

# La empatía en el envejecimiento: acompañamiento integral desde la terapia ocupacional

**Sirley Nathalia Cabrera Benavides**

**Olga Lucía Hurtado Angulo**

**Leidy Esmeralda Moncayo Curtid**

**Margie Julieth Tovar Villareal**

Estudiantes de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

**María Paula Serrato Mendoza**

Profesora de Terapia Ocupacional  
Universidad Mariana

La vejez es una etapa del ciclo vital que, aunque a menudo se asocia con la declinación física y cognitiva, también presenta una serie de oportunidades y transformaciones. A medida que las personas avanzan en edad, experimentan cambios en diversas áreas, incluyendo la salud física, el bienestar emocional y, la dinámica social. Aranda y Pérez (2021) manifiestan que esta etapa de la vida está marcada por un conjunto único de desafíos y adaptaciones que influyen en la calidad de vida de los adultos mayores. En este contexto, es esencial entender que el envejecimiento no es un proceso uniforme; cada individuo enfrenta su propia experiencia basada en factores como la genética, el estilo de vida y, el entorno social.

El envejecimiento puede conllevar una serie de cambios significativos en la vida de los adultos mayores, incluyendo la pérdida de seres queridos, el retiro del trabajo y, el ajuste a nuevas condiciones de salud. Aranda y Pérez (2021) mencionan que, si bien estas transiciones pueden generar sentimientos de soledad, ansiedad y depresión, así como también, la necesidad de desarrollar nuevas habilidades y estrategias para afrontar la vida diaria, igualmente, se presenta la oportunidad de redescubrir pasiones, fortalecer relaciones interpersonales y, contribuir a la comunidad a través del voluntariado y la participación social. Reconocer y abordar estos aspectos es fundamental para promover un envejecimiento saludable y satisfactorio.

De igual manera relatan que, el impacto del envejecimiento en los adultos mayores va más allá de los cambios físicos; incluye también la dimensión psicológica y social. La forma como las personas perciben la vejez y se adaptan a ella puede influir en su bienestar general; por lo tanto, es crucial que las intervenciones y políticas públicas estén orientadas a fomentar un envejecimiento

activo y saludable, proporcionando recursos que apoyen la salud física, mental y emocional de esta población. Así, se puede contribuir a una vejez digna y plena, donde los adultos mayores se sientan valorados y empoderados en sus comunidades.

Se entiende que, a medida que los adultos mayores enfrentan el envejecimiento, la disminución de la funcionalidad física y la pérdida gradual de la independencia son desafíos centrales que afectan su calidad de vida. Las tareas cotidianas que antes realizaban con facilidad, como vestirse, alimentarse o desplazarse, pueden volverse difíciles o incluso imposibles, sin asistencia. Esta pérdida de autonomía no solo tiene implicaciones prácticas, sino que puede afectar profundamente el bienestar emocional, generando sentimientos de frustración, impotencia y un temor creciente a la dependencia de los demás. Es en este contexto donde la empatía y el apoyo de las redes familiares y sociales resultan esenciales; proporcionar un entorno que respete la dignidad y promueva la participación es fundamental para mantener su sentido de identidad y autoestima.

Por otra parte, los cambios cognitivos también desempeñan un papel importante en el envejecimiento. Baeza y Román (2022) sostienen que, el deterioro de la memoria, la disminución en la capacidad para tomar decisiones y los problemas de concentración son comunes en esta etapa, lo que puede generar inseguridad y miedo al aislamiento. Estas dificultades cognitivas pueden, en muchos casos, ser malinterpretadas o infravaloradas, lo que contribuye al estigma y a una menor comprensión de las necesidades reales de los adultos mayores; por ello, es esencial, como sociedad, adoptar una visión más compasiva y atenta ante estos cambios, ofreciendo estrategias de apoyo que no solo faciliten la vida diaria, sino que respeten su capacidad de seguir participando activamente en su entorno, dentro de sus posibilidades.

Además, en términos emocionales, la vejez trae consigo una serie de desafíos que pueden impactar profundamente la calidad de vida. Baeza y Román (2022) refieren que la pérdida de seres queridos, la disminución del círculo social y las preocupaciones sobre el futuro pueden generar tristeza, ansiedad y, en algunos casos, depresión. Ante estas realidades, es fundamental que las personas más jóvenes y las generaciones intermedias desarrollen una mayor empatía hacia los adultos mayores. La vejez no es simplemente una etapa de declive, sino un proceso natural de la vida que requiere comprensión y apoyo emocional. Ser empáticos significa reconocer estas dificultades, pero también, validar las experiencias y sabiduría acumulada por quienes atraviesan esta etapa, acompañándolos desde un lugar de respeto y cuidado.

Más que hablar acerca de lo que ya se conoce en cuanto a la vejez, se hace un llamado a la empatía, pues no solo es clave en el apoyo individual, sino que debe reflejarse en las políticas y en el diseño de entornos accesibles y adecuados para las necesidades cambiantes de las personas mayores. La capacidad de una sociedad para cuidar a sus adultos mayores no se mide únicamente en términos de recursos materiales, sino en su habilidad para valorar y proteger la dignidad de aquellos que han contribuido a su desarrollo durante décadas. Ser empáticos implica crear espacios donde se sientan incluidos y donde puedan seguir desarrollando su potencial, aún en medio de las limitaciones físicas y cognitivas que el envejecimiento trae consigo.

Entendiendo la complejidad de la vejez y los desafíos que conlleva, la intervención desde el área de Terapia Ocupacional está orientada a proporcionar un acompañamiento integral tanto al adulto mayor como a su entorno familiar. El envejecimiento trae consigo

cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que afectan la funcionalidad y la calidad de vida, y es aquí donde la Terapia Ocupacional desempeña un papel fundamental. La intervención se centra en la persona, adoptando un enfoque holístico que abarca no solo las necesidades individuales, sino también las dinámicas familiares y comunitarias que rodean al adulto mayor. El objetivo es maximizar la independencia, promover la participación en actividades significativas y garantizar un envejecimiento digno y activo.

Desde esta perspectiva, Pashmdarfard y Azad (2020) afirman que el proceso de intervención se inicia con una evaluación detallada que permite identificar las necesidades específicas del adulto mayor en su contexto particular; esto incluye explorar aspectos como la capacidad cognitiva, la movilidad, las actividades de la vida diaria (AVD), la interacción social y el entorno físico en el que la persona se desenvuelve. A partir de esta valoración, se diseña un plan de intervención personalizado que puede abarcar diversas áreas, dependiendo de las principales dificultades que enfrente el individuo en ese momento de su vida; por ejemplo, si el adulto mayor presenta deterioro cognitivo, se implementa programas de estimulación cognitiva que busquen mantener y mejorar las habilidades mentales, promoviendo la memoria, la atención y la capacidad de resolución de problemas, en un ambiente que fomente la autonomía y la autoestima.

Para aquellos que experimentan limitaciones en su movilidad o funcionalidad física, la intervención en Terapia Ocupacional se enfoca en el fortalecimiento físico, el entrenamiento en el uso de productos de apoyo y la adaptación del entorno para facilitar el acceso y la participación en actividades cotidianas. Pashmdarfard y Azad (2020) refieren que el terapeuta ocupacional trabaja de la mano con el adulto mayor y su familia, para seleccionar las ayudas técnicas más adecuadas, como andadores, sillas de ruedas o utensilios adaptados que promuevan la independencia y minimicen el riesgo de caídas. Además, se puede diseñar programas de ejercicio y movilidad específicos que contribuyan a mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad, lo que resulta esencial para mantener la capacidad funcional y prevenir el deterioro físico. Otro aspecto que consideran fundamental en el acompañamiento a la vejez es la adaptación del entorno, tanto a nivel físico como social, para que el adulto mayor pueda seguir participando activamente en su vida diaria. Esto puede incluir modificaciones en el hogar, como la instalación de barandales, la eliminación de barreras arquitectónicas y la reorganización del espacio, para que



sea más accesible y seguro. También abordan factores psicosociales, trabajando en la reintegración del adulto mayor en actividades significativas que promuevan su bienestar emocional y su sentido de pertenencia, reduciendo el riesgo de aislamiento y depresión. La Terapia Ocupacional busca, de esta manera, no solo preservar la funcionalidad física, sino también, fomentar el sentido de propósito y la conexión con los demás.

El trabajo con la familia es otro eje crucial de la intervención. Los cuidadores y familiares suelen enfrentar un alto nivel de estrés y carga emocional, por lo que la Terapia Ocupacional ofrece estrategias de apoyo y educación para ellos. Esto incluye formación sobre cómo manejar las necesidades cambiantes del adulto mayor, cómo utilizar adecuadamente los productos de apoyo y, cómo establecer rutinas que promuevan la independencia y el bienestar de la persona. Además, se trabaja en el fortalecimiento de las relaciones familiares, buscando que el adulto mayor continúe sintiéndose valorado y respetado dentro del núcleo familiar.

Por otra parte, dentro de la intervención de terapia ocupacional se destaca que, en todo este proceso de generar empatía, no solo se debe intervenir al adulto mayor y a la familia, sino también a las comunidades. Borghetto (2024) manifiesta que las intervenciones de esta disciplina en comunidades dirigidas a adultos mayores tienen un enfoque que va más allá del trabajo individual, ya que buscan impactar en el bienestar colectivo mediante la promoción de actividades grupales, el fomento del ocio significativo y la participación en el trabajo voluntario. En este tipo de intervenciones comunitarias, se reconoce las necesidades sociales, emocionales y recreativas de las personas mayores, generando espacios donde puedan interactuar, compartir experiencias y mantenerse activamente involucradas en su entorno. Esto no solo mejora su calidad de vida, sino que fortalece su sentido de pertenencia, propósito y contribución a la comunidad.

Esta autora manifiesta que, uno de los principales objetivos de las actividades grupales de ocio promovidas por la Terapia Ocupacional es la creación de oportunidades para que los adultos mayores participen en actividades recreativas significativas y placenteras que no solo estimulen sus capacidades cognitivas y físicas, sino que fomenten la interacción social. Este tipo de intervenciones suele incluir talleres de arte, música, jardinería, danza y deportes adaptados, entre otros. Estas actividades,

además de proporcionar disfrute, están diseñadas para promover el mantenimiento de habilidades motoras finas y gruesas, mejorar la coordinación y el equilibrio y, estimular la memoria y la creatividad. Asimismo, el simple hecho de participar en estas actividades en grupo ayuda a combatir la soledad y el aislamiento, dos problemas comunes entre los adultos mayores, lo cual les brinda la oportunidad de formar nuevas relaciones y fortalecer los lazos sociales.

Otro aspecto relevante dentro de las intervenciones comunitarias de Terapia Ocupacional es la promoción del trabajo voluntario entre los adultos mayores. Borghetto (2024) menciona que, a través de este tipo de iniciativas, los mayores no solo pueden seguir desempeñando un rol activo en la sociedad, sino que hallan un sentido de propósito y utilidad. La Terapia Ocupacional puede facilitar su integración en programas de voluntariado que se ajusten a sus habilidades e intereses, ya sea colaborando en proyectos comunitarios, en actividades intergeneracionales o apoyando a otros adultos mayores con mayor nivel de dependencia. Este tipo de participación les permite seguir contribuyendo al bienestar colectivo, manteniendo su autoestima y percepción de ser útiles, lo cual tiene un impacto positivo en su salud mental y emocional.

Así, se puede observar cómo el rol del terapeuta ocupacional en estas intervenciones no solo se limita a la planificación de actividades, sino a la creación de un entorno accesible e inclusivo, donde cada adulto mayor pueda participar de acuerdo con sus capacidades y limitaciones. Por ejemplo, las actividades grupales son adaptadas para que personas con diferentes niveles de habilidad física o cognitiva puedan integrarse y participar de manera significativa. Esto incluye el uso de productos de apoyo o la modificación de tareas para hacerlas más accesibles. Además, los profesionales trabajan en la sensibilización de las comunidades para que estas reconozcan y valoren las aportaciones, fomentando una cultura de respeto y reconocimiento hacia ellos. Las intervenciones en comunidades también pueden involucrar el desarrollo de programas educativos en los que se enseña nuevas habilidades, como el uso de la tecnología para facilitar la comunicación con familiares o la realización de trámites, lo cual contribuye a reducir el aislamiento y a mejorar su autonomía en el día a día.

## Figura 1

### Atención de Terapia Ocupacional en adulto mayor



Nota. Práctica de terapia ocupacional en la Fundación Amparo San José.

Para finalizar y concluir, se destaca la importancia de comprender y acompañar al adulto mayor en su proceso de envejecimiento, resaltando que esto requiere una mirada profundamente empática y respetuosa. Cada persona enfrenta desafíos únicos, desde la pérdida de funcionalidad e independencia hasta las dificultades cognitivas y emocionales que surgen con el tiempo. Es fundamental que, como sociedad, seamos capaces de reconocer estos cambios, no desde la lástima, sino desde la empatía activa, brindando apoyo y creando entornos que fomenten la dignidad y la participación activa. Las intervenciones en Terapia Ocupacional representan un papel esencial en este acompañamiento, ofreciendo herramientas que no solo mejoran la capacidad funcional, sino que promueven la conexión social, el sentido de pertenencia y la continuidad de una vida significativa. Al abordar las necesidades del adulto mayor desde una perspectiva integral, no solo se mejora su calidad de vida, sino que se impulsa una sociedad más inclusiva, donde el respeto por el envejecimiento y la valoración de su contribución sean una realidad palpable.

### Referencias

- Aranda, B. L. y Pérez, V. E. (2021). Exploración del significado de vejez y envejecimiento en el adulto mayor. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2).
- Baeza, P. y Román, D. (2022). Neurociencia cognitiva del envejecimiento. Aportes e implicancias para la Terapia Ocupacional: una revisión narrativa. *Contexto*, 8, 35-50. <https://doi.org/10.54761/contexto.num8.29>
- Borghetto, C. (2024). *Intervenciones de Terapia Ocupacional para favorecer el envejecimiento productivo en adultos mayores que asisten al Centro de Jubilados de Barrio Palermo de la ciudad de Arrecifes, provincia de Buenos Aires* [Tesis de pregrado, Universidad del Gran Rosario]. <https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/1159>
- Pashmdarfard, M. & Azad, A. (2020). Assessment tools to evaluate activities of daily living (ADL) and instrumental activities of daily living (IADL) in older adults: A systematic review. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 13(34), 33. <https://doi.org/10.47176/mjiri.34.33>

