

Promoviendo vida plena: la importancia de la terapia ocupacional en el ocio de personas mayores

Sarita Melissa Maigual Cerón

Estudiante del Programa de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

María Paula Serrato Mendoza

Profesora del Programa de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana



Fuente: Freepik

Introducción

La terapia ocupacional desempeña un papel fundamental en la búsqueda de una vida plena, especialmente en las personas mayores. En este contexto, el ocio se vuelve esencial para fortalecer la conexión con el entorno y fomentar relaciones significativas. La intervención personalizada de terapia ocupacional en el ocio no solo maximiza los beneficios terapéuticos, sino que también promueve la autonomía y el bienestar emocional de los adultos mayores.

Contenido

La terapia ocupacional trabaja fuertemente en la promoción y el mantenimiento de una vida plena y satisfactoria en todas las etapas del desarrollo humano,

desde el proceso de gestación hasta la tercera edad, teniendo en cuenta las dimensiones y necesidades físicas, emocionales, cognitivas y sociales de cada individuo. En el caso específico de las personas mayores, la intervención de terapia ocupacional desde la perspectiva del ocio adquiere una relevancia aún mayor, especialmente debido a los desafíos que enfrentan en esta etapa de la vida.

Uno de estos desafíos es que el ocio se convierte en un componente esencial para el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores, ofreciendo una oportunidad invaluable para mantener la conexión con el entorno, fomentar relaciones significativas, fortalecer la identidad personal y explorar nuevas experiencias. Además, dado que los adultos mayores pueden enfrentarse a

una serie de desafíos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, asociados con el proceso de envejecimiento, la intervención de terapia ocupacional desde la perspectiva del ocio se vuelve crucial para ayudarles a superar estas dificultades y mantener su participación en actividades recreativas de manera plena y satisfactoria (Sánchez y Andrade, 2022).

En este orden de ideas, el ocio se define como el tiempo disponible que una persona elige dedicar a actividades de su preferencia y disfrute personal, ya que más allá de ser simplemente una forma de entretenimiento, el ocio se convierte en un componente esencial para el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores, gracias a que, en esencia, el ocio ofrece un espacio en el que las personas pueden encontrar satisfacción, creatividad y enriquecimiento emocional, contribuyendo así a un envejecimiento más pleno y satisfactorio (Serrato et al., 2023).

Ahora bien, el profesional de terapia ocupacional es experto en comprender la interacción entre el individuo y su entorno, ya que trabaja en estrecha colaboración con las personas mayores para identificar sus intereses, habilidades y metas personales. A través de un enfoque centrado en el individuo, diseñan programas de intervención adaptados a las necesidades y preferencias únicas de cada persona. Dichos programas pueden incluir una amplia variedad de actividades de ocio, desde la participación en grupos de lectura o clubes de jardinería hasta la práctica de actividades artísticas o la exploración de nuevas aficiones (López et al., 2001).

Por ende, la clave de la intervención de terapia ocupacional radica en la personalización y la adaptabilidad de las actividades propuestas, teniendo en cuenta el estado físico, cognitivo y emocional de cada individuo (persona mayor), así como sus intereses y experiencias previas, para garantizar una experiencia gratificante y significativa (Ucelo, 2022). Dicha individualización no solo maximiza los beneficios terapéuticos de las actividades de ocio, sino que también promueve la autonomía, la autoestima y la sensación de logro personal en los adultos mayores.

Además, la participación en actividades de ocio adaptadas a las necesidades individuales beneficia el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas mayores y también contribuye a mantener la salud física y cognitiva a lo largo del tiempo. Por lo tanto, según Sánchez y Andrade (2022), la intervención de terapia ocupacional desde la perspectiva del ocio representa una poderosa herramienta para promover un envejecimiento

activo y saludable, ya que al incorporar el ocio como elemento central en el abordaje terapéutico, se brindan oportunidades para el disfrute y la recreación, al tiempo que se fomenta la autonomía, la autoestima y la calidad de vida de las personas mayores.

Estudios como los de Serrato et al. (2023) y Ruiz et al. (2021) han demostrado que la participación regular en actividades de ocio puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar la función motora y fortalecer el sistema inmunológico, lo cual resalta aún más la importancia de integrar estas actividades en la vida diaria de los adultos mayores como parte de un enfoque integral de atención. Dicha perspectiva refleja el compromiso de los terapeutas ocupacionales en enriquecer la vida de los adultos mayores, permitiéndoles participar en actividades significativas y placenteras que contribuyan a su bienestar físico, cognitivo y emocional.

Por lo tanto, la intervención de terapia ocupacional desde la perspectiva del ocio adquiere una relevancia aún mayor en el caso de las personas mayores, debido a las complejas dinámicas asociadas con el proceso de envejecimiento, que conllevan una serie de desafíos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, que pueden afectar su capacidad para participar en actividades de ocio de manera plena y satisfactoria (Barquintero et al., 2021). Los cambios físicos, como la pérdida de movilidad o la presencia de enfermedades crónicas, pueden limitar su capacidad para participar en ciertas actividades recreativas; por lo tanto, la terapia ocupacional se convierte en una herramienta crucial para identificar adaptaciones y estrategias que permitan a los adultos mayores seguir disfrutando de sus pasatiempos y actividades preferidas, adaptándolas a sus necesidades físicas cambiantes (Ruiz et al., 2021).

Conclusiones

La intervención de Terapia Ocupacional desde la perspectiva del ocio representa una poderosa herramienta para promover un envejecimiento activo y saludable, donde la incorporación del ocio como eje central en el abordaje terapéutico no solo brinda oportunidades para el disfrute y la recreación, sino que también fomenta la autonomía, la autoestima y la calidad de vida de las personas mayores, porque al participar en actividades significativas y placenteras, los adultos mayores pueden mantenerse física, cognitiva y emocionalmente activos, contribuyendo a prevenir el deterioro funcional y el aislamiento social.



De igual manera, esta perspectiva de terapia ocupacional refleja el compromiso de los profesionales en enriquecer la vida de las personas mayores, reconociendo su potencial para seguir aprendiendo, creciendo y aportando a la comunidad, porque al proporcionar programas y recursos adaptados a las necesidades e intereses individuales de cada persona mayor, los terapeutas ocupacionales permiten que disfruten plenamente de cada momento y continúen participando activamente en la sociedad, lo cual no solo fortalece el sentido de pertenencia y conexión con su entorno, sino que también promueve un envejecimiento con dignidad y bienestar integral.

En pocas palabras, la terapia ocupacional, centrada en la persona desde la ocupación de ocio, se enfoca en la rehabilitación de habilidades perdidas y también se orienta hacia la promoción del bienestar y la calidad de vida en la vejez. Al adoptar un enfoque holístico y centrado en la persona, los terapeutas ocupacionales pueden marcar una diferencia significativa en la vida de las personas mayores, empoderándolas para vivir de manera plena y satisfactoria a medida que envejecen.

Referencias

- Barquintero, A., Codina, N. y Pestana, J. V. (2021). El ocio como promotor de la autoestima de personas con discapacidad: una revisión sistemática. En M. Sáenz y R. Alonso (coord.), *Ocio y educación: experiencias, innovación y transferencia* (pp. 261-277). Universidad de Barcelona.
- López, B. P., Durante, P. y Noya, B. (2001). *Conceptos fundamentales de terapia ocupacional*. Editorial Médica Panamericana.
- Ruiz, D. A., Tigse, S. C., Cabezas, M. E. y Muñoz, D. R. (2021). El tiempo libre y el ocio en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 1053-1070. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i4.2149>
- Sánchez, E. E. y Andrade, M. P. (2022). Actividades de ocio en los adultos mayores residenciados en dos centros gerontológicos. *Revista Conecta Libertad*, 6(3), 1-13. <https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/279>

Serrato, M. P., Ortiz, A. G., Oviedo, A. E., Moran, C. C., Muñoz, J. I., Martín, K. M., Zambrano, K. M., López, K. J., Ruano, L. S., Ereira, L. S., Igua, M. C., Guerrero, M. F., Vallejo, M. J., Medina, V. K. y Rodríguez, Y. E. (2023). La importancia del ocio en personas mayores institucionalizadas: una mirada desde Terapia Ocupacional. *Boletín Informativo CEI*, 10(3), 104-107. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/3936>

Ucelo, D. M. (2022). *Revisión bibliográfica sobre intervenciones desde terapia ocupacional siguiendo un abordaje integral de las personas en centros gerontológicos* [Tesis de pregrado, Universidad de Da Coruña]. RUC. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/33431>