

# El tiempo libre y el ocio en la vejez: **usos, significados y desigualdades**



ANIVERSARIO

Observatorio del  
Envejecimiento



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

Compañía de Seguros

**confuturo**<sup>®</sup>  
SOMOS CChC

## Introducción

El uso del tiempo libre en actividades de ocio en la vejez constituye una dimensión clave de la experiencia de envejecer, aunque su significado, prácticas y valor social han variado históricamente. Durante décadas, el ocio en la tercera y cuarta edad fue entendido de manera restringida, asociado a la pasividad, el descanso o la retirada de la vida productiva. Sin embargo, la evidencia contemporánea muestra que se trata de un ámbito con un alto potencial para el despliegue personal, la participación social y el bienestar, especialmente en un contexto de aumento sostenido de la esperanza de vida y diversificación de las trayectorias de envejecimiento.

La investigación acumulada ha demostrado que la realización de actividades de ocio se asocia positivamente con el bienestar subjetivo, la satisfacción con la vida y la salud mental de las personas mayores, contribuyendo además a enfrentar situaciones de soledad y aislamiento social. Asimismo, el ocio cumple funciones adaptativas y de desarrollo a lo largo del curso de vida, favoreciendo la construcción de vínculos, el sentido de pertenencia y la integración comunitaria, con particular relevancia en escenarios donde las redes sociales tienden a debilitarse con la edad. En este sentido, el ocio no solo refleja preferencias individuales, sino que también expresa oportunidades —y desigualdades— estructuradas por condiciones sociales, territoriales y económicas.

Con todo esto, el estudio del ocio permite cuestionar estereotipos persistentes sobre la vejez y visibilizar la heterogeneidad de prácticas, motivaciones, barreras y facilitadores que configuran esta esfera de la vida cotidiana. Comprender el uso que se da al tiempo libre desde esta perspectiva resulta estratégico, en tanto aporta insumos relevantes para el análisis de paradigmas como el envejecimiento activo y saludable, así como para el diseño y monitoreo de políticas públicas orientadas a promover la participación social y la calidad de vida en la vejez.

Este enfoque dialoga con marcos normativos y programáticos recientes. A nivel internacional, la Década de Envejecimiento Saludable 2021-2030, impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), destaca la importancia de generar entornos que fomenten la participación social y recreativa de las personas mayores, reconociendo el rol del ocio en la reducción de la soledad y el fortalecimiento de las capacidades individuales. En Chile, este reconocimiento se ve reforzado por la reciente aprobación de la Ley Integral de las Personas Mayores y de Promoción del Envejecimiento Digno, Activo y Saludable, que incorpora explícitamente el ocio, el deporte, el turismo y la vida activa como ámbitos a promover por el Estado, subrayando su contribución al bienestar, el desarrollo personal y la integración social.

En este marco, el presente reporte tiene como objetivo caracterizar el uso del tiempo libre en las personas mayores en Chile, identificando patrones de participación, barreras de acceso y oportunidades de fortalecimiento. El estudio adopta un enfoque metodológico mixto, combinando el análisis cuantitativo de los resultados recientemente publicados de la

Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2023 del Instituto Nacional de Estadísticas con un componente cualitativo. Este último contó con el apoyo de Sara Caro, doctora en Psicología y académica de la Escuela de Trabajo Social de la Pontificia Universidad Católica de Chile, e incluyó una entrevista a Michelle Schnitzer, fundadora y CEO de la aplicación social Bond Up, una red social de personas mayores focalizado en actividades de ocio, así como entrevistas en profundidad a cinco personas mayores con distintos perfiles en su uso de tiempo libre, a partir de las cuales se identifican significados, barreras y facilitadores asociados al ocio en la vejez.

## 1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de ocio y tiempo libre?

Hablar de tiempo libre y de ocio en la vejez requiere, antes que todo, complejizar un concepto que ha sido históricamente entendido de manera restrictiva. Durante largo tiempo, el tiempo libre fue asociado a un tiempo residual, subordinado al trabajo y sin valor, particularmente en etapas de la vida marcadas por su relación con el mercado laboral. Sin embargo, esta mirada es insuficiente para comprender las experiencias contemporáneas de las personas mayores, cuyas trayectorias vitales, expectativas y formas de participación social son cada vez más diversas.

En este sentido, distintos autores han planteado que el ocio debe ser entendido como un concepto dinámico y socialmente situado, cuyos significados se transforman en función de los cambios en la organización del trabajo, el desarrollo tecnológico, los patrones de vida y el valor social atribuido a lo productivo (Montero García y Bedmar Moreno, 2010). Así, disponer de tiempo libre y usarlo en actividades de ocio deja de concebirse exclusivamente como un tiempo compensatorio del trabajo y pasa a comprenderse como una experiencia voluntaria y subjetiva, asociada al disfrute, la autorrealización y la dimensión relacional de la vida social.

Esta aproximación dialoga con enfoques que distinguen analíticamente entre el tiempo destinado al autocuidado, las actividades productivas —remuneradas o no— y las actividades de ocio. En este marco, el tiempo libre se definiría como aquel que permanece una vez satisfechas las obligaciones y las necesidades básicas (Van den Broek et al., 2001). Adicionalmente, mientras las actividades productivas se caracterizan por su orientación a resultados y por su carácter transferible, el ocio se asocia a valores no delegables, como la recreación, la relajación, la autoexpresión y la sociabilidad, que solo pueden realizarse plenamente a través de la experiencia personal (Klumb, 2004; Parker, 1996; Iwasaki & Smale, 1998).

Esta mirada reconoce que las actividades con contribución social o con foco en la promoción de paradigmas de envejecimiento activo —frecuentemente valoradas por su carácter productivo, funcional o instrumental— pueden y deben coexistir con una mayor centralidad del ocio en el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores. En la

vejez, el ocio no se reduce a “ocupar el tiempo” ni a justificar su utilidad, sino que se vincula con la posibilidad de elegir, disfrutar y sostener prácticas significativas en sí mismas, en un contexto donde las rutinas y los roles sociales tienden a reconfigurarse.

De hecho, la evidencia internacional muestra que las actividades de ocio contribuyen al desarrollo personal, la reducción del estrés, el fortalecimiento de la autoestima, el aprendizaje de nuevas habilidades y el disfrute, así como a la promoción de estilos de vida saludables (Cheng et al., 2017; Heo et al., 2010; Ryu & Heo, 2017). Estas prácticas pueden abarcar desde actividades predominantemente sedentarias hasta aquellas de mayor exigencia física, todas ellas potencialmente relevantes para el bienestar, en la medida en que respondan a elecciones voluntarias y significativas. En este sentido, el ocio también puede constituirse en un espacio de autodeterminación y empoderamiento, particularmente relevante para grupos históricamente menos visibles, como las mujeres mayores (Henderson & Hickerson, 2007).



### **Nota conceptual**

En el marco de este reporte se consideran dos conceptos centrales.

Primero, el ocio se define como un espacio/actividad elegido y no obligatorio, que reporta placer no por sus beneficios instrumentales —como la mejora de la salud física o mental, la participación social o el cumplimiento de los mandatos del envejecimiento activo—, sino por el sentido personal que adquiere para quien lo vive. Desde este enfoque, el ocio no es valioso porque sea útil, productivo o socialmente reconocido, sino porque hace sentido en la experiencia subjetiva de la persona mayor.

Segundo, el ocio requiere necesariamente de tiempo libre real, entendido como un tiempo no capturado por obligaciones familiares, laborales, institucionales, entre otras. Su disposición depende de desigualdades de género, nivel socioeconómico y trayectoria laboral influyen de forma decisiva en su disponibilidad y en las posibilidades de experimentar el ocio.

## El uso del tiempo libre en la población mayor

Los datos de la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023 permiten observar cómo se estructura el uso del tiempo libre de las personas mayores en Chile. En su clasificación central, la encuesta distingue<sup>1</sup>, por una parte, las actividades de “vida social, aficiones, eventos y deporte”, entendidas como aquellas asociadas a la sociabilidad, las aficiones, la recreación y la práctica deportiva; y, por otra, el uso de medios de comunicación masiva, categoría que engloba actividades como ver televisión, escuchar radio o utilizar dispositivos digitales con fines recreativos. Adicionalmente, la ENUT incorpora una medición específica de la destinación horaria al descanso exclusivo.

### Recuadro 1: Dimensiones y categorías incorporadas en la medición de ENUT.

#### Vida social, aficiones, asistencia a eventos y deporte

- 1.- Conversar, compartir con familiares, pareja o amistades durante su tiempo libre (presencial).
- 2.- Asistir como público a eventos culturales, de entretenimiento o deportivos.
- 3.- Asistir a celebraciones cívicas o religiosas.
- 4.- Tocar un instrumento musical, pintar, dibujar, bailar o cantar.
- 5.- Jugar juegos de mesa, cartas o videojuegos por cualquier medio.
- 6.- Practicar algún deporte o hacer ejercicio físico.

#### Uso de medios de comunicación masiva

- 7.- Leer diarios, libros o revistas por cualquier medio impreso o electrónico.
- 8.- Ver televisión o video por cualquier medio, no incluye tener el televisor encendido sin mirar.
- 9.- Escuchar radio o música por cualquier medio, de forma exclusiva.
- 10.- Chatear, utilizar redes sociales o correo electrónico.

#### Descanso exclusivo

- 11.- Descansar, meditar o relajarse sin hacer nada más.

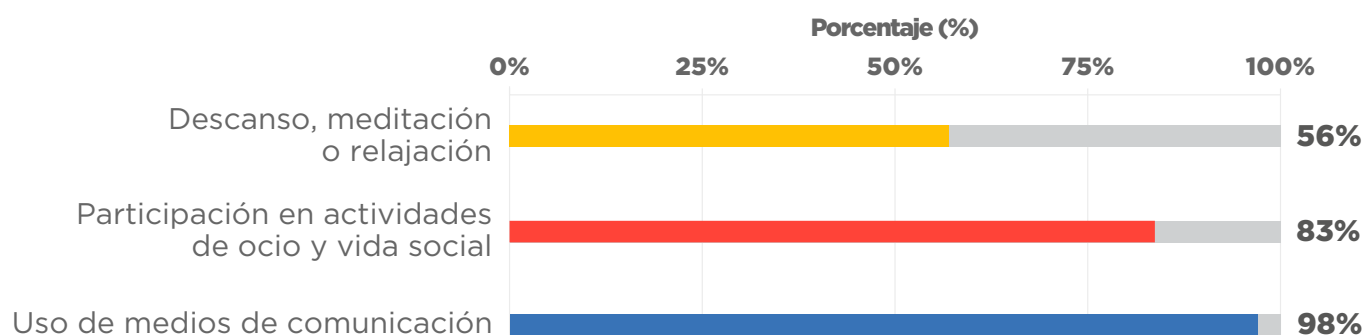
Fuente: Formulario Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Instituto Nacional de Estadísticas (INE).

Como se observa en el Gráfico 1, el uso de medios de comunicación constituye la dimensión más extendida del tiempo libre, alcanzando prácticamente la totalidad de la población mayor (98%). Esta categoría —que incluye ver televisión, escuchar radio o música, leer y el uso de redes sociales— aparece como una actividad transversal y cotidiana, configurando un componente central del tiempo libre. En segundo lugar, la

<sup>1</sup>En el marco de este reporte, y con el objetivo de evitar confusiones en la nomenclatura y en la interpretación analítica de los resultados, se adoptarán las siguientes denominaciones: la categoría “vida social y ocio” de la ENUT será referida como actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte; el uso de medios de comunicación masiva será tratado como uso de medios; y el descanso exclusivo se mantendrá como una categoría diferenciada.

participación en actividades de vida social, aficiones, asistencia a eventos y deporte alcanza a un 83% de la población mayor. Finalmente, el descanso, la meditación o la relajación sin realizar otra actividad, se presenta como la práctica menos frecuente, con un 56%, pero aun así altamente prevalente, sugiriendo que el tiempo libre de la población mayor se asocia tanto a actividades mediadas o de interacción, como a aquellas más introspectivas.

### Gráfico 1: Participación en actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte, uso de medios de comunicación y descanso (en porcentajes).



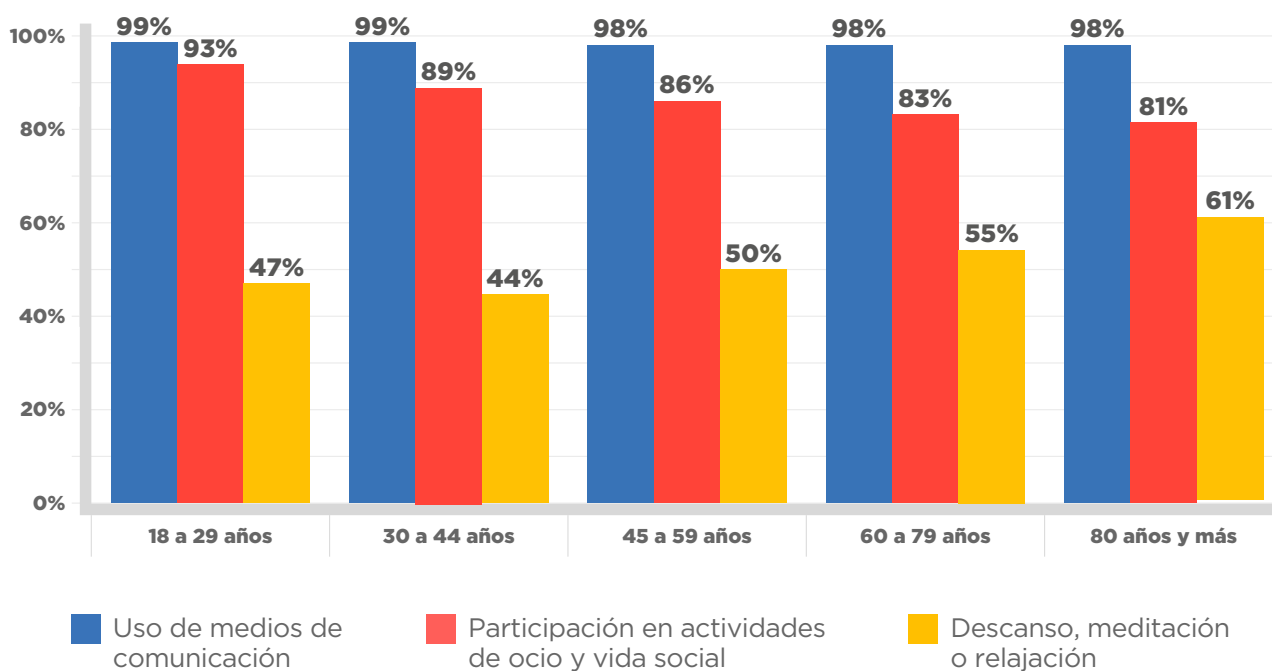
Fuente: Elaboración del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en base a la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Instituto Nacional de Estadísticas (INE).



En términos de tiempo, el uso de medios de comunicación alcanza un promedio de 3 horas y 19 minutos en un día tipo, mientras que las actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte suman 2 horas y 48 minutos, y el descanso 1 hora y 15 minutos.

Al desagregar estas prácticas por grupo etario (Gráfico 2), se observan tanto continuidades como diferencias a lo largo del curso de vida. El uso de medios de comunicación se mantiene alto y estable en todos los tramos de edad, superando el 98%, lo que refuerza su carácter transversal y su rol estructurante del tiempo libre en sociedades contemporáneas, incluso en edades avanzadas, donde las brechas digitales han ido en retroceso paulatino (Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo, 2024). En contraste, la participación en actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte presenta una disminución progresiva con la edad: mientras en los grupos más jóvenes alcanza niveles cercanos al 90%, esta proporción desciende a 83% en el grupo de 60 a 79 años y a 81% en las personas de 80 años y más.

**Gráfico 2: Participación en actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte, uso de medios de comunicación y descanso, según grupo etario (en porcentajes).**



Fuente: Elaboración del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en base a la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Instituto Nacional de Estadísticas (INE).

En las actividades de descanso, meditación o relajación, se aprecia que la participación aumenta de manera más marcada en los grupos de mayor edad, alcanzando un 61% en las personas de 80 años y más, mientras que la menor proporción (44%) se presenta en edades medias (30 a 44 años).

No obstante, la edad cronológica por sí sola no explica completamente las diferencias observadas en el uso del tiempo libre. Al analizar exclusivamente a la población mayor, se identifican brechas internas asociadas a trayectorias vitales desiguales, particularmente en relación con el nivel educacional, la inserción laboral y la carga de trabajo doméstico y de cuidados no remunerados, tal como se presenta en la Tabla 1.

**Tabla 1: Tiempo promedio diario destinado a actividades de ocio en población mayor, por variables y grupos seleccionados (en horas: minutos)**

Categoría	Grupo	Vida social, aficiones, eventos y deporte	Medios de comunicación	Descanso exclusivo
Sexo	Hombre	02:42	03:25	01:18
	Mujer	02:48	03:14	01:12
Situación laboral	Ocupado	02:37	02:55	01:02
	Fuera de la fuerza laboral	02:50	03:31	01:21
Nivel educacional	Básica o menos	02:32	03:09	01:23
	Superior	03:08	03:32	01:06
Trabajo doméstico no remunerado	Dedica	02:45	03:40	01:13
	No dedica	03:07	03:18	01:59
Trabajo de cuidados no remunerados	Dedica	02:40	03:00	01:11
	No dedica	02:47	03:23	01:16

Fuente: Elaboración del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en base a la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Instituto Nacional de Estadísticas (INE).

En una primera aproximación, las diferencias por sexo en la dedicación promedio a actividades de vida social, aficiones, eventos y deportes son acotadas. Mujeres y hombres presentan tiempos muy similares, con una brecha máxima de alrededor de seis minutos diarios. Sin embargo, esta cercanía en los promedios no debe interpretarse como ausencia de desigualdad, ya que convive con diferencias persistentes en la autonomía del tiempo y en la carga de responsabilidades domésticas que condicionan el modo en que este ocio se ejerce, especialmente en edades más avanzadas.

La situación laboral introduce diferencias más visibles. Las personas ocupadas destinan, en promedio, entre 10 y 15 minutos menos al día a actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte que quienes se encuentran desocupadas o fuera de la fuerza laboral. Aunque la brecha no es extrema en términos absolutos, resulta consistente con la persistencia del trabajo remunerado como organizador del tiempo cotidiano. Al mismo tiempo, la salida del mercado laboral no garantiza mayor disfrute del ocio, ya que el aumento del tiempo disponible puede coexistir con restricciones económicas, de salud o de acceso a actividades significativas.

El nivel educacional configura la brecha más pronunciada en la dedicación a actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte: las personas con educación superior destinan más de media hora diaria adicional en comparación con quienes cuentan con educación básica o menos. Esta diferencia, la mayor observada entre las categorías analizadas, no remite únicamente a mayores recursos materiales, sino también a la acumulación de capitales culturales y relacionales que amplían el repertorio de prácticas posibles y facilitan la participación sostenida en espacios sociales y culturales a lo largo del curso de vida.

La dedicación al trabajo doméstico no remunerado aparece como uno de los factores más persistentes de restricción del tiempo libre. Quienes realizan este tipo de trabajo destinan, en promedio, alrededor de 20 minutos diarios menos a actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte que quienes no lo hacen, incluso cuando no se encuentran ocupados formalmente. Esta brecha resulta especialmente relevante desde una perspectiva de género, considerando que estas tareas continúan recayendo mayoritariamente en las mujeres mayores, configurando un tiempo libre fragmentado y frecuentemente subordinado a obligaciones familiares.

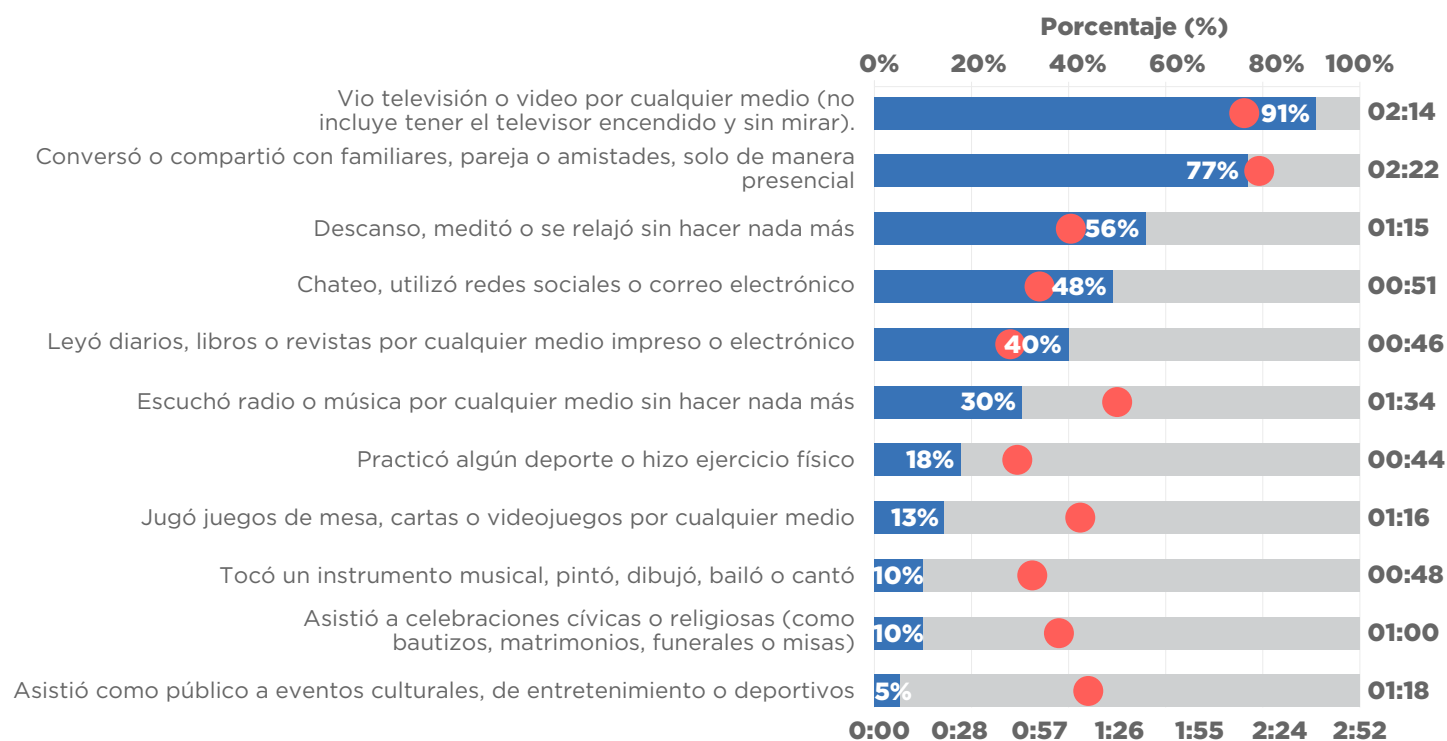
Estas desigualdades se amplían al mirar las actividades mediadas por medios de comunicación. Las personas que realizan trabajo doméstico no remunerado destinan más de 20 minutos diarios adicionales a este tipo de ocio en comparación con quienes no lo realizan, mientras que las personas fuera de la fuerza laboral superan a las ocupadas en alrededor de media hora diaria. Este patrón sugiere que, frente a restricciones de recursos, movilidad o redes sociales, el ocio tiende a adoptar formas de menor umbral de acceso y menor interacción social, como sucede con las actividades en medios de comunicación. Finalmente, el descanso exclusivo es la dimensión más desigualmente distribuida del tiempo libre. Las personas que realizan trabajo doméstico no remunerado descansan, en promedio, cerca de 45 minutos diarios menos que quienes no lo realizan, configurando la mayor brecha observada en este ámbito. Esto evidencia que, incluso en la vejez, la posibilidad de disponer de tiempo para la pausa, la quietud o el “no hacer” continúa siendo un recurso socialmente desigual, más que una elección individual.

## ¿En qué actividades de ocio se expresa el tiempo libre de las personas mayores?

Más allá de las desigualdades en la disponibilidad y composición del tiempo libre, resulta clave observar cómo este tiempo se concreta en prácticas específicas de ocio. La evidencia (Gráfico 3) muestra que, en un día tipo, ver televisión o contenidos audiovisuales por cualquier medio es la actividad de ocio más extendida: el 91% de las personas mayores declara realizarla, destinando en promedio 2 horas y 14 minutos diarios. Se trata, además, de la actividad que combina simultáneamente la mayor cobertura poblacional y una duración significativa, representando un eje central del tiempo libre.

Sin embargo, le siguen conversar o compartir con familiares o amigos/as de forma presencial, actividad declarada por el 77% de las personas mayores, con una dedicación promedio de 2 horas y 22 minutos diarios. A diferencia del consumo audiovisual, esta práctica implica interacción social directa y se posiciona como el principal componente relacional del ocio cotidiano. Ambas actividades, además de ser ampliamente compartidas, presentan duraciones significativas (sobre las 2 horas en un día tipo), lo que refuerza su carácter central dentro del repertorio cotidiano de ocio.

**Gráfico 3: Porcentaje que realiza la actividad y tiempo dedicado en un día tipo (en porcentajes y horas: minutos)**



Fuente: Elaboración del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en base a la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Instituto Nacional de Estadísticas (INE).

■ Porcentaje que realiza la actividad mencionada en un día tipo

● Tiempo dedicado a la actividad mencionada en un día tipo

El uso de tecnologías digitales con fines recreativos presenta una participación menor, pero no despreciable. Chatear, utilizar redes sociales o correo electrónico es declarado por el 48% de las personas y el tiempo destinado alcanza 51 minutos diarios, lo que sugiere un uso relativamente intensivo entre quienes sí realizan esta actividad. De forma similar, leer diarios, libros o revistas es practicado por el 40%, con una dedicación promedio de 46 minutos, mientras que escuchar música o radio alcanza al 30% de participación, con 1 hora y 34 minutos diarios, destacando por su mayor duración pese a una menor cobertura.

En el extremo inferior del espectro se ubican las actividades que requieren mayor esfuerzo físico, desplazamiento o condiciones específicas. Practicar algún deporte o realizar ejercicio físico es declarado por el 18% de las personas, con un tiempo promedio de 44 minutos diarios. Aún más reducida es la participación en juegos presenciales, tocar un instrumento, asistir a espectáculos culturales o deportivos o asistir como público a eventos, actividades<sup>2</sup> que no superan el 10% de participación diaria, y cuyos tiempos se sitúan entre 48 minutos y 1 hora y 18 minutos entre quienes las realizan.

## Diferencias por tramo etario: ¿continuidad o transformación del uso del tiempo libre?

Para analizar las tendencias observadas en la sección anterior, se consideran siete actividades que concentran los mayores niveles de participación entre las personas mayores y que, al mismo tiempo, representan distintas formas de uso del tiempo libre: actividades mediadas por tecnologías, prácticas relacionales, descanso, consumo cultural (libros y música) y actividad física. La comparación con otros tramos etarios permite observar no solo diferencias en niveles de participación, sino también en la intensidad del tiempo dedicado a cada actividad (Tabla 3).

**Tabla 2: Participación y tiempo promedio diario dedicado a actividades de ocio, según tramo etario (En porcentajes y horas: minutos).**

Actividad	Medición	18-29	30-44	45-59	60-79	80+
Ver televisión o video por cualquier medio	Participa de la actividad (%)	81,8	85,6	88,2	91,1	93,7
	Dedicación horaria en día tipo	1:29	1:29	1:43	2:10	2:38

<sup>2</sup> Cabe destacar que la asistencia a eventos corresponde a una actividad de carácter esporádico y no cotidiano. Por ello, al tratarse de una medición basada en la destinación del tiempo en un día tipo, es esperable que los porcentajes de participación observados sean bajos, sin que ello refleje necesariamente una escasa relevancia de este tipo de prácticas en el conjunto del tiempo libre.

Actividad	Medición	18-29	30-44	45-59	60-79	80+
Conversar o compartir con familiares o amigos/as durante su tiempo libre	Participa de la actividad	85,6	82,1	79,6	77,1	73,3
	Dedicación horaria en día tipo	2:47	2:32	2:20	2:20	2:15
Descansar, meditar o relajarse sin hacer nada más	Participa de la actividad	46,9	43,8	49,5	55,1	61,3
	Dedicación horaria en día tipo	0:58	0:55	1:01	1:12	1:30
Chatear, utilizar RRSS o correo electrónico durante su tiempo libre	Participa de la actividad	95,5	92,1	78,6	52,4	20,9
	Dedicación horaria en día tipo	2:10	1:32	1:06	0:51	0:51
Leer diarios, libros o revistas por cualquier medio (impreso o electrónico)	Participa de la actividad	39,2	44,0	42,6	39,7	41,4
	Dedicación horaria en día tipo	0:49	0:37	0:40	0:45	0:52
Escuchar música o radio por cualquier medio	Participa de la actividad	38,3	29,3	27,4	29,7	35,2
	Dedicación horaria en día tipo	1:11	1:13	1:19	1:32	1:49
Practicar algún deporte o hacer algún ejercicio físico	Participa de la actividad	30,4	25,6	19,1	17,5	20,6
	Dedicación horaria en día tipo	0:57	0:51	0:45	0:44	0:41

Fuente: Elaboración del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en base a la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Instituto Nacional de Estadísticas (INE).

La lectura conjunta de participación y dedicación horaria muestra que el envejecimiento no se asocia a una reducción homogénea del ocio, sino a una reorganización progresiva de sus formas y ritmos. Algunas actividades mantienen niveles altos de participación a lo largo de todo el ciclo vital, mientras que otras experimentan desplazamientos importantes tanto en su frecuencia como en el tiempo asignado.

Un primer eje de continuidad se observa en las actividades de consumo audiovisual y de interacción social. Ver televisión o videos es una práctica muy extendida en todos los grupos y cuya participación aumenta sostenidamente con la edad, desde un 82% en el tramo de 18 a 29 años hasta casi un 94% entre los de 80 años y más. El tiempo dedicado también crece notoriamente, pasando de alrededor de una hora y media diaria en los grupos jóvenes a más de dos horas y media en el tramo de mayor edad.

La convivencia social —expresada en conversar o compartir con familiares y amistades durante el tiempo libre— también es alta en todos los tramos etarios, y va disminuyendo a medida que aumenta la edad. No obstante, los tiempos dedicados se mantienen estables, en torno a dos horas diarias, incluso en la vejez avanzada. Esto indica que, aunque pueda reducirse el número de personas con las que se interactúa, el espacio temporal destinado a la sociabilidad sigue ocupando un lugar relevante en la vida cotidiana.

En cambio, las actividades digitales presentan una transformación drástica. El uso de redes sociales, mensajería instantánea o correo electrónico es prácticamente universal en los tramos más jóvenes, con tiempos diarios que superan las dos horas. Sin embargo, a partir de los 60 años se observa un descenso abrupto tanto en participación como en dedicación horaria, hasta volverse una práctica minoritaria en el grupo de 80 años y más. Esta caída refleja la brecha generacional en el acceso y apropiación de tecnologías digitales como forma de ocio.

Otras prácticas muestran trayectorias menos lineales. La lectura, por ejemplo, mantiene niveles de participación relativamente constantes entre tramos etarios, con algunas fluctuaciones menores y, dedicándole incluso un poco más de tiempo en edades más avanzadas. Algo similar ocurre con escuchar música o radio, actividad que, tras una menor presencia en la adultez, vuelve a ganar relevancia en la vejez, tanto en participación como en tiempo. Estas tendencias refuerzan la idea de continuidad selectiva: las personas, a lo largo de su vida, se acompañan de ciertas actividades, se van adaptando de acuerdo a los contextos y roles en los que se desenvuelven, unido a cambios en sus preferencias.

El descanso, la meditación o la relajación sin realizar otra actividad, aumentan de forma sostenida con la edad, tanto en proporción de personas que las realizan como en el tiempo que les dedican. Esto podría representar una estrategia adaptativa, coherente con ritmos cotidianos distintos, mayores requerimientos de recuperación física y una valoración distinta del tiempo, en línea con la plasticidad del desarrollo. La literatura ha mostrado que el incremento de actividades de descanso en la vejez responde, en muchos casos, a una reorganización del bienestar cotidiano más que a una renuncia al ocio (Agahi y Parker, 2005).

Finalmente, la actividad física ilustra con claridad las tensiones entre continuidad y cambio. Aunque una proporción no menor de personas mayores declara realizar algún tipo de ejercicio, su participación es considerablemente menor respecto de los tramos más jóvenes y los tiempos dedicados son considerablemente bajos. La evidencia muestra que esta

menor intensidad se explicaría por condiciones de salud objetivas, pero también por barreras subjetivas y contextuales, como la falta de interés, la percepción de no necesitar más ejercicio, el miedo a caídas, el dolor articular, las dificultades de acceso o la reticencia a participar en actividades grupales (Crombie et al., 2004; Satariano et al., 2000). Con ello, se evidencia una brecha considerable entre los beneficios del ocio físico – que son ampliamente conocidos - y lo poco que se practica.

Dado estos hallazgos, se puede hipotetizar que el proceso de envejecimiento no implica una pérdida generalizada del ocio, sino una transformación que combina ajustes, continuidad y sustituciones. Tal como plantea la teoría de la continuidad (Atchley, 1989), las personas tienden a preservar patrones significativos de actividad a lo largo del tiempo, adaptándolos a nuevas condiciones de salud, movilidad y contexto, privilegiando aquellas prácticas que resultan accesibles, familiares y coherentes con su identidad y experiencia de vida.

En una línea complementaria, Van der Meer (2008) describe la transformación del ocio en la vejez como un proceso de contracción y convergencia. A medida que avanza la edad, se reduce el número de actividades realizadas (panel izquierdo de la Figura 1) y estas tienden a concentrarse en combinaciones cada vez más similares, caracterizadas por una menor exigencia física, económica o espacial, y desarrolladas preferentemente dentro del hogar o en su entorno inmediato (panel derecho de la Figura 1).

**Figura 1:**  
**Panel izquierdo: Contracción en los tipos de actividades de ocio realizadas**  
**Panel derecho: Convergencia en las combinaciones de actividades realizadas.**

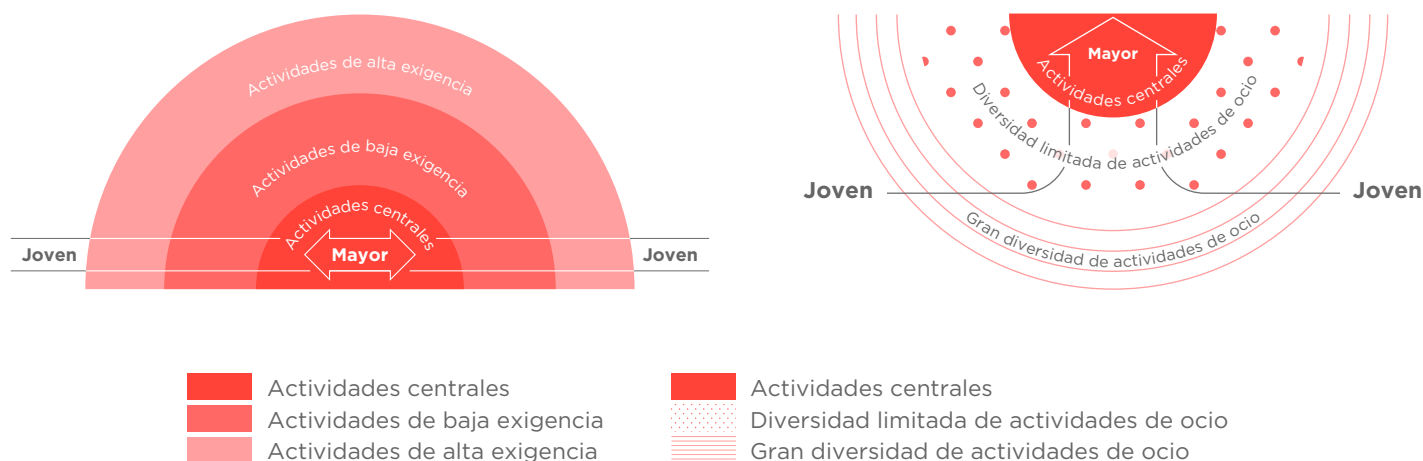


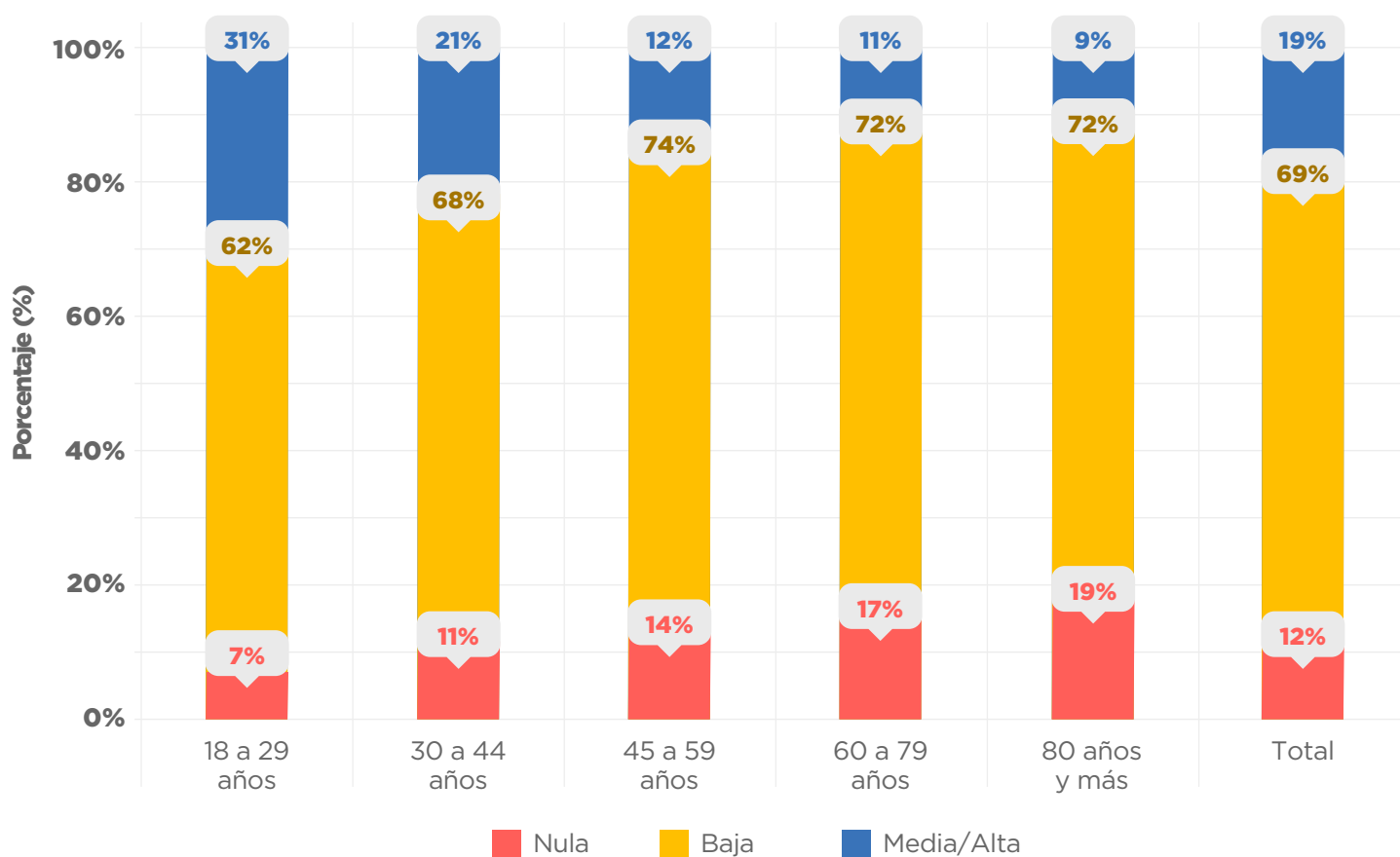
Fig. 1. a. Contracción en los tipos de actividades de ocio. b. Convergencia en las combinaciones de actividades de ocio.

Fuente: Reproducción de autoría de Van der Meer, M. J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies*, 22(1), 1-12.

En relación con el fenómeno de convergencia, los datos muestran que las actividades más prevalentes entre las personas mayores en Chile tienden a localizarse en el hogar o en su entorno inmediato, reforzando la idea de una adaptación del ocio en base a la proximidad y a redes sociales progresivamente más acotadas.

En cuanto al proceso de contracción, entendido como la disminución en la diversidad de actividades realizadas, la evidencia nacional también confirma este patrón a lo largo del curso de la vida. En el caso de las actividades categorizadas como vida social, aficiones, eventos y deporte (Gráfico 4), la contracción del ocio se expresa de manera clara en la reducción progresiva de la variedad de prácticas a medida que aumenta la edad.

**Gráfico 4:**  
**Nivel de diversidad en actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte, según grupo etario (en porcentajes)**



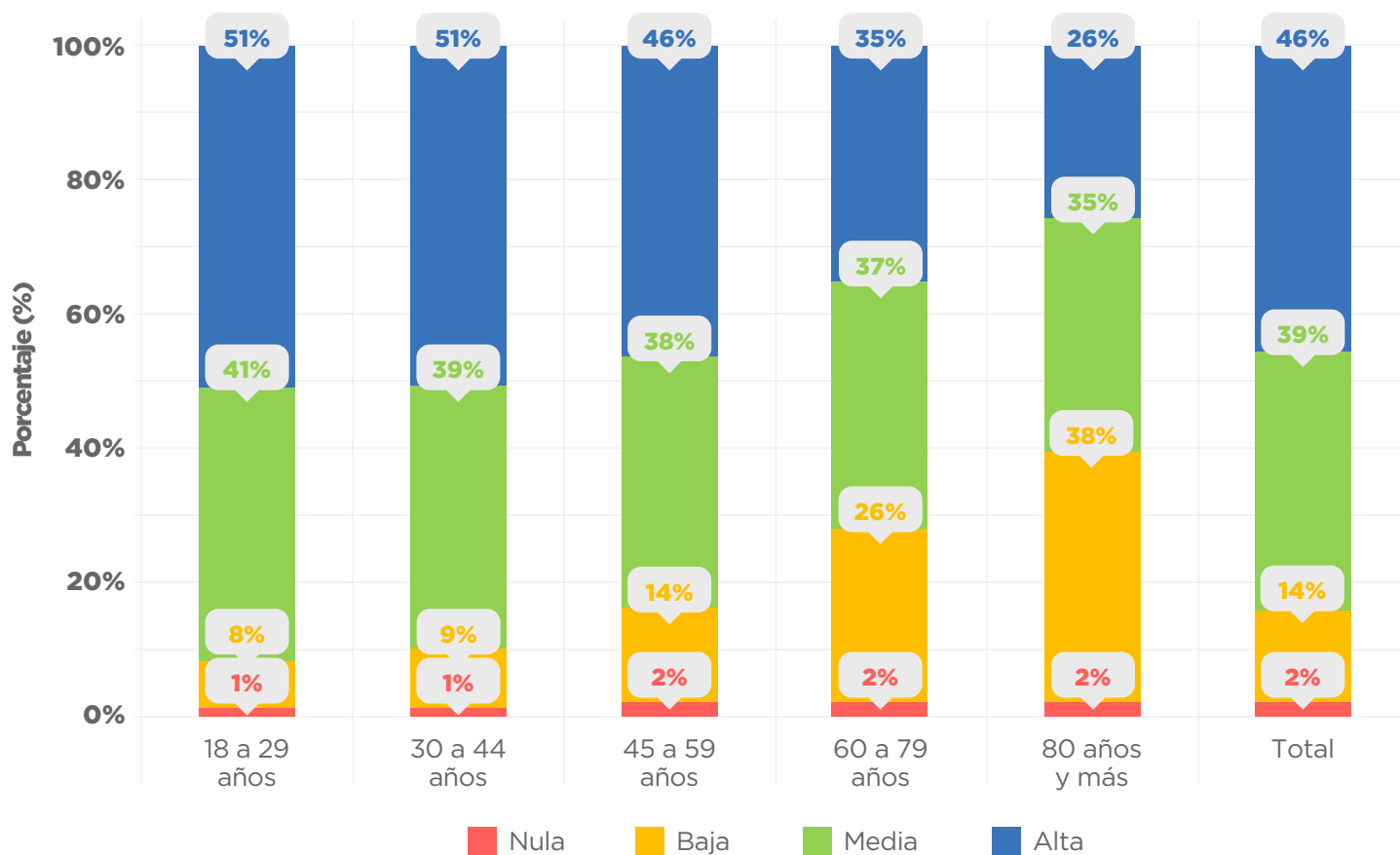
Fuente: Elaboración del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en base a la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Nota: La diversidad de participación en actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte se construyó a partir del número de actividades realizadas. Se definieron los siguientes niveles: participación nula (0 actividades), participación baja (1-2 actividades) y participación media/alta (3-6 actividades). Las categorías media y alta fueron agrupadas con el fin de resguardar un tamaño muestral suficiente y asegurar la robustez de las estimaciones por tramo etario.

Entre las personas de 18 a 29 años, solo un 7% declara no realizar ninguna actividad de vida social, aficiones, eventos y deportes, mientras que cerca de un tercio (31%) participa en niveles medios o altos de ocio, es decir, realiza entre tres y seis actividades distintas. A medida que aumenta la edad, esta diversidad se reduce de forma sostenida: en el tramo de 30 a 44 años, la participación media/alta desciende a 21%, y continúa disminuyendo hasta alcanzar un 12% entre los 45 y 59 años, un 11% en el grupo de 60 a 79 años y un 9% entre las personas de 80 años y más.

Paralelamente, la proporción de personas con participación nula aumenta de manera sostenida con la edad, pasando del 7% en el grupo más joven al 19% entre las personas de 80 años y más. No obstante, el rasgo más característico de los grupos de mayor edad es la concentración en niveles de baja diversidad, donde más de siete de cada diez personas declaran realizar solo una o dos actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte. Este patrón evidencia una reducción en la variedad de prácticas, fenómeno ampliamente descrito por la literatura como parte de los procesos de reorganización del tiempo y de las redes sociales en edades avanzadas (Toepoel, 2013; Nimrod, 2007).

Sin embargo, este proceso de contracción no se manifiesta de manera homogénea en todos los tipos de ocio. Al observar las actividades de medios de comunicación masiva (Gráfico 5), la diversidad adopta una expresión distinta, lo que permite matizar la idea de una reducción generalizada del ocio en la vejez. En este ámbito, la participación nula es marginal y estable en todos los tramos etarios (en torno al 1-2%), lo que indica que el acceso o uso de al menos una actividad mediática se encuentra ampliamente extendido a lo largo del curso de vida.

**Gráfico 5:**  
**Nivel de diversidad en actividades de medios de comunicación masiva, según grupo etario (en porcentajes)**



Fuente: Elaboración del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en base a la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Nota: La diversidad de participación en actividades de consumo mediático y cultural (MCM) se construyó a partir del número de actividades realizadas. Se definieron los siguientes niveles: participación nula (0 actividades), participación baja (1 actividad), participación media (2 actividades) y participación alta (3-4 actividades). A diferencia del índice de vida social, aficiones, eventos y deporte, en este caso no fue necesario agrupar categorías, dado que los tamaños muestrales por nivel permitieron mantener la desagregación original.

En los tramos jóvenes y de mediana edad, predomina alta diversidad de actividades mediáticas, con un 51% en los grupos de 18 a 29 años y de 30 a 44 años, es decir, personas que realizan entre tres y cuatro actividades distintas. Esta proporción disminuye a partir de los 45 años, alcanzando un 46%, y cae de manera más marcada en la vejez, con un 35% en el tramo de 60 a 79 años y un 26% entre las personas de 80 años y más. En contraste, los niveles de baja diversidad aumentan progresivamente con la edad, especialmente en los grupos más añosos, lo que refuerza la idea de un desplazamiento desde patrones más intensivos hacia formas de ocio más selectivas y acotadas.

En conjunto, estos resultados muestran que la diversidad del ocio disminuye con la edad, pero lo hace de manera heterogénea según el tipo de actividad. Mientras la vida social presencial experimenta una contracción más marcada en la variedad de prácticas, el consumo mediático se mantiene como un componente central del ocio incluso en edades avanzadas, aunque con menor diversidad. Estos patrones refuerzan la idea de que el envejecimiento conlleva una reorganización selectiva de sus formas, en línea con los procesos de continuidad, contracción y convergencia descritos por la literatura.

Con esto, es importante destacar que este proceso de adaptación a lo largo del ciclo de vida es heterogéneo, y está mediado por factores individuales y contextuales. En este sentido, la edad puede ejercer un efecto negativo sobre la diversidad e intensidad de actividades —con una disminución progresiva en el número de prácticas combinadas— pero también variables como el nivel educativo, el nivel socioeconómico, el estado de salud, la disponibilidad de transporte y el capital social cumplen un rol decisivo en la mantención de patrones de ocio más diversos (Van der Meer, 2008; Agahi & Parker, 2005; Galenkamp et al., 2016). En particular, vivir en barrios más prósperos, contar con redes sociales amplias y disponer de medios de transporte se asocia a una mayor participación y variedad de actividades, mientras que la residencia en contextos más vulnerables tiende a reforzar trayectorias de ocio más restringidas.

Desde una perspectiva socioespacial, la literatura también sugiere que la reducción de actividades con el avance de la edad implica una contracción del radio geográfico de acción cotidiana, privilegiando actividades de bajo umbral —como el consumo de medios y las interacciones sociales en el hogar— por sobre aquellas que requieren mayores desplazamientos, recursos o infraestructura, como el deporte, la cultura o los viajes (Van der Meer, 2008; Gagliardi et al., 2007). En este sentido, los patrones observados en los datos nacionales dialogan con la noción de un “núcleo” del ocio en la vejez, compuesto por actividades muy frecuentes y accesibles, y una periferia de prácticas más demandantes, cuya participación disminuye de forma más marcada en edades avanzadas.

Estas dinámicas refuerzan la idea de que la participación en ocio en la vejez no puede comprenderse solo desde atributos o preferencias individuales, sino que debe ser analizada en relación con las condiciones sociales, territoriales y materiales que habilitan —o restringen— la posibilidad de sostener trayectorias de ocio que aporten valor a la experiencia subjetiva de las personas mayores. En los apartados siguientes, este reporte profundiza en estas diferencias, incorporando la experiencia de las propias personas mayores para comprender cómo se articulan barreras, facilitadores y significados en el uso del tiempo libre.

## ¿Cómo se vive el ocio en la población mayor?

La evidencia presentada hasta ahora muestra que, si bien existen tendencias generales en el uso del tiempo libre en la vejez —como la centralidad del consumo mediático y la reducción progresiva de ciertas actividades sociales presenciales—, estas regularidades coexisten con una marcada heterogeneidad en las formas concretas en que las personas mayores experimentan el ocio. En efecto, la literatura ha documentado que algunas prácticas, particularmente aquellas de bajo umbral como ver televisión o escuchar radio, tienden a ser transversales en edades avanzadas (Cho et al., 2018; Faílde Garrido et al., 2021), mientras que otras actividades —o combinaciones específicas de ellas— se concentran en perfiles particulares de personas mayores.

En esta línea, estudios recientes han mostrado que el envejecimiento no conduce a un patrón único de ocio, sino a trayectorias diferenciadas: mientras un grupo de personas mayores mantiene una participación amplia y diversificada, incluyendo actividades sociales y digitales, otros tienden a concentrar su tiempo libre en prácticas más acotadas, ocasionales o de carácter doméstico (Geithner & Wagner, 2022).

Con el objetivo de captar esta heterogeneidad, se realizó un análisis de clases latentes (ACL)<sup>3</sup> que permite identificar patrones subyacentes de participación en actividades de ocio y vida social en la población de 60 años y más. Los perfiles resultantes se muestran en el siguiente recuadro:

### Recuadro 2: Perfiles de ocio en personas mayores según probabilidades condicionales de participación

Perfil de ocio	Caracterización a partir de probabilidades
Ocio diverso	Lo componen personas con altas probabilidades de participar en un amplio abanico de actividades. Prácticamente la totalidad del grupo declara descanso (100%) y una proporción muy elevada compartir con personas cercanas (94%). Asimismo, se observan altas probabilidades de lectura (83%) y uso de redes sociales (75%), junto con una presencia relevante de actividad física (45%).
Ocio relacional	Las personas de este perfil concentran sus prácticas en actividades relacionales y en aquellas mediadas por tecnologías. Destacan las altas probabilidades de compartir con cercanos (86%) y usar redes sociales (74%), junto con una participación intermedia en lectura (60%) y descanso (46%). La actividad física presenta una menor presencia relativa (23%).

<sup>3</sup> Esta estrategia metodológica no parte de categorías predefinidas, sino que agrupa a las personas en función de la probabilidad conjunta de realizar distintas actividades en un día tipo, permitiendo distinguir perfiles empíricamente consistentes de uso del tiempo libre. El análisis se construyó a partir de seis actividades: uso de redes sociales, escuchar radio o música, leer, compartir con cercanos, descansar y realizar actividad física. A partir de estas variables se identificaron cuatro perfiles de ocio, que se presentan en la Imagen 2 mediante una matriz de probabilidades condicionales.

Perfil de ocio	Caracterización a partir de probabilidades
<p><b>Ocio reposado</b></p>	<p>En este perfil, las personas muestran una orientación clara hacia actividades de interacción cercana y reposo. Se observan altas probabilidades de compartir con personas cercanas (73%) y descansar (71%), junto con una participación intermedia en escuchar radio o música (42%). El uso de redes sociales (24%) y la lectura (24%) aparecen de forma menos frecuente.</p>
<p><b>Ocio restringido</b></p>	<p>Se caracteriza por bajas probabilidades de participación en la mayoría de las actividades consideradas. El uso de redes sociales alcanza un 33% y compartir con cercanos un 63%, mientras que actividades como lectura (11%), actividad física (5%) y descanso (19%) presentan niveles particularmente bajos.</p>

Fuente: Elaboración del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en base a la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Instituto Nacional de Estadísticas (INE). Nota: Las probabilidades corresponden a la probabilidad condicional de realizar cada actividad dentro de cada perfil de ocio, estimadas a partir del modelo de clases latentes. Los porcentajes no son excluyentes entre sí y reflejan patrones relativos de participación.

El primer perfil, denominado “ocio diversificado”, se caracteriza por presentar altas probabilidades de participación en prácticamente todas las actividades consideradas. Las personas de este grupo combinan prácticas sociales, cognitivas y recreativas, incluyendo lectura, uso de redes sociales, interacción con cercanos y, en mayor medida que otros perfiles, actividad física. Este perfil representa una forma de ocio más diversificada, aunque incluso aquí predominan actividades de bajo umbral y mayor accesibilidad cotidiana.

El segundo perfil, Familiares + RRSS, concentra altas probabilidades de compartir con cercanos y de utilizar redes sociales, junto con una participación intermedia en actividades como leer o escuchar radio/música. Se trata de un patrón donde el ocio se articula principalmente en torno a vínculos sociales —presenciales y mediados por tecnologías— más que a prácticas físicas o de esparcimiento fuera del hogar.

El tercer perfil, Familiares + Descanso, se define por una alta probabilidad de compartir con cercanos y de destinar tiempo al descanso, con una menor participación en otras actividades. Este patrón sugiere una forma de ocio más centrada en el hogar y en la recuperación cotidiana, coherente con procesos de selectividad y priorización de prácticas significativas descritas por la literatura en edades avanzadas.

Finalmente, el perfil de Ocio Restringido estaría compuesto por personas mayores que disponen de menos tiempo libre, tienen carga de trabajo —remunerado o no remunerado—, presentan restricciones de salud o limitaciones contextuales que reducen sus oportunidades de ocio. Estas personas presentan bajas probabilidades de realizar la

mayoría de las actividades consideradas, incluido el descanso. La centralidad de actividades consideradas tradicionalmente “pasivas” responde tanto a condiciones individuales —como el estado de salud— como a factores estructurales, entre ellos la oferta limitada de actividades, barreras de acceso físico y territorial, y la persistencia de estereotipos que restringen las oportunidades de ocio en la vejez (Faílde Garrido et al., 2021; Cho et al., 2018).

De hecho, la caracterización socioeconómica de estos perfiles (Tabla 3) refuerza la idea de que las formas de vivir el ocio en la vejez están estrechamente vinculadas a desigualdades acumuladas a lo largo del curso de vida. En efecto, los perfiles de ocio diversificado y ocio relacional mediado por tecnologías concentran una mayor proporción de personas pertenecientes a estratos socioeconómicos medio y alto, así como mayores niveles de educación superior, lo que sugiere un mayor acceso a recursos materiales, culturales y tecnológicos que amplían las posibilidades de participación en actividades de ocio.

**Tabla 3: Caracterización socioeconómica y de uso del tiempo según perfil de ocio**

Dimensión	Indicador	Ocio diverso	Ocio relacional	Ocio reposado	Ocio restringido
Nivel socioeconómico	NSE alto	37,6%	12,4%	26,8%	11,7%
	NSE medio/bajo	62,4%	87,6%	73,2%	88,3%
Nivel educacional	Educación superior	52,5%	17,1%	42,4%	18,4%
	Educación media o menos	47,5%	82,9%	57,6%	81,6%
Género	Mujeres	49,3%	52,1%	60,6%	61,8%
Edad	Edad media (años)	69,8	71,7	68,4	69,1
	80 años y más	12,7%	18,8%	7,8%	10,1%
Carga de trabajo	Trabajo doméstico (hh:mm)	3:20	2:58	3:41	3:10
	Cuidados (hh:mm)	1:06	1:19	1:26	1:11
	Carga global de trabajo (hh:mm)	5:43	4:55	6:22	6:01
Estado laboral	Personas ocupadas	37,5%	28,1%	39,4%	34,8%

Fuente: Elaboración del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en base a la Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2023, Instituto Nacional de Estadísticas (INE).

En contraste, los perfiles de ocio relacional doméstico y ocio restringido presentan una mayor presencia relativa de personas adscritas a niveles socioeconómicos medio-bajos y bajos, junto con una mayor proporción de personas con educación básica o inferior. Estas diferencias no solo expresan brechas en el acceso a determinadas prácticas, sino también condiciones estructurales que influyen en la disponibilidad efectiva de tiempo libre y en las alternativas concretas para su uso.

Asimismo, se observan diferencias relevantes por sexo. Las mujeres se encuentran sobre representadas en los perfiles con menor diversidad de actividades, lo que dialoga con la persistente sobrecarga de trabajo doméstico y de cuidados no remunerados que se extiende también a la vejez. Al observar la dedicación de tiempo en un día tipo, estos perfiles registran mayores niveles de carga global de trabajo, particularmente en tareas domésticas y de cuidado, lo que sugiere que la disponibilidad de tiempo libre continúa estando condicionada por responsabilidades cotidianas.

Desde esta perspectiva, los perfiles identificados no deben interpretarse como una escala normativa de “mejor” o “peor” ocio, sino como distintas expresiones de procesos de adaptación, selectividad y restricción que operan en la vejez. Si bien algunos perfiles presentan una menor diversidad de actividades, ello no implica necesariamente una experiencia negativa del tiempo libre, sino una reorganización de prácticas que resulta coherente con las restricciones temporales, materiales y preferencias de las personas mayores.

## 2- Significados y experiencias del ocio en la vejez: una aproximación cualitativa

Para complementar el análisis cuantitativo de perfiles de ocio y vida social, se realizaron entrevistas en profundidad a cinco personas mayores de 60 años que se identificaron en alguno de los perfiles analizados mediante el análisis de clases latentes. El análisis cualitativo incorporó tanto la lectura analítica de la académica UC Sara Caro como la experiencia de trabajo en terreno de Michelle Schnitzer en Bond Up, lo que permitió articular una comprensión situada de los relatos, atendiendo a las trayectorias vitales, los contextos sociales y las condiciones estructurales que enmarcan las prácticas de ocio en la vejez.

### El ocio como concepto en tensión

Más que un concepto con significados estables, el ocio convive entre representaciones heredadas del trabajo como deber social y nuevas valoraciones asociadas al bienestar, el descanso y el cuidado de sí. Clara (65 años) contrasta los significados heredados con su comprensión actual del ocio: **“En mis tiempos, me decían ‘no seas ociosa’ [...] el ocio es lo asociado a la flojera, de malgastar el tiempo”**. Sin embargo, desde su experiencia actual, señala que el ocio es **“el tiempo libre que tú empleas, qué te sirve, en el caso de aprendizajes futuros, que es lo más importante y además de un crecimiento personal”**.

Esa tensión en el significado del ocio emerge especialmente en el tránsito a la jubilación, momento en que el tiempo deja de estar estructurado por el empleo remunerado, sin que ello implique necesariamente la suspensión de los mandatos productivos internalizados. Bernardita (65 años), describe cómo su relación con el ocio ha cambiado tras el retiro laboral:

***“La palabra ocio en mi mente, antes, era algo malo, es como “no puedes estar sin hacer nada”, el ocio es de gente floja. Pero ahora que jubilé como que le he dado una vuelta, reflexionando hartito sobre el tema, porque igual me ha costado hartito estar sin trabajar, siento como si estuviera perdiendo el tiempo. Entonces, en estos últimos días, como también es parte de aceptar que estás en otra etapa de la vida, el ocio pasa a ser algo bueno, un tiempo para ti, tal vez hacer lo que no pudiste hacer antes”.***

La lectura de la académica UC Sara Caro permite situar esta ambivalencia como el resultado de trayectorias de socialización de las generaciones de personas mayores, marcadas por contextos históricos en los que el trabajo y la educación constituían los ejes centrales de valor social:

***“[Este fenómeno] tiene que ver con el proceso de educación y socialización, es decir, el contexto social, económico, cultural en el cual fueron socializadas estas generaciones de personas mayores, un contexto que estaba muy marcado por el valor de la educación, porque había poco acceso a la educación [...] y si no podían estudiar el destino para ellos era trabajar, desde muy temprana edad. En ese escenario había dos posibilidades, trabajar o estudiar, y mucho más valorada y mucho más frecuente, la posibilidad de trabajar que estudiar, [por lo que] el ocio no existía. Por lo tanto, son generaciones que a lo largo de sus largas vidas vivieron con ese mandato social, con esa representación, de que la vida que vale es la vida de trabajo y educación”.***

En este marco, la jubilación del mercado laboral aparece como un nudo crítico en la organización del tiempo y del sentido de utilidad social. Más que un simple cambio de estatus, la jubilación se vive como un proceso de desanclaje identitario, particularmente en quienes han construido su valor personal en torno al desempeño laboral. Esta experiencia es abordada por Michelle Schnitzer, CEO y fundadora de Bond Up:

***“El hombre que ha trabajado toda su vida y que no conoce nada fuera de lo laboral, de su mundo laboral. Entonces, al hombre le cuesta demasiado ir, por ejemplo, a un café social a conversar de la vida, necesita una justificación para***

***juntarse: ‘tengo que ir a aprender esto’. Tiene que haber alguna eficiencia, algún objetivo para juntarse. Al hombre le cuesta el ocio y el goce sin una excusa real. A diferencia de la mujer, acostumbradas a tener su mundo, a socializar. Aunque también depende de si la mujer mayor viene de haber trabajado fuera del hogar o si siempre fue dueña de casa. La mujer que jubiló recién lo único que dice es: ‘llegó mi momento de disfrutar la vida, de empezar a gozar’. En cambio, la que fue dueña de casa mantiene su rutina, sus cosas; muchas de ellas son cuidadoras”.***

Desde esta perspectiva, el ocio no aparece como un derecho que se puede exigir, sino como una práctica que requiere legitimación funcional. Se necesita de una “excusa” para socializar o descansar, lo que evidencia que, en ausencia del trabajo, el tiempo sigue siendo evaluado según su eficiencia y utilidad, particularmente entre los hombres.

Una reflexión similar emerge en el relato de María Alicia (74 años), quien vincula la dificultad para valorar el ocio con la ausencia de una preparación social para la jubilación: ***“Fíjate que siempre he pensado que no hay una valoración del ocio (...) no se nos prepara para jubilar, esta cosa de retiro del tiempo productivo, no se nos prepara. ¿Cómo apreciar el ocio cuando dejó de ser útil para la sociedad?”***. La pregunta por la utilidad social del propio tiempo aparece aquí como un obstáculo central para la vivencia del ocio como espacio legítimo.

Las trayectorias de género profundizan estas tensiones. Más que diferencias en las preferencias, los relatos evidencian una asimetría en la disponibilidad y legitimidad del tiempo libre a lo largo del curso de vida. Tal como señala Sara Caro: ***“La valoración que las propias personas mayores hacen del ocio ha sido principalmente negativa. En el caso de los hombres, veo más una valoración negativa, peyorativa, porque es improductivo, es inútil, es un riesgo (...) Y en el caso de las mujeres también es negativo, pero porque está más asociado a una frustración y a una impotencia, de “mis roles de género no terminan nunca, ni siquiera ahora que tengo 80”***.

En el caso de las mujeres, el ocio aparece no solo como moralmente cuestionado, sino como históricamente ausente, subsumido en un continuo de trabajo doméstico y de cuidados sin hitos claros de inicio o cierre: ***“En el caso de las mujeres [...] el tiempo libre nunca estuvo (...) y cuando no hay una jubilación formal del mercado laboral, esa experiencia, ese hito, nos puede dar características de qué tan difícil es esta disposición de tiempo libre y si eso puede representar ocio o no”***, recalca la Dra. En Psicología UC Sara Caro.

## **El ocio permitido: ¿estar ocupados para poder disfrutar?**

En general, los relatos muestran que la intensidad y variedad de prácticas pueden coexistir con tensiones subjetivas asociadas a la forma en que el tiempo es vivido,

evaluado y moralmente juzgado. En este sentido, no es solo la definición del ocio lo que está en tensión entre lo productivo y lo improductivo, sino cuántas actividades se realizan en el tiempo libre.

En estos casos, el ocio no aparece como un tiempo residual ni opuesto a la actividad, sino como una dimensión integrada a una vida cotidiana marcada por la ocupación constante, como Clara (65 años) ***“Voy llenando mi vida con muchas reuniones, mucho trabajo, pero también me encanta leer, me encanta ir al cine, al teatro y también dejarme un poquito tiempo, por ejemplo, voy a misa, que también para mí es un momento de descanso”***. En este relato, el ocio aparece integrado a una vida activa y socialmente reconocida, lo que se refuerza cuando afirma: ***“Tengo harto ocio activo, pasivo no mucho, pero activo y sin culpa, que eso es lo mejor”***.

La mención explícita a la “ausencia de culpa”, junto con la distinción entre ocio “activo” y “pasivo”, evidencia que el disfrute del tiempo libre no es neutro, sino que se encuentra mediado por juicios respecto del uso legítimo del tiempo. De este modo, el ocio no solo se organiza en función de la disponibilidad temporal, sino también de marcos normativos que legitiman y jerarquizan ciertas prácticas por sobre otras, otorgándoles mayor valor social y subjetivo.

Este punto conecta con la advertencia planteada por Sara Caro, quien señala el riesgo de reproducir una lógica productivista incluso en el ocio, el cual estaría siendo validado en la medida en que se asocia a actividades consideradas útiles o socialmente legítimas, invisibilizando otras formas de descanso y disfrute igualmente relevantes para el bienestar:

***“Estas generaciones han vivido tantos cambios y tantos mundos tan distintos, entonces, ahora el discurso del envejecimiento activo ha sido otro mandato que las personas mayores han acogido de una manera muy consciente [...] [Y esto] implica que ellos están siempre muy ocupados, con muy poco tiempo disponible para hacer otras cosas y con una ausencia total del valor del ocio, [el cual] la mayor parte de las veces es negativo, y si no es negativo es valorado en tanto contribuye al envejecimiento activo. [...]”***

***Porque el ‘no hacerlo’ tiene muchos riesgos. [...] El riesgo que significa que usted no haga estas cosas, que no haga actividad física, que no hable con otros, que no salga de la casa, que no se inscriba en el centro diurno [...]. Es un riesgo tan grande que, si yo fuera persona mayor hoy día y escuchara todo eso, probablemente me asustaría si tengo un día, una tarde, un ratito en el que no tengo nada que hacer. Y viene inmediatamente, por supuesto, el fantasma de la depresión, el aislamiento, la demencia”***.

***Entonces creo que justamente la idea del envejecimiento activo deja fuera espacios placenteros que requieren tiempo libre, porque, además, en términos psicológicos, para poder sentir el placer primero tengo que preguntarme qué actividad yo quisiera hacer, tiene que ver con la identidad, con cómo yo me construyo como sujeto, con mi identidad personal”.***

Esta reflexión conduce a cuestionar las etiquetas que organizan y jerarquizan las formas legítimas de vivir el tiempo libre en la vejez. Categorías como “activo”, “productivo” o “participativo” no solo orientan la oferta institucional, sino que también operan como marcos normativos que restringen las posibilidades de disfrute, al definir de antemano qué prácticas son valiosas y cuáles quedan desprovistas de reconocimiento. Frente a ello, emerge una definición de ocio que busca desanclarse de estas clasificaciones, ampliando su significado más allá de su utilidad social o funcionalidad para la salud. Para la Dra. En Psicología:

***“El ocio es una espacio, digo ampliamente, como puede ser una actividad, puede ser un dejar de hacer o un hacer en la vejez , pero que sean actividades significativas o un hacer que es significativo, pero es significativo para el proyecto de vida, no significativo en términos de salud, ni física ni mental, y no significativo para toda esta idea del envejecimiento activo, de la participación, de la ciudadanía, de estar involucrado en la sociedad, sino que sea significativa a nivel personal, como parte de la etapa de la vida y entonces que reporta placer”.***

## **El ocio como eje de bienestar, sentido y vínculo social en la vejez**

Las tensiones expuestas por las personas mayores entrevistadas emanan justamente en esta etapa del ciclo vital. De hecho, para varias personas entrevistadas, la vejez permite, por primera vez, recentrar la experiencia cotidiana en uno mismo, luego de trayectorias extensas marcadas por el trabajo remunerado y las responsabilidades familiares. Bernardita (65 años) lo expresa con claridad al describir este cambio de eje vital:

***“Yo creo que por primera vez en la vida [en la vejez] uno pone el centro en uno mismo, porque antes cuando trabajas, cuando los niños son pequeños, tú te levantas haciendo cosas para otros [...] y te queda como muy poco tiempo para uno, pero ahora el centro está en uno. Ahora yo decido, con ciertas limitantes también, pero uno decide qué hacer o qué no hacer”***

Esta nueva centralidad no se vive como pasividad ni como repliegue, sino como una forma activa de apropiación del tiempo. Las actividades de ocio se convierten en un sostén

cotidiano que aporta satisfacción, bienestar subjetivo y una sensación de continuidad personal. María Alicia (74 años) da cuenta de este impacto desde una dimensión vital: ***“[Las actividades de ocio/tiempo libre] me llenan la vida, me complementan, me apoyan, me mantienen con mi cerebro creo que bastante ágil todavía.”***

Desde otra experiencia, Hugo (79 años) enfatiza el carácter estructurante del ocio en su identidad personal: ***“Yo creo que en un caso hipotético de que yo no tuviera ocio, lo pasaría muy mal, no, yo creo que uno como ser humano se despersonaliza si uno no tiene ocio.”***

Sin embargo, esta revalorización del ocio se pone a su vez en peligro frente a expectativas del entorno en la vejez, asociada muchas veces a estereotipos ligados a la edad: Bernardita (65 años) describe esta tensión al contrastar la mirada de sus hijos con la de otros espacios sociales: ***“Por parte de mis hijos, ellos valoran mucho que yo esté jubilada (...) me decía ‘pero mamá, cómo vas a trabajar, aprovecha de hacer las cosas que te gustan’. Mis hijos sí, mis hijos valoran que esté sin trabajar, pero para el resto de la sociedad, incluso para mis hermanos, por ejemplo, me dicen ‘pero ¿cómo estás sin trabajar?’, como que es inadmisibles no estar produciendo.”***

Estas expectativas también se expresan en la forma en que se interpreta el uso del tiempo libre. Para algunas personas entrevistadas, la invitación constante al “descanso” en la vejez entra en contradicción con la vivencia propia del ocio. María Alicia (74 años) lo relata como una interpelación reiterada que no siempre logra comprender: ***“Es un poco la pregunta de ‘¿y cuándo te cansas?’ (...) Mi hermano, mi prima ‘oye, descansa’ y yo digo qué será descansar, ¿estar tirada en la cama? (...) Es como cuando te equivocas en algo y te corrigen”.***

En otros casos, el ocio se transforma en una forma de participación y contribución que desafía los estereotipos tradicionales asociados a la vejez. Hugo (79 años) describe cómo su estilo de vida es leído de manera ambivalente, dependiendo de quién observa: ***“La mayoría de la gente piensa que soy un poquitito loco por andar haciendo estas cosas que hago, que ya me debería dedicar a mis nietos (...) La mayoría de la gente de mi época lo considera un poquitito light la forma en como yo vivo y la gente más joven (...) me tienen como ejemplo de vida”.***

Finalmente, el ocio también es pensado desde sus límites y equilibrios. No se trata únicamente de acumular actividades, sino de encontrar un uso del tiempo que tenga sentido y no se transforme en una carga. Alejandro (78 años) lo expresa desde una mirada reflexiva y contenida: ***“La verdad es que me gustaría tener más [tiempo libre], pero no hay que pedirle a la vida más de lo que te da, porque además tampoco uno se puede atochar de cosas que van a pasar a ser parte de un inventario muerto”.***

Esta noción de no “atochar la agenda” se vincula con una mirada crítica sobre la sobre-exigencia asociada a la participación activa en la vejez. Al respecto, la académica UC

Sara Caro advierte que la acumulación de actividades puede generar malestar emocional, particularmente cuando la participación se vive como una obligación más que como una fuente de disfrute: ***“Vemos que se genera mucha ansiedad y culpa en las personas mayores cuando no pueden asistir a estas actividades. Como ‘pucha, estos días voy a la piscina, hago taller de natación y ya no pude ir’ y se genera toda una rumiación que es culpa, falta de compromiso o una serie de sentimientos reiterativos. Pero si en realidad es algo que hago porque lo disfruto, porque me gusta, no pasa nada si no puedo ir un día”***.

## Barreras al ocio

A través de las entrevistas se identificaron barreras que limitan la existencia y el uso del tiempo libre en la vejez. Cabe recordar que la participación —o no— en actividades de ocio no depende únicamente de las preferencias individuales, sino que se encuentra condicionada por los entornos sociales, económicos y territoriales en los que viven las personas mayores.

Esta realidad es observada por Clara (65 años), quien, pese a pertenecer a un perfil de persona mayor con un ocio diversificado, identifica en su trabajo comunitario múltiples obstáculos que enfrentan sus pares para ejercer el ocio. Desde su experiencia, las limitaciones económicas, la soledad y la falta de redes aparecen como factores centrales, a los que se suman problemas de movilidad, transporte y salud:

***“Primero que nada es la falta, las limitaciones económicas. Muchas veces nos vemos que no tenemos el acceso para ir a todas las partes que quisiéramos. La otra, por ejemplo, es la soledad, el no contar con estas redes de amigos. Lo otro es no contar con un transporte, por la gente que tiene una movilidad reducida (...) El estrés, el cansancio, las limitaciones de salud”***.

En una línea similar, la académica UC Sara Caro señala que estas barreras estructurales operan como un condicionante de los espacios y tiempos disponibles para el ocio, particularmente en contextos de desigualdad socioeconómica: ***“Entonces, viene otra gran barrera, que es la desigualdad socioeconómica. Los bajos montos de las pensiones, el trabajo informal, que como sabemos muchos lo hacen por necesidad, por lo tanto, sigue estando [...] muy fuerte la necesidad de generar un recurso económico que me permita sobrevivir [...]. Esa preocupación por sobrevivir requiere también una ocupación, y entonces es ocupar todo el tiempo en sobrevivir económicamente, generar un ingreso y, por lo tanto, ahí los momentos que hay de descanso no son tiempos de ocio”***.

A estas barreras se agregan las limitaciones espaciales y territoriales, particularmente relevantes en zonas rurales. María Alicia (74 años), quien reside en el campo, señala que la distancia y la falta de infraestructura adecuada restringen significativamente sus actividades de ocio y participación social:

***“Mira, yo creo que lo de vivir en el campo como que me achata un poco, porque durante 72 años fui absolutamente ciudadina y ahora vivo en el campo (...) Entonces, de mi casa a la carretera me quedan 3,5 kilómetros, cosa que ya no lo puedo hacer caminando porque el camino está asfaltado y cuando lo asfaltaron lo dejaron sin berma para peatones, entonces es difícil y peligroso para caminar”***

Otro eje central en la organización del tiempo de ocio es el rol que cumple la familia, la cual puede actuar tanto como facilitadora como barrera para la disponibilidad y el disfrute del tiempo libre en la vejez. En algunos casos, el diálogo y la reorganización de las dinámicas familiares permiten redistribuir tareas y abrir espacios para el esparcimiento. Alejandro (78 años) relata que, tras jubilar, fue necesario reorganizar las responsabilidades del hogar, proceso que, a su juicio, mejoró su uso del tiempo cotidiano: ***“Nos pusimos de acuerdo en la casa y dividimos las tareas, entonces aprendí a cocinar y yo soy el dueño de la cocina hoy día acá en la casa (...) Llevo 7, 8 años jubilado, he ido aprendiendo a hacer cosas (...) Me preocupó de salir a regar, vivimos en una casa que tiene jardín, entonces durante el año riego un par de veces a la semana”***.

Al mismo tiempo, el compartir con la familia aparece como una de las actividades de ocio más transversales y valoradas en los distintos perfiles identificados. Clara (65 años), por ejemplo, reserva conscientemente un espacio semanal para el encuentro con cercanos: ***“El sábado en la tarde, en la nohcecita, es mío. Ahí un traguito con los amigos, con los familiares, eso es para mí”*** De manera similar, María Alicia (74 años) describe que en un día típico suele visitar a su hija: ***“Voy a dar una vuelta a la casa de mi hija, si mi hija ha preparado café (...), así que me tomo un café cortado o alguna cosa que ella prepara”***.

No obstante, la familia también implica responsabilidades que pueden restringir el tiempo disponible. Hugo (79 años) reconoce que, aunque valora profundamente a su familia, continúa asumiendo un rol central que le demanda una parte importante de su tiempo: ***“Ser jefe de la familia aún me demanda mucho tiempo, preocuparme de la casa, preocuparme de mis hijos, converso habitualmente con ellos, estoy muy cercano frente a los problemas que cada uno de ellos tiene”***.

Los espacios de tiempo libre pueden verse tensionados cuando emergen roles de cuidado más demandantes. Clara (65 años) relata que, durante el deterioro de la salud de sus padres, el tiempo libre debió ser reorganizado mediante acuerdos familiares, con el objetivo explícito de no perder sus espacios de ocio y socialización: ***“Cuando ellos [mis padres] estuvieron más enfermos, efectivamente el tiempo libre o este ocio lo fuimos ajustando [...] de lunes a viernes tenía las horas para estar con mis padres y después sábado y domingo hacía mis actividades, eso lo ajustamos como familia, con mis hermanos. ¿Para qué? Para no perder esta continuidad y no quedarte aislada, porque cuando tú eres cuidadora, una, te enfermas sin darte cuenta y, lo otro, es que te aíslas [...], la vida va pasando y tú después quieres volver y te das cuenta de que tus amistades ya no están”***.

De manera similar, Bernardita (65 años) relata que cuidar a su madre un día fijo a la semana, aunque acordado con sus hermanas, ha implicado un desgaste significativo y ha limitado especialmente sus posibilidades de viajar: **“No es que sea terrible cuidar a mi mamá, pero en general los cuidados de los adultos mayores es una cosa bien desgastante [...] A mí lo que me gusta es viajar, entonces esa parte ahora la tengo como limitada y, tal vez, si pudiese tener más posibilidades de viajar yo creo que ahí estaría más feliz”**.

Clara (65 años) advierte que ha conocido numerosos casos en que “la falta de tiempo” está asociada a la responsabilidad de cuidar nietos para permitir que otros miembros de la familia trabajen.

Esta dimensión es reforzada por Sara Caro, quien advierte que la barrera familiar vinculada a los cuidados sigue siendo ampliamente invisibilizada en el contexto nacional:

**“La barrera familiar es una barrera importante que está todavía muy invisibilizada en nuestro país y creo que parte de eso viene de un mandato social de cuidar a los nietos, de contribuir, en este caso, si los hijos trabajan fuera del hogar, especialmente las hijas, tratar de contribuir al cuidado de los niños, tratar de contribuir a las tareas del hogar, tratar de contribuir al traslado, por ejemplo, de los nietos al colegio, a los talleres, a los cumpleaños, a los amigos, al médico. Entonces ahí creo que hay una barrera que no se ve, que existe y que es impopular conversar”**.

## Ocio digital: entre utilidad, control del tiempo y primacía del contacto humano

El uso de tecnologías digitales supone una dimensión relevante del ocio contemporáneo en la vejez, y en todas las edades, aunque está lejos de una adopción homogénea o acrítica. Más bien, las personas mayores describen una relación selectiva, instrumental y reflexiva con los medios digitales, en la que se tensionan el acceso a información, la comunicación y el entretenimiento con el control del tiempo, el bienestar personal y la valoración del contacto presencial.

En algunos casos, el ocio digital se vive con distancia o incluso con rechazo, particularmente cuando se asocia a la pérdida de tiempo o a contenidos percibidos como poco significativos. Bernardita (65 años) relata haber decidido eliminar redes sociales y servicios de streaming tras evaluar críticamente su uso: **“Redes sociales a parte de WhatsApp no tengo, ni Instagram, ni Facebook, ni nada de eso (...) Tuve Instagram pero perdía mucho tiempo viendo cosas que al final era más como farándula, entonces al final no tiene sentido, no sirve de nada. Pero sí te ocupa tiempo, como que uno se envicia con esas redes, entonces por eso eliminé todo”**.

En contraste, otros relatos muestran un uso más amplio y cotidiano de plataformas digitales, aunque igualmente mediado por criterios personales de utilidad y moderación. María Alicia (74 años) describe una participación activa en redes sociales, sin que ello implique una dedicación permanente, comentado que usa ***“Todas [las RRSS] menos X. No paso todo el día, le echo una mirada de vez en cuando, participo, tiro comentarios, sí.”***

No obstante, incluso en estos casos aparece una mirada crítica respecto de los efectos sociales de los entornos digitales. Esta lógica de uso controlado y funcional se expresa con especial claridad en el relato de Hugo (79 años), quien delimita explícitamente los alcances de su relación con la tecnología: ***“Yo uso las redes sociales en la medida en que yo quiera usarlas. ¿Qué tengo hoy día? Me manejo con el Word, me manejo con Excel, me manejo con el correo electrónico, me manejo con el WhatsApp, veo Netflix y dije paremos de contar. No me meto en las discusiones. Soy amigo de la tecnología, pero en la medida en que me sirva a mí”***.

Por su parte, Alejandro (78 años) da cuenta de un uso intensivo de medios digitales como fuente de información y difusión, señalando que ***“Estoy suscrito a cuanta página web que me pueda traer información que me interese”***. Pese a este uso intensivo de medios digitales, reconoce que estas herramientas están subordinadas a otras dimensiones del vínculo social: ***“El ser humano es un ser social y requiere del contacto humano”***.

La experiencia de trabajo en terreno de Bond Up refuerza que, para las personas mayores, el ocio digital aparece claramente subordinado a la experiencia presencial y al vínculo cara a cara. Si bien existen alternativas virtuales, la preferencia por la presencialidad es consistente y mayoritaria, en tanto el ocio se asocia a la posibilidad de contacto humano directo y a la construcción de vínculos significativos. En palabras de Michelle Schnitzer: ***“Las personas mayores prefieren la presencialidad, es lo que buscan, porque lo que más destacan todos nuestros usuarios y lo que más agradecen es que ofrecemos cosas presenciales, a esa generación lo que le marca la diferencia es lo presencial, es el vínculo, es tener contacto con otro ser humano”***. En este marco, la presencialidad emerge como un componente central para enfrentar la soledad y el aislamiento en la vejez. Desde la mirada de la sociedad civil, Schnitzer es enfática en señalar que el ocio digital no cumple, por sí solo, una función relacional sustantiva: ***“Lo digital no te va a hacer sentir menos solo, no te va a llenar lo que uno necesita como ser humano de crear un vínculo con alguien”***.

Esta preferencia no solo se expresa en la elección entre modalidades, sino que orienta el diseño de las actividades, donde lo digital cumple un rol principalmente instrumental. Al respecto, Schnitzer enfatiza que el objetivo no es retener a las personas en espacios virtuales, sino facilitar el acceso al encuentro presencial: ***“Yo no busco que estén todo el día en mi plataforma. Yo busco simplemente ser una herramienta para conectar: que la persona se meta, vea los eventos, ponga asistir, le llegue la información al WhatsApp y llegue. Es un puente de conexión, nada más”***.

Desde esta experiencia, el potencial del ocio digital aparece también limitado por la persistencia de brechas de acceso y uso, especialmente asociadas a la edad, el territorio y el nivel socioeconómico: **“Ya desde 69 años hacia arriba la brecha aumenta mucho. [...] Afecta mucho el nivel socioeconómico, afecta la región donde vive”**, afirma la CEO de Bond Up.

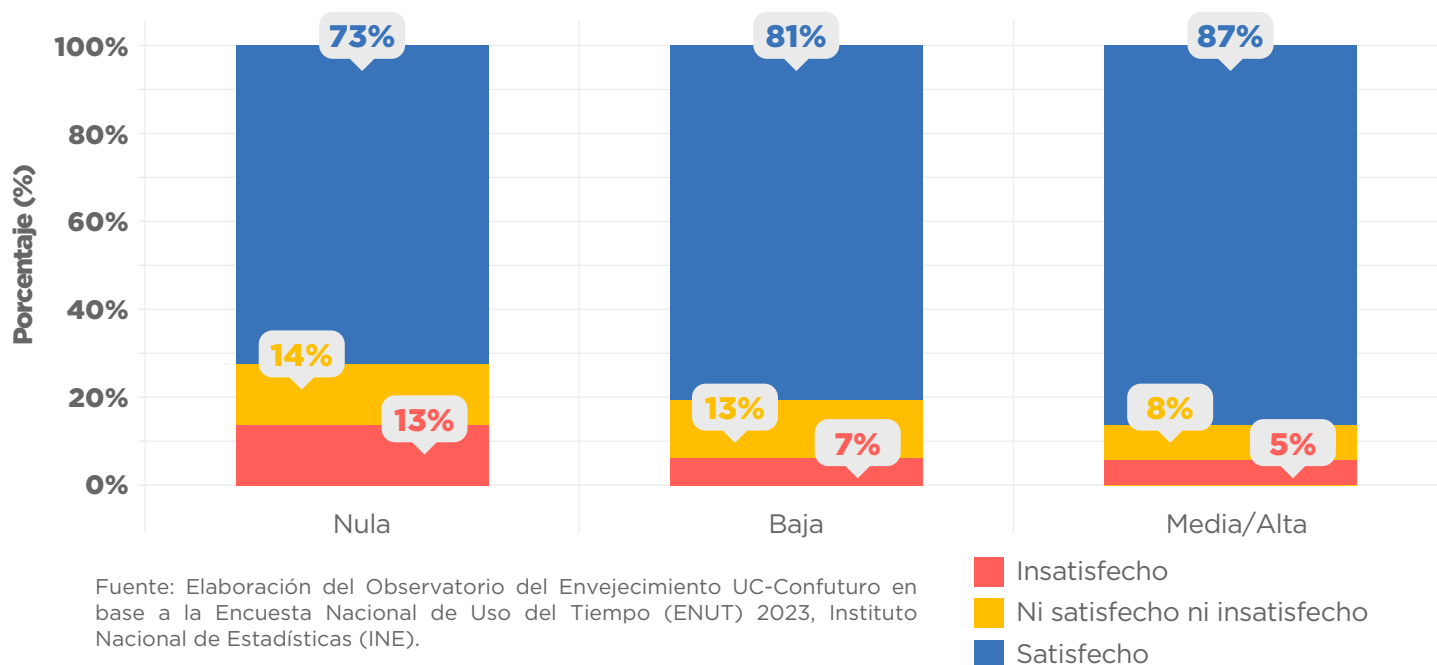
En conjunto, este relato refuerza que, si bien el ocio digital puede facilitar el acceso a información y la coordinación de actividades, no reemplaza la necesidad de contacto humano directo. Tal como se ha revisado, conversar y compartir con otros constituye una de las actividades centrales del uso del tiempo libre en la vejez, especialmente en un contexto de pérdida de roles y redes. En este marco, la presencialidad aparece como un componente clave para sostener la vida social y el bienestar subjetivo, mientras que lo digital opera principalmente como un dispositivo de mediación y conexión.

### 3 Participación en actividades de ocio y satisfacción con la vida

La realización y diversidad de actividades de ocio se asocian con la satisfacción con la vida en la vejez (Gráfico 6). Los datos muestran un patrón consistente: a mayor diversidad de actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte, se observan niveles más altos de satisfacción con la vida. Entre quienes no reportan participación en este tipo de actividades, un 73% declara estar satisfecho con su vida, proporción que aumenta progresivamente hasta alcanzar un 87% entre quienes presentan una diversidad media o alta de ocio. En paralelo, los niveles de insatisfacción disminuyen desde un 13% en el grupo sin actividades hasta un 5% en el grupo con mayor diversidad.

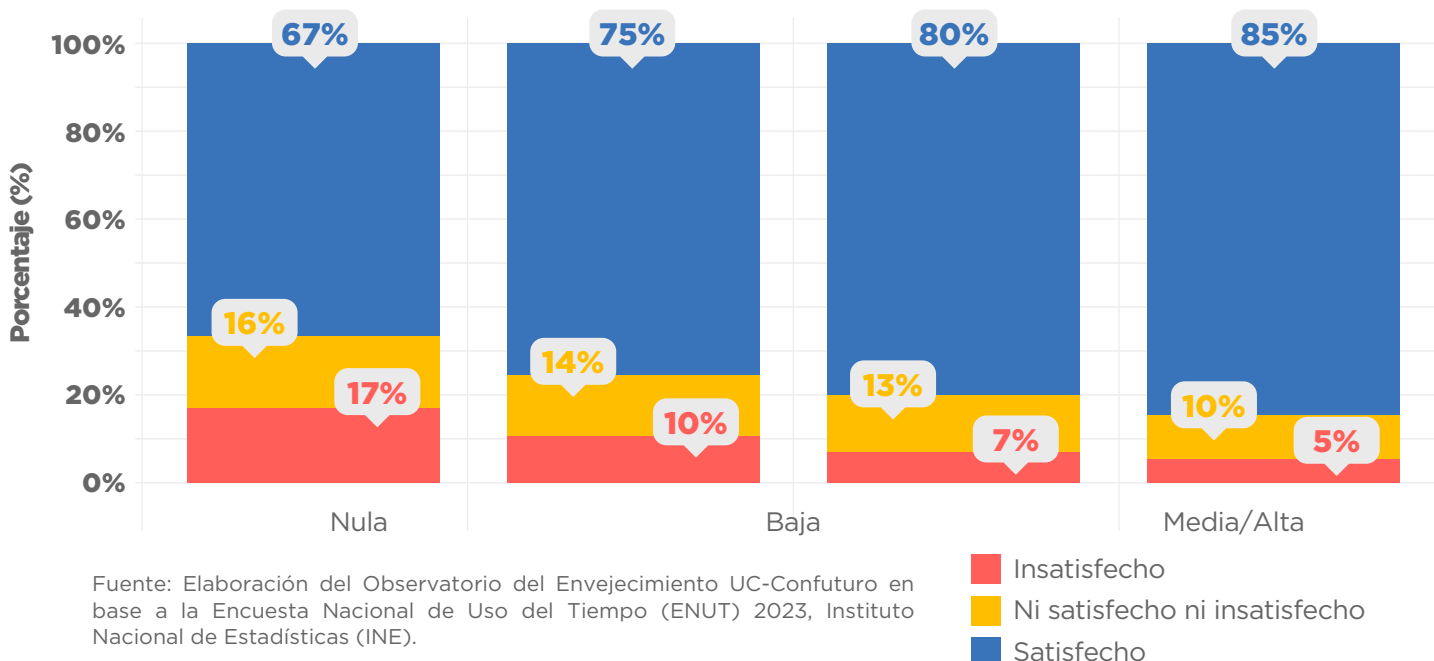
Este gradiente sugiere que la diversidad de experiencias puede constituir un recurso relevante para el bienestar subjetivo en la vejez. Sin embargo, no implica que una menor variedad de actividades sea necesariamente indicativa de un deterioro en la calidad de vida, sino que la satisfacción parece estar mediada por la posibilidad de acceder a prácticas valoradas y significativas, coherentes con las capacidades, intereses y contextos de cada persona.

**Gráfico 6:**  
**Satisfacción con la vida según nivel de diversidad de actividades de vida social, aficiones, eventos y deporte (en porcentajes)**



Un patrón similar se observa al analizar la diversidad en el uso de medios de comunicación masiva (Gráfico 7). Las personas que reportan una mayor diversidad en este ámbito —que incluye actividades como leer, escuchar radio, ver televisión o utilizar plataformas digitales— presentan niveles más altos de satisfacción con la vida (85%) y menores niveles de insatisfacción (5%), en comparación con quienes no realizan este tipo de actividades, entre los cuales la satisfacción desciende a 67%. Aunque el uso de medios suele asociarse a prácticas más solitarias o sedentarias, estos resultados sugieren que también pueden cumplir funciones relevantes de estimulación cognitiva, acompañamiento cotidiano y conexión simbólica con el entorno social.

**Gráfico 7:**  
**Satisfacción con la vida según nivel de diversidad de actividades de medios de comunicación masiva (en porcentajes)**



La literatura internacional permite contextualizar estos hallazgos. Diversos estudios han documentado asociaciones robustas entre la participación en actividades de ocio y distintos indicadores de bienestar subjetivo, incluida la satisfacción con la vida, tanto en análisis transversales como longitudinales (Nimrod & Shrira, 2016; Griffin & McKenna, 1999). En particular, la evidencia sugiere que el ocio actúa como un recurso clave para afrontar transiciones propias de la vejez —como la jubilación, la viudez o el deterioro funcional—, contribuyendo a procesos de adaptación, resiliencia y continuidad biográfica.

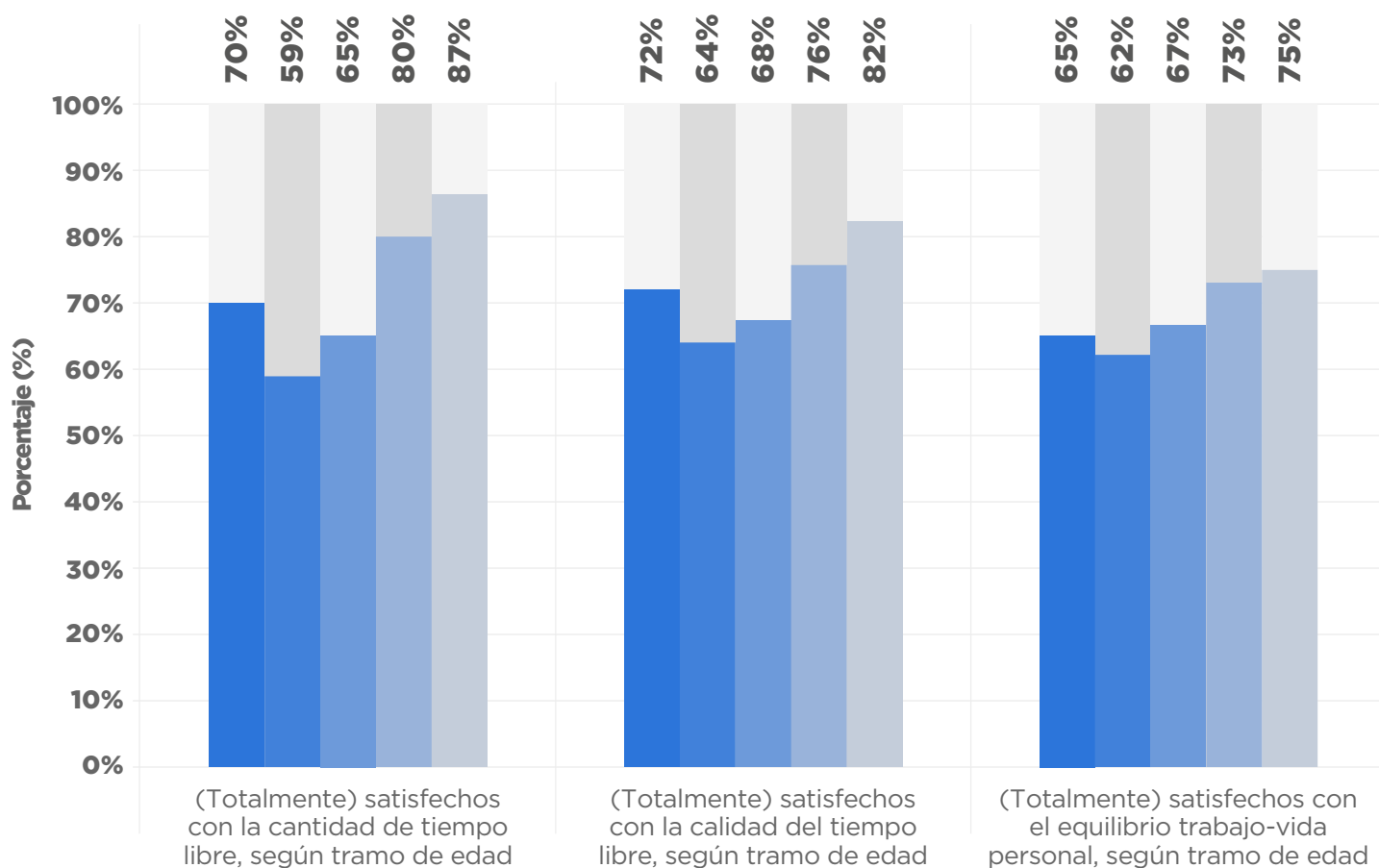
Desde esta perspectiva, el ocio no solo opera como un espacio de compensación frente a pérdidas, sino también como un ámbito de redefinición de roles y sentidos. Hennessy (2024) muestra que las personas mayores utilizan el ocio tanto para sostener vínculos sociales como para contribuir a la vida comunitaria, lo que refuerza su agencia y su sentido de pertenencia. En este marco, la diversidad de actividades adquiere una dimensión que trasciende el bienestar individual y se vincula con procesos de integración social y cohesión comunitaria.

Este enfoque dialoga con la denominada “paradoja del ocio” en la vejez, según la cual, aunque la cantidad y variedad de actividades tienden a reducirse con la edad, la satisfacción asociada al ocio puede mantenerse —e incluso incrementarse— mediante procesos de adaptación, selectividad y reajuste de expectativas (Nimrod & Shrira, 2016;

Griffin & McKenna, 1999). Así, la satisfacción con la vida no depende necesariamente de una alta intensidad o diversidad de participación, sino de la posibilidad de sostener prácticas significativas, elegidas y acordes a las capacidades y preferencias individuales.

Esta interpretación se ve reforzada por datos recientes de la Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud (ENCAVI 2023-2024), que muestran un aumento sostenido de la satisfacción con el tiempo libre a medida que avanza la edad.

**Gráfico 8:**  
**Satisfacción con la cantidad, calidad y equilibrio del tiempo libre según grupo etario (en porcentajes).**



Fuente: Elaboración del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo en base a la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCAVI) 2023-2024, Ministerio de Salud (MINSAL). Nota: porcentaje suma a personas que declaran sentirse “totalmente satisfechas” y “satisfechas”, en las dimensiones estudiadas.

- 18-29 años
- 30-44 años
- 45-59 años
- 60-79 años
- 80 años y más

En particular, la proporción de personas que declara estar (totalmente) satisfecha con la cantidad de tiempo libre aumenta desde un 70% en el grupo de 18 a 29 años hasta un 80% entre quienes tienen entre 60 y 79 años, alcanzando un 87% en el tramo de 80 años y más. Una tendencia similar se observa en la satisfacción con la calidad del tiempo libre y con el equilibrio entre trabajo y vida personal, que muestran evaluaciones progresivamente más positivas en los tramos de mayor edad.

Estos resultados sugieren que, más allá de eventuales reducciones en la intensidad o diversidad de ciertas prácticas, la experiencia subjetiva del tiempo libre tiende a valorarse de manera más favorable en la vejez. Ello se vincula con procesos de ajuste de expectativas y reconfiguración de prioridades a lo largo del curso de vida, donde el ocio adquiere sentidos más selectivos, pero también más coherentes con los intereses, capacidades y contextos de las personas mayores.

Esta evidencia dialoga directamente con la crítica planteada por la académica UC, Sara Caro, quien advierte la importancia de la mira de curso de vida e identidad en la creación de sentido en la esfera del ocio. Desde esta mirada, los mayores niveles de satisfacción observados en la vejez no se explican por una ruptura con el pasado, sino por la capacidad de resignificar el tiempo libre en continuidad con sentidos y motivaciones previas:

***“Se ha instalado la idea de que, en la vejez, las personas mayores debieran “buscar un nuevo propósito”, especialmente tras la jubilación. Sin embargo, desde una perspectiva de curso de vida, la identidad no se redefine abruptamente en esta etapa, sino que se desarrolla de manera continua y coherente a lo largo del tiempo. Si bien la identidad se actualiza y experimenta cambios, estos suelen ser consistentes con trayectorias previas. Las principales dificultades emergen cuando se promueven quiebres artificiales —particularmente asociados a la jubilación— que introducen expectativas de reinención total y generan sensación de desorientación.***

***En este marco, más que exigir la construcción de un propósito completamente nuevo, el desafío estaría en favorecer la continuidad identitaria, retomando y resignificando sentidos y motivaciones previas de manera coherente con la experiencia actual de la vejez. Asimismo, las intervenciones y políticas públicas tienden a reforzar estos quiebres al enfatizar proyectos “post jubilación”, contribuyendo a instalar socialmente la expectativa de una ruptura que no necesariamente se condice con la vivencia real de las personas mayores”***

Desde una perspectiva estructural, es relevante considerar que los beneficios del ocio no se distribuyen de manera homogénea. Investigaciones recientes sobre la relación entre ocio y salud cognitiva muestran que, si bien la participación en actividades de ocio se

asocia con menores niveles de deterioro cognitivo, estos efectos son más pronunciados entre personas que a lo largo de su vida alcanzaron mayores niveles de educación y estatus socioeconómico (Sun & Zhang, 2023). La diversidad de ocio observada en la vejez refleja, en este sentido, desigualdades estructurales previas que exceden el momento vital específico y remiten a trayectorias sociales más amplias.

En este contexto, promover una mayor diversidad de oportunidades de ocio —tanto presenciales como mediadas por tecnologías— puede contribuir positivamente a la satisfacción con la vida en la vejez. Sin embargo, dichos esfuerzos deben considerar las desigualdades acumuladas en acceso, recursos y capacidades, reforzando la necesidad de políticas públicas que no solo fomenten la participación, sino que también reduzcan brechas estructurales y fortalezcan las condiciones para que las personas mayores puedan beneficiarse plenamente de estas experiencias.

## Reflexiones finales

El ocio y el uso del tiempo libre constituyen una dimensión relevante del bienestar en la vejez; sin embargo, la evidencia presentada en este reporte muestra que su vivencia dista de ser homogénea. Las prácticas, significados y oportunidades de ocio observadas no responden exclusivamente a decisiones individuales, sino que se encuentran condicionadas por trayectorias de vida, desigualdades estructurales y marcos normativos que delimitan qué formas de envejecer —y de organizar el tiempo— resultan socialmente reconocidas y valoradas.

Desde una perspectiva de política pública, uno de los principales desafíos identificados es la persistencia de una aproximación predominantemente instrumental al ocio en la vejez. Tal como emerge del análisis cualitativo y de la literatura nacional e internacional, las prácticas de ocio tienden a legitimarse en la medida en que se asocian a objetivos funcionales, tales como la mantención de la salud física, la prevención del deterioro cognitivo o la promoción de la participación social. Si bien estos objetivos son relevantes, su centralidad puede reproducir una lógica productivista que restringe el reconocimiento de otras dimensiones del bienestar, como el disfrute, la autorregulación del tiempo y la adecuación de las actividades a las capacidades, intereses y ritmos individuales. En este sentido, el riesgo no radica en la promoción de la actividad, sino en su transformación en un mandato normativo que puede generar sobre exigencia o desajuste entre la oferta institucional y las experiencias subjetivas de las personas mayores.

En este contexto, las políticas públicas orientadas al envejecimiento activo enfrentan el desafío de complementarse con enfoques que incorporen de manera explícita la dimensión subjetiva del bienestar. Hay que reconocer que no existe un único modo, un patrón “óptimo” de uso del tiempo libre en la vejez, lo que implica aceptar que la satisfacción con la vida puede sostenerse —e incluso incrementarse— a través de procesos de adaptación, selectividad y continuidad identitaria a lo largo del curso de vida.

Asimismo, los hallazgos del estudio evidencian que las oportunidades de ocio se encuentran atravesadas por desigualdades socioeconómicas y de género acumuladas a lo largo del curso de vida. En particular, las mujeres presentan una menor diversidad de prácticas de ocio, situación que se vincula con la persistencia del trabajo doméstico y de cuidados no remunerados, el cual continúa estructurando el uso del tiempo también en la vejez. Desde esta perspectiva, promover el acceso equitativo al ocio requiere articular esta dimensión con políticas de cuidados, reconociendo explícitamente las restricciones de tiempo que enfrentan determinados grupos y avanzando hacia una redistribución más equilibrada de las responsabilidades cotidianas.

Por otra parte, el ocio digital emerge como una dimensión relevante, aunque caracterizada por un uso selectivo y mayoritariamente instrumental por parte de las personas mayores. La adopción de tecnologías no responde a una lógica acrítica, sino a evaluaciones situadas sobre su utilidad, su aporte al bienestar y su capacidad de

complementar —sin sustituir— las formas presenciales de sociabilidad y recreación. En este marco, las políticas de inclusión digital dirigidas a personas mayores debieran superar enfoques centrados exclusivamente en el acceso o la capacitación técnica, incorporando también las preferencias, límites y significados que estas tecnologías adquieren en la experiencia cotidiana del ocio.

Con esto, y como objetivo del presente reporte, incorporar el ocio como eje estratégico de la política pública de envejecimiento supone un cambio de enfoque: desde la promoción de agendas estandarizadas de actividad hacia el reconocimiento de la diversidad de formas legítimas de uso y valoración del tiempo en la vejez. Este giro resulta particularmente relevante en un escenario de envejecimiento poblacional acelerado, donde garantizar calidad de vida no se limita a extender la duración de los años vividos, sino que implica asegurar condiciones para que dichos años puedan ser habitados con autonomía, sentido y bienestar.

## Referencias

- Agahi, N., & Parker, M. G. (2005). Are today's older people more active than their predecessors? Participation in leisure-time activities in Sweden in 1992 and 2002. *Ageing & Society*, 25(6), 925-941.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The gerontologist*, 29(2), 183-190.
- Cheng, S. T., Chow, P. K., Song, Y. Q., Yu, E. C., Chan, A. C., Lee, T. M., & Lam, J. H. (2014). Mental and physical activities delay cognitive decline in older persons with dementia. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 22(1), 63-74.
- Cho, D., Post, J., & Kim, S. K. (2018). Comparison of passive and active leisure activities and life satisfaction with aging. *Geriatrics & Gerontology International*, 18(3), 380-386.
- Crombie, I. K., Irvine, L., Williams, B., McGinnis, A. R., Slane, P. W., Alder, E. M., & McMurdo, M. E. (2004). Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and ageing*, 33(3), 287-292.
- Faílde Garrido, J. M., Dapía Conde, M. D., Vázquez Vázquez, M. Á., & Vázquez Rodríguez, L. (2022). Are older adults' leisure patterns consistent with the active ageing model? The influence of the ageist stereotypes. *Social Policy and Society*, 21(4), 575-596. <https://doi.org/10.1017/S1474746421000221>
- Gagliardi, C., Spazzafumo, L., Marcellini, F., Mollenkopf, H., Ruoppila, I., Tacken, M., & Szémann, Z. (2007). The outdoor mobility and leisure activities of older people in five European countries. *Ageing & Society*, 27(5), 683-700. <https://doi.org/10.1017/S0144686X07006198>
- Galenkamp, H., Gagliardi, C., Principi, A., Golinowska, S., Moreira, A., Schmidt, A. E., ... & Deeg, D. J. (2016). Predictors of social leisure activities in older Europeans with and without multimorbidity. *European Journal of Ageing*, 13(2), 129-143.
- Geithner, L., & Wagner, M. (2022). Old-age lifestyles: Patterns of participation in leisure activities and their associations with different forms of capital. *Journal of Aging Studies*, 61, 101022. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.101022>
- Griffin, J., & McKenna, K. (1999). Influences on leisure and life satisfaction of elderly people. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 15(4), 1-16. [https://doi.org/10.1080/J148V15n04\\_01](https://doi.org/10.1080/J148V15n04_01)
- Heo, J., Kim, J., & Won, Y. S. (2010). Exploring the relationship between leisure activity participation and psychological well-being in older adults. *Activities, Adaptation & Aging*.
- Henderson, K. A., & Hickerson, B. (2007). Women and leisure: Premises and performances uncovered in an integrative review. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 591-610.
- Hennessy, C. H. (2024). The functions of leisure in later life: Bridging individual- and community-level perspectives. *Ageing & Society*, 44(12), 2610-2632.

Iwasaki, Y., & Smale, B. J. (1998). Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well-being. *Leisure Sciences*, 20(1), 25-52.

Klumb, P. L. (2004). Benefits from productive and consumptive activities: Results from the Berlin Aging Study. *Social Indicators Research*, 67(1), 107-127.

Montero García, I., & Bedmar Moreno, M. (2010). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis* (Santiago), 9(26), 61-84.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682010000200004>

Nimrod, G. (2007). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Post-retirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure Sciences*, 29(1), 91-111.  
<https://doi.org/10.1080/01490400600983446>

Nimrod, G. (2007). Retirees' leisure: Activities, benefits, and their contribution to life satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1), 65-80. <https://doi.org/10.1080/02614360500333937>

Nimrod, G., & Shrira, A. (2016). The paradox of leisure in later life. *The Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(1), 106-111.  
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbu143>

Parker, M. D. (1996). The relationship between time spent by older adults in leisure activities and life satisfaction. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 14(3), 61-71.

Ryu, J., & Heo, J. (2018). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults. *Leisure Studies*, 37(3), 331-342. <https://doi.org/10.1080/02614367.2017.1370007>

Satariano, W. A., Haight, T. J., & Tager, I. B. (2000). Reasons given by older people for limitation or avoidance of leisure time physical activity. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(5), 505-512.

Toepoel, V. (2013). Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people? *Social Indicators Research*, 113(1), 355-372.  
<https://doi.org/10.1007/s11205-012-0097-6>

Van den Broek, A., Breedveld, K., & Huysmans, F. (2001). Het Tijdsbudget: Het tijdbeslag van de verplichtingen, herstel en verplaatsingen. K. Breedveld, A. van den Broek, J. de Haan et al (eds.), *Trends in de Tijd* (Sociaal Cultureel Planbureau, Den Haag), 9-28.

Van der Meer, M. J. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies*, 22(1), 1-12.

## Observatorio del Envejecimiento UC para un Chile con Futuro

Reporte “El tiempo libre y el ocio en la vejez: usos, significados y desigualdades”

### Investigadores

Valentina Jorquera Samter

### Asistentes de Investigación

Ricardo León Córdova

### Comité Académico Asesor

Macarena Rojas Gutiérrez

M. Soledad Herrera Ponce

Sara Caro Puga

Ignacio Cabib

### Edición Lingüística

Macarena Pye

### Asistentes de edición

Dirección de arte agencia Dale Publicidad

**Centro UC**  
Estudios de Vejez  
y Envejecimiento

El Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo es una iniciativa desarrollada por el Centro UC Estudios de Vejez y Envejecimiento y la Compañía de Seguros Confuturo.

Por favor cite este reporte así:

Observatorio del Envejecimiento (2026). “El tiempo libre y el ocio en la vejez: usos, significados y desigualdades”. Año 6, v43. Centro de Estudios de Vejez y Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile y Compañía de Seguros Confuturo.