

ARTÍCULO PRODUCTO DE INVESTIGACIÓN

Terapia ocupacional en adultas mayores: adaptación y resiliencia en la depresión

Therapy Occupational in older adults: adaptation and resilience in depression

Cristell Yaremi Hoyes-García¹Zenía Del Carmen Pérez-Cerón²María Del Carmen Murillo-Rocha³Luis David Torres-Esquivel⁴Cliffor Jerry Herrera-Castrillo⁵*Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua*

Recibido: 20.08.2025

Aceptado: 15.10.2025

Resumen

Introducción: El presente estudio analiza la efectividad de la terapia ocupacional como estrategia no farmacológica para la prevención de la depresión en mujeres adultas mayores, considerando que el envejecimiento implica cambios físicos, emocionales y sociales que incrementan la vulnerabilidad a trastornos del estado de ánimo. Factores como la pérdida de roles, la jubilación, el aislamiento social y la disminución del sentido de utilidad personal inciden negativamente en la salud mental de esta población, lo que demanda intervenciones

¹ yareg0812@gmail.com<https://orcid.org/0009-0007-9775-3146>² perezzenia282@gmail.com<https://orcid.org/0009-0008-6116-251x>³ carmenmariarocha4@gmail.com<https://orcid.org/0009-0000-0315-7044>⁴ luis.torres@unan.edu.ni<https://orcid.org/0009-0005-0868-5440>⁵ cliffor.herrera@unan.edu.ni<https://orcid.org/0000-0002-7663-2499>

integrales orientadas al bienestar emocional. **Métodos:** Se desarrolló una investigación con enfoque cualitativo, utilizando un muestreo intencional conformado por seis mujeres de 60 años y más, participantes de la Casa de Cultura y Creatividad Ciro Molina, en Estelí. La recolección de datos se realizó mediante entrevistas semiestructuradas y observación participante, incorporando además la perspectiva del profesional de psicología de la institución. **Resultados:** Los hallazgos evidencian que la participación en actividades ocupacionales significativas, especialmente artísticas, favorece la adaptación y la resiliencia emocional, reflejándose en mejoras del estado de ánimo, fortalecimiento de la autoestima, aumento de la autonomía y reducción de sentimientos de soledad, vacío y desánimo. Asimismo, se identificó una mayor participación social, reconstrucción de rutinas y recuperación del sentido de propósito personal. **Conclusiones:** Se concluye que la terapia ocupacional constituye una herramienta eficaz para promover un envejecimiento activo, saludable y positivo en mujeres adultas mayores, con implicaciones relevantes para la práctica profesional en salud mental y para el diseño de programas comunitarios orientados a la prevención de la depresión y al fortalecimiento del bienestar integral en esta población.

Palabras clave: terapia ocupacional, salud mental, depresión, envejecimiento activo, adultos mayores

Abstract

Introduction: This study analyzes the effectiveness of occupational therapy as a non-pharmacological strategy for the prevention of depression in older adult women, considering that aging involves physical, emotional, and social changes that increase vulnerability to mood disorders. Factors such as loss of roles, retirement, social isolation, and a diminished sense of personal usefulness have a negative impact on the mental health of this population, which requires comprehensive interventions aimed at emotional well-being. **Methods:** A qualitative research study was conducted using purposive sampling of six women aged 60 and over who participate in the Ciro Molina House of Culture and Creativity in Estelí. Data was collected through semi-structured interviews and participant observation, also incorporating the

perspective of the institution's psychology professional. **Results:** The findings show that participation in meaningful occupational activities, especially artistic ones, promotes adaptation and emotional resilience, resulting in improved mood, strengthened self-esteem, increased autonomy, and reduced feelings of loneliness, emptiness, and discouragement. Likewise, greater social participation, reconstruction of routines, and recovery of a sense of personal purpose were identified. **Conclusions:** It is concluded that occupational therapy is an effective tool for promoting active, healthy, and positive aging in older adult women, with relevant implications for professional practice in mental health and for the design of community programs aimed at preventing depression and strengthening overall well-being in this population.

Keywords: occupational therapy, mental health, depression, active aging, older adults

Introducción

La depresión en mujeres adultas mayores es un problema de salud mental relevante en la actualidad, dado el impacto que hay en el bienestar emocional, funcionalidad y calidad de vida. Esta condición se manifiesta como consecuencia de factores biológicos, psicológicos y sociales; entre ellos resaltan la pérdida de roles familiares, el aislamiento social, la jubilación, las enfermedades crónicas y la falta de sentido de vida (Guzmán-Rodríguez et al., 2021). Ante esta realidad, la terapia ocupacional nace como una alternativa terapéutica eficaz, al centrarse en promover la participación activa, el desarrollo de habilidades, la creatividad y el fortalecimiento del sentido de propósito personal.

Conocida como la tercera edad, se refiere a las personas mayores o adultas mayores que han cumplido 60 años en adelante. Llegar a la tercera edad significa la decadencia física y, a veces, ante la falta de actividad o desempeño de funciones, puede llegar también el sentimiento de inutilidad, además de la exclusión social, situación que les contraviene ciertas enfermedades como la depresión, el deterioro cognitivo, la memoria y cambios de personalidad.

En relación con los factores psicológicos, existen componentes propios de cada individuo, características y tendencias, que en combinación construyen personalidades específicas y diferentes en cada persona, que hacen a unas más propensas a sufrir ciertos trastornos mentales que otras. Los problemas y situaciones de riesgo relacionados con la pobreza interrumpen el apego emocional, que es clave para el desarrollo, provocando, en la mayoría de los casos, personas con un sistema emocional débil y menor predisposición para la realización de actividades. Esta cadena de acontecimientos trae como consecuencia que en la edad adulta el individuo tenga dificultades para resolver problemas y tomar decisiones, lo que repercute negativamente en su salud, así como también en su funcionamiento cognoscitivo en la vejez (Guzmán Rivera et al., 2025).

Desde la perspectiva biológica y ambiental, se articulan diversos factores que a menudo pasan inadvertidos (Suárez Soza, 2025). Las enfermedades crónicas, el dolor persistente, los trastornos del sueño y ciertos fármacos alteran la energía y el ánimo. Las limitaciones sensoriales dificultan la comunicación y favorecen el aislamiento. Viviendas poco accesibles y apoyos insuficientes para actividades básicas elevan la carga del cuidado y la tensión diaria. La interacción de estos factores con los psicológicos y sociales incrementa la vulnerabilidad de la depresión y delimita un problema de salud que requiere comprensión integral para orientar intervenciones pertinentes.

Una investigación realizada por Jiménez-Echenique (2023) sobre la terapia ocupacional en geriatría menciona que se encarga de prevenir la dependencia promoviendo una actitud positiva ante el proceso de envejecimiento; asimismo, ante el declive biológico asociado al proceso de envejecimiento, es importante recalcar que en la persona adulta mayor la ocupación es fundamental, no solo por la sensación de tiempo ocupado, sino como una garantía para conservar el nivel de salud.

La terapia ocupacional en mujeres adultas mayores se centra en promover el bienestar integral mediante actividades que favorecen la adaptación a los cambios propios de la edad y el fortalecimiento de la resiliencia; además, la terapia ocupacional ofrece un espacio para que

las mujeres adultas mayores encuentren oportunidades de participación significativa en su entorno, favoreciendo la autoestima y el sentido de utilidad (Sáez Gutiérrez et al., 2025). Este enfoque también atiende las posibles limitaciones derivadas del envejecimiento, ayudando a cada mujer a descubrir nuevas formas de desempeñarse en su rutina cotidiana y adaptarse a los cambios que puedan surgir en su salud o contexto familiar y comunitario. De esta manera, la terapia ocupacional no solo busca prevenir el deterioro funcional, sino también impulsar un envejecimiento activo, positivo y lleno de significado (Cañarte Mendoza et al., 2025).

De acuerdo con otro estudio conocido como, Efecto de la terapia ocupacional en el adulto mayor para disminuir la depresión, con el objetivo de determinar el efecto de la terapia ocupacional en el adulto mayor para disminuir la depresión, este estudio se hizo en la ciudad de Pachuca Hidalgo, la muestra estuvo conformada por 9 residentes adultas mayores del centro asistencial, los resultados finales de este estudio evidencio que en la aplicación del pretest, el estado de ánimo era negativo y pesimista, por lo que algunas de las mujeres habían renunciado a diversas actividades, teniendo sentimientos de vacíos y que sus vidas no tenían sentido, en este caso, se recurrió a practicar actividades terapéuticas como, habilidades mentales acompañados con movilidad muscular y articular, con la intención de ayudar en la toma de decisiones y autopercepción, siendo estos parte de la terapia ocupacional, quien con estas actividades fortaleció las habilidades y capacidades de las mujeres adultas mayores (Lazcano ortiz et al., 2019).

Estos hallazgos respaldan la intención de nuestro objetivo, al evidenciar que la participación activa en actividades ocupacionales tiene un impacto positivo en la prevención de la depresión, en el caso de las mujeres adultas mayores. Este tipo de intervenciones tiene una relevancia especial; contribuye a mantener la autonomía, el sentido de utilidad y bienestar emocional, siendo estos los factores para evitar el desarrollo de síntomas depresivos.

En otra investigación denominada "Efectos de la intervención de terapia ocupacional centrada en el cliente en adultos mayores con depresión", con el objetivo de determinar el impacto de la intervención centrada en el cliente de salud mental con una muestra de 30 adultas mayores

(de 65 años o más) diagnosticadas con depresión durante 2 años o más, registradas en el centro de bienestar salud o en Chungcheongbuk-do. Las cuales se llevaron a cabo en los hogares de los participantes, recibiendo manejo de casos centrados en la estabilidad psicológica e instrucción de gimnasia plateada. Obteniendo como resultados positivos una mejora en músculos tensos y mejora en la circulación sanguínea, seguida de una sesión de gimnasia cerebral dirigida a activar el sistema nervioso parasimpático y fomentar un estado emocional estable (Deokju & HyeongGi, 2025).

Los resultados de esta investigación revelan la importancia de nuestro objetivo investigativo, ya que nuevamente se evidencia que cuando la terapia ocupacional se adapta a las necesidades individuales del adulto mayor, puede favorecer el autocontrol emocional, disminuir los síntomas depresivos y fomentar un estado de bienestar integral, en especial en mujeres adultas mayores.

1. Marco teórico

Rosado et al. (2018) establecen que las circunstancias sociales deficientes afectan a la salud; las personas que no tienen las condiciones necesarias para subsistir tienden a sufrir más enfermedades que aquellos que cuentan con los medios. Aquellas poblaciones con mayor cohesión social son más sanas y tienden a vivir más tiempo. Por lo tanto, las sociedades cumplen un papel primordial, ya que, si se le proporciona a la población un ambiente seguro y apto para que desempeñen una labor en la vida social, económica y cultural, gozarán de bienestar; por el contrario, si el ambiente es inseguro y no brinda oportunidades de trabajo, educación y vivienda, afectarán los estándares de salud debido al constante estrés y preocupación de los ciudadanos. De la misma manera, mantener relaciones sanas y un apoyo social constante son imprescindibles para la salud, ya que dota a la persona de herramientas emocionales que le ayudan a enfrentar el día a día.

Además, al pertenecer a un grupo con metas comunes, proporciona un espacio de entendimiento, comprensión, comunicación, amor, respeto, cuidado y constituye un efecto

protector para la salud. La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por la tristeza y el desánimo. Se asocia, además, con alteraciones físicas y cognitivas, ya que afecta al desarrollo funcional del paciente, así como a las relaciones sociales o al lenguaje (Vidal, 2018).

A partir del descubrimiento de que el envejecimiento no es un fenómeno universal, sino que existen itinerarios y modos de envejecer diferentes para cada cultura, sociedad e, incluso, grupos sociales, se ha renovado el interés por los estudios socioculturales del envejecimiento. La noción de envejecimiento diferencial puso de manifiesto, entre otras cosas, que varones y mujeres tienen modos diferenciados de envejecer, de concebir el envejecimiento, de afrontarlo y de significarlo (Yuni & Urbano, 2008).

A diferencia de lo que ocurre en adultos jóvenes, la depresión en mujeres adultas mayores suele presentar un cuadro clínico atípico, lo cual dificulta su detección oportuna y su tratamiento adecuado. Además, la depresión en esta población a menudo se manifiesta de manera diferente a la depresión en adultos, con síntomas más comunes que incluyen apatía, anhedonia, irritabilidad, dificultades cognitivas, trastornos del sueño y del apetito, que con frecuencia son erróneamente atribuidos al envejecimiento normal o a otros trastornos médicos. El enfoque de la terapia ocupacional es holístico e integral, utilizando el uso terapéutico de actividades diarias, para ayudar a personas de todas las edades a recuperar, mantener y desarrollar las habilidades necesarias para la vida diaria. En el contexto de la depresión, la terapia ocupacional fomenta la adaptación mediante la enseñanza de estrategias de afrontamiento y la reestructuración de rutinas, mientras que la resiliencia se cultiva al facilitar la participación en actividades significativas y fomentar la autoconfianza, la conexión social y la toma de control de la propia vida.

La terapia ocupacional en este sentido tiene como objetivo abordar alteraciones al fomentar la adaptación y la resiliencia a través de la participación en actividades significativas y vivenciales, el mantenimiento de rutinas y roles, así como el impulso de la independencia, todo con el fin de mejorar la calidad de vida de personas mayores con depresión (Vega-

Mendoza et al., 2026). El enfoque de la terapia ocupacional en mujeres adultas mayores busca promover la independencia y calidad de vida a través de diferentes alternativas de adaptación de actividades y entorno para minimizar sus capacidades funcionales en la vida diaria, desde el autocuidado hasta la participación social y cognitiva, que podrían desarrollar depresión. El siguiente artículo se centra en cómo el envejecimiento podría relacionarse con dicha condición; las alteraciones o declive en la salud física y mental, la pérdida de seres queridos y el aislamiento social pueden contribuir a la aparición de síntomas depresivos.

Algunas teorías se han centrado en el concepto de adaptación o proceso de negociación en el envejecimiento, por el cual la persona ajusta su comportamiento a las características del entorno en relación con su capacidad funcional. Dicha adaptación es un mecanismo que posibilita acostumbrarse, de forma gradual o súbita, a los cambios en el ambiente a lo largo del tiempo (Bacilio Martínez et al., 2025). También, el grado de adaptación está determinado por los factores físicos y sociales del entorno y los medios con que cuenta la persona para enfrentarlos (Castellón Hernández & Rodríguez Mendoza, 2024).

La capacidad de recuperarse de situaciones traumáticas extremas es denominada resiliencia. La resiliencia refleja la confluencia dinámica de factores que promueven la adaptación positiva a pesar de la exposición a experiencias adversas. Se considera que la resiliencia es un componente de la adecuada adaptación psicosocial y se asocia con la salud mental. En los últimos años, se ha acentuado el interés por el potencial papel de la personalidad y la neurobiología en la configuración de la resiliencia (Cabanyes Truffino, 2010).

El envejecimiento es un proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva. Asimismo, es un fenómeno extremadamente variable, influido por múltiples factores arraigados en el contexto genético, social e histórico del desarrollo humano, cargado de afectos y sentimientos que se construyen durante el ciclo vital y están permeados por la cultura y las relaciones sociales, de tal manera que no es claro precisar el estadio de la vida en el cual se ingresa a la vejez y cada vez la

concepción de esta está más alejada de la edad cronológica y tiene mayor estructuración desde lo individual y lo social (Alvarado García & Salazar Maya, 2025).

Frydendal en 1997 señala que la visión que tenía Aristóteles de la actividad encierra en cierta medida la esencia de la terapia ocupacional; según Aristóteles, “*el bienestar del alma es el resultado final de una deseable y satisfactoria actividad o acción*”. Algunos aspectos han acompañado a la historia de la actividad u ocupación como terapia. En primer lugar, en el sentido estricto, la actividad no es lo mismo que la ocupación. Desde el punto de vista de la terapia ocupacional, la actividad es la forma socioculturalmente válida para realizar algo; por ejemplo, comer, una actividad básica de la vida diaria, no tiene la misma forma en México, España o en Zambia, Suecia o China, etc. Es decir, está matizada cultural, social e históricamente (Yarce Pinzón et al., 2022).

Por otro lado, la ocupación es la apropiación de una determinada actividad por un individuo concreto, y a este movimiento de posesión se invierte a la misma, dándole un significado y sentido particular. Este será el motor que se utiliza en terapia ocupacional. De tal manera que las ocupaciones son para el terapeuta ocupacional como el fármaco para el médico, el pensamiento para el psicólogo, el movimiento para el fisioterapeuta. Así, el objeto de estudio de la terapia ocupacional es la ocupación humana y su uso como terapia. Hoy la terapia ocupacional crece como una disciplina científica, cuantitativa y cualitativa, que es necesaria y válida para el momento sociohistórico en el que vivimos (Camacho García & Lezama Lezama, 2009; Gobierno de México, 2019).

En este sentido, el estudio tiene como objetivo analizar la efectividad de la terapia ocupacional en la prevención de la depresión en mujeres adultas mayores, demostrando que la participación activa en actividades significativas favorece el bienestar emocional, la autoestima y el sentido de utilidad personal.

2. Metodología

La investigación corresponde a un tipo de estudio cualitativo, en el cual se seleccionó una muestra de participantes con características específicas relacionadas con el objetivo del estudio (Álvarez, 2018). El sujeto de estudio estuvo conformado por mujeres adultas mayores, ya que este grupo poblacional presenta mayor vulnerabilidad ante síntomas depresivos, lo cual resulta relevante para analizar la efectividad de la terapia ocupacional como una estrategia preventiva.

Domínguez señala que los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social está construido de significados y símbolos. De ahí que la intersubjetividad sea una pieza clave de la investigación cualitativa y punto de partida para captar reflexivamente los significados sociales. Así mismo, Báez la define como "una categoría de diseños de investigación que extraen descripciones a partir de observaciones que adoptan la forma de entrevistas, narraciones, notas de campo y grabaciones" (Salgado Lévano, 2007).

Por tanto, puede decirse que la investigación cualitativa centra su atención en buscar los fenómenos, cualidades, características y aspectos importantes que le permitan reconstruir la realidad observada y detectada por el investigador a partir de las diferentes técnicas de recolección de datos que la misma investigación presenta; este proceso debería ser lo más objetivo posible, de manera que la información que emerge sea la más fidedigna (Dávila González & Herrera Castrillo, 2026).

La muestra estuvo conformada por seis mujeres adultas mayores, seleccionadas mediante un muestreo intencional, donde se incluyeron aquellas participantes mayores de 60 años que asistían regularmente a la casa de cultura y creatividad *Ciro Molina*, donde estas manifestaron interés en participar en el estudio (Herrera Castrillo, 2024; Jiménez Benavides et al., 2025). La selección de esta muestra se basa en comprender la relevancia de cómo la terapia ocupacional puede influir en la prevención de la depresión en mujeres de la tercera edad,

quienes frecuentemente presentan cambios físicos, emocionales y sociales asociados al envejecimiento.

En este estudio se establecieron criterios de selección y exclusión con el propósito de delimitar la muestra. Primeramente, se seleccionaron mujeres adultas mayores con un rango de 50-60 años de edad, miembros activos de la casa de cultura y creatividad Ciro Molina Estelí. Estos criterios se tomaron en cuenta para seleccionar de manera precisa a las participantes del estudio, lo que garantiza que la muestra representará adecuadamente a mujeres adultas mayores susceptibles de beneficiarse de la terapia ocupacional como medida preventiva ante la depresión.

Para la realización de este estudio se recopiló información cualitativa obtenida mediante entrevistas semiestructuradas.

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar (Ortega Miranda et al., 2026). Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Canales la define como "la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto" (Díaz Bravo et al., 2013).

Se argumenta que la entrevista es más eficaz que el cuestionario porque obtiene información más completa y profunda; además, presenta la posibilidad de aclarar dudas durante el proceso, asegurando respuestas más útiles (Díaz Bravo et al., 2013).

3. Resultados

Tabla 1. Respuesta de pregunta 1

Del tiempo que lleva aquí, ¿qué cambios ha notado de su antes y de su después?		
Respuesta	Relación entre respuesta	Limitante
1. He aprendido muchas cosas que no se pasaban por la mente y nos incentivan a hacer cosas personales. 2. Muchos cambios; antes era una persona tímida y ahora soy sociable, participo en las actividades y así no estoy sumergida. 3. Realizada, he hecho varias obras y estoy satisfecha. 4. Desde que participo, ya no tengo ese vacío; me distraigo. Pintar es una terapia ocupacional en donde cambiamos de ambiente. 5. Me he notado con más energía y deseo de superación; es relajante. 6. Mejora el estado de ánimo y me sirve mucho para el estrés.	Las respuestas reflejan aumento en actividades sociales, terapéuticas, motrices. Propias que son el resultado de la interacción entre ellas y los procesos terapéuticos.	Hay una evitación del estado afectivo por prácticas artísticas, pero esto no refleja mejoría en el estado anímico.

Fuente. Elaboración propia

Con base en la tabla 1, las mujeres adultas mayores buscan un espacio para relacionarse, expresar sus emociones, donde se sienten valoradas e incluidas dentro de un entorno que reconoce su experiencia y su papel activo, puesto que en estos espacios encuentran un sentido de pertenencia y apoyo mutuo que contribuye a mejorar y fortalecer su estado emocional.

Las participantes expresaron que, a través de su incorporación a las actividades de terapia ocupacional, han logrado aprender cosas nuevas que antes no imaginaban, lo que ha contribuido a estimular sus capacidades cognitivas y motivarles a llevar a cabo acciones personales que antes no consideraban. Este aprendizaje continuo fortalece su autonomía y refuerza su percepción de autoeficacia, al descubrir habilidades que desconocían poseer.

Asimismo, mencionan cambios significativos en su comportamiento social y emocional. Varias de ellas relatan que antes eran personas tímidas y con poca participación en actividades grupales, pero gracias al proceso terapéutico ahora se sienten más sociables y dispuestas a interactuar. Esto les ha permitido evitar el aislamiento y sentirse más integradas dentro del grupo, generando un ambiente de confianza que contribuye a mejorar su autoestima.

También destacan un profundo sentimiento de realización personal. Haber elaborado diversas obras y completar actividades creativas les produce satisfacción y orgullo, lo cual se traduce en un mayor sentido de logro y no solo a ellas, sino también a las familias. Este componente resulta fundamental, ya que fortalece la valoración personal y actúa como factor protector frente a estados de desánimo o depresión.

De igual manera, las participantes afirman que desde que forman parte del programa ya no experimentan ese “vacío” emocional que antes sentían. El hecho de pintar e involucrarse en actividades artísticas se convierte en una forma de terapia ocupacional que les permite cambiar de ambiente, distraerse y conectarse con un espacio que perciben como positivo y terapéutico. Este cambio de entorno contribuye a mejorar la regulación emocional y a disminuir sentimientos de soledad.

Otro aspecto importante señalado es el aumento de energía, vitalidad y motivación. Las participantes describen sentirse con mayor deseo de superación y reconocen que las actividades tienen un efecto relajante que influye positivamente en su bienestar general. Esta sensación de renovación interna es un indicador del impacto emocional positivo que la terapia ocupacional puede generar.

Finalmente, las participantes reportan una mejora significativa en su estado de ánimo y una notable reducción del estrés. Afirman que las actividades realizadas les ayudan a manejar mejor las tensiones diarias y a aliviar síntomas asociados a la depresión, demostrando que la terapia ocupacional constituye una herramienta eficaz para promover el bienestar emocional en mujeres adultas mayores.

Tabla 2. Respuesta de pregunta dos

¿Cómo se sentía antes de venir aquí a casa de cultura ciro molina?		
Respuesta	Relación entre respuesta	Limitante
1. Me sentía triste, porque si estaba en mi casa no me distraía con nada 2. Normal, me hacía falta estar con mis compañeras; nos ayuda bastante estar aquí 3. En los dos lados me he sentido bien 4. Yo vine para darle continuidad. Cuando me jubilé, se me vino el mundo encima, porque en la normal yo era maestra; a los 59 años me jubilé y me arrepiento. Yo llegaba a mi casa a comer y a dormir; cuando me jubilé, me dio ansiedad, porque decía: "¿Qué voy a hacer?". Me ha gustado dibujar y mi hija me insistió asistir a este lugar, porque desde chiquita me ha gustado dibujar 5. Yo buscaba qué hacer; es prohibido trabajar. Me sentía aburrida porque quedo sola, y me alegro cuando llegan los miércoles. 6. Me asfixiaba estar en la casa, estresada; sentía que estaba acabada	En este sentido, existe un complemento entre las respuestas de la primera pregunta antes mencionada de las participantes, ya que ellas necesitan de un espacio o entorno donde se sientan valoradas, escuchadas e incluidas, es decir, un lugar fuera de casa.	La limitante en este caso es el tiempo y los encuentros de los talleres en los que ellas participan.

Fuente: Elaboración propia

Las participantes expresan que antes de incorporarse a las actividades experimentaban sentimientos persistentes de tristeza y desmotivación. Permanecer en casa sin distracciones ni actividades significativas generaba en ellas un estado emocional negativo que influía en su bienestar diario. Esta falta de ocupación contribuía a un incremento del malestar emocional y a una sensación de vacío que afectaba su calidad de vida.

Asimismo, señalan que la interacción con sus compañeras es un elemento fundamental para su bienestar. Estar en un espacio compartido les permite sentirse acompañadas, comprendidas y apoyadas, lo que fortalece sus vínculos sociales. Mencionan que participar en las actividades del centro les ayuda “bastante”, ya que les brinda un sentido de pertenencia que contrasta con el aislamiento que experimentaban anteriormente. Incluso aquellas que refieren sentirse bien tanto en su hogar como en el centro, destacan la importancia de mantener ambas dimensiones de su vida equilibradas.

Una de las participantes relata un proceso significativo asociado a su jubilación. Explica que, al dejar su labor como maestra, “se le vino el mundo encima”, ya que su identidad estaba estrechamente vinculada con su trabajo. Jubilada a los 59 años, comenzó a experimentar ansiedad al no saber cómo reorganizar su vida. Describe sus días como rutinarios, limitados a comer y dormir, sin actividades que le aportaran propósito. Sin embargo, encontró en el dibujo una habilidad que disfrutaba desde la infancia. Una vía para retomar el sentido de continuidad personal, motivada también por el apoyo de su hija para asistir al programa.

Otro testimonio refiere la búsqueda activa de actividades para ocupar su tiempo. La participante cuenta que, al no poder trabajar por normativas de jubilación, se sentía aburrida, sola y sin opciones claras para mantenerse activa. Por ello, los días de reunión del programa, especialmente los miércoles, se convirtieron en un motivo de alegría, ya que representaban una oportunidad para sentirse útil, acompañada y comprometida con una rutina significativa. También se menciona que permanecer en casa generaba sensaciones de asfixia, estrés y agotamiento emocional. La falta de interacción y la ausencia de actividades productivas provocaban un estado de saturación mental que las hacía sentir “acabadas”. Este malestar disminuyó notablemente tras su integración a las actividades grupales, que funcionaron como un espacio de alivio emocional y expresión personal.

Tabla 3. Respuesta de pregunta 3

¿Participar en los talleres le ha proporcionado herramientas o estrategias para manejar los sentimientos de tristeza o desánimos?		
Respuesta	Relación entre respuesta	Limitante
1. Muchísimo, porque estar en arte ayuda a relajarse; si uno se queda encerrado en casa, se le vienen ideas de que morirá ya	En conjunto, el arte, el espacio y la terapia ocupacional son herramientas integrales que fomentan la creatividad, la autonomía y la inclusión social, ya que brindan momentos de expresión y conexión emocional.	Dentro del contexto de las mujeres adultas mayores, las limitaciones físicas y cognitivas juegan un papel importante, por ejemplo, los problemas de movilidad y las enfermedades crónicas.
2. Y sí ayuda		
3. Sí, claro, el arte es fundamental para esta condición		
4. Sí, porque se olvidan los problemas; cuando vengo al centro, todos los problemas los dejo en casa		
5. Me ayuda; desde pequeña me distraigo bastante		
6. Sí, 15 días, ataques de ansiedad por el cambio de día de los talleres; retomo las clases		

Fuente: Elaboración propia

Una de las participantes relata que, debido a un cambio inesperado en el calendario de los talleres, pasó por un periodo de 15 días en el que experimentó ataques de ansiedad. Sin embargo, al retomar las clases logró recuperar el equilibrio emocional que había perdido. Este testimonio refleja la importancia que las actividades artísticas tienen como parte de su rutina de regulación emocional.

Tabla 4. Respuesta de la pregunta 4

¿Alguna vez ha sido diagnosticada con depresión?		
Respuesta	Relación entre respuesta	Limitante
1. No, una vez me quiso dar depresión; pasé tirado en un sillón, pasé mal en un tiempo y luego pasé tirado en una cama 2. No he sido diagnosticada con depresión a pesar de pérdidas que he pasado 3. No 4. No, gracias a Dios 5. Sí, tuve depresión, soy una persona creyente cuando me dijeron que no tenía remedio. 8 veces me dio, me daban ganas de irme y si tuviera riales, hubiera agarrado maletas y me voy lejos. 6. Sí, mujer depresiva desde el vientre de su madre (depresión generacional), vivió en un lugar disfuncional	Como tal, no todas han sido diagnosticadas, pero sí subdiagnosticadas, y todo por las faltas de participación en actividades que les generen satisfacción y bienestar emocional.	La falta de inclusión por parte del ámbito familiar, la escucha, la comunicación y la comprensión.

Fuente: Elaboración propia

3. Discusión

La terapia ocupacional pretende que la persona mayor lleve a cabo estas actividades por sí misma o con el menor número posible de apoyos, dentro de sus capacidades, adaptándolas en caso de existir dificultades a la hora de ejecutarlas. De esta manera conseguimos que aumente su independencia, se mantenga la salud, incremente su autoestima, su sentido de responsabilidad y la participación en tareas útiles para su persona o para los demás, mejorando así su calidad de vida (Bacilio Martínez et al., 2025).

Según HyeongGi & DeokJu (2025), para ayudar a las personas mayores a llevar una vida saludable, es fundamental facilitar su participación en las actividades de la vida diaria (AVD) y en actividades comunitarias. El deterioro de las capacidades para las AVD debido al envejecimiento puede limitar la independencia de las personas mayores, haciendo necesaria la asistencia de familiares u otras personas. La escasa participación en actividades sociales puede afectar significativamente su calidad de vida. Además, la ausencia de rutinas diarias estructuradas suele tener consecuencias emocionales adversas, exacerbando la ansiedad, la depresión y el aislamiento social. Una vida diaria estructurada puede mejorar la autorregulación en personas con depresión.

Esta situación se relaciona directamente con la falta de acceso a espacios terapéuticos y ocupacionales que promueven su bienestar físico, mental y social. La ausencia de la terapia ocupacional limita las oportunidades de expresión personal, interacción social y desarrollo de habilidades significativas, generando sentimientos de inutilidad, aislamiento y desmotivación. Según Pinzón (2022), afirma que uno de los aspectos más importantes de la terapia ocupacional es mantener activo al adulto mayor, proporcionando condiciones adaptables para que viva de forma satisfactoria y posible su día a día, pues sus cambios de roles pueden significar, a lo largo de la vida, formas de mantener la continuidad, la autonomía, la independencia y la elección durante el proceso de vida.

Es esencial darles valor y atención a las atenciones terapéuticas enfocadas en el adulto mayor, puesto que esto les ayuda a estas personas a sentirse más útiles y aceptadas, tanto en el ámbito familiar como en el social.

Según los relatos de las participantes, la práctica del arte dentro del espacio de terapia ocupacional les brinda un efecto profundamente relajante. Expresan que permanecer en casa sin actividades significativas genera pensamientos negativos y angustiosos, llegando incluso a sentir miedo a la muerte debido al aislamiento y la falta de distracción. En contraste, asistir a las actividades artísticas les permite aliviar tensiones, mantener la mente ocupada y reducir estos pensamientos intrusivos, lo que evidencia el rol preventivo del arte frente al deterioro emocional.

Asimismo, reconocen de manera afirmativa que el arte sí contribuye a su bienestar, considerándolo incluso como un elemento fundamental para manejar su condición emocional. Señalan que participar en estas actividades les permite “olvidar los problemas”, ya que al llegar al centro experimentan un espacio de desconexión de las preocupaciones cotidianas, lo cual fortalece su estabilidad emocional y su capacidad de afrontamiento.

Varias de ellas mencionan que el arte ha sido una herramienta de distracción desde la infancia, destacando que siempre les ha permitido concentrarse, relajarse y mantener un estado emocional más equilibrado. Este vínculo previo con las actividades creativas se reactiva positivamente en el contexto de la terapia ocupacional, convirtiéndose en un recurso personal significativo para enfrentar el estrés y la ansiedad.

En la vida adulta, los cambios de roles pueden ser involuntarios y desagradables, ya que los adultos mayores pierden roles, como el trabajo, el rol de cuidador, la cabeza de la familia, entre otros, y no pueden reemplazar los roles perdidos o disminuidos, por lo cual llegan a experimentar aburrimiento, soledad y depresión. En algunas ocasiones pueden depender de la familia, la comunidad u otras instituciones. Al cambiar drásticamente la vida, los roles y las

relaciones familiares son muy importantes, ya que ellos pasan gran parte de su tiempo con sus hijos adultos y nietos (Yarce Pinzón et al., 2022).

Las participantes presentan distintas experiencias relacionadas con la depresión, que van desde episodios aislados hasta historias de afectación emocional prolongada. Algunas relatan haber experimentado periodos en los que sintieron un fuerte deterioro en su bienestar, describiendo días enteros pasados acostadas en un sillón o en la cama, sin energía ni motivación para llevar a cabo actividades, lo cual sugiere la presencia de síntomas depresivos, aunque no existiera un diagnóstico formal. Estos episodios fueron vividos como momentos difíciles que impactaron significativamente su funcionalidad cotidiana.

En contraste, otras participantes afirman no haber sido diagnosticadas con depresión, aun cuando han atravesado pérdidas importantes que normalmente podrían afectar la salud emocional. Estas mujeres reconocen haber enfrentado situaciones dolorosas, pero señalan que no llegaron a desarrollar un cuadro depresivo clínico. Incluso mencionan sentirse agradecidas por no haber presentado esta condición, atribuyendo su estabilidad emocional a factores personales, espirituales o de afrontamiento.

Sin embargo, algunas participantes reportan antecedentes claros de depresión. Una de ellas menciona haber sido diagnosticada con esta condición en repetidas ocasiones, llegando a experimentar ocho episodios depresivos. Expresa que los médicos le dijeron que su situación “no tenía remedio”, lo que incrementó sentimientos de desesperanza y deseos de escapar de su entorno, al punto de pensar en irse lejos si hubiese tenido los recursos económicos. Este testimonio revela la profundidad del sufrimiento emocional vivido y la carga psicológica asociada a múltiples recaídas.

Finalmente, una participante describe su experiencia como un caso de “depresión generacional”, indicando que considera haber sido una mujer depresiva desde el vientre de su madre y que creció en un ambiente disfuncional. Este relato evidencia la percepción de una

transmisión emocional intergeneracional y la influencia del contexto familiar en el desarrollo de su bienestar psicológico.

Conclusiones

Es fundamental darnos cuenta de que llegar a la vejez es dar un paso a una etapa de la vida que lleva consigo la acumulación de años y el declive de las capacidades, etapa donde el adulto mayor solo espera la muerte. Es por ello que se necesita tanto el apoyo familiar como el de la sociedad y organizaciones que ayuden a esta generación a mantenerse activa y que no pierdan la fe en sí mismos y la sociedad.

Las voces de las mujeres adultas mayores entrevistadas reflejan la importancia de la terapia ocupacional como una herramienta para mantener el bienestar emocional y prevenir la depresión, los testimonios, de estas mujeres, revelan experiencias de superación, adaptación y fortalecimiento personal a lo largo del proceso, hoy en día, las mujeres adultas se perciben como damas más realizadas, satisfechas con lo que hacen, expresan tener más energía, gracias a este espacio gratuito que se brinda en casa de cultura y creatividad Ciro Molina, donde comparten conocimientos, mostrando los avances de sus obras, con sus compañeras de grupo, cada vez el deseo de superación es más fuerte, a pesar de sus edades, las mujeres adultas mayores demuestran que no existen limitaciones para crear y expresar emociones a través del arte.

Referencias

Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2025). Análisis del concepto. *Gerokomos*, 36(3), 161–169. <https://doi.org/S1134-928X2025000300002>

Álvarez, C. (2018). *Manual de metodología de la investigación científica*. URACCAN. <http://repositorio.uraccan.edu.ni/579/1/Manual%20metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf>

Bacilio Martínez, S. F., Lanuza Ruiz, J. V., Mejía López, I. J., Suárez Soza, M. M., & Herrera Castrillo, C. J. (2025). Los estilos de crianza en las familias rurales y su influencia en el desarrollo psicosocial de las mujeres y hombres adolescentes. *Revista Internacional de Desarrollo Humano y Sostenibilidad*, 2(2), 65–86. <https://doi.org/10.51660/ridhs22308>

Cabanyes Truffino, J. (2010). Resiliencia: Una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(4), 145–151. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2010.09.003>

Camacho García, P. A., & Lezama Lezama, E. (2009). *El beneficio de la terapia ocupacional en la autoestima del paciente* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. <https://tesiunamdocumentos.dgb.unam.mx>

Cañarte Mendoza, G. L., Reyes Lozano, N. S., Delgado Piloza, B. J., & Cantos Tumbaco, K. D. (2025). Terapia ocupacional en la salud mental de pacientes geriátricos. *Reincisol*, 4(7), 1534–1547. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(7\)1534-1547](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)1534-1547)

Castellón Hernández, H. S., & Rodríguez Mendoza, F. M. (2024). *Influencia de la familia en la adaptabilidad del adulto mayor en su entorno social* [Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, León]. <http://riul.unanleon.edu.ni:8080/jspui/bitstream/123456789/10359/1/255310.pdf>

Dávila González, J. M., & Herrera Castrillo, C. J. (2026). Nivel de conocimiento sobre la metodología de investigación cuantitativa con estudiantes universitarios. *DISCE. Revista Científica Educativa y Social*, 3(1), 29–59. <https://doi.org/10.69821/DISCE.v3i1.50>

Deokju, K., & HyeongGi, J. (2025). Efectos de la intervención centrada en el cliente en adultos mayores con depresión. *Occupational Therapy International*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/oti/5559899>

Díaz Bravo, L., Torruco García, U., Martínez Hernández, M., & Varela Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162–167. <https://scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>

Gobierno de México. (2019). *Cambios psicosociales del envejecimiento*. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/cambios-psicosociales-del-envejecimiento>

Guzmán Rivera, K. V., Rivera Zavala, L. S., Suárez Soza, M. M., & Herrera Castrillo, C. J. (2025). Relaciones socioeducativas de mujeres de la comunidad universitaria vinculadas a la igualdad y equidad de género. *DISCE. Revista Científica Educativa y Social*, 2(2), 97–124. <https://doi.org/10.69821/DISCE.v2i2.23>

Guzmán-Rodríguez, C., Cupul-Uicab, L., Guimarães Borges, G., Salazar-Martínez, E., Salmerón, J., & Reynales-Shigematsu, L. (2021). Violencia de pareja y depresión en mujeres que trabajan en una institución de salud de México. *Gaceta Sanitaria*, 35(2), 161–167. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.09.005>

Herrera Castrillo, C. J. (2024). Competencias en el análisis de datos cuantitativos de los doctorandos en educación e intervención social. *Revista Conrado*, 20(101), 36–49. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/4002>

HyeongGi, J., & Deokju, K. (2025). Efectos de la intervención de terapia ocupacional centrada en el cliente en adultos mayores con depresión. *Occupational Therapy International*. <https://doi.org/10.1155/oti/5559899>

Jiménez Benavides, A. D., Blandón Pérez, A. E., Cruz Pérez, N. O., Corrales, M. K., & Herrera-Castrillo, C. J. (2025). El blog como estrategia de evaluación en el aprendizaje de la educación ambiental en UNICAM. *Revista Compromiso Social*, 8(14), 109–130. <https://doi.org/10.5377/recoeso.v8i14.21773>

Jiménez-Echenique, J. (2023). Intervención de terapia ocupacional en geriatría. *Miscelánea*, 64, 89–93. http://www.scielo.org/bo/pdf/chc/v64n1/v64n1_a13.pdf

Lazcano Ortiz, M., Monzón, M. A., Huizache Santos, N., Islas Muñoz, J. A., Lozada Flores, A., Escalona Sánchez, R. A., ... Sánchez Padilla, M. L. (2019). Efecto de la terapia ocupacional en el adulto mayor para disminuir la depresión. *Educación y Salud. Boletín*

Científico del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 7(14), 43–49. <https://doi.org/10.29057/icsa.v7i14.4435>

Ortega Miranda, M. J., Díaz Toruño, M. A., Chavarría Jiménez, J. J., & Herrera Castrillo, C. J. (2026). Evaluación por competencias con Google Classroom en educación superior: Un estudio de caso en Administración Turística y Hotelera. *Revista Educación*, 24(27), 25–44. <https://doi.org/10.51440/unsch.revistaeducacion.2026.27.558>

Rosado, S. M., Cedeño Párraga, M. J., & Escobar García, M. C. (2018). Factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan la salud mental. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, 2–8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9835448>

Sáez Gutiérrez, S., Fernández Rodríguez, E. J., & Sánchez Gómez, C. (2025). Estudio descriptivo sobre la relación entre adherencia terapéutica y función cognitiva en adultos mayores no institucionalizados desde la terapia ocupacional. *TOG. Revista de Terapia Ocupacional Galicia*, 22(1), 18–25. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15802909>

Salgado Lévano, A. C. (2007). Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13, 71–78. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68601309.pdf>

Suárez Soza, M. M. (2025). *El prácticum en trabajo social: Escenario de formación, transformación y reflexión*. Editorial Universitaria, UNAN-Managua.

Vega-Mendoza, R. I., Montoya-Castro, E. N., Torres-Esquivel, L. D., & Herrera-Castrillo, C. J. (2026). Percepción del miedo y autoeficacia para la respuesta ante riesgo suicida: Implicaciones relacionales en estudiantes de medicina. *EducaMente: EDUMCAM*, 2(1), 1–16. <https://doi.org/10.64715/edum.v2i1.10>

Vidal, J. (2018). *Depresión: causas, síntomas y tratamiento*. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>

Yarce Pinzón, E., López Bucheli, D., Buesaquillo Quistial, M., Ortiz Ayala, Á., Cerón Miramá, M., Gómez Trejo, A., & López Calderón, J. (2022). *Terapia ocupacional en personas*

mayores: Prácticas investigativas estudiantiles. Editorial UNIMAR.

<https://libros.umariana.edu.co/index.php/editorialunimar/catalog/view/167/374/981>

Yuni, J., & Urbano, C. (2008). Envejecimiento y género: Perspectivas teóricas y aproximaciones al envejecimiento femenino. *Revista Argentina de Sociología*, 6(10), 151–169.

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1669-32482008000100011