

## ETAPAS DE LA VIDA Y OCUPACIÓN

## STAGES OF LIFE



**Irene M. Somoza Sampayo**  
 Terapeuta Ocupacional valoradora para la Ley de la Dependencia. Ourense. Licenciada en Comunicación Audiovisual. Galicia. España

**DeCS** Ocupación; Etapas; Edad; Estereotipos; Valor; Ocupaciones; Estadios del ciclo de vida; Edad **MeSH** Occupation; Stages; Age; Stereotypes; Value; Occupations; Life Cycle Stages;

Este documento pretende hacer reflexionar sobre las distintas etapas de la vida desde un punto de vista ocupacional, haciendo especial hincapié en la fase de adultez posterior a los 60 años con el fin de poner en valor este momento de la vida y evitar los estereotipos vinculados a ésta. A través del símil de la vida de las personas con las hojas de los árboles y sus distintas fases, se pretende recorrer los momentos del ciclo vital dando valor a todos y cada uno de ellos.

This document aims to make people reflect on the several stages of life from an occupational point of view, with a special emphasis in the adulthood phase after sixties, in order to value this moment of life and avoid the stereotypes associated with it. Through the simile of people's lives with the leaves of the trees and their different phases, the aim is to go through the moments of the life cycle, giving value to each and every one of them.

Texto recibido: 25/11/2022    Texto aceptado: 29/11/2022    Texto publicado: 30/11/2022

Derechos de autor



*Todas las etapas de la vida son fundamentales, son parte de ésta y están interrelacionadas. Cada momento es un color diferente pero todos con la misma entidad y protagonismo e imprescindibles en el ciclo vital.*

A lo largo de nuestras vidas atravesamos distintos ciclos vitales en las que los roles que adoptamos y las ocupaciones que desempeñamos varían en función de nuestro proyecto vital. Este está condicionado por múltiples factores, entre ellos la edad.

En nuestros primeros años de vida nuestras ocupaciones van orientadas al aprendizaje, siendo el principal medio el juego y considerándose la actividad predominante en nuestro día a día (o al menos así debería ser).

A medida que van pasando los años nuestros roles y ocupaciones van modificándose y solemos encaminarnos a una actividad laboral, productiva (remunerada o no).

A medida que van pasando los años y nos acercamos a la década de los 60 la actividad laboral suele finalizar, habiendo un punto de inflexión y pasando a la jubilación. Este momento es vivido de maneras muy diferentes en función de cada persona, siendo en algunos casos una alegría por tener disponibilidad de tiempo y en otros como algo traumático por distintas razones, como sensación de falta de valía o incapacidad para planificar sus actividades, al tener más horas disponibles al día en las que no saben en qué emplear su tiempo.

Según el libro Terapia Ocupacional en Geriátrica: principios y práctica, en ocasiones se describe el papel de una persona mayor en nuestra sociedad como "un papel sin papel", aunque no es el caso de la mayoría de la población mayor de 65 años<sup>(1)</sup>. Es por esta concepción que me

quiero detener algo más en esta etapa. Es muy importante definir qué papeles jugamos en cada momento de nuestra vida. Si bien es cierto, ese salto de la vida activa en el ámbito laboral a la jubilación nos puede dificultar definir cuál es nuestro papel y, algunas veces, asociamos esta etapa al desempeño de ocupaciones más pasivas y menos útiles, lo cual es algo que tenemos que cambiar.

Estos días, con la caída de la hoja hay árboles que brindan la posibilidad de ver todas las fases simultáneamente. En la siguiente foto, se podría decir que las hojas verdes son la niñez y la juventud, pasando a amarillas, que serían la adultez y tornándose antes de la caída en tonos rojizos y más intensos, como la intensidad del saber derivada de la experiencia vital. Es importante ponerla en valor y difundir esta característica de la edad. De este modo se evitarían estereotipos relativos a las diferentes "imposibilidades" que se dan en la vejez, que encorsetan y ponen límites a la capacidad de desarrollo de las personas mayores, así como a la de las personas más jóvenes que, por diversos motivos, se aproximen al campo de la vejez<sup>(1)</sup>.

Con respecto a los estereotipos, Janet K. Belsky hace mención a varias ideas que se vinculan con las personas mayores que, de alguna manera, están presentes en nuestro contexto y aunque no tengamos esa idea a nivel individual lo cierto es que sabemos que pertenecen al ideario de nuestra sociedad<sup>(2)</sup>.



*El otoño brinda una diversidad de colores que simboliza el proceso de la vida. Las hojas varían su color hasta que su ciclo vital finaliza con la caída de éstas.*

Otro punto importante a destacar es que el proceso de envejecimiento como efecto del paso del tiempo sobre las personas no es homogéneo, de tal manera que las diferencias individuales y las funciones fisiológicas, psicológicas, etc., configuran un panorama de gran diversidad en este proceso<sup>(1)</sup>.

Todas las etapas de la vida son fundamentales, son parte de ésta y están interrelacionadas. Cada momento es un color diferente pero todos con la misma entidad y protagonismo e imprescindibles en el ciclo vital.

"La juventud es el regalo de la naturaleza, pero la edad es una obra de arte" (Stanislaw Jerzy Lec)<sup>(3)</sup>.

## Declaración de autoría



La autora del trabajo manifiesta que ha contribuido al contenido intelectual del trabajo, aprobando los contenidos del manuscrito.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Yanguas Lezuan J, Sancho Castiello MT, Leturia Arrazola FJ. Aspectos psicológicos del envejecimiento. En: Durante Molina P, Pedro Tarrés P, directoras. Terapia ocupacional en geriatría: principios y práctica. 1ª edición. Barcelona: Masson; 1998. p. 59-68.
2. Janet K. Belsky. Psicología del envejecimiento. Teoría, investigaciones e intervenciones. Versión española de la segunda edición de la obra original en lengua inglesa The Psychology of Aging: Theory, Research and Interventions. Barcelona: Masson; 1996.
3. Psicología y mente. [Acceso 18 de diciembre de 2022]. Disponible en: <https://psicologiymente.com/reflexiones/frases-de-juventud>

Derechos de autor

