

CONCIENCIA CORPORAL Y ADAPTACIÓN OCUPACIONAL EN RECICLADORES

BODY AWARENESS AND OCCUPATIONAL ADAPTATION IN RECYCLERS

Sofía Torcoroma Lineros Sánchez¹, Hilda Carolina Patiño Manrique²

Recibido: 15 de Octubre de 2025.

Aprobado: 15 de Noviembre de 2025

RESUMEN

Introducción: La presente investigación se llevó a cabo en una empresa de reciclaje de Pamplona, Norte de Santander. Su objetivo principal fue Determinar la influencia de la conciencia corporal en la adaptación ocupacional de los recicladores de Pamplona, mediante estudio cuantitativo, facilitando la eficiencia en el desempeño de tareas ocupacionales. El marco teórico se fundamentó en teorías propias de la disciplina de terapia ocupacional, reconociendo que la adaptación depende de la capacidad del individuo para ajustarse a las demandas del entorno y que el desempeño ocurre como resultado de la interacción entre la persona, sus contextos y las tareas que realiza. **Metodología:** se empleó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con diseño transversal. Los instrumentos aplicados fueron: ficha sociodemográfica, MAIA-II para conciencia corporal y OPHI-II para adaptación ocupacional; los datos fueron procesados mediante SPSSv23. **Resultados:** revelaron que las dimensiones perceptivas altas (Percepción y Conciencia emocional en percentil 90) no ejercen influencia protectora sobre la adaptación ocupacional. Por el contrario, las dimensiones regulatorias bajas (No distraerse, Regulación de la atención y Escucha corporal en percentil 40) ejercen influencia negativa determinante sobre la identidad y competencia ocupacional. La subescala Conciencia Emocional mostró asociación significativa con problemas en la Identidad Ocupacional (OR = 4.0; IC95% [1.02, 15.93]; $p < 0.05$); para Competencia Ocupacional, dos subescalas presentaron asociaciones significativas: Conciencia Emocional (OR = 28.75) No Distraerse (OR = 0.134); en el Contexto Ocupacional el patrón es idéntico al observado en la competencia ocupacional, puesto que las mismas contingencias subyacen al entorno laboral. Es así que, en las tres escalas se presentaron OR superiores a 4.0 y significancia estadística en todos los casos. **Conclusión:** Se concluye que la conciencia corporal influye de manera paradójica en la adaptación ocupacional: en contextos de precariedad extrema, la alta percepción interoceptiva sin acciones de autocuidado intensifica el conflicto entre necesidades corporales y demandas laborales.

Palabras clave: Conciencia Corporal, Adaptación Ocupacional, Desempeño Ocupacional, Terapia Ocupacional, Condiciones de Trabajo, Reciclaje.

Cómo citar este artículo Lineros Sánchez ST, Patiño Manrique HC. Conciencia corporal y adaptación ocupacional en recicladores, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(4):54-74. Octubre 2025, ISSN 2981-5800



ABSTRACT

This research was conducted at a recycling company in Pamplona, Norte de Santander. Its main objective was to determine the influence of body awareness on the occupational adaptation of recyclers in Pamplona, through a quantitative study, facilitating efficiency in the performance of occupational tasks. The theoretical framework was based on theories from the discipline of occupational therapy, recognizing that adaptation depends on the individual's ability to adjust to the demands of the environment and that performance occurs as a result of the interaction between the person, their contexts, and the tasks they perform. Methodologically, a descriptive quantitative approach with a cross-sectional design was used. The instruments applied were a sociodemographic questionnaire, the MAIA-II for body awareness, and the OPHI-II for occupational adaptation; the data were processed using SPSSv23. The results revealed that high perceptual dimensions (Perception and Emotional Awareness at the 90th percentile) do not exert a protective influence on occupational adaptation. Conversely, the low regulatory dimensions (Avoiding Distractions, Attention Regulation, and Body Awareness at the 40th percentile) exert a significant negative influence on occupational identity and competence. The Emotional Awareness subscale showed a significant association with problems in Occupational Identity (OR = 4.0; 95% CI [1.02, 15.93]; $p < 0.05$). For Occupational Competence, two subscales showed significant associations: Emotional Awareness (OR = 28.75) and Avoiding Distractions (OR = 0.134). In the Occupational Context, the pattern is identical to that observed in occupational competence since the same contingencies underlie the work environment. Thus, all three scales showed ORs greater than 4.0 and statistical significance in all cases. It is concluded that body awareness paradoxically influences occupational adaptation: in contexts of extreme precarity, high interoceptive perception without self-care actions intensifies the conflict between bodily needs and work demands.

Key words: Body Awareness, Occupational Adaptation, Occupational Performance, Occupational Therapy, Working Conditions, Recycling

Introducción:

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) estima que en el mundo 2,93 millones de trabajadores mueren cada año como consecuencia de factores relacionados con el trabajo, por su parte, 395 millones de trabajadores en todo el mundo sufren cada año un accidente laboral no mortal (Muñoz et al., 2021). Desde una perspectiva nacional el

Ministerio de Trabajo Colombiano indica que en el 2019 se originaron 611.275 accidentes laborales, así también, para el 2020 se presentaron 450.110 accidentes en entornos de trabajo (Mintrabajo, 2021).

Entre los trabajos informales que existen en Colombia se destaca que el reciclaje es en su mayoría realizado por personas de bajos recursos que probablemente no tienen acceso al trabajo o que tienen un bajo nivel educativo, entre otros factores.

Cómo citar este artículo Lineros Sánchez ST, Patiño Manrique HC. Conciencia corporal y adaptación ocupacional en recicladores, Revista Ciencias Básicas En Salud, 3(4):54-74. Octubre 2025, ISSN 2981-5800



Estas personas están en un contacto directo con residuos y basura por lo que se exponen a diversos riesgos para la salud (Ballesteros, López, & Cuadros, 2012; citado por Sierra et al., 2021). Por su parte, la OIT indica que menos del 20% de los empleados que se dedican a la recolecta de residuos logran obtener las garantías que un empleo formal normalmente les daría (Arroyave, 2023).

Partiendo de este contexto, la conciencia corporal se define como la percepción y comprensión de los movimientos del cuerpo, la postura y las sensaciones que se experimentan dentro del cuerpo; también surge de la conciencia propia, de la forma en que se realizan los movimientos, que se respira, que la persona se alinea e interactúa con el entorno (Ángel, 2023). Por su parte, la adaptación ocupacional es el establecimiento de una identidad ocupacional positiva y el desarrollo de competencia a lo largo del tiempo en el contexto de cualquier persona; es el derecho de cada individuo a sentirse realizado en relación con las actividades profesionales y a tener interés, placer y disfrute de ellas; el potencial completo de cada persona solo está limitado por la interacción con el entorno, humano y no humano (Kielhofner, 2004; citado por López, 2021).

De tal modo, mediante este estudio se buscó determinar de qué manera la conciencia corporal contribuye en la adaptación ocupacional de la población objeto de estudio. Se destaca que la conciencia corporal cobra especial relevancia en poblaciones de trabajadores del reciclaje, quienes enfrentan condiciones laborales inseguras que

demandan una mayor adaptación ocupacional para mantener su desempeño y bienestar. En este sentido, en el contexto de los recicladores, quienes desempeñan un papel fundamental en la gestión de residuos sólidos urbanos, la conciencia corporal se presenta como un factor clave para su desempeño ocupacional, al permitir el reconocimiento y regulación de posiciones y movimientos en la ejecución de las actividades.

Del mismo modo, la adaptación ocupacional, al ser ese proceso mediante el cual las personas modifican su comportamiento ocupacional en respuesta a las demandas del entorno (Schkade y Schultz, 1992; citados por López, 2021), resulta esencial para comprender cómo los recicladores enfrentan los desafíos de su labor. Esta población se encuentra expuesta a riesgos biomecánicos que requieren un desarrollo consciente de estrategias adaptativas corporales para mantener su funcionalidad ocupacional y la sostenibilidad del rol laboral a lo largo del tiempo. Partiendo de lo anterior, la hipótesis de investigación indica que “La conciencia corporal más baja de lo habitual influye en que los recicladores no se adapten”

La conciencia corporal es la capacidad de comprender las sensaciones que el cuerpo experimenta, cómo es percibido, cómo es vivido y cómo es representado, lo cual resulta esencial para el desarrollo del sistema motor humano; aunque este desarrollo comienza en la infancia, puede que sea modificado a lo largo del tiempo por diversos o distintos factores tanto contextuales como individuales, así como

las alteraciones psicológicas (Insuasti et al., 2023).

Así, la conciencia corporal implica además la capacidad de reconocer y de entender el cuerpo desde lo humano e interoceptivo, incluyendo sus necesidades y sus límites, siendo fundamental para la salud y para el bienestar al facilitar un estilo de vida que sea más equilibrado y saludable. Esta conciencia engloba de este modo tanto lo físico, como lo emocional y lo mental, permitiendo comprender cómo las emociones y pensamientos influyen en el cuerpo y de manera viceversa (Rodríguez, 2013, citado en Alvarado et al., 2024). Implica estar conectados con el cuerpo, prestando atención a cada uno de sus movimientos que realiza, o el estado en que se encuentra y el bienestar que se experimenta, siendo entonces conscientes de las sensaciones que experimentamos. Cultivar esta conciencia nos permite identificar y satisfacer las necesidades físicas para mejorar el equilibrio y estabilidad, controlar el peso, así como manejar el dolor y promover el bienestar mental y emocional (Sampayo, 2008, citado en Alvarado et al., 2024).

Por su parte, la adaptación ocupacional hace referencia al proceso mediante el cual una persona construye una identidad ocupacional sólida y alcanza niveles adecuados de competencia en sus ocupaciones, todo ello en función de su contexto ambiental. Es decir, la interacción que es constante entre la persona y entre su entorno tanto humano como físico es esencial para que el sujeto logre desplegar su potencial (Kielhofner, 2004, citado en López, 2021), desde esta perspectiva, se reconoce la importancia

del ambiente en el desempeño ocupacional.

El concepto de adaptación ocupacional ha sido ampliamente abordado en el campo de la terapia ocupacional durante varias décadas, pero especialmente en los últimos años, reconociéndose entonces su relevancia tanto en la práctica como en la investigación (Kielhofner, 2008; citado en Johansson et al., 2021). Según Schkade y Schultz (1992, citadas en Johansson et al., 2021), quienes acuñaron el término y son además las autoras principales, refieren que la adaptación ocupacional alude a la forma en que un individuo responde a los desafíos ocupacionales, se agrega además que cuando las respuestas habituales ya no son efectivas, es necesario así, adaptarse para recuperar el dominio de las actividades. Esta adaptación se basa en el deseo de la persona por controlar su entorno y en las exigencias de ese entorno para que el individuo logre tal dominio. Así, el éxito en las ocupaciones está relacionado directamente con la capacidad adaptativa del sujeto (Schkade y Schultz, 2014, citado en Johansson et al., 2021).

Desde otra perspectiva, la adaptación ocupacional es el resultado de la participación ocupacional (Wilcock, 2002, citado por Walder et al., 2021). Además, se refiere a los cambios o adaptaciones en la actividad que permiten a las personas responder a factores estresantes internos o externos con el fin de preservar la participación ocupacional (Klinger, 2005, citado por Walder et al., 2021). Por otro lado, la adaptación ocupacional se define como un proceso proactivo y consciente, que implica cambiar comportamientos y

actitudes en respuesta a los desafíos ocupacionales asociados con nuevos entornos (Lim et al., 2016, citado por Walder et al., 2021).

En esta línea de contextualización, los recicladores son trabajadores cuyo principal oficio se basa en la recolección, separación y comercialización de residuos. Los recicladores realizan una inspección manual de bolsas conocido como «palpar las bolsas», antes que los carros recolectores de residuos pasen. Hacen uso de la fuerza de su espalda ayudándose de transportadores metálicos, carritos de mercado, bicicletas o vehículos motorizados adaptados y contruidos por ellos mismos para transportar los materiales que recogen. El material es recogido, separado, pesado y clasificado para ser vendido a las fábricas de reciclaje o almacenado hasta reunir una cantidad mayor para su comercialización (Escobar et al., 2022).

Por lo anterior, Talguia (2024) coincide con ello y reafirma en que estos actores conforman un eslabón que es vital dentro de la cadena de aprovechamiento de residuos, al encargarse de recolectar, pero también seleccionar y por ello acopiar y comercializar materiales reciclables. Su trabajo representa de tal modo un aporte significativo en términos ambientales, al facilitar la reducción de residuos sólidos y fortalecer la gestión ambiental en el país.

Metodología

El enfoque que adoptó el presente estudio corresponde al cuantitativo, entendido por Zúñiga et al. (2023) como un método que recopila de manera sistemática la

información que puede ser cuantificada, proceso que precede de un análisis riguroso mediante herramientas estadísticas. La investigación retomó este enfoque al medir las variables de estudio mediante herramientas de recopilación de datos numéricas que son fueron analizadas a través del programa SPSS y permitió responder a la hipótesis de investigación.

Se retomó la investigación de tipo descriptiva, en la cual Sousa et al. (2007, citado por Arias y Covinos, 2021) se observa, describe y fundamentan varios aspectos del fenómeno, no existe la manipulación de las variables, tampoco la búsqueda de causa efecto. Así, se logró describir y especificar las características y condiciones de la población de recicladores en términos de su conciencia corporal y adaptación ocupacional.

La investigación adoptó un diseño transversal, el cual se caracteriza según Manterola y Otzen (2014, citado por Rodríguez et al., 2024) porque todas las mediciones se hacen en una sola ocasión marcada en el tiempo, por lo que no existen otras aplicaciones o períodos de seguimiento, para el trabajo en curso se llevó a cabo la recolección de la información de los recicladores en el periodo de septiembre a octubre de 2025.

La población se refiere al conjunto total de personas y/o individuos, eventos o elementos que poseen las características necesarios y comunes para pertenecer al estudio (Arias y Covinos, 2021). En este estudio, la población de la recicladora fue de 60 recicladores, de los cuales se seleccionarán 53 mediante un muestreo aleatorio simple, el cual es un procedimiento de muestreo probabilístico

que da a cada elemento de la población objetivo y a cada posible muestra de un tamaño determinado, la misma probabilidad de ser seleccionado (Ponce y Pasco, 2015, citado por Arias y Covinos, 2021).

Este tamaño de muestra, calculado con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, garantizó que cada individuo tuviese la misma probabilidad de ser elegido y que los resultados obtenidos fueran representativos y estadísticamente confiables, lo anterior se determinó siguiendo la fórmula de cálculo para población finita.

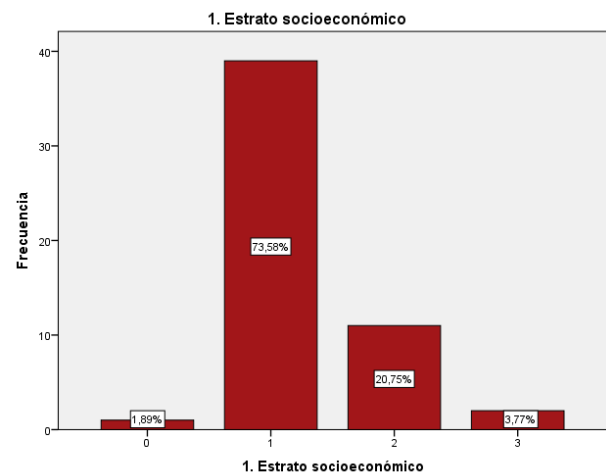
Las técnicas de investigación son procedimientos o métodos específicos que son utilizados dentro de una herramienta o estrategia para recopilar y analizar y después interpretar datos de manera más detallada (Arias, 2020), por lo cual, se aplicaron tres técnicas; primaria, secundaria y terciaria, donde la primera consistió en la recopilación de información de diferentes fuentes bibliográficas, la técnica secundaria buscó reconocer los factores personales, sociales y económicos de la población por medio de ficha sociodemográfica y finalmente, la terciaria se basó en la aplicación de instrumentos estandarizados propios del área de salud, MAIA-II (evaluación de la conciencia corporal) y el OPHI-II (evaluación de la adaptación ocupacional), este último es un instrumento propio de terapia ocupacional.

Resultados

Se observó que el 73,58% de los recicladores pertenecen al estrato socioeconómico 1, y tan solo el 3,77% vive en estrato 3, confirmando las

condiciones de vulnerabilidad económica en las que desarrollan su labor de reciclaje, hallazgo consistente con el estudio de Vásquez y Rivas (2023) que determinó que el 73.1% de los recicladores reportó ingresos mensuales inferiores a un salario mínimo legal vigente ubicándose en el estrato 0 y 1.

Figura 1 Estrato socioeconómico

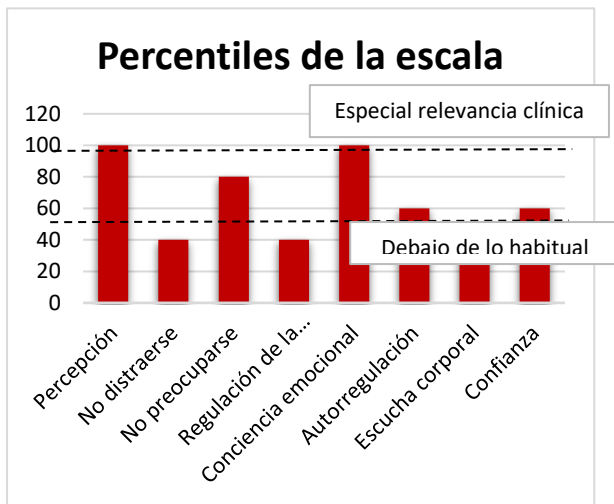


Fuente. Elaboración propia, 2025.

Esta precariedad económica se configura como una barrera que restringe el acceso al trabajo formal debido a la limitada educación, la estigmatización social y la discriminación en procesos de selección laboral, obligando a los recicladores a permanecer en ocupaciones informales de subsistencia. En relación con la conciencia corporal, esta situación genera que los recicladores prioricen la supervivencia inmediata sobre el autocuidado y la atención a señales corporales de fatiga, dolor o malestar, mientras que respecto a la adaptación ocupacional, el estrato 1 limita las posibilidades de elección y modificación de estrategias ocupacionales, generando una adaptación impuesta por la necesidad económica más que una adaptación generativa basada en la identidad

ocupacional o el desarrollo de competencias.

Figura 2 Resultados escalas MAIA

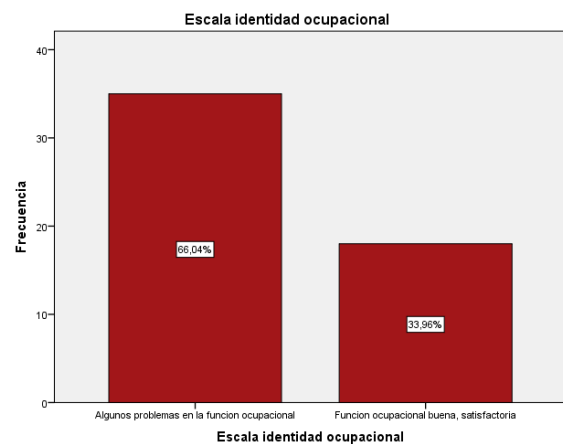


Fuente. Elaboración propia, 2025.

Los resultados del MAIA-2 revelaron un patrón contrastante de significancia clínica (Mehling et al., 2012, citado por Salvador et al., 2021) donde dos subescalas (Percepción y Conciencia emocional) puntuaron en el percentil 90, indicando capacidad excepcional para percibir sensaciones corporales y reconocer su conexión con estados emocionales, mientras que tres subescalas (No distraerse, Regulación de la atención y Escucha corporal) se ubicaron en el percentil 50, evidenciando desempeño inferior al típico en la capacidad para evitar distraerse ante sensaciones desagradables, mantener la atención sostenida sobre el cuerpo y escuchar activamente las señales corporales. Este contraste sugiere que, aunque los recicladores poseen alta capacidad perceptiva para notar sensaciones y conectarlas emocionalmente, presentan dificultades en las dimensiones regulatorias del MAIA-2, específicamente

en mantener y controlar la atención sobre las sensaciones corporales y establecer una relación adaptativa con sensaciones desagradables. Aunque perciben las sensaciones corporales y su conexión emocional, carecen de habilidades atencionales para procesarlas adaptativamente, lo que limita su capacidad para identificar cuándo necesitan descansar, ajustar posturas o modificar técnicas de trabajo, aumentando el riesgo de lesiones laborales durante sus jornadas de trabajo físico intenso.

Figura 3 Escala identidad ocupacional

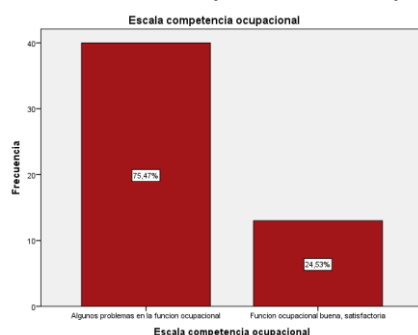


Fuente. Elaboración propia, 2025.

Una frecuencia significativa del 66,04% de los participantes presentó algunos problemas en la función ocupacional relacionados con su identidad ocupacional, hallazgo que contrasta con lo planteado por Kielhofner (2008, citado por López, 2021), quien señala que la identidad ocupacional se ocupa de cómo la persona se siente acerca de sí misma como un ser ocupacional, incluyendo el autoconocimiento, las disposiciones, las costumbres, la autoconciencia y la narrativa ocupacional con la que construye y da sentido a su vida a través de sus ocupaciones. Los resultados revelan que la identidad ocupacional de

los recicladores se encuentra parcialmente comprometida, reflejando dificultades en la construcción de un sentido positivo de sí mismos como seres ocupacionales, donde estos trabajadores han construido una narrativa ocupacional marcada por la privación, la exclusión educativa, la imposición de roles adultos prematuros y la ausencia de oportunidades para explorar y desarrollar identidades ocupacionales elegidas y satisfactorias. La predominancia del rol de trabajador, aunque central en su vida cotidiana, no constituye una fuente de identidad positiva debido a la estigmatización social asociada, las condiciones precarias del trabajo y la percepción de que esta ocupación fue impuesta por necesidad más que elegida por vocación o interés.

Figura 4 Escala competencia ocupacional



Fuente. Elaboración propia, 2025.

Un porcentaje alto de participantes representado en el 75,47% de los evaluados presentó algunos problemas en la función ocupacional relacionados con su competencia ocupacional, situación que contrasta con lo planteado por Kielhofner (2008, citado por López, 2021), quien señala que la competencia ocupacional se refiere a ser capaz de actualizar una identidad ocupacional de modo que satisfaga a uno mismo y cubra las demandas ambientales, incluyendo

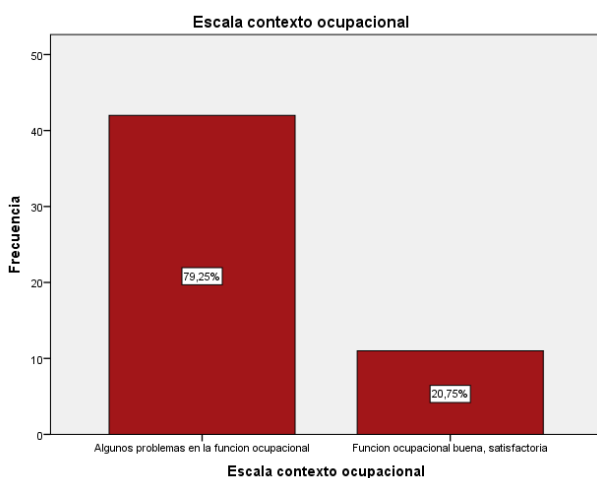
mantener un patrón de rutina ocupacional que responda a los roles desempeñados, logre satisfacción personal, permita la expresión de intereses y traiga consigo el cumplimiento de estándares personales.

Los resultados evidencian que, aunque los recicladores han logrado mantener rutinas productivas y cumplir con responsabilidades básicas, lo cual refleja cierto nivel de competencia funcional, experimentan dificultades importantes para sostener un desempeño ocupacional verdaderamente satisfactorio, equilibrado y coherente con sus aspiraciones personales.

Los problemas identificados se engloban en dificultad para mantener múltiples roles simultáneamente, inconsistencia en cumplir expectativas de roles debido a demandas excesivas del trabajo, problemas para llenar el espacio de vida con ocupaciones adecuadas, estilo de vida estresante con demasiadas demandas, conflictos entre roles y responsabilidades, dificultad para encontrar tiempo y energía para participar en intereses, y las limitaciones para organizar el tiempo de manera equilibrada, reflejando que los

recicladores enfrentan un desequilibrio ocupacional significativo.

Figura 5. Escala contexto ocupacional



Fuente. Elaboración propia, 2025.

La mayoría de participantes, el 79,25% presentó algunos problemas en la función ocupacional relacionados con su contexto ocupacional, situación que contrasta con lo planteado por Kielhofner (2008, citado por López, 2021), quien señala que el contexto ocupacional abarca los entornos físicos, sociales y culturales donde el individuo desarrolla cotidianamente sus ocupaciones, constituyendo elementos activos que pueden facilitar u obstaculizar la participación ocupacional e influir directamente en las oportunidades, recursos, apoyos y barreras que la persona encuentra para desempeñar sus roles y ocupaciones de manera satisfactoria.

Los resultados evidencian que los ambientes donde los recicladores desarrollan sus ocupaciones cotidianas presentan limitaciones importantes que comprometen su participación, desempeño y bienestar, revelando una marcada polarización en las condiciones contextuales. Aproximadamente la mitad

de los recicladores vive en hogares hacinados, inseguros e incómodos que generan estrés en lugar de bienestar, sus espacios de trabajo son accesibles pero peligrosos con riesgos de lesiones, infecciones y sobrecarga física, y los espacios recreativos (parques, canchas) son accesibles pero limitados en variedad y seguridad, restringiéndose a opciones básicas y gratuitas, configurando barreras contextuales significativas que impiden la adaptación ocupacional saludable.

Conclusiones

Los recicladores presentan un perfil distintivo caracterizado por la persistencia ocupacional a pesar del dolor, evidenciándose un patrón de afrontamiento donde la necesidad económica prioriza la continuidad del rol productivo sobre la autorregulación corporal.

El contraste entre reconocer tensiones corporales (83.02%) y no actuar sobre ellas (49.06%) revela fragmentación interoceptiva. Este hallazgo contradice con lo planteado por Damasio (2010, citado en Martínez-González, 2019), quien sostiene que la toma de decisiones está guiada por señales homeostáticas del cuerpo; sin embargo, en contextos donde no hay alternativas viables, estas señales pierden relevancia. Cuando detener el trabajo implica perder el sustento familiar, la percepción corporal se vuelve información inútil, generando desconfianza hacia el propio cuerpo y ruptura del vínculo cuerpo-mente.

Por otro lado, los resultados del OPHI-II evidencian que esta desconexión impacta las tres dimensiones de la adaptación ocupacional, manifestándose en algunos

problemas en la función ocupacional: identidad (66.04%), competencia (75.46%) y contexto (79.25%).

Las dificultades en identidad ocupacional reflejan narrativas ocupacionales representadas por la privación, las elecciones ocupacionales desalineadas con intereses y la ejecución de roles no correspondientes al ciclo vital, tal como lo señala Kielhofner (2008, citado por López, 2021).

La competencia ocupacional también se ve afectada: aunque los recicladores mantienen rutinas productivas, estas se sostienen a costa del equilibrio físico y emocional. Según Johansson e Isaksson (2011, citados por Walder et al., 2021), la competencia implica sentido de capacidad y satisfacción a través de la ocupación, y por su parte, los contextos en el entorno laboral representan riesgos, aun así, deben continuar por su subsistencia; este patrón confirma lo que Nelson y Jepson-Thomas (2003, citados en Johansson et al., 2021) denominan "adaptaciones negativas", donde la persistencia del error conduce a impotencia aprendida.

Se destaca además que, la subescala Conciencia Emocional mostró asociación significativa con problemas en la Identidad Ocupacional (OR = 4.0; IC95% [1.02, 15.93]; $p < 0.05$); para Competencia Ocupacional, dos subescalas presentaron asociaciones significativas: Conciencia Emocional (OR = 28.75) No Distraerse (OR = 0.134) en el Contexto Ocupacional el patrón es idéntico al observado en la competencia ocupacional, ya que las mismas contingencias subyacen al entorno laboral. Es así como, en las tres escalas se presentaron OR superiores a

4.0 y significancia estadística en todos los casos.

Partiendo de lo anterior, la hipótesis negativa "La conciencia corporal más baja de lo habitual influye en que los recicladores no se adapten" se confirma. Las dimensiones regulatorias bajas (No distraerse, Regulación de la atención y Escucha corporal, todas en percentil 40) agravan la inadaptación, aunque no son la causa principal.

El 100% con baja escucha corporal presenta problemas de identidad ocupacional y entre el 67–81% muestra dificultades adaptativas, razón por la cual, a pesar de confirmarse la hipótesis negativa, esta es de forma parcial; pues dichas limitaciones actúan como factores secundarios frente a determinantes estructurales como pobreza, discriminación, sobrecarga y riesgo laboral.

Se concluye que, la conciencia corporal de los recicladores se caracteriza por un contraste entre capacidades perceptivas altas y habilidades regulatorias bajas. Los participantes demostraron capacidad excepcional para percibir sensaciones corporales y reconocer su conexión con estados emocionales, ubicándose en el percentil 90 en las dimensiones de Percepción y Conciencia emocional. Sin embargo, presentaron desempeño inferior al habitual en las dimensiones de No distraerse, Regulación de la atención y Escucha corporal, todas en percentil 40.

Este perfil indica que los recicladores identifican tensiones, dolor y cambios corporales, pero carecen de habilidades para mantener la atención sostenida sobre estas sensaciones, evitar distraerse del malestar físico y escuchar activamente

las señales de alerta que emite su cuerpo durante la jornada laboral, lo que se traduce en pocas acciones de autocuidado.

De igual modo, la adaptación ocupacional de los recicladores presenta dificultades significativas en sus tres componentes evaluados: identidad, competencia y contexto ocupacional. La mayoría de los participantes mostró algunos problemas en la función ocupacional, evidenciando dificultades para construir un sentido positivo de sí mismos como seres ocupacionales, para sostener un desempeño equilibrado que responda a múltiples roles simultáneamente, y para desenvolverse en ambientes que faciliten su participación.

Los recicladores mantienen rutinas productivas y cumplen responsabilidades básicas, pero experimentan desequilibrio ocupacional donde el rol de trabajador absorbe todo su tiempo y energía, limitando la participación en otros roles significativos como padre/madre, cuidador o miembro de comunidad, comprometiendo así su bienestar físico y emocional.

En síntesis, la investigación demuestra que el problema no radica en la falta de percepción corporal, sino en la imposibilidad de traducirla en acción adaptativa; la conciencia corporal elevada sin regulación y sin condiciones contextuales favorables conduce a un conflicto interno que profundiza la vulnerabilidad ocupacional. En consecuencia, la promoción de estrategias de autorregulación interoceptiva podría optimizar el bienestar y desempeño ocupacional de los

recicladores en entornos laborales adversos.

Referencias Bibliográficas

Alvarado Puentes, J. C., Laverde García, K., & Narváz Esteban, J. D. (2024). La importancia del reconocimiento y la conciencia corporal en la formación de la Básica Primaria.

Ángel, M. C. (2023, agosto 14). Conciencia Corporal: Mejora tu Bienestar y Desempeño Deportivo. Maria Cristina Angel Fisioterapia Bogotá. <https://fisioterapia.com.co/2023/08/14/conciencia-corporal-mejora-tu-bienestar-y-desempeno-deportivo/>

Arias Gonzáles, J. L., & Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL, 1(1), 66-78.

Arroyave, A. S. (2023, septiembre 28). SOS por los recicladores de Colombia. La Silla Vacía. <https://www.lasillavacia.com/red-de-expertos/red-verde/sos-por-los-recicladores-de-colombia/>

Escobar-Rincón, L. P., Arco-Canoles, D., & del Carmen, O. (2022). Condiciones de salud y trabajo de los recicladores de oficio: revisión de alcance. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica, 38, 643-652.

Insuasti, M. V. E., Angulo, R. H. E., Calderón, V. P., Carrillo, K. S. A., & Rodríguez, L. N. I. (2023). El control postural y la conciencia corporal en los trastornos mentales. Revisión de tema. Revista Criterios, 30(1), 83-92.

Johansson, A., Fristedt, S., Boström, M., & Björklund, A. (2021). The use of occupational adaptation in research: A

scoping review. *Occupational Therapy in Health Care*, 32(4), 422-439.

López Epiayú, M. A. (2021). Adaptación ocupacional e inclusión social en población indígena [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona.

Martínez-González, J. L. (2019). La hipótesis del marcador somático y la neurobiología de las decisiones. *Revista Internacional de Filosofía*, 8, 317-343. <https://doi.org/10.6018/daimon/346931>

Mintrabajo. (16 de Marzo de 2021). Mintrabajo. Obtenido de El Ministerio del Trabajo, apoya al sistema general de riesgos laborales para la reducción de la accidentalidad:

<https://www.mintrabajo.gov.co/prensa/comunicados/2021/marzo/el-ministerio-del-trabajo-apoya-al-sistema-general-de-riesgos-laborales-para-la-reduccion-de-la-accidentalidad>

Muñoz-Muñoz, D., Matabanchoy, S., Pérez, D., & Herrera-López, M. (2021). Escala de calidad de vida laboral en trabajo informal: estudio instrumental con mototaxistas en Colombia. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 30(4), 452-466.b

Rodríguez Leal, D., Castiblanco Amaya, M. A., & Pulido Villamil, X. C. (2024). Metodología de la investigación en ciencias de la salud.

Salvador, VF, Berenguer, C., Ribeiro, C., y Costa, RM (2021). Validación

portuguesa de la Evaluación Multidimensional de la Conciencia Interoceptiva (MAIA). *Psicología, Comunidad y Salud*, 8 (1), 111-125.

Sierra, L. I. C., Silva, Y. A. R., & Vera, J. (2022). Condiciones de higiene y seguridad en trabajadores de reciclaje en la ciudad de Bogotá y tres municipios de Cundinamarca. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 12(1), 4-11.

Talguia, F. (2024). Recicladores de base: Actores clave en la economía circular. Fundación Chile. <https://fch.cl/columna/recicladores-de-base-actores-clave-en-la-economia-circular/>

Vásquez-Vargas, N. J., & Rivas-Mosquera, J. A. (2023). Condiciones y percepción laboral de recicladores de oficio de Santiago de Cali. *Diálogos de Saberes*, (59), 25-45.

Walder, K., Molineux, M., Bissett, M., & Whiteford, G. (2021). Occupational adaptation – analyzing the maturity and understanding of the concept through concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 28(1), 26–40. <https://doi.org/10.1080/11038128.2019.1695931>

Zúñiga, P. I. V., Cedeño, R. J. C., & Palacios, I. A. M. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762.

¹ Terapeuta Ocupacional en formación, Psicóloga, especialista en seguridad y salud en el trabajo, sofia.lineros@unipamplona.edu.co , <https://orcid.org/0009-0009-2573-5349>

² Terapeuta Ocupacional, Especialista en Salud Ocupacional, docente, Universidad de Pamplona, hilda.patino@unipamplona.edu.co; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2487-6512>

