

EDUCACIÓN PARA LA VIDA DESDE LA HEUTAGOGÍA RECREATIVA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

Miguel Ángel Soto Delgado
Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL)
Instituto de Mejoramiento Profesional del Magisterio (IMPM)
Barinas, Venezuela
sotomiguel2a9@gmail.com

Keila Alejandra Hidalgo
Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL)
Instituto de Mejoramiento Profesional del Magisterio (IMPM)
Barinas, Venezuela
hidalgoalejandra27@gmail.com

Enviado: 15-01-2026 Aprobado:25-07-2026 Publicado: 07-08-2026

Resumen

El envejecimiento poblacional plantea nuevos desafíos para promover procesos educativos que favorezcan la autonomía, la participación social y el bienestar integral de las personas mayores. En este contexto, el presente estudio tuvo como propósito reflexionar acerca de la educación para la vida desde la heutagogía recreativa como estrategia para el bienestar del adulto mayor. La investigación se desarrolló bajo el paradigma interpretativo, con enfoque cualitativo y método fenomenológico. El escenario de estudio estuvo conformado por integrantes del grupo Volver a Soñar de la Fundación del Niño del municipio Bolívar, estado Barinas (Venezuela), participando como informantes clave tres adultos mayores y dos docentes de la institución. La información fue obtenida mediante entrevistas en profundidad y observación participante, y analizada a través de procesos de interpretación fenomenológica. Los hallazgos evidenciaron la necesidad de promover un cambio de paradigma que reconozca a las personas mayores como sujetos de derechos y protagonistas de su propio proceso de aprendizaje y envejecimiento. Asimismo, se identificó que la integración de la heutagogía con estrategias recreativas favorece el aprendizaje autodeterminado, la creatividad, la autonomía y la participación activa, contribuyendo al fortalecimiento del bienestar integral y la calidad de vida del adulto mayor. Se concluye que la heutagogía recreativa constituye una alternativa pedagógica innovadora para promover procesos de educación permanente orientados al envejecimiento activo, la inclusión social y el desarrollo humano.

Palabras clave: educación para la vida; heutagogía recreativa; bienestar del adulto mayor; envejecimiento activo; aprendizaje autodeterminado.

LIFE EDUCATION THROUGH RECREATIONAL HEUTAGOGY FOR THE WELL-BEING OF OLDER ADULTS

Abstract

Population aging poses new challenges for promoting educational processes that foster autonomy, social participation, and the holistic well-being of older adults. In this context, the purpose of this study was to reflect on life education through recreational heutagogy as a strategy for the well-being of older adults. The research was conducted within an interpretive

paradigm, using a qualitative approach and a phenomenological method. The study sample consisted of members of the Volver a Soñar group at the Fundación del Niño in the municipality of Bolívar, Barinas state (Venezuela), with three older adults and two teachers from the institution serving as key informants. Data were collected through in-depth interviews and participant observation and analyzed using phenomenological interpretation. The findings highlighted the need to promote a paradigm shift that recognizes older adults as rights-holders and protagonists of their own learning and aging processes. Furthermore, it was found that integrating heutagogy with recreational strategies fosters self-directed learning, creativity, autonomy, and active participation, thereby contributing to the enhancement of older adults' holistic well-being and quality of life. It is concluded that recreational heutagogy constitutes an innovative pedagogical alternative for promoting lifelong learning processes oriented toward active aging, social inclusion, and human development.

Keywords: education for life; recreational heutagogy; well-being of older adults; active aging; self-determined learning.

ÉDUCATION AUX COMPETENCES DE VIE PAR L'HEUTAGOGIE RECREATIVE POUR LE BIEN-ETRE DES PERSONNES AGEES

Résumé

Le vieillissement de la population pose de nouveaux défis pour la promotion de processus éducatifs favorisant l'autonomie, la participation sociale et le bien-être général des personnes âgées. Dans ce contexte, cette étude visait à explorer l'éducation aux compétences de vie par l'heutagogie récréative comme stratégie pour le bien-être des personnes âgées. La recherche a été menée selon un paradigme interprétatif, avec une approche qualitative et une méthode phénoménologique. Le groupe d'étude était composé de membres du groupe « Volver a Soñar » (Retour au rêve) de la Fundación del Niño (Fondation pour l'enfance) de la municipalité de Bolívar, dans l'État de Barinas (Venezuela). Trois personnes âgées et deux enseignants de l'institution ont servi d'informateurs clés. Les données ont été recueillies par le biais d'entretiens approfondis et d'observations participantes, puis analysées par interprétation phénoménologique. Les résultats ont mis en évidence la nécessité de promouvoir un changement de paradigme reconnaissant les personnes âgées comme sujets de droits et acteurs de leur propre apprentissage et de leur propre processus de vieillissement. De plus, il a été constaté que l'intégration de l'heutagogie aux activités récréatives favorise l'apprentissage autodirigé, la créativité, l'autonomie et la participation active, contribuant ainsi à améliorer le bien-être général et la qualité de vie des personnes âgées. En conclusion, l'heutagogie récréative constitue une alternative pédagogique novatrice pour promouvoir les processus d'apprentissage tout au long de la vie, axés sur le vieillissement actif, l'inclusion sociale et le développement humain.

Mots-clés: apprentissage tout au long de la vie ; heutagogie récréative ; bien-être des personnes âgées ; vieillissement actif ; apprentissage autodirigé.

Introducción

Tener la dicha de llegar a la vejez supone haber recorrido las diferentes etapas del desarrollo humano hasta alcanzar una edad de sesenta años o más, enfrentando un proceso fisiológico dinámico, gradual, natural e inevitable. En la

actualidad, expresiones como adulto mayor, persona mayor o tercera edad han sustituido progresivamente el término viejo, al promover una visión más digna, positiva e inclusiva del envejecimiento.

Esta realidad adquiere especial relevancia al considerar que la población mundial envejece de manera acelerada. La Organización Mundial de la Salud (2015) estima que entre los años 2000 y 2050 la población mayor de sesenta años prácticamente se duplicará, pasando de aproximadamente 605 millones a cerca de 2.000 millones de personas. Este escenario plantea importantes desafíos sociales, educativos y culturales orientados a garantizar una mejor calidad de vida durante el envejecimiento.

En el contexto venezolano, este fenómeno demanda el fortalecimiento de acciones que promuevan el bienestar integral de la población adulta mayor, en concordancia con los derechos reconocidos en la legislación nacional y en organismos internacionales. En este sentido, la UNESCO (2022) resalta la importancia de fortalecer las capacidades, habilidades y destrezas de las personas a lo largo de toda la vida mediante procesos educativos continuos e inclusivos.

Desde esta perspectiva, la educación no formal adquiere un papel estratégico, al ofrecer oportunidades de aprendizaje flexibles que favorecen la inclusión social, la autonomía y el desarrollo personal de los adultos mayores. Más allá de la adquisición de conocimientos, estos espacios fortalecen el bienestar emocional, cognitivo y social mediante experiencias participativas, recreativas y culturalmente significativas.

En este contexto cobra especial importancia la heutagogía, entendida como un enfoque centrado en el aprendizaje autodeterminado, donde las personas asumen de manera consciente la responsabilidad de su propio proceso formativo. En la educación de adultos, este paradigma reconoce el valor de la experiencia, la autonomía y la capacidad permanente para aprender, permitiendo que cada participante construya conocimientos desde sus propios intereses, necesidades y vivencias.

A partir de esta perspectiva, el presente artículo tiene como propósito reflexionar acerca de la educación para la vida desde la heutagogía recreativa para

el bienestar del adulto mayor, considerando las experiencias recreativas autotélicas desarrolladas durante seis años con el grupo Volver a Soñar, perteneciente a la Fundación del Niño del municipio Bolívar, estado Barinas, Venezuela.

La investigación se desarrolló desde el paradigma interpretativo, con enfoque cualitativo y método fenomenológico. Participaron como informantes clave tres adultos mayores y dos docentes de la institución. La información fue obtenida mediante entrevistas en profundidad y observación participante, registrándose a través del diario y las notas de campo.

Finalmente, el artículo se estructura en torno a los fundamentos teóricos relacionados con la educación para la vida, la heutagogía y el aprendizaje, la recreación pedagógica y el bienestar del adulto mayor. Posteriormente se presentan la metódica, los hallazgos, las reflexiones finales y las referencias bibliográficas.

Metodología

La investigación se desarrolló desde el paradigma interpretativo, con enfoque cualitativo y método fenomenológico, por considerarse el más adecuado para comprender los significados que los adultos mayores atribuyen a sus experiencias de aprendizaje y bienestar desde la recreación y la heutagogía. La fenomenología permite aproximarse a las vivencias de los participantes desde su propia perspectiva, favoreciendo la interpretación de la realidad tal como es experimentada.

El escenario de estudio estuvo conformado por el grupo Volver a Soñar, perteneciente a la Fundación del Niño del municipio Bolívar, estado Barinas (Venezuela). Participaron como informantes clave tres adultos mayores y dos docentes vinculados a las actividades educativas y recreativas desarrolladas por la institución.

La información se obtuvo mediante entrevistas en profundidad y observación participante. Como instrumentos se emplearon el diario de campo y las notas de campo, que permitieron registrar las experiencias, interacciones y significados emergentes durante el proceso investigativo.

El análisis de la información se realizó mediante un proceso de interpretación fenomenológica, identificando categorías y subcategorías emergentes que

posteriormente fueron contrastadas mediante triangulación entre los testimonios de los participantes, la observación participante y la revisión documental, garantizando así la consistencia interpretativa de los hallazgos.

Resultados

Los hallazgos se interpretaron posterior a la aplicación de la entrevista asociada a las vivencias de los informantes clave, a fin de obtener elementos comunes relacionados al escenario, cuyo soporte se asoció a la construcción teórica de la educación para la vida desde la heutagogía recreativa para el bienestar del adulto mayor. Los participantes en la investigación se codificaron de la siguiente manera: AMF, AMF1, AMF2, DMF1, DMF2, la conversación giró en torno al desarrollo de un guion de cuatro (4) preguntas abiertas.

Tabla 1

Categorías y Subcategorías Generales

Categorías	Subcategorías
1. Caracteriza la educación para la vida	1.1. Brinda herramientas para la vida 1.2. Aprendizaje durante toda la vida 1.3. Capacidad de hacer y aprender
2. Identifica la heutagogía recreativa	2.1. Momentos alegres de diversión 2.2. Se aprende en libertad y armonía 2.3. Capacidades 2.4. Recreación como elemento fundamental para el aprendizaje y bienestar.
3. Relaciona praxis recreativa	3.1. Cambios comportamentales 3.2. Niveles de vida saludable 3.3. Adopción de conductas para el propio bienestar
4. Reconoce el bienestar del adulto mayor	4.1. Apoyo familiar 4.2. Autoaprendizaje 4.3. Atreverse a ser feliz 4.4. Florecimiento de emociones 4.5. Desarrollo de habilidades

Nota. Soto (2025)

Seguidamente, se presenta la triangulación de la información, la cual constituye en sí misma el momento interpretativo propiamente y por ello es la instancia desde la cual se construye conocimiento nuevo en esta opción paradigmática. A continuación, la matriz de triangulación de la información que confronta los hallazgos de la entrevista en profundidad, la observación participante y la revisión documental en consonancia con las categorías: educación para la vida, heutagogía recreativa, praxis recreativa y bienestar del adulto mayor.

Tabla 2

Triangulación de la Información

Categorías	Entrevista a los Informantes	Contraste con la Teoría
Educación para la Vida	AMF2: “La Educación para la vida es la continuidad de todo un proceso desde la infancia que brinda las herramientas para enfrentar la vida...siempre hay apertura para aprender, siempre hay capacidad de asombro y de corrección...”	La UNESCO (2022) afirma que la educación para la vida es fundamental para alcanzar un desarrollo sostenible y una ciudadanía global responsable. Señala que esta educación debe ser inclusiva, equitativa y de calidad García, (2022) La educación para la vida se define como un proceso integral que trasciende la simple adquisición de conocimientos académicos, enfocándose en desarrollar habilidades, valores y actitudes que permitan a las personas adaptarse y contribuir positivamente en su entorno social.
	DMF1: La educación para la vida es un proceso continuo donde se adquieren las herramientas necesarias para desarrollarse durante toda la vida...”	
Heutagogía Recreativa	AMF1: “...la heutagogía recreativa es esa libertad que tomo por decisión propia y en armonía con todo el grupo, de aprender y participar ... con las actividades recreativas que disfrutamos con el profesor tengo la oportunidad de compartir, participar, aprender tantas cosas...somos felices”	Para Martínez (2023) La heutagogía recreativa se define como un enfoque autodirigido de aprendizaje, centrado en la exploración lúdica y la autogestión del conocimiento, que promueve la autonomía y la creatividad en contexto no formales. Los individuos son los protagonistas de su proceso de aprendizaje a través de experiencias recreativas que potencian su desarrollo integral. Para la UNESCO (2022) la heutagogía recreativa representa una estrategia innovadora para potenciar el aprendizaje en contextos no formales, promoviendo la participación activa y la autogestión. Esta visión apuesta por un aprendizaje que trascienda los límites tradicionales, fomentando la creatividad y la innovación en todos los ámbitos de la vida. Según López (2022) el deber ser de la heutagogía recreativa radica en promover ambientes que faciliten el autoconocimiento, la motivación intrínseca y la innovación En el ámbito educativo, la praxis recreativa, según López (2023) se contextualiza como un enfoque pedagógico que utiliza actividades recreativas como herramientas para facilitar el aprendizaje y el desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales. Para Ramírez (2020) la modelación de conductas en los adultos mayores a través
	DMF1: La heutagogía recreativa permite que el adulto mayor adquiera conocimientos de acuerdo a sus capacidades, aprendiendo de manera libre y en armonía... Las actividades recreativas permiten que los adultos mayores interactúen, aprendan en un ambiente de alegría, risas, aplausos.”	
	DMF2: “...forma de aprender los adultos mayores con sus propias capacidades y conocimientos sin imposiciones y en un ambiente agradable. Por ello, la recreación es fundamental ...”	
Praxis Recreativa	AMF1: “...Ahora me siento tan feliz porque mi vida cambió: comparto, hablo, bailo, aprendo mucho. Me siento súper bien, cambiada, renovada... hacer ejercicios, actividades recreativas y compartir con un grupo social es saludable...”	

	DMF2: "...les permite meterse en varios personajes en la que adoptan conductas que muestran los cambios positivos que inciden en su bienestar y por ende para su salud ..."	de la praxis recreativa implica la implementación de actividades que favorezcan la adquisición de hábitos saludables, la socialización y la estimulación cognitiva.
Bienestar del Adulto Mayor	AMF: "...me dieron la sorpresa de estar toda mi familia y mis hijos...eso fue una alegría muy grande. También me ha hecho sentir muy bien el atreverme a ser feliz a recortar, pintar, decir cuentos, poesías, pasear, bailar, jugar. Todas esas cosas que yo no había hecho antes. Soy muy feliz."	En el contexto del adulto mayor, según Martínez (2021) el bienestar se relaciona con la capacidad de mantener autonomía, participación social y una buena calidad de vida, a pesar de los posibles desafíos asociados al envejecimiento. La UNESCO (2022) Resalta que la promoción del bienestar en el envejecimiento debe centrarse en la creación de entornos amigables, promoviendo la salud, la educación y la igualdad de oportunidades para todos los adultos mayores, asegurando así su dignidad y calidad de vida.
	DMF2: "...a través de las actividades recreativas les brinda oportunidad de atreverse a ser feliz... Todas esas actividades permiten desarrollar sus habilidades y aflorar gratas emociones."	
Postura Hermenéutica del Investigador		
Se percibe la educación desde la mirada del adulto mayor como un proceso enriquecedor que les permite crecer como personas, afrontar desafíos y contribuir a su comunidad. Por su parte la educación para la vida, es considerada un proceso integral, continuo, inclusivo y emancipador. La heutagogía recreativa en el contexto del adulto mayor revela una comprensión profunda de cómo los procesos de aprendizaje autogestionados y lúdicos se entrelazan con la experiencia vital y las capacidades individuales. Por su parte, la recreación se configura como un medio esencial para promover la autonomía, la alegría y el bienestar en esta etapa de la vida. La libertad, el disfrute y la interacción social emergen como elementos centrales que favorecen un aprendizaje significativo, que trasciende los límites tradicionales y culturales. Al referirse a la praxis recreativa, la narrativa de los informantes revela cómo estas experiencias generan un impacto emocional positivo, promoviendo sentimientos de felicidad, pertenencia y autovaloración, aspectos que la teoría respalda señalando que la praxis recreativa fomenta el bienestar integral y el desarrollo personal. El bienestar del adulto mayor, en el contexto de la educación para la vida desde la heutagogía recreativa, se revela como un proceso interpretativo y dialógico donde los significados atribuidos por los propios adultos mayores evidencian una experiencia de plenitud, autonomía y participación social.		

Nota. Elaboración propia. Soto (2025).

Los hallazgos representan el fundamento de la construcción teórica de la educación para la vida desde la heutagogía recreativa para el bienestar del adulto mayor. El conocimiento emergente se soportó en la realidad subjetiva del estudio, lo que permitió de manera estructural, trascender en la necesidad y enfrentar nuevos desafíos para fortalecer el aprendizaje y sustentar los saberes relativos al bienestar del adulto mayor.

Discusión

Establecer una estrecha relación entre las categorías de la investigación — Educación para la Vida, Heutagogía Recreativa, Praxis Recreativa y Bienestar del Adulto Mayor—, junto con los procesos reflexivos que se persiguen con este artículo, permite derivar las siguientes líneas.

Es prudente observar, entender y aceptar al adulto mayor como un ser integral que es vida humana que prosigue su propia vida individual y colectiva a la vez, al pertenecer a una familia, a un contexto social, a un lugar comunitario. Por ello, es propicio tener presente que siente, desea, anhela, sueña y que requiere del acompañamiento y el apoyo de quienes les rodean sin prejuicios, señalamientos y decisiones por otros, totalitarias y contraproducente a sus deseos, anhelos y sanas costumbres.

El enfoque integral que luce a la educación como un sendero para el desarrollo humano y social, empodera al adulto mayor para que sea protagonista de su proceso formativo y experimente la autodirección del aprendizaje, solo falta permitirselo, romper las barreras de los viejos paradigmas educativos, creer que si son capaces con sus experiencias y sabiduría y ofrecerles los espacios, las oportunidades en medio de escenarios libres, alegres, cónsonos, acogedores que favorezcan el sentido de pertenencia. Donde broten las sonrisas, emanen gratos recuerdos del ayer y trasladen sentimientos y emociones que refuercen su autoestima llevándolos al estado de gozo pleno.

Los adultos mayores, en el sentido del respeto, sus conocimientos y sobre todo, su sabiduría ganada desde la experiencia de vida, merecen gestionar de manera autónoma sus procesos de aprendizaje; esto implica darles la oportunidad de participar e interactuar socialmente donde la comunicación, la escucha y la acción se conjugan para consolidar los compromisos. Se hace prudente considerar los diferentes contextos y lugarizar los programas educativos que nazcan de la población longeva donde sean ellos quienes definan sus propias metas, identifiquen los recursos y evalúen los progresos.

En este sentido, el profesor u orientador que acompañe el proceso debe actuar como motor de impulso, de halago, de apoyo, de sostenimiento, de luz, de

recordatorio, de sustento espiritual. Ser este personaje “el profesor” ¡sí que es valioso! Es hacer de los adultos mayores su familia, su propia vida, es servicio altruista, es amor propio, es luz de vida, es fe, es esperanza, es saber que si se puede volver a soñar y ser feliz; sólo hacer la diferencia, ver con los ojos del corazón, creer y atreverse.

De esta manera, es propicio que todo programa educativo o actividad por pequeña que sea, en la que se desee participen los adultos mayores debe responder a los propósitos del sentir a partir del hacer; es decir, que sean felices, que sientan placer y satisfacción, que se den la oportunidad de sonreír, de mirarse a los ojos, de saludar de manos, de abrazarse, de expresarse palabras y frases bonitas al oído o al grupo con quien convive, de respirar profundo, de comunicarse, de llorar, de soltar, de liberar sentimientos. Que puedan sentirse parte de un grupo social que lo acepta, lo invita, lo entusiasma, le reconoce y valora con lo que sabe, también con lo que desea compartir y aprender.

En ese orden de ideas, se asume la recreación como el camino que permite brindar estos espacios al adulto mayor con su participación activa en experiencias significativas que le producen placer y satisfacción en libertad. Además, les despierta el interés por el mundo que lo rodea, les conlleva a cultivar emociones positivas, revivir el buen humor y la confianza. Se fortalece el respeto a los juicios de valores propios y ajenos, aprenden y se desarrollan continuamente.

En consecuencia, las actividades de aprendizajes con técnicas recreativas permiten que los adultos mayores vivan el aquí y el ahora, crean en lo que hacen y las metas que persiguen como entes socialmente responsables, asuman retos y despierten la motivación intrínseca cultivando el orden y la paz consciente. Internalicen el propósito de ser feliz; por lo tanto, los pensamientos y acciones llevan el sello de lo bueno, lo próspero, lo valioso.

Finalmente, es oportuno manifestar la importancia que reviste para el bienestar del adulto mayor el apoyo motivacional de la familia o de las personas que lo rodean. Estos juegan un papel fundamental en la etapa de vida de quienes solo esperan reconocimiento, palabras de aliento, aprobación y estímulo para asistir, participar y atreverse a ser felices interactuando con los demás. Por ello, se

considera pertinente que “la familia del adulto mayor” sea un tema digno de futuras investigaciones que fortalezcan esta temática.

Referencias

- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. UNESCO.
- Diener, E. (2018). *Happiness: The science of subjective well-being*. Routledge.
<https://psycnet.apa.org/record/2017-47527-001>
- García, M. (2018). *Recreación y bienestar social: Un enfoque integral*. Editorial Universidad Autónoma.
- García, M. (2022). *Educación para la vida: Un enfoque integral*. Editorial Universitaria.
- García, M., & Sánchez, P. (2018). Educación para la vida: Un enfoque integral en la formación ciudadana. *Revista de Educación y Desarrollo*, 12(3), 45–60.
- García, M., & Pérez, L. (2021). La educación no formal en adultos mayores: Un enfoque para el bienestar social. *Revista Educación y Sociedad*, 35(2), 45–60.
- Lee, M. (2018). Autonomous learning in the digital age. *Journal of Educational Technology*, 45(2), 123–135.
https://www.academia.edu/32033741/Journal_of_educational_technology
- López, A. (2022). *Innovación pedagógica y autonomía en la educación no formal*. Ediciones Universitarias.
- López, M. (2023). *Aprendizaje autodirigido y heutagógico en adultos mayores activos: Una propuesta pedagógica para el bienestar integral* [Tesis doctoral, Universidad de Buenos Aires].
- López, M., & García, P. (2020). Fenomenología en la investigación social. *Revista de Estudios Sociales*, 34(2), 75–85.
- Márquez, M. (2015). Ensayos de investigación. *Serie de Libros y Revistas Arbitradas DIEP-UBA*, 1(3). <https://uba.edu.ve/wp-content/uploads/2022/03/1.-ENSAYOS-DE-INVESTIGACION-C3%93N-V1-N1-2015.pdf>
- Martínez, R. (2020). *La recreación pedagógica como estrategia de aprendizaje en contextos educativos formales e informales*.
- Martínez, R. (2021). El rol del recreador en la vejez activa. *Revista de Ciencias Sociales*, 19(3), 35–50.
- Martínez, R. (2023). Heutagogía y aprendizaje autodirigido: Un enfoque contemporáneo. *Revista de Educación Contemporánea*, 15(2), 44–50.
- Mezirow, J. (2015). Transformative learning: Theory to practice. En E. W. Taylor & P. Cranton (Eds.), *The handbook of transformative learning*.
- Organización de las Naciones Unidas. (2016). *La recreación y el envejecimiento activo: Un enfoque integral*. <https://www.un.org/es/aging/publications>
- Ramírez, S. (2020). Modelación de conductas en adultos mayores a través de la recreación. *Journal of Gerontology and Recreation*, 15(2), 65–80.
- UNESCO. (2015). *Educación para todos: Principios y orientaciones*. UNESCO.
- UNESCO. (2022). *Informe mundial sobre el aprendizaje y la educación en contextos no formales*. UNESCO Publishing.

World Health Organization. (2020). *Decade of healthy ageing: Baseline report*.
World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>