

La importancia del ocio en personas mayores institucionalizadas: una mirada desde Terapia Ocupacional

María Paula Serrato Mendoza

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

**Any Gabriela Ortiz García
Ariana Estefanía Oviedo Mora
Christian Camilo Moran Cortes
Juliana Isabel Muñoz Benavides
Karen Maricell Martin Vergara
Karol Natalia Zambrano Muñoz
Karol Juliana López Luna
Lilian Salomé Ruano Moreano
Lolita Sofía Erika González
María Camila Igua Maya
María Fernanda Guerrero Castro
María José Vallejo Ordoñez
Vanessa Katherine Medina Getial
Yeimmy Estefani Rodríguez García**

Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana



Fuente: Freepik

Es fundamental entender que, a medida que la persona envejece, es común experimentar un deterioro en las capacidades físicas, mentales, sociales, espirituales y ocupacionales, lo cual conlleva la dependencia y la discapacidad. Según Campo et al. (2018), el envejecimiento implica cambios cognitivos, físicos y psicosociales, debido al deterioro; estos cambios pueden causar trastornos afectivos y disminución psicomotora, especialmente cuando se combinan con secuelas de otras enfermedades. Esto afecta el desempeño ocupacional en personas mayores y puede dar lugar a síndromes y limitaciones funcionales. No obstante, como contraposición positiva, se cuentan con estrategias de intervención que previenen el deterioro acelerado, siendo una de ellas la participación grupal en talleres ocupacionales, a fin de favorecer el ocio, que, como lo expresa la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, 2020), “es una actividad no obligatoria que está intrínsecamente motivada y en la cual se participa durante un tiempo discrecional o libre, es decir, un tiempo no comprometido con ocupaciones obligatorias tales como trabajo, cuidado propio o dormir” (p. 12). Por ello, desde el Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional, se considera importante la exploración del ocio para mantener habilidades y proporcionar un equilibrio con otras ocupaciones.

Ahora bien, desde la Terapia Ocupacional en el ámbito geriátrico, se promueven actividades de ocio para mantener, mejorar y/o promover el desempeño ocupacional, contribuir a la independencia y favorecer la regulación emocional de las personas mayores. A su vez, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) manifiestan que el ocio es fundamental para el desarrollo adecuado de las personas, tanto a nivel psicológico como social, comprobando que disfrutar de ese tiempo de manera adecuada previene enfermedades, estimula la creatividad y mejora la calidad de vida. Por otro lado, Cuenca-Amigo y San Salvador (2016) realizaron la investigación denominada: *La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio*, en la cual se considera la importancia concedida al ocio, de acuerdo con los autores, el ocio contribuye a un envejecimiento activo y satisfactorio.

En la Fundación Amparo San José, desde Terapia Ocupacional, se busca favorecer el ocio de la población de personas mayores mediante actividades lúdico-terapéuticas, enfocadas en minimizar los cambios a nivel emocional y mental, fomentando la participación e interacción social de los usuarios. Las actividades de ocio que se llevan a cabo representan un elemento importante para mejorar la calidad de vida de las personas mayores institucionalizadas, con lo cual se busca mantener la

autonomía, independencia y bienestar personal y social. Por ello, se realizaron actividades ocupacionales de ocio en el marco del desarrollo del proyecto de extensión titulado: *Implementación de talleres ocupacionales como estrategia de intervención de Terapia Ocupacional – TO2 en la Fundación Amparo San José*.

Dentro de la secuencia que se manejó, se menciona, de manera resumida, la aplicación en una primera fase de los formatos de evaluación: Índice de Barthel, escala de Lawton y Brody, y el listado de intereses adaptado de Kielhofner y Neville. Esto arrojó información relacionada con los niveles de independencia y los gustos e intereses presentes en la población, lo que permitió definir los talleres ocupacionales, que luego fueron implementados en la jornada de la mañana en las diferentes unidades. En la última fase, se identificó el nivel de satisfacción mediante la aplicación de encuestas dirigidas a usuarios y personal de la institución.

En la unidad de Beneficencia Hombres, a través de la aplicación del listado de intereses, se identificó que a los usuarios les llama la atención escuchar radio, ver televisión, escuchar música, realizar actividades manuales, leer, pintar, cantar y los juegos de mesa. Sin embargo, durante el diálogo y la continua interacción, expresaron que también les interesa participar en juegos tradicionales, pasear y salir de compras, específicamente para la compra de alimentos. Es importante mencionar que, en esta unidad, la participación es fluctuante, debido a circunstancias propias de sus vidas que los han llevado a la pérdida de interés por la realización de actividades y la interacción social entre pares. Por esta razón, el proceso de intervención se dirige al desarrollo de juegos tradicionales que mejoren su estilo de vida y que permitan mantener las habilidades motoras presentes de manera llamativa para ellos. Participar en juegos como el cucunuba, sapo, canicas, entre otros, despierta el interés y motivación en ellos, logrando resultados positivos en la interacción social.

Es importante destacar que la unidad cuenta con un patio amplio que funciona como punto de encuentro para realizar actividades terapéuticas, donde hay animales (gato, gallinas y pollos) que favorecen la participación en actividades instrumentales de la vida diaria, como el cuidado de mascotas y animales. Además, la accesibilidad permite que los usuarios que hacen uso de silla de ruedas sean movilizados a otros lugares de la institución, como la capilla, las unidades, el comedor, el salón lúdico, permitiendo ampliar las relaciones personales e interpersonales de todos los usuarios, así como la participación activa en diferentes eventos realizados por el equipo interdisciplinario.



En la unidad de Beneficencia Mujeres, los intereses detectados a través de la aplicación del listado fueron los siguientes: bailar, escuchar música, ir a la peluquería, practicar jardinería, ir de compras, arreglar la casa, cocinar, cuidar mascotas; por otra parte, aquello que les gustaría realizar y no está en el listado de intereses fue participar en actividades religiosas, salir de paseo e ir al cine. Con esta recolección de información, los talleres ocupacionales se proyectaron en preparar platos de alimentos sencillos, conocer aspectos religiosos: la historia de vida de santos, visualización de fotos de templos de Nariño y el mundo, ver películas católicas, además de realizar paseos en espacios abiertos cercanos a la institución, y actividades de motricidad, perceptuales, sensoriales y cognitivas en la elaboración de productos. El resultado de las actividades fue para ellas, por ejemplo, una cartilla de actividades terapéuticas para usar en la jornada de la tarde en el tiempo libre; un calendario con días, meses y año para mantener la orientación temporal; organizadores para gestionar la salud y favorecer la preparación del descanso, y la elaboración de juegos sencillos con material reciclable para favorecer la participación en el juego e interacción con otros.

En esta unidad, se promovió el desarrollo de actividades grupales, donde ellas colaboraban con la organización del espacio y tomaban posicionamiento en sus mesas de trabajo, procurando siempre una alineación postural. También, se realizaron cambios posturales al momento de mostrar sus trabajos a los demás. Por otra parte, en el espacio de tiempo de la misa, se respetaba la participación y, en algunos casos, se las acompañaba, lo que conllevó que el proceso empático se fortaleciera día a día, alcanzando resultados terapéuticos exitosos.

En la unidad de Pensión, la intervención terapéutica se enfocó también en promover la ocupación de ocio y tiempo libre en los usuarios, ya que son espacios de integración beneficiosos para ellos (Vassallo, 2019). Teniendo en cuenta que las actividades de ocio buscan un desempeño ocupacional activo en el adulto mayor; en este caso, las actividades se realizaron de manera grupal y se enfocaron en la expresión artística, permitiendo la liberación de estrés, expresión de emociones, mantenimiento de habilidades y el fortalecimiento de lazos de amistad.

Durante el desarrollo de la intervención, se evidenció una participación activa por parte de los usuarios, quienes expresaron emoción y satisfacción por cada actividad. Se evidenció que realizar los talleres ocupacionales dentro del manejo del tiempo libre se volvió parte de las rutinas de la jornada de la mañana. Después de desayunar y realizar la higiene menor, que incluía el cepillado de dientes y el lavado de manos, los adultos mayores de esta unidad se desplazaban independientemente al comedor, donde

ejecutaban actividades de acuerdo con los intereses del listado aplicado, a saber: practicar jardinería, coser, jugar naipes, caminar, escribir, bailar, pintar, ir de compras. Además, en el diálogo y compartir diario, se identificaron los siguientes intereses: participar en actividades religiosas, salir de paseo, caminatas, aprender temáticas cortas, cocinar y actividades de relajación. Con esta información, se procuró brindar actividades del agrado y gusto de los usuarios, logrando una participación satisfactoria y enriquecedora.

En relación a la unidad de Atención al Paciente Crónico (APC), los adultos mayores que están allí tienen compromiso funcional, niveles de independencia alterados, intenso impacto emocional y evoluciones de carácter oscilante, debido a los diagnósticos avanzados, progresivos y crónicos. En esta unidad, los intereses del listado fueron los siguientes: escuchar radio, ver televisión, escuchar música, pintar y armar. Lo detectado en intereses que no están en el listado incluye la participación en actividades religiosas y sensoriales. Por ello, se implementaron actividades con esta demanda, a fin de mantener, en la medida de lo posible, las habilidades motoras, habilidades de desempeño e interacción social, así como las funciones mentales. El objetivo de estas intervenciones fue promover la independencia y el desempeño ocupacional.

Se iniciaron las sesiones con actividades preparatorias que incluían la movilización de tejidos blandos y drenaje linfático. Posteriormente, se realizaron talleres ocupacionales con los usuarios que estaban en condiciones de salud estables, y con aquellos que estaban decaídos y desanimados se trabajó con atención individual o máximo dos usuarios. De esta manera, se logró brindar la oportunidad de dispersarse, iniciar y continuar una actividad, y motivarse, promoviendo una buena calidad de vida en circunstancias donde la esperanza se esconde, pero la valentía triunfa. Se llevaron a cabo actividades como tomar el sol, dar paseos en silla, participar en actividades religiosas proporcionadas por la institución (misas, novenas, santo rosario, oración) que enriquecen el espíritu, junto con actividades de bienestar físico, emocional y social.

Para finalizar, se mencionan los resultados obtenidos en la aplicación de la encuesta de satisfacción, dirigida a los usuarios, quienes, en general, refieren que les gustaron las actividades y que volverían a participar en los talleres ocupacionales. Por su parte, el talento humano asistencial de la fundación refiere que evidenciaron participación continua y activa en las actividades, siendo estas del interés y aprovechamiento del tiempo libre de los usuarios en la jornada de la mañana. De esta manera, se logró favorecer la exploración y participación en la ocupación

de ocio, lo que llevó a obtener resultados valiosos en la ocupación de participación social, logrando establecer vínculos con pares y crear amistades entre los usuarios.

Se recomienda continuar implementando talleres ocupacionales como estrategia de atención a las personas mayores, ya que los beneficios a nivel físico, social, emocional y espiritual son positivos. Además, es una modalidad de intervención que posibilita el trabajo articulado entre las diferentes disciplinas que brindan servicios a las personas mayores. Considerando el alto interés por la participación en actividades religiosas, se recomienda fortalecer el área espiritual, ya que influye en la motivación de los usuarios para participar en ocupaciones y dar sentido a su vida o existencia.

También es significativo proporcionar ambientes simulados en los talleres ocupacionales, como entrenamiento, por ejemplo, en actividades instrumentales de la vida diaria. En este contexto, se pueden crear tiendas temporales para simular compras y gestionar financieramente.

En definitiva, en el trabajo que se desarrolló en la Fundación Amparo San José, se identificó que, a través de las ocupaciones, se obtienen grandes logros que aportan a la calidad de vida de la población de personas mayores institucionalizadas. En este caso, se resalta la ocupación de ocio y participación social como generadoras de bienestar ocupacional.

Referencias

- Asociación Americana de Terapia Ocupacional. (2020). *Marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional: Dominio y proceso* (4.ª ed.). AOTA.
- Campo, E., Laguado, E., Martín, M. y Camargo K. (2018). Funcionamiento cognitivo, autonomía e independencia del adulto mayor institucionalizado. *Revista Cubana de Enfermería*, 34(4), 1-14. <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v34n4/1561-2961-enf-34-04-e1640.pdf>
- Cuenca-Amigo, M. y San Salvador, R. (2016). La importancia del ocio como base para un envejecimiento activo y satisfactorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 79-84. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149102013.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Elige vivir sano y OPS/OMS Chile presentaron las nuevas recomendaciones sobre actividad física. <https://www.paho.org/es/noticias/4-12-2020-elige-vivir-sano-opsoms-chile-presentaron-nuevas-recomendaciones-sobre-actividad>
- Vassallo, M. (2019). *Calidad de vida en adultos mayores institucionalizados de dos centros de reposo de Lurigancho-Chosica* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Alicia <https://hdl.handle.net/20.500.14005/9063>