

Actividades de ocio y participación social en personas mayores

María Alejandra Cabrera Tello

Dary Camila Cusis Cusis

Estudiantes de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

María Paula Serrato Mendoza

Profesora de Terapia Ocupacional
Universidad Mariana

A continuación, se explora y analiza detalladamente las dinámicas, beneficios y desafíos asociados con la participación en actividades de ocio y sociales por parte de las personas mayores, enriqueciendo así la comprensión y el abordaje terapéutico de Terapia Ocupacional.

Inicialmente, se destaca que el propósito es abordar el tema de las ocupaciones de ocio y participación social en este grupo etéreo (Pinazo-Hernandis et al., 2019):

1. **Promover la calidad de vida:** busca mejorar la calidad de vida de los adultos mayores al fomentar su participación en actividades de ocio y sociales que les brinden satisfacción, sentido de pertenencia y bienestar emocional.
 2. **Estimular la autonomía y la independencia:** facilita oportunidades para que las personas mayores mantengan su autonomía y capacidad para participar en actividades significativas, promoviendo su independencia funcional y su autoestima.
 3. **Prevenir el aislamiento y la depresión:** alienta la participación en actividades de ocio y sociales, lo cual puede ayudar a prevenir el aislamiento social, la depresión y los problemas comunes.
 4. **Fomentar la integración comunitaria:** contribuye a la integración en la comunidad, fortaleciendo sus relaciones interpersonales y su red de apoyo social.
 5. **Apoyar el envejecimiento activo y saludable:** incentiva la participación en actividades de ocio y sociales; forma parte de un enfoque de terapia ocupacional centrado en el envejecimiento activo y saludable, que busca mantener la funcionalidad y el bienestar en la vejez.
- Es necesario tener en cuenta que, al abordar este tema, se busca diseñar y facilitar intervenciones que mejoren la calidad de vida y promuevan la participación social y el bienestar emocional de los adultos mayores en entornos comunitarios. Es importante explorar varios aspectos clave que han sido estudiados en investigaciones previas; para ello se proporciona un esquema general basado en temas comunes encontrados en la literatura:
1. **Importancia del ocio y la participación social:** investigaciones indican que el ocio y la participación social son fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas mayores; actividades como el arte, la música, el deporte y la participación en clubes o grupos sociales, pueden tener impactos positivos significativos en su salud física y mental.
 2. **Impacto en la salud mental:** estudios demuestran que la participación en actividades de ocio puede reducir la depresión y la ansiedad, al igual que fomenta la resiliencia y mejora el bienestar emocional.
 3. **Impacto en la salud física:** la participación en actividades físicas y sociales ayuda a mantener la movilidad, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y, puede prolongar la independencia funcional en la vejez.

4. **Diferencias de género:** puede haber diferencias significativas en la participación de actividades entre hombres y mujeres mayores, influenciadas por factores culturales, socioeconómicos y de salud.
5. **Barreras para la participación:** se identifica barreras comunes como problemas de salud, falta de transporte, recursos económicos limitados y, falta de programas adecuados que limitan la participación activa.
6. **Beneficios del envejecimiento activo:** se incluye la participación continua en actividades sociales y de ocio para mantener la cognición, el bienestar emocional y la interacción social.
7. **Roles de las instituciones y políticas públicas:** se discute el papel de las políticas públicas y las instituciones en facilitar el acceso y la participación en actividades de ocio para los adultos mayores, destacando la necesidad de políticas inclusivas y accesibles.
8. **Intervenciones y programas efectivos:** algunos estudios se centran en evaluar la efectividad de diferentes programas de ocio y actividades sociales diseñadas específicamente para adultos mayores, proporcionando estrategias sobre las prácticas más efectivas y cómo pueden ser implementadas (Pinazo-Hernandis et al., 2019).

Así mismo, se tiene en cuenta modelos desde terapia ocupacional, que permiten complementar la información del tema. Dos de los modelos a considerar son: el Modelo Canadiense del Desempeño Ocupacional y el Modelo de Ocupación Humana, los cuales ofrecen marcos teóricos valiosos para entender cómo las personas eligen y organizan sus actividades diarias. Estos modelos destacan la importancia del ocio, el autocuidado y la productividad en la vida de una persona y, cómo estos aspectos están influenciados por la voluntad individual, los hábitos y la capacidad de realizar actividades. Además, resaltan el papel significativo del entorno en apoyar o limitar la realización de estas ocupaciones, subrayando la interacción dinámica entre las personas y sus contextos ambientales. Otro modelo comprendido en la obtención de la información, es el Modelo de Persona-Ambiente-Ocupación, que resalta la importancia de la interacción dinámica entre la persona, el entorno y la ocupación, para lograr un desempeño ocupacional efectivo. Este enfoque transaccional reconoce que el desempeño es el resultado de una relación compleja y entrelazada que no solo considera las características individuales sino, cómo

estas interactúan con el ambiente y las actividades diarias. Los terapeutas ocupacionales utilizan este modelo para comprender mejor cómo los diferentes entornos pueden habilitar o limitar el desempeño ocupacional de una persona y así, diseñar intervenciones más efectivas (Figueiredo et al., 2020).

Cabe resaltar que la participación en actividades de ocio y sociales es primordial para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, influyendo positivamente tanto en su salud física como en la mental. Estas actividades proporcionan oportunidades esenciales para la interacción social y ayudan a mantener habilidades físicas y cognitivas, lo que es fundamental para el bienestar emocional y la independencia funcional a largo plazo. En términos de salud mental, la participación regular en actividades recreativas y sociales ha demostrado reducir los síntomas de depresión y ansiedad, además de fortalecer la resiliencia y mejorar el estado de ánimo general. Desde la perspectiva física, estas actividades ayudan a preservar la movilidad, disminuir el riesgo de enfermedades crónicas y, prolongar la independencia.

Existe una notable diferencia de género en la participación en actividades de ocio, con variaciones que pueden ser atribuidas a factores culturales, socioeconómicos y de salud. A pesar de los beneficios claros, muchos adultos mayores enfrentan barreras para su participación, que incluyen limitaciones físicas, económicas y, la falta de programas adecuadamente accesibles.

El concepto de envejecimiento activo resalta la importancia de mantenerse social y físicamente activo, lo que mejora significativamente la calidad de vida durante la vejez. En este contexto, las políticas públicas y las instituciones desempeñan un papel crucial en facilitar y promover la participación de los adultos mayores en actividades de ocio, asegurando que estos programas sean inclusivos y accesibles. Finalmente, la evaluación de los programas diseñados específicamente para adultos mayores es vital para determinar las prácticas más efectivas que fomentan una participación activa y sostenida. En suma, incorporar de manera efectiva las actividades de ocio y la participación social en la vida de los adultos mayores es esencial para fomentar un envejecimiento saludable y activo.

Por otra parte, la jubilación representa un cambio significativo en la vida de las personas, marcando el fin de una larga etapa de compromisos laborales y el inicio de un período con abundante tiempo libre. Para los hombres, este cambio puede significar una ruptura con una rutina establecida durante años, mientras que las mujeres, a

menudo continúan con responsabilidades domésticas, lo que puede limitar la percepción de un verdadero descanso. Es básico reconocer lo significativo de planificar esta etapa, buscando actividades que fomenten el desarrollo personal y mantengan las relaciones sociales activas. La jubilación no debe verse como el final de la productividad, sino como una oportunidad para explorar nuevos intereses y pasiones que enriquezcan la vida de los adultos mayores (Ruiz et al., 2021).

El envejecimiento es un proceso natural que conlleva cambios tanto físicos como mentales y, es cierto que puede resultar en la disminución de ciertas habilidades. Sin embargo, es importante reconocer que estos cambios no son sinónimo de enfermedad y que las personas mayores pueden seguir llevando una vida activa y satisfactoria con el apoyo adecuado. Las actividades de ocio, especialmente aquellas adaptadas a sus intereses y capacidades, son fundamentales para mantener la calidad de vida en la tercera edad. Estas actividades no solo proporcionan entretenimiento, sino que también fomentan la socialización, el mantenimiento de habilidades cognitivas y la sensación de propósito y pertenencia. La implementación de programas de ocio saludable es una iniciativa valiosa que puede mitigar los efectos del envejecimiento. Estos programas deben ser diseñados cuidadosamente para asegurar que sean accesibles, atractivos y significativos para los individuos a los que están dirigidos. La participación en actividades recreativas puede revitalizar el espíritu, promover la independencia y mejorar el bienestar general. Además, el ocio activo contribuye a una mejor gestión del tiempo libre, lo que puede ser un desafío para aquellos que ya no participan en el mercado laboral.

Es vital que la sociedad reconozca la importancia de integrar a las personas mayores en actividades comunitarias que les permitan compartir sus experiencias y conocimientos. Esto no solo beneficia a los individuos mayores, sino que también enriquece el tejido social al fomentar la comprensión intergeneracional y el respeto mutuo; por lo tanto, es primordial que las políticas públicas y las iniciativas privadas trabajen en conjunto para desarrollar estrategias que promuevan un envejecimiento activo y saludable. Al hacerlo, no solo se mejora la vida de los adultos mayores, sino que se construye una comunidad más inclusiva y solidaria para todas las edades.

La importancia de la participación social y las actividades de ocio en la promoción de la salud y el bienestar en la tercera edad es indiscutible. La integración en

actividades sociales, culturales y recreativas contribuye significativamente a la calidad de vida de los adultos mayores, ofreciendo beneficios tanto físicos como psicológicos. La actividad física regular, por ejemplo, es reconocida por su capacidad para mejorar la salud cardiovascular y metabólica, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas. Por otro lado, las actividades mentales y sociales, como los juegos de mesa, la lectura o la participación en grupos comunitarios, pueden mantener la agudeza mental y fomentar la interacción social, elementos cruciales para un envejecimiento activo y saludable. Así, la promoción de un estilo de vida activo y participativo es esencial para mejorar la salud integral de los adultos mayores, permitiéndoles disfrutar de una vejez plena y satisfactoria (Feldberg et al., 2023).

La participación de las personas mayores es un campo multifacético que refleja la diversidad de esta población en términos de género, edad, entorno de vida, historial de participación, educación y situación socioeconómica. Esta participación trasciende la mera presencia en espacios públicos e instituciones, abarcando una variedad de prácticas que enfatizan la importancia y el significado de las conexiones sociales y las interacciones con el entorno. Investigaciones han identificado siete dominios de actividad: social, de ocio, productiva, física, intelectual/cultural, solitaria y espiritual/servicio a otros. Cada tipo de actividad ofrece beneficios distintos; por ejemplo, las actividades sociales y productivas pueden mejorar la salud física, mientras que las actividades solitarias como la lectura pueden ofrecer beneficios psicológicos al proporcionar un sentido de compromiso con la vida. Además, las actividades orientadas al autodesarrollo y crecimiento personal están vinculadas a una menor mortalidad y actúan como factores protectores contra varios tipos de demencia y síntomas depresivos. La influencia de estas actividades puede ser aún más significativa si se considera su impacto directo en la interacción social y la calidad de vida de las personas mayores.

La participación social es un pilar fundamental para el bienestar individual y colectivo. Ruiz et al. (2021) mencionan a autores como Miranda et al. (2006) y Hernández et al. (2019), quienes han demostrado que la implicación en actividades que resultan gratificantes para las personas mayores, no solo mejora su percepción de la vida, sino que también tiene un impacto positivo en su salud física y mental. Esta participación activa, que debe ser fomentada en todos los niveles de la sociedad, contribuye a una mejor aceptación del proceso de envejecimiento, incrementando la felicidad y la calidad

de vida. Por otro lado, la resistencia al cambio y la falta de participación, pueden tener efectos negativos, causando daño y desgaste emocional; por ello, es esencial promover una participación social que sea significativa y satisfactoria para las personas, ya que esto puede llevar a una vida más larga y satisfactoria (Ruiz et al., 2021).

El concepto de tiempo libre ha sido ampliamente discutido y analizado por diversos autores a lo largo de los años, quienes han intentado definirlo y contextualizarlo dentro de las dinámicas sociales y personales. Según Munné (1980), el tiempo libre se entiende como aquel que se percibe como propio y se destina a actividades que el individuo elige libremente, ya sea para descansar, recrearse o crear, buscando un equilibrio y afirmación personal y social. Nuviala et al. (2003) lo definen como el tiempo que no está comprometido con obligaciones, ya sean familiares, laborales o académicas, y que resulta de la diferencia entre el tiempo total y el tiempo dedicado a dichas obligaciones. La gestión del tiempo libre es esencial para el bienestar individual y colectivo, ya que proporciona una oportunidad para la reflexión, el desarrollo de nuevas habilidades y la participación en actividades que enriquecen la vida. Las actividades de ocio, que pueden incluir desde la práctica de deportes hasta el disfrute de las artes, representan un papel fundamental en la construcción de una identidad y en la mejora de la calidad de vida. En la sociedad contemporánea, donde el ritmo acelerado y las demandas constantes pueden llevar al agotamiento, el tiempo libre adquiere una relevancia aún mayor. Es un espacio para la desconexión de las rutinas diarias y para la reconexión consigo mismo y con los demás. Por tanto, es relevante reconocer y valorar estos momentos, aprendiendo a equilibrar las responsabilidades con el merecido descanso y disfrute (Ruiz et al., 2021).

El tiempo libre es un componente vital de la vida humana, que permite la regeneración física y mental, la exploración de intereses personales y la construcción de lazos sociales más fuertes. Su adecuada gestión y aprovechamiento son indicativos de una sociedad que valora el desarrollo integral de sus individuos y promueve un estilo de vida saludable y equilibrado.

Referencias

- Feldberg, C., Tartaglini, M. F., Barreyro, J. P., Hermida, P. D., Bennett, L. y Moya, L. (2023). El rol de las actividades del tiempo libre en la reserva cognitiva en adultos mayores. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(1), 1-16. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.10954>
- Figueiredo, M., Demonari, L., Silva, C. R., & Simões, C. M. (2020). Human occupation and activity in occupational therapy: scoping review in the national literature. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 28(3), 967-982. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1858>
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre: Un enfoque crítico*. Trillas.
- Nuviala, A., Ruiz, F. y García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20.
- Pinazo-Hernandis, S., Torregrosa-Ruiz, M., Jiménez-Martí, M. y Blanco-Molina, M. (2019). Participación social y satisfacción vital: diferencias entre mujeres y hombres mayores. *Revista de Psicología de la Salud (New Age)*, 7(1), 222-234. <https://doi.org/10.21134/pssa.v7i1.870>
- 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>