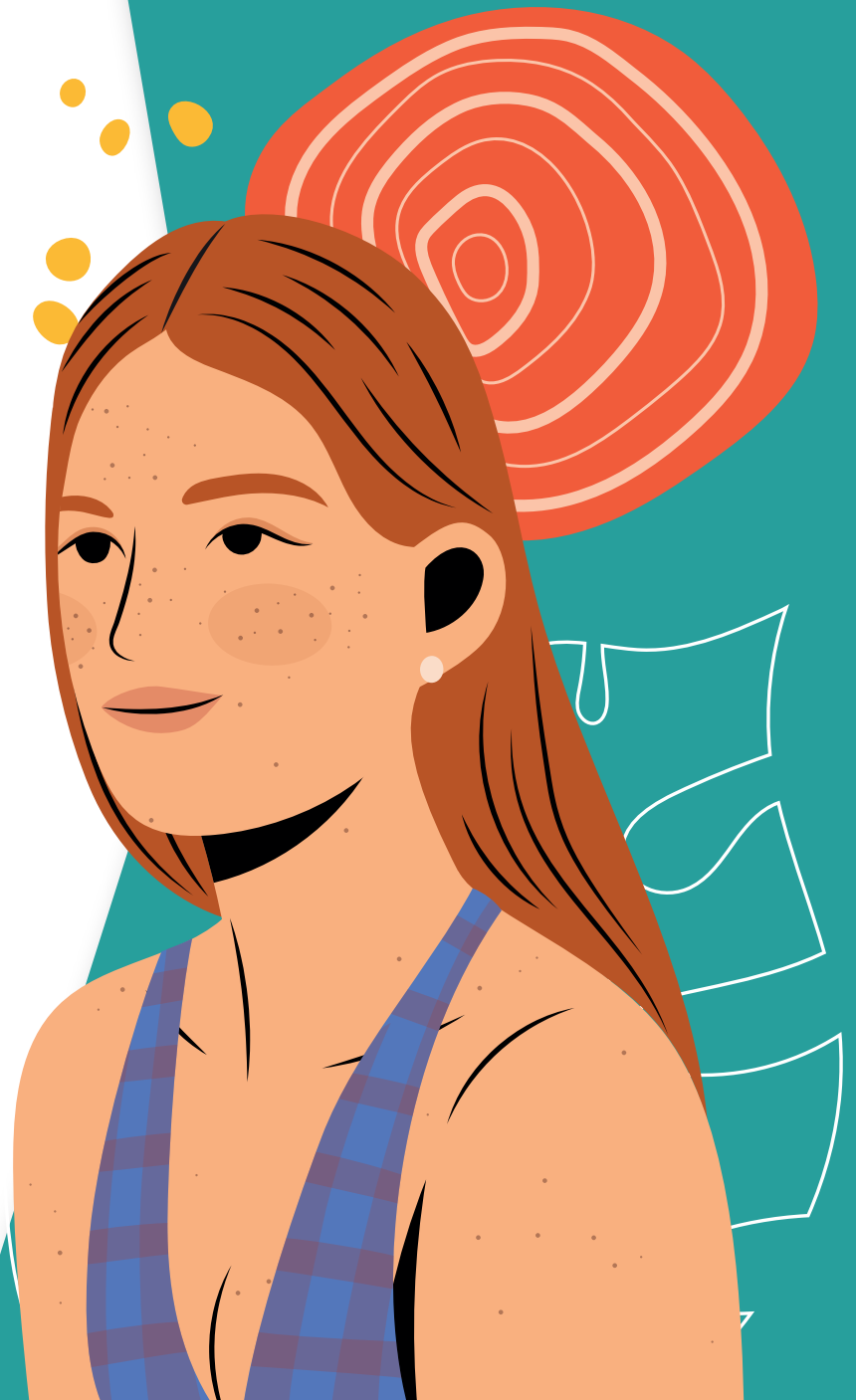
LA PRÁCTICA DE LA RESILIENCIA:

¿Cómo podemos ser más resilientes?

La resiliencia no es una cualidad innata, no está impresa en nuestros genes, aunque sí puede haber una tendencia genética que nos predispone a tener un “buen carácter”. La resiliencia es algo que todos podemos desarrollar a lo largo de la vida.

Hay personas que son resilientes porque han tenido en sus padres o en alguien cercano un modelo de resiliencia a seguir, mientras que, otras han encontrado el camino por sí solas. Esto nos indica que, todos podemos ser resilientes siempre y cuando cambiemos algunos de nuestros hábitos y creencias.

De hecho, las personas resilientes no nacen, se hacen, lo cual significa que han tenido que luchar contra situaciones adversas o que, han probado varias veces el sabor del fracaso y no se han dado por vencidas. Al encontrarse al borde del abismo han brindado lo mejor de sí, desarrollando las habilidades necesarias para enfrentarse a los diferentes retos de la vida.



¿Qué caracteriza a una persona resiliente?

Las personas resilientes practican estos 12 hábitos:

1

Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones. El autoconocimiento es un arma muy poderosa para enfrentar las adversidades y los retos, y las **personas resilientes** saben usarla a su favor. Estas personas saben cuáles son sus principales fortalezas y habilidades, así como sus limitaciones y defectos. De esta manera, pueden trazarse metas más objetivas que no solo tienen en cuenta sus necesidades y sueños, sino también los recursos de los que disponen para conseguirlas.

Ser consciente de sus potencialidades y limitaciones

Creatividad

2

Son creativas. La persona con una **alta capacidad** de resiliencia no se limita a intentar pegar el jarrón roto, es consciente de que ya nunca volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos y transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil. **De lo vil, saca lo precioso.**

3

Confían en sus capacidades. Al ser conscientes de sus potencialidades y limitaciones, **las personas resilientes confían en lo que son capaces de hacer.** Si algo les caracteriza, es que no pierden de vista sus objetivos y se sienten seguras de lo que pueden lograr. No obstante, también reconocen la importancia del trabajo en equipo y no se encierran en sí mismas, sino que saben cuándo es necesario pedir ayuda.

Confianza

4

Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender. A lo largo de la vida enfrentamos muchas situaciones dolorosas que nos desmotivan, pero las personas con un **alto nivel de resiliencia** son capaces de ver más allá de esos momentos y no desfallecen. Estas personas asumen las crisis como oportunidades para generar un cambio, para aprender y crecer. Saben que esos momentos no serán eternos y que su futuro dependerá de la manera en que reaccionen. Cuando se enfrentan a una adversidad se preguntan: ¿Qué puedo aprender yo de esto?

Asumir las dificultades

Mindfulness

5

Practican el *mindfulness* o conciencia plena. Aún sin ser conscientes de esta práctica milenaria, las **personas resilientes tienen el hábito de estar plenamente presentes**, de vivir en el aquí y ahora y tienen una gran capacidad de aceptación. Para estas personas el pasado forma parte del ayer y no es una fuente de culpabilidad y zozobra, mientras que el futuro no les aturde con su cuota de incertidumbre y preocupaciones. Son capaces de aceptar las experiencias tal y como se presentan e intentan sacarles el mayor provecho. Disfrutan de los pequeños detalles y no han perdido su capacidad para asombrarse ante la vida.

6

Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista. Las personas resilientes son muy objetivas; saben cuáles son sus potencialidades, los recursos que tienen a su alcance y sus metas, pero eso no implica que no sean optimistas. Al ser conscientes de que nada es completamente positivo ni negativo, se esfuerzan por centrarse en los aspectos positivos y disfrutan de los retos. Estas personas desarrollan un optimismo realista también llamado “*optimalismo*” y están convencidas de que, por muy oscura que se presente su jornada, el día siguiente puede ser mejor.

Objetividad

7

Se rodean de personas que tienen una actitud positiva. Las personas que **practican la resiliencia saben cultivar sus amistades**, por lo que generalmente se rodean de personas que mantienen una actitud positiva ante la vida y evitan a aquellos que se comportan como vampiros emocionales. De esta forma, logran crear una sólida red de apoyo que les puede sostener en los momentos más difíciles.

Círculo social positivo

8

No intentan controlar las situaciones sino sus emociones. Una de las principales fuentes de tensiones y estrés, es el deseo de querer controlar todos los aspectos de nuestra vida. Por eso, cuando algo se nos escapa de entre las manos nos sentimos culpables e inseguros. Sin embargo, las **personas con capacidad de resiliencia** saben que es imposible controlar todas las situaciones, han aprendido a lidiar con la incertidumbre y se sienten cómodos aunque no tengan el control. Se centran en cambiar sus emociones cuando no pueden cambiar la realidad.

9

Son flexibles ante los cambios. A pesar de que las personas resilientes tienen una autoimagen muy clara y saben perfectamente qué quieren lograr, también tienen la suficiente flexibilidad como para adaptar sus planes y cambiar sus metas cuando es necesario. Estas personas no se cierran al cambio y siempre están dispuestas a valorar diferentes alternativas, sin aferrarse obsesivamente a sus planes iniciales o a una única solución.

Flexibles

10

Son tenaces en sus propósitos. El hecho de que los resilientes sean flexibles no implica que renuncien a sus metas, al contrario, si algo las distingue es su perseverancia y su capacidad de lucha. La diferencia estriba en que no luchan contra molinos de viento, sino que aprovechan el sentido de la corriente y fluyen con ella. Estas personas tienen una motivación intrínseca que les ayuda a mantenerse firmes y luchar por lo que se proponen.

Perseverante en sus propósitos

Buen humor

11

Afrontan la adversidad con humor. Una de las características esenciales de las personas resilientes es su sentido del humor; son capaces de reírse de la adversidad y hacer una broma de sus desdichas. La risa es su mejor aliada porque les ayuda a mantenerse optimistas y, sobre todo, les permite enfocarse en los aspectos positivos de las situaciones.

12

Buscan la ayuda de los demás y el apoyo social. Cuando las personas resilientes pasan por un suceso potencialmente traumático, su primer objetivo es superarlo. Para ello, son conscientes de la importancia del apoyo social y no dudan en buscar la ayuda de un buen psicólogo cuando lo necesitan.

Buscar apoyo

PLAN DE ACCIÓN

**Guía de orientación
para transformar
realidades y construir
segundas oportunidades**



INTERVENCIÓN 1



Nombre de la actividad:
PERSPECTIVA, CUIDADO Y
AUTOCONOCIMIENTO EN LA MUJER

Objetivo general:

Favorecer la autoexpresión y el autoconocimiento a partir de actividades psicoeducativas, que permitan el afianzamiento de habilidades de regulación emocional y respuesta en la mujer.

Objetivos específicos:

- Promover el autoconocimiento y la autoexpresión favoreciendo la canalización de contenidos intrínsecos y la regulación emocional.
- Generar herramientas propias de la sororidad que permitan el empoderamiento de la mujer.
- Favorecer la proyección ocupacional y social afianzando la identidad y competencia ocupacional.



Descripción de la actividad:

La intervención va dirigida hacia mujeres (adolescentes, amas de casa, hermanas, madres, tías, etc.) que conforman la población femenina del municipio de Silos, Norte de Santander, a través de una actividad psicoeducativa encaminada al manejo de la importancia del empoderamiento en la mujer, resaltando el sentido de la sororidad y la ayuda entre género que permita el afianzamiento de redes de apoyo y, por ende, asumir el valor propio de la mujer. Así mismo, se recrearán una serie de dramatizados cuyos ejes temáticos van direccionados hacia el manejo del **conflicto familiar, la hipersexualidad en la mujer y la equidad de género**, buscando de esta manera la generación de una concientización sobre las problemáticas actuales, aportar herramientas y estrategias que permitan afianzar y responder oportunamente y de forma adecuada a las mismas.

Para dar continuidad con la intervención se implementará una actividad expresivo- proyectiva con el taller de tejedores, en el cual se refuerzan todo los aspectos propios de cada participante como sentimientos, pensamientos negativos y positivos, emociones, a fin de afianzar el rol de la mujer y su capacidad de respuesta frente a situaciones pasadas y actuales que reafirmen su propósito en el contexto, para ello, las mujeres elegirán una imagen que las represente y con esta el bordado de la misma, pero paralelamente con apoyo de personal experto se va realizando la comunicación y exteriorización de procesos intrínsecos.

Para el caso de las niñas y adolescentes se realizará una intervención relacionada con la orientación vocacional, en la cual se pretende afianzar el proyecto de vida y así empoderar a las niñas y jóvenes en ocupaciones significativas, en las elecciones ocupacionales y de vida, que permitan mitigar el riesgo a la vulnerabilidad y el fracaso.



Para finalizar la actividad con las niñas y adolescentes se realizarán actividades lúdicas, favoreciendo el trabajo en equipo, la comunicación y los procesos de interacción social.

INTERVENCIÓN 2



Nombre de la actividad:

AFIANZO MI RESILIENCIA Y MI SENTIDO DE LOGRO

Objetivo general:

Afianzar la capacidad de resiliencia en la mujer permitiendo el desenvolvimiento personal.

Objetivos específicos:

- Facilitar la expresión y modulación de sentimientos y emociones.
- Construir de manera simbólica la percepción de habilidades para la propia protección, que favorezcan la autoestima y la percepción de sí mismas.

Descripción de la actividad:

La intervención se realizará con apoyo de psicología, a través de una capacitación sobre los mecanismos de afrontamiento, empoderamiento y exteriorización de contenido interno, a fin de que las mujeres logren reconocerse e identificar los aspectos positivos y propios de su vida.

Posteriormente, se realizará la actividad “Me Identifico, me conozco” donde a partir de un proceso expresivo-proyectivo, las mujeres exteriorizarán los aspectos positivos y negativos que han vivenciado en el transcurso de su vida y a partir de allí, se desarrollará una acción simbólica donde se entregará la imagen de un corazón para que las participantes plasmen las acciones que implementaron en el momento de afrontar estas situaciones. Para finalizar la jornada, se contará con el apoyo de un licenciado en educación física que orientará espacios de esparcimiento, interacción y participación social. De igual manera, el afianzamiento de redes de mujeres.

INTERVENCIÓN 3



Nombre de la actividad: UN CAMINO HACIA LA RESILIENCIA

Objetivo general:

Fortalecer la capacidad de resiliencia por medio de actividades terapéuticas, que permitan afianzar la capacidad de afrontamiento y la identidad ocupacional en la mujer.

Objetivos específicos:

- Ofrecer experiencias en las que pueda reconstruir su auto concepto, favoreciendo la percepción de sí mismas.
- Favorecer el reconocimiento de sus capacidades y potencialidades a partir de la formación, el disfrute e interacción con otros y la productividad.



Descripción de la actividad:

El desarrollo de la actividad destinada a las mujeres se llevará a cabo en diferentes momentos los cuales serán descritos a continuación:

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES
1. Stand “Taller actividad significativa”: Bisutería	Se va a llevar a cabo la elaboración de una manilla a través de la cual se busque una gratificación y se genere un efecto positivo, para ello, el grupo realizará la actividad con un enfoque expresivo-proyectivo donde se pretende que la comunidad exteriorice aquellos eventos o situaciones críticas en su vida, pero a su vez logre identificar los medios y estrategias de afrontamiento y superación.	<ul style="list-style-type: none">✓ 6 mesas - Sillas✓ 5 tijeras✓ 1 paquete Mostacilla✓ 1 rollo de Nailon caucho✓ 1 rollo Cordel
2. Camino hacia la resiliencia	Se trazará un camino utilizando papel Kraft; con el apoyo del equipo interdisciplinario cada mujer realizará la elección de un color que las identifique y posteriormente, se pintarán sus manos del mismo y las plasmarán en el recorrido. Luego escriben una frase o palabra que las identifique como mujeres y resalte el valor de las mismas.	<ul style="list-style-type: none">✓ Papel Kraft✓ Vinilos✓ Marcadores

INTERVENCIÓN 4



Nombre de la actividad:
SOY RESILIENTE

Objetivo:

Fortalecer la capacidad de resiliencia por medio de la identificación de habilidades y destrezas para sortear y solucionar problemas.

MI BIOGRAFÍA



INTERVENCIÓN 5



Nombre de la actividad:
EMOCIONES QUE ME GUÍAN

Objetivo:

Fomentar la identificación de emociones que propenden las habilidades de afrontamiento ante situaciones difíciles.

¿QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ?



Feliz, contenta y/o alegre



Soprendida / asombrada



Enfadada / furiosa



Avergonzada / apenada



Asustada / miedosa



Triste / deprimida



Tranquila / despreocupada



Preocupada / angustiada



Decidida / segura

PAUTAS PARA FOMENTAR RELACIONES SANAS

- **Centrarse en el tiempo presente.**
No ocupar los pensamientos en lo que se dejó en el pasado, ni en lo que puede suceder a futuro.
- **Es necesario tomar conciencia de lo que le está pasando a sí mismo y a los demás.**
Una pregunta tan simple como es: ¿cómo estas? o ¿qué piensas? favorece el contacto.
- Es importante crear un ambiente de seguridad, en el que el miedo o el enfado no sean patrones que dominen las relaciones.
- Hay que escucharse a sí mismo en cuanto a los pensamientos que acuden: a veces pueden ser de preocupación, otras veces catastróficas y en ocasiones, favorecen la crítica y el malestar como: "Yo no puedo, no soy capaz" o "De esto no vamos a salir".

Evitar usar palabras negativas y tener confianza en sí mismo, puede ayudar a cambiar esos pensamientos por unos positivos.





- Promover el pensamiento de ideas y la realización de actividades que impliquen la colaboración entre todos. Por ejemplo, las tareas del hogar, hacer aseo juntos, arreglar el jardín. Actividades físicas de acuerdo a las preferencias personales: hoy se juega básquet, hoy se salta lazo, se juega fútbol. Actividades intelectuales como resolver laberintos, crucigramas, jugar domino, parques, etc.
- Es importante el uso de los medios audiovisuales disponibles para la comunicación y poder ver a otras personas que, no están en el hogar o que viven solos. Realizar video llamadas, reuniones por plataformas digitales, juegos en línea, etc.
- Es recomendable tomar la iniciativa y favorecer la relación social cuando se observa que un miembro de la familia se aleja o está muy callado, por ejemplo, preguntar: he visto que has estado aquí solo, ¿quieres hablar?, ¿pasa algo?, ¿hay algo en lo que te puedo ayudar? preguntas sencillas que se pueden realizar, teniendo en cuenta el estado de ánimo de la persona y hacerlo de una manera asertiva y empática.

**Cuando ya no somos capaces
de cambiar una situación, nos
encontramos ante el desafío de
cambiarnos a nosotros mismos.**

Victor Frankl



Vicerrectoria de
INVESTIGACIONES
UNIPAMPLONA

