LITORALPRESS

Fecha: 18-05-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Mundo Mayor
Tipo: Noticia general
Título: Los beneficios de retomar antiguas pasiones y hobbies

Pág. : 4
Cm2: 835,2

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

La música es una actividad que suele conectar a las personas con momentos felices de su vida.

Actividades artísticas, manuales, deportivas y otras:

Los beneficios de retomar antiguas pasiones y hobbies

La etapa de madurez ofrece la oportunidad de volver a hacer cosas que fueron muy queridas y gratificantes y que, por distintos motivos, quedaron atrás. Esto puede ser positivo para la salud mental y puede ayudar en el tratamiento de distintas dolencias.

Josemaría Ruy-Pérez

La educadora de párvulos por más de 30 años, ahora jubilada, Silvia Troncoso (74), solía disfrutar mucho de enseñar con manualidades y juegos de mesa: "Siempre vi que los niños aprendían jugando con cosas físicas, con el material que uno tuviera para enseñarles, por ejemplo, los números, las palabras. La mayoría de las cosas que ellos aprendían instantáneamente era con juguetes", recuerda.

Hace tres años, Silvia fue diagnosticada con párkinson. Y como parte de la terapia frente a esta enfermedad neurológica, comenzó a trabajar manualmente con objetos pequeños. Entonces, ella se conectó con esta actividad que le gustaba mucho hacer en sus años de parvularia. "Me doy cuenta de que la vida es increíble. Porque esa base que tenía de educadora está en los materiales que trabajo, y me hacen volver a otros tiempos, recordar cuando yo enseñaba y las técnicas que utilizaba. Me siento en paz, se hace entretenido y bonito el recuerdo".

Retomar aquellas actividades que fueron gratificantes a lo largo de la vida puede llegar a ser muy terapéutico. Diana León, psicóloga de la Red de Salud UC Christus, indica que "cuando una persona mayor deja de hacer actividades que son significativas para sí, que le daban identidad, vínculo o sensación de vitalidad, eso impacta profundamente en su salud mental".

La terapeuta ocupacional del Centro de Parkinson CENPAR, Karla Román, señala que esto puede ocurrir en cualquier etapa de la vida. Sin embargo, hay más razones para ello en la vejez: "Desde el aspecto más físico, la aparición de enfermedades crónicas afecta la funcionalidad; la persona comienza a salir menos y en ocasiones requiere de otros para los traslados". También se hace relevante el temor al deterioro de las funciones cognitivas, como la memoria y la atención. "Cuando las personas notan un declive en dichas funciones, comienzan a temer exponerse y limitan su participación en actividades nuevas o desafiantes por miedo a fallar".

Ocupaciones significativas

La terapeuta ocupacional Carolina Fernández, del Programa de Atención Psicogerontológica de Red de Salud UC Christus, hace notar que "en la etapa más productiva de la vida muchas personas postergan intereses profundos por responsabilidades laborales y familiares". La profesional explica que en una terapia ocupacional son centrales las "ocupaciones significativas", aquellas que conectan con los intereses, valores y sentido personal que motivan la acción. "Lo importante no es la actividad en sí misma, sino el significado que tiene para la persona y la manera en que expresa quién es".

Muchas de estas ocupaciones pueden parecer simples, pero, agrega Diana León, "en el fondo cumplen funciones psicológicas profundas. Generan placer a veces, permiten la posibilidad de sostener vínculos, reafirman las capacidades también de la persona y le hacen sentir una mejora de su autoestima, y al final son lo que nos permiten también sentirnos nosotros mismos".

En ese sentido, dice León, la terapia ocupacional va muy de la mano con la psicología y con el modelo de envejecimiento activo. "Colaboran ambas muy fuertemente en esto de propender a que la persona mayor se active nuevamente y retome las actividades significativas y eso suele tener un efecto muy potente también en la mejora del estado de ánimo".

En muchos casos, no es llegar y volver a hacer. "Cuando una persona enfrenta limitaciones físicas —dice Carolina Fernández—, emocionales o contextuales, el objetivo terapéutico no es asumir que debe renunciar a lo que le apasiona, sino buscar nuevas formas de mantener viva esa motivación".

CENPAR

Silvia Troncoso realiza actividades manuales como parte de su terapia ocupacional en Cenpar.

Es el caso de un paciente de Diana León, quien dejó de tocar la guitarra por una artritis reumatoide. "En terapia fuimos viendo cómo podía seguir vinculado a la música, que era una de sus pasiones y una actividad que le daba mucho sentido. Él empezó a cantar en un coro y a enseñar música. A su vez, en este caso, pudo participar también su hija y eso también le dio un sentido de conexión muy importante".

Con esto en consideración, Carolina Fernández agrega que no se trata únicamente de volver a hacer aquello que alguna vez se disfrutó, "sino también de abrir espacio para descubrir intereses que, por distintas circunstancias, nunca pudieron desarrollarse plenamente. La vejez ofrece, en muchos casos, una oportunidad privilegiada para reencontrarse con esos anhelos y también para explorar dimensiones desconocidas de uno mismo".

Es el caso de Silvia Troncoso, quien en su proceso de rehabilitación también se ha sumado a clases de yoga y de pilates.

Las expertas coinciden en enfatizar los beneficios de acercarse a las pasiones. "Les entrega a las personas un propósito por el cual movilizarse día a día, identidad, seguridad y sensación de utilidad, algo que las personas mayores valoran profundamente. Apoya además la mantención de su estado de ánimo, los mantiene conectados con el medio y fortalece su autonomía e independencia", señala Karla Román.

"Cuando una persona mayor enfrenta pérdidas funcionales, duelos o cambios profundos, puede sentir que parte de su identidad se desmorona —complementa Fernández—. Retomar actividades significativas permite reconstruir esa continuidad y descubrir que aún existen formas de contribuir, crear y amar. La persona puede encontrar sentido incluso en circunstancias adversas y comprender la vejez como una etapa de integración y profundización interior dentro del ciclo vital. Nunca es tarde para volver a conectar con aquello que nos da sentido".

No jubilamos al cerebro, tenemos que seguir activos cognitivamente, psicológicamente y socialmente. Las pasiones, los intereses, los proyectos de vida muchas veces son estructuras que vienen a organizar quiénes somos. "Ayudan a experimentar la continuidad del 'yo', es decir, esta sensación de que sigo siendo yo, a pesar de los cambios, a pesar del paso del tiempo", concluye Diana León.