

# DEJANDO QUE LA MENTE TRABAJE: DESCUBRIENDO EL PODER DEL PENSAMIENTO PARALELO EN TERAPIA OCUPACIONAL

## LETTING THE MIND WORK: UNLOCKING THE POWER OF PARALLEL THINKING IN OCCUPATIONAL THERAPY



### Miguel-Ángel Talavera-Valverde

Doctor en Ciencias de la Salud. MSc. Terapeuta ocupacional. Integrante de la unidad de investigación INTEGRAL SAÚDE (UDC. España). Profesor Departamento de Ciencia de la Salud. Universidade da Coruña. España. Terapeuta ocupacional en Área Sanitaria de Ferrol. Vicepresidente de la Sociedad Científica de Terapia Ocupacional (SOCINTO). Presidente del Comité de Ética de la Investigación y la Docencia de la Universidade da Coruña (CEID UDC). Director TOG (A Coruña) [www.revistatog.com](http://www.revistatog.com)

ORCID: 0000-0002-9817-373XE

Esta editorial reflexiona sobre el pensamiento paralelo como un recurso valioso en terapia ocupacional, destacando cómo soluciones e ideas pueden surgir inesperadamente mientras las personas participan en sus actividades cotidianas. Se explora desde un enfoque psicológico y filosófico, vinculando la creatividad y la práctica profesional y se incorpora una experiencia personal que ejemplifica cómo la mente sigue trabajando "en segundo plano". Además, se destaca la importancia de reconocer la influencia de este proceso en la participación, el bienestar y la autonomía de las personas. La pieza también incluye un guiño a la colega que inspiró la idea, mostrando cómo la colaboración y la reflexión compartida enriquecen la disciplina y la investigación.

This editorial reflects on parallel thinking as a valuable resource in occupational therapy, highlighting how solutions and ideas can emerge unexpectedly while individuals engage in their daily occupations. It is explored from a psychological and philosophical perspective, linking creativity and professional practice, and incorporates a personal experience illustrating how the mind continues to work "in the background." Furthermore, the editorial emphasizes the importance of recognizing the influence of this process on participation, well-being, and autonomy. It also includes a subtle nod to a colleague who inspired the idea, demonstrating how collaboration and shared reflection enrich the discipline and advance research in occupational therapy.

**DeCS** Terapia ocupacional; Creatividad; Resolución de problemas; Cognición; Salud mental; Promoción de la salud; Actividades humanas; Práctica profesional; Educación **MeSH** Occupational Therapy; Creativity; Problem Solving; Cognition; Mental Health; Health Promotion; Human Activities; Professional Practice; Education

Texto recibido: 20/11/2025    Texto aceptado: 29/11/2025    Texto publicado: 30/11/2025

Derechos de persona autora



No todas las soluciones llegan cuando las buscamos. Algunas aparecen cuando dejamos de insistir, cuando la atención se desplaza a otra actividad o cuando aceptamos, por un instante, que no sabemos cómo seguir. De hecho, esta editorial surge de conversaciones inspiradoras con una compañera comprometida con la práctica reflexiva en terapia ocupacional, con quien suelo compartir reflexiones sobre cómo el pensamiento paralelo surge de manera silenciosa durante mi participación en diferentes actividades. En esos momentos, algo se ordena sin esfuerzo consciente. No es azar ni intuición ingenua; es el resultado de un proceso silencioso que trabaja en paralelo al pensamiento deliberado.

Ese pensamiento paralelo —no lineal, no forzado, no inmediato— acompaña a la experiencia humana desde siempre. Sin embargo, en contextos profesionales donde se prioriza la planificación, la intervención estructurada y la respuesta eficiente, suele quedar en segundo plano. En terapia ocupacional, disciplina que reconoce el valor del hacer, del tiempo vivido y del sentido, recuperar y legitimar este tipo de pensamiento no es una concesión, sino una necesidad.

### Pensar sin empujar: una base psicológica y filosófica

La psicología cognitiva ha mostrado que no todo pensamiento es consciente ni controlado. Kahneman<sup>(1)</sup> distingue entre un pensamiento rápido, automático e intuitivo, y otro más lento, analítico y deliberado. Muchas de las decisiones que guían nuestra vida cotidiana —y nuestras comprensiones más profundas— no nacen del esfuerzo consciente, sino de procesos que operan fuera del foco de atención.

El pensamiento paralelo se sitúa precisamente ahí. Funciona mientras hacemos otra cosa, mientras la mente se ocupa de una actividad distinta. No se detiene, no se desconecta: reorganiza experiencias, conecta ideas y ensaya respuestas sin exigir presencia constante. Pensar, en este sentido, no siempre significa sentarse a pensar.



**COTOGA**  
COLEGIO OFICIAL  
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES  
DE GALICIA

Desde la práctica profesional, Schön<sup>(2)</sup> describió la *reflection-in-action* como la capacidad de reflexionar en medio de la acción. Esta reflexión no siempre se formula en palabras ni responde a esquemas previos; surge en el propio hacer. El pensamiento paralelo comparte esta lógica: aparece mientras actuamos, no cuando detenemos la acción para analizarla.

Ambas perspectivas cuestionan una comprensión lineal del pensamiento y nos invitan a aceptar procesos más orgánicos, más ligados a la experiencia y al tiempo.

### Pensamiento paralelo y creatividad: dejar que la idea llegue

La creatividad raramente responde a la presión. Guilford<sup>(3)</sup> diferenció entre pensamiento convergente y divergente, señalando este último como clave para generar nuevas posibilidades. El pensamiento paralelo se mueve en este terreno: no busca una única respuesta, permite que varias opciones convivan antes de definirse.

Csikszentmihalyi<sup>(4)</sup> describió los estados de *flow* como momentos de implicación profunda en actividades con sentido, donde la acción fluye y el tiempo se diluye. En estos estados, la creatividad no se fuerza: emerge. Muchas ideas aparecen precisamente cuando la persona está ocupada en algo significativo, no cuando intenta producirlas. El pensamiento paralelo necesita espacio, tiempo y confianza. No responde bien a la urgencia ni al control excesivo. En un mundo orientado al rendimiento constante, reivindicar estos procesos es, también, un posicionamiento ético.

### Ocupación y pensamiento no lineal: una alianza natural

Desde la terapia ocupacional, esta forma de pensar resulta especialmente pertinente. La ocupación no es solo un medio para alcanzar objetivos externos, sino un espacio donde se construyen identidad, sentido y salud.

Wilcock<sup>(5)</sup> propuso comprender la salud desde el *doing, being, becoming and belonging*, integrando dimensiones que no siempre son visibles ni medibles. Mientras hacemos, pensamos de otra manera. Mientras participamos en actividades significativas, la mente encuentra rutas alternativas para comprender, adaptarse y resolver. No se trata de abandonar el razonamiento analítico, sino de reconocer que no es el único camino. El Modelo de Ocupación Humana (MOHO)<sup>(6)</sup> concibe la volición, la habituación y el desempeño como sistemas dinámicos en interacción constante (6). El pensamiento paralelo puede entenderse como parte de esta dinámica: surge de la experiencia, de la motivación y del contexto, sin requerir una intención explícita. El Marco de Trabajo para la Práctica de la Terapia Ocupacional (AOTA)<sup>(7)</sup> reconoce que la participación ocupacional promueve adaptación, bienestar y salud. Permitir espacios donde no todo esté dirigido por objetivos inmediatos puede ser, precisamente, lo que facilita el cambio.

### Confiar en el proceso como competencia profesional

La práctica en terapia ocupacional, se desarrolla en contextos complejos e inciertos. No siempre hay protocolos cerrados ni soluciones rápidas. El razonamiento profesional integra análisis, experiencia, intuición y reflexión situada. El pensamiento paralelo forma parte de este saber no siempre explicitado. Aceptar que no todo se resuelve desde la planificación inmediata implica tolerar la duda, el tiempo y el proceso. Implica confiar en que la ocupación —propia y de las personas a las que acompañamos— produce transformaciones incluso cuando no son evidentes a corto plazo.

En mi propia experiencia personal, algunas de las decisiones más claras no surgieron en el momento de mayor análisis ni frente al problema explícito, sino mientras estaba implicado en otras actividades cotidianas, aparentemente ajenas a la situación que trataba de resolver. En contextos profesionales (clínicos y académicos), he observado como tras periodos de bloqueo o exceso de planificación, las respuestas aparecían de forma inesperada durante actividades ordinarias, cuando la atención estaba desplazada.

Estas experiencias, tanto personales como profesionales, me llevaron a reconocer que el pensamiento seguía activo, aunque no fuera consciente ni lineal, confirmando que la ocupación —en su dimensión vivida— puede actuar como mediadora de procesos cognitivos complejos. Lejos de ser anecdótico, este fenómeno conecta con la manera en que acompañamos a las personas en terapia ocupacional, aceptando que no todas las transformaciones se producen bajo control consciente, sino también en los márgenes, en el hacer cotidiano y en los tiempos propios de cada proceso.

### Cuando la respuesta llega sin avisar

Muchas ideas claras no han surgido frente a una pantalla ni bajo presión, sino caminando, cocinando o realizando actividades aparentemente secundarias. Momentos en los que el problema parecía bloqueado y, sin embargo, la solución apareció cuando dejamos de "empujar". Estas experiencias no son excepcionales; son humanas. Nos recuerdan que pensar no siempre es insistir y que trabajar no siempre es producir. A veces, hacer otra cosa es exactamente lo que permite avanzar.

La terapia ocupacional tiene la oportunidad —y la responsabilidad— de legitimar estos procesos. Trabajamos desde el hacer con sentido, desde el tiempo vivido y no solo medido. Reconocer el valor del pensamiento paralelo es reconocer que la mente también se adapta, crea y resuelve cuando se le permite espacio. Tal vez no se trate de pensar más, tal vez se trate de confiar mejor, tal vez se trata de cerrar sin cerrar con llave: dejando espacio.

## Parte 2

### Volumen 22 Número 2 de TOG (A Coruña) [www.revistatog.com](http://www.revistatog.com)

Como entidad vinculada al Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Galicia, nos comprometemos a ofrecer un espacio idóneo para compartir conocimiento científico con la disciplina y sus miembros. Les informamos que continuamos trabajando en la mejora de nuestro sitio web y en la revisión de las normas de publicación a lo largo de 2026. Durante el año 2026, implementaremos importantes actualizaciones en las normas de publicación de TOG (A Coruña), afectando la composición de los artículos. Estas novedades se comunicarán en redes sociales y reflejarán en el sitio web. Agradecemos la labor crucial de la secretaría y todo el equipo de TOG (A Coruña) en la gestión eficiente de documentos. El desarrollo de TOG (A Coruña) continúa su expansión. En sucesivas ediciones, incorporaremos nuevos y nuevas integrantes al comité científico, con el objetivo de mantener una rotación constante que garantice altos estándares de calidad en la revisión de manuscritos. Este enfoque implica una regeneración continua del comité, cuyos cambios se comunicarán a través de la sección "Quiénes somos" y nuestras redes sociales. Recordamos a las interesadas que la dirección de correo electrónico para enviar documentos con miras a su publicación es [togrevista@gmail.com](mailto:togrevista@gmail.com). Este es un paso más en nuestro compromiso con la mejora constante y la excelencia en el ámbito científico.

Apreciamos la confianza depositada en TOG (A Coruña). Reconocemos el esfuerzo que implica tomar la decisión de publicar, pero estamos convencidas de que vale la pena. Aunque el espacio editorial en terapia ocupacional crece constantemente, no tanto como desearíamos. Para mantener una publicación regular, necesitamos sus valiosas contribuciones. Les instamos a considerar la posibilidad de compartir los resultados de sus investigaciones en TOG (A Coruña), ya que esto contribuirá al crecimiento continuo de la revista. Extendemos nuestro agradecimiento a las y los profesionales que colaboran altruistamente para impulsar nuestro desarrollo, así como a nuestras personas lectoras, autoras y autores.

Queremos trasladar nuestro más sincero agradecimiento al Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de Galicia por el valioso trabajo y el esfuerzo dirigido a la consolidación y fortalecimiento de la revista TOG (A Coruña). Gracias a su compromiso y visión, TOG (A Coruña) se ha mantenido como un espacio de referencia para la difusión del conocimiento, el pensamiento crítico y el avance de la terapia ocupacional, no solo en Galicia, sino también en el ámbito nacional e internacional.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux; 2011.
2. Schön DA. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. London: Routledge; 1983.
3. Guilford JP. Creativity. American Psychologist. 1950;5(9):444–454.
4. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row; 1990.
5. Wilcock AA. An Occupational Perspective of Health. 3rd ed. Thorofare: SLACK Incorporated; 2006.
6. Kielhofner G. Model of Human Occupation: Theory and Application. 5th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2008.
7. American Occupational Therapy Association. Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process. 4th ed. American Journal of Occupational Therapy. 2020;74(Suppl. 2):7412410010p1–48. doi: 10.5014/ajot.2020.74S2001

Derechos de persona autora



**COTOGA**  
COLEGIO OFICIAL  
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES  
DE GALICIA