

**DINOS LO  
QUE PIENSAS** [cronica@lidersanantonio.cl](mailto:cronica@lidersanantonio.cl)

## Ocio con propósito en la vejez

Hay una pregunta que muchas personas mayores responden con incomodidad: ¿Qué haces en tu tiempo libre? Esta sensación no es casual. Durante décadas, el ocio fue entendido como lo opuesto al trabajo, un tiempo vacío asociado a la pasividad y la "ociosidad". En sociedades marcadas por la ética del esfuerzo, "estar ocupado" se convirtió casi en una obligación moral.

Un nuevo reporte del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo sobre uso del tiempo de personas mayores en Chile pone sobre la mesa números que, a primera vista, parecen confirmar un estereotipo: ver televisión o videos lideran las prácticas recreativas (91%) con un promedio que supera las dos horas diarias, mientras que la interacción social presencial convoca al 77%. Sin embargo, leer esa estadística como señal de pasividad sería un error de diagnóstico con consecuencias reales en cómo diseñamos políticas públicas y cómo entendemos el bienestar en la vejez.

La realidad es más compleja. Con la edad, las actividades se concentran en aquellas que requieren menos recursos físicos o

de desplazamiento, lo que la literatura describe como "contracción del ocio". Pero ésta no afecta a todos por igual: las personas con educación superior dedican más de media hora diaria adicional a actividades culturales o deportivas respecto de quienes completaron la educación básica. Quienes realizan trabajo doméstico no remunerado, mayoritariamente mujeres, descansan en promedio 45 minutos menos al día. El ocio, por tanto, no es solo cuestión de preferencias individuales, sino un reflejo de las condiciones en que cada persona envejece.

Pero incluso cuando el tiempo libre existe, muchas personas mayores sienten que deben justificarlo. El discurso del envejecimiento activo ha sido un avance importante: puso en el centro la autonomía y el bienestar de este segmento de la población, desafiando visiones que reducían la vejez a la declinación y la dependencia. Sin embargo, llevado al extremo, puede transformarse en un nuevo mandato, el de estar siempre haciendo algo. Las entrevistas del estudio lo ilustran:

personas que se sienten culpables por saltarse un taller, que se preguntan si "no hacer algo" es señal de deterioro. Así, el ocio termina legitimado solo cuando "sirve para algo". Lo que rara vez se reconoce es su valor más profundo: el placer personal, sin excusa.

Hablar de ocio con propósito, ese que genera bienestar por su valor inherente, no debería significar llenar agendas ni imponer productividad en la vejez. Más bien generar las condiciones para que las personas puedan elegir cómo usar su tiempo: actividades culturales, aprendizaje, participación comunitaria o simplemente descanso sin culpa. Si el aumento de la longevidad es uno de los mayores logros de las últimas décadas, la respuesta a qué hacemos con esos años -entre otras cosas- está en reconocer que el tiempo libre, cuando es accesible, significativo y elegido, es parte fundamental de una vejez con calidad de vida.

Valentina Jorquera  
coordinadora e investigadora del  
Observatorio del Envejecimiento  
UC-Confuturo