

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA OCUPACIONAL



**PROGRAMA DE APOYO PARA EL OCIO AUTÓNOMO EN PERSONAS ADULTAS
CON DICAPACIDAD INTELECTUAL.**

AUTORA: SÁNCHEZ RUZ, IRENE.

Nº Expediente: 358

TUTOR: SÁNCHEZ MONTERO, SILVIA.

COTUTORA: SÁNCHEZ RECUENCO, PAULA

Departamento de Patología y cirugía. Área de Radiología y Medicina física.

Curso académico 2015-2016.

Convocatoria de Junio.

ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN	3
MATERIAL Y MÉTODOS.....	6
RESULTADOS.....	13
DISCUSIÓN	15
CONCLUSIONES	15
ANEXOS	17
<u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</u>	<u>25</u>

RESUMEN

El ocio es un componente fundamental en la calidad de vida, aporta satisfacción y bienestar. Sin embargo, las personas con Discapacidad Intelectual ven limitada la participación y libertad de elección en las actividades de ocio. Por esta razón, los terapeutas ocupacionales participan en el diseño y desarrollo de programas de ocio, para promover la autodeterminación, participación y adquisición de habilidades para llevar a cabo esta actividad de manera autónoma. Por ello, se ha llevado a cabo un programa de intervención de apoyo al ocio autónomo en personas adultas con Discapacidad Intelectual, con la finalidad de ofrecer a un grupo de usuarios del Centro Ocupacional Altabix recursos y apoyos necesarios para que puedan ejercer su derecho a participar en actividades de ocio autónomo en igualdad de condiciones que el resto de la comunidad. Para su desarrollo, se diseñaron actividades centradas en las capacidades y limitaciones de los usuarios, las cuales se reevaluaron mediante una escala para valorar la participación, preferencia, intereses y barreras respecto a las actividades de ocio propuestas.

Como resultado, se ha conseguido fomentar la participación en actividades de ocio de manera autónoma, conocer diferentes recursos y actividades de ocio, y mejorar la autodeterminación. A su vez, se ha logrado disminuir algunas de las barreras que percibían para llevar a cabo actividades de ocio, y en algunos participantes mejorar el número de relaciones de amistad.

Para concluir, destacar la importancia del ocio como sinónimo de calidad de vida y derecho fundamental de las personas.

Palabras clave: Ocio, Discapacidad Intelectual, libertad de elección, ocio autónomo, Terapia Ocupacional.

ABSTRACT

The leisure is a fundamental component in the quality of life, contributes satisfaction and well-being. Nevertheless, the persons with Intellectual Disability see limited the participation and freedom of choice in the activities of leisure. For this reason, the occupational therapists take part in the design and development of programs of leisure, to promote the self-determination, participation and acquisition of skills to carry out this activity of an autonomous way. For it, there has been carried out a program of intervention of support to the autonomous leisure in adult persons by Intellectual Disability, with the purpose of offering to a user group of the Occupational Center Altabix resources and necessary supports in order that they could exercise his right to inform in activities of autonomous leisure in equality of conditions that the rest of the community. For his development, there were designed activities centred on the capacities and limitations of the users, which were re-evaluated by means of a scale to value the participation, preference, interests and barriers with regard to the activities of leisure proposed.

As result, one has managed to promote the participation in activities of leisure of an autonomous way, to know different resources and activities of leisure, and to improve the self-determination. In turn, it has been achieved to diminish some of the barriers that they were perceiving to carry out activities of leisure, and in some participants to improve the number of relations of friendship.

To conclude, to emphasize the importance of the leisure as synonymous of quality of life and fundamental right of the persons.

Key words: Leisure, Intellectual Disability, freedom of choice, autonomous leisure, Occupational Therapy

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es un programa de apoyo para el ocio autónomo en personas adultas con discapacidad intelectual (a partir de ahora D.I). Refleja un programa de intervención grupal que se ha realizado desde el área de terapia ocupacional (desde ahora T.O) durante las estancias prácticas en el Centro Ocupacional Altabix-IVAS (Instituto Valenciano de Acción Social) de Elche.

Ante el trabajo planteado, cabe mencionar que desde el Centro Ocupacional Altabix (en adelante C.O Altabix) se realizan actividades de ocio dos veces al mes, en grupos de tutoría; estas actividades son elegidas por los usuarios antes de que comience el mes. Además, todos los miércoles se realizan actividades lúdicas deportivas que ellos eligen.

Además del programa de intervención, añado que existen algunos recursos de ocio dentro de la comunidad de Elche dirigidos a personas con D.I, como son los Talleres de Respiro familiar del Centro Social Francés Cantó, el Club de Ocio Aspanias, Vacaciones IVAS, polideporte y natación adaptada que ofrece el ayuntamiento, carpas DYA en las playas de arenales, etc.

El tema que se aborda en este trabajo es muy interesante debido a que: “El ocio ha sido identificado como un componente fundamental en la calidad de vida. Las actividades de ocio se han mostrado como contribuidores en la percepción subjetiva de satisfacción y bienestar y, por lo tanto, mejoran la calidad de vida de las personas. No obstante, la participación en actividades de ocio normalizadas y en el marco de la comunidad en personas con D.I continúa siendo una asignatura pendiente”.

A pesar de su importancia, en este estudio se ha demostrado que niños con discapacidad participan menos en actividades sociales y recreativas y éstas se reducen más en la adolescencia¹.

Para adentrarnos en información sobre el colectivo de intervención, la Asociación Americana de discapacidades intelectuales y del desarrollo (AAIDD)² recoge en su 11ª edición (2010) la siguiente definición de D.I:

“La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en funcionamiento intelectual, como en conducta adaptativa, tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas, conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años”.

Además, la Asociación Americana de discapacidades intelectuales y del desarrollo (AAIDD, 2010)², contempla además el ocio como una de las áreas de adaptación y lo define como:

“el tiempo disponible, libremente elegido, y aquellas actividades elegidas individualmente, no relacionadas por sus características con el trabajo o con otras formas de actividad obligatoria, de las cuales se espera que promuevan sentimientos de placer, amistad, felicidad, espontaneidad, fantasía o imaginación, gozo, creatividad, expresividad y desarrollo personal”.

Por lo tanto de esta definición se extrae que los aspectos fundamentales son la libertad de elección, la motivación por la actividad y un estado mental caracterizado por la satisfacción.

Por otro lado, según la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad creada por las Naciones Unidas en 2006³, en el Artículo 30 establece que:

Los Estados Partes reconocen el derecho de las personas con discapacidad a participar, en igualdad de condiciones con las demás, en la vida cultural y adoptarán todas las medidas pertinentes para asegurar que las personas con discapacidad:

- a) Tengan acceso a material cultural en formatos accesibles.
- b) Tengan acceso a programas de televisión, películas, teatro y otras actividades culturales en formatos accesibles.
- c) Tengan acceso a lugares en donde se ofrezcan representaciones o servicios culturales tales como teatros, museos, cines, bibliotecas y servicios turísticos y, en la medida de lo posible, tengan acceso a monumentos y lugares de importancia nacional cultural.

También, cabe destacar que la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF, 2001)⁴ incluye el ocio y tiempo libre como la participación en cualquier tipo de juego, actividad recreativa o de ocio, tales como juegos y deportes informales u organizados, programas de ejercicio físico, relajación, diversión o entretenimiento, ir a galerías de arte, museos, cines o teatros; participar en manualidades o aficiones, leer por entretenimiento, tocar instrumentos musicales; ir de excursión, de turismo y viajar por placer.

En cuanto a la dimensiones del modelo de calidad de vida de Schalock y Verdugo (2002)⁵, ellos encuadran en bienestar físico la realización de actividades de ocio, con lo cual si relacionamos el ocio

con estos indicadores estaríamos mejorando tanto el bienestar físico, como las relaciones interpersonales y la inclusión social.

Para centrar este trabajo fin de grado (en adelante TFG) es necesario hablar de figura del T.O y de la función de éste en el ocio, dado que este profesional participa en el diseño y desarrollo de programas comunitarios con el objetivo de aportar la especificidad de la ocupación significativa para el fomento del ocio, la exploración y utilización de los recursos comunitarios, en definitiva, la participación social. Promoviendo así, hábitos saludables que repercuten en el equilibrio del individuo en lo que a las áreas de desempeño ocupacional se refiere⁶.

Respecto a la T.O, es definida por la Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales (APETO. 1999)⁷ como:

“Una profesión socio-sanitaria que a través de la valoración de las capacidades y problemas físicos, psíquicos, sensoriales y sociales del individuo pretende, con un adecuado tratamiento, capacitarle para alcanzar el mayor grado de independencia posible en su vida diaria, contribuyendo a la recuperación de su enfermedad y/o facilitando la adaptación a su discapacidad”.

Para concretar este apartado, hay que destacar que un aspecto importante a tener en cuenta para poder llevar a cabo actividades de ocio es la autodeterminación, la cual es definida por Michael Wehmeyer (1996)⁸ refiriéndose a *“la actuación como agente causal principal en la vida de uno mismo y la realización de elecciones y toma de decisiones relativas a la calidad de vida de uno mismo libres de toda influencia o interferencia externa excesiva”.*

La autodeterminación favorece que las personas de manera individual tomen decisiones sobre su vida, y en este caso sobre qué hacer en su tiempo libre, cómo planearlo y junto a quién compartirlo.

Justificación:

Por todo lo mencionado anteriormente, con este TFG pretendo dar a conocer que el ocio es un factor muy importante y necesario para la integración de las personas con discapacidad y sus familias, por ello debería ser elegido por cada persona con total libertad en base a sus intereses propios y a su situación personal. Para poder trabajar este ámbito habría que intervenir en todas aquellas barreras que presentan, tanto familiares, sociales, ambientales como individuales y proporcionar los apoyos necesarios para que cualquier persona con discapacidad llegue a disponer de habilidades y recursos necesarios para disfrutar de su tiempo libre de ocio de la manera más autónoma posible.

Otro aspecto importante en cuanto a las actividades de ocio y tiempo libre, es la libertad de decisión para poder elegir con qué personas disfrutar del tiempo libre, lo cual está muy limitado en personas con DI.

Por todo ello, lo que se pretende con este programa de intervención es que los usuarios de C.O Altabix que han participado en el mismo, puedan llevar a cabo actividades de ocio de manera autónoma, siendo ellos quienes elijan qué actividad quieren realizar, en qué momento y con qué personas, de este modo podrán disfrutar de su autonomía y mejorar su calidad de vida.

El objetivo que pretendo conseguir con este TFG es ofrecer a un grupo de usuarios del C.O Altabix los recursos y apoyos necesarios para que puedan ejercer su derecho a participar en actividades de ocio autónomo en igualdad de condiciones que el resto de la comunidad.

MATERIAL Y MÉTODOS

A continuación se describe cómo se llevó a cabo el programa de intervención de apoyo al ocio autónomo en personas con D.I.

Los destinatarios fueron un grupo de 14 de los 72 usuarios/as del C.O Altabix-IVAS, de ambos sexos (8 chicos y 6 chicas), con edades comprendidas entre 23 y 40 años. Estos tenían como diagnóstico principal D.I, con necesidades de apoyo limitado o intermitente.

Los *criterios de inclusión* para entrar en el programa fueron:

- Ser personas que querían salir los fines de semana.
- Contar con altos niveles de autonomía social.
- Tener el consentimiento de los padres para salir.
- Tener una conducta adecuada tanto en el centro como en casa y en entornos sociales.
- No formar parte de clubs o asociaciones donde se lleven a cabo actividades de ocio.
- No tener grupo de amigos fuera del centro.

Los *criterios de exclusión* fueron:

- No tener la autorización de los padres.
- Formar parte de recursos de ocio.
- Tener conductas inadecuadas.

En cuanto al nivel funcional básico (ABVD) de los participantes, decir que eran completamente autónomos. Y respecto al nivel funcional instrumental (AIVD) también, aunque dos de los participantes en algunas actividades necesitaban apoyo limitado o intermitente, como por ejemplo hacer anotaciones en la libreta debido a la pérdida de memoria.

Respecto a la *evaluación*, en primer lugar mencionar que, antes de realizar la evaluación inicial, la profesional de T.O (tutora de prácticas del centro) aportó a la alumna de prácticas información acerca del nivel de autonomía de los usuarios en las actividades de la vida diaria (AVD) mediante el Baremo de Valoración de la Dependencia (BVD) administrado al ingreso en el centro. También le ofreció información acerca de su funcionamiento cognitivo mediante el Camdex – DS y otras evaluaciones que administra que son; evaluación de la orientación temporoespacial y personal, evaluación del conocimiento de los números, cálculo, manejo del dinero, el reloj, escritura, etc.

La evaluación inicial se llevó a cabo mediante el Inventario de Evaluación del Ocio en Jóvenes y Adultos con Discapacidades del Desarrollo (IEO, 2013)⁹. Además, se realizó un sociograma a través del cual se evaluaron las relaciones de amistad. Ambos se utilizaron posteriormente para reevaluar.

[Véase instrumentos de evaluación en anexo 1].

Los problemas detectados a través de la evaluación y la observación realizada por la alumna de prácticas y la profesional de T.O, fueron:

Barreras personales:

- Falta de iniciativa y dificultades para expresar qué quieren hacer y junto a quién.
- Dificultad para elegir (autodeterminación).
- Falta de experiencias en la realización de actividades de ocio diversas y adecuadas a su edad, que en ocasiones genera un sentimiento de no verse capaces de hacer ciertas cosas.
- La edad y la gravedad de la discapacidad. A mayor edad y mayor discapacidad menos actividades de ocio realizan.
- Dificultades en las habilidades adaptativas.
- Comportamiento social inadecuado.
- Ausencia de amistades.

Barreras familiares:

- Sobreprotección que los padres.
- La familia da poca importancia a las actividades de ocio o a que su hijo/a o hermano/a se relacione con otras personas fuera del ambiente familiar.
- Situación económica complicada.
- Escasez de oportunidades que algunas familias dan a sus hijos/as para elegir qué quieren hacer, por lo que el ocio que realizan no refleja realmente los intereses personales y además limita la vivencia de experiencias.
- Domicilios situados a las afueras de la ciudad, ya que muchos de los usuarios son dependientes de algún familiar para los desplazamientos.

Barreras sociales:

- Trato en ocasiones discriminatorio que reciben las personas con discapacidad.
- Servicios o centros de ocio localizados en las zonas urbanas y muchas de las personas que viven en las áreas rurales o en barrios de la periferia tiene dificultades para acceder a los servicios prestadores de ocio.
- Escasa oferta de ocio adaptado y de monitores cualificados para preparar y adaptar el ocio.

Barreras arquitectónicas:

- Barreras de accesibilidad cognitiva que impiden a las personas conocer y entender el entorno que les rodea, lo cual limita su participación en la sociedad y con ello les restringe de realizar actividades de ocio.
- Obstáculos físicos que limitan la libertad de movimiento a las personas en la accesibilidad y desplazamiento a todos aquellos que además de padecer DI sufren alguna discapacidad física.

Barreras del C. O Altabix:

- El centro organiza dos veces al mes actividades de ocio (salidas al entorno). Los usuarios/as eligen la actividad a realizar, pero no la compañía, ya que salen en grupos de tutoría y junto a los maestros del taller.

Barreras de los recursos asistenciales:

- Actividades dirigidas.
- Grupos de participantes amplios.
- Salidas acompañados de monitores.

Tras los resultados obtenidos en la escala de valoración y la observación realizada, se propusieron los siguientes *objetivos*:

Objetivos generales:

- Fomentar la utilización del tiempo libre y la realización de actividades de ocio de manera autónoma en personas adultas con D.I con necesidades de apoyo limitado o intermitente.
- Adquirir habilidades para intensificar la participación en la comunidad y facilitar la inclusión social.

Objetivos específicos:

- ✓ Promover la participación en diferentes actividades de ocio, acordes a los intereses, capacidades y edad de los usuarios.
- ✓ Dar a conocer los recursos de ocio de la comunidad.
- ✓ Entrenar en las habilidades sociales necesarias para iniciar y/o mantener relaciones positivas y duraderas de amistad.
- ✓ Entrenar y apoyar en la planificación de actividades y en la resolución de conflictos.
- ✓ Mejorar la autodeterminación.
- ✓ Iniciar en la realización de actividades de ocio más activas.

El abordaje de la intervención se realizó a través de los siguientes modelos conceptuales:

- **Modelo de Ocupación Humana de Kielhofner.** Al tener en cuenta las características de los usuarios, su problemática y considerando que podían beneficiarse de este abordaje al centrar la atención en la significación de la ocupación y la volición.
- **Modelo Canadiense de Desempeño Ocupacional.** Puesto que se trata de una intervención centrada en la persona, en la cual los participantes se implican en todo momento.

Las técnicas utilizadas con el grupo para llevar a cabo la intervención fueron las siguientes:

- Role-playing;
- Uso de ayudas externas y productos de apoyo.
- Video-fórum
- Práctica en vivo
- Dinámicas de grupo

➤ Entrenamiento en habilidades sociales

La duración del programa fue de dos meses y medio, realizando dos sesiones por semana, en concreto los lunes y jueves. De manera que se han realizado un total de 21 sesiones.

Las sesiones de los lunes consistían únicamente en una reunión de 30 minutos para revisar como habían transcurrido las salidas del fin de semana anterior y resolver conflictos si los había. Por el contrario, las sesiones de los jueves duraban 1h y se llevaban a cabo actividades. [Véase cronograma en anexo 2].

Para conocer los recursos utilizados para llevar a cabo la intervención. [Véase tabla de recursos en anexo3].

Como se ha dicho anteriormente, para desarrollar el programa de intervención se realizaron dos sesiones semanales, una de realización de actividades y otra de reunión grupal, alternándolas. A continuación se explican las actividades realizadas para el desarrollo del programa:

Sesión 1: Se realizó una *reunión informativa* con las familias, para informales de las expectativas del programa, como se iba a llevar a cabo y cuál era su finalidad.

Sesión 2 y 3: Ambas sesiones fueron utilizadas para realizar la *evaluación inicial* de los usuarios mediante el IEO y sociograma.

Sesión 4: Se realizó una *pirámide de intereses* para conocer los principales intereses de los usuarios respecto al ocio. Las personas sin lectoescritura lo realizaron mediante pictogramas. Una vez realizada se puso en común con todo el grupo para conocer los intereses de los compañeros. Además, se elaboró una tabla con las parejas encargas de llevar a cabo cada semana la búsqueda de actividades de ocio en la página de elche juventud y del ayuntamiento, y se realizó una práctica. Por último, se realizó la propuesta y elección de salida ocio para esa semana.

Sesión 5: Se ejecutó una *búsqueda de actividades de ocio* que podían realizar, a través de diferentes medios (internet, folletos...) para conocer actividades y practicar el manejo de esos medios. A continuación se hizo una puesta común. Tras esto se llevó a cabo la propuesta y elección de salida para el fin de semana.

Sesión 6: Se realizó una actividad de *habilidades sociales*, donde se presentaron supuestos de situaciones conflictivas que se podían dar con amigos y a continuación se hizo una puesta en común de cómo resolverlo. Además se llevó a cabo una intervención individual de *orientación espacial*, con un usuario que no sabía llegar de casa al punto de encuentro donde quedaban los compañeros para salir, el cual siempre era el mismo. Por último, se realizó la elección de salida para esa semana.

Sesión 7: Se llevó a cabo una actividad de *intercambio de teléfonos*, donde se anotaron los números de los compañeros en la agenda del móvil. Para aquellos que disponían de teléfono móvil pero no sabían leer se les puso foto (en los que lo permitía). Además se efectuó una *agenda*, con los teléfonos de los compañeros, la cual se dejó en casa por si los familiares en alguna ocasión tenían que llamar a un compañero. Para aquellos/as que carecían de lectoescritura, se les adaptó mediante imágenes y secuencias. Finalmente, se realizó la elección de salida de ocio semanal.

Sesión 8: Se elaboró un *calendario* donde se planificaron las distintas actividades que se podían realizar durante las fechas de navidad (ver belenes, cabalgata, etc.), y se lo llevaron a casa para registrar aquellas que realizasen y a la vuelta de vacaciones se puso en común. Las personas sin lectoescritura lo hicieron mediante dibujos o pictogramas. Para finalizar, se realizó la elección de salida semanal.

Sesión 9: Se realizó una actividad de *autoprotección*, para dar a conocer la importancia de portar siempre la documentación personal. Además se realizó un ensayo de cómo reaccionar ante situaciones imprevistas que se pudieran dar. Por último, se llevó a cabo la propuesta y elección de salida para el fin de semana.

Sesión 10: Se llevó a cabo *video-fórum*, donde se mostraron vídeos de ejemplos de actividades de ocio que se pueden realizar y su coste en aquellas que lo tenían, y se realizó un mural de actividades y costes. Para finalizar, se realizó la elección de salida para el fin de semana.

Sesión 11: Se elaboró una *lista de recursos de ocio* existentes en la ciudad de Elche, según el tipo de actividad (deportiva, arte, baile, etc.). Tras esto se llevó a cabo la propuesta y elección de salida para el fin de semana.

Sesión 12 y 13: Reevaluación mediante el IEO y sociograma.

Todas las actividades que se llevaron a cabo fueron diseñadas, centradas y ajustadas a las capacidades y limitaciones que presentaban los usuarios/as. Aunque las sesiones se realizaron de manera grupal, las salidas de los fines de semana las realizaban en pequeños grupos de 3 o 4 personas.

Una vez finalizado el programa de intervención, se reevaluó utilizando los mismos instrumentos de evaluación inicial; el IEO y el sociograma. Además de una hoja de registro creada por la alumna de prácticas de T.O donde se evaluó el número de veces que quedaban los usuarios para realizar actividades de ocio. [\[Véase instrumentos de evaluación en anexo 1\]](#), [\[Véase hoja de registro en anexo 4\]](#).

RESULTADOS

Una vez realizada la evaluación final, y habiendo comparado los datos con la inicial, los resultados obtenidos fueron los siguientes: [\[Véase tabla de resultados en anexo 5\]](#).

En lo que refiere a los índices del IEO se obtuvieron los siguientes cambios:

En la evaluación inicial el 100% de los usuarios presentaban niveles bajos de participación en actividades de ocio (PAO) con percentiles entre <5 y 9, ya que realizaban un número escaso de actividades, todas ellas sedentarias (ver la televisión, escuchar música, etc.). Tras llevar a cabo el programa, el 14% se mantuvo en ese nivel con percentiles <5. Y el 86% restante, subió a nivel medio con resultado en los percentiles entre 9 y 50, habiendo incrementado significativamente su participación en actividades de ocio más activas como ir de paseo, jugar a los bolos, etc.

Respecto al índice de preferencias por las actividades de ocio (O-PREF) en la evaluación inicial el 100% usuarios/as se situaron en niveles muy bajos, con percentiles entre 12 y 39. De esta manera mostraron el desagrado que presentaban ante algunas de las actividades que realizaban como ver la televisión y escuchar música. Por el contrario, una vez establecido el programa se percibió una mejora en los usuarios/as alcanzando un nivel medio-alto, con unos resultados en los percentiles entre 30 y 85, lo indica que les interesaban las nuevas actividades propuestas.

En cuanto al índice de interés por las actividades de ocio (O-INT), en la evaluación inicial los percentiles se situaron entre 34 y 88, para el 22% de los participantes, lo cual indicaba un nivel bajo de interés por realizar actividades en las que nunca había participado, debido al miedo a lo desconocido. Sin embargo, para el 78% restante de usuarios/as este índice se situó en un nivel medio-alto, con percentiles entre 62 y 88; mostrando así su deseo de involucrarse en actividades novedosas como por ejemplo ir a patinar. Por el contrario, una vez llevado a cabo el programa, este índice cambió a un nivel alto obteniendo percentiles entre 62 y 96, logrando un aumento en la motivación de todos los usuarios/as de realizar actividades nuevas.

Y en lo referente al índice de barreras para el ocio (O-BARR) el 100% de los usuarios/as presentaron niveles elevados en cuanto a barreras percibidas en la evaluación inicial, con percentiles entre 72 y 96. Estas barreras eran sobre todo personales y familiares (mala situación económica, no tener con quien realizar las actividades, etc.). Tras la reevaluación, para el 28% de los usuarios/as continuaron percibiendo niveles altos de barreras, con percentiles entre 72 y 85. En cambio, para el 72% de participantes esta percepción se vio disminuida, aunque todavía nivel medio-alto, con percentiles entre 34 y 78.

Destacar que el número de relaciones de amistad evaluadas mediante el sociograma generó diferentes cambios: el 64% de usuarios consideró haber ampliado su círculo de amistades durante el periodo de desarrollo del programa, el 14% lo mantuvo, y el 22% restante vieron disminuidas sus amistades. Así mismo, tras interpretar la hoja de registro y valorar el número de veces que los participantes quedaban para llevar a cabo actividades de ocio, se obtuvo como resultado que el 58% de los usuarios/as quedaban una vez por semana, todos los fines de semana, durante el periodo de desarrollo del programa. El 28% realizaban salidas de manera alternativas, combinando una semana de salida con otra de descanso, y el 14% restante únicamente realizó tres salidas durante los dos meses y medio de intervención.

DISCUSIÓN

En cuanto a la intervención realizada, mencionar que el ocio es una actividad con un alto grado de complejidad, cuenta con una gran variedad de factores que influyen en que las personas puedan disfrutar de él, desde la autonomía, capacidad cognitiva, entorno, familia, etc. Por lo tanto, la intervención en esta área de ocupación es muy amplia, teniendo que abordar diferentes aspectos. Sin embargo, el IEO, escala utilizada para evaluar a los participantes del programa, no recoge datos sobre todas estas áreas (manejo del dinero, relaciones sociales...) por lo que hay cambios que no han quedado evaluados. Además, las preguntas sobre las barreras para el ocio están en negativo y a la mayoría de personas con D.I les cuesta comprender esto.

La intervención se desarrolló de manera grupal, pero se ejecutaron pequeñas intervenciones individuales, debido a que cada integrante del grupo presentaba unas características diferentes. En lo que refiere a dificultades encontradas en el desarrollo del programa, mencionar que había participantes sin iniciativa, y era muy difícil que propusieran ideas; aspecto que no sé de qué manera se podría haber mejorado.

Por otro lado, mentar que no se han encontrado estudios específicos de ocio autónomo en DI y T.O, de manera que se recomienda seguir trabajando en la misma línea. Por consiguiente, los datos extraídos no son concluyentes al resto de población, pero no obstante se pueden tener en cuenta para intervenciones similares.

CONCLUSIONES

Realizar actividades de ocio y tiempo libre es un factor importante para las personas en general. Las actividades de ocio son elegidas libremente, y constituyen una valiosa alternativa para favorecer la diversión, el descanso, el desarrollo personal y social. Por ello, todas las personas deberían disponer de tiempo libre para dedicarlo a aquello que les gusta, les produce placer y satisfacción.

Dada la importancia del ocio, mediante el trabajo desarrollado, se ha brindado a los distintos participantes la posibilidad de realizar actividades de ocio de manera autónoma dentro del marco comunitario. Ofreciéndoles la oportunidad de expresar sus intereses de ocio y dándoles la libertad

seleccionar libremente la actividad a desempeñar, la compañía y el momento para que sea placentero. Así como dotándoles de habilidades y destrezas necesarias para llevarlo a cabo de manera satisfactoria.

Finalmente, decir que al comparar los resultados de valoración inicial con la final, se pudo ver que la totalidad de los objetivos fue lograda únicamente para el 64% de los participantes, ya que un 14% de usuarios/as no lograron el objetivo de promover la participación en diferentes actividades de ocio acorde a los intereses, capacidades y edad. Y el 22% restante no consiguió el objetivo de entrenar en habilidades sociales para iniciar y/o mantener relaciones positivas y duraderas de amistad. Por ello, concluyo que este programa de intervención podría aplicarse a otros colectivos y promover la actividad de ocio.



ANEXO 1: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

INVENTARIO DE EVALUACIÓN DEL OCIO EN JÓVENES Y ADULTOS CON DISCAPACIDADES DEL DESARROLLO

ITEMS	PARTICIPACIÓN (SI=1 / NO=0)	PREFERENCIA (SI=1 / NO=0)	INTERÉS (SI=1 / NO=0)
1	Hablar por teléfono		
2	Descansar		
3	Leer		
4	Juegos de mesa		
5	Ir de visitas		
6	Ir al cine		
7	Ver la televisión		
8	Escuchar radio/CD		
9	Cocinar		
1	Coser		
1	Jardinería		
1	Cuidar mascotas		
1	Tocar un instrumento musical		
1	Cantar		
1	Pintar		
1	Manualidades		
1	Visitar museos		
1	Ir a conciertos		
1	Asistir a partidos		
2	Asistir a actividades religiosas		
2	Ir a comer a un restaurante		
2	Ir de picnic		
2	Celebrar un cumpleaños		
2	Tener una cita		
2	Bailar		
2	Pescar		
2	Hacer bricolaje		
2	Hacer fotos		
2	Hacer colecciones		
3	Ir de compras		
3	Ir de paseo		
3	Ir de excursión		
3	Ir de camping		
3	Jugar al ping-pong		
3	Montar en bici		
3	Jugar a los bolos		
3	Jugar a la petanca		
3	Hacer gimnasia		
3	Montar a caballo		
4	Jugar al golf		
4	Jugar al tenis		
4	Footing		
4	Ir a nadar		
4	Pasear en barco		
4	Hacer esquí acuático		

4	Jugar al futbol		
4	Jugar al voleibol		
4	Jugar al baloncesto		
4	Patinar		
5	Ir a esquiar		
5	Ser voluntario		
5	Viajar		
5	Ir a clases		
T	PAO=	L-PREF=	L-INT=

0	1	
Tiene	No tiene	1, ¿ Tiene tiempo suficiente para hacer estas cosas o no ? Si no tiene tiempo suficiente, pregunte ¿Por qué no tiene tiempo suficiente?
Tiene	No tiene	2, ¿ No tiene dinero suficiente para hacer estas cosas o lo tiene ?
No tiene miedo	Tiene miedo	3, ¿ Tiene miedo de cometer un error al hacer estas cosas o no?
Tiene	No tiene	4, ¿ Tiene a alguien con quién hacer estas cosas o no ?
Sabe	No sabe	5, ¿ Sabe cómo hacer estas cosas o no ?
Cualquier persona	Solamente con amigos	6, ¿Haría estas cosas con cualquier persona conocida o solamente con amigos/as ?
No demasiado mayor	Demasiado mayor	7, ¿Se siente demasiado mayor para hacer estas cosas o no ?
No demasiado enfermo	Demasiado enfermo	8, ¿Se siente demasiado enfermo/a para hacer estas cosas o no ?
Tiene	No tiene	9, ¿ Dispone de transporte para hacer estas cosas o no ?
No culpable	Sentir culpable	10, ¿Se sentiría culpable o mal por hacer estas cosas o no ?
Bueno	No sería bueno	11, ¿Cree usted que sería bueno/a haciendo estas cosas o siente que no sería bueno/a ?
No tiene miedo	Tiene miedo	12, ¿ No tiene miedo de hacerse daño si hace estas cosas o lo tiene ?
Bien	No está bien	13, ¿Su familia o amigos/as pensarían que no está bien que hiciera estas cosas o les parecería que está bien ?
No demasiado cansado	Demasiado cansado	14, ¿ No está demasiado cansado/a para hacer estas cosas o lo está?
Usted	Otra persona	15, ¿Toma la decisión de hacer estas cosas o la toma otra persona?
Tiene	No tiene	16, ¿ No tiene usted el equipamiento necesario para hacer estas cosas o lo tiene ?
Tiene	No tiene	17, ¿ No tiene usted un lugar para hacer estas cosas o lo tiene ?
Tiene	No tiene	18, ¿ Tiene usted a alguien que le enseñe cómo hacer estas cosas o no ?
Maneja bien	Dificultades	19, ¿Tiene problemas para hacer estas cosas porque es difícil desplazarse dentro o fuera de los edificios o puede desplazarse bien ?
No tiene miedo	Tiene miedo	20, ¿ Tiene miedo de que los demás se burlen de usted si hace estas cosas o no ?
		TOTAL=

Percentil	Participación	Preferencia	Interés	Barreras	Percentil
>99	>44	>35	>24	>14	>99
98	43-44	33	21	13	98
97		31-32	20		97
96	42	29-30	17-19	12	96
94	41	28	16		94
93	39-40			11	93
92	38		15		92
91		27			91
90	37			10	90
89	36	26	14		89
88	35	25	13		88
86	34				86
85	33	24		9	85
83			12		83
81	32				81
80		23	11		80
78	31			8	78
76		22			76
75	30	21	10		75
72				7	72
69		20			69
68	29		9		68
65		19			65
64	28				64
62			8		62
61		18			61
58		17		6	58
56	27				56
55		16			55
52			7		52
50	26	15			50
46				5	46
45		14			45
43	25		6		43
39		13			39
37	24				37
34		12	5	4	34
30	23	11			30
26		10			26
23			4		23
21	21	9		3	21
18		8			18
16		7			16
15	20		3		15
12	19	6		2	12
9	18	5	2		9
7	17				7
6	16	4	1		6
5		3			5
<5	<16	<3	<1	<2	<5

SOCIOGRAMA

SOCIOGRAMA

Usuario:

¿Quién es tu mejor amigo/a?

¿Con qué compañeros del centro tienes mejor

relación?



¿Con qué compañeros del centro tienes peor

relación?



¿Con quién te gustaría salir los fines de semana de los compañeros/as del grupo de

ocio?



¿Con quién no te gustaría salir los fines de semana de los compañeros/as del grupo de

ocio?



¿Hay personas de fuera del centro con las que te gustaría salir los fines de semana?

¿Tienes amigos sin discapacidad?

ANEXO 2: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

NOVIEMBRE								
ACTIVIDAD	<u>12/11/15</u>	<u>16/11/15</u>	<u>17/11/15</u>	<u>19/11/15</u>	<u>23/11/15</u>	<u>26/11/15</u>	<u>30/11/15</u>	
Reunión familiares								
Evaluación IEO								
Pirámide intereses								
Reunión ocio								
Búsqueda actividades								
Reunión ocio								
DICIEMBRE								
ACTIVIDAD	<u>3/12/15</u>	<u>9/12/15</u>	<u>10/12/15</u>	<u>14/12/15</u>	<u>17/12/15</u>	<u>21/12/15</u>		
Habilidades sociales								
Orientación espacial								
Reunión ocio								
Intercambio teléfonos								
Agenda								
Reunión ocio								
Calendario navidad								
Reunión ocio								
ENERO								
ACTIVIDAD	<u>7/1/16</u>	<u>11/1/16</u>	<u>14/1/16</u>	<u>18/1/16</u>	<u>21/1/16</u>	<u>25/1/16</u>	<u>26/1/16</u>	<u>27/1/16</u>
Autoprotección								
Reunión ocio								
Vídeo-Forum								
Reunión ocio								
Lista recursos de ocio en Elx								
Reunión ocio								
Reevaluación								

ANEXO 3: TABLA DE RECURSOS

RECURSOS	
MATERIALES	<u>FUNGIBLES</u> -Folios -Papel continuo -Pegamento -Tijeras -Rotuladores -Fotos -Borrado -Cartulina -Bolígrafos -Agendas -Lápiz
	<u>NO FUNGIBLES</u> -Ordenador -Mesas -Sillas -Teléfonos móviles -Tijeras -Tarjeta dorada -D.N.I
ESPACIALES	Sala de reuniones del centro ocupacional.
HUMANOS	Alumnas en prácticas de T.O. 14 Usuarios del C.O Altabix Tutora de prácticas profesional de T.O



ANEXO 5: RESULTADOS EVALUACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN FINAL DEL IEQ

En la siguiente tabla quedan recogidos los percentiles obtenidos en la evaluación inicial y en la final de cada uno de los participantes en el programa.

Usuario	EVALUACIÓN INICIAL				EVALUACIÓN FINAL			
	Participación	Preferencia	Interés	Barreras	Participación	Preferencia	Interés	Barreras
1	<5	39	68	85	15	61	88	58
2	<5	26	83	78	<5	65	68	72
3	<5	30	52	90	21	58	89	58
4	6	30	34	72	30	75	83	34
5	<5	12	75	85	15	69	89	46
6	<5	16	68	96	<5	30	92	72
7	<5	21	62	93	9	61	83	58
8	9	39	68	72	43	76	88	21
9	7	34	62	85	37	85	68	58
10	15	34	34	72	50	61	62	34
11	<5	26	62	98	9	61	98	85
12	<5	45	68	78	15	85	68	46
13	<5	34	88	93	9	61	96	78
14	7	21	62	72	43	85	92	34



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1). Badia Corbella M, Longo Araújo de Melo E. El ocio en las personas con discapacidad intelectual: participación y calidad de vida a través de las actividades de ocio. Siglo Cero. 2009; 40(3):30-44.
- (2). Verdugo Alonso, M.A. Discapacidad Intelectual. Definición, clasificación y sistemas de apoyo. Vol 1.11ª ed. Alianza; 2011
- (3). Convención Sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. [Online]. ; [Cited 2016 Febrero 10]. Disponible en: <http://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- (4). Campo A, Saneiro S, Roca J. Metodología para la aplicación de la CIF (Clasificación Internacional de Funcionamiento, discapacidad y Salud) a una población específica. Madrid: Sanz y Torres; 2002.
- (5). Schalock, R. y Verdugo, M (2003). Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid: Alianza.
- (6). Portal Español de Terapia Ocupacional. Disponible. [Online]. ; [Cited 2016 Enero13]. Disponible en: http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/Ocup_Alienacion_vs_ocup_significativa.shtml
- (7). Asociación Profesional Española de Terapeutas Ocupacionales. [Online]. ; [Cited 2016Febrero 15]. Disponible en: <http://www.apeto.com>
- (8). Wehmeyer, M.L. Autodeterminación a lo largo de la vida: la independencia y elección de las personas con discapacidad. Salamanca: Amarú; 2001.
- (9). Badia Corbella M, Orgaz Baz M.B, Verdugo Alonso M.A, Martínez Aguirre M.M, Longo de Melo E, Ullán de la Fuente A.M. Inventario de evaluación de jóvenes y adultos con discapacidades del desarrollo. Siglo Cero. 2011; 42 (3): 7-22.
Disponible en:
<http://gedos.usal.es/jspui/bitstream/10366/122434/1/Inventario%20de%20Evaluacion%20de%20Ocio.pdf>