



## **TRABAJO FIN DE GRADO TRABAJO SOCIAL**

### **“INCLUSIÓN SOCIAL A TRAVÉS DE ACTIVIDADES DE OCIO EN PERSONAS ADULTAS CON DISCAPACIDAD INTELLECTUAL. PERCEPCIÓN DE LOS PROFESIONALES”**

Autora: D<sup>a</sup>. Lucía Palacios Maestro  
Tutor: D. Alfonso Marquina Márquez

Grado en Trabajo Social

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID  
CURSO 2024-25

FECHA DE ENTREGA: 17 DE JUNIO DE 2025

## AGRADECIMIENTOS

Dedicado a todas aquellas personas que creyeron en mí cuando ni yo confiaba en mí misma. Les agradezco por estar justo en ese momento y apoyarme cuando más lo necesitaba sin darse cuenta.

Por otro lado, le doy las gracias a las personas que hicieron posible este TFG, con su ayuda pude realizar las entrevistas en sus centros y facilitaron mi trabajo.

Y, por último, pero no menos importante, le doy las gracias a Alfonso Marquina Márquez por haberme orientado en mi TFG. Le agradezco su paciencia y amabilidad con la que me trató durante la realización de mi TFG.

## **Índice general**

<b>1. Introducción</b> .....	9
1.1. Planteamiento del problema .....	9
1.2. El papel de los profesionales .....	9
<b>2. Objetivos</b> .....	12
2.1. Objetivo general .....	12
2.2. Objetivos específicos .....	12
<b>3. Revisión de la literatura</b> .....	13
3.1. Definición conceptual y perfil sociodemográfico de las personas con discapacidad intelectual.....	13
3.1.1. Definición de ocio y su contextualización .....	15
3.1.2. Perfil sociodemográfico .....	16
3.2. Inclusión social y actividades de ocio .....	21
3.3. Teoría de las redes sociales .....	23
3.4. Barreras y facilitadores para la promoción de las actividades de ocio .....	26
3.5. Estudios de intervención utilizando el ocio como medio de inclusión social	30
3.6. Trabajo social con personas con discapacidad intelectual.....	34
<b>4. Metodología</b> .....	35
4.1. Diseño .....	35
4.2. Ámbito de estudio y participantes .....	35
4.3. Recopilación de datos .....	36
4.4. Análisis de los datos obtenidos.....	37
4.5. Aspectos Éticos .....	38
<b>5. Resultados</b> .....	38
5.1. Valoración del ocio en personas con discapacidad .....	39
5.1.1. El ocio como medio de inclusión en la sociedad.....	39
5.1.2. Creciente reconocimiento del ocio .....	40
5.1.3. Autonomía y decisión sobre las actividades de ocio .....	40
5.2. Barreras y facilitadores .....	41
5.2.1. Barreras.....	41
5.2.2. Facilitadores .....	42
5.3. Importancia de las redes sociales .....	43
5.3.1. Participación y visibilidad comunitaria.....	43

5.3.2. Responsabilidad comunitaria .....	44
5.4. Efectos del ocio .....	44
5.4.1. Beneficios obtenidos por el ocio .....	45
5.4.2. El ocio como bienestar .....	45
5.4.3. El ocio como igualdad social .....	46
5.5. Propuestas y mejoras .....	46
5.5.1. Superar obstáculos que impiden el ocio inclusivo .....	47
5.5.2. La participación como elemento clave .....	47
5.5.3. Entidades promueven el ocio inclusivo.....	47
<b>6. Discusión y conclusiones.....</b>	<b>49</b>
<b>7. Referencias bibliográficas .....</b>	<b>51</b>
<b>8. Anexos .....</b>	<b>55</b>

## **Índice de gráficos**

Gráfico 1: Personas con discapacidad reconocida que residan en un centro. Distribuido por el sexo.....	17
Gráfico 2: Personas con discapacidad y frecuencia de visitas, reuniones o contacto por cualquier red social.....	18
Gráfico 3: Personas con discapacidad en centros por Comunidad Autónoma.....	18
Gráfico 4: Personas con discapacidad reconocida en Castilla y León. ....	19
Gráfico 5: Personas con discapacidad distribuidas según su sexo en Castilla y León... ..	19
Gráfico 6: Población general y población con discapacidad en Castilla y León.....	20
Gráfico 7: Personas con discapacidad distribuidas por sexo y provincia en 2024.....	20

## **Índice de tablas**

Tabla 1: Dimensiones del ocio. ....	22
Tabla 2: Participantes en la entrevista. ....	36
Tabla 3: Resumen de temas y subtemas. ....	39

## **Resumen**

**Antecedentes:** Las actividades de ocio que se realizan en diversos espacios de la ciudad resultan inaccesibles o demasiado complejas para las personas con discapacidad intelectual. Esta investigación se centra en identificar aquellas barreras, facilitadores y estrategias que fomentan o dificultan la inclusión de este colectivo en la sociedad y conocer la opinión de los profesionales que están directamente vinculados a las personas adultas con discapacidad intelectual.

**Metodología:** El estudio fue realizado con entrevistas semi estructuradas desde un enfoque cualitativo a múltiples profesionales que pertenecen a los Centros de Laguna de Duero y Entrepinos de Fundación Personas. Los profesionales fueron escogidos por proximidad y experiencia con personas con discapacidad intelectual por lo que la muestra es intencional. Después de transcribir las entrevistas, se dividió los resultados en diferentes bloques por temáticas.

**Resultados:** Los resultados obtenidos a través de las entrevistas semi estructuradas destacan los efectos del ocio con un gran impacto positivo en su bienestar y desarrollo personal. Las principales barreras obtenidas fueron la falta de transporte, los estigmas que la sociedad presenta hacia este colectivo o la falta de apoyo de personal para la realización de las actividades. Los principales facilitadores que se han obtenido fueron el reconocimiento social, la visibilidad y la creciente participación en la sociedad.

**Conclusiones:** La conclusión de esta investigación realizada a los profesionales a través de entrevistas destaca la importancia del ocio como medio de inclusión social en el que su impacto no se limita a que la persona esté integrada en la sociedad o se divierta al realizar estas actividades, sino que, afecta positivamente en el impacto del bienestar y su desarrollo personal permitiendo mejorar sus habilidades sociales y su capacidad de adaptación en el entorno. El efecto de las barreras que impiden la inclusión de este colectivo se ha debilitado gracias al creciente apoyo de las personas pertenecientes a la comunidad que facilitan la participación de este colectivo en ella.

**Palabras clave:** Discapacidad intelectual, bienestar, barreras, facilitadores, autodeterminación, autonomía, actividades de ocio, inclusión social.

## **Abstract**

**Background:** The recent Final Degree Project highlights the importance of analyzing the impact that leisure has on the social inclusion of adults with intellectual disabilities, from a professional perspective. This research focuses on identifying those barriers, facilitators and strategies that promote or hinder the inclusion of this group in society and to know the opinion of professionals who are directly linked to adults with intellectual disabilities.

**Methodology:** The study was conducted with semi-structured interviews from a qualitative approach to multiple professionals belonging to the Laguna de Duero and Entrepinos Centers of Fundación Personas. The purpose of this study is to know the opinion of professionals about leisure as a means of social inclusion and to identify the main barriers, facilitators and strategies to achieve inclusive leisure and leisure as a means of social inclusion.

**Results:** The results obtained through the semi-structured interviews highlight the effects of leisure with a great positive impact on their well-being and personal development. The main barriers obtained were the lack of transportation, the stigmas that society presents towards this group or the lack of staff support for the realization of the activities. The main facilitators obtained were social recognition, visibility and increasing participation in society.

**Conclusions:** The conclusion of this research conducted with professionals through interviews highlights the importance of leisure as a means of social inclusion in which its impact is not limited to the person being integrated into society or having fun while performing these activities, but rather, it positively affects the impact of well-being and personal development, improving their social skills and their ability to adapt to their environment. The effect of the barriers that prevent the inclusion of this group has been weakened thanks to the growing support of people belonging to the community that facilitate the participation of this group in it.

**Keywords:** Intellectual disability, well-being, barriers, facilitators, self-determination, autonomy, leisure activities, social inclusion.

## **1. Introducción**

### **1.1. Planteamiento del problema**

El término de discapacidad intelectual ha ido evolucionando constantemente a lo largo del tiempo. Anteriormente el concepto de discapacidad al contrario que el concepto actual, hacía referencia a las limitaciones o desventajas que la persona con discapacidad presenta. Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS), está constantemente actualizando su terminología para conseguir que en su definición resalten los aspectos positivos como las capacidades o habilidades que las personas con discapacidad poseen. Para lograr destruir aquellas barreras que la exclusión y desigualdad social han implantado contra ellos.

La exclusión social ha ocasionado que las actividades de ocio que se celebran en diferentes espacios de la ciudad sean en la mayoría de los casos: inaccesible o demasiado compleja para las personas con discapacidad, por la falta de adaptación de los espacios donde se celebran estas actividades de ocio; por la escasez de programas que sean inclusivos o por los prejuicios que existen en la sociedad sobre el colectivo de las personas con discapacidad. Estas barreras dificultan la oportunidad de desarrollo social y personal de las personas con discapacidad, siendo un obstáculo para disfrutar del ocio como derecho propio del ser humano.

El ocio tiene un papel muy significativo para toda la sociedad, debido a su gran cantidad de beneficios como la reducción del estrés, aumento en la autoestima, mejora de la condición física en algunos casos. Esto depende de la actividad que se realice o la participación de la persona, con respecto a la interacción con la sociedad. Lo que promueve la integración en esta y reduce los niveles de exclusión social que la persona presenta, combatiendo contra el aislamiento y fomentando la oportunidad de crear redes sociales.

### **1.2. El papel de los profesionales**

Los/Las profesionales asumen una gran responsabilidad en el cuidado de las personas con discapacidad de las que están a cargo debido a que forman un apoyo imprescindible para la realización de aquellas actividades básicas de la vida diaria que no puedan realizar por sí mismas.

Con respecto a las actividades de ocio, los/las profesionales en ciertas ocasiones resultan imprescindibles para que las personas con discapacidad puedan acudir a las actividades de ocio gracias al apoyo que reciben pudiendo facilitar el desarrollo de actividades que requieran una participación más independiente. Con este apoyo se mejora la comunicación entre la interacción de las personas con discapacidad y las encargadas de los servicios. El personal profesional puede servir a las personas con discapacidad como un refuerzo para incrementar su confianza y detectar las dificultades o necesidades que puedan aparecer en las actividades que dificulten su inclusión.

Según el estudio de Giménez (2017) sobre la sobrecarga de las personas cuidadoras de los/las adultos/as con discapacidad intelectual y el impacto familiar, destaca que en los últimos años ha crecido el interés hacia la sobrecarga en las tareas y labores que presentan las personas cuidadoras de familiares con discapacidad intelectual. La denominada “carga familiar” ha sido reemplazada por el término de “impacto familiar” que es una terminación inclusiva que no solo se centra en aquellos aspectos negativos, sino que, también destaca aquellos aspectos positivos que tienen relación con el cuidado.

Según el INE (2012) en España, el rol de cuidadores no profesionales se sitúa en mujeres entre un rango de edad de 45 a 64 años por un 83,6% sobre 100%, las mujeres adoptan un rol de protectoras en el entorno familiar. Si bien las mujeres tienden a experimentar un compromiso emocional mayor que los hombres, también produce niveles de estrés y sobrecarga al percibirlo como una extensión de su rol maternal que a largo plazo produce agotamiento a nivel emocional y físico. Estos aspectos negativos se producen en cierto grado que acaban desarrollando diferentes adversidades que abarcan desde el aislamiento; como dejar a un lado las actividades de ocio que antes realizaba por la falta de tiempo que el cuidado les impone o problemas económicos que afectan a sus relaciones personales y adversidades a la hora de compaginarlo con sus actividades laborales.

Esta situación puede empeorar si no se compagina con recursos o estrategias de afrontamiento afectando a la salud emocional y física de las personas con discapacidad intelectual que reportan niveles altos de estrés. Esta situación provoca conductas disruptivas que requieren niveles de apoyo más frecuentes por parte de los cuidadores. No solo afecta a las personas con discapacidad o al cuidador principal, sino que, afectan

a otros miembros de la unidad familiar como los hermanos de las personas con discapacidad que, al necesitar un apoyo frecuente y constante para la persona con discapacidad, los hermanos pueden sentirse desplazados y provocar sentimientos de abandono o desigualdad. La pareja de la cuidadora principal también puede experimentar un sentimiento de desplazamiento o soledad al centrarse exclusivamente en el hijo con discapacidad intelectual. Por lo que el impacto a nivel familiar no solo se ve reducido al cuidador principal o la persona con discapacidad, sino que todo el núcleo familiar se resiente (Giménez, 2017).

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo general**

El objetivo general de mi Trabajo Final de Grado (TFG) se centra en analizar el impacto significativo de las actividades de ocio con respecto a las personas adultas con discapacidad intelectual y su inclusión social, según la perspectiva de las personas profesionales que interactúan con ellas trabajando en este ámbito.

### **2.2. Objetivos específicos**

Los objetivos específicos que aluden a mi objetivo general en mi TFG son los siguientes:

- Identificar las barreras y los facilitadores sobre la participación de las personas de este colectivo con respecto a las actividades de ocio.
- Explorar las diferentes estrategias y metodología utilizada previamente para fomentar la inclusión de este colectivo en el ocio.
- Conocer la opinión de los/las profesionales sobre la eficacia de los programas de ocio.

### **3. Revisión de la literatura**

#### **3.1. Definición conceptual y perfil sociodemográfico de las personas con discapacidad intelectual**

La discapacidad según la OMS (2001) ha estado en constante cambio para combatir los estigmas de la definición de discapacidad que la sociedad presenta sobre las personas. La discapacidad, es un concepto que la OMS define como una condición que abarca limitaciones o restricciones en la participación de determinadas actividades con respecto a la relación entre las características del entorno donde habita una persona y sus propias características, reconociendo que el contexto social es un factor clave que determina la discapacidad que presenta una persona. La Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF) engloba a las personas basándose en su nivel de funcionamiento o discapacidad y no etiqueta a las personas directamente en varios tipos, sin embargo, esta se puede separar según las funciones y estructuras corporales:

- Discapacidad intelectual.
- Discapacidad sensorial.
- Discapacidad física.

Según la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (2001), la discapacidad física es un concepto que se define como una deficiencia que afecta en el funcionamiento de la motricidad y del movimiento por una amputación o alguna alteración en el sistema neuromusculoesquelético que afectan en acciones como caminar o el funcionamiento de las articulaciones para realizar alguna actividad de la vida diaria, lo que implica una pérdida en la autonomía de la persona.

La discapacidad sensorial está asociada a las estructuras sensoriales que pueden afectar en el funcionamiento de los sentidos como una pérdida auditiva, visual o incluso olfativa. Lo que puede ocasionar desde la ceguera a una pérdida absoluta auditiva que generan un impacto negativo en la percepción o comunicación de la persona.

La discapacidad intelectual es una condición que presenta limitaciones en las habilidades cognitivas que afectan en el aprendizaje, la comunicación y la comprensión entre otras. Que afectan en su vida diaria teniendo un impacto significativo en la resolución de problemas o la adaptación social que afecta tanto a la persona como a sus

familiares, así como, en la realización de las actividades básicas de la vida diaria y su nivel de autonomía.

El origen de la discapacidad intelectual se presenta de diversas formas, como: en el embarazo, en el parto o a causa de una enfermedad grave durante la infancia, pero siempre previamente a los dieciocho años. Cada persona es diferente por lo que presentan diferentes grados de discapacidad y requieren de diferentes tipos de apoyos, aun así, hay muchas personas con discapacidad intelectual que poseen un gran nivel de autonomía y no precisan de apoyos continuos para realizar las actividades básicas de la vida diaria.

El concepto de discapacidad como he mencionado anteriormente ha presentado grandes cambios a lo largo del tiempo, antiguamente se recogía el término de discapacidad como *retraso mental* un término obsoleto que hacía referencia a la deficiencia mental y lo comparaba al nivel de una enfermedad, destacando sus limitaciones lo que lograba deshumanizar completamente a la persona. Con esta nueva terminología se acoge al respeto y dignidad de la persona, además de adoptar un nuevo enfoque hacia las personas con discapacidad. Este enfoque amplía la posibilidad de progresar con los apoyos que la persona precise para mejorar sus capacidades y desprenderse de aquellas limitaciones, pudiendo desarrollar su propia vida de manera digna incrementando su nivel de autonomía (De los Milagros y Blanco, 2015).

El Real Decreto Legislativo 1/2013 de 29 de noviembre, aprueba que las personas con discapacidad tienen los mismos derechos que las demás personas y deben recibir el apoyo necesario para vivir de manera independiente y tener cubiertas sus necesidades básicas de manera digna, así como las actividades básicas de la vida diaria. Se establecen varias normas para la protección, educación, empleo y accesibilidad contra la discriminación que exista y se obliga al gobierno o empresas a conseguir que todos los espacios como servicios o espacios sean accesibles para todas las personas y a sancionar a aquellos que las incumplan.

El Real Decreto 193/2023 de 21 de marzo, garantiza el acceso sin barreras a los servicios y bienes que estén disponibles para el público independientemente del tipo de discapacidad que una persona presente. Esta ley regula aquellos aspectos como la accesibilidad física a los espacios públicos, digital y comunicativa en páginas web o

cajeros automáticos y atención sin discriminación a un servicio por tener una discapacidad.

Según la Ley 1/2024, de 8 de febrero de Castilla y León, tiene como objeto promocionar la autonomía personal y la participación de las personas con discapacidad respetando su proyecto de vida que respeta el marco legal de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Para lograr y promover la participación de las personas menciona que se debe proporcionar acompañamiento técnico a todas las personas que requieran de esta asistencia para alcanzar sus metas personales. Este apoyo se incluye en todas las etapas del ciclo vital y en diversas dimensiones vitales como el empleo, participación de actividades de ocio o actividades les entre otras.

### **3.1.1. Definición de ocio y su contextualización**

La definición de la palabra “ocio” según la Real Academia Española (2001), es el tiempo libre en el que una persona se enfoca en la diversión por el descanso en el que no se practican actividades laborales. Según Gorbeña et al (2007) en su libro *Ocio y discapacidad en la normativa autonómica española*, vincula el concepto del ocio con el de calidad de vida al calificar el ocio como una necesidad humana que sirve como un equilibrador de desajustes y carencias del tipo social o personal. Se debe tener en cuenta todos los aspectos que rodean a la persona, así como sus propios sentimientos y emociones que van vinculados a las vivencias personales.

Uno de los beneficios del ocio según esta autora es la autorrealización, que mejora tanto el conocimiento como las habilidades y la toma de conciencia tanto de uno mismo como de los demás. Esto enriquece la satisfacción de una persona que otorga un sentido a sus vidas.

Otra definición de ocio es recogida por la *American Association of Intellectual and Developmental Disabilities* (AAIDD) que publicó en 1999 un documento sobre estrategias vinculadas al ocio para las personas con discapacidad intelectual. Este documento describe como el tiempo libre que una persona posee y la libertad de elección individual acerca de las actividades que una persona quiere realizar en un periodo de tiempo determinado sin ser actividades laborales u obligatorias. Al participar

en estas, generan sentimientos de felicidad, creatividad, y se forman vínculos de amistad que se caracterizan por la satisfacción con respecto a dicha actividad realizada.

Según la Convención internacional de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, revisada y ampliada en noviembre de 2013, se recogen los derechos que las personas con discapacidad obtienen en cuanto al ocio. En el artículo 30 “Participación en la cultura, el ocio y el deporte”, alude a que las personas con discapacidad tienen el derecho a participar en la cultura con la adaptación de libros a lectura fácil para mejorar la comprensión de los libros y formar un texto accesible para que todas las personas puedan entender su lectura y esta sea clara y sencilla. La creación de programas de televisión, obras de teatro y actividades culturales que sean accesibles como el acceso adaptado para las sillas de ruedas en los teatros, cines, bibliotecas o museos. Para ello, los países se comprometen a crear leyes que garanticen a las personas con discapacidad el acceso a estos bienes culturales para desarrollar capacidades tanto artísticas como culturales y la diversión que estos puedan ofrecer.

El ocio se ha ido evolucionando y cambiando a lo largo del tiempo por el desarrollo de las nuevas tecnologías. En el siglo XX, con la mejora en las condiciones laborales como la reducción de la jornada de trabajo a ocho horas y la mejora en los salarios permitió que las personas trabajadoras pudiesen disfrutar del ocio en buenas condiciones. El deporte dejó de estar limitado para las clases élites con la reducción de las jornadas y se popularizó entre la sociedad las disciplinas como esgrima, fútbol o hípica que revolucionaron el mundo del ocio (Otero, 2003).

En España, aunque el periodo del año 1900 hasta el año 1936 fue un periodo inestable por la instauración del régimen canovista, el caciquismo y el estallido de la guerra civil en el año 1936, dio lugar en el primer tercio del siglo XX a la sociedad de masas que se instaló en España gracias a los partidos obreros y los sindicatos que, tras la superación del capitalismo, surgió la esperanza de mejorar las condiciones de las clases obreras para evolucionar hacia una sociedad igualitaria (Otero, 2003).

### **3.1.2. Perfil sociodemográfico**

Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) en España, hay un total de 357.894 personas que residen en centros con algún tipo de discapacidad. El

88,6% tenían problemas con el cuidado personal, siendo el motivo más frecuente por el que las personas deciden acudir a un centro para que cubran sus actividades básicas de la vida diaria. El 86,9% tenían problemas con la vida doméstica y el 86,2% presenta grandes dificultades en la movilidad. Como las redes de apoyo tienen un impacto significativo contra la sensación de abandono o soledad en las personas es importante tenerlo en cuenta debido a que algunas actividades de ocio se pueden realizar con la red de apoyo más cercana del usuario como familiares o amigos.

**Gráfico 1:** Personas con discapacidad reconocida que residan en un centro. Distribuido por el sexo.

**Personas con discapacidad en centros según grupo de discapacidad y sexo.**

	<u>Ambos sexos</u>	<u>Hombres</u>	<u>Mujeres</u>
Con alguna discapacidad	357.894	124.774	233.121
Visión	84.579	26.250	58.329
Audición	86.315	25.564	60.751
Comunicación	221.069	73.368	147.701
Aprendizaje y desarrollo de tareas	225.512	70.992	154.520
Movilidad	308.351	100.233	208.118
Autocuidado	317.011	104.387	212.624
Vida doméstica	311.043	103.506	207.537
Relaciones personales	142.482	48.568	93.914

**Nota:** una persona puede tener discapacidades de más de un grupo de discapacidad

Fuente: INE, 2023

Los datos que se pueden destacar del gráfico es que las mujeres son más propensas a tener algún tipo de discapacidad que los hombres y las dificultades que mas se presentan son la movilidad, el autocuidado y la vida doméstica, seguida del aprendizaje y desarrollo de tareas y la comunicación.

**Gráfico 2:** Personas con discapacidad y frecuencia de visitas, reuniones o contacto por cualquier red social.

**Personas con discapacidad residentes en centros según frecuencia de visitas o reuniones y frecuencia de contacto telefónico, por correo o redes sociales por sexo. Año 2023**

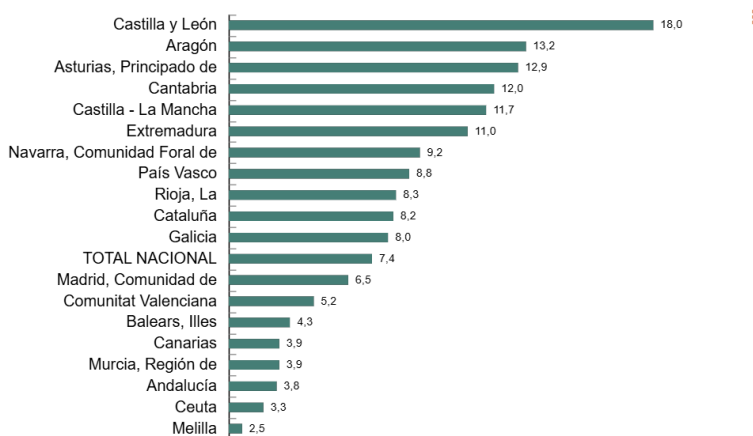
Porcentaje	Ambos Sexos	Hombres	Mujeres
<b>FRECUENCIA DE VISITAS O REUNIONES EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES CON FAMILIARES O AMIGOS</b>	100,0%	100,0%	100,0%
Todos o casi todos los días	23,7%	20,5%	25,4%
Una o dos veces por semana	43,9%	40,3%	45,8%
Una o dos veces al mes	16,1%	17,9%	15,2%
Menos de una vez al mes	12,6%	16,5%	10,5%
No ve familiares no residentes en el centro	3,7%	4,8%	3,1%
<b>FRECUENCIA DE CONTACTO TELEFÓNICO, POR CORREO O REDES SOCIALES EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES CON FAMILIARES, AMIGOS, VECINOS O CONOCIDOS</b>	100,0%	100,0%	100,0%
Todos o casi todos los días	23,8%	21,7%	24,9%
Una o dos veces por semana	25,4%	26,0%	25,0%
Una o dos veces al mes	7,3%	8,8%	6,6%
Menos de una vez al mes	5,9%	7,2%	5,2%
No procede, no utilizó teléfono, correo ni redes sociales	33,9%	31,4%	35,2%
Nunca	3,7%	4,8%	3,1%

Fuente: INE, 2023

Los datos que más destacan son los siguientes: tanto los hombres como las mujeres el porcentaje que más destaca es el de ser visitados una o dos veces por semana (43,9%) seguida de todos los días (23,7%). Sin embargo, el penúltimo porcentaje de los hombres presenta una diferencia del 5% con respecto a que algunos de sus familiares o amigos les visitan menos de una vez al mes en comparación con las mujeres y, sin embargo ese 5% de diferencia con respecto a las mujeres se presenta en las visitas de todos o casi todos los días y una o dos veces por semana, que el porcentaje es mayor que el de los hombres.

Centrandonos en las comunidades autónomas, la comunidad autónoma que presenta el mayor número de personas con discapacidad residentes en un centro es Castilla y León con un 18%, seguida de Aragón con un 13,2% sin embargo, la que presenta un menor número con un 2,5% es Melilla.

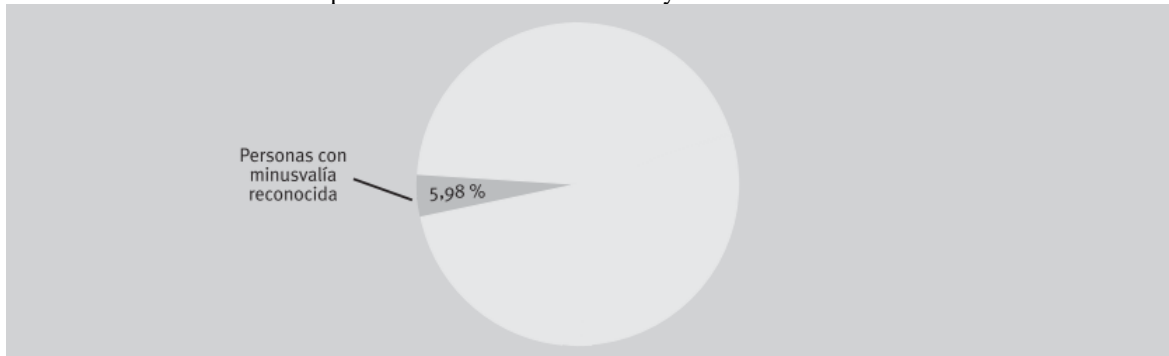
**Gráfico 3:** Personas con discapacidad en centros por Comunidad Autónoma.



Fuente: INE, 2023

Centrándonos en Castilla y León, el plan sectorial de atención a personas con discapacidad del año 2004 a 2007, elaborado por la Conserjería de Familia e Igualdad de Oportunidades destaca que de toda la población que Castilla y León entre el año 2004 a 2007 el 5,98% presentan una discapacidad de igual o superior del 33%.

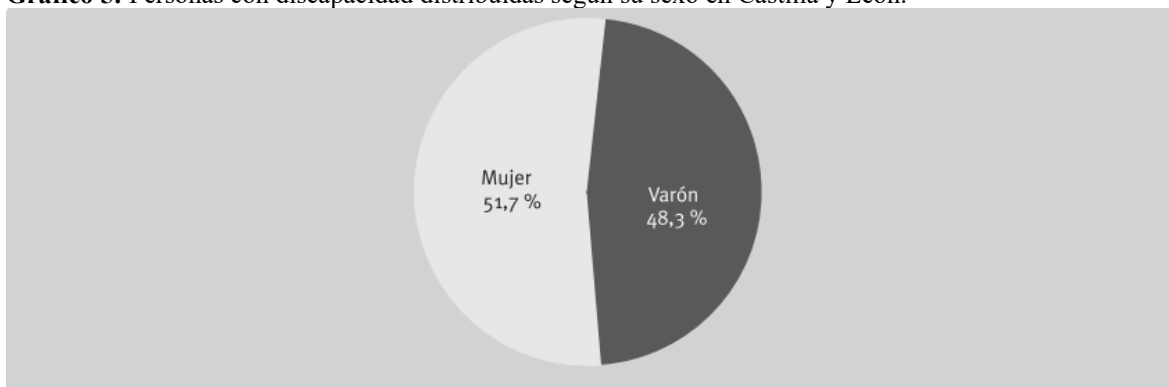
**Gráfico 4:** Personas con discapacidad reconocida en Castilla y León.



Fuente: Junta de Castilla y León, 2004-2007

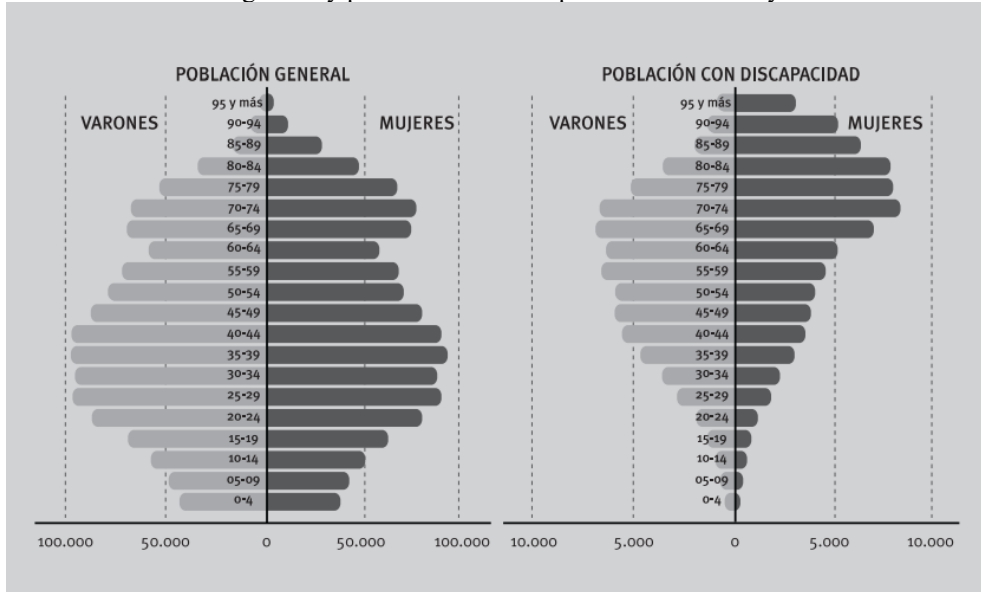
Por sexo, las cifras presentan un equilibrio entre el porcentaje de mujeres que tienen discapacidad (51,7%) y el de los hombres (48,3%). En cuanto a la edad, la población de Castilla y León tiene de edad media 44 años y el grupo de edad que más abunda son las personas entre 20 a 49 años. Sin embargo, la población con discapacidad en Castilla y León presenta la media de 61 años superando los 44 años de media de la población en general.

**Gráfico 5:** Personas con discapacidad distribuidas según su sexo en Castilla y León.



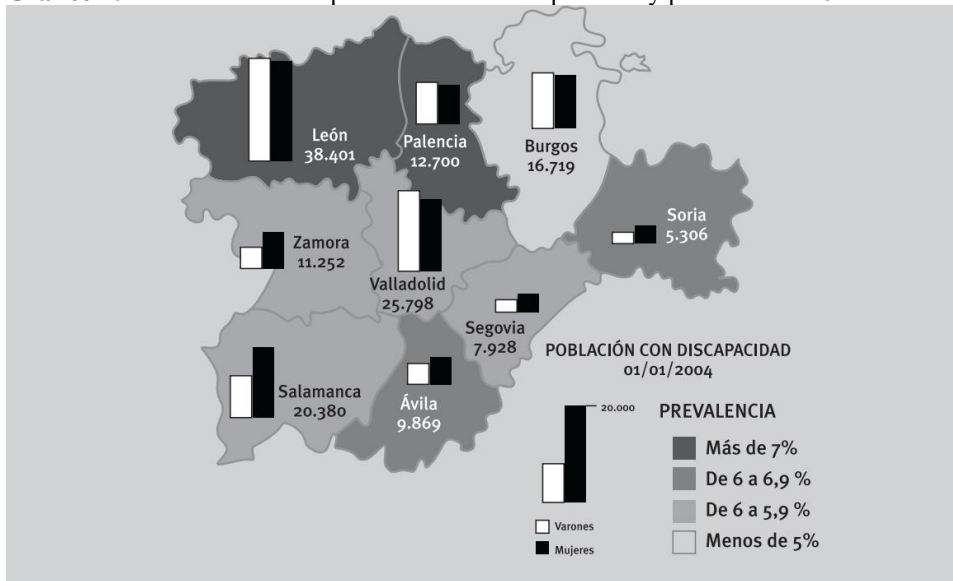
Fuente: Junta de Castilla y León, 2004-2007

**Gráfico 6:** Población general y población con discapacidad en Castilla y León.



Fuente: Junta de Castilla y León, 2004-2007

**Gráfico 7:** Personas con discapacidad distribuidas por sexo y provincia en 2024.



Fuente: Junta de Castilla y León, 2004-2007

Las provincias que más porcentaje de población con personas con discapacidad son León con 38.401 habitantes y Valladolid con 25.798 habitantes, aunque el porcentaje entre hombres y mujeres con discapacidad se asemejen en estas dos provincias, en Valladolid se presenta un porcentaje con mayor diferencia entre ambos, siendo los hombres con un porcentaje más elevado que el de las mujeres. Las dos provincias de Castilla y León con menor porcentaje de habitantes con algún tipo de discapacidad son Soria con 5.306 y Segovia con 7.928 habitantes. Si nos fijamos en la

distribución por sexo, en la mayoría de las provincias de Castilla y León presenta un porcentaje más elevado de mujeres que presentan algún tipo de discapacidad.

### **3.2. Inclusión social y actividades de ocio**

La inclusión social, presenta nuevas oportunidades debido a los grandes cambios producidos por el modelo social sobre las personas con discapacidad que aporta nuevas políticas actualizadas sobre la importancia de respetar los derechos de las personas y respetar su propio proyecto de vida (Cuesta et al., 2019).

La inclusión social en el deporte para las personas con discapacidad intelectual según un estudio realizado, reconoce que los/las profesionales de organizaciones deportivas y recreativas disponen de una falta de conocimientos o parten de ideas erróneas en base a prejuicios acerca de las personas con discapacidad intelectual y de sus propias capacidades. A pesar de que mayoritariamente se apoya la idea para crear entornos accesibles para las personas con discapacidad esto no se refleja siempre en las políticas ni en la forma de actuar (Ristevski, 2024).

Las actividades de ocio presentan grandes beneficios, tanto para las personas con discapacidad como para las personas sin ellas, que gracias a estas actividades en conjunto los prejuicios o estereotipos sobre las personas con discapacidad se acaban eliminando por el contacto con ellas (Badia y Longo, 2009).

Según Goytia et al. (2007) destacan la importancia de las dimensiones y magnitudes del ocio, por lo tanto, este está compuesto por la dimensión autotélico que la componen las magnitudes lúdica, ambiental, creativa, festiva y solidaria. En ellas destaca la libertad, puesto que cada persona puede escoger libremente la que más le guste y son voluntarias, el objetivo principal que destaca es que sea una actividad placentera para las personas. La otra dimensión del ocio es el ocio exotélico que a diferencia del ocio autotélico constan de una finalidad predeterminada.

En nuestra sociedad, el ocio se encuentra en el deporte, la cultura y el. El ocio es un facilitador a la hora de promocionar las capacidades de la persona al brindarles de protagonismo, autonomía y otorgar responsabilidades que permite desarrollar nuevas experiencias, divertirse o descansar además de permitir desarrollar habilidades sociales al relacionarse con los demás al participar en las actividades.

Tabla 1: Dimensiones del ocio.

<b>T1. LAS DIMENSIONES DEL FENÓMENO DEL OCIO</b>		
<b>DIMENSIONES DEL OCIO</b>	<b>PROCESOS PERSONALES Y SOCIALES</b>	<b>ACTIVIDADES PROTOTÍPICAS</b>
<b>OCIO AUTOTELICO</b>		
<b>CREATIVA</b>	Desarrollo personal Autoafirmación Introspección / Reflexión	Artes, Turismo alternativo, Nuevos deportes y Deportes de aventura, Hobbies
<b>LUDICA</b>	Descanso Diversión	Juego, Práctica cultural, Turismo tradicional Práctica deportiva, Paseos, Tertulia
<b>FESTIVA</b>	Autoafirmación colectiva Heterodescubrimiento Apertura a los demás Socialización Ruptura de cotidianidad Sentido de pertenencia	Fiesta, Folklore Patrimonio Turismo cultural Deporte espectáculo Eventos Parques Temáticos y Parques de Atracciones
<b>ECOLOGICA</b>	Vinculación al espacio Capacidad de admiración Contemplación	Recreación al aire libre, Turismo urbano y turismo rural, Arte en la calle, Ecoturismo Deporte al aire libre
<b>SOLIDARIA</b>	Vivencia del otro Participación asociativa Gratuidad Voluntariedad	Ocio Comunitario, Animación Sociocultural Animación Turística, Turismo Social Deporte para Todos, Asociacionismo Educación del Tiempo Libre
<b>OCIO EXOTELICO</b>		
<b>PRODUCTIVA</b>	Bienestar Utilidad Profesionalización	Industrias Culturales, Sector del Turismo, Deporte profesional, Establecimientos recreativos, Actv. juego y apuestas, Servicios ocio-salud, Bienes de equipo y consumo
<b>CONSUNTIVA</b>	Consumo Mercantilización	Compra de productos, bienes y servicios turísticos, culturales, deportivos y recreativos
<b>PREVENTIVA</b>	Prevención Precaución	Ocio Preventivo, Educación para la Salud Programas preventivos
<b>TERAPEUTICA</b>	Recuperación Calidad de vida	Ocio Terapéutico, Ocio y Salud
<b>ALIENANTE</b>	Enajenación	Cualquier actividad
<b>AUSENTE</b>	Aburrimiento Desinterés	Inactividad
<b>NOCIVA</b>	Prácticas abusivas Dependencia exógena	Ociopatías Ludopatías

Fuente: Goytia et al. (2007) Adaptado de R. San Salvador del Valle (2000)

Para las personas con discapacidad mejora significativamente su calidad de vida, así sus propias capacidades que en su totalidad producen una mejora en el bienestar personal y la autodeterminación pudiendo fortalecer este último proceso con la toma de decisiones que el ocio ofrece. El ocio también produce nuevas habilidades relacionadas con la socialización gracias a la participación en la comunidad que combate contra la exclusión social y la sensación de soledad (Badia y Longo, 2009).

En un estudio realizado por Abrahan et al. (2002), destacan que las personas con discapacidad intelectual durante la etapa de la infancia poseen más relaciones e interacciones sociales que en la etapa de educación secundaria obligatoria. Esto se debe a que no suelen participar en las actividades de ocio que se realizan en los centros educativos, por la poca inclusión o no suelen relacionarse con personas que no tengan una discapacidad, por la diferencia de habilidades sociales adaptativas. Esto refleja un impacto negativo en su red social y afecta a la adaptación con el entorno social por su escasa participación y la falta de inclusión en el entorno.

En un estudio sobre España sobre las necesidades y demandas del colectivo de la población con discapacidad se recopilaron datos sobre el ocio en este colectivo.

(INSERSO, 1988, adaptado de Badía y Longo, 2009) El 55% de las personas menores de 65 años sale de su hogar a realizar alguna actividad de ocio, pero a medida que van creciendo, este porcentaje va disminuyendo. Las personas que no salen de su hogar para realizar cualquier actividad de ocio en su tiempo libre se dedican a ver la televisión y a escuchar la radio y algunas personas no realizan ninguna actividad en su tiempo libre, este dato alcanza el 40% lo que resulta una cifra preocupante. Únicamente un 12% dedica su tiempo libre a manualidades o actividades artísticas y menos del 5% realiza excursiones o participa en actividades deportivas. También destaca el porcentaje de personas que va de vacaciones que únicamente es el 40% (Badía y Longo, 2009).

Resulta especialmente preocupante como la mayoría de los datos recopilados apuntan a que las personas con discapacidad realizan actividades en solitario y se van aislando en su propio hogar a medida que alcanzan los 65 años, lo que provoca un deterioro en la calidad de vida y en su propio bienestar. Sin embargo, si comparamos la etapa de los 65 años en adelante con la etapa de la adolescencia, las personas con discapacidad intelectual que viven con sus padres según la investigación de Wertheimer (1991) también realizan actividades de forma individual o en su hogar en su tiempo libre.

Otra de las evaluaciones que destacan según sus resultados es la realizada por Brown (1989) que se encargó de investigar sobre las personas con discapacidad intelectual al finalizar su periodo escolar en el que destacaron tres conclusiones: la primera de ellas es que el ocio de muchos adultos es vinculado a espacios segregados, la segunda es que se percibe un grado de insatisfacción en los padres de personas con discapacidad intelectual que residen en viviendas comunitarias debido a la escasa cantidad de actividades recreativas disponibles o conocidos y la tercera conclusión es que muchas personas tras finalizar el periodo escolar no presentan de las oportunidades suficientes para aprender actividades novedosas o actividades que ellos disfrutaban con anterioridad (Badía y Longo, 2009).

### **3.3. Teoría de las redes sociales**

Según Lozares (1996), la teoría de las redes sociales tiene un origen que procede de diversas corrientes de pensamiento como la psicología, la antropología y la sociología. Su origen se remonta en la década de los treinta gracias a Jacob Levy

Moreno que denominó la teoría de las redes sociales como “sociometría” y su origen fue debido a razones terapéuticas. No obstante, hasta los años 70 no se presenta una gran evolución en esta teoría. La definición de esta teoría alude a un conjunto de actores como: individuos, grupos, organizaciones etc. que mantienen una conexión entre sí a través de uno o varios tipos de relaciones sociales. Esas conexiones influyen en el comportamiento de los actores que dependen del tipo de relación que posean o de la estructura social. (Mitchell, 1969, STRUCTURE, 1991, citado por Lozares, 1996).

El enfoque estructural visualiza la sociedad como un conjunto que se basa en las relaciones entre actores ya sean de manera individual como colectiva. Se centra específicamente en las conexiones y como las relaciones determinan la forma de actuar de los actores. Los analistas estudian sobre estas relaciones para determinar cómo se forma esa estructura de grupo, es decir, el impacto que la estructura presenta sobre los individuos (Wasserman y Faust, 1994, citado por Lozares, 1996).

Para Burt, la teoría de redes sociales incorpora el supuesto de que cada actor social participa en un determinado sistema social que involucra a otros actores que son importantes con respecto a tomar decisiones. Esto se debe a que los comportamientos y las acciones se ven afectadas por las relaciones que el actor crea con otros, como Wasserman y Faust también habían resaltado. La distribución desigual da lugar a resultados como cooperar o a competir, debido a que la estructura del sistema está continuamente modificándose debido a determinadas pautas cambiantes. (Knoke y Kuklinski, 1982, citado por Lozares, 1996)

Las redes sociales son un gran apoyo para las personas con discapacidad porque fortalecen su desarrollo personal y social, esto no es lo único que puede mejorar su desarrollo, sino que tanto las redes sociales como sus capacidades individuales refuerzan su calidad de vida promoviendo la inclusión (García et al. 2013).

La familia es el primer entorno social en el que cada miembro familiar influye en la evolución del desarrollo del nivel afectivo, intelectual y físico. El nacimiento de un nuevo miembro familiar que tiene discapacidad, genera un gran impacto a nivel emocional en el resto de los familiares y desata una serie de reacciones. Entre ellas, destacan el miedo o la sorpresa entre los miembros familiares, que estas reacciones surgen mayoritariamente por la incertidumbre de saber adaptarse ante esta nueva

situación y los nuevos retos que la familia debe enfrentarse. Por lo que la forma en la que se comunica la noticia es de vital importancia, debido a que, al ser una noticia tan impactante e inesperada, si es comunicada con poca empatía y delicadeza podrá quedar marcado en los familiares durante mucho tiempo o en ocasiones, para siempre (García et al., 2013).

Las familias están en constante periodo adaptativo con respecto a la fase vital en la que se encuentre su hijo debido a la escolarización, la pubertad o el acceso a la formación profesional. Esto supone nuevos retos emocionales y sociales para todos los familiares. La comunicación en el entorno familiar es muy importante para el desarrollo en sus capacidades y habilidades sociales. Sin embargo, cuando la respuesta del hijo no es la que sus padres esperan, suelen desanimarlos lo que causa de una forma involuntaria que disminuyan la estimulación sensorial y emocional del niño por lo que se detiene o ralentiza el desarrollo del niño (García et al., 2013).

El contexto familiar ha sufrido una evolución a lo largo de la historia, si comparamos los años 50 con la actualidad, se pueden presentar varios cambios: en los años 50, las familias tenían una actitud sobreprotectora con sus hijos con discapacidad, eran más pesimistas con respecto el futuro y no conseguían adaptarse a las adversidades, lo que provocaba que las parejas casadas con hijos con discapacidad tuvieran una alta probabilidad de divorciarse. Sin embargo, en la actualidad, aunque todavía presentan bastantes dificultades para adaptarse a las adversidades, si cuentan con los recursos o apoyos necesarios pueden adaptarse con mayor facilidad (García et al., 2013).

El segundo entorno que rodea a la persona con discapacidad es el colegio y el entorno escolar, la misión principal del colegio es ayudar a la familia a la inclusión de su hijo con los otros niños o adolescentes coordinándose con otras instituciones con el objetivo de enriquecer la vida educativa y social de la persona con discapacidad evitando la discriminación y lograr que la educación sea accesible en igualdad de condiciones para todo el mundo.

En Reino Unido se publicó el informe de Warnock (1978) en el que se recogen tres tipos diferentes de integración en la escuela: la primera está asociada a la integración social en la que hace referencia a compartir actividades extracurriculares como el recreo y la integración funcional que consiste en compartir el currículum total.

Este modelo tiene una gran vinculación con la educación especial porque no se fija en las limitaciones del alumnado sino en los problemas que surgen y en los recursos que se requieran para el apoyo hacia una inclusión escolar adecuada que beneficie sus capacidades y la educación sea igualitaria para todos los alumnos (Pérez et al., 2013).

Existen otras redes sociales a parte de la escuela, la familia y el ámbito sanitario, el papel del cuidador profesional o no profesional es muy importante para las personas que requieran la ayuda de otra persona para desempeñar sus actividades básicas de la vida diaria, aunque precise un mínimo apoyo por parte de otra persona. El cuidador se convierte en un apoyo fundamental para la persona con discapacidad que en un estudio de Espín Andrade destacó que los cuidadores suelen ser mujeres entre 40 a 59 años con una relación de parentesco a la persona con discapacidad, estas personas a veces suelen presentar sobrecarga emocional o física por compaginar su vida personal con el cuidado del enfermo. El desarrollo de las nuevas tecnologías ha creado un nuevo espacio social en el que se puede crear otro tipo de interacciones humanas, en la educación especial han surgido nuevos equipos electrónicos como, por ejemplo, los sistemas de amplificación de sonidos para aquellas personas con problemas de audición (Pérez et al., 2013).

La discapacidad en la vejez es una situación que se ha de tener en cuenta. El envejecimiento no está ligado siempre a presentar algún tipo de discapacidad, pero si que es algo habitual que se produzca cambios fisiológicos como una disminución progresiva en el funcionamiento muscular, sensorial o cognitivo en relación a otras etapas anteriores vitales siendo un proceso completamente normal, esta puede afectar en sus niveles de autonomía y puede aumentar la dependencia de la persona. Algunos de los estudios recientes destacan la importancia de los hábitos de vida que se hayan seguido en las etapas de vida anteriores y cómo las relaciones sociales influyen en un envejecimiento activo. Estos factores actúan como una protección frente al aislamiento social y pueden ralentizar el proceso de envejecimiento al otorgar una serie de factores positivos para la persona (Pérez et al., 2013).

### **3.4. Barreras y facilitadores para la promoción de las actividades de ocio**

Se localizan varios tipos de barreras a la hora de desarrollar la promoción de las actividades de ocio a las personas mayores. Según un estudio de Goytia et al. (2007)

sobre el ocio, las barreras son denominadas como factores que limitan la capacidad de las personas de integrarse en aquellas actividades de ocio que ellas mismas quieren realizar, se identifican dos tipos de barreras que son las internas que son aquellas limitaciones que cada persona se impone a si mismo y las externas que son las limitaciones que se encuentra la persona en relación con el entorno.

La barrera externa que más destaca según un análisis realizado está relacionada con la economía de la persona siendo la barrera principal con un 69% que impide realizar cualquier actividad de ocio, a continuación, las tareas relacionadas con los familiares con un 16%, el transporte como un 11% y en último lugar con un 4% presentan limitaciones físicas en el entorno. En las barreras internas destacan los datos de la falta de interés por las actividades de ocio con un 36% y la falta de conocimiento sobre la actividad de ocio como, por ejemplo, no conocer el lugar o la actividad con un 27% seguida de las personas que creen que su edad es un impedimento para realizar cualquier actividad de ocio con un 19% y la salud con un 12%.

Los facilitadores que este estudio menciona son ofrecer varias actividades de ocio novedosas, variadas y que se adapten al tipo de economía de la persona para llamar la atención aquellas que no se sienten atraídas por ninguna actividad de ocio actual, para aquellas personas que desconocen a qué tipo de actividades de ocio pueden apuntarse o para aquellas personas que no puedan permitirse gasto como un viaje, a la hora de realizar actividades de ocio que las personas tengan apoyos como sus propios familiares, amigos o incluso profesionales que los acompañen a estas. En el estudio del Goytia et al. (2007) le da gran importancia a una planificación centrada en la persona para que se pueda adaptar completamente a las necesidades individuales de cada individuo.

Según los autores Badia y Longo (2009) identificar aquellas barreras que dificultan la participación para las personas con discapacidad en el ocio puede promover diferentes habilidades que sirvan como factores para mejorar la calidad de vida de las propias personas con discapacidad intelectual. Algunos de estos obstáculos se encuentran en limitaciones personales como la falta de autonomía para poder tomar una decisión por si misma, falta de habilidades sociales para relacionarse con otras personas, la ausencia de amistades también es un obstáculo para participar en actividades en la

comunidad, dificultades en algunas actividades como sumar y la dependencia hacia sus familiares dificulta la participación en las actividades de ocio.

No solo se encuentran obstáculos en el propio individuo, sino que, socialmente se encuentran demasiadas actitudes negativas hacia las personas de este colectivo, excluyéndoles porque se les considera incapaces de ser independientes o por la falta de habilidades por el grado de discapacidad que presentan, destaca la importancia de que los espacios se adapten a las necesidades de las personas con discapacidad y en ocasiones, no se disponen de los servicios de transporte necesarios o disponen de horarios limitados debido a que los lugares de ocio se encuentran en las ciudades y las personas que residen en las zonas rurales no pueden acceder a la ciudad por la falta de transporte propio. Los familiares a veces, presentan actitudes sobreprotectoras sobre la seguridad de sus hijos o por la incertidumbre de cómo van a sentirse en la actividad o su estado de salud, lo que limita la participación de estos.

Los aspectos que Badia y Longo (2009) destacan en la facilitación de la participación en las actividades de ocio son: la inclusión que al participar en actividades de ocio integradas ayuda a disminuir las diferencias que puedan presentar que con el apoyo de los/las profesionales que convierten el ocio en actividades que les resulten gratificantes favoreciendo la inclusión y disminuyendo aquellas diferencias lo que provoca una mejora a nivel personal. El modelo de Dattilo y St. Peter (1991) facilita la participación de los adultos con discapacidad hacia un ocio educativo e independiente con la ayuda de un/a profesional y la participación de los familiares de las personas con discapacidad y sus amigos.

Se destaca la importancia de la autodeterminación la libertad de elegir en qué actividad de ocio esa persona quisiera participar para obtener experiencias agradables y evitar que otras personas escojan por ellas. Los servicios de planificación y organización deben incentivar a que las iniciativas promuevan la participación de las personas en cuanto a sus intereses y obtengan los apoyos necesarios para crear oportunidades con respecto a la comunidad en las actividades de ocio, deberán ser capaces de desarrollar una comunicación entre las personas con discapacidad y los servicios contactando con diversos profesionales y organizaciones para que sus servicios sean disponibles para todas las personas y que su discapacidad no sea un impedimento para formar parte de las actividades de ocio.

Según el documento de Ortuzar (2004) en su obra “Ocio, inclusión y discapacidad” destaca las siguientes barreras que impiden la integración: La falta de formación que presentan los profesionales, la poca cantidad de proyectos innovadores y la escasa difusión de estos, la falta de información y la escasa sensibilización social son los principales obstáculos que impiden una correcta integración en las actividades de ocio. Por otro lado, se identifican aquellos factores que sí facilitan este proceso de integración como son: la creación y aplicación de leyes que recogen y garantizan los derechos de las personas con discapacidad, la elaboración de los proyectos globales vinculados a cualquier tipo de discapacidad, la disponibilidad de recursos materiales suficientes y un personal especializado y el compromiso de las instituciones. Se ha propuesto en la parte práctica la necesidad de trabajar en equipo, ser flexibles para adecuarse a las necesidades de las personas, otorgar la información necesaria a la sociedad para promover la integración en ella.

El artículo de Sánchez et al. (2018) destacan la importancia de la autodeterminación en las personas con discapacidad intelectual, esta hace referencia a la capacidad de una persona para tomar decisiones importantes sobre su propia vida por su cuenta. La percepción de la autodeterminación ha sufrido una evolución por los avances de la conceptualización de la discapacidad intelectual que efectúa como un empoderamiento. Es fundamental para efectuar una inclusión social de las personas con discapacidad intelectual en la comunidad y su participación activa en ella. El artículo asocia la autodeterminación a un detonante para desarrollar y mejorar sus habilidades sociales, sin embargo, consta de determinadas barreras que impiden desarrollar la autodeterminación como los prejuicios de la sociedad hacia este colectivo que limitan la oportunidad de decisión al infantilizar a la persona o por aquellas ideas negativas que se conciben sobre ellos y falta de apoyos o estrategias necesarios. Las recomendaciones que el artículo de Sánchez (2018) recoge para incentivar un entorno inclusivo con la oportunidad de la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual, con la ayuda de los profesionales que fomenten la creación de espacios inclusivos teniendo en cuenta el proyecto de vida de cada persona ofreciendo un plan individualizado para respetarla y comprenderla que den lugar a la autodeterminación.

En relación con los autores que identifican las barreras y facilitadores se pueden identificar varias semejanzas como los estigmas que la sociedad presenta sobre las

personas con discapacidad son una problemática que impide la inclusión de las personas con discapacidad para realizar e integrarse en las actividades de ocio por aquella falta de información o pensamientos negativos acerca de ellas.

Las dificultades económicas impiden costear las actividades de ocio por sus escasos ingresos económicos a las familias o personas con discapacidad, la dependencia familiar o falta de apoyo de las personas con discapacidad al necesitar ayuda de otra persona para poder participar o las actitudes sobreprotectoras de los miembros familiares. Estas impiden la participación en actividades de ocio a las personas con discapacidad por miedo o incertidumbre, la falta de información acerca de las actividades o el escaso conocimiento acerca de los proyectos existentes y la falta de habilidades personales en las que destacan la falta de autonomía o habilidades cognitivas.

Todos aquellos factores impiden que las personas con discapacidad se integren en las actividades de ocio, sin embargo, también se repiten varios factores que actúan como facilitadores como las actividades adaptadas o la planificación centrada en la persona para ofrecer un ocio inclusivo y adaptarse a las necesidades de cada persona, el apoyo familiar o profesional que funciona como acompañamiento en las actividades.

### **3.5. Estudios de intervención utilizando el ocio como medio de inclusión social**

En el reciente estudio de Boland et al. (2024) sobre la inclusión social a través de la creación de conexiones entre el vecindario mediante la participación de las personas con discapacidad en clubs de ocio o voluntariado. La soledad es bastante habitual en las personas con discapacidad intelectual que se encuentran en proceso de envejecimiento, puesto que se enfrentan a mayores dificultades además de la exclusión social como los problemas de salud, a pesar de que la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad le exigió a los gobiernos que garantizaran el apoyo necesario para que las personas con discapacidad no sean excluidas en la comunidad de vecinos, sin embargo para algunos adultos no ha sido eficaz por los prejuicios que la sociedad presenta sobre este colectivo y la escasas oportunidades que se presentan en algunas etapas de vida para la inclusión social que no son las mismas en cada una de ellas. La metodología del estudio se realizó mediante la participación de seis adultos entre 40 a 68 años, cuatro de ellos viven con en un hogar

con su familia y dos de ellos en una vivienda comunitaria, todos presentan discapacidad intelectual cada uno fue acompañado por un miembro de la comunidad para ofrecer un apoyo individualizado, fueron participantes en clubs de ocio y como voluntarios en organizaciones locales en un periodo de cuatro meses en el que se realizaron, tras finalizar este periodo de tiempo, entrevistas cualitativas para conocer sus propias experiencias. Los resultados del estudio realizado por Boland, et al. (2024) fueron positivos para todas las personas que participaron en estas actividades. El estudio facilitó el desarrollo de las redes sociales y la creación de nuevas relaciones dentro del propio vecindario de las personas con discapacidad, estos resultados fueron tan positivos por la elección de las actividades acorde a los intereses personales de los participantes que facilitaron la continuación del compromiso por parte de los participantes. Este estudio realiza la proposición de la utilización de una herramienta llamada *Valued Social Role Checklist* para identificar y promover cuáles son los roles que más convienen o les gusta para facilitar los encuentros de las personas con sus entornos y fomentar la convivencia.

En el siguiente estudio de los autores Smeets et al. (2023) se utiliza la música como medio de inclusión social para evaluar si las actividades musicales grupales pueden ayudar en el bienestar de la persona, controlar y disminuir las conductas disruptivas para lograr la aceptación y participación activa de las personas adultas con discapacidad intelectual en el entorno comunitario. La metodología que plantea este estudio en el ámbito del ocio inclusivo y terapéutico consiste en la comparación entre 29 participantes mayores de 18 años que 15 forman parte de un grupo completamente aleatorio que realiza sesiones con música activa, como, tocar instrumentos o realizar dinámicas musicales interactivas y, por otro lado, se encuentra el otro grupo de control aleatorio que constan de 14 de los 29 participantes en el que participarán en actividades recreativas que no sean musicales como, manualidades o juegos. El objetivo de interés del estudio se centra en el impacto de las actividades musicales que tengan un beneficio que resulte un avance hacia la inclusión social y una mejora en la calidad de vida que produzca un buen comportamiento adaptativo, buena autoestima y reducir aquellas conductas disruptivas. Para identificar aquellos datos se utilizaron cuestionarios combinado con observaciones sistemáticas de los profesionales que acompañaban a los participantes (Smeets et al., 2023). El resultado obtenido en ambos grupos de control fueron la mejora del bienestar emocional con la diferencia de que en aquel grupo en el

que se realizaron actividades musicales activas tuvieron un impacto levemente superior en la interacción social que produjo la cooperación entre ellos y la motivación de las personas que participaban en la actividad por la diversión que aquella actividad les suponía, además se notó una mejoría en la actitud de los participantes disminuyendo las conductas disruptivas en aquellos participantes que presentaban actitudes negativas. El estudio destaca que la música no solo sirve como una forma de entretenerse, sino que también sirve como una forma de fomentar la inclusión social y el desarrollo emocional, permitiendo adquirir y mejorar habilidades sociales o el fortalecimiento de vínculos de las personas con discapacidad intelectual (Smeets et al., 2023).

Este estudio es un tanto diferente a los mencionados con anterioridad, Lancioni et al. (2020) destacaron la importancia de las complejidades asociadas a la discapacidad intelectual moderada o severa asociados a problemas sensoriales y/o motores que a menudo dependen de dispositivos electrónicos para poder comunicarse por los problemas físicos o motores que estos presentan, en ocasiones tampoco pueden utilizar estos dispositivos electrónicos por sus problemas físicos y tampoco pueden articular una conversación verbal por la falta de claridad en ella, esta limitación repercute en su entorno social y familiar y en su propio bienestar personal que les aísla de cualquier interacción con otras personas que se encuentren en otro espacio diferente. Esto provoca que necesiten del apoyo de otras personas para realizar actividades de ocio al no poder manipular reproductores musicales, ordenadores o incluso televisores. Para solucionar esta problemática crearon un teléfono inteligente con un sistema operativo de Android en el que incluyeron una nueva aplicación llamada MacroDroid, la que permite la utilización de teléfonos inteligentes a aquellas personas sin visión mediante tarjetas o pequeños objetos conectados a una etiqueta de radio frecuencia en el que representan personas u objetos de pequeña dimensión que formen parte del ocio.

Con la vinculación a la aplicación existente en los teléfonos inteligentes conocida como “Whatsapp” permite a los usuarios mandar mensajes o realizar llamadas telefónicas a sus amigos y familiares por la utilización de estas tarjetas o pequeños objetos en el que en cada uno de ellos representa a una persona y en otras tarjetas están los verbos como llamar o mandar un mensaje, gracias a esto facilitará la comunicación vía on-line de las personas con discapacidad intelectual moderada o grave, esta no es su única función si no que, con las tarjetas se podría reproducir música. El programa

incorporó nuevas funciones como recordatorios que se reproducían de forma sonora o instrucciones también verbales que tenían de utilidad cómo preparar kits de viaje o almuerzos sencillos.

Los participantes de este estudio fueron seis adultos de entre 38 a 59 años con discapacidad moderada y discapacidad visual, la mayoría de los participantes eran ciegos o tenían problemas visuales y habían participado anteriormente en la antigua versión del estudio antes de emplear las novedosas funciones. El estudio consto en tres fases diferentes, la primera fase que era un periodo de cuatro a ocho sesiones en la que los participantes tenían acceso al dispositivo inteligente y los objetos que les permitía utilizar el teléfono inteligente, debían completar tres actividades que tras doce minutos o tras cometer varios errores les guiaba paso a paso para finalizar aquellas actividades. La segunda fase de intervención consta de 7 a 12 sesiones en la que debían elegir actividades entre la comunicación o de ocio en el que debían recoger un determinado material desde donde se encontrasen tras haber finalizado esta tarea podían dedicarse simplemente al ocio durante varios minutos este proceso se repetía varias veces, en esta fase destacó que los participantes iban ganando cierta autonomía. La última fase se realizaba después de la intervención en el que se repetía la etapa anterior, pero con la diferencia de que no recibían ningún tipo de ayuda (Lancioni et al., 2020).

La conclusión final de este estudio demostró que el dispositivo inteligente y el sistema de instrucciones verbales ayudó a los participantes a ser independientes en las actividades de ocio en las que antes no podían realizar sin la ayuda de otra personas y el poder comunicarse de forma on-line con sus familiares y amigo mediante la utilización de las tarjetas lo que sugiere que las intervenciones con tecnología integrada pueden ser un factor muy importante para mejorar la calidad de vida y promover la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual moderada o severa.

La danza también puede ser considerada como una herramienta para promover la inclusión de las personas con discapacidad intelectual gracias a el estudio “*Los beneficios de la danza en la mejora de la calidad de vida (CdV) de personas con discapacidad intelectual (PcDI)*” de Mercado et al. (2021) que realizó una investigación cualitativa para lograr el empoderamiento personal y la inclusión social. Los autores para realizar esta investigación se basaron en el enfoque de calidad de vida de Schalock y Verdugo (2002) en el que incluye dimensiones como la inclusión social, la

autodeterminación, el desarrollo personal, etc. la danza se vinculó con estos factores de Schalock y Verdugo para potenciarlas con ayuda del apoyo profesional. La metodología de la investigación se realizó mediante entrevistas semiestructuradas a nueve personas tanto profesionales como personas con discapacidad intelectual, familiares y la presidenta de una Asociación de ocio y tiempo libre para madres y padres, permitiendo dar un enfoque desde la visión del profesional, de las propias personas con discapacidad intelectual y su familia.

Los principales hallazgos que más destacaron fueron: la utilización de la danza como una forma de expresar sus sentimientos que alivia tensiones o deshace emociones negativas lo que provoca una mejoría en su estado de ánimo, permite el empoderamiento personal y seguridad en sí mismos al formar parte de un grupo, sentir una sensación de pertenencia y sentirse cómodos en él, lo que provoca que la danza cree la oportunidad de expandir sus redes sociales y construir vínculos afectivos.

### **3.6. Trabajo social con personas con discapacidad intelectual**

El trabajo social es un gran apoyo que lucha por los derechos de las personas con discapacidad intelectual. Según Munuera (2012), las pioneras Jane Addams y Mary Richmond, lideraron varias investigaciones cuantitativas y cualitativas para dar respuesta a necesidades, desigualdades y conflictos sociales existentes en su época, estos otorgaron múltiples cambios sociales y legislativos en el siglo XIX con el objetivo de mejorar el mundo para los seres humanos. En España estos movimientos que luchaban por los derechos de las personas con discapacidad iniciaron en la década de los sesenta, estos desencadenaron la creación de diferentes organismos como el Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO) que se fundó en el año 1997 (Munuera, 2012).

El Trabajo social desde que se originó, busca desarrollar los derechos sociales mediante la construcción de enfoques teóricos, con el apoyo de otros profesionales (Barranco, 2009, citado en Munuera, 2012). Esta profesión fomenta el cambio social, fortalece las redes de apoyo de las personas, tanto a nivel individual como colectivo y aborda los conflictos con un sentido de justicia social. Siempre desde el respeto hacia los derechos humanos, sin discriminar a las personas y garantizando la autodeterminación de las propias personas.

Las intervenciones entre un trabajador/a social y familias con un miembro con discapacidad intelectual deben iniciarse desde el primer momento con respeto, ofreciendo una escucha activa y utilizar habilidades como la empatía para ofrecer una sensación de comprensión durante el acompañamiento. El profesional deberá detectar las posibles necesidades, valorando los entornos que rodean a la persona y aquellos aspectos que deterioren su nivel de bienestar apoyándola respetando su autonomía y autodeterminación (De Lorenzo, 2007, citado en Silva, 2015). Otras de las funciones según el *Libro Blanco del Trabajo Social* (ANECA, 2005) es la de promoción e inserción social que aluden a implementar políticas sociales que cubran las necesidades sociales de las personas para conservar e incluso mejorar las capacidades y el funcionamiento individual de la persona.

Para facilitar el ocio y la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual el profesional puede facilitar a la persona una serie de servicios y prestaciones garantizadas por varias leyes como la Ley 16/2010 del 20 de diciembre que pertenece al marco legal de Castilla y León. Ofrece orientación y asesoramiento para aquellas personas que lo necesiten, prestaciones económicas como la de cuidados en el entorno familiar y apoyo a cuidadores no profesionales, promoción a la autonomía personal, prevención ante situaciones de dependencia.

## **4. Metodología**

### **4.1. Diseño**

El diseño del siguiente estudio se realizó mediante una investigación cualitativa exploratoria cuyo objetivo fue conocer la perspectiva y la experiencia de los/las profesionales que trabajan con personas con discapacidad intelectual y conocer la percepción que poseen sobre el impacto del ocio en las personas con discapacidad intelectual. Los datos obtenidos permiten comprender la importancia que el ocio posee en la vida de las personas con discapacidad y su función como inclusión social.

### **4.2. Ámbito de estudio y participantes**

Se realizó una entrevista individual para recopilar la información clave para la investigación gracias a que todos los participantes comparten atención directa con las personas con discapacidad intelectual, por lo que la muestra es intencional y no

probabilística. El estudio se realizó a seis trabajadores de Fundación Personas de Laguna de Duero y Entrepinos. A continuación, en la tabla 3 se describen algunas características de los participantes y el sistema de codificación utilizado para mantener el anonimato de los participantes.

**Tabla 2:** Participantes en la entrevista.

Perfil profesional	Sexo	Edad	Codificación
Trabajador Social	Hombre	>55	E-TS-1
Psicóloga	Mujer	>55	E-PS-1
Fisioterapeuta	Mujer	35-44	E-FT-1
Trabajadora Social	Mujer	45-54	E-TS-2
Psicóloga	Mujer	>55	E-PS-2
Director del servicio	Hombre	>55	E-DS-1

**Fuente:** Elaboración propia obtenida por la codificación de las entrevistas realizadas.

La muestra de profesionales que participaron en las entrevistas consta de tres trabajadores de cada centro, un trabajador social, una psicóloga y la fisioterapeuta pertenecen al centro de Laguna de Duero y la trabajadora social, la psicóloga y el director del servicio pertenecen al otro centro, el de Entrepinos.

Fundación Personas es una organización sin ánimo de lucro creadas por familias de Castilla y León en el año 2008 con el objetivo de cubrir las necesidades y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y de las propias familias. En la actualidad, esta organización amplió el colectivo al que otorga sus servicios incluyendo a personas con todo tipo de discapacidad, personas mayores y a colectivos en riesgo de exclusión social. (Fundación personas, 2022)

### **4.3. Recopilación de datos**

La recopilación de datos se llevó a cabo tras emplear entrevistas semiestructuradas a los participantes para conocer su opinión sobre los objetivos planteados. El guion de la entrevista que se encuentra en el Anexo 1, está compuesto por cinco bloques que incluyen varias preguntas, divididos por diferentes temáticas. El primero de ellos se trata sobre la *Valoración del ocio en personas con discapacidad*, esta categoría se centra en la percepción de los/las profesionales para conocer su

opinión acerca de cómo las personas con discapacidad intelectual valoran el ocio y si se respeta la autodeterminación de las personas para participar en determinadas actividades.

El segundo bloque denominado como *Barreras y facilitadores*, como su nombre indica, se centra en identificar aquellos factores que actúan como barreras y facilitadores que obstaculizan o potencian la inclusión de las personas con discapacidad intelectual en actividades de ocio que participe la comunidad o la sociedad. En este bloque también se incorpora y se tiene en cuenta la perspectiva de las personas entrevistadas sobre las barreras y facilitadores que ellos identifican.

El tercero se llama *Importancia de las redes sociales* en el que se pretende identificar desde la perspectiva profesional cómo influyen las interacciones de las personas con discapacidad intelectual con la comunidad y cómo se podría alcanzar un ocio inclusivo.

El penúltimo bloque denominado como *Efectos del ocio* se centra en los beneficios que las personas con discapacidad obtienen al realizar actividades de ocio y la utilidad como medio de inclusión a través de la participación en las actividades ociosas.

El último bloque alude a las *propuestas y mejoras* que los profesionales que participaron en la entrevista realizarían para acercarse al ocio inclusivo y la percepción de alguna actividad de ocio que requiera otorgar una especial importancia.

#### **4.4. Análisis de los datos obtenidos**

El análisis empleado en el estudio es el temático cualitativo. Para realizar el análisis de los datos obtenidos se transcribieron las entrevistas semiestructuradas que anteriormente fueron grabadas con el consentimiento de los participantes para permitir la codificación los nombres de los participantes a través de su profesión manteniendo en anonimato a la persona entrevistada. La muestra de los participantes consta de seis trabajadores y se divide en tres profesionales de cada centro compuestos por un varón cuya profesión es trabajo social (E-TS-1) y dos mujeres cuya profesión es psicología (E-PS-1) y fisioterapeuta (E-FT-1) pertenecientes al centro de Laguna de Duero y una

trabajadora social (E-TS-2), psicóloga (E-PS-2) y el director del servicio (E-DS-1) del centro de Entrepinos.

Para cada entrevista realizada individualmente se estableció una codificación única para distinguirla de las demás, esta consiste en tres códigos la primera letra hace referencia al tipo de herramienta utilizada para la recopilación de datos, en este caso, todas fueron realizadas a través de una entrevista semiestructurada por lo que llevan una “E” la segunda parte de la codificación hace referencia a las dos letras clave de su profesión (TS, PS, FT...) y la tercera alude la distinción de las profesiones que se repiten para su distinción (E-TS-1, E-TS-2...).

## **5. Aspectos Éticos**

Para respetar la confidencialidad de los participantes se realizó un consentimiento verbal justo al empezar la entrevista para proteger su privacidad y dignidad respetando las consideraciones éticas que el código deontológico recoge en el Capítulo IV Art. 49 que convierte la confidencialidad en una obligación del trabajador social a cumplir y un derecho para la persona por la normativa de la protección de datos. (Consejo general del Trabajo Social, 2012)

La Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre garantiza la confidencialidad protegiendo los datos personales de terceros no autorizados a conseguir la información íntima de la persona independientemente del formato utilizado (físico o digital). Los datos serán destinados para el fin acordado y ser destruidos cuando ya no sean indispensables, además de garantizar la transparencia y obtener el consentimiento de la persona para la utilización de los datos.

## **6. Resultados**

Tras realizar la entrevista semiestructurada a seis profesionales que están directamente vinculados a personas con discapacidad intelectual, me permitió conseguir información sobre la percepción de los/las profesionales sobre el ocio y las personas con discapacidad. Los participantes provienen de diferentes disciplinas como: la psicología, el trabajo social, la fisioterapia y aportaron su visión desde la experiencia y la observación sobre las personas con discapacidad intelectual y la inclusión social a través

del ocio. A partir del análisis cualitativo se clasificaron diversas categorías temáticas y diferentes subtemas en las entrevistas que se dividen en:

**Tabla 3:** Resumen de temas y subtemas.

---

**Valoración del ocio en personas con discapacidad**

El ocio como medio de inclusión en la sociedad  
Creciente reconocimiento en la valoración del ocio  
Autonomía y decisión sobre las actividades de ocio

**Barreras y facilitadores**

Barreras  
Facilitadores

**Importancia de las redes sociales**

Participación y visibilidad comunitaria  
Responsabilidad comunitaria

**Efectos del ocio**

Beneficios obtenidos por el ocio  
El ocio como bienestar  
El ocio como igualdad social

**Propuestas y mejoras**

Superar obstáculos que impiden el ocio inclusivo  
La participación como elemento clave  
Entidades promueven el ocio inclusivo

---

Fuente: Elaboración propia en base de las entrevistas semiestructuradas realizadas

## **6.1. Valoración del ocio en personas con discapacidad**

El ocio es importante para todas las personas independientemente de presentar una discapacidad o no. Este permite disfrutar del tiempo libre mientras fomenta el desarrollo personal, las relaciones personales y la inclusión social.

El ocio mejora su calidad de vida porque se relacionan con sus compañeros, realiza una actividad motivante para él, enriquece a la persona y se va a integrar en la sociedad. E-TS-1

En este apartado destaca la importancia del ocio para las personas con discapacidad desde una perspectiva profesional.

### **6.1.1. El ocio como medio de inclusión en la sociedad**

Los seis profesionales a los que se le realizaron las entrevistas creen que el ocio es muy importante para todas las personas y el ocio, además de servir para romper la rutina de una persona, posee múltiples beneficios como un método de aprendizaje, inclusión social o mejora su calidad de vida en su totalidad.

El ocio es importante para todas las personas en general, las personas que frecuentan este servicio las tratamos como personas con todos los derechos y obligaciones que tiene el resto para nosotros son adultos con limitaciones que estamos aquí para apoyarles y superar esas limitaciones... No tienes que estar solo en esta vida, tienes que relacionarte con gente para divertirte además de que sirve para aprender, por ejemplo, valores. E-DS-1

El ocio es imprescindible para las personas con discapacidad como cualquier otra persona creo que forma parte de su calidad de vida y el ocio mejora su calidad de vida porque se relacionan con sus compañeros, realiza una actividad motivante para él, enriquece a la persona y se va a integrar en la sociedad. E-TS-1

A los beneficios previamente mencionados, se le suma la importancia de disponer múltiples opciones a la hora de disfrutar de actividades de ocio para satisfacer la diversidad de gustos y las necesidades individuales.

El ocio es importante para todas las personas, participar en la elección de que ocio y tener el mismo abanico de posibilidades que cualquier persona en cuestión de derechos, son universales para todas las personas E-PS-2

### **6.1.2. Creciente reconocimiento del ocio**

En los últimos años se ha observado un incremento en el reconocimiento del ocio mediante un cambio social, aunque cuentan con obstáculos económicos para un completo acceso a él, siendo las entidades y las propias familias las que impulsan la participación de las personas con discapacidad al ocio.

Cada vez se valora más, hay un cambio social. Algunos dicen que está motivado por la pandemia, puede que sí. Cada vez la gente valora mucho más el tiempo que pasa haciendo algo de ocio como las vacaciones, conciertos... E-DS-1

Se valoran, se contemplan, pero tienen el hándicap de la economía, que tenemos todas las personas en la sociedad. No todo el mundo se puede permitir determinadas actividades de ocio, aunque te pueda apetecer mucho no podemos abordar el coste. E-TS-2

Sin embargo, aunque cinco de los participantes pensaban que cada vez se valoraba más hubo uno de ellos que opina lo contrario, creyendo que no cuenta con la implicación suficiente.

No, no se valora lo suficiente. Debería haber más implicación y yo creo que es mucho más importante de lo que nos creemos o de lo que nos hacen ver. E-FT-1

### **6.1.3. Autonomía y decisión sobre las actividades de ocio**

Para conseguir el denominado ocio inclusivo se debe tener en cuenta la libertad de expresión y elección de las personas adultas con discapacidad intelectual, teniendo en cuenta sus gustos y deseos. Las opiniones de las personas entrevistadas varían reflejando diversas opiniones. Cuatro de ellos dicen que sí que se respetan sus gustos y

elecciones, mientras que una persona se sitúa neutral y las otras dos personas niegan diciendo que las decisiones sobre las actividades de ocio están vinculadas en los intereses familiares.

No, normalmente están vinculadas a los intereses familiares. Raro es que se les pregunte a ellos si quieren participar. Hombre, no digo que no haya algún caso concreto o alguna familia que sí que cuente con sus hijos o hermanos o demás, cuente con ellos y les pregunte, pero por lo general suelen ser en base a los intereses familiares E-FT-1

Sí y no. Creo que es un aspecto en el que afortunadamente se va avanzando también por filosofía de trabajo y modelos de atención, nuevas normativas que cada vez se intenta tener más presente a las personas y contemplar su voluntad. Y luego en los entornos familiares, ese afán por proteger y cuidar a las personas en algunas ocasiones resta oportunidades. E-TS-2

Sí, las personas que participan en actividades de ocio lo hacen exclusivamente por interés personal. No podría contar ningún caso de alguien que obligue a otra persona, algún familiar que obliga a alguno de sus hermanos o hijos a hacer algo de ocio. E-DS-1

## **6.2. Barreras y facilitadores**

El ocio debería ser considerado como un espacio de libertad y elección personal, sin embargo, las personas con discapacidad intelectual siguen encontrándose con diversos obstáculos que dificultan el acceso al ocio. Estos obstáculos se encuentran a nivel físico, por ejemplo, malas adaptaciones en el entorno o a nivel social todavía algunas personas presentan estigmas sociales acerca de este colectivo. Sin embargo, se encuentran facilitadores que empujan hacia un acceso inclusivo como un cambio de mentalidad en una gran parte de la población

Sí, ha habido veces que, por ejemplo, en la ciudad de Valladolid ha habido algunas circunstancias de bares, de cafeterías, en las cuales les han puesto pegatas para entrar a un grupo de personas con discapacidad E-PS-2

### **6.2.1. Barreras**

#### *Falta de apoyo de personal*

Las personas entrevistadas destacaron diferentes barreras por ejemplo algunas que se encuentran en el entorno por no estar adaptado adecuadamente, otra persona hace alusión a que falta personal para apoyar y acompañar a las personas en las actividades de ocio.

Hay dificultades para que puedan participar en el ocio las personas, trabajo con personas gravemente afectadas, entonces debe tener transporte adaptado. Hay algunos sitios que todavía nos encontramos con barreras, tienen escaleras mecánicas para subir a la segunda planta, pero no tiene ascensor o está estropeado. E-TS-1

### *Estigma social*

Tres personas entrevistadas estuvieron de acuerdo que los estigmas sociales eran un impedimento para el acceso al ocio de este colectivo porque en alguna ocasión les prohibieron la entrada o la modificación del horario a uno “infantil” en las discotecas para poder acceder a ellas dividiéndolo del horario habitual de la discoteca.

Hay veces que es difícil que las personas puedan participar en actividades de ocio por cuestiones sociales. (...) Esto puede ser un problema, con lo cual es verdad que hay al principio ciertos reparos, pero bueno, saliendo a la comunidad y haciendo demostración de que somos capaces se solventa. E-DS-1

La economía, la sobreprotección, la no aceptación por parte de la sociedad invita a que, al margen de mi edad, yo abra las discotecas en horario infantil si queremos acceder a ellas. E-TS-2

### *Estereotipos como desafíos para la inclusión*

A pesar de los grandes avances que la sociedad presenta los estereotipos todavía siguen presentes en la sociedad, aunque no con la misma intensidad que anteriormente. Estos prejuicios reflejan miedo y rechazo hacia las personas con discapacidad simplemente por su aspecto físico. Solo hay una persona que no se ha dado cuenta de esos comentarios.

Algunas veces sí y otras veces no, pero cada vez menos. Sí que influían los estereotipos. Parece que antes, por lo menos en Valladolid, hace muchos años sí que veías una persona con discapacidad, te apartabas un poco, hacías no sé qué, pero ahora yo creo que están integradas las personas con discapacidad en la sociedad. E-TS-1

Escuchas paternalismo por un lado y a veces reacciones de miedo, de reparo: Una persona con discapacidad intelectual puede tener una apariencia con rasgos infantiles, si tiene síndrome de Down, el ojo rasgado. Pero también puede ser una persona que ha tenido cursado parálisis cerebral y no hay un control del babeo y esto pues me genera asco y me retiro, no quiero que me manche... E-TS-2

### **6.2.2. Facilitadores**

Tras conocer las barreras que dificultan el acceso, también se da importancia a aquellos factores que facilitan el acceso al ocio a este colectivo.

#### *Reconocimiento social y visibilidad*

Se resalta la importancia de la normalización y la visibilidad de este colectivo en la participación de la sociedad que dos de los entrevistados destacan que las personas tienen miedo de las personas que no son iguales a ellas o a la desconocido y que al final se acabarán acostumbrando a ellos cuanto más participen en ella.

Sí, hay elementos que facilitan el acceso, sobre todo las personas. Las personas de la sociedad cada vez facilitan mucho más el acceso. Intentan ayudar, nos ven como uno más en la participación de las actividades. Y para nosotros eso es imprescindible, el que la gente esté próxima a las personas con discapacidad, no lo vean como algo raro cuando vamos a hacer cualquier actividad, al cine, a comer... E-TS-1

Yo creo que ha cambiado mucho para positivo, que la gente ya conoce mucho más la discapacidad, que muchas veces la gente tiene miedo por lo desconocido. Entonces yo creo que nuestra labor y la labor de toda la sociedad es dar visibilidad a las personas con discapacidad de sus derechos y las características que tienen, que pueden estar en cualquier sitio y dan con los apoyos necesarios. E-PS-2

### *Participación en la sociedad*

Varias personas entrevistadas coinciden en que la participación en la sociedad es importante para demostrar su propia valía y eliminar posibles sesgos erróneos hacia las personas con discapacidad intelectual.

A ver, la forma en que se facilita esto es saliendo. Si yo me oculto, si yo no soy capaz de mostrarme tal como soy, si yo no respeto las normas como los demás, eso me dificulta. Pero si yo me atrevo, salvo pruebo y demuestro que soy capaz, exactamente igual que los demás o incluso mejor. E-DS-1

## **6.3. Importancia de las redes sociales**

Las personas necesitamos participar en la comunidad para conseguir los beneficios que he mencionado anteriormente y además que las personas que no pertenecen a este colectivo pueden aprender muchas cosas de las personas con discapacidad. Los participantes hacen un énfasis en la importancia de tener una actitud empática como sociedad para conseguir la participación activa de las personas con discapacidad.

La comunidad necesita más de ellos que ellos a la comunidad. Las personas con discapacidad intelectual, como todas las personas, tienen mucho que aportar y la comunidad se mantiene al margen por miedos, estereotipos y se está perdiendo muchas cosas. A mí las personas con discapacidad intelectual me han enseñado muchísimo, quizás las personas que más me han enseñado en la vida E-TS-2

Forman parte de la comunidad, viven, están pagando sus impuestos, forman parte de ello hasta con sus familias. Son personas como todas, con lo cual cada vez en los centros, siempre que se puede, nos abrimos más, estamos haciendo más actividades fuera, tanto de formación, desarrollo personal y social, ocio, porque eso tiene que ser así. E-PS-2

### **6.3.1. Participación y visibilidad comunitaria**

Los participantes destacan que las personas con discapacidad tienen derecho de participar en actividades de la comunidad puesto que forman parte de ella y la sociedad

debe adoptar una mirada empática y abierta que acepte el aprendizaje que las personas con discapacidad pueden aportarles.

Es importantísimo para ellos, forman parte de la comunidad. De hecho, este servicio ha evolucionado muchísimo. Las personas que venían aquí hace 20 o 25 años permanecían en el servicio el 90 % del tiempo y actualmente la mitad del tiempo lo pasan fuera. E-DS-1

Claro, es muy importante que se integren. No somos unos bichos raros, formamos parte de la comunidad y de la sociedad. Tienen que estar incluidas en todas las actividades. E-PS-1

### **6.3.2. Responsabilidad comunitaria**

El entorno comunitario tiene un gran peso con respecto a la creación de oportunidades de accesibilidad hacia un ocio inclusivo, aunque sea debido a las normativas impuestas por el gobierno. En este no solo se celebran las actividades de ocio, sino que, el entorno como el ayuntamiento, entidades y/o vecinos también pueden facilitar el acceso a ellas. Todos los participantes creen que el entorno es el que más facilita el acceso a estas actividades salvo una persona que cree que le da pocas oportunidades y se ve obligado a aceptarlas si le ofrecen algo a cambio.

En el Centro de Laguna, cada vez sí que es cierto que el Ayuntamiento tiene más en cuenta a este tipo de centros dentro de su comunidad, porque al final, muchas de las personas con discapacidad y sus familias son de Laguna de Duero, entonces cada vez tiene mucho más en cuenta a la hora de cuando vaya a hacer cualquier tipo de actividad. E-TS-1

Es directa porque de la comunidad depende que haya puertas que no se cierren. Y es triste tener que detrás de cada oportunidad tenga que haber una normativa que me obligue a abrir la puerta. Entonces la discriminación positiva a mí en 2025 hay una parte en la que me genera tristeza, porque entiendo que ya debería de haber cierta evolución, pero hay algunos aspectos en los que, si ayuda, ¿por qué no? E-TS-2

Oportunidades, no sé, yo creo que se les da pocas, luego también depende del grado de discapacidad. Yo creo que si tú tienes una empresa y a tu empresa llega un currículum de una persona con discapacidad, como no tengas la opción de obtener una subvención por esa persona, la mayoría de las empresas ni se lo plantea el tan siquiera contratar a una persona con discapacidad, porque piensan que puede ser un lastre. E-FT-1

### **6.4. Efectos del ocio**

Los testimonios obtenidos por las entrevistas referencian que el ocio solo ofrece aspectos positivos a las personas con discapacidad intelectual. Obtienen beneficios emocionales, sociales, físicos y la sensación de pertenencia a la comunidad. Es importante destacar que produce una mejora visible en el ánimo de las personas y fortalece las redes de apoyo de la persona.

Los primeros beneficios son de satisfacción y emocionales. Cuando uno hace algo que le gusta, pues se siente bien, está cómodo, está feliz y alegre, con lo cual el primer beneficio es el beneficio emocional. Luego también tiene un montón de beneficios físicos. E-TS-1

Pues yo creo que crecen mucho a nivel personal, pero vamos, al igual que nos puede pasar a cualquiera de nosotros, cuando tú cambias de trabajo es porque vas a crecer a nivel profesional o a nivel personal, pues ellos igual. Cualquier actividad de ocio yo creo que les hace mucho crecer como personas y bueno, aparte de que los anima, están más contentos. Bueno, yo es que sólo veo aspectos positivos. E-FT-1

#### **6.4.1. Beneficios obtenidos por el ocio**

##### *Beneficios físicos*

Como he mencionado anteriormente, los participantes mencionaron que el ocio produce una serie de beneficios a las personas que participan en actividades relacionadas con el ocio, eso incluye a las personas con discapacidad intelectual.

Pues los mismos beneficios que cualquier persona: distensión, relajación, oportunidad de generar nuevos vínculos. Si apunta yoga y puede conocer un nuevo círculo de amistades, pues una persona con discapacidad intelectual exactamente igual. Puede segregar a nivel de hormonas, la hormona de la felicidad, pues el baile, el deporte. E-TS-2

Tiene un montón de beneficios físicos, me refiero que la gente cuando participa en una actividad de ocio se implica a dar un paseo con lo cual significa hacer un esfuerzo, de comportarse con los demás, de tener un trato correcto E-TS-1

##### *Beneficios psicológicos*

Participar en estas actividades también sirve de un gran apoyo para aquellas personas que presentan algún síndrome puesto que esto puede derivar a demencias o en casos más graves a Alzheimer. Por lo que necesitan esa estimulación para minimizar lo máximo posible ese riesgo.

En principio se divierten como tú y como yo. Eligen y eso les da control para su vida, para su satisfacción. Están más estimulados, hay personas con discapacidad que necesitan mucha más estimulación porque hay síndromes que pueden derivar en demencias o alzheimer. Cuanto más estimuladas menos posibilidades hay de eso. Ellos se sienten bien, disfrutan, se sienten partícipes, se sienten parte de la comunidad como todo el mundo y con pleno derecho. E-PS-2

#### **6.4.2. El ocio como bienestar**

Las personas con discapacidad se ven ilusionados y más felices cuando esperan a realizar una actividad de ocio, durante y después según los profesionales entrevistados, sin embargo, el profesional fisioterapeuta destacó que cuando no se puede realizar esa actividad se encuentran decaídos y desanimados.

Cuando hemos organizado alguna actividad aquí en el centro o alguna salida un poquito más especial, pues se produce la misma reacción que tenemos todos. Por ejemplo, a mí me pasa que

yo voy de viaje y disfruto del viaje antes, durante y después. Antes porque lo planificas y ya estás con la ilusión, durante porque te estás beneficiando de ello y posterior porque vienes con otra relajación. Vienes con la ilusión de compartirlo y contárselo a todo el mundo. Y ellos exactamente igual, luego te enseñan las fotos o te cuentan. E-TS-2

Nosotros, con las personas que trabajamos, hay un grupo de chicos que hace semanalmente una actividad de ocio determinada. Si esa semana por la circunstancia que sea, esa actividad no se puede realizar, están más tristes, están más deprimidos, no tienen una motivación. Porque al final, su motivación es que va a llegar ese día de la semana y van a salir con otro grupo de amigos y van a ir al cine... E-FT-1

Cabe destacar que una de las psicólogas mencionó que ahora las familias son más conscientes de lo que significa el ocio para las personas con discapacidad y que es importante para ellos realizarlo con sus amigos y no solamente con su familia.

Mira, ahora las familias están muy concienciadas de eso, de que se necesita el ocio. Las familias ya lo van viendo más. Sí que hubo unos años en los cuales el trabajo que se hizo fue hablar con las familias para que el ocio, aparte de hacerlo con ellos, lo hicieran con gente de su edad, de sus intereses, porque ningún hijo se va con sus padres continuamente a hacer el ocio. E-PS-2

#### **6.4.3. El ocio como igualdad social**

La inclusión social se puede conseguir mediante la realización de las actividades de ocio según todos los participantes puesto que fomenta la socialización. Uno de los participantes reiteró la idea de que contra más se participe en la sociedad más se acostumbrarán a las personas con discapacidad, así se evitarían los lugares aislados de ocio para las personas con discapacidad.

Absolutamente, cada vez Valladolid se acostumbra más y la sociedad. A ver estas personas en esa serie de ambientes donde hasta ahora no estaban, estaban relegadas a un sitio de ocio para ellos solamente, sin estar incluidos en el ocio de la ciudad ni de pueblos. E-PS-2

Por supuesto que sí, es total, una inclusión total. Ellos disfrutaban muchísimo y están incluidos dentro de las actividades que el entorno te ofrece. Entonces muy bien. E-PS-1

#### **6.5. Propuestas y mejoras**

Los profesionales entrevistados coinciden que existen aspectos que deberían mejorarse a pesar de los grandes avances obtenidos. Adaptar los espacios y ampliar las oportunidades en diferentes actividades son las principales necesidades que deben seguir mejorando. Se destaca la importancia de las entidades como herramienta clave para generar oportunidades de inclusión.

Creo que vamos por buen camino y creo que a nivel de entidad ahora no nos olvidamos de las personas, de sus voluntades, de las familias, de los profesionales, lo que es a nivel entidad, esa personalidad jurídica. Creo que hay que seguir avanzando y que no se nos olvide cuando hablamos con la administración, con otras entidades, con otras asociaciones, generando alianzas

y avanzando, porque cuanto más unidos estemos en la sociedad nos van a tener más en cuenta.  
E-TS-2

### **6.5.1. Superar obstáculos que impiden el ocio inclusivo**

Para conseguir acercarnos hacia el ocio inclusivo se deben eliminar todos aquellos obstáculos que lo impiden según decían los entrevistados. Dos profesionales, un trabajador social y una psicóloga establecieron la importancia de que aquellas barreras se encuentran en el entorno físico.

Pues faltan cosas, creo que las administraciones son las primeras que están haciendo cosas. ¿Pueden hacer más? Siempre se puede hacer más. Lo único que hay veces que para que nuestras personas puedan participar en ciertas cosas hay que adaptar los entornos. E-TS-1

El resto determinan que aquellos factores negativos que impiden el ocio inclusivo se encuentran en las personas y en su manera de pensar. Si se eliminan aquellos prejuicios o estereotipos podríamos llegar a conseguir el ocio inclusivo.

Pues que les acabemos de abrir las puertas a todo lo que haya en la comunidad, que no haya trabas, que no haya miradas con reticencias y que consideremos que puedo estar al lado de una persona con discapacidad viendo una actuación en la plaza Mayor y sea lo más normalizado posible. E-PS-2

### **6.5.2. La participación como elemento clave**

Todos los profesionales destacan que el elemento clave no es la actividad en la que se accede si no la participación en ella y el respeto de la autodeterminación de la propia persona.

Creo que todo es importante. Lo importante es que puedan participar, también depende del gusto de cada uno. Que ellos puedan elegir qué ocio, con quién, dónde y cómo. E-PS-2

Pues creo que realmente no es que haya una actividad concreta a la que se le hubiera quedado importancia, sino que habría que subrayar la importancia en la voluntad de cada una de las personas, porque no hay una actividad que sea clave para todos. Cada uno tiene sus gustos. E-TS-2

Dos de los profesionales destacan que consumir una bebida en un bar después de realizar un paseo o una actividad les encanta.

Bueno, ellos a les encanta tomar algo si salimos a dar un paseo y no han tomado algo E-PS-1

### **6.5.3. Entidades promueven el ocio inclusivo**

Tras preguntarles sobre las estrategias para ayudar a conseguir la inclusión social a través del ocio determinaron que las entidades son quien promueven el ocio inclusivo y están acorde con las políticas sociales. Además, abordan la importancia sobre la coordinación con la administración y otras entidades e incluso tener en cuenta a la persona, sus intereses y sus familiares.

Las líneas de trabajo que se están haciendo en Fundación Personas ahora mismo se están generando nuevos proyectos, con financiación europea, nuevos espacios inclusivos en la comunidad para que la comunidad conozca lo que son las personas con discapacidad y fundación personas como tal. E-TS-1

Creo que vamos por buen camino y creo que a nivel de entidad ahora nos olvidamos de las personas, de sus voluntades, de las familias, de los profesionales, lo que es a nivel entidad, esa personalidad jurídica. Creo que hay que seguir avanzando y que no se nos olvide cuando hablamos con la administración, con otras entidades, con otras asociaciones, generando alianzas y avanzando, porque cuanto más unidos estemos en la sociedad nos van a tener más en cuenta. E-TS-2

En conclusión, el análisis de las entrevistas realizadas a los profesionales ha permitido conseguir una visión más cercana sobre las personas con discapacidad intelectual. Los testimonios relatan que el ocio no solo es una forma de divertirse, sino que, es una herramienta que permite la inclusión de las personas con discapacidad en la comunidad, respeta a las personas en su plenitud por la libertad de elección y su autonomía, obtiene múltiples beneficios y permite alcanzar el desarrollo personal. El ocio ha estado en constante evolución con respecto a su valía desde las entidades y la sociedad. No obstante, aunque su valor sea de gran importancia para absolutamente todas las personas, todavía siguen encontrándose barreras que impiden alcanzar el pleno acceso al ocio para las personas con discapacidad.

## **7. Discusión y conclusiones**

El objetivo general de mi estudio se centró en analizar el impacto de inclusión social que las actividades de ocio presentan con respecto a las personas adultas con discapacidad intelectual, según la perspectiva de las personas profesionales que interactúan directamente con ellas. Los resultados obtenidos en las entrevistas semiestructuradas realizadas han permitido que el estudio obtenga aquellos datos indispensables para profundizar en el conocimiento sobre el ocio y en el impacto que posee en las personas con discapacidad intelectual desde una perspectiva profesional.

Lo que reflejan estos resultados son que no solamente el ocio sirve como una alternativa para divertirse y desconectar de su rutina si no que, permite un desarrollo a nivel personal, fomenta la inclusión social y la libertad de poder elegir sobre lo que la persona quiere o no quiere realizar favoreciendo la autodeterminación. Aunque la mayoría de aspectos fueron positivos reflejaron que todavía hay aspectos que se deben mejorar para conseguir alcanzar plenamente el denominado ocio inclusivo como, por ejemplo, la eliminación de los estigmas sociales sobre este colectivo que siguen favoreciendo la exclusión en la sociedad de las personas con discapacidad.

Los resultados obtenidos comparten similitudes con varios estudios anteriormente realizados. Según el estudio realizado por Boland et al (2024), los participantes eligieron las actividades acordes a sus preferencias lo que desarrolló un interés por continuar con la participación del estudio. Como resultado principal, el estudio fomentó la inclusión social y el fortalecimiento de la red de apoyo de estas personas mediante el acogimiento que las personas pertenecientes al vecindario les brindaron para ayudarles a integrarlos en la comunidad, esto actuó como un principal facilitador que al compararlo con las respuestas de las personas que he entrevistado, esto comparte una gran semejanza. En cambio, se mencionó que ninguno de los participantes utilizaba de forma independiente el transporte urbano por lo que afectó en la participación continua de los participantes. Esto comparte una semejanza con mi estudio cuando uno de los participantes especificó que algunos vehículos debían ser adaptados y homologados para personas con discapacidad física e intelectual.

Con la presencia correcta de apoyos por parte de las personas o de la tecnología, se consigue facilitar la participación activa en la sociedad y a su vez la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual. Esto se refleja con gran similitud en los datos obtenidos en mi estudio y en el estudio de Lancioni et al (2020), los resultados que obtuvieron con la enseñanza a la utilización de un smartphone adaptado a las necesidades de las personas con discapacidad visual e intelectual, incrementaron su participación en actividades cotidianas como la de comunicarse con sus familiares que no estén presentes e incrementar su nivel de autonomía.

La conclusión final de este estudio realizado destaca la importancia del ocio como medio de inclusión social en el que su impacto no solamente permite que la persona esté integrada en la sociedad o se divierta al realizar estas actividades, sino que, afecta positivamente en el impacto del bienestar y su desarrollo personal permitiendo mejorar sus habilidades sociales y su capacidad de adaptación en el entorno. Como el estudio ha demostrado presentan múltiples factores que benefician la inclusión de la persona en la sociedad a través del ocio, como las propias personas pertenecientes a la comunidad pueden reforzar el acceso a la participación en esta o en el caso contrario, los estigmas que presentan pueden servir como un factor de aislamiento.

## 8. Referencias bibliográficas

ANECA. (2005). Libro blanco. Título de grado en Trabajo Social. Agencia Nacional de Evaluación de la Calidad y Acreditación.

Servicio de Información sobre Discapacidad (2024, julio). ¿Qué es la discapacidad? Definición, tipos y ayudas disponibles en 2024. <https://sid-inico.usal.es/noticias/que-es-la-discapacidad-definicion-tipos-y-ayudas-disponibles-en-2024/>

Badía Corbella, M., & Longo Araújo de Melo, E. (2009). El ocio en las personas con discapacidad intelectual: participación y calidad de vida a través de las actividades de ocio. *Siglo Cero:Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 40(231).  
<http://riberdis.cedid.es/handle/11181/3849?rd=0031255477561122>

BOE-A-2011-402 Ley 16/2010, de 20 de diciembre, de servicios sociales de Castilla y León. (s. f.). <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2011-402>

BOE-A-2018-16673 Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. (s. f.).  
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673>

Boland, G., Potter, A., De Paor, E., & Guerin, S. (2024). Social Inclusion Through Making Neighbourhood Connections: Experiences of Older Adults With Intellectual Disabilities of Local Volunteering and Leisure, Facilitated by Local Connectors. *British Journal Of Learning Disabilities*.  
<https://doi.org/10.1111/bld.12624>

Consejo General del Trabajo Social. (2012). Código deontológico del trabajo social (2.<sup>a</sup> ed.) [https://www.cgtrabajosocial.es/codigo\\_deontologico](https://www.cgtrabajosocial.es/codigo_deontologico)

Conserjería de Familia e Igualdad de Oportunidades & Gerencia de Servicios Sociales. (2005). Plan de Atención a Personas con discapacidad. Junta de Castilla y León.

Crescencia, P. V., Susana, O. G., & De Barcelona Facultat D'Educació, U. (2017, 24 mayo). *Carga e impacto familiar de las cuidadoras y los cuidadores de personas adultas con discapacidad intelectual con o sin trastorno mental asociado*. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/119286>

De Castilla y León, J. (s.f.). Plan Regional Sectorial de atención a Personas con Discapacidad. Planes Regionales 2004/2007. Familia, Mujer, Adicciones. <https://www.jcyl.es/web/jcyl/Familia/es/Plantilla100DetalleFeed/1246988963464/Publicacion/1179469982058/Redaccion>

De Castilla y León, J. (s. f.). *Discapacidad*. Servicios Sociales. <https://serviciossociales.jcyl.es/web/es/dependencia-discapacidad/discapacidad.html>

- De los Milagros Alí, S., & Blanco, R. L. (2015, 18 junio). *Discapacidad intelectual, evolución social del concepto*.  
<https://repositorio.unne.edu.ar/handle/123456789/48788>
- Otero C, L. E. (2003). Ocio y deporte en el nacimiento de la sociedad de masas. La socialización del deporte como práctica y espectáculo en la España del primer tercio del siglo XX. <https://docta.ucm.es/entities/publication/d2c7c551-5029-40ec-9685-23ec3a9844e8>
- FEAPS. (2013, 18 julio). *La nueva definición de discapacidad intelectual, apoyos individuales y resultados personales*. <http://riberdis.cedid.es/handle/11181/3841>
- Fundación Personas. (2022, 6 julio). *Diccionario de términos | Fundación Personas*.  
<https://fundacionpersonas.es/actualidad/diccionario-de-terminos/>
- Fundación Personas. (2022, 4 julio). *Conoce la fundación | Fundación Personas*.  
<https://fundacionpersonas.es/conoce-la-fundacion/>
- Fundación Adecco. (2022, 31 enero). *¿Qué es la discapacidad? Evolución histórica y cultural | El Blog de Empleo de Fundación Adecco*. <https://fundacionadecco.org/blog/que-es-la-discapacidad-evolucion-historica/#:~:text=Definici%C3%B3n%20de%20discapacidad%2C%20seg%C3%BAn%20la,qu%C3%A9%20sucede%20en%20la%20pr%C3%A1ctica?>
- García, C. P. (2018). El deporte como medio de inclusión social de las personas con discapacidad intelectual. *Universidad de la Rioja*.  
<https://investigacion.unirioja.es/documentos/5eda31bf299952715635a5e1/f/5eda31bf299952715635a5e0.pdf>
- Mercado G, E., Merino G, C., & González C, D. (2021). Los beneficios de la danza en la mejora de la calidad de vida (CdV) de personas con discapacidad intelectual (PcDI). *Alternativas. Cuadernos De Trabajo Social*, 28(2), 215–246.  
<https://doi.org/10.14198/ALTERN2021.28.2.04>
- García Pérez, R. P., Morales Femenías, Y., García Rodríguez, E., Matos Lores, M., & López Leiva, R. (2013). Las redes de apoyo social en la vida de las personas con discapacidad. Una introspección a la temática. *Mediciego*, 19(1). Recuperado a partir de <https://revmediciego.sld.cu/index.php/mediciego/article/view/195>
- Gorbeña, S., González, V. J., & Lázaro, Y. (1997). El derecho al ocio de las personas con discapacidad. *Documentos de estudios de ocio*, 4. <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio4.pdf>
- Goytia, P. A., Lazaro, F, Y. (2007). *La salud mental y sus cuidados: Una aproximación desde la atención integral y centrada en la persona*. Instituto de Mayores y Servicios Sociales.  
[https://imserso.es/documents/20123/0/idi120\\_06UDeusto.pdf/f48572e2-4be0-cf71-cb28-44a7599ce196](https://imserso.es/documents/20123/0/idi120_06UDeusto.pdf/f48572e2-4be0-cf71-cb28-44a7599ce196)

- INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.). *INEbase / Sociedad /Salud /Encuestas de discapacidades / Últimos datos*. INE.  
[https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica\\_C&cid=1254736176782&idp=1254735573175](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176782&idp=1254735573175)
- Lancioni, G. E., Singh, N. N., O'Reilly, M. F., Sigafos, J., Alberti, G., Chiariello, V., & Buono, S. (2020). Extended smartphone-aided program to sustain daily activities, communication and leisure in individuals with intellectual and sensory-motor disabilities. *Research In Developmental Disabilities, 105*, 103722. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103722>
- Lázaro Fernández, Y. (2007). *Ocio y discapacidad en la normativa autonómica española*. Universidad de Deusto. <http://www.deusto-publicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio33.pdf>
- Cuesta, G. J., L. De La Fuente, A. R., & Ortega, C., M. T.,(2019, 1 abril). *Discapacidad intelectual: una interpretación en el marco del modelo social de la discapacidad*. Universidad de Burgos. <https://riubu.ubu.es/handle/10259/7880>
- Lozares, C. C. (1996). *La teoría de redes sociales*. Dialnet, (48). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5206480>
- Munuera G., M. (2012). *Trabajo Social en la defensa de los derechos sociales de las personas con discapacidad*. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=684473086007>
- Ortuzar, A. M. (2004). *Acortando la distancia entre el ocio integrador y el ocio inclusivo*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1351896>
- Patronato - Normativa sobre discapacidad*. (s. f.).  
<https://www.rpdiscapacidad.gob.es/discapacidad-derechos-humanos/normativa-sobre-discapacidad.htm>
- Plena inclusión España. (2022, 27 diciembre). *¿Cuáles son las causas de la discapacidad intelectual? - Plena inclusión*. Plena Inclusión.  
<https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/recurso/cuales-son-las-causas-de-la-discapacidad-intelectual/>
- Ristevski, E., McCook, F., Thompson, S., Duncan, Z., Lawler, B., & Broxham, C. (2024). *Initiatives to facilitate the social inclusion of people with intellectual disability in physical activities with others in community-based sporting, recreation and leisure activities: A scoping review*. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 37*(3). <https://doi.org/10.1111/jar.13238>
- Smeets, G. J., Volkers, K. M., Scherder, E. J., & Moonen, X. M. (2023). Active music making and leisure activities for people with intellectual disabilities: A cluster randomized pilot study. *Research In Developmental Disabilities, 142*, 104606. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2023.104606>

Sid, N. (2001, 20 junio). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF) - SID. SID. <https://sid-inico.usal.es/clasificacion-internacional-del-funcionamiento-de-la-discapacidad-y-de-la-salud-cif/>

Silva, T. (2015). La familia de la persona con discapacidad mental: una intervención desde el trabajo social. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5154901>

## **9. Anexos**

### **Anexo 1. Guion de entrevista.**

¿Se han realizado actividades de ocio recientemente con las personas que acuden al centro?

#### **Valoración del ocio en personas con discapacidad**

1. ¿Cree que el ocio es importante para las personas con discapacidad intelectual?  
¿Por qué?
2. ¿Se valora suficientemente las actividades de ocio en los programas de intervención social?
3. ¿Cree que las personas adultas con discapacidad intelectual participan en las actividades de ocio vinculadas a sus intereses?

#### **Barreras y facilitadores**

4. ¿Alguna vez identificaste algún factor que dificulte la participación en alguna actividad de ocio para las personas con discapacidad intelectual?
5. ¿Cree que hay algún elemento que facilite la participación y el acceso a estas actividades? ¿Cuál?
6. ¿Los estereotipos influyen en el acceso a las actividades de ocio?

#### **Importancia de las redes sociales**

7. ¿Considera importante que las personas con discapacidad interactúen con la comunidad? ¿Por qué?
8. ¿Cuál es la influencia del entorno comunitario en relación con las oportunidades de acceso a las actividades de ocio para alcanzar un ocio inclusivo?

#### **Efectos del ocio**

9. ¿Qué tipo de beneficios cree que la participación en las actividades de ocio provoca a las personas con discapacidad?
10. ¿Ha notado algún cambio en las personas con discapacidad previamente a la realización de las actividades de ocio? ¿y posteriormente al realizarlas?
11. ¿Cree que el ocio fomenta la inclusión social de las personas con discapacidad?

### **Propuestas y mejoras**

12. ¿Qué considera necesario para mejorar o conseguir el denominado ocio inclusivo?
13. ¿Cree que hay algún tipo de actividad que se debería otorgar una mayor importancia? ¿Cuál?
14. ¿Propondría alguna estrategia para ayudar a su entidad a conseguir la inclusión social a través del ocio o cree que es adecuada?