

# Enriqueciendo la vida: el papel de la Terapia Ocupacional en el ocio de adultos y mayores

**Laura Camila Ibarra Franco**

Profesor de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

**Omar Jurado García**

Profesor de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

## Introducción

La terapia ocupacional es reconocida por su enfoque integral y holístico que mejora tanto la salud física como la mental, a través de actividades adaptadas y personalizadas. Este campo se especializa en activar la mente y el cuerpo mediante una diversidad de actividades que van desde las artes y la artesanía, como la pintura y la jardinería, hasta bailes y talleres de escritura. Estas actividades no solo fomentan la creatividad, sino que también promueven las interacciones sociales y el mantenimiento de habilidades cognitivas. Los terapeutas ocupacionales colaboran estrechamente con cada persona para incorporar sus intereses y habilidades anteriores, transformando la experiencia de ocio en algo significativo y disfrutable.

Además, las actividades, especialmente diseñadas para adultos mayores, como los talleres de escritura y sesiones de música grupal, son fundamentales para estimular la memoria y proporcionar plataformas para la expresión creativa, esenciales para el bienestar mental en esta etapa de la vida. Estas actividades no solo fortalecen las funciones cognitivas, sino que ofrecen oportunidades valiosas para el enriquecimiento personal y social. Al integrar estos elementos en la rutina diaria, la terapia ocupacional no solo se enfoca en ocupar el tiempo, sino en fortalecer las capacidades físicas y mentales, promoviendo así un entorno enriquecedor y estimulante.

El enfoque meticuloso en la personalización y adaptación de las actividades garantiza que los programas de terapia ocupacional no solo sean efectivos, sino que fomenten un ambiente donde los participantes puedan mantener un sentido de identidad y autoestima. Esto es particularmente crucial para los adultos mayores, ya que participar en actividades que reflejan sus intereses y habilidades pasadas puede ser extremadamente gratificante.

Al participar en actividades significativas y familiares, los adultos mayores pueden experimentar una sensación de continuidad y propósito, lo cual es esencial para mitigar los sentimientos de pérdida o limitación que a menudo

acompañan al proceso de envejecimiento. Este enfoque adaptativo y profundamente personal hace de la terapia ocupacional, una herramienta indispensable para mejorar la calidad de vida, permitiendo a los individuos vivir vidas más plenas y satisfactorias.

## Desarrollo

La terapia ocupacional proporciona una amplia gama de actividades cuidadosamente diseñadas para mantener activos tanto la mente como el cuerpo, adaptándose a las capacidades y necesidades individuales de cada persona (García y Rodríguez, 2021). Este enfoque permite a los profesionales en esta disciplina, seleccionar y personalizar actividades que no solo son seguras y alcanzables, sino profundamente significativas para los participantes. La variedad de actividades que ofrece la terapia ocupacional es vasta, abarcando desde las artes y la artesanía, como la pintura y la jardinería, que estimulan la creatividad y proporcionan tranquilidad, hasta actividades grupales como bailes, talleres de escritura y juegos de mesa, que fomentan la interacción social y el mantenimiento de habilidades cognitivas (Jiménez-Echenique, 2023).

Los terapeutas ocupacionales trabajan de cerca con los individuos para integrar sus intereses personales y habilidades anteriores en las actividades sugeridas,

asegurando que el ocio sea no solo disfrutable sino también enriquecedor, donde dicha personalización hace que las actividades sean más relevantes y atractivas para los participantes, profundizando su valor y efectividad (Serrato, 2022). Por ejemplo, un individuo que disfrutó de la jardinería previamente, puede redescubrir su pasión y sentido del propósito en actividades de jardinería adaptada, que consideran sus capacidades actuales. Del mismo modo, alguien con inclinación musical puede participar en sesiones de música grupal, donde puede cantar, tocar instrumentos o, simplemente disfrutar de la compañía y la música (Serrato et al., 2023).

Estas actividades no solo ofrecen diversión y entretenimiento, sino que están diseñadas para fortalecer las capacidades físicas y mentales. Por ejemplo, participar en baile no solo es una excelente forma de hacer ejercicio físico que ayuda a mantener la movilidad y flexibilidad, sino que es una actividad social que puede mejorar el estado de ánimo y promover la formación de amistades.

Los talleres de escritura y otras actividades cognitivas, por su parte, son esenciales para mantener la mente activa y estimular la memoria en los adultos mayores, además de proporcionar una valiosa plataforma para que expresen sus pensamientos y creatividad. González y Niño (2021) afirman que, fomentar la expresión creativa y el pensamiento crítico en esta etapa de la vida es vital para el bienestar mental de los adultos mayores. Estas actividades no solo fortalecen las funciones cognitivas, sino que ofrecen oportunidades para la interacción social y el enriquecimiento personal, contribuyendo significativamente a la calidad de vida general de los participantes.

Por ende, este meticuloso enfoque en la personalización y adaptación de las actividades asegura que los programas de terapia ocupacional no solo sean efectivos, sino que fomenten un entorno donde los participantes puedan mantener un sentido de identidad y autoestima, lo cual es especialmente relevante para los adultos mayores, al participar en actividades que reflejan sus intereses y habilidades pasadas, algo extremadamente gratificante (Sánchez y Andrade, 2022). Al participar en actividades significativas y familiares, ellos pueden experimentar una sensación de continuidad y propósito, lo cual es esencial para mitigar los sentimientos de pérdida o limitación que a menudo acompañan al proceso de envejecimiento.

En pocas palabras, la terapia ocupacional en el contexto del ocio, no es simplemente una manera de ocupar el tiempo; es una estrategia esencial para mejorar la calidad de vida de los adultos y adultos mayores, permitiéndoles vivir de manera más plena y satisfactoria. Las actividades bien planificadas y personalizadas no solo proporcionan

beneficios físicos y cognitivos, sino que enriquecen emocional y socialmente a las personas, permitiéndoles mantener un estilo de vida activo y enriquecedor.

## Conclusión

El presente escrito permite inferir que el abordaje de la terapia ocupacional en el ocio no solo revitaliza las rutinas diarias de adultos y mayores, sino que promueve una mayor independencia y autoestima, debido a que, a través de actividades diseñadas específicamente para cada individuo, este enfoque enriquece sus vidas al proporcionarles oportunidades para participar activamente en tareas que refuerzan su autonomía y percepción de capacidad, porque al involucrar a los participantes en tareas significativas y personalmente gratificantes, la terapia ocupacional facilita un sentido de logro y contribución personal, esencial para mantener la moral alta y el espíritu activo, dado que esta profesión mejora la calidad de vida de estas poblaciones, destacando la importancia de un cuidado personalizado y holístico que abarca tanto la salud física como emocional.

## Referencias

- García, P. y Rodríguez, M. (2021). Tratamiento de terapia ocupacional tras COVID-19 en residencia de personas mayores: estudio de un caso. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*, 18(2), 172-176.
- González, M. y Niño, G. (2021). Perspectiva de terapia ocupacional del ocio y tiempo libre en personas farmacodependientes: una revisión de la literatura. *Cuidado y Ocupación Humana*, 9(1), 39-44.
- Jiménez-Echenique, J. (2023). Intervención de terapia ocupacional en geriatría. *Cuadernos Hospital de Clínicas*, 64(1), 89-93.
- 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.
- Serrato, M. P. (2022). Atención de Terapia Ocupacional en personas mayores institucionalizadas de la Fundación Amparo San José. *Boletín Informativo CEI*, 9(2), 92-96.
- Serrato, M. P., Ortiz, A. G., Oviedo, A. E., Morán, C. C., Muñoz, J. I., Martín, K. M., Zambrano, K.N., López, K. J., Ruano, L. S., Erika, 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.