



EL OCIO COMO FACTOR DE CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS CON
DISCAPACIDAD INTELECTUAL:

UN ESTUDIO CUALITATIVO A TRAVÉS DE GRUPOS FOCALES

Autora: Inés Cirerol Bellver

Tutora: Ana Berástegui Pedro-Viejo

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Madrid

Mayo de 2026

Resumen

El ocio es un derecho fundamental y representa una dimensión esencial de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual. Sin embargo, este colectivo continúa enfrentando barreras que limitan su participación en actividades de ocio en igualdad de condiciones que el resto de la población. El objetivo del presente trabajo es comprender cómo experimentan el ocio las personas con discapacidad intelectual y cómo afecta en su calidad de vida, analizando las barreras y los apoyos que influyen en su participación. Para ello se ha realizado una investigación cualitativa a través de tres grupos focales con 27 jóvenes con discapacidad intelectual del programa DEMOS de la Universidad Pontificia de Comillas. Los datos fueron transcritos y analizados mediante un análisis temático. Los resultados muestran que las actividades deportivas y sociales son las más mencionadas. Los participantes valoran el ocio como muy importante, identificando beneficios como la socialización, el disfrute y la desconexión del estrés. Entre las principales barreras identificadas destacan la falta de independencia, los problemas de accesibilidad y las dificultades económicas y de transporte. Por otro lado, la familia y los profesionales de apoyo se identificaron como las principales fuentes de apoyo que facilitan la participación de las personas con discapacidad intelectual en el ocio. Estos resultados ponen en manifiesto la necesidad de promover un ocio más inclusivo y accesible que favorezca la participación comunitaria de las personas con discapacidad intelectual.

Palabras clave: Discapacidad intelectual, ocio, calidad de vida, inclusión social, barreras de participación, apoyos sociales.

Abstract

Leisure is a fundamental right and represents an essential dimension of the quality of life for people with intellectual disabilities. However, this group continues to face barriers that limit their participation in leisure activities on an equal footing with the rest of the population. The aim of this study is to understand how people with intellectual disabilities experience leisure and how it affects their quality of life, analyzing the barriers and supports that influence their participation. To this end, a qualitative study was conducted through three focus groups with 27 young people with intellectual disabilities from the DEMOS program at the Pontifical University of Comillas. The data were transcribed and analyzed using thematic analysis. The results show that sports and social activities were the most frequently mentioned. Participants value leisure as very important, identifying benefits such as socialization, enjoyment, and stress relief. Among the main barriers identified were a lack of independence, accessibility problems, and economic and transportation difficulties. On the other hand, family and support professionals were identified as the main sources of support facilitating the participation of people with intellectual disabilities in leisure activities. These results highlight the need to promote more inclusive and accessible leisure activities that encourage the community participation of people with intellectual disabilities.

Keywords: Intellectual disability, leisure, quality of life, social inclusion, participation barriers, social support.

ÍNDICE

Introducción	6
Contextualización del ocio en las personas con discapacidad intelectual	6
Definición del ocio.....	6
El ocio como derecho de las personas con discapacidad intelectual	7
El ocio en las personas con discapacidad intelectual.....	8
Importancia y beneficios del ocio	9
Ocio como calidad de vida.....	9
Ocio como motor de aprendizaje y desarrollo	10
El principio de inclusión en el ocio.....	11
Barreras y apoyos en la participación en el ocio.....	12
Barreras de participación en el ocio.....	12
Barreras de tiempo.	12
Barreras de salud.....	12
Barreras de independencia	13
Barreras familiares	13
Barreras económicas	13
Barreras de accesibilidad	14
Barreras debido al estigma social	14
Apoyos para la participación en el ocio	15
Apoyos familiares.	15
Apoyos de profesionales.	15
Apoyos estructurales.....	15
Apoyos de los amigos.	16
Apoyos de la pareja.....	16
Objetivos y posicionamiento del investigador.....	16
Método	17
Diseño de investigación	17
Participantes.....	17

Procedimiento	18
Instrumentos.....	19
Análisis de la información	21
Rigor científico	22
Resultados	22
Tipo de ocio realizado	22
Con quién realizan el ocio	24
Grado de importancia otorgado al ocio	25
Beneficios del ocio	26
Qué ocio les gustaría hacer y no pueden.....	27
Barreras en la participación del ocio.....	28
Apoyos para la participación en el ocio	30
Discusión.....	30
Limitaciones.....	37
Futuras líneas de investigación	37
Conclusión	38
Referencias bibliográficas.....	40
Anexos.	47

Introducción

La participación en actividades de ocio no solo es un derecho que se recoge en el artículo 30 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la Organización de las Naciones Unidas (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2006), sino que también afecta de manera directa en la calidad de vida (Verdugo, 2012, 2023), especialmente en las dimensiones de autodeterminación, inclusión social, bienestar emocional, bienestar físico, derechos, relaciones interpersonales y desarrollo personal. Por este motivo, garantizar el acceso al ocio de las personas con discapacidad intelectual es fundamental.

Sin embargo, la realidad es que las personas con discapacidad intelectual participan menos en las actividades de ocio que las personas sin discapacidad intelectual, siendo esta diferencia aún más significativa en la adolescencia. Los factores asociados a esta participación reducida son las dificultades de accesibilidad, los entornos poco acogedores y las limitaciones en las habilidades cognitivas y en las habilidades sociales (Badia y Longo, 2013).

Contextualización del ocio en las personas con discapacidad intelectual

Definición del ocio

La American Association of Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) (2010), define el ocio 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 los cuales se espera que promuevan sentimientos de placer, amistad, felicidad, espontaneidad, fantasía o imaginación, gozo, creatividad, expresividad y desarrollo personal”.

Sin embargo, es necesario diferenciar el concepto de ocio del de tiempo libre. El tiempo libre hace referencia a un término amplio que engloba el tiempo que se encuentra fuera de las obligaciones del día a día, mientras que el ocio hace referencia al espacio destinado al disfrute del individuo, donde se incluyen actividades deportivas, culturales, sociales o de juego (CERMI, 2018).

En esta misma línea, la asociación Plena Inclusión (2025) define el ocio como las actividades que se realizan en el tiempo libre elegidas de forma libre y voluntaria que nos producen sentimientos placenteros. El ocio se define a través de aspectos fundamentales como

la libertad de elección, la motivación para llevarla a cabo y un estado mental de satisfacción a la hora de realizarlo.

De este modo, Badia y Longo (2013) señalan que es necesario comprender el ocio de las personas con discapacidad intelectual de la misma forma que el ocio de las personas sin discapacidad intelectual, es decir, como algo asociado a una sensación de disfrute y un indicador de la calidad de vida y no como algo meramente terapéutico. Por ello, el ocio por definición debe ser inclusivo ya que debe ser ofrecido a todos los ciudadanos sin discriminación (Guirao y Vega, 2012).

El ocio como derecho de las personas con discapacidad intelectual

Según el artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU, 1948), “toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”. Además, el artículo 27.1 afirma que “toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten”.

En esta misma línea, el artículo 30 de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006) reconoce el derecho de las personas con discapacidad a participar en la vida cultural con igualdad de condiciones que el resto de la población. Para ello, es necesario adoptar las medidas pertinentes para asegurar el acceso al material accesible y garantizar la accesibilidad física de los espacios culturales.

Además, dicha Convención subraya la importancia de que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de desarrollar su potencial creativo, artístico e intelectual para, además de su beneficio personal, el enriquecimiento de la sociedad. Del mismo modo, se subraya la necesidad de promover la participación de las personas con discapacidad en las actividades deportivas, garantizar el acceso de las personas con discapacidad a organizar las actividades recreativas, garantizar el acceso a las instalaciones donde se desarrollan dichas actividades de ocio, asegurar que las personas con discapacidad tengan el mismo acceso a la participación de actividades de ocio que aquellos niños que no tienen discapacidad y garantizar el acceso de las personas con discapacidad a servicios encargados de la organización de las actividades de ocio.

Desde esta perspectiva, Madariaga et al. (2010) señalan que el ocio inclusivo es una cuestión de derechos humanos dado que la comunidad debe satisfacer las necesidades de todos.

En consecuencia, la participación en el ocio en personas con discapacidad intelectual es un derecho que debe ser respetado.

Por ese motivo, limitar las opciones de este colectivo a la hora de elegir actividades de ocio o a la hora de participar de forma activa puede verse como una injusticia social ya que imposibilita disfrutar de sus derechos humanos (Charnley et al., 2019). Por lo tanto, en vista de que la participación en el ocio es considerada un derecho humano, es necesario establecer la meta de que las personas con discapacidad intelectual puedan disfrutar de un ocio inclusivo (Dattilo, 2013).

Rossow-Kimball y Goodwin (2014) definen el ocio inclusivo como el grado en el que las personas con discapacidad y las personas sin discapacidad participan juntas en actividades de ocio. Desde esta perspectiva, Guirao y Vega (2012) destacan que el ocio es un fenómeno clave a nivel social, cultural, comunitario, ambiental y económico que contribuye a la calidad de vida y favorece el desarrollo del sentido de comunidad y el apoyo mutuo. Por lo tanto, garantizar un ocio inclusivo implica brindar diversas oportunidades accesibles y adaptadas para garantizar una elección libre.

El ocio en las personas con discapacidad intelectual

A la hora de analizar qué tipo de ocio es el más frecuente en personas con discapacidad intelectual, en un estudio de 169 personas realizado por Hankle et al. (2021) se presentaron 6 categorías principales de ocio, organizadas de mayor a menor frecuencia: 1. Actividades de desarrollo comunitario y relacional (lo que hace referencia a un ocio más general, incluyendo actividades como ir a un cumpleaños, ir de compras, ir a comer fuera, dar paseos...); 2. Deporte y otras actividades físicas; 3. Tecnología y videojuegos; 4. Música y otras actividades artísticas; 5. Actividades que estimulan la mente, como leer o hacer puzzles y, por último, 6. Categorías fuera del dominio.

Por otro lado, teniendo en cuenta con quién realizan el ocio las personas con discapacidad intelectual, según un estudio de Kaljača et al. (2018), los participantes con discapacidad intelectual realizaban las actividades de ocio de forma mayoritaria con sus padres, mientras que los niños y jóvenes con desarrollo típico participaron en más actividades sociales, de ocio y recreativas, de forma más independiente y tenían más amigos que aquellos participantes con discapacidad intelectual. Según Badia y Longo (2013), la mayoría de actividades de ocio que realizan las personas con discapacidad intelectual tienen lugar en lugares segregados, en centros o asociaciones con otras personas con discapacidad. Esta situación dificulta el contacto de este colectivo con personas sin discapacidad intelectual.

Importancia y beneficios del ocio

Según CERMI (2018), el ocio favorece al desarrollo personal y tiene un impacto positivo a nivel físico, social y emocional para el usuario. Para las personas con discapacidad intelectual el ocio contribuye a la mejora de las habilidades sociales y psicomotrices, además de la inclusión del individuo en la sociedad, lo cual es fundamental ya que la adquisición de habilidades comunicativas y sociales son necesarias para una participación satisfactoria en las actividades de ocio inclusivo (Goig et al., 2021).

Ocio como calidad de vida

El modelo de Schalock y Verdugo (2007) de calidad de vida integra el ocio dentro de diversas dimensiones clave: autodeterminación, inclusión social, bienestar emocional, bienestar físico, derechos, relaciones interpersonales y desarrollo personal.

En relación con la autodeterminación, participar en un ocio elegido de forma libre y voluntaria defiende que las personas puedan tener control sobre las elecciones y decisiones que tomen en su vida. La esencia del ocio, según Iso-Ahola y Baumeister (2023), reside en la percepción subjetiva de elección, de motivación intrínseca y de capacidad de elección.

Respecto a la dimensión de inclusión social, el ocio contribuye al fomento de amistades y al desarrollo de relaciones a la hora de compartir actividades recreativas y comunitarias. De esta forma, se fomentan las relaciones interpersonales y la inclusión social de la persona con discapacidad. Las actividades recreativas tienen un rol fundamental a la hora de fomentar el establecimiento de amistades en las personas con discapacidad intelectual (Duvdevany, 2008).

En lo referente a la escala de bienestar emocional, el ocio supone compartir un momento de disfrute con otros, lo que aumenta la autoestima, mejora el autoconcepto y el sentimiento de competencia (Hutzler y Korsensky, 2010). En ese mismo estudio, se demostró que los participantes que ejercitaban en grupo mejoraron su percepción de calidad de vida y su nivel de aceptación social.

En materia de bienestar físico, la práctica de ejercicio durante el estudio de Hutzler y Korsensky (2010) aumentó el sentimiento de autoeficacia y de competencia social y personal de los participantes.

Además de estas dimensiones, Schalock y Verdugo (2007) incluyen en su modelo la dimensión de derechos, que se desarrolla en la sección anterior y las dimensiones de relaciones interpersonales y de desarrollo personal que se desarrollan a continuación.

Ocio como motor de aprendizaje y desarrollo

Las actividades de ocio generan beneficios en el individuo con discapacidad intelectual en la esfera de lo cognitivo-conductual, en la esfera de lo físico y en la esfera emocional y social (Trilla, 2005, como se citó en Goig et al., 2021).

Según este autor, en la esfera cognitivo-conductual, los principales beneficios del ocio son el desarrollo de habilidades sociales, el desarrollo de la creatividad y el aprendizaje de habilidades perceptivas, motrices, verbales y socioafectivas. En concreto, las actividades lúdicas permiten el desarrollo de la atención, de la memoria y de la percepción, además de la capacidad de síntesis, la asociación, el simbolismo, la abstracción, la planificación y la resolución de problemas.

En relación con la esfera física, según Trilla (2005, como se citó en Goig et al., 2021), el principal beneficio es la reducción del estrés y la rehabilitación de determinados déficits. Por su parte, las actividades lúdicas permiten el desarrollo de mejoras a nivel motor, promoviendo la exploración del entorno a través del movimiento y la manipulación de los objetos.

Por otro lado, a nivel emocional y social, la participación en actividades de ocio se asocia a una mejora del crecimiento personal, de la autoestima, previene el aislamiento y la depresión, fomenta la integración social y el desarrollo de habilidades de comunicación (Barquinero et al., 2021; Trilla, 2005, como se citó en Goig et al., 2021). Además, las actividades lúdicas fomentan una mejoría en el autoconcepto del individuo además de un sentimiento de pertenencia al grupo, promueven el uso de un lenguaje funcional durante el transcurso de la actividad de ocio, mejoran las relaciones sociales con los iguales y favorecen la interiorización de normas sociales. Por su parte, las actividades artísticas favorecen la expresividad del individuo y la creatividad (Goig et al., 2021).

Asimismo, el ocio promueve el desarrollo de la asertividad, la escucha activa y el respeto hacia los demás, además de la empatía y la regulación emocional, requisitos necesarios que permiten a los usuarios desarrollar relaciones interpersonales efectivas. Los animadores encargados de guiar las actividades de ocio pueden promover la motivación del individuo a participar en intercambios comunicativos, además de dar consejos sociales para desarrollar conversaciones (Kim et al., 2016). Así, crear un entorno donde las personas con discapacidad intelectual puedan disfrutar del ocio dentro de sus comunidades les aporta significado, disfrute y satisfacción ya que el ocio promueve la autonomía, la sensación de competencia y la conexión con otras personas (Dattilo, 2013). En consonancia con ello, Kim et al. (2016) observaron que la satisfacción en el ocio era el predictor más fuerte de la satisfacción en la vida ya que está

asociada a una mejora del bienestar emocional, de las relaciones sociales y del desarrollo de competencias (Badía y Longo, 2013).

Por todo ello, en el caso de las personas con discapacidad, el ocio es igual de necesario que en el resto de la sociedad y, por lo tanto, es necesario remarcar que este colectivo tiene derecho a elegir el ocio que desea realizar y a poder disfrutarlo (Heister et al., 2023).

El principio de inclusión en el ocio

Una vez expuestos los beneficios del ocio, resulta fundamental analizar su papel en la inclusión de las personas con discapacidad intelectual. Según Simplican et al. (2015) la inclusión social es la relación entre dos aspectos fundamentales de la vida: la participación comunitaria y las relaciones interpersonales que las personas desarrollan en su entorno.

En este sentido, el principio de inclusión se basa en la no discriminación, promoviendo que todas las personas tengan las mismas oportunidades y condiciones, aspirando a la integración social y a la organización de actividades para los usuarios (Madariaga et al., 2010). Del mismo modo, estos autores plantean que las bases de la inclusión son: entender que nuestra sociedad es para todos, la importancia de la diversidad y de la presencia social de todos los colectivos, la visibilidad de todos, la importancia del sentimiento de pertenencia a la comunidad y la importancia de establecer una red social a partir del fortalecimiento de las relaciones interpersonales, entre otros.

Sin embargo, en el caso de las personas con discapacidad intelectual, vivir en comunidad no garantiza estar integrado en la misma. Uno de los factores que obstaculizan esta integración es la dificultad para utilizar el tiempo libre de forma satisfactoria construyendo vínculos afectivos de calidad (Duvdevany, 2008).

En este contexto, el ocio inclusivo es entendido como aquellas actividades de ocio en las que participan por igual las personas con discapacidad, las personas sin discapacidad y sus familiares, favoreciendo así la conciliación a nivel familiar, laboral y personal (CERMI, 2018). Las claves del ocio inclusivo, por tanto, implican la creación de un entorno flexible e inclusivo, que apoye y respete a cada persona, desde la aceptación incondicional, para que pueda elegir lo que desea realizar y tomar participación en la actividad sólo si así lo desea (Madariaga, 2004). De hecho, estos estudios determinan que una de las bases de la inclusión en el ocio es precisamente la necesidad de tener un acceso al ocio igualitario.

La inclusión social y la participación en actividades de ocio en este colectivo mejora la independencia funcional y fomenta el desarrollo de actitudes comunitarias positivas (Merrells

et al., 2018). Andrews et al. (2015) señalan que hay evidencia de que las intervenciones que combinan a personas con y sin discapacidad intelectual son más efectivas para favorecer la integración comunitaria que aquellas que no incluyen a las personas sin discapacidad intelectual, lo que refuerza la idea de que es necesario facilitar la interacción de las personas con y sin discapacidad para fomentar la inclusión comunitaria.

Barreras y apoyos en la participación en el ocio

Para alcanzar las bases del ocio inclusivo, resulta esencial la creación de oportunidades de participación, la eliminación de cualquier tipo de discriminación, la priorización de la libertad de elección del tiempo de ocio, permitir un desarrollo integral de la persona reconociendo su valía individual, el respeto por la diversidad, el sentido de pertenencia al grupo, la adaptación del entorno junto con la gestión de las necesidades de apoyo de los participantes y la accesibilidad al entorno (Madariaga et al., 2010).

Sin embargo, la realidad sigue muy alejada del concepto de inclusión que se plantea, mientras que se mantienen una serie de barreras que dificultan la participación en el ocio, surgen una serie de apoyos que lo facilitan.

Barreras de participación en el ocio

A pesar de que no hay estudios para la población con discapacidad intelectual en especial, según la Encuesta de Integración Social y Salud del Instituto Nacional de Estadística (INE) (2012), el 69% de las personas con discapacidad presentaban limitaciones a la hora de participar en actividades de ocio o en actividades culturales. Comparando las poblaciones con y sin discapacidad, la población que sí presenta discapacidad experimenta más barreras a la hora de acceder a las actividades culturales y de ocio en comparación con el resto de la población (91,03%), estando éstas presentes un 29% más que en el caso de las personas sin discapacidad (70,41%) (Díaz Velázquez et al., 2019).

Barreras de tiempo. Una de las principales razones por las que la participación en el ocio de este colectivo es limitada es que, debido a la necesidad de compaginarlo con otras terapias y apoyos, el ocio se considera menos importante (Heister et al., 2023).

Barreras de salud. Se entiende la salud como el equilibrio entre el bienestar físico, mental, social y existencial. A pesar de que los problemas de salud afectan de forma negativa a la calidad de vida de todas las personas, en el caso de las personas con discapacidad intelectual, la situación es más complicada ya que presentan inequidades en la salud y la

atención médica que reciben (Bacherini et al., 2024). Además, Perera et al. (2020) señalan que en esta población hay más prevalencia de problemas físicos y de salud mental que en las personas sin discapacidad intelectual. Este estudio halló una mayor prevalencia en enfermedad mental grave en este colectivo. Además, ciertas afectaciones físicas fueron más presentes en la población con discapacidad intelectual, por ejemplo, en el caso de las personas con síndrome de Down, la presencia de hipotiroidismo y demencia es más frecuente. Este estudio encontró un patrón similar en la prevalencia de la epilepsia y del asma en las personas con discapacidad intelectual.

Barreras de independencia. La libertad de ocio se entiende como la posibilidad de elegir de forma libre las actividades que se desean realizar en el tiempo libre. En la práctica, las personas con discapacidad intelectual tienen menos oportunidades de hacer elecciones libres sobre su tiempo ocioso (Badia y Longo, 2013).

Además, en los colectivos con altos niveles de dependencia, las propuestas de ocio se repiten y rara vez innovan ya que muchas de ellas están subvencionadas con fondos públicos por lo que necesitan justificación. Esto genera que se repitan las mismas actividades limitando de esta forma la elección y la adaptación de las actividades a las demandas y preferencias de los usuarios (CERMI, 2018)

En la edad adulta, estas actividades dependen tanto de la disponibilidad como de las decisiones que tomen el personal de apoyo. De esta manera, con frecuencia el ocio realizado por este colectivo no es elegido en función de sus intereses personales sino que está estipulado por los familiares o los profesionales (Zijlstra y Vlaskamp, 2005), generando un ocio restringido y a menudo limitado al hogar familiar (Badia y Longo, 2013).

Barreras familiares. Según Hall (2016), el contexto en el que tienen lugar las actividades de ocio pueden facilitar o dificultar su participación comunitaria. A pesar de que las familias pueden fomentar la integración en las actividades comunitarias, la realidad es que no siempre son capaces de garantizar una participación más independiente de las personas con discapacidad dentro de la actividad, lo que refleja la necesidad de crear oportunidades donde se puedan forjar relaciones de confianza más allá del ámbito familiar (Abraham et al., 2002).

Barreras económicas. Dentro de las barreras presentes en cuanto al acceso al ocio de las personas con discapacidad se encuentra el hecho de que en ocasiones se encarece el precio de la actividad ya que el acompañante de la persona con discapacidad (a pesar de que sea necesario) está obligado a pagar su entrada, con la intención de impedir que personas que no precisan acompañante aprovechen la situación para acceder al evento de forma gratuita (CERMI, 2018). Otra barrera significativa es la falta de financiación de las actividades de ocio,

siendo éstas, en muchas ocasiones, financiadas por las personas con discapacidad o por sus familias (CERMI, 2018).

Barreras de accesibilidad. Según CERMI (2018), dentro de las principales barreras que dificultan la inclusión de las personas con discapacidad intelectual en el ocio se encuentran la distancia que hay hasta el lugar donde se imparten las actividades, la dificultad para acceder o para desplazarse por los edificios, la falta de un transporte adecuado y la falta de información accesible, entre otros. La población con discapacidad intelectual tiene grandes dificultades en el transporte, lo que obstaculiza la participación comunitaria, el acceso a la atención médica o a la vida laboral (Pfeiffer et al., 2020)

Asimismo, el acceso al ocio se ve limitado por el horario donde tienen lugar estas actividades, siendo en muchas ocasiones muy reducido disminuyendo la libertad de elección de las personas con discapacidad (CERMI, 2018). A esto se añade que debido a la falta de oferta de ocio, no se garantiza una libertad de elección real para las personas con discapacidad intelectual (Madariaga et al., 2010). Además, existe una falta de personal especializado encargado de programar y de impartir las actividades de ocio y tiempo libre, recurriendo a voluntarios y familiares. Por último, se destaca la necesidad de presentar accesos prioritarios a las actividades para aquellas personas que lo requieran, para así facilitar su experiencia y garantizar el disfrute de la actividad (CERMI, 2018).

Barreras debido al estigma social. El estigma social afecta directamente a la vida de las personas con discapacidad intelectual, dificultando el acceso al empleo, a la vivienda, a la sanidad y a los servicios sociales y reduciendo las oportunidades sociales de este colectivo, incluso reflejándose en leyes que disminuyen la autonomía de esta población (Zamorano et al., 2024) lo que implica una barrera más en la participación de esta población en la vida pública (Tenorio et al., 2022). A pesar de la importancia de la inclusión en el ocio, el estigma social a menudo frustra las metas de las personas con discapacidad intelectual, excluyendo a esta población de las relaciones ordinarias y generando entornos negativos donde se ven perjudicados, independientemente del esfuerzo que estén haciendo a nivel individual (Harrison et al., 2021).

Existe una relación entre la percepción de estigma social, la autoestima y las comparaciones sociales en las personas con discapacidad intelectual, es decir, que se tiende a percibir una autoestima más baja en aquellos usuarios con un mayor estigma social. La percepción del estigma está relacionada con las comparaciones con la comunidad (en especial en las dimensiones de atractivo social y capacidad). En un estudio realizado con adultos con discapacidad intelectual se muestra que cuanto más negativas fueron las comparaciones con la

comunidad menor fue la autoestima, sin embargo, aquellos participantes que manifestaron sentirse parte del grupo obtuvieron una mayor puntuación en autoestima. Las personas con discapacidad intelectual que se identificaron con el grupo de pares se percibían a sí mismos de forma más positiva, más socialmente atractivos y con mayor autoestima (Paterson et al., 2012).

Sin embargo, cabe destacar que una gran participación en las actividades de ocio de las personas con discapacidad intelectual no implica una gran interacción con la comunidad ya que este colectivo rara vez participa en actividades con personas sin discapacidad intelectual (Dusseljee et al., 2011).

Apoyos para la participación en el ocio

Para lograr una participación en actividades de ocio igualitaria, es fundamental generar un entorno acogedor y accesible para las personas con discapacidad intelectual, eliminar las barreras sociales y desestigmatizar (Bosse y Westermann, 2016).

Apoyos familiares. Las familias son un elemento clave en la red de apoyo de las personas con discapacidad intelectual y son los padres los que de forma mayoritaria tienen que facilitar la participación social de sus hijos (Melbøe y Ytterhus, 2017; Ristevski et al., 2024).

Apoyos de profesionales. El personal de apoyo juega un papel fundamental en la participación comunitaria de las personas con discapacidad (Verdonschot et al., 2009). Es por eso que los profesionales tienen que estar formados acerca de las discapacidades más comunes y acerca del impacto que tienen los factores ambientales (Bosse y Westermann, 2016). Según Melbøe y Ytterhus (2017), no es posible acceder al contexto sin apoyo ya que las personas con discapacidad intelectual, a diferencia de los compañeros sin discapacidad intelectual, necesitan un facilitador que les motive a realizar las actividades de ocio.

Apoyos estructurales. CERMI (2018) plantea la importancia de facilitar una entrada gratuita para las personas acompañantes o de apoyo con la finalidad de que la persona con discapacidad intelectual pueda disfrutar de la actividad de ocio con plenitud; que la oferta de ocio se encuentre dentro de un horario más normalizado, ya que cuando se solicitan actividades para personas con discapacidad intelectual los horarios y la disponibilidad de actividades es muy reducida, limitando la libertad de elección individual; la ampliación de la oferta de ocio para garantizar la elección de las actividades por parte de las personas con discapacidad intelectual; y la entrada con acceso prioritario o con asientos localizados en el caso de que la persona con discapacidad intelectual lo requiera.

Además, se ha evidenciado la necesidad de realizar adaptaciones en la metodología de las actividades tratando de satisfacer las necesidades y las preferencias de esta población, como por ejemplo, ajustando el horario, el formato, el acceso o el lugar donde se imparten (Barquinero et al., 2021). Es decir, es necesario adoptar las medidas pertinentes que permitan que las personas con discapacidad puedan participar en las mismas condiciones que el resto (Bosse y Westermann, 2016). Por otro lado, a la hora de luchar contra los estigmas que socialmente permanecen sobre esta población, es necesario abordar actitudes, prejuicios y conductas que estigmaticen a las personas con discapacidad intelectual, incluyendo a las personas con discapacidad intelectual en las políticas públicas (Zamorano et al., 2024).

Apoyos de los amigos. Las personas con discapacidad intelectual suelen tener pocos amigos y estar socialmente excluidos, a pesar del deseo que tienen de socializar, tener amigos y ser parte de la comunidad (Wilson et al., 2017). Según un estudio realizado por estos autores, sentirse incluido socialmente tiene un impacto positivo en la vida de las personas con discapacidad intelectual ya que el grupo social de apoyo, en su estudio, redujo el sentimiento de soledad, amplió el círculo de amigos, incrementó las actividades sociales más allá de la familia y aumentó la sensación de bienestar. El grupo social aumentó la participación social y la actividad física, dejando atrás una vida que era mayoritariamente aislada y sedentaria.

Apoyos de la pareja. McCarthy et al. (2021) señalan que una relación amorosa actúa como una fuente de placer y de sentido de vida para los adultos con discapacidad intelectual. Las personas con discapacidad intelectual que tienen una relación de pareja puntuaron más alto en la escala de calidad de vida, además de tener una mejor autoimagen que aquellos que solo tenían una relación cercana con un amigo (Neuman y Reiter, 2016). Según Lafferty et al. (2013), las personas con discapacidad intelectual que tienen pareja encuentran beneficios en sus vidas como felicidad, compañía y un aumento de la autoestima. Según los resultados del estudio de estos autores, los participantes manifestaron que estar en una relación sentimental suponía estar más integrado socialmente y facilitaba unirse a actividades sociales a las que no se hubieran apuntado antes en solitario.

Objetivos y posicionamiento del investigador

Objetivo general:

Comprender cómo las personas con discapacidad intelectual viven sus experiencias de ocio, las barreras de participación a las que se enfrentan, de qué apoyos disponen y cómo afecta a su calidad de vida, tomando como referencia el modelo INICO-FEAPS.

Objetivos específicos:

1. Describir y caracterizar el ocio en un grupo de jóvenes con discapacidad intelectual.
2. Explorar la importancia y los beneficios del ocio desde su punto de vista.
3. Analizar las barreras y apoyos para la participación en el ocio.

A la hora de reflexionar acerca de mi posicionamiento en la investigación, parto de la idea de que, a nivel social, las personas con discapacidad intelectual presentan muchas barreras para integrarse. En el caso del ocio, como la literatura indica, no es diferente. Durante mi formación he tenido la oportunidad de estar en contacto con este colectivo en contextos muy diversos. Inicialmente, desde un punto de vista más social, siendo voluntaria de ocio en la asociación AMADIP de Palma de Mallorca, donde impartía clases de zumba para adultos con discapacidad intelectual. A continuación, tuve la oportunidad de ser alumna enlace en el programa DEMOS de Comillas durante mi formación en psicología. Finalmente, me continué formando en el Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos atendiendo a personas con discapacidad intelectual leve, moderada y profunda. Estas experiencias me hacen ser más consciente de las limitaciones en el ocio y me permite ver la situación desde una perspectiva más sensible. Por este motivo, mi compromiso con este colectivo me impulsa a investigar más ya que me parece necesario explorar cómo afecta el ocio en la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual.

Método

Diseño de investigación

Se trata de una investigación cualitativa a través de tres grupos focales. Los grupos focales son un método cualitativo de recogida de información sobre un tema a través de una conversación estructurada de un grupo pequeño de gente (Gundumogula, 2020). Se utilizan técnicas participativas que configuran la participación grupal, lo cual es fundamental para un funcionamiento eficaz de los grupos focales (Farnsworth y Boon, 2010).

Participantes

Los participantes del estudio son del alumnado matriculado en el programa DEMOS de la Universidad Pontificia de Comillas de Madrid durante el curso 2025-2026, divididos en Educademos y Tecnodemos. Las edades de los participantes oscilan entre los 19 y los 26 años.

En la Tabla 1 se muestra la distribución de los alumnos matriculados en el Programa Demos en el curso 2025-2026, habiendo un total de 40 alumnos. Los participantes presentan un nivel de discapacidad intelectual leve y moderado. El criterio de inclusión de este estudio es que se incluye en el grupo focal a aquellos usuarios que deseen participar de forma libre. El criterio de exclusión, por otro lado, es que se excluye a aquellos participantes que no deseen formar parte de la investigación.

Tabla 1

Distribución de los alumnos matriculados en el Programa Demos

Grupo	Sede	Total	1.º curso	2.º curso
Tecnodemos	Alberto Aguilera	23	7	16
Educademos	Cantoblanco	17	8	9
Total	—	40	15	25

En la Tabla 2 se muestra la distribución de los participantes en los grupos focales. Se realizaron un total de 3 grupos focales con 27 participantes en total, un 67,5% del alumnado total matriculado en el Programa Demos durante el curso 2025-2026.

Tabla 2

Distribución de los participantes en grupos focales

Grupo focal	Grupo	Número de participantes	Hombres	Mujeres
Grupo 1	Tecnodemos	8	6	2
Grupo 2	Tecnodemos	9	7	2
Grupo 3	Educademos	10	7	3
Total	—	27	20	7

Procedimiento

Para llevar a cabo el trabajo, se presenta un documento para que sea aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Pontificia de Comillas. A continuación, una vez aprobado este documento, se presenta el grupo focal en las clases, proporcionando información completa

acerca de lo que se va a realizar, cuáles son los objetivos, cómo es la metodología, cuándo tiene lugar y quién va a estar presente durante los grupos focales, invitando a los participantes que quieran formar parte de los mismos garantizando la participación voluntaria ya que ningún participante recibirá incentivos a cambio de su colaboración. Para garantizar la comprensión de los participantes, se les entrega un consentimiento informado en lectura fácil acerca de lo que se abordará en el grupo focal. Además, se explica ese documento en voz alta durante la presentación. Una vez aclarada la metodología, se solicita la firma de un consentimiento para poder grabar el audio de los grupos focales, para facilitar la recogida de información. Esta recogida de consentimientos informados se realiza con tiempo, existiendo la posibilidad de llevarlo a casa, para garantizar la comprensión y la reflexión de los participantes que desean formar parte de la investigación.

Una vez definidos los participantes, se dividen en grupos focales. Se abordan las cuestiones que se comentan a continuación en la sección de instrumentos, como tema guía para el grupo focal. Los grupos focales tienen lugar, por un lado, el 11 de febrero de 2026 en la sede de Alberto Aguilera para los participantes de Tecnodemos, donde debido a la cantidad de participantes se decide realizar dos grupos focales, y el 18 de febrero de 2026 en la sede de Cantoblanco para los participantes de Educademos.

La recogida de datos se obtiene a través de las técnicas de registro conversacional de grupos focales. Durante las sesiones se lleva a cabo un registro de ideas, decisiones y acciones por la investigadora principal, además de grabar el audio de la sesión.

La investigadora se compromete a realizar una devolución de las conclusiones al grupo mediante una sesión de devolución y cierre, con la finalidad de realizar una sesión de *feedback* para validar los resultados una vez se haya concluido el presente trabajo.

Instrumentos

Para el desarrollo del grupo focal se diseña un esquema del grupo focal con preguntas guía, como se muestra en la Tabla 3. Para llevarlo a cabo son necesarias las preguntas guía del grupo focal que la moderadora del grupo (la autora del TFM) plantee al grupo, manteniendo la neutralidad y garantizando la participación de todos.

Se utilizan técnicas participativas para asegurar la participación de todos los usuarios como metodología de apoyo para el desarrollo del grupo focal. A continuación se describen esas técnicas adaptadas para cada pregunta de las preguntas guía del grupo focal.

Tabla 3*Objetivos y metodología del trabajo*

Objetivo	Metodología	Material
1. Describir y caracterizar el ocio.	Se realiza una lluvia de ideas para describir qué es el ocio.	Pizarra Rotulador de pizarra
1.1. Cómo es su ocio.	Después, se explora qué ocio les gusta hacer	
1.2. Con quién les gusta hacer ese ocio.	y con quién. La moderadora del grupo anota las ideas en la pizarra.	
2. Explorar la importancia y los beneficios del ocio.	Se reparten notas adhesivas donde los participantes anotan qué cosas buenas les proporciona el ocio de forma individual.	Notas adhesivas Bolígrafos
2.1. Cómo de importante es el ocio en sus vidas.	Después, se anotan las ideas en la pizarra y	
2.2. Qué beneficios tiene el ocio en sus vidas.	se debate de forma conjunta cómo de importante es el ocio para ellos.	
3. Analizar las barreras y apoyos para la participación en el ocio.	Se realiza una tabla de tres columnas en la pizarra.	Pizarra Rotulador de pizarra
3.1. Explorar qué ocio les gustaría hacer y no pueden.	En la primera columna, se apunta a modo de lluvia de ideas que actividades de ocio les gustaría hacer y no pueden.	
3.2 Explorar qué les imposibilita o dificulta hacer estas actividades de ocio.	En la segunda columna, se piensa de forma grupal qué es lo que impide o dificulta que hagan ese ocio.	
3.3 Explorar qué apoyos sociales serían necesarios para realizarlo y de qué apoyos disponen.	En la tercera columna, se realiza una lluvia de ideas de qué apoyos serían necesarios para realizarlo y de qué apoyos disponen.	

Para iniciar el grupo focal, se realiza una lluvia de ideas con el objetivo de clarificar el concepto de ocio y asegurar su comprensión. Una vez clarificado se plantean las siguientes preguntas:

En relación a la primera pregunta “¿Qué tipo de ocio os gusta hacer?”, se utiliza una lluvia de ideas anotando las respuestas en una pizarra, donde se exponen las actividades que más les gusta realizar. Esto se hila con una segunda pregunta, “¿Con quién os gusta hacer el ocio?”, anotándose igualmente las respuestas.

Para la tercera y cuarta pregunta, “¿Cómo de importante es el ocio en vuestra vida?” y “¿Qué beneficios os trae el ocio?”, se les ofrecen notas adhesivas para apuntar su respuesta de forma individual, garantizando así que todos los participantes tengan un tiempo de reflexión y puedan participar con más facilidad, ya que al ser varios, los tiempos de espera para responder pueden dificultar el desarrollo del grupo focal.

Para la tercera parte de este grupo focal, se les realizan tres preguntas: “¿Qué ocio os gustaría hacer y no podéis?”, “¿Qué impide o dificulta que hagáis el ocio que queréis?” y “¿Qué apoyos os permiten hacer el ocio que hacéis?”. Para este apartado, se realiza una lluvia de ideas de forma individual, donde cada uno cuenta su perspectiva y su vivencia personal y, a continuación, una reflexión grupal, donde los participantes levantan la mano para poder aportar sus ideas.

Análisis de la información

Los grupos focales son transcritos y se realiza un análisis temático, con la finalidad de buscar patrones de significado repetidos según los pasos propuestos por Braun y Clarke (2006): 1. Familiarización con los datos; 2. Generación inicial de códigos; 3. Búsqueda de temas; 4. Revisión de temas; 5. Definición y nombramiento de temas; 6. Elaboración del informe. Para realizar el análisis temático se utiliza el programa *Taguette*.

Los códigos utilizados para analizar los grupos focales son: “Tipo de ocio”, “Con quién”, “Beneficios”, “Grado de importancia”, “No pueden”, “Barreras” y “Apoyos”.

Por otro lado, los subcódigos se agrupan de la siguiente manera. Del código “Tipo de ocio” se obtienen los subcódigos de: general, arte, cultura, deporte y no ocio (para aquellos participantes que refieren no realizar ningún tipo de ocio). Respecto al código de “Con quién” se obtienen los subcódigos de: amigos, asociación, familia, pareja y en solitario. El código de “Beneficios” se divide en los subcódigos de: desarrollo personal, desconectar, diversión,

experimentar cosas nuevas, social y no beneficios. El código de “Grado de importancia” se divide en los subcódigos de: muy importante, bastante importante, importante, un poco importante y nada importante. El código de “No pueden” se divide en los siguientes subcódigos: general, arte, cultura, deporte o nada. El código de “Barreras” se divide en: barreras de accesibilidad, barreras familiares, barreras económicas, barreras personales y barreras de tiempo. Por último, el código de “Apoyos” se divide en: apoyos por parte de una asociación, apoyos de amigos, apoyos estructurales, apoyos familiares, apoyos de la pareja y no apoyos.

Rigor científico

Para garantizar el rigor científico, se llevó a cabo una triangulación con los investigadores, mediante la coordinación de la tutora y la autora del presente trabajo con el fin de asegurar la concordancia en la elaboración del primer árbol de temas y códigos. Finalmente, se realizará una devolución de los datos a los usuarios para que verifiquen la información y, así, hacerlo más participativo.

Resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en los tres grupos focales para cada tema. Formaron parte del estudio un total de 27 participantes, no se diferencian los participantes sino que se agrupan las respuestas en función del grupo focal donde fueron recogidas manteniendo el anonimato de los participantes.

Tipo de ocio realizado

Respecto a la pregunta de “¿Qué tipo de ocio os gusta hacer?” se presentan las siguientes respuestas representadas en la Figura 1. Los resultados se presentan en forma de árbol temático, donde el tamaño del círculo se correlaciona de forma positiva con la frecuencia de verbatims en esa categoría. Por lo tanto, cuanto más grande sea el círculo mayor será la frecuencia con la que se ha mencionado ese verbatim. A nivel general, como se presenta en la Figura 1, teniendo en cuenta los verbatims presentes en los tres grupos, el tipo de ocio realizado que más veces se ha mencionado por los participantes es aquel relacionado con el deporte. Dentro de la categoría de deporte, los verbatims más mencionados son el baloncesto (“los fines de semana hago baloncesto” (Grupo Educademos), seguidos del aquagym (“hacemos aquagym, ¡a bailar dentro de la piscina!” (Grupo Tecnodemos 1)), el baile (“hago zumba y

aerodance” (Grupo Educademos)) y los bolos (“también voy a la bolera” (Grupo Educademos)).

El siguiente tipo de ocio más mencionado a nivel general por los tres grupos es aquel que se ha categorizado como “general” ya que incluye diversas actividades de carácter menos estructurado. Las más mencionadas son aquellas que consisten en comer fuera (“vamos a comer por ahí” (Grupo Tecnodemos 2); “quedar en el Burger (...), ir al VIPS” (Grupo Educademos); “ir al Palacio de Hielo los viernes a tomar algo y merendar por ahí” (Grupo Educademos), seguidas de otras actividades como por ejemplo quedar (“quedar en casa de un amigo” (Grupo Tecnodemos 2)) o ir al centro comercial (“ir a dar una vuelta por el centro comercial” (Grupo Educademos)). En la categoría general también se han incluido actividades que se han mencionado con una frecuencia menor como ir de campamento, jugar o salir de fiesta.

Figura 1

Árbol temático de la pregunta tipo de ocio



Nota. Elaboración propia

El tercer tipo de ocio que se ha presentado con mayor frecuencia es el relacionado con la cultura. Dentro de esta categoría, con gran diferencia, el ocio cultural que más se menciona es el cine (“me gusta ir al cine” (Grupo Tecnodemos 2)), seguido de otras actividades culturales como por ejemplo ir a ver exposiciones (“fuimos a una exposición de Avatar” (Grupo Tecnodemos 2), “fuimos a ver los dinosaurios” (Grupo Tecnodemos 1)) o ir al planetario.

Dentro de la categoría de arte, que aparece como la cuarta más mencionada en la pregunta de “¿Qué tipo de ocio os gusta hacer?”, las actividades de ocio más mencionadas son aquellas que hacen referencia al dibujo (“voy a clases de dibujo” (Grupo Tecnodemos 1)) y el teatro musical (“también voy a una actividad de teatro musical” (Grupo Educademos), seguido de otras actividades que se mencionan con menor frecuencia como cantar, improvisación o manualidades.

Finalmente, solo un participante refirió que no hacía ninguna actividad de ocio (“(Ocio) como tal no hago, no voy a ninguna asociación ni actividades ni nada” (Grupo Educademos)).

Con quién realizan el ocio

La segunda pregunta planteada en los grupos focales era la referente a “¿Con quién os gusta hacer el ocio?”. Para esta pregunta, como se presenta en la Figura 2, a nivel general, observando las respuestas presentadas en los tres grupos, la categoría de verbatims que se presentó con más frecuencia es con amigos, mencionando amigos del grado (“con gente del grado de la uni” (Grupo Educademos)), amigos de la academia, amigos de ocio y amigos del barrio.

Figura 2

Árbol temático de la pregunta con quién os gusta hacer el ocio



Nota. Elaboración propia

La segunda respuesta que se menciona con mayor frecuencia hace referencia a realizar el ocio con profesionales (“con la fundación Down Madrid” (Grupo Tecnodemos 1); “con mi monitora” (Grupo Educademos); “con los grupos de la fundación” (Grupo Educademos); “con el centro de juventud de las Rozas” (Grupo Tecnodemos 2)). A continuación, la siguiente respuesta que se presenta con mayor frecuencia se engloba en la categoría de familia (“con mamá” (Grupo Tecnodemos 2); “con mis hermanos” (Grupo Tecnodemos 2)), seguido de las respuestas recogidas en la categoría pareja (“con mi pareja” (Grupo Educademos)) y en solitario (“yo solo, va gente, pero no son gente de mi fundación ni mis amigos” (Grupo Tecnodemos 1)).

Grado de importancia otorgado al ocio

En relación con el grado de importancia que le otorgan al ocio, a nivel general, se puede observar como la gran mayoría considera que el ocio es importante (“es importante porque en casa me aburro” (Grupo Educademos)) o muy importante (“para mí es muy importante el ocio que hago” (Grupo Tecnodemos 1)). La tercera respuesta más frecuente alude a un grado de importancia de “Bastante importante” y se menciona solo en una ocasión que lo consideran un poco importante (“es un poco importante” (Grupo Tecnodemos 1)) o nada importante (“Para mí no es nada importante” (Grupo Tecnodemos 2)). Esto se ve representado en la Figura 3.

Figura 3

Árbol temático de la pregunta de cómo de importante es el ocio en vuestras vidas



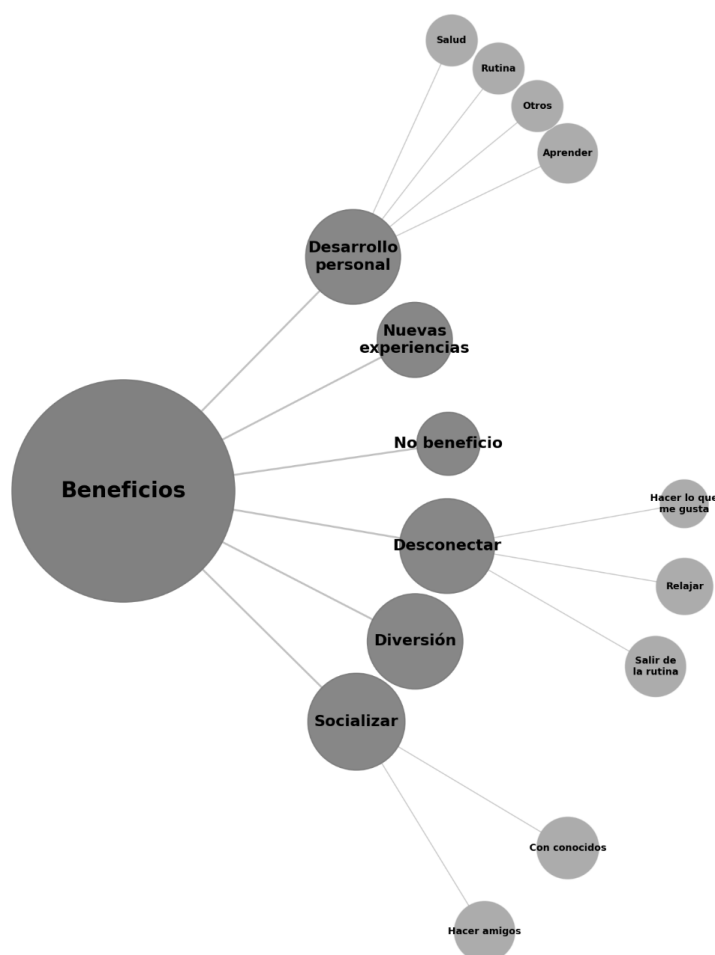
Nota. Elaboración propia

Beneficios del ocio

Por lo que respecta a los beneficios del ocio, a nivel general, teniendo en cuenta las respuestas presentes en los tres grupos focales, la categoría más mencionada, según se presenta en la Figura 4, es aquella que engloba las respuestas que hacen referencia al beneficio de socializar (“conocer amigos nuevos” (Grupo Tecnodemos 2); “ves a la gente que quieres quedar con ella” (Grupo Educademos); “conocer nuevos amigos” (Grupo Tecnodemos 2); “haber conocido nuevas buenas personas” (Grupo Educademos)).

Figura 4

Árbol temático de la pregunta beneficios del ocio



Nota. Elaboración propia

El segundo beneficio mencionado con mayor frecuencia a lo largo de los tres grupos focales es el que hace referencia a la diversión (“me trae risa, felicidad” (Grupo Tecnodemos 2); “sonrío y soy feliz” (Grupo Tecnodemos 2)); “te lo pasas bien” (Grupo Educademos); “me

divierte y me permite hacer algo que me gusta” (Grupo Tecnodemos 1); “me permite salir con los amigos para pasármelo fenomenal” (Grupo Tecnodemos 1)) seguido del beneficio de desconectar (“me desestreso” (Grupo Tecnodemos 2), “me permite desconectar del estrés” (Grupo Tecnodemos 1), “desconectarme y estar con otras personas” (Grupo Tecnodemos 1)) y del beneficio de desarrollo personal (“aprendo cosas nuevas” (Grupo Tecnodemos 2); “mejora mi concentración y amplía mi vocabulario” (Grupo Tecnodemos 1); “aprendo a utilizar el transporte público” (Grupo Educademos)). También se menciona el beneficio de que el ocio proporciona nuevas experiencias en tres ocasiones, y un participante considera que el ocio no le trae beneficios (“porque me agobia mucho porque hay conflictos y no quiero. Hay muchas discusiones con los compañeros.” (Grupo Tecnodemos 2)), asociándolo a conflictos y problemas sociales.

Dentro de la categoría de socializar se distinguen dos temas principales, por un lado el beneficio relacionado con hacer amigos nuevos y, por otro lado, el beneficio de pasar tiempo de calidad con conocidos. En relación a la categoría de desarrollo personal, la principal subcategoría que aparece corresponde a los contenidos relacionados con aprender, seguido de beneficios asociados a la rutina, a la salud y otros. Por último, por lo que respecta a la categoría de desconectar, la principal subcategoría que aparece engloba los contenidos relacionados con salir de la rutina, seguido de relajarse y de hacer actividades que me gustan.

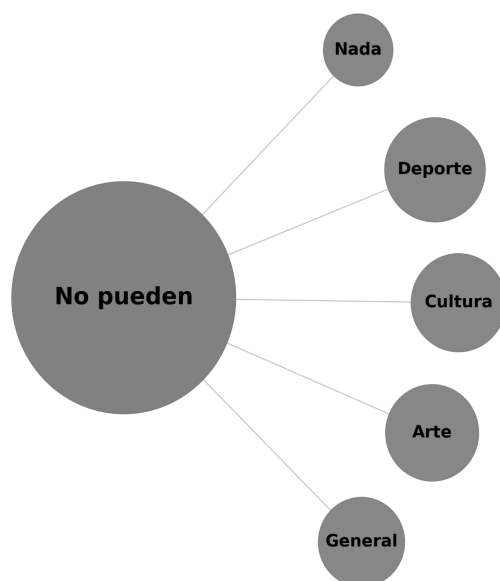
Qué ocio les gustaría hacer y no pueden

Para la siguiente pregunta “¿Qué ocio os gustaría hacer y no podéis?”, analizando las respuestas proporcionadas por los tres grupos y según como se representa en la Figura 5, los verbatim que más se presentan se engloban en la categoría de deporte (como por ejemplo hacer skate, hacer yoga, jugar a fútbol sala o ir a baloncesto).

La segunda categoría de verbatim presentada con mayor frecuencia es la de cultura, como viajar, ir a una obra de teatro o ir a festivales (“ir al Madcool” (Grupo Educademos)), seguida de arte (“tocar la batería”, “tocar la guitarra española y la japonesa”, “ir a radio o fotografía” (Grupo Educademos); “ir a improvisación” (Grupo Tecnodemos 1)). La cuarta categoría que más se presenta a nivel general en los grupos es la que engloba los verbatim que hacen referencia a un ocio que no pueden hacer categorizado como “general” (“ir a comer fuera” (Grupo Tecnodemos 2); “ir de campamento” (Grupo Tecnodemos 2)). Por último, un participante verbaliza que no hay ningún tipo de ocio que no pueda hacer.

Figura 5

Árbol temático de la pregunta ¿qué ocio os gustaría hacer y no podéis?



Nota. Elaboración propia

Barreras en la participación del ocio

En relación con las barreras, a nivel general, teniendo en cuentas los verbatims mencionados en los tres grupos focales, que se encuentran representados de forma visual en la Figura 6, los más frecuentes son aquellos que se han categorizado dentro de independencia (“no tengo la independencia necesaria para viajar solo” (Grupo Tecnodemos 2); “por motivos de independencia” (Grupo Tecnodemos 2); “no sé coger un avión o un tren” (Grupo Educademos); “no puedo ir solo y tengo que ir con un adulto” (Grupo Tecnodemos 2)), seguidos de los verbatims categorizados dentro de accesibilidad (“en el barrio donde estoy no hay lugares para practicar” (Grupo Tecnodemos 1); “necesitaría clases donde lo puedan adaptar a mi estilo y que me acompañe un monitor” (Grupo Tecnodemos 1); “lo que impide y dificulta a mí es que no se puede pagar en efectivo y todo hay que hacerlo por internet” (Grupo Educademos), además de un tema de horarios y de distancia). La tercera barrera que se presenta de manera más frecuente es la barrera económica (“no puedo porque las clases son muy caras” (Grupo Educademos)), seguidas de los verbatims categorizados dentro de salud (“tengo epilepsia” (Grupo Tecnodemos 2); “tomo una medicina y es con regulación” (Grupo Educademos)), tiempo (“necesito tiempo y organización” (Grupo Educademos); “estoy mucho

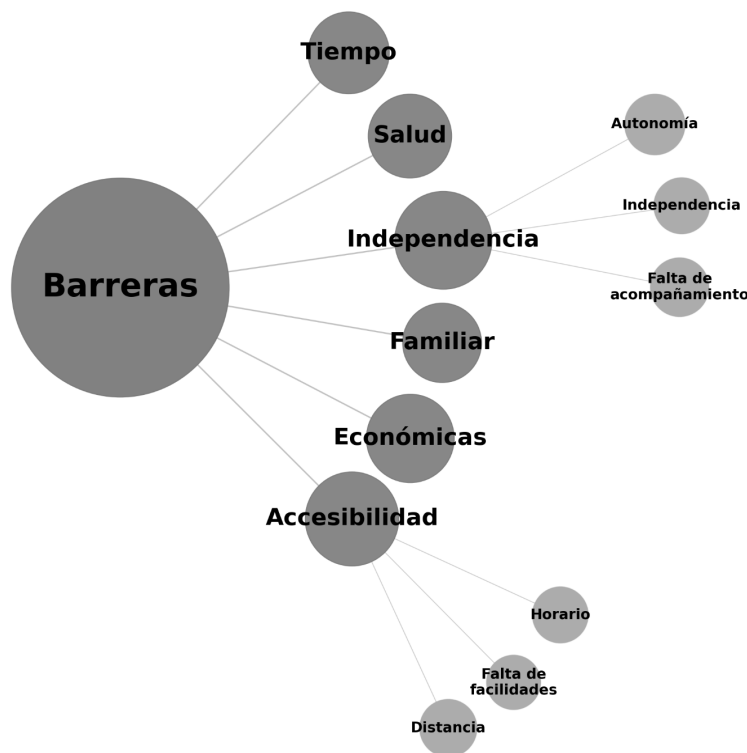
rato con el móvil” (Grupo Tecnodemos 1)) y, por último, familiares (“no me dejan mis padres porque tengo que comer sin gluten” (Grupo Tecnodemos 2)).

Dentro de la categoría de independencia, se clasifican los verbatims en función de aquellos que verbalizan de forma clara que la barrera es la independencia (“por motivos de independencia” (Grupo Tecnodemos 2)); “no tengo la independencia necesaria para viajar solo” (Grupo Tecnodemos 2), aquellos que hacen referencia a un problema con la autonomía (“no sé coger un avión ni un tren” (Grupo Educademos)) y aquellos que mencionan que la barrera principal es la falta de acompañamiento (“necesitaría ir acompañado” (Grupo Tecnodemos 2)).

Por lo que respecta a la categoría de accesibilidad, se encuentran tres subcategorías: horario (“por tema de horarios” (Grupo Tecnodemos 1), “el horario de la universidad” (Grupo Tecnodemos 1)), falta de facilidades (“no tengo coche y me tienen que llevar” (Grupo Educademos)) y distancia (“está muy lejos” (Grupo Tecnodemos 2)).

Figura 6

Árbol temático de la pregunta barreras



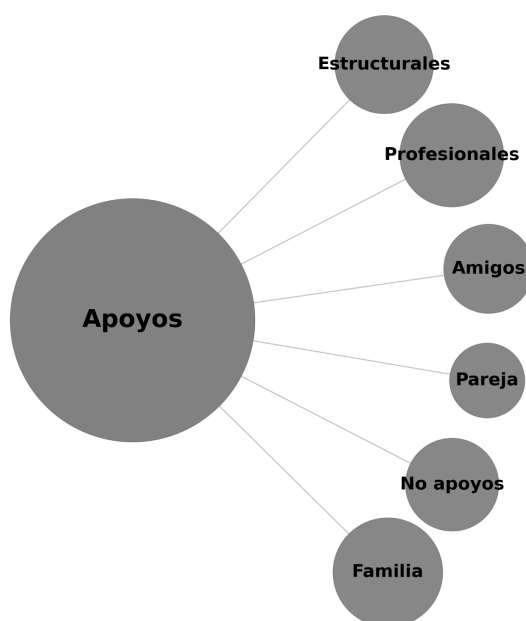
Nota. Elaboración propia

Apoyos para la participación en el ocio

A la pregunta de “¿Qué apoyos os permiten/facilitan que hagáis el ocio que hacéis?”, cuyo árbol temático se representa en la Figura 7, la categoría que se ha mencionado de forma más frecuente a lo largo de los tres grupos es la de familia (donde destacan principalmente apoyos como el padre o la madre). El segundo tipo de apoyo más mencionado es el que hace referencia a apoyo por profesionales (destacando monitores, asociaciones y fundaciones), seguido de los apoyos estructurales (“la biblioteca” (Grupo Tecnodemos 1), “un psicólogo” (Grupo Educademos), “el transporte público” (Grupo Tecnodemos 1)). Los siguientes verbatims más frecuentemente comentados son aquellos que hacen referencia a la falta de apoyos, seguido del apoyo de los amigos y la pareja.

Figura 7

Árbol temático de la pregunta apoyos



Nota. Elaboración propia

Discusión

El objetivo general del presente trabajo consiste en comprender cómo las personas con discapacidad intelectual viven sus experiencias de ocio, las barreras de participación a las que se enfrentan, de qué apoyos disponen y cómo afecta a su calidad de vida, tomando como referencia el modelo INICO-FEAPS. Para ello, es necesario recalcar que, a diferencia del

tiempo libre que engloba todo el tiempo del día que se encuentra fuera de las obligaciones, el ocio hace referencia a un tiempo destinado al disfrute personal (CERMI, 2018).

En lo referente a la descripción y caracterización del ocio de las personas con discapacidad intelectual se ha podido comprobar a partir de los grupos focales que el tipo de ocio que más realizan es aquel categorizado como deporte. A continuación, el tipo de ocio más mencionado es el ocio general, que incluye actividades como comer fuera, quedar, ir al centro comercial, ir de campamento, jugar, salir de fiesta... seguida de las actividades culturales, donde destaca especialmente la actividad de ir al cine. A continuación, la cuarta categoría mencionada con más frecuencia engloba las actividades relacionadas con el arte, siendo las más mencionadas el dibujo y el teatro musical. Por último, solo una persona refirió no realizar ningún tipo de ocio.

Esto se relaciona con la literatura, ya que según el estudio de Hankle et al. (2021), el tipo de ocio más frecuente en su muestra era el ocio general, seguido del deporte. A continuación, según las respuestas que se obtuvieron en esa investigación, la tercera categoría más mencionada es la de tecnología y videojuegos, seguido del arte, que aparece como cuarta categoría.

Por lo tanto, las categorías más mencionadas que sí que se relacionan con el estudio de Hankle et al. (2021) son ocio general, deporte y arte. Sin embargo, a la hora de comparar la categorización con la utilizada en este Trabajo de Fin de Máster, se puede ver que en la investigación de Hankle et al. (2021) se unió el ocio que en este trabajo se ha clasificado como cultural (que incluye actividades como ir al cine) dentro de ocio general y, la actividad de ocio de “jugar”, que en este trabajo se ha categorizado como general, en el estudio de Hankle et al. (2021) se ha clasificado como tecnología y videojuegos. A pesar de esta diferenciación a la hora de clasificar el tipo de ocio, a nivel general, se puede concluir que el tipo de ocio más realizado por las personas con discapacidad intelectual es el ocio general y el deporte, siendo el arte también uno de los tipos de ocio más frecuentes.

En esta misma línea, con la finalidad de describir y categorizar el ocio de las personas con discapacidad intelectual, se explora con quién realizan el ocio. Las respuestas que se mencionan con más frecuencia son las que engloban a los amigos (destacando amigos del grado, de la academia y de ocio), seguido de realizar el ocio con profesionales y, por último, con la familia. Mencionando también con la pareja y en solitario en una ocasión.

Estos resultados entran en conflicto con las investigaciones anteriores. A pesar de que Kaljača et al. (2018) observan que las personas con discapacidad intelectual desarrollan principalmente el ocio con el apoyo parental y de que, según Dusseljee et al. (2011), rara vez interactúan con personas sin discapacidad intelectual, dado que las actividades de ocio de las personas con discapacidad intelectual suelen estar predeterminadas por los profesionales y los familiares, y tiene lugar en ambientes segregados como centros y asociaciones (Badia y Longo, 2013), la realidad de los participantes de los grupos focales de este estudio es diferente, ya que ellos sí que realizan el ocio con amigos del grado. Esto se debe a que el programa DEMOS apuesta por una formación en un entorno universitario normalizado donde los estudiantes pueden convivir con otros estudiantes universitarios sin discapacidad intelectual.

Respecto al segundo objetivo del estudio, que consiste en explorar la importancia y los beneficios del ocio, se obtiene a nivel general, según los grupos focales, que los participantes consideran que el ocio es importante o muy importante para ellos. Tal como se describe en el marco teórico de referencia, el ocio se encuentra relacionado de forma directa con la calidad de vida ya que afecta a la escala de autodeterminación, de inclusión social, de bienestar emocional y de bienestar físico (Schalock y Verdugo, 2007). Por lo tanto, el ocio está altamente relacionado con su percepción subjetiva de calidad de vida, al considerarse importante o muy importante en la vida de los participantes.

Además, en cuanto a los beneficios que aporta el ocio en las vidas de las personas con discapacidad intelectual, las categorías de los beneficios mencionados con mayor frecuencia por los participantes, presentados de mayor a menor, son: socializar, diversión, desconexión, desarrollo personal y nuevas experiencias. En una ocasión se menciona que el ocio no le proporciona ningún beneficio a una participante.

Esto se encuentra ampliamente documentado en la literatura, ya que en relación con el beneficio de socializar, se considera que el ocio proporciona una sensación de pertenencia al grupo, además de mejorar las relaciones sociales (mejorando la escucha activa, la empatía, la asertividad, la regulación emocional y la conexión con los demás) y favorece la interiorización de las normas sociales (Dattilo, 2013; Goig et al., 2021; Kim et al., 2016). Además, según Dattilo (2013), el ocio aporta significado y disfrute en la vida de las personas con discapacidad intelectual, a parte de ir asociado a una sensación de satisfacción, lo que se encuentra relacionado con el beneficio de diversión que se menciona de forma frecuente en el grupo focal. Por otro lado, por lo que respecta al beneficio de desconectar se encuentra un respaldo teórico

en el estudio de Trilla (2005, como se citó en Goig et al., 2021), ya que consideran que el ocio se encuentra vinculado con una reducción del estrés. Según estos mismos autores, el ocio permite el desarrollo de la creatividad, de las habilidades perceptivas, de las habilidades motrices y mejora el crecimiento personal (Trilla, 2005, como se citó en Goig et al., 2021). Esto está relacionado con el tercer beneficio más mencionado en los grupos focales, el beneficio del desarrollo personal. Según Goig et al. (2021), el ocio, especialmente aquel que cuenta con un componente lúdico, mejora la atención, la memoria, la percepción, la capacidad de síntesis y de asociación, el simbolismo, la abstracción, la planificación y la resolución de problemas. Además, según la investigación existente, el ocio favorece el desarrollo de la autonomía y de la sensación de competencia (Dattilo, 2013).

Sin embargo, a pesar de que no se menciona en los grupos focales, la evidencia científica sí que destaca que el ocio genera una mejora de la autoestima y del autoconcepto de las personas con discapacidad intelectual (Trilla 2005, como se citó en Goig et al., 2021; Goig et al., 2021). Y, de la misma forma, en los grupos focales se destaca el hecho de que el ocio les permite probar nuevas experiencias, como conocer nuevas actividades y hacer cosas que nunca antes habían probado, lo cual no se menciona de forma explícita en los estudios previos consultados.

El tercer objetivo del trabajo consiste en analizar las barreras y los apoyos para la participación en el ocio. Para ello, se establece un primer subobjetivo de explorar qué ocio les gustaría hacer y no pueden. Las respuestas que se presentan con mayor frecuencia son las que se encuentran en la categoría de deporte, seguido de la categoría de cultura. A continuación se presenta la categoría de arte, seguido de la categoría de ocio general. Por último, tan solo un participante menciona que no hay ningún ocio que le gustaría hacer y no puede.

Según un estudio realizado por Buttimer y Tierney (2005) las actividades de ocio que realizan las personas con discapacidad intelectual son mayoritariamente solitarias y pasivas. Según estos mismos autores, a la hora de explorar el por qué los participantes no podían realizar determinadas actividades de ocio que deseaban se debía a dificultades en el acceso y el lugar donde se impartían las actividades, los cuales eran percibidos como barreras en la participación en el ocio, hecho que se relaciona con la siguiente pregunta del presente trabajo.

A continuación, dentro de este objetivo, se busca explorar qué les imposibilita o dificulta hacer estas actividades de ocio, es decir, analizar las barreras existentes para el acceso

al ocio de las personas con discapacidad intelectual. La principal barrera que se encuentran es la falta de independencia, comprendida tanto como falta de acompañamiento como problemas de autonomía, seguida de problemas de accesibilidad (como problemas con el horario, la falta de facilidades o la distancia). A continuación aparecen las barreras económicas, las barreras clasificadas dentro de la categoría de salud, las barreras categorizadas dentro de “falta de tiempo” y, por último, las barreras familiares.

Estos resultados están en línea con la investigación científica. La falta de independencia, la barrera principal que se ha identificado en los grupos focales, combina tanto los problemas de autonomía como la falta de acompañamiento de otros adultos para poder realizar una actividad. Según Badia y Longo (2013), las personas con discapacidad intelectual tienen menos oportunidades para decidir sobre su tiempo libre. Además, las propuestas de ocio que se realizan en los colectivos de alta dependencia son repetitivas y poco novedosas, limitando la libertad de elección ya que no se adaptan a las demandas ni a las preferencias de los usuarios sino que dependen de las decisiones que toman los familiares o los profesionales de apoyo (CERMI, 2018; Zijlstra y Vlaskamp, 2005). En cuanto a la falta de acompañamiento, la investigación muestra como la dificultad de transporte es una de las grandes barreras que obstaculizan la participación comunitaria de las personas con discapacidad intelectual (Pfeiffer et al., 2020), por lo tanto estos resultados son consistentes con las investigaciones anteriores.

La segunda respuesta más mencionada en el grupo focal son las barreras de accesibilidad, donde se incluyen problemas con los horarios, falta de facilidades o problemas de distancia. Estos resultados corroboran de manera empírica las propuestas de CERMI (2018), donde expone que una de las barreras principales que dificulta la inclusión de las personas con discapacidad intelectual en el ocio son las barreras de accesibilidad, donde la distancia hasta el lugar donde se imparten las actividades, la dificultad de acceso, la falta de transporte y la falta de información accesible dificultan la participación en el ocio de las personas con discapacidad intelectual. Además, el estudio de CERMI (2018), pone en relieve la escasez de personal especializado capaz de programar actividades para esta población, siendo siempre los voluntarios y los familiares quienes asumen esta responsabilidad.

A continuación, en los grupos focales se mencionan las barreras económicas, donde los participantes destacan que el ocio en ocasiones es caro y eso dificulta su participación en él. Según CERMI (2018) esto es algo frecuente ya que en ocasiones las actividades ociosas de las personas con discapacidad intelectual se encarecen ya que existe una falta de financiación de

las actividades de ocio (lo que lleva a las propias personas con discapacidad o a sus familiares a asumir el coste) y hay que pagar la entrada del acompañante de la persona con discapacidad, lo que hace que el precio suba significativamente.

Respecto a las barreras relacionadas con la salud que se mencionan en el grupo focal, las personas con discapacidad presentan inequidades respecto a la atención médica que reciben (Bacherini et al., 2024) y, además, son una población con mayor prevalencia de problemas a nivel físico y de salud mental (Perera et al., 2020), como ocurre con la epilepsia, mencionada por un participante del grupo focal.

La siguiente barrera mencionada de forma más frecuente es la falta de tiempo. Heister et al. (2023) consideran que debido a la dificultad para combinarlo con otras necesidades que tienen las personas con discapacidad intelectual, se suelen priorizar otras actividades como ir a terapias o diferentes apoyos, lo que hace que el ocio pase a un segundo plano considerándose menos importante y viéndose reducido a una franja horaria limitada y, a menudo, escasa.

Por último, en los grupos focales se mencionan las barreras familiares, como, por ejemplo, que sus padres no les dejan formar parte de determinadas actividades de ocio en las que les gustaría participar. Existe una clara sintonía entre este hecho y las conclusiones expuestas por Abraham et al. (2002), quienes defienden que aunque las familias pueden fomentar la participación en el ocio de las personas con discapacidad, en ocasiones no son capaces de garantizar una participación independiente, dificultando la participación comunitaria.

A pesar de que no se menciona en los grupos focales, la evidencia científica refleja el estigma social como una de las barreras principales en la participación en el ocio de las personas con discapacidad intelectual ya que reduce su participación en la vida pública (Tenorio et al., 2022) y reduce las oportunidades y la autonomía de este colectivo (Zamorano et al., 2024). El hecho de que no se mencione en los grupos focales, puede explicarse con el estudio de Jahoda y Markova (2004), donde a pesar de que los participantes eran conscientes de recibir un trato estigmatizado asociado a la discapacidad intelectual rechazaban estos prejuicios, intentando distanciarse del estigma recibido mediante el rechazo de la autoimagen estigmatizada. Como se explora en estudios posteriores de estos mismos autores (Jahoda et al., 2010), esto no implica la negación de la discapacidad ni de las dificultades que vienen asociadas a ella, sino un rechazo a aceptar un estereotipo negativo.

Por último, para el objetivo de explorar qué apoyos sociales serían necesarios para realizarlo y de qué apoyos disponen se obtiene que entre los principales apoyos, por orden de mayor presencia de verbatims, se encuentran los apoyos familiares, seguido de los apoyos por profesionales y, por último, los apoyos estructurales. También se menciona, aunque con una frecuencia menor, el apoyo por parte de los amigos y de la pareja.

La evidencia hallada en este estudio guarda una estrecha relación con la literatura consultada ya que Melbøe y Ytterhus (2017) y Ristevski et al. (2024) señalan que el apoyo familiar es clave para facilitar la participación social de las personas con discapacidad intelectual. Al igual que el apoyo por profesionales, que también es crucial a la hora de garantizar la participación comunitaria de este colectivo (Verdonschot et al., 2009) ya que, a diferencia de la población sin discapacidad intelectual, este colectivo necesita un facilitador que les motive en las actividades de ocio (Melbøe y Ytterhus, 2017). El tercer tipo de apoyo mencionado con mayor frecuencia en los grupos focales es el apoyo estructural. Existe una clara correspondencia entre la percepción de los participantes de los grupos focales con la teoría que ofrece CERMI (2018) quién señala que facilitar la entrada gratuita a los acompañantes, adaptar el horario de las actividades y ampliar la oferta de ocio son algunas de las medidas que permiten luchar contra las barreras de participación en el ocio de las personas con discapacidad intelectual. Estas necesidades se alinean con las propuestas por Barquinero et al. (2021), quien propone que es necesario realizar adaptaciones metodológicas como el ajuste del horario, formato, acceso o lugar de las actividades de ocio para satisfacer las necesidades de esta población.

En cuanto a los apoyos por parte de los amigos, Wilson et al. (2017) señalan que el hecho de sentirse incluido socialmente tiene un impacto positivo en la vida de las personas con discapacidad intelectual y en su participación en el ocio, ya que, según este estudio, contar con un grupo social de apoyo incrementó las actividades sociales más allá de la familia, aumentando la participación social y la actividad física, alejándose de una vida sedentaria y aislada.

El apoyo por parte de la pareja también se menciona en los grupos focales de este Trabajo de Fin de Máster, aunque de una forma más reducida. Según la literatura consultada, el hecho de tener pareja actúa como una fuente de sentido de vida y de placer para los adultos con discapacidad intelectual (McCarthy et al., 2021), mejorando la calidad de vida y la autoimagen de este colectivo (Neuman y Reiter, 2016). Según los participantes del estudio de

Lafferty et al. (2013), tener una relación sentimental estaba vinculado con una mayor integración social y una mayor facilidad para unirse a actividades sociales a las que no se hubieran inscrito solos.

En conjunto este trabajo aporta la perspectiva de 27 adultos con discapacidad intelectual acerca del impacto que tiene el ocio en su calidad de vida. Estos individuos se dividen en tres grupos focales, generando espacios de confianza donde pueden contrastar sus vivencias y sus puntos de vista con el grupo de pares. Este enfoque promueve una perspectiva en primera persona donde se toma al individuo con discapacidad intelectual como fuente primaria de conocimiento y no como un tercero, lo que suele ser lo habitual al estudiar a esta población, empoderando a los participantes y mejorando su autopercepción brindándoles la oportunidad de opinar y de transformar su realidad. Además, este estudio permite identificar las barreras y limitaciones que experimenta este colectivo, que a menudo pasan desapercibidas en la sociedad, generando una hoja de ruta que fomente una inclusión real para la población con discapacidad intelectual.

Limitaciones

En primer lugar, se debe tener en cuenta que la muestra de los grupos focales es pequeña y se limitó a los alumnos del programa DEMOS de la Universidad Pontificia de Comillas, por lo que los resultados no se pueden generalizar a toda la población con discapacidad intelectual.

Por un lado, es necesario considerar las barreras comunicativas existentes en esta población, donde, debido a la discapacidad intelectual, se mostraron dificultades importantes, siendo en un caso necesario utilizar métodos de comunicación alternativos, como redactar las respuestas en papel por una dificultad en el habla. Por otro lado, se destaca la posible influencia entre las respuestas de los participantes del grupo, además del efecto de la deseabilidad social, debido a la presencia del tutor durante el procedimiento del grupo focal y de los compañeros.

Futuras líneas de investigación

Se sugiere para las próximas investigaciones la utilización de una muestra más amplia, obtenida de diferentes contextos, con el fin de estudiar en mayor profundidad el impacto que tiene el ocio en la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual.

Además, en vista de los resultados obtenidos, se encuentra necesario implementar un ocio inclusivo donde las personas con discapacidad intelectual puedan realizar una elección

consciente acerca de qué ocio les gustaría realizar y, que, además, este tenga lugar en contextos normalizados e inclusivos.

En futuras investigaciones sería interesante contar con la perspectiva de familiares y de profesionales, triangulando las fuentes, para así contar con una visión más completa acerca de cómo es la situación actual del ocio para esta población, además de realizar un estudio longitudinal, donde se puedan estudiar de forma empírica cómo varía la participación de los usuarios en actividades de ocio y cómo repercute en su percepción de calidad de vida.

Conclusión

Como conclusión, el ocio es un factor que afecta a la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual, ya que está estrechamente relacionado con las dimensiones de autodeterminación, inclusión social, bienestar emocional, bienestar físico, derechos, relaciones interpersonales y desarrollo personal de la calidad de vida. Además, el ocio está considerado un derecho universal de todas las personas. Sin embargo, a pesar de ser un derecho reconocido, la participación en el ocio para las personas con discapacidad intelectual no está garantizada ya que continúan existiendo numerosas barreras que dificultan o imposibilitan el acceso a un ocio igualitario.

En relación con el objetivo general de la investigación, se ha logrado comprender cómo las personas con discapacidad viven sus experiencias de ocio, las barreras de participación a las que se enfrentan, de qué apoyos disponen y cómo afecta esto a su calidad de vida. Se ha obtenido información de primera mano ya que han sido las propias personas con discapacidad intelectual las que han podido dar su punto de vista acerca de cómo es su ocio, cómo de importante es para ellos, qué les aporta en sus vidas, qué les dificulta o impide realizarlo y qué les permite o facilita poder realizar ocio en su día a día. Esto se encuentra relacionado con los objetivos específicos, que eran: describir y caracterizar el ocio, explorar la importancia y los beneficios del ocio y analizar las barreras y apoyos presentes en la participación en ocio en personas con discapacidad intelectual.

La principal aportación de este trabajo consiste en dar voz a las personas con discapacidad intelectual enfocando el estudio en su percepción subjetiva del ocio, explorando cómo de necesario consideran que es para ellos, qué les aporta, qué ocio aún no pueden hacer de forma igualitaria y por qué continúa ocurriendo esto. Además de qué factores les facilitan su participación y su integración social. La población con discapacidad intelectual continúa

siendo estudiada por terceros y es necesario cambiar el foco para que esta población también tenga un espacio en el mundo de la ciencia para aportar, opinar y contribuir al conocimiento acerca de la discapacidad intelectual.

En definitiva, este trabajo trata de visibilizar cuál es la situación actual del ocio en las personas con discapacidad intelectual y cómo repercute esto en su calidad de vida desde una perspectiva subjetiva; busca dar voz a esta población y trasladar sus vivencias y necesidades al resto de la población.

Referencias bibliográficas

- Abraham, C., Gregory, N., Wolf, L., y Pemberton, R. (2002). Self-esteem, stigma and community participation among people with learning difficulties living in the community. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 12(6), 430–443. <https://doi.org/10.1002/casp.695>
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities. (2010). *Leisure*. http://www.aaid.org/content_190.cfm
- Andrews, J., Falkmer, M., y Girdler, S. (2015). Community participation interventions for children and adolescents with a neurodevelopmental intellectual disability: a systematic review. *Disability and rehabilitation*, 37(10), 825–833. <https://doi.org/10.3109/09638288.2014.944625>
- Bacherini, A., Gómez, L. E., Balboni, G., y Havercamp, S. M. (2024). Health and health care are essential to the quality of life of people with intellectual disability. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 21(2), e12504. <https://doi.org/10.1111/jppi.12504>
- Badia Corbella, M., y Longo Araújo de Melo, E. (2013). El ocio en las personas con discapacidad intelectual: participación y calidad de vida a través de las actividades de ocio. *Siglo Cero*, 44(2), 27-44. https://sid-inico.usal.es/docs/F8/FDO26550/44-2_badia_longo.pdf
- Barquinero, A., Codina, N., y Pestana, J. V. (2021). El ocio como promotor de la autoestima de personas con discapacidad: Una revisión sistemática. En M. Sáenz de Jubera Ocón y R. A. Alonso Ruiz (Coords.), *Ocio y educación: Experiencias, innovación y transferencia* (pp. 261–277). Universidad de La Rioja.
- Bosse, I. K., y Westermann, I. (2016). Inclusive leisure activities: Necessary skills for professionals. An exploratory study. *International Journal of Technology and Inclusive Education*, 5(1), 731–738. <https://doi.org/10.20533/ijtie.2047.0533.2016.0095>
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063o>

- Buttimer, J., y Tierney, E. (2005). Patterns of leisure participation among adolescents with a mild intellectual disability. *Journal of Intellectual Disabilities*, 9(1), 25–42.
<https://doi.org/10.1177/1744629505049728>
- Charnley, H., Hwang, S. K., Atkinson, C., y Walton, P. (2019). ‘If I were given the chance’: Understanding the use of leisure time by adults with learning disabilities. *Disability & Society*, 34(4), 540-563.
- Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) Comunidad de Madrid. (2018). *Ocio y tiempo libre de las personas con discapacidad y sus familias en la ciudad de Madrid*. ILUNION Tecnología y Accesibilidad.
<https://www.cermimadrid.org/>
- Dattilo, J. (2013). Inclusive leisure and individuals with intellectual disability. *Inclusion*, 1(1), 76-88. <https://doi.org/10.1352/2326-6988-1.1.076>
- Díaz Velázquez, E., García García-Castro, C., y Rubio Burgos, S. (2019). *Informe 2017 sobre la aplicación de la Estrategia Integral Española de Cultura para Todos*. Real Patronato sobre Discapacidad, Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
<https://publicacionesoficiales.boe.es/>
- Dusseljee, J. C. E., Rijken, P. M., Cardol, M., Groenewegen, P. P., y Curfs, L. M. G. (2011). Participation in daytime activities among people with mild or moderate intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 55(1), 4-18.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01342.x>
- Duvdevany, I. (2008). Do persons with intellectual disability have a social life? The Israeli reality. *Salud Pública de México*, 50(Suppl 2), S222–S229.
- Farnsworth, J., y Boon, B. (2010). Analysing group dynamics within the focus group. *Qualitative Research*, 10(5), 605–624.
- Goig Martínez, R., Ávila Otero, S., y Martínez Sánchez, I. (2021). Ocio como mejora de las facultades cognitivas, motoras y sociales en personas con discapacidad intelectual. En M. Sáenz de Jubera Ocón y R. A. Alonso Ruiz (Coords.), *Ocio y educación. Experiencias, innovación y transferencia* (pp. 279–296). Universidad Nacional de Educación a Distancia.

- Guirao, I., y Vega, B. (2012). *Ocio Inclusivo: Servicio de Ocio Inclusivo*. FEAPS.
- Gundumogula, M. (2020). Importance of focus groups in qualitative research. *The International Journal of Humanities & Social Studies*, 8(11), 299–302. <https://doi.org/10.24940/theijhss/2020/v8/i11/HS2011-082>
- Hall, S. A. (2016). Community involvement of young adults with intellectual disabilities: Their experiences and perspectives on inclusion. *Research in Developmental Disabilities*, 55, 860–872. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.02.012>
- Hankle, Z. J., Bluestone, D. C., Kramer, J. K., Bassi, P., y Goreczny, A. J. (2021). What activities individuals with intellectual disabilities do for fun: Exploration into self-care. *International Journal of Developmental Disabilities*. <https://doi.org/10.1080/20473869.2021.1884788>
- Harrison, R. A., Bradshaw, J., Forrester-Jones, R., McCarthy, M., y Smith, S. (2021). Social networks and people with intellectual disabilities: A systematic review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 34(4), 973–992. <https://doi.org/10.1111/jar.12878>
- Heister, N., Zentel, P., y Köb, S. (2023). Participation in everyday leisure and its influencing factors for people with intellectual disabilities: A scoping review of the empirical findings. *Disabilities*, 3(2), 269–294. <https://doi.org/10.3390/disabilities3020018>
- Hutzler, Y., y Korsensky, O. (2010). Motivational correlates of physical activity in persons with intellectual disability: A systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research*, 54(9), 767–786. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2010.01313.x>
- Instituto Nacional de Estadística. (2012). *Encuesta de Integración Social y Salud (EISS) 2012*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t15/p470/p01/2012/&file=pcaxis>
- Iso-Ahola, S. E., y Baumeister, R. F. (2023). Leisure and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 1184351. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1184351>

- Jahoda, A. y Markova, I. (2004). Coping with social stigma: People with intellectual disabilities moving from institutions and family home. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(8), 719-729.
- Jahoda, A., Wilson, A., Stalker, K. y Cairney, A. (2010). Living with stigma and the self-perceptions of people with mild intellectual disabilities. *Journal of Social Issues*, 66(3), 521-534. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2010.01660.x>
- Kaljača, S., Dučić, B., y Cvijetić, M. (2018). Participation of children and youth with neurodevelopmental disorders in after-school activities. *Disability and Rehabilitation*, 41(19), 2259-2267. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1457092>
- Kim, J., Roh, E. Y., Kim, G., e Irwin, L. (2016). Understanding the relationships between leisure satisfaction, self-esteem, family satisfaction, and life satisfaction among Korean individuals with intellectual disability. *Therapeutic Recreation Journal*, 50(4), 265–276. <https://doi.org/10.18666/TRJ-2016-V50-I4-6948>
- Lafferty, A., McConkey, R., y Taggart, L. (2013). Beyond friendship: The nature and meaning of close personal relationships as perceived by people with learning disabilities. *Disability & Society*, 28(8), 1074–1088. <https://doi.org/10.1080/09687599.2012.758030>
- Madariaga Ortuzar, A. (2004). Acortando la distancia entre el ocio integrador y el ocio inclusivo. En Y. Lázaro Fernández (Ed.), *Ocio, inclusión y discapacidad* (pp. 429–440). Universidad de Deusto.
- Madariaga Ortuzar, A., Doistua Nebreda, J., y Lazcano Quintana, I. (2010). El valor de la inclusión en ocio: Una estrategia de actuación para la juventud con discapacidad. En *Actas del VI Foro de investigación, pensamiento y reflexión en torno al fenómeno del ocio*. Universidad de Deusto. <https://doi.org/10.13140/2.1.3244.6404>
- McCarthy, M., Milne-Skillman, K., Bates, C., Elson, N., Hunt, S., y Forrester-Jones, R. (2021). ‘Love makes me feel good inside and my heart is fixed’: What adults with intellectual disabilities have to say about love and relationships. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 34(6), 1594–1604. <https://doi.org/10.1111/jar.12893>

- Melbøe, L., y Ytterhus, B. (2017). Disability leisure: In what kind of activities, and when and how do youths with intellectual disabilities participate? *Scandinavian Journal of Disability Research*, 19(3), 245–255. <https://doi.org/10.1080/15017419.2016.1264467>
- Merrells, J., Buchanan, A., y Waters, R. (2018). The experience of social inclusion for people with intellectual disability within community recreational programs: A systematic review. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 43(4), 381–391. <https://doi.org/10.3109/13668250.2017.1283684>
- Neuman, R., y Reiter, S. (2016). Couple relationships as perceived by people with intellectual disability - implications for quality of life and self-concept. *International Journal of Developmental Disabilities*, 62(1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/20473869.2016.1173422>
- Organización de las Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Perera, B., Audi, S., Solomou, S., Courtenay, K., y Ramsay, H. (2020). Mental and physical health conditions in people with intellectual disabilities: Comparing local and national data. *British Journal of Learning Disabilities*, 48(1), 19–27. <https://doi.org/10.1111/bld.12304>
- Paterson, L., McKenzie, K., y Lindsay, B. (2012). Stigma, social comparison and self-esteem in adults with an intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 25(2), 166–176. <https://doi.org/10.1111/j.1468-3148.2011.00651.x>
- Pfeiffer, B., Sell, A., y Bevans, K. B. (2020). Initial evaluation of a public transportation training program for individuals with intellectual and developmental disabilities: Short report. *Journal of Transport & Health*, 16, 100813. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2019.100813>

- Plena Inclusión. (2025). *¿Qué es el ocio? Ámbitos del ocio* [Infografía].
<https://www.plenainclusion.org/>
- Ristevski, E., Llewellyn, G., Arnold, S. R. C., y McConnell, D. (2024). What promotes social inclusion in community-based sport and active recreation for people with intellectual disability? A systematic review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. <https://doi.org/10.1111/jar.13210>
- Rossow-Kimball, B., y Goodwin, D. L. (2014). Inclusive leisure experiences of older adults with intellectual disabilities at a senior centre. *Leisure Studies*, 33(3), 322–338.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2013.768692>
- Schalock, R. L., y Verdugo, M. A. (2007). *El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual*. Universidad de Salamanca (INICO).
- Simplican, S. C., Leader, G., Kosciulek, J., y Leahy, M. (2015). Defining social inclusion of people with intellectual and developmental disabilities: An ecological model of social networks and community participation. *Research in Developmental Disabilities*, 38, 18–29. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2014.10.008>
- Tenorio, M., Arango, P. S., Aparicio, A., Ali, A., y Hassiotis, A. (2022). As far as possible: The relationship between public awareness, social distance, and stigma towards people with intellectual disability. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 19(4), 419–430. <https://doi.org/10.1111/jppi.12416>
- Verdonschot, M. M. L., de Witte, L. P., Reichrath, E., Buntinx, W. H. E., y Curfs, L. M. G. (2009). Community participation of people with an intellectual disability: A review of empirical findings. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(4), 303–318.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2008.01144.x>
- Verdugo, M. A., Navas, P., Gómez, L. E., y Schalock, R. L. (2012). The concept of quality of life and its role in enhancing human rights in the field of intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 56(11), 1036–1045.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01585.x>

- Verdugo, M. Á., Schalock, R. L., y Gómez, L. E. (2023). The Quality of Life Supports Model as a major component in applying the quality of life paradigm. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 21(1), e12468. <https://doi.org/10.1111/jppi.12468>
- Wilson, N. J., Jaques, H., Johnson, A., y Brotherton, M. L. (2017). From social exclusion to supported inclusion: Adults with intellectual disability discuss their lived experiences of a structured social group. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 30(5), 847–858. <https://doi.org/10.1111/jar.12275>
- Zamorano, S., Santos-Olmo, A. B., Sánchez-Iglesias, I., Muñoz-Lara, I., y Muñoz, M. (2024). The stigma of intellectual disability in Spain: A nationally representative survey. *Journal of Intellectual Disability Research*, 68(5), 477–490. <https://doi.org/10.1111/jir.13122>
- Zijlstra, H. P., y Vlaskamp, C. (2005). Leisure provision for persons with profound intellectual and multiple disabilities: Quality time or killing time? *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(6), 434–448. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00689.x>

Anexos

Anexo A. Declaración de uso de herramientas de inteligencia artificial generativa

Título del trabajo: El ocio como factor de calidad de vida en personas con discapacidad intelectual: un estudio cualitativo a través de grupos focales.

Autor/a: Inés Cirerol Bellver

DNI/Alumno/a: 43460129L

Nombre del Director/a de TFM: Ana Berástegui Pedro-Viejo

Nombre del Máster: Máster en Psicología General Sanitaria

Coordinador/a de TFM: Pablo Fernández Cáncer

Mediante la presente, declaro que en la elaboración del trabajo arriba indicado he utilizado herramientas de Inteligencia Artificial Generativa en las siguientes fases (**marcar y describir**):

X Búsqueda y localización de bibliografía:

ChatGPT y Consensus como apoyo en la búsqueda bibliográfica corroborado posteriormente con bases científicas.

Ejemplo: En Consensus: “which type of leisure do not people with intellectual disabilities participate in”

En ChatGPT: “busca un artículo de los últimos 5 años que hable sobre las barreras en la participación en el ocio para las personas con discapacidad intelectual”

X Resumen/ayuda para comprensión de textos: [indicar herramienta(s) y breve descripción del uso y prompts].

ChatGPT y Gemini: Se utilizó para resumir textos y poder abordar mucha más bibliografía filtrando aquellos artículos que se centraban en concreto en el tema de ocio y discapacidad intelectual. “Resume las ideas principales que se explican en este artículo”. Para poder leer en profundidad aquellos artículos centrados en el tema del trabajo.

X Organización/estructura del trabajo: [indicar herramienta(s) y breve descripción del uso y prompts].

ChatGPT: se utilizó como apoyo para obtener sugerencias acerca de cómo estructurar algunas ideas para mejorar la coherencia y la claridad del texto.

Ejemplo: “Dame consejos para reducir las reiteraciones de esta idea a lo largo de este apartado”

Revisión ortográfica/estilo:

ChatGPT

Generación de texto (fragmentos): [indicar herramienta(s) y especificar exactamente qué se generó y cómo fue editado por el autor del TFM].

Otros (especificar): [_____]

-Explica qué hiciste para comprobar y garantizar que la información proporcionada por la IA era correcta.

Comprobar que en el artículo científico aparecen de esa forma las ideas, recurrir a las citas originales para contrastar las ideas.

Declaración de veracidad:

Firmo y certifico que la información procedente de herramientas de IA ha sido verificada por mí mediante consulta de fuentes académicas primarias y que el texto final incorpora un trabajo de redacción, síntesis y reflexión personal.

Firma del/a alumno/a:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Fred', written over a horizontal line.

Fecha: 13 /05/2026