

ESREM-Vol.3. N1. 048

## La recreación en la inteligencia emocional del adulto mayor

### *Recreation and Emotional Intelligence in Older Adults*

**Autores:**

Carmen del Rosario Navas Bonilla  
Universidad Nacional de Chimborazo  
Riobamba - Ecuador

[cnavas@unach.edu.ec](mailto:cnavas@unach.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-3250-2948>

Jhoanna Carolina Gaibor Pupiales  
Universidad Nacional de Chimborazo  
Riobamba – Ecuador

[jhoanna.gaibor@unach.edu.ec](mailto:jhoanna.gaibor@unach.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0000-6375-8204>

Daniel Eduardo Murillo Noriega  
Universidad Nacional de Chimborazo  
Riobamba – Ecuador

[dmurillo@unach.edu.ec](mailto:dmurillo@unach.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0004-5828-7697>

Carlos Antonio Tapia Samaniego  
Universidad Nacional de Chimborazo  
Riobamba – Ecuador

[carlos.tapia@unach.edu.ec](mailto:carlos.tapia@unach.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0005-7000-3973>

**Autor de correspondencia:** *Carmen del Rosario Navas Bonilla*, [cnavas@unach.edu.ec](mailto:cnavas@unach.edu.ec)

**Recepción:** 04-marzo-2026

**Aceptación:** 02-mayo-2026

**Publicación:** 03-junio-2026

#### **Cómo citar este artículo:**

Navas Bonilla, C. del R., Gaibor Pupiales, J. C., Murillo Noriega, D. E., & Tapia Samaniego, C. A. (2026). La recreación en la inteligencia emocional del adulto mayor. *Sage Sphere Multidisciplinary Studies*, 3(1), 1-22. <https://doi.org/10.63688/19tva571>

© 2026; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una licencia Creative Commons (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea correctamente citada.



## RESUMEN

El envejecimiento poblacional representa uno de los fenómenos demográficos más relevantes de la actualidad, impulsado por el aumento de la esperanza de vida y la creciente proporción de personas mayores en la sociedad. Esta realidad ha incrementado el interés por identificar estrategias que contribuyan al bienestar integral durante la vejez, considerando no solo las condiciones físicas, sino también los aspectos emocionales, psicológicos y sociales que influyen en la calidad de vida. En este escenario, la inteligencia emocional adquiere especial importancia por su capacidad para favorecer el reconocimiento, la comprensión y la regulación de las emociones, facilitando una mejor adaptación a los cambios asociados al proceso de envejecimiento. Bajo esta perspectiva, se analiza la influencia de la recreación en el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los adultos mayores, considerando su incidencia en la gestión emocional, la interacción social, el bienestar psicológico y la calidad de vida. La metodología se desarrolla desde un enfoque cualitativo sustentado en la revisión documental de artículos científicos, libros, tesis e informes especializados, seleccionados mediante criterios de pertinencia temática, actualidad y rigor académico. Asimismo, se emplea el modelo PRISMA para garantizar la transparencia y consistencia en la selección de las fuentes. Los hallazgos evidencian que las actividades recreativas favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales, fortalecen la autoestima, promueven la integración social y contribuyen significativamente a una vejez más activa, saludable y emocionalmente equilibrada.

**Palabras claves:** recreación, inteligencia emocional, adulto mayor, bienestar psicológico, envejecimiento activo.

## ABSTRACT

Population ageing represents one of the most significant demographic phenomena of contemporary society, driven by increased life expectancy and the growing proportion of older adults within the population. This reality has intensified interest in identifying strategies that contribute to holistic well-being in later life, taking into account not only physical conditions but also the emotional, psychological and social factors that influence quality of life. Within this context, emotional intelligence assumes particular importance due to its capacity to support the recognition, understanding and regulation of emotions, thereby facilitating more effective adaptation to the changes associated with the ageing process. From this perspective, the influence of recreation on strengthening the emotional intelligence of older adults is examined, with particular attention to its effects on emotional management, social interaction, psychological well-being and quality of life. The study adopts a qualitative approach based on a documentary review of scientific articles, academic books, theses and specialised reports selected according to criteria of thematic relevance, currency and academic rigour. In addition, the PRISMA model is employed to ensure transparency and consistency in the selection of sources. The findings indicate that recreational activities promote the development of socio-emotional skills, enhance self-esteem, encourage social integration and contribute significantly to a more active, healthier and emotionally balanced later life.

**Keywords:** recreation, emotional intelligence, older adults, psychological well-being, active ageing.



## 1. INTRODUCCIÓN

El incremento sostenido de la esperanza de vida y la transformación de las estructuras demográficas a nivel mundial han convertido al envejecimiento poblacional en una realidad de creciente interés para los ámbitos social, sanitario y educativo. Este fenómeno ha impulsado la necesidad de profundizar en aquellos factores que contribuyen al bienestar integral de las personas mayores, trascendiendo la atención exclusiva de las condiciones físicas para incorporar dimensiones psicológicas, emocionales y relacionales. En este escenario, la calidad de vida del adulto mayor se encuentra estrechamente vinculada con su capacidad para mantener una adecuada estabilidad emocional, participar activamente en su entorno y desarrollar habilidades que le permitan afrontar de manera efectiva los desafíos asociados a esta etapa del ciclo vital.

Desde esta perspectiva, la inteligencia emocional adquiere una importancia estratégica al constituirse como un conjunto de competencias orientadas al reconocimiento, comprensión y regulación de las emociones propias y ajenas. Su desarrollo favorece procesos de adaptación más satisfactorios frente a los cambios físicos, sociales y familiares que suelen acompañar el envejecimiento, fortaleciendo la resiliencia, la autoestima y las relaciones interpersonales. En consecuencia, el fortalecimiento de las capacidades emocionales se presenta como un elemento esencial para promover un envejecimiento saludable, autónomo y con mayores niveles de satisfacción personal.

En este contexto, la recreación emerge como una herramienta de intervención capaz de potenciar significativamente el bienestar emocional de las personas mayores. Más allá de su carácter lúdico, las actividades recreativas constituyen espacios de encuentro, participación y expresión personal que estimulan la interacción social, favorecen el sentido de pertenencia y contribuyen al aprovechamiento constructivo del tiempo libre. Asimismo, estas experiencias generan oportunidades para fortalecer vínculos afectivos, desarrollar habilidades comunicativas y mantener una actitud activa frente a la vida.

Diversos estudios científicos han demostrado que la participación sistemática en programas recreativos se asocia con beneficios significativos en la salud emocional del adulto mayor, evidenciándose mejoras en la autoestima, la motivación, el manejo del estrés y la percepción de bienestar general. Del mismo modo, la recreación favorece la disminución de sentimientos



de soledad y aislamiento, aspectos que frecuentemente afectan a esta población. En virtud de estos antecedentes, resulta relevante examinar la relación entre la recreación y la inteligencia emocional, considerando que ambas dimensiones pueden contribuir de manera conjunta a la construcción de procesos de envejecimiento activo, participativo y orientados hacia una mejor calidad de vida.

El acelerado crecimiento de la población adulta mayor ha puesto de manifiesto la necesidad de abordar de manera integral los múltiples desafíos que acompañan el proceso de envejecimiento. Si bien los esfuerzos institucionales y las políticas públicas han priorizado históricamente la atención de las necesidades médicas y asistenciales de este grupo poblacional, las dimensiones emocionales y psicosociales continúan recibiendo una atención insuficiente. Esta situación resulta especialmente relevante si se considera que el bienestar emocional constituye un componente esencial de la calidad de vida, influyendo directamente en la capacidad de las personas mayores para mantener su autonomía, fortalecer sus relaciones sociales y afrontar de manera adaptativa las transformaciones propias de esta etapa de la vida.

Dentro de esta realidad, diversos estudios han evidenciado que una proporción significativa de adultos mayores experimenta sentimientos de soledad, tristeza, ansiedad y vulnerabilidad emocional como consecuencia de factores asociados al envejecimiento. La pérdida progresiva de roles sociales, los cambios en la dinámica familiar, la dependencia funcional y la disminución de los espacios de participación comunitaria pueden generar efectos negativos sobre la autoestima y el equilibrio emocional.

A esta problemática se suma la reducción de oportunidades para la interacción social significativa, especialmente después de la jubilación o del retiro de actividades laborales que durante años constituyeron una fuente importante de reconocimiento, pertenencia y desarrollo personal. Asimismo, acontecimientos frecuentes en la vejez, como la pérdida de seres queridos, el debilitamiento de las redes de apoyo social y la aparición de limitaciones físicas o cognitivas, pueden favorecer procesos de aislamiento y desmotivación. Como resultado, muchos adultos mayores encuentran dificultades para mantener competencias emocionales relacionadas con la autorregulación, la empatía, la adaptación al cambio y el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias.



Frente a este escenario, la recreación se presenta como una estrategia de intervención con amplias posibilidades para contribuir al fortalecimiento de la inteligencia emocional en la población adulta mayor. Las actividades recreativas generan espacios de participación activa, integración social, expresión afectiva y desarrollo personal que favorecen la construcción de experiencias positivas y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. A través de estas prácticas, los adultos mayores pueden ampliar sus vínculos sociales, mejorar su autopercepción y encontrar oportunidades para mantenerse activos física, mental y emocionalmente.

No obstante, a pesar de los beneficios atribuidos a la recreación, aún persisten vacíos de conocimiento respecto a los mecanismos específicos mediante los cuales estas actividades inciden en el desarrollo de las distintas dimensiones de la inteligencia emocional durante la vejez. En consecuencia, surge la necesidad de profundizar en el análisis de la evidencia científica existente para comprender de qué manera la participación recreativa contribuye al bienestar emocional, la adaptación psicosocial y la promoción de un envejecimiento activo. La comprensión contemporánea del envejecimiento ha evolucionado desde enfoques centrados exclusivamente en la ausencia de enfermedad hacia perspectivas que valoran la participación activa y el bienestar integral de las personas mayores. En este sentido, el envejecimiento exitoso se concibe como un proceso multidimensional que involucra el mantenimiento de capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales a lo largo del tiempo. Desde esta perspectiva, la interacción permanente con el entorno constituye un elemento esencial para la conservación de la salud emocional y la satisfacción personal, aspecto que fue ampliamente fundamentado por Medina et al. (2025) al señalar que la participación activa favorece el bienestar psicológico y contribuye significativamente a una mejor calidad de vida durante la vejez.

El envejecimiento activo ha sido reconocido como una estrategia fundamental para promover la salud y la inclusión social de las personas mayores. Dentro de este enfoque, las actividades recreativas representan espacios que estimulan la autonomía, la interacción social y el desarrollo personal, permitiendo que los individuos continúen desempeñando roles significativos dentro de sus comunidades. La participación frecuente en este tipo de actividades genera beneficios que trascienden el ámbito físico, impactando positivamente en la percepción de bienestar y satisfacción con la vida. En este contexto, Calero et al. (2016)



sostiene que la recreación constituye uno de los pilares fundamentales del envejecimiento activo, debido a su capacidad para fortalecer la autoestima, mejorar la percepción de competencia personal y favorecer una valoración más positiva de la propia existencia.

El estudio de las emociones ha cobrado especial relevancia en la comprensión del bienestar humano, particularmente en etapas avanzadas del ciclo vital. La capacidad para identificar, comprender y regular los estados emocionales influye directamente en la adaptación a situaciones de cambio, pérdida o vulnerabilidad. En el caso de los adultos mayores, estas competencias adquieren una importancia aún mayor debido a los desafíos emocionales asociados al envejecimiento. En este marco conceptual, Velásquez et al. (2024) plantea que la inteligencia emocional está integrada por habilidades relacionadas con la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las relaciones interpersonales, elementos que constituyen recursos esenciales para mantener el equilibrio emocional y afrontar de manera efectiva las demandas de la vida cotidiana.

La educación emocional se ha consolidado como un campo de estudio orientado al desarrollo de competencias que favorecen el bienestar psicológico y la convivencia social. Su aplicación no se limita a la infancia o juventud, sino que se extiende a todas las etapas de la vida, incluyendo la vejez. Los espacios recreativos ofrecen oportunidades para la expresión de sentimientos, la comunicación interpersonal y la construcción de experiencias positivas que fortalecen la salud emocional. En este sentido, UNESCO (2024) destaca que la educación emocional es un proceso permanente que acompaña al individuo durante todo su desarrollo, permitiendo fortalecer habilidades socioemocionales mediante experiencias participativas, colaborativas y recreativas que enriquecen la calidad de vida de los adultos mayores.

Las actividades socioculturales orientadas a la población adulta mayor han demostrado ser herramientas eficaces para promover la inclusión social y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Estos beneficios repercuten directamente en la autoestima y en la percepción de apoyo social, aspectos fundamentales para el bienestar emocional. Al respecto, Hernández et al. (2021) evidencian que los programas de animación sociocultural generan efectos positivos en la integración comunitaria y en la salud emocional de las personas mayores, fortaleciendo su participación activa dentro de la sociedad.

El bienestar psicológico constituye uno de los principales indicadores de calidad de vida durante la vejez, ya que refleja el grado de satisfacción personal, equilibrio emocional y



adaptación a las circunstancias del entorno. Diversos estudios han demostrado que la práctica sistemática de actividades recreativas favorece la generación de emociones positivas, la reducción del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia frente a situaciones adversas. En concordancia con estos planteamientos, Heredia et al. (2025) identificaron que la participación continua en programas recreativos produce mejoras significativas en los niveles de bienestar psicológico, disminuyendo la sensación de soledad y aumentando la capacidad de afrontamiento ante las dificultades cotidianas.

La recreación también se ha vinculado con el fortalecimiento de competencias emocionales que facilitan la convivencia y la interacción social en la población adulta mayor. Las actividades físicas, culturales y artísticas promueven escenarios donde los participantes desarrollan habilidades relacionadas con la empatía, la cooperación, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos. Estas experiencias favorecen la construcción de relaciones más saludables y el fortalecimiento de recursos emocionales necesarios para enfrentar los desafíos propios del envejecimiento. En este sentido, UNESCO (2025) demostraron que los programas recreativos contribuyen significativamente al desarrollo de habilidades emocionales asociadas a la resiliencia, la empatía y la adaptación social en personas de la tercera edad.

La implementación de programas recreativos adaptados a las características, capacidades e intereses de los adultos mayores ha cobrado una relevancia creciente dentro de las estrategias orientadas a promover el bienestar integral durante la vejez. Estas actividades trascienden su función de entretenimiento, al constituirse en espacios que favorecen la participación activa, la interacción social, la estimulación emocional y el fortalecimiento de la autonomía personal. Bajo esta perspectiva, Morales et al. (2024) concluyen que la recreación desempeña un papel determinante en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores, al favorecer el equilibrio emocional, fortalecer los vínculos sociales y promover una actitud positiva frente a los desafíos asociados al proceso de envejecimiento.

### **Inteligencia emocional**

Esto constituye uno de los constructos más relevantes dentro de la psicología contemporánea debido a su influencia en la forma en que las personas comprenden, gestionan y expresan sus emociones en diferentes contextos de la vida. Esta capacidad no se limita únicamente al control de las respuestas emocionales, sino que también involucra la comprensión de los



sentimientos propios y ajenos para favorecer relaciones interpersonales más saludables y procesos de adaptación más efectivos. Desde esta perspectiva, Cedeño et al. (2022) sostiene que la inteligencia emocional integra habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales, las cuales contribuyen significativamente al bienestar psicológico, la estabilidad emocional y la calidad de vida de las personas mayores.

### **Modelo de habilidades emocionales**

El estudio científico de la inteligencia emocional ha permitido identificar diversas dimensiones que explican la manera en que las personas procesan la información emocional y utilizan dicho conocimiento para orientar sus conductas. Este enfoque considera que las emociones pueden ser comprendidas y gestionadas mediante procesos cognitivos específicos que favorecen la adaptación social y el equilibrio psicológico. En este sentido, Mesa et al. (2020) proponen un modelo fundamentado en cuatro habilidades esenciales: la percepción emocional, la facilitación emocional del pensamiento, la comprensión de las emociones y su regulación consciente.

### **Educación emocional**

La educación emocional se ha consolidado como una estrategia orientada al desarrollo integral de las personas mediante el fortalecimiento de competencias relacionadas con el reconocimiento, la comprensión y la regulación de las emociones. Su propósito principal consiste en proporcionar herramientas que permitan afrontar las exigencias de la vida cotidiana de manera equilibrada y constructiva. Este proceso formativo no se limita a las etapas iniciales del desarrollo humano, sino que se extiende a lo largo de toda la vida como un componente esencial del bienestar individual y social. Bajo esta premisa, Kuong et al. (2025) plantea que la educación emocional constituye un proceso continuo y permanente que favorece el crecimiento personal, la convivencia y la salud mental, encontrando en las actividades recreativas un espacio privilegiado para estimular la expresión emocional, la interacción social y el fortalecimiento de habilidades socioafectivas en los adultos mayores.

### **Envejecimiento activo**

El envejecimiento activo surge como una respuesta a la necesidad de promover una visión positiva de la vejez, centrada en las capacidades, potencialidades y oportunidades de participación de las personas mayores dentro de la sociedad. Este enfoque busca superar



concepciones tradicionales asociadas al deterioro y la dependencia, promoviendo la autonomía, la inclusión social y el bienestar integral. En este marco, Cambero et al. (2019) define el envejecimiento activo como el proceso mediante el cual se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

### **Teoría de la actividad**

Dentro de las principales teorías gerontológicas, la teoría de la actividad destaca la importancia de mantener una participación constante en experiencias significativas como elemento fundamental para alcanzar una vejez satisfactoria. Este enfoque sostiene que el bienestar durante el envejecimiento depende en gran medida de la continuidad de los roles sociales, las relaciones interpersonales y las actividades que brindan sentido a la vida cotidiana. Desde esta perspectiva, Landaeta (2025) argumenta que las personas mayores que permanecen activas y comprometidas con su entorno presentan mayores niveles de satisfacción personal, autoestima y estabilidad emocional. La recreación adquiere así un papel relevante al proporcionar oportunidades para la interacción social, la participación comunitaria y el fortalecimiento de sentimientos de utilidad y pertenencia.

### **Recreación y bienestar psicológico**

La recreación constituye una dimensión fundamental para el desarrollo humano debido a su capacidad para generar experiencias placenteras que favorecen el equilibrio físico, mental y emocional. Su práctica regular permite disminuir las tensiones derivadas de las exigencias cotidianas, mejorar la percepción de bienestar y fortalecer la capacidad de afrontamiento frente a situaciones adversas. En relación con estos beneficios, Jordán et al. (2021) sostienen que las actividades recreativas producen efectos positivos sobre la salud psicológica al contribuir a la reducción del estrés, el fortalecimiento de la autoestima y la generación de emociones positivas. Estas experiencias resultan especialmente valiosas durante la vejez, etapa en la que la participación recreativa puede convertirse en un factor protector frente al aislamiento social y al deterioro emocional.

### **Teoría de la continuidad**

La adaptación al envejecimiento se encuentra estrechamente relacionada con la capacidad de las personas para mantener elementos significativos de su historia de vida, sus intereses y sus patrones habituales de comportamiento. Desde esta visión, la estabilidad emocional no



depende exclusivamente de los cambios que experimenta el individuo, sino también de la continuidad de aquellas actividades que le proporcionan identidad, satisfacción y sentido de pertenencia. En este contexto, Romero et al. (2024) plantea que las personas tienden a preservar a lo largo del tiempo valores, hábitos y formas de interacción que han resultado significativas durante su trayectoria vital. Por ello, la participación en actividades recreativas afines a sus preferencias contribuye a mantener la coherencia personal, fortalecer la autoestima y facilitar una adaptación más positiva al proceso de envejecimiento.

### **Calidad de vida en la vejez**

La calidad de vida constituye un concepto multidimensional que integra aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales relacionados con la percepción que tienen las personas sobre su bienestar general. En el caso de los adultos mayores, este constructo adquiere una especial relevancia debido a los cambios que acompañan el envejecimiento y que pueden influir en la satisfacción con la vida. Bajo esta perspectiva, Moreta et al. (2018) señala que la calidad de vida depende de la interacción dinámica entre las condiciones de salud, el funcionamiento psicológico, las relaciones sociales y las características del entorno. Sus aportes destacan que la participación en actividades recreativas favorece el bienestar subjetivo, fortalece las capacidades emocionales y promueve experiencias de interacción social que contribuyen significativamente a una vejez más saludable, activa y emocionalmente equilibrada.

El análisis sistemático de la literatura científica constituye el soporte metodológico de este estudio, al permitir la recopilación, organización e interpretación de información procedente de artículos indexados, libros académicos, tesis e informes especializados relacionados con la recreación y la inteligencia emocional en los adultos mayores. Asimismo, facilita la construcción de un marco teórico sólido que contribuye a comprender la importancia de la recreación como una estrategia orientada al fortalecimiento de las competencias emocionales y a la promoción de un envejecimiento activo, saludable y socialmente participativo, proporcionando fundamentos científicos que sustentan el desarrollo y la comprensión de la temática investigada.

Analizar la influencia de la recreación en el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los adultos mayores, considerando su incidencia en la gestión de las emociones, la interacción social, el bienestar psicológico y la calidad de vida durante el proceso de envejecimiento.



La creciente importancia de promover un envejecimiento activo y saludable ha generado interés por comprender los factores que favorecen el bienestar integral de las personas mayores. Considerando estos aspectos, surge la necesidad de profundizar en el análisis de la relación existente entre las actividades recreativas y el desarrollo emocional de este grupo poblacional, lo que conduce a plantear la siguiente interrogante de investigación: ¿De qué manera la recreación influye en el fortalecimiento de la inteligencia emocional, el bienestar emocional y la calidad de vida de los adultos mayores?

## **2. METODOLOGÍA**

El estudio adopta una metodología cualitativa sustentada en el análisis e interpretación de fuentes documentales especializadas, con el propósito de examinar la influencia de la recreación en el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los adultos mayores. Este enfoque permite explorar de manera profunda los conocimientos científicos existentes sobre las actividades recreativas como elementos promotores del bienestar emocional, la integración social y la calidad de vida durante la vejez. Para ello, se recurre a la revisión documental como técnica principal de investigación, facilitando la recopilación, organización y análisis de información procedente de artículos científicos, libros académicos, tesis, informes institucionales y publicaciones especializadas relacionadas con las variables de estudio.

Con el propósito de asegurar la transparencia y rigurosidad del proceso de revisión, se empleó el modelo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), el cual permitió estructurar la búsqueda y selección de la información en diferentes etapas. Para la localización de los documentos se utilizaron palabras clave como: recreación, inteligencia emocional, adulto mayor, envejecimiento activo, bienestar emocional, calidad de vida, actividades recreativas, salud emocional, participación social y vejez, tanto en español como en inglés. La búsqueda se desarrolló en bases de datos académicas y repositorios científicos de reconocido prestigio. En la fase de identificación se localizaron 96 documentos; posteriormente, durante la etapa de depuración, se eliminaron 16 registros duplicados, obteniéndose un total de 80 documentos para su revisión preliminar. En la fase de elegibilidad se aplicaron criterios específicos de inclusión y exclusión relacionados con la pertinencia temática, el enfoque de investigación y la relación directa con las variables



estudiadas, descartándose 48 documentos. Finalmente, en la fase de inclusión, se seleccionaron 32 estudios que conformaron el corpus documental definitivo para el análisis e interpretación de la información.

Como herramienta complementaria para la organización y sistematización de la información recopilada se utilizó Microsoft Excel, mediante la elaboración de matrices de análisis que permitieron clasificar los documentos según variables como autor, año de publicación, país de procedencia, objetivos, metodología empleada y principales aportes relacionados con la temática investigada. Esta organización facilitó la comparación de los estudios, la identificación de categorías de análisis y la detección de tendencias investigativas relevantes para la comprensión del fenómeno estudiado.

La revisión documental fue concebida como un proceso analítico, reflexivo y crítico que permitió examinar las diferentes perspectivas científicas existentes sobre la recreación y la inteligencia emocional en la población adulta mayor. A través de este procedimiento se identificaron conceptos fundamentales, enfoques teóricos predominantes y elementos comunes presentes en la literatura especializada, contribuyendo a la construcción de un marco teórico sólido y coherente con los objetivos planteados.

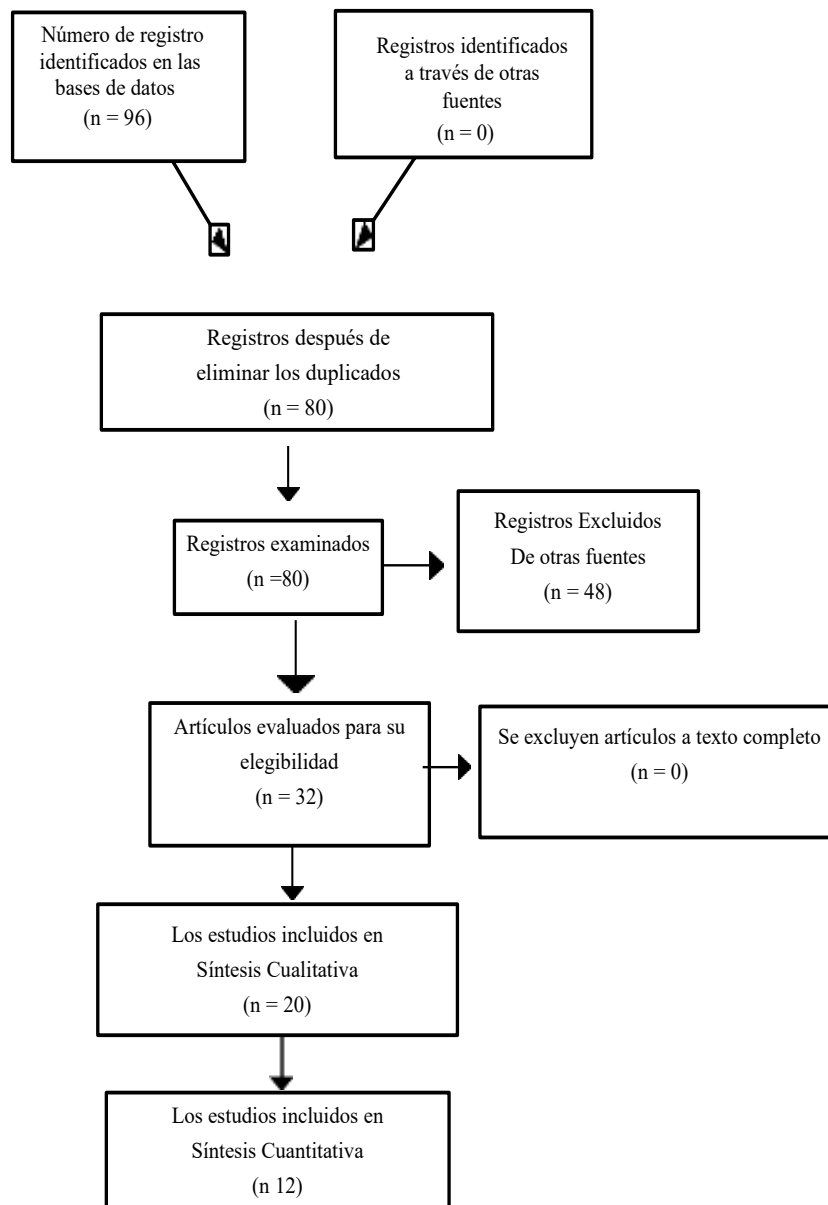
La aplicación de este diseño metodológico favorece una comprensión integral de la relación entre la participación recreativa y el desarrollo de competencias emocionales en los adultos mayores, permitiendo reconocer cómo estas actividades contribuyen al fortalecimiento de la autoestima, la regulación emocional, la interacción social y el bienestar psicológico. Asimismo, posibilita identificar vacíos de conocimiento y líneas de investigación futuras que contribuyan al fortalecimiento de este campo de estudio.

La integración de la revisión documental, el modelo PRISMA y las herramientas de sistematización de datos garantiza la rigurosidad, coherencia y validez del proceso investigativo. Esta articulación metodológica permite sustentar el análisis en información científica organizada y verificable, fortaleciendo la comprensión de la recreación como una estrategia relevante para promover la inteligencia emocional, el envejecimiento activo y una mejor calidad de vida en las personas mayores.

### **Gráfico 1**

*Método Prisma*





*Nota.* Descripción del proceso de cribado del diagrama Prisma.

### 3. RESULTADOS

El análisis de los documentos seleccionados permitió identificar diversas contribuciones científicas relacionadas con la influencia de la recreación en la inteligencia emocional de los adultos mayores. Los estudios revisados evidencian que la participación en actividades recreativas favorece el bienestar emocional, fortalece las habilidades socioemocionales, promueve la integración social y contribuye al desarrollo de procesos de envejecimiento



activo. Asimismo, se observó una coincidencia entre los autores consultados respecto a la importancia de la recreación como una estrategia orientada a mejorar la calidad de vida y fortalecer la salud emocional de este grupo poblacional. A continuación, se presentan los principales hallazgos obtenidos a partir de la revisión documental realizada.

**Tabla 1**

*Principales hallazgos sobre la influencia de la recreación en la inteligencia emocional de los adultos mayores*

<b>Categoría de análisis</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Hallazgo identificado</b>	<b>Resultado interpretativo</b>
Recreación y bienestar emocional	Morales et al. (2024)	La participación en actividades recreativas favorece el equilibrio emocional y una actitud positiva frente al envejecimiento.	La recreación contribuye al fortalecimiento del bienestar emocional y a una mejor adaptación a los cambios propios de la vejez.
Envejecimiento activo	Calero et al. (2016)	Las actividades recreativas fortalecen la autoestima y promueven la participación social.	La recreación constituye un componente esencial para el desarrollo de procesos de envejecimiento activo y saludable.
Participación social	Medina et al. (2025)	La interacción constante con el entorno mejora el bienestar psicológico de los adultos mayores.	La participación recreativa favorece la integración social y disminuye el riesgo de aislamiento.
Inteligencia emocional	Velásquez et al. (2024)	La inteligencia emocional comprende habilidades como autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales.	Las actividades recreativas pueden fortalecer competencias emocionales necesarias para el bienestar integral del adulto mayor.
Educación emocional	UNESCO (2024)	Las experiencias participativas favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales.	Los espacios recreativos se constituyen en escenarios propicios para el fortalecimiento de la inteligencia emocional.



Categoría de análisis	Autor(es)	Hallazgo identificado	Resultado interpretativo
Integración comunitaria	Hernández et al. (2021)	Los programas socioculturales fortalecen la comunicación y el sentido de pertenencia.	La recreación favorece la inclusión social y mejora las relaciones interpersonales en la vejez.
Bienestar psicológico	Heredía et al. (2025)	La participación recreativa reduce sentimientos de soledad y fortalece la resiliencia.	Las actividades recreativas generan efectos positivos en la salud mental y emocional de los adultos mayores.
Habilidades socioemocionales	UNESCO (2025)	Los programas recreativos desarrollan empatía, resiliencia y adaptación social.	La recreación contribuye al fortalecimiento de las dimensiones fundamentales de la inteligencia emocional.
Teoría de la actividad	Landaeta (2025)	Las personas mayores activas presentan mayores niveles de satisfacción personal.	La participación continua en actividades recreativas favorece la estabilidad emocional y la autoestima.
Recreación y salud psicológica	Jordán et al. (2021)	Las actividades recreativas disminuyen el estrés y generan emociones positivas.	La recreación actúa como un factor protector frente al deterioro emocional y psicológico.
Teoría de la continuidad	Romero et al. (2024)	Mantener actividades significativas favorece la adaptación al envejecimiento.	La recreación permite conservar intereses personales y fortalecer la identidad individual.
Calidad de vida	Moreta et al. (2018)	La calidad de vida depende de factores físicos, psicológicos y sociales.	La recreación influye positivamente en la calidad de vida al fortalecer el bienestar subjetivo y las relaciones sociales.

**Fuente:** *Elaboración propia*

Información elaborada a partir del análisis de los documentos incluidos en la revisión bibliográfica. Los hallazgos se presentan de acuerdo con las principales categorías temáticas identificadas durante el proceso de análisis documental. Elaboración propia (2026).



La información recopilada permite reconocer que la recreación constituye un elemento fundamental para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en los adultos mayores. Los estudios consultados evidencian que la participación frecuente en actividades recreativas favorece el desarrollo de competencias relacionadas con el reconocimiento, comprensión y regulación de las emociones, así como con la empatía, la comunicación interpersonal y la adaptación a los cambios propios del envejecimiento. Asimismo, estas actividades generan experiencias positivas que contribuyen al fortalecimiento de la autoestima, la confianza personal y la resiliencia, factores que favorecen una mejor gestión de las situaciones emocionales que suelen presentarse durante la vejez. De igual manera, se observa que la recreación contribuye a disminuir sentimientos de soledad, aislamiento y vulnerabilidad emocional, fortaleciendo el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida.

Por otra parte, la evidencia revisada destaca que las actividades recreativas desempeñan un papel relevante en la promoción del envejecimiento activo al incentivar la participación social, la integración comunitaria y el mantenimiento de vínculos afectivos significativos. La interacción que surge en espacios recreativos favorece el sentido de pertenencia, fortalece las redes de apoyo social y estimula una actitud más positiva frente a los desafíos asociados al proceso de envejecimiento. En este sentido, la recreación trasciende su función de entretenimiento para consolidarse como una estrategia que favorece el desarrollo emocional, la estabilidad psicológica y la calidad de vida de las personas mayores, contribuyendo a la construcción de una vejez más saludable, participativa y emocionalmente equilibrada.

#### **4. DISCUSIÓN**

La información analizada permite comprender que la recreación ocupa un lugar cada vez más relevante en la promoción del bienestar integral de los adultos mayores, debido a que favorece espacios de participación que fortalecen tanto la dimensión emocional como la social de las personas. Los hallazgos identificados muestran que la participación en actividades recreativas contribuye al desarrollo de experiencias significativas que permiten a los adultos mayores mantenerse activos, fortalecer sus relaciones interpersonales y conservar una actitud positiva frente a los cambios propios del envejecimiento. Estos resultados guardan estrecha relación con lo expuesto por Medina et al. (2025), quienes destacan que la participación activa favorece el bienestar psicológico y contribuye a una mejor calidad de



vida, evidenciando que el contacto permanente con el entorno constituye un factor determinante para la salud emocional durante la vejez.

En la misma línea, se observa que la recreación trasciende su carácter lúdico para convertirse en un escenario que favorece el fortalecimiento de la inteligencia emocional. Las actividades recreativas generan oportunidades para expresar sentimientos, compartir experiencias, establecer vínculos afectivos y desarrollar habilidades relacionadas con la empatía, la comunicación y la regulación emocional. Esta interpretación coincide con los planteamientos de Velásquez et al. (2024) y Cedeño et al. (2022), quienes sostienen que la inteligencia emocional integra capacidades que permiten comprender y gestionar adecuadamente las emociones propias y las de los demás. En este sentido, la recreación emerge como una herramienta que facilita el fortalecimiento de dichas competencias, favoreciendo una adaptación más saludable a las diversas situaciones que acompañan el proceso de envejecimiento.

Otro aspecto relevante identificado en la revisión es la relación existente entre la recreación y el fortalecimiento de la autoestima. La participación en actividades culturales, físicas, artísticas y comunitarias permite a los adultos mayores sentirse útiles, valorados e integrados dentro de su entorno social. Esta realidad coincide con lo señalado por Calero et al. (2016), quienes consideran que la recreación constituye uno de los pilares del envejecimiento activo al fortalecer la percepción de competencia personal y promover una valoración más positiva de la propia existencia. De igual manera, Heredia et al. (2025) destacan que la participación continua en programas recreativos favorece la resiliencia y disminuye sentimientos asociados a la soledad, aspectos que contribuyen significativamente al bienestar psicológico de este grupo poblacional.

Los hallazgos también evidencian que las actividades recreativas favorecen la construcción y fortalecimiento de redes de apoyo social. La interacción que se produce en talleres, encuentros comunitarios y actividades grupales facilita la comunicación, el intercambio de experiencias y el desarrollo de sentimientos de pertenencia. En este contexto, Hernández et al. (2021) sostienen que los programas socioculturales generan efectos positivos en la integración comunitaria y fortalecen la participación activa de las personas mayores dentro de la sociedad. De manera complementaria, UNESCO (2025) señala que estos espacios favorecen el desarrollo de habilidades socioemocionales vinculadas con la empatía, la



cooperación y la adaptación social, elementos indispensables para una convivencia armónica y una mejor calidad de vida.

Desde una perspectiva formativa, la recreación también puede ser entendida como un espacio permanente de aprendizaje emocional. Los resultados muestran que las experiencias recreativas permiten fortalecer competencias que favorecen la expresión de emociones, la convivencia y la construcción de relaciones saludables. Esta apreciación encuentra respaldo en los planteamientos de UNESCO (2024) y Kuong et al. (2025), quienes reconocen que la educación emocional es un proceso continuo que se desarrolla a lo largo de toda la vida. Bajo esta visión, la recreación se convierte en un medio que facilita el crecimiento personal y la consolidación de recursos emocionales necesarios para afrontar de manera positiva los desafíos de la vejez.

Por otra parte, los resultados analizados refuerzan los principios del envejecimiento activo al demostrar que la participación constante en actividades significativas favorece la autonomía, la integración social y el bienestar general. Cambero et al. (2019) destacan que el envejecimiento activo implica optimizar las oportunidades de participación para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, mientras que Landaeta (2025) señala que mantenerse involucrado en actividades con sentido fortalece la satisfacción personal y la estabilidad emocional. Estas aportaciones permiten comprender que la recreación no solo ocupa el tiempo libre, sino que contribuye al mantenimiento de una vida socialmente activa y emocionalmente enriquecedora.

Finalmente, la información revisada permite afirmar que la recreación constituye una estrategia integral que impacta favorablemente en múltiples dimensiones de la vida de los adultos mayores. Sus beneficios se reflejan en el fortalecimiento de la inteligencia emocional, la mejora del bienestar psicológico, el incremento de la participación social y el desarrollo de una percepción más positiva de la propia vida. Esta interpretación coincide con los planteamientos de Jordán et al. (2021), quienes destacan los beneficios psicológicos derivados de la práctica recreativa, así como con Moreta et al. (2018), quienes reconocen que la calidad de vida depende de la interacción equilibrada entre factores emocionales, sociales y personales. En consecuencia, la recreación se consolida como un recurso de gran valor para promover una vejez más activa, saludable, participativa y emocionalmente satisfactoria.

## **5. CONCLUSIÓN**



El estudio realizado permite comprender que la recreación desempeña un papel fundamental en el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los adultos mayores, al generar espacios que favorecen la expresión de emociones, la interacción social y la participación activa en actividades significativas. Lejos de limitarse al entretenimiento, las experiencias recreativas contribuyen al desarrollo de habilidades relacionadas con la autoconciencia, la autorregulación emocional, la empatía y la comunicación interpersonal, aspectos esenciales para afrontar de manera positiva los cambios y desafíos propios del proceso de envejecimiento.

Asimismo, se evidencia que la participación en actividades recreativas influye favorablemente en el bienestar psicológico de las personas mayores. La posibilidad de compartir experiencias, establecer vínculos afectivos y mantenerse integrados en dinámicas sociales fortalece la autoestima, disminuye los sentimientos de soledad y favorece una actitud más positiva frente a la vida. Estos beneficios contribuyen a la construcción de una mayor estabilidad emocional y a una mejor adaptación a las transformaciones físicas, sociales y emocionales que acompañan esta etapa del ciclo vital.

De igual manera, la recreación se consolida como un elemento clave para promover el envejecimiento activo, al estimular la autonomía, la participación comunitaria y el mantenimiento de actividades que aportan satisfacción personal. La interacción permanente con otras personas fortalece las redes de apoyo social, incrementa el sentido de pertenencia y favorece la conservación de relaciones significativas que enriquecen la calidad de vida de los adultos mayores.

A partir del objetivo planteado, se concluye que la recreación influye de manera positiva en el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los adultos mayores, debido a su incidencia en la gestión de las emociones, la interacción social, el bienestar psicológico y la calidad de vida. En consecuencia, fomentar programas recreativos adaptados a las características e intereses de esta población representa una acción relevante para contribuir a una vejez más activa, saludable, participativa y emocionalmente equilibrada.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calero, M. S., et al. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002016000400007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002016000400007)
- Camero, R. S., & Baigorri, A. A. (2019). Envejecimiento activo y personas mayores. *EMPIRIA. Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*. <https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299>
- Cedeño, S. W., et al. (2022). Habilidades socioemocionales y su incidencia en las relaciones interpersonales entre estudiantes. *Revista Universidad y Sociedad*. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202022000400466](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202022000400466)
- Heredia, G. M., et al. (2025). Programas recreativos en la salud mental. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10269639>
- Hernández, V. V., Solano, P. N., & Ramírez, L. P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*. <https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/html/>
- Jordán, B. A., et al. (2021). Salud familiar y psicológica del cuidador primario de adultos mayores dependientes. *Revista Información Científica*. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1028-99332021000500006&lang=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332021000500006&lang=en)
- Kuong, C. M., & Garro, A. L. (2025). Aprendizaje en servicio y desarrollo de competencias digitales para la inclusión tecnológica de adultos mayores. *Revista InveCom*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16967932>
- Landaeta, M. C. (2025). Bienestar psicológico y autoestima en adultos mayores que participan en actividades formativas y recreativas en el Municipio de La Paz. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*. <https://doi.org/10.37843/rted.v18i1.661>
- Medina, P. S., González, S. A., González, L. H., & Marcillo, A. B. (2025). Envejecimiento activo, integración social y autocuidado en personas mayores: estudio de caso en Tungurahua. *Revista InveCom*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14538098>
- Mesa, T. D., Valdés, A. B., Espinosa, F. Y., Verona, I. A., & García, M. I. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de*



*Medicina*

*General*

*Integral.*

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252020000400010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000400010)

Morales, J. M., Lóriga, S. J., Navarro, S. G., & María, C. A. (2024). Evaluación de los beneficios sociales de las actividades recreativas. *Conrado*.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442024000300040&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442024000300040&script=sci_arttext&tlng=es)

Moreta, H. R., López, C. C., Gordón, V. P., Ortiz, O. W., & Gaibor, G. I. (2018). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*.

<http://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>

Romero, B. C., & Salazar, S. C. (2024). Efecto de la recreación en la autoestima: un meta-análisis. *Actualidades en Psicología*. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v38i137.56660>

UNESCO. (2024). Lo que hay que saber sobre el aprendizaje socioemocional. *UNESCO*. <https://www.unesco.org/es/articulos/lo-que-hay-que-saber-sobre-el-aprendizaje-socioemocional>

UNESCO. (2025). Integrar el aprendizaje social y emocional en los sistemas educativos: guía de políticas. *UNESCO*. <https://doi.org/10.54675/ILRV6519>

Velásquez, P. Y., Rose, P. C., Oquendo, G. E., & Cervera, M. N. (2024). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo en estudiantes. *Cienciamatria. Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*. <https://doi.org/10.35381/cm.v9i17.1120>

**Conflicto de Intereses:** Los autores afirman que no existen conflictos de intereses en este estudio y que se han seguido éticamente los procesos establecidos por esta revista. Además, aseguran que este trabajo no ha sido publicado parcial ni totalmente en ninguna otra revista.

#### FINANCIAMIENTO

Los autores no recibieron financiamiento para el desarrollo de esta investigación.

#### CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA:

Nombres de autores e iniciales: Carmen del Rosario Navas Bonilla (CRNB), Jhoanna Carolina Gaibor Pupiales (JCGP), Daniel Eduardo Murillo Noriega (DEMN), Carlos Antonio Tapia Samaniego (CATS).



1. Conceptualización: (CRNB)
2. Curación de datos: (CRNB)
3. Análisis formal: (CRNB)
4. Adquisición de fondos: (CRNB)
5. Investigación: (JCGP)
6. Metodología: (JCGP)
7. Administración del proyecto: (JCGP)
8. Recursos: (JCGP)
9. Software: (DEMN)
10. Supervisión: (DEMN)
11. Validación: (DEMN)
12. Visualización: (CATS)
13. Redacción – Borrador original: (CATS)
14. Redacción – Revisión y edición: (CATS)

