

# Cómo favorecer la salud mental del adulto mayor desde Terapia Ocupacional

**Wisler Andrés Anama López**

**Andrea Juliana Burbano Urbano**

Estudiantes de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

**María Paula Serrato Mendoza**

Profesora de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana



Nota. Adobe Firefly, 2024.

La terapia ocupacional (TO) aborda la salud mental del adulto mayor mediante una intervención integral que considera el contexto individual del paciente, para promover su bienestar mental y físico. Este enfoque incluye una evaluación personalizada, donde se evalúa las necesidades y contextos del adulto mayor para adaptar las intervenciones según su situación específica, mediante actividades significativas que incluyen el arte, música, escritura, tejido y técnicas de relajación, para fomentar el empoderamiento y mejorar habilidades perdidas o limitadas. Estas actividades ayudan a promover su autonomía y calidad de vida. Además, es importante el manejo del estrés y el apoyo psicoeducativo, donde se realiza intervenciones tanto grupales como individuales para manejar el estrés y educar al paciente sobre su condición, buscando reducir el impacto negativo de los trastornos mentales.

El objetivo es mantener y desarrollar habilidades que respondan a las necesidades e intereses del paciente, facilitando su participación activa en la vida diaria y en actividades sociales, mejorar su autonomía y participación social; de esta manera, la TO en adultos mayores en el ámbito de la salud mental busca mejorar la autonomía y la calidad de vida mediante intervenciones personalizadas que integren actividades significativas y estrategias para reducir el aislamiento y el estigma social.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) explica el envejecimiento activo, como un proceso que optimiza las oportunidades de bienestar físico, social y mental a lo largo de la vida. Este enfoque tiene como objetivo, ampliar la esperanza de vida saludable, aumentar la productividad y mejorar la calidad de vida en la vejez. También subraya que la calidad de vida debe ser un fin

central durante la vejez, destacando la importancia de un envejecimiento que no solo prolongue la vida, sino que asegure que esos años adicionales sean vividos con salud, dignidad y participación activa en la comunidad. Según Kielhofner (2004) “la ocupación es la actividad principal del ser humano en todas sus vertientes, fruto de un proceso evolutivo que culmina en el desarrollo de sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales” (p. 5).

### Intervención desde terapia ocupacional

La TO interviene de manera integral en la vida del adulto mayor, abordando aspectos físicos y sociales. Identifica las necesidades y capacidades del individuo, diseñando un plan de intervención para mejorar su desempeño ocupacional y calidad de vida. Entre las estrategias, se incluye actividades que estimulan habilidades físicas y cognitivas adaptadas al nivel de deterioro del paciente; estas pueden ser técnicas de estimulación cognitiva, terapia a través de la música, escritura y tejido, entre otras. Se realiza modificaciones en el entorno para facilitar la autonomía del adulto mayor, permitiendo una mayor facilidad y seguridad en las actividades diarias.

Las actividades lúdicas y sociales, junto con la psicoeducación, ayudan a reestructurar la rutina diaria del adulto mayor, incrementando su motivación. La inclusión de técnicas de manejo del estrés y actividades que aborden desafíos emocionales es fundamental para enfrentar los retos del envejecimiento.

Por otra parte, el arte se entiende como una actividad significativa que busca alcanzar metas relacionadas con la autonomía y la participación activa del individuo. Además, ofrece alternativas para que el ser humano se involucre de manera productiva y recreativa, promoviendo la participación social.

Los objetivos abordados en la intervención de TO en salud mental para la persona mayor se fundamentan en el marco de trabajo para la práctica. Según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA, por sus siglas en inglés, 2020), “este enfoque es diseñado para brindar apoyos que permitan a los clientes preservar las capacidades de desempeño que han recuperado y que continúan satisfaciendo sus necesidades ocupacionales” (p. 126). Se parte del supuesto de que, en ausencia de una intervención constante de mantenimiento, el rendimiento tiende a deteriorarse progresivamente. Este deterioro en el desempeño podría llevar a que las necesidades ocupacionales no sean adecuadamente atendidas. Como resultado, podrían verse afectadas negativamente la salud física y mental, el bienestar general de las personas

y, en última instancia, su calidad de vida, ya que no estaría cumpliendo las condiciones necesarias para un desarrollo funcional óptimo en el día a día. Se hace uso de este enfoque por la constante necesidad de favorecer la funcionalidad de las personas mayores, puesto que se busca mantener las habilidades básicas de la vida diaria.

En conclusión, la TO desempeña un papel crucial en la creación de ambientes que faciliten la participación activa de los adultos mayores en sus comunidades. La educación y sensibilización son claves para reducir el estigma asociado con los trastornos mentales. La estimulación cognitiva y otras técnicas asociadas deben ser integradas en las intervenciones para promover la salud mental y el bienestar de los adultos mayores. La atención multidisciplinaria y el enfoque interdisciplinario son necesarios para una atención adecuada y una mejora en la calidad de vida de la población mayor.

Finalmente, la TO ejecuta un papel importante en el envejecimiento activo, al promover la independencia, el bienestar y la participación en actividades significativas para los adultos mayores. Esta disciplina aborda tanto las capacidades físicas como las mentales, contribuyendo a mantener la funcionalidad del individuo y a mejorar su calidad de vida. La participación en actividades de ocio y en la vida social ha demostrado tener un efecto positivo significativo en la salud mental de los adultos mayores. Estas actividades no solo ayudan a reducir los síntomas depresivos y los problemas de salud mental, sino que disminuyen la soledad y aumentan la satisfacción con la vida. Integrar estas actividades en la rutina diaria de los mayores contribuye de manera significativa a su bienestar psicológico, emocional y físico.

### Referencias

- American Occupational Therapy Association (AOTA). (2020). Occupational therapy practice framework: Domain and process (4<sup>th</sup> ed.). *American Journal of Occupational Therapy*, 74(Suppl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
- Kielhofner, G. (2004). *Terapia ocupacional: modelo de ocupación humana: teoría y aplicación*. Editorial Médica Panamericana S. A.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

