

Guía de Ocio Inclusivo para personas autistas



Proyecto Rumbo



Confederación Autismo España



FEDERACIÓN Autismo Andalucía



autismogALICIA



Federación Autismo Castilla y León



FEDERACIÓ CATALANA D'AUTISME



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Autoría:

Federació Catalana d'Autisme, Federación Autismo Andalucía, Federación Autismo Galicia, Federación Autismo Castilla y León, Confederación Autismo España.

Fecha de edición:

2024

El proyecto Rumbo es una iniciativa colaborativa desarrollada a nivel estatal por:



COCEMFE



Con la participación a nivel regional en el ámbito del autismo de:



Financiado por:



MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030





Contenidos

INTRODUCCIÓN	9
■	
Importancia de la inclusión y la accesibilidad en el ocio	9
Información sobre la diversidad del espectro autista	11
CONCEPTOS GENERALES	15
■	
1.1.Comprendiendo el autismo	15
1.1.1.Comunicación e interacción social	15
1.1.2.Flexibilidad del pensamiento y del comportamiento	16
1.1.3.Diversidad sensorial	17
1.1.4.Mitos sobre el autismo	17
1.2.Principios de la inclusión	19
1.2.1.Explorando los principios fundamentales de la inclusión	19
1.2.2.Accesibilidad universal en el ocio	21
1.2.3.Fomento de la aceptación y la diversidad	23
CÓMO HACER QUE EL OCIO SEA INCLUSIVO	27
■	
2.1.Preparar un espacio inclusivo	28
2.1.1.Espacio físico	29
2.1.2.Consideraciones ambientales	30
2.2.Actividades de ocio inclusivas	33
2.2.1.Comunicación Inclusiva y Efectiva	34
2.2.2.Anticipación y Previsión	36
2.2.3.Estructuración de la Actividad y del Tiempo	37
2.2.4.Respetar la Sensorialidad	37
2.2.5.Flexibilidad en las Actividades de ocio	38
2.2.6.Acceso a la actividad de ocio	38
2.2.7.Aspectos a tener en cuenta según el público objetivo de la actividad de ocio	39
2.3.Capacitación del personal	44

RECURSOS Y BUENAS PRÁCTICAS	49
3.1. Recursos y Apoyos para la Comunidad	49
3.2. Historias de éxito	50
3.2.1. Museos	50
3.2.2. Vacaciones	51
3.2.3. Teatro	51
3.2.4. Deportes	52
3.3. Pasos prácticos para implementar la inclusión	52
3.3.1. Plantilla para evaluar si una actividad de ocio es inclusiva antes de realizarla	53
3.3.2. Plantilla “post” actividad para evaluar cómo se ha desarrollado	54
3.3.3. Plantilla para evaluar si vuestra empresa/entidad/institución es inclusiva	55
CONCLUSIONES	57
BIBLIOGRAFÍA	59

Presentación

Les damos la bienvenida a la Guía de Ocio Inclusivo, un documento destinado a transformar la manera en que concebimos y ofrecemos experiencias de ocio. Está dirigida a iniciativas de promoción de ocio, administraciones públicas, realidades empresariales y, sobre todo, a las personas en el espectro autista, así como a sus familias y asociaciones. Esta guía es una llamada a la acción para construir un mundo de ocio verdaderamente inclusivo.

Imaginen un lugar donde la diversidad no solo es aceptada, sino celebrada; donde cada risa, cada juego y cada momento de descanso son diseñados con la autenticidad, la inclusión y la participación universal en mente. La Guía de Ocio Inclusivo es más que una guía, es un apoyo para crear experiencias que superen las barreras, rompan prejuicios y abracen la riqueza que cada individuo aporta.

Las personas promotoras de ocio encontrarán aquí estrategias innovadoras para diseñar eventos y actividades que atraigan a todo el mundo, independientemente

de sus diferencias y características. La Administración pública descubrirá cómo puede liderar iniciativas que transformen parques, centros recreativos, actividades lúdicas y espacios públicos en lugares acogedores para todas las personas. A las realidades empresariales, les ofrecemos ideas frescas para adaptar sus negocios y servicios de ocio, y para las personas con autismo y sus familias, esta guía es una invitación a explorar y disfrutar de un mundo de oportunidades inclusivas y de entornos seguros.

En la Guía de Ocio Inclusivo la diversidad es más que un concepto, es el corazón de nuestra visión. ¡Únanse a nosotras en este camino hacia un ocio que deje a cada persona ser ella misma! Juntas, construyamos un futuro donde se garantice el derecho no solo de participar, sino de disfrutar plenamente del increíble mundo del ocio. ¡Comencemos este emocionante viaje hacia un futuro más inclusivo y vibrante!



0

Introducción



Imagina una tranquila tarde libre, un momento perfecto para disfrutar del tiempo en compañía de tus amistades. Te animas a organizar una actividad, pero, de repente, te detienes. Te preguntas a quién llamar y a dónde ir: «La bolera siempre está tan llena de ruido y ecos... ¿Qué tal ir al centro deportivo?» No, no, recuerdas la última vez que cambiaron tu clase de yoga por otra de zumba a última hora. «¿Y una visita al museo?» Ay, no, la nueva exposición itinerante atrae a tal multitud de visitantes que hace imposible moverse por los pasillos. «¿Un concierto?» Definitivamente no, la compra de entradas es tan poco accesible que podrías terminar comprándolas para el día equivocado.

Ahora, imagina que en lugar de organizar algo para ti, quieres llevar a tu hija a alguna de estas actividades, pero en cada intento, la expulsan o te exigen cumplir requisitos adicionales, como tener a una persona de apoyo o pagar tarifas extra.

Pues esta es la realidad para muchas personas autistas y sus familias, que a menudo se sienten atrapadas en un laberinto de opciones, donde las barreras y la falta de comprensión dificultan su acceso a experiencias significativas.

Vamos a profundizar más en estas dificultades de acceso, en por qué ocurren y en cómo superarlas de manera eficaz y significativa. Abordaremos la complejidad y heterogeneidad del Trastorno del Espectro Autista (TEA), reconociendo que cada individuo es único y merece un enfoque personalizado. Exploraremos cómo la falta de comprensión y de adaptación en la sociedad puede aislarnos de las experiencias que enriquecen nuestras vidas. Pero no te preocupes, no estamos aquí solo para identificar problemas; estamos aquí para ofrecer soluciones. Descubrirás estrategias concretas y prácticas para promover la inclusión en el ocio, para que cada momento de disfrute sea verdaderamente accesible para todas las personas.

Importancia de la inclusión y la accesibilidad en el ocio

La importancia del ocio se extiende a todos los rincones de nuestras vidas, ya que representa un componente esencial para el bienestar y la calidad de vida de cada una de nosotras. El tiempo dedicado al ocio nos permite desconectar del estrés diario, explorar nuestras pasiones, conectarnos con otros individuos y nutrir nuestra salud mental y emocional. Sin embargo, para que el ocio cumpla su función transformadora, es fundamental que sea inclusivo y accesible para todo el mundo.

El ocio se refiere a la utilización del tiempo libre de una persona para actividades recreativas, entretenimiento, descanso y desarrollo personal. Es un concepto amplio que abarca una variedad de actividades que van más allá de las responsabilidades laborales y cotidianas. El ocio puede adoptar diferentes formas, desde actividades físicas y deportivas hasta la

participación en pasatiempos creativos, la exploración cultural, el disfrute de la naturaleza, y más. Es esencial para el equilibrio en la vida de las personas, ya que proporciona oportunidades para la relajación, la diversión y el crecimiento personal. Puede ser una forma de liberar el estrés, fortalecer relaciones sociales, adquirir nuevas habilidades o simplemente disfrutar de momentos de tranquilidad y reflexión.

Es importante destacar que la percepción del ocio puede variar entre individuos y culturas, ya que las actividades consideradas recreativas o relajantes pueden ser muy personales y subjetivas. En el contexto de la guía que estamos desarrollando, la idea es **asegurar que el ocio sea accesible e inclusivo para todas las personas, sin importar sus características, gustos, habilidades y necesidades particulares, poniendo especial atención en aquellas en el espectro autista.**

En la sociedad actual, la inclusión y la accesibilidad son principios fundamentales que buscan garantizar que todas las personas tengan la oportunidad de participar plenamente en todas las áreas de la vida, incluido el ocio. Esta sección explora por qué es crucial promover la inclusión y la accesibilidad en las actividades recreativas y de ocio para las personas con autismo.

La inclusión en el ocio no solo es una cuestión de accesibilidad física, sino también de equidad y diversidad. Todas las personas, independientemente de su condición, tienen el derecho de disfrutar de experiencias de ocio en igualdad. La diversidad en el ocio enriquece las comunidades y promueve un sentido de pertenencia. El ocio es una parte integral del desarrollo social y emocional de las personas.

Para las personas en el espectro autista, las actividades recreativas pueden ser oportunidades cruciales para desarrollar habilidades sociales, fortalecer la autoestima, aumentar el sentimiento de pertenencia y fomentar la conexión con los demás.

La participación en actividades de ocio adaptadas a las necesidades individuales tiene un impacto directo en la calidad de vida de las personas autistas. Al proporcionar experiencias inclusivas, se fomenta el desarrollo de habilidades, se reducen las barreras sociales y se construye una base para una vida plena y satisfactoria. Según Stacey et al. (2018), la participación continua en actividades de tiempo libre está vinculada a mejoras a largo plazo en la calidad de vida de las personas autistas, además de tener un impacto positivo en su salud mental. Sin embargo, las barreras que dificultan el acceso de las personas autistas al ocio les impiden disfrutar plenamente de los numerosos beneficios que ofrece la participación en este ámbito. Como resultado, esto aumenta el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental, tales como la ansiedad o el aislamiento social.

En este marco de uso de espacios comunes y comunitarios, **la accesibilidad no se limita a una cuestión de comodidad; es un derecho fundamental.** Las barreras físicas, sensoriales y comunicativas pueden excluir a las personas con TEA de participar en diversas experiencias de ocio. Al eliminar estas barreras, se garantiza que todas las personas tengan la capacidad de acceder y disfrutar plenamente de las actividades recreativas.

La inclusión en el ocio desafía estigmas y estereotipos asociados con el autismo. Al crear entornos inclusivos, se promueve la conciencia y la comprensión, contribuyendo a una sociedad más informada y respetuosa. Esto, además de beneficiar a las personas con TEA, también educa a la comunidad en general sobre la diversidad y las diferentes formas de experimentar el mundo.

Esta guía, por tanto, presenta recomendaciones que favorecen la experiencia de las personas autistas en los espacios y actividades de ocio, y también brinda la oportunidad de disfrutarlas a otras muchas personas con necesidades de apoyo diversas. Son pues, recomendaciones para un colectivo específico que benefician a la sociedad en general y que demuestran, una vez más, que la diversidad enriquece y mejora nuestras comunidades.

Información sobre la diversidad del espectro autista

El autismo o trastorno del espectro autista es una condición neurobiológica que se manifiesta de manera diferente en cada individuo. **La diversidad en el espectro autista es un aspecto fundamental que impacta en cómo las personas experimentan el mundo, interactúan con los demás y participan en actividades de la vida diaria.** La riqueza y complejidad de esta diversidad abarca una amplia gama de perfiles y características: desde aquellos que pueden necesitar apoyos mínimos hasta aquellos que pueden requerir un mayor nivel de asistencia, la diversidad en el espectro refleja la singularidad de cada individuo.

Por ejemplo, la reactividad a diferentes aspectos sensoriales varía considerablemente entre las personas con autismo, lo que debe tenerse muy en cuenta en esta guía. Algunas personas pueden ser hipersensibles a estímulos como luces brillantes o ruidos fuertes, mientras que otras pueden tener una baja sensibilidad a ciertos estímulos. Comprender estas diferencias es esencial para crear entornos de ocio que sean cómodos y accesibles para todas las personas en el espectro. Pero, además, los estilos de comunicación también varían en el espectro autista. Mientras que algunos individuos pueden tener un lenguaje verbal avanzado, otros pueden utilizar formas alternativas de comunicación, como el lenguaje de señas o sistemas de comunicación aumentativa y alternativa (SAAC). La paciencia y la adaptabilidad en la comunicación son clave para garantizar la participación activa de todas las personas.

Al igual que cualquier otra persona, las personas autistas suelen desarrollar intereses específicos, pero aquellas en el espectro suelen hacerlo con una pasión singular. Estos intereses pueden abarcar desde disciplinas académicas y tecnológicas hasta expresiones artísticas o temas relacionados con la naturaleza. Valorar y respetar estos intereses emerge como uno de los elementos fundamentales y esenciales para la creación de experiencias de ocio auténticas y atractivas. Cada persona en el espectro autista enfrenta desafíos únicos, pero también posee fortalezas individuales. Algunas pueden tener habilidades excepcionales en matemáticas o música, mientras que otras pueden tener un talento innato para la observación detallada. O bien, pueden no tener ninguna característica que destaque, pero, evidentemente, tener fortalezas, gustos y pasiones propias e individuales. Reconocer y apreciar estas fortalezas es la línea maestra básica esencial para construir experiencias de ocio inclusivas y enriquecedoras.

La diversidad en el espectro autista es un recordatorio de la singularidad de cada individuo. Al entender y celebrar esta diversidad, podemos crear entornos de ocio que sean auténticamente inclusivos y que tengan en cuenta y satisfagan las necesidades variadas de las personas en el espectro.

En los siguientes capítulos, proporcionaremos pautas específicas para adaptar actividades de ocio de manera que aborden esta diversidad y promuevan la participación de todas las personas. La guía se estructura en tres secciones:

Conceptos generales donde conoceremos en mayor detalle las características del autismo y del ocio inclusivo (apartados 1.1. y 1.2.)

Cómo hacer que el ocio sea inclusivo (apartados 2.1., 2.2. y 2.3.)

Recursos, materiales de apoyo y ejemplos de buenas prácticas (apartados 3.1., 3.2. y 3.3.)



Nota: En esta guía usaremos: 1) vocabulario no sexista y 2) vocabulario en referencia al autismo que tiene en cuenta todas las sensibilidades: usaremos TEA, autista, personas con autismo, dentro del espectro, colectivo autista, etc., de manera aleatoria, teniendo en cuenta la multiplicidad de opiniones sobre este tema y esperando que todo el mundo se sienta a gusto.



01

Conceptos generales



Esta sección de la Guía de Ocio Inclusivo tiene como objetivo definir sus conceptos más importantes: Autismo y Ocio Inclusivo. De esta manera, podemos establecer unas bases comunes de comprensión tanto de la condición autista (apartado 1.1.) como de lo que entendemos cuando hablamos de inclusión, en concreto en el ámbito del ocio (apartado 1.2.).

1.1. Comprendiendo el autismo

Para poder crear entornos inclusivos para las personas autistas, debemos comenzar por conocer y comprender el autismo en todas sus facetas, su diversidad y complejidad. El autismo, como espectro, abarca una amplia gama de perfiles y características individuales. Las personas en el espectro pueden afrontar desafíos diferentes en áreas como la comunicación, la interacción social o la sensibilidad sensorial, mientras que otras pueden tener habilidades excepcionales en campos diversos.

El autismo o trastorno del espectro del autismo (TEA) es una condición caracterizada por alteraciones del neurodesarrollo de origen neurobiológico, presentes desde el nacimiento de la persona y que inciden en el desarrollo de la comunicación social y de la conducta, con la presencia de comportamientos e intereses repetitivos y restrictivos. El autismo permanece durante toda la vida y con diferentes grados de necesidades de apoyo, funcionamiento en el área del lenguaje y desarrollo intelectual (Hervás, Balamaya y Salgado, 2017).

El autismo es complejo y heterogéneo, tanto en lo referente a sus causas como en la manifestación de sus características, ya que estas pueden variar en función del género, de la edad, de la coexistencia con otras alteraciones o de las distintas experiencias vitales de la persona. Impacta no solo en la persona sino también en su familia y entorno (Barthélemy et al., 2019).

A continuación, se describen los rasgos nucleares del autismo que son: comunicación e interacción social, flexibilidad del pensamiento y del comportamiento y diversidad sensorial.

1.1.1. Comunicación e interacción social

Las personas con autismo presentan alteraciones en las **habilidades de comunicación verbal y no verbal**, tanto en la expresión como en la comprensión, habiendo una gran variabilidad dentro de este colectivo.

En cuanto a la **comunicación verbal**, hay quienes no desarrollan ningún tipo de lenguaje oral y requieren el apoyo de Sistemas Alternativos de Comunicación (Marrero et al., 2021).

Respecto a la **comunicación no verbal**, las personas autistas suelen encontrar obstáculos para interpretar o utilizar gestos y expresiones faciales, así como otros aspectos relevantes para la interacción social, como el contacto visual y la postura corporal. Esto les dificulta captar información importante durante la comunicación.

Por lo que respecta a las **habilidades para la interacción social**, algunas personas con autismo pueden tener dificultades para relacionarse con los demás, comprender el contexto y desenvolverse en determinadas situaciones sociales (Marrero et al., 2021).

1.1.2. Flexibilidad del pensamiento y del comportamiento

Las personas autistas a menudo **presentan dificultades para ajustarse a los cambios y demandas de los diferentes contextos** en los que interactúan. Estas dificultades pueden influir en la capacidad para adaptarse a situaciones imprevistas o para responder de manera flexible a los requisitos cambiantes de un entorno. Como resultado, pueden experimentar estrés, ansiedad o malestar cuando se enfrentan a este tipo de situaciones.

Esta inflexibilidad puede manifestarse como resistencia a cambios en la rutina o en el entorno, aunque sean mínimos, necesidad de apoyo para saber cómo enfrentarse a situaciones novedosas o desconocidas, o insistencia en que las cosas sucedan siempre de la misma manera.

Las personas autistas también suelen tener un repertorio concreto de intereses muy intensos y específicos que focalizan la atención y el comportamiento de la persona y pueden interferir en su vida diaria. También pueden presentar patrones de comportamiento rígido y repetitivo (Marrero et al., 2021).

La capacidad para ajustar la forma de pensar y comportarse en función a las demandas contextuales es fundamental para el éxito en la vida diaria tal y como está concebida ahora la sociedad, ya que permite a las personas adaptarse a las situaciones cambiantes y a las expectativas sociales. Para las personas autistas estas habilidades pueden resultar desafiantes, lo que puede limitar su capacidad para participar plenamente en la sociedad y desarrollar relaciones sociales significativas.

1.1.3. Diversidad sensorial

La hiper y la hiposensibilidad sensorial son dos manifestaciones opuestas en la sensibilidad sensorial que se observan en algunas personas con autismo (Cañadas et al., 2021). Estas manifestaciones pueden variar de una persona a otra y no son excluyentes, pudiéndose experimentar ambas en contextos con diferentes estímulos.

La **hipersensibilidad** se refiere a una mayor sensibilidad a los estímulos sensoriales, lo que puede causar una reacción exagerada a los mismos. Por ejemplo, experimentar dolor o molestias con sonidos fuertes, irritación en la piel debido a la ropa o deslumbramiento con luces brillantes.

La **hiposensibilidad** se refiere a una menor sensibilidad a estos estímulos, lo que puede resultar en una falta de respuesta a los mismos. Por ejemplo, la persona puede no responder al dolor físico o puede mostrar indiferencia aparente al olor o altas y bajas temperaturas.

Ya que estas alteraciones sensoriales pueden dificultar la interacción social y la participación, es crucial controlar y prever los estímulos sensoriales en el entorno (Cañadas et al., 2021).

1.1.4. Mitos sobre el autismo

Como vemos, el espectro del autismo es muy amplio y puede presentarse con o sin discapacidad intelectual, con mayor o menor dominio del lenguaje, con mayor o menor capacidad de gestión de los estímulos, con más o menos necesidades de apoyo... Existen tantos tipos de autismo como personas autistas.

Por ello, es importante desmitificar y sensibilizar sobre lo que es y lo que no es el autismo. Las personas en el espectro del autismo se enfrentan a menudo a los estigmas y estereotipos que comportan ciertos mitos y prejuicios extendidos en la sociedad neurotípica/alista, que atribuye una serie de rasgos a las personas autistas en lugar de dejarlas ser (Bizarro, 2023).

Mito	Explicación
«El autismo es una enfermedad»	No es una enfermedad. El autismo es una condición, una neurodivergencia , caracterizada por diferencias en el neurodesarrollo (ver apartado 1.1) presente durante toda la vida de la persona.
«No les gusta relacionarse»	Esto es falso: las personas con autismo por lo general quieren relacionarse , pero muchas veces el entorno no está sensibilizado y no las comprende ni las acepta tal y como son. Experimentar el rechazo de las otras personas y, en muchas ocasiones, la violencia, provoca que muchas de ellas prefieran alejarse o relacionarse principalmente con otras personas en el espectro del autismo.
«No tienen empatía»	Esto es falso: las personas en el espectro del autismo sí sienten empatía , incluso algunas con mayor intensidad. Es posible que no siempre tengan las herramientas para entender cómo se espera que actúen cuando sienten empatía. Muchas veces se confunde "la empatía" con el reconocimiento de las propias emociones, ámbito en el que las personas autistas pueden tener dificultades («alexitimia» ¹). También puede haber dificultades para detectar la emoción de la otra persona cuando ésta no es explícita: si no detectan la emoción, no pueden empatizar, pero no por falta de empatía sino por dificultades en el reconocimiento.
«No pueden hablar»	Algunas personas con autismo utilizan el lenguaje verbal, otras no y usan sistemas alternativos de comunicación. Como hemos explicado, se trata de un espectro con gran variabilidad (apartado 1.1).
«Son personas agresivas»	El autismo no es violento. En ocasiones, el entorno no sensibilizado puede llevar a la persona a reaccionar de manera agresiva, de igual forma que puede ocurrirle a cualquier otra persona. Criminalizar el autismo y relacionarlo con la violencia genera estigma y perpetúa el desconocimiento sobre el espectro del autismo.
«Son muy inteligentes»	Algunas personas autistas pueden tener altas capacidades y otras no, de igual manera que en la población general.
«No mira a los ojos porque es maleducado/a»	No es cierto. Muchas personas autistas, aunque no todas ellas, experimentan gran incomodidad al mantener contacto visual y por ello tienden a evitarlo. Esta dificultad con el contacto visual suele estar relacionada con el procesamiento sensorial, que ya hemos explicado que puede ser diferente. Sin embargo, no mirar a los ojos no significa que la persona no esté escuchándonos o que nos esté faltando al respeto.

¹Alexitimia se define como la "incapacidad para reconocer las propias emociones y expresarlas, sobre todo de manera verbal". (Real Academia Española, 2023, extraído de: <https://dle.rae.es/alexitimia>)

Por lo tanto, son fundamentales la empatía y la comprensión de todo el entorno con la condición autista. **Reflexionar y deconstruir este tipo de mitos y prejuicios es muy importante si queremos realmente crear espacios y actividades inclusivas.**

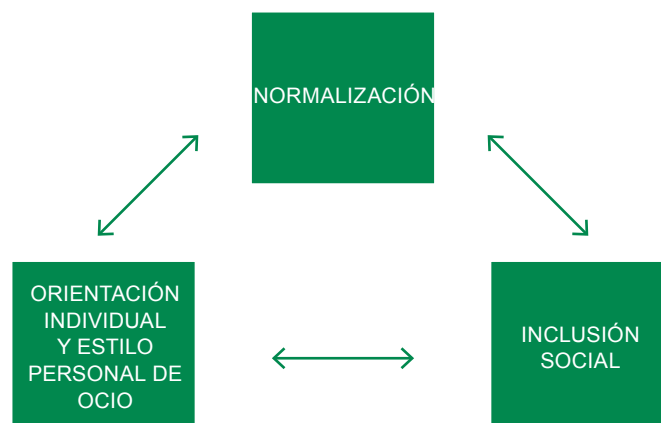
La desinformación genera estigmas y discriminación y dificulta el acceso y disfrute de los entornos comunitarios y su oferta de ocio. Por ello, es necesario que la sociedad se informe y se sensibilice sobre el autismo. Solo de esta forma podremos llegar a garantizar el derecho de las personas autistas a poder convivir y existir en espacios seguros e inclusivos.

Pero la comprensión del autismo va más allá de lo que se puede aprender de los libros o la teoría de esta propia guía. A través de la interacción con personas en el espectro autista y sus familias, podemos obtener una visión más auténtica de sus experiencias, desafíos y fortalezas. Te animamos a conocer mejor a este colectivo de personas, puesto que, en la búsqueda de la inclusión, es esencial escuchar y aprender de las voces de las personas autistas. Sus perspectivas y experiencias son valiosas guías para diseñar entornos y actividades de ocio que sean acogedores de verdad. Además, establecer un diálogo abierto y respetuoso con la comunidad autista es esencial para construir puentes de comprensión y colaboración en la creación de un mundo más inclusivo.

1.2. Principios de la inclusión

1.2.1. Explorando los principios fundamentales de la inclusión

La inclusión es un principio central en la creación de experiencias de ocio que sean accesibles y enriquecedoras para todas las personas, incluyendo aquellas en el espectro autista.



En este apartado, exploraremos tres principios fundamentales que sustentan la inclusión: **la normalización, la orientación individual y estilo personal de ocio y la inclusión social**. Estos principios son esenciales para guiar a gestores y proveedores de servicios hacia la construcción de entornos de ocio que celebren la diversidad y promuevan la participación plena.

Normalización:



Se refiere a la creación de entornos y actividades de ocio que reflejen la diversidad de la población en su totalidad, evitando estigmatizar o marginar a ciertos grupos. En el contexto del espectro autista, la normalización implica diseñar experiencias de ocio que sean accesibles y acogedoras para todos, reconociendo las diferencias individuales sin crear barreras innecesarias. Esto se logra al considerar las necesidades sensoriales, comunicativas y sociales de las personas con TEA y al fomentar la aceptación en la comunidad.

Orientación individual y estilo personal de ocio:



Cada individuo, independientemente de su condición, tiene un estilo personal de ocio único. La orientación individual se centra en comprender las preferencias, intereses y necesidades específicas de cada persona en el espectro autista. Al reconocer y respetar estos aspectos individuales, se puede adaptar el ocio de manera que sea significativo de verdad para cada individuo. Esto implica ofrecer opciones variadas que permitan a las personas elegir actividades que se alineen con sus intereses y estilos de disfrute personal.

Inclusión social:



Se refiere a la participación activa y equitativa de todas las personas en la sociedad, incluido el ámbito del ocio. En el contexto del espectro autista, fomentar la inclusión social implica crear oportunidades para que las personas interactúen, se unan a uno o varios grupos y formen parte de la comunidad. Esto puede lograrse mediante la promoción de actividades de grupo, la sensibilización de la comunidad sobre el TEA y la creación de espacios de ocio donde se fomente la comprensión y la aceptación mutua.

Estos tres principios no existen de manera aislada, están interconectados y se refuerzan mutuamente. La normalización contribuye a la orientación individual al crear entornos amigables, y ambos son fundamentales para facilitar la inclusión social. Al entender y aplicar estos principios de manera integral, las personas que gestionan y proveen servicios pueden construir experiencias de ocio que sean accesibles, personalizadas y socialmente integradoras para todas las personas, incluyendo aquellas en el espectro autista.

La exploración de estos principios fundamentales establece las bases para la creación de un ocio inclusivo. La normalización, la orientación individual y estilo personal de ocio, y la inclusión social son elementos clave que deben ser considerados de manera conjunta para lograr experiencias de ocio inclusivas y enriquecedoras para todas las personas. En los siguientes apartados, proporcionaremos pautas específicas sobre cómo aplicar estos principios en la planificación y ejecución de actividades de ocio inclusivas.

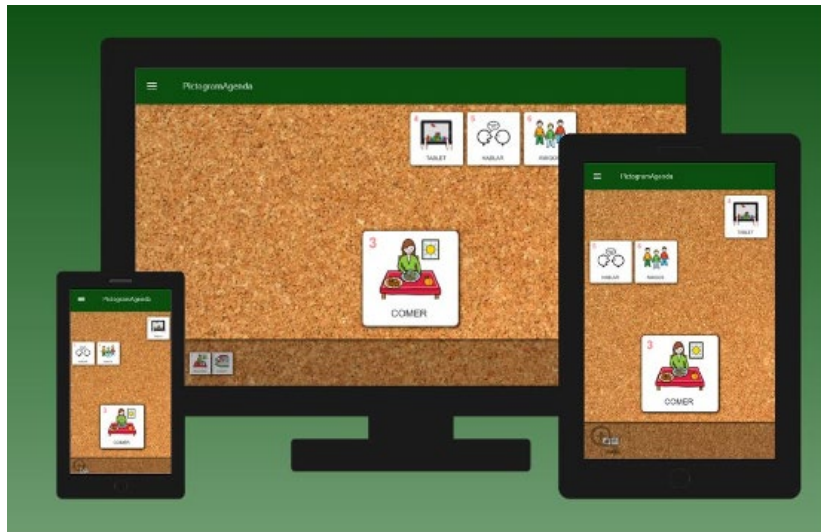
1.2.2. Accesibilidad universal en el ocio

Como ya hemos adelantado, la accesibilidad universal en el ocio es una condición esencial para garantizar que todas las personas, sin importar de sus habilidades y necesidades, puedan participar plenamente en actividades recreativas. Este apartado se centra en la importancia de crear entornos y experiencias de ocio que sean accesibles para todas las personas, incluyendo aquellas en el espectro autista.

- Infraestructura física y adaptación de espacios:** La accesibilidad comienza con la creación de una infraestructura física que sea amigable y adaptable. Esto incluye la eliminación de barreras arquitectónicas, la instalación de rampas accesibles, la consideración de espacios de descanso y la creación de áreas tranquilas para quienes puedan beneficiarse de entornos menos estimulantes. La adaptación de espacios debe considerar las necesidades sensoriales de las personas con TEA, garantizando que la iluminación, los colores y los sonidos sean tolerables para todas las personas.
- Tecnologías de asistencia y apoyos visuales:** La implementación de tecnologías de asistencia y apoyos visuales contribuye significativamente a la accesibilidad en el ocio. Se deben proporcionar recursos como mapas interactivos, aplicaciones móviles accesibles y sistemas de comunicación aumentativa y alternativa (SAAC). Estos recursos facilitan la orientación y también mejoran la experiencia general para personas con diversas necesidades.



Ejemplo de tecnología de apoyo a la comunicación: AsTeRICS GRID, extraído de <https://grid.asterics.eu/#grids>



Ejemplo de tecnología de apoyo a la comunicación: Pictograma Agenda, extraído de <https://www.pictogramagenda.es/>

- **Comunicación inclusiva:** La comunicación inclusiva es esencial para garantizar que todas las personas puedan comprender y participar en las actividades de ocio. Esto implica comprender las diferencias en la comunicación, utilizar apoyos visuales, adaptar el lenguaje, respetar los tiempos de procesamiento y ofrecer información en formatos diversos, como texto escrito, imágenes y símbolos visuales. La capacitación del personal en técnicas de comunicación adaptadas a las necesidades de las personas con TEA es esencial para garantizar interacciones efectivas y positivas.
- **Flexibilidad en las actividades recreativas:** La accesibilidad también implica flexibilidad en la planificación de actividades recreativas. Las actividades deben ser diseñadas de manera que permitan la participación activa de todas las personas, teniendo en cuenta las diferencias individuales en habilidades y preferencias. La opción de participar de manera individual o en grupos pequeños puede aumentar la accesibilidad y proporcionar una experiencia más cómoda para aquellos que pueden preferir entornos menos concurridos.
- **Capacitación del personal en accesibilidad:** La capacitación del personal desempeña un papel fundamental en la creación de entornos de ocio accesibles. El personal debe estar familiarizado con las necesidades y preferencias de las personas en el espectro autista, así como capacitado en el uso de tecnologías de asistencia y estrategias de comunicación inclusivas. La conciencia y la empatía son elementos clave para garantizar un servicio inclusivo y acogedor.

La accesibilidad universal en el ocio supone un compromiso continuo con la creación de entornos que respeten y atiendan las diversas necesidades no solo de las personas autistas sino también de otros perfiles. Desde la infraestructura física hasta la comunicación y las actividades recreativas, cada aspecto contribuye a una experiencia de ocio inclusiva y enriquecedora. Al implementar estos principios, las personas encargadas de gestionar y proveer servicios pueden abrir las puertas a un ocio accesible de verdad para cualquier persona.

Los entornos considerados amigables para las personas autistas no solo son fácilmente comprensibles, sino que también incluyen una serie de características más amplias, tales como una estructura clara, previsibilidad, atención a los aspectos sensoriales, fomento de la inclusión, lucha contra el estigma mediante información y sensibilización, así como la provisión de oportunidades en condiciones equitativas para la población en general.

1.2.3. Fomento de la aceptación y la diversidad

La inclusión de un apartado dedicado al fomento de la aceptación y la diversidad en el contexto del ocio responde a la necesidad imperante de crear entornos inclusivos y también refleja un cambio paradigmático en la manera en que concebimos y valoramos la diversidad. En la búsqueda de una mayor aceptación, es esencial otorgar voz y espacio para la autorrepresentación de las personas con TEA. Permitir que compartan sus experiencias y perspectivas contribuye a una comprensión más auténtica y enriquecedora de la diversidad dentro de la comunidad.

Esta guía también abraza el concepto de neurodiversidad, reconociendo que la variabilidad en la función cerebral es una parte inherente de la condición humana. Al hacerlo, se promueve la idea de que las diferencias neurodivergentes no son simplemente desafíos por superar, sino **contribuciones valiosas a la riqueza de la sociedad**. Esta visión más inclusiva de la sociedad se basa en la premisa de que cada individuo, independientemente de sus características, tiene un papel fundamental y único en la comunidad. Solo nos quedaría, por tanto, encontrar herramientas y estrategias para cultivar un ambiente donde la diversidad no

solo sea comprendida, sino celebrada activamente. Al entender y fomentar estos conceptos, se construye un puente hacia una sociedad más comprensiva, respetuosa y verdaderamente participativa, en la que cada persona, incluyendo aquellas en el espectro autista, pueda participar plenamente en las experiencias de ocio con un sentido de pertenencia y aceptación.

El fomento de la aceptación y la celebración de la diversidad son elementos esenciales en la creación de un espacio de ocio inclusivo. Este apartado se centra en nombrar estrategias y enfoques que promueven la comprensión, la tolerancia y el respeto mutuo, contribuyendo a un ambiente en el que todas las personas, independientemente de sus diferencias, se sientan bienvenidas y valoradas.

La base del fomento de la aceptación es la **educación y la sensibilización**. Proporcionar información precisa sobre el espectro autista, desmitificar ideas preconcebidas y ofrecer sesiones de sensibilización al personal y a las personas participantes contribuye a construir una comunidad más informada y comprensiva. La educación continuada es esencial para eliminar estigmas y crear un entorno inclusivo y participativo.

Compartir historias personales y testimonios de individuos en el espectro autista y sus familias puede tener un impacto poderoso. Estas narrativas humanizan la experiencia del TEA, ofreciendo perspectivas únicas y demostrando la diversidad y las fortalezas dentro de la comunidad. La empatía cultivada a través de estas historias puede fomentar una mayor aceptación.

Por supuesto, otra herramienta a utilizar para fomentar la aceptación es la **organización de eventos y actividades específicas de concienciación** sobre el espectro autista. Las jornadas de concienciación, las charlas informativas y los eventos temáticos pueden proporcionar oportunidades para el diálogo abierto, el intercambio de experiencias y la construcción de puentes entre la comunidad y las personas con TEA.

Fomentar la aceptación también implica la **incorporación de elementos inclusivos en las actividades de ocio**. Esto puede reflejarse en modificaciones de juegos y actividades para adaptarse a diferentes habilidades, así como la creación de ambientes que sean cómodos para quienes pueden tener sensibilidades sensoriales. La experiencia inclusiva en sí misma promueve la aceptación.

Involucrar activamente a la comunidad en la planificación y ejecución de actividades de ocio es fundamental. Establecer colaboraciones con organizaciones locales, escuelas y grupos de apoyo permite construir puentes de comprensión y solidaridad. La participación activa de la comunidad refuerza el compromiso con la diversidad y promueve un sentido de responsabilidad compartida.

Por último, **incorporar la celebración de la diversidad en eventos y programas** refuerza el mensaje de inclusión. Festivales culturales, eventos artísticos y programas que destacan y honran la diversidad contribuyen a la construcción de un ambiente en el que cada individuo es valorado y reconocido por sus contribuciones únicas.

El fomento de la aceptación, la normalización y la celebración de la diversidad son esenciales para la creación de un espacio de ocio inclusivo de verdad. A través de la educación, la concienciación, la participación comunitaria y la incorporación de elementos inclusivos, se construye un entorno que promueve la aceptación mutua y celebra la riqueza de la diversidad en todas sus formas.

En la segunda sección de la guía, exploraremos estrategias específicas para implementar estas iniciativas en la práctica.



02

Cómo hacer que el ocio sea inclusivo



En esta sección de la Guía de Ocio Inclusivo detallaremos los pasos a seguir para garantizar esta inclusión y participación. Para ello, hay que tener en cuenta 3 aspectos: los espacios donde se realiza el ocio, las actividades de ocio propiamente dichas y el conocimiento sobre autismo que tenga el personal implicado en el ocio.

Los siguientes apartados se estructuran alrededor de estos 3 aspectos, en los que exploraremos cómo preparar los espacios para que sean inclusivos y amigables con el autismo (apartado 2.1.), cómo pensar y preparar las actividades de ocio para que tengan en cuenta las necesidades de las personas autistas (apartado 2.2.) y, finalmente, hablaremos de la importancia de la capacitación de los y las profesionales del mundo del ocio para garantizar la inclusión (apartado 2.3.).



2.1. Preparar un espacio inclusivo

Un aspecto importante para garantizar la inclusión es tener en cuenta en qué espacio se desarrollan las actividades de ocio. Los entornos físicos deben ser amigables con el autismo para que las personas de este colectivo puedan acceder a las actividades y disfrutarlas plenamente. De lo contrario, se estaría vulnerando su derecho al acceso y disfrute del ocio.

Esto implica conocer y valorar qué barreras existen en los espacios (públicos y privados), saber cómo se pueden crear espacios que contemplen el diseño universal para todas las personas y que estos sean acogedores, comprensibles y se ajusten a las necesidades físicas, comunicativas, cognitivas y sensoriales de las personas que los van a utilizar.

En concreto para el colectivo de personas autistas y sus familias, es importante entender que un entorno amigable con el autismo va más allá de ser un entorno accesible, aunque esta sea una condición básica para que el entorno sea amigable. **Crear un entorno amigable para las personas autistas significa adaptar el entorno, las tareas, los estímulos, la metodología de aprendizaje, el mobiliario, el espacio y el tiempo (Paula, 2015). Es conveniente que los espacios sean predictibles y claros, que estructuren el entorno y el tiempo, que usen recursos visuales y un lenguaje sencillo y claro y que respeten los aspectos sensoriales evitando la sobrecarga de estímulos.**

En este apartado detallaremos brevemente las barreras más comunes que pueden encontrarse las personas autistas y sus familias en relación con el ocio, así como también consejos para evitarlas y poder diseñar y adaptar los entornos para que sean amigables e inclusivos, permitiendo la participación plena en las distintas actividades de ocio².

Entendemos como barreras aquellos obstáculos o elementos que dificultan y/o impiden la plena accesibilidad y el disfrute del ocio, de manera que pueda hacerse autónomamente sin añadir más apoyos o recursos personales.

Cuando hablamos de **barreras** en general nos vienen a la mente las barreras físicas, como por ejemplo las escaleras para acceder al teatro o museo. Sin embargo, centrándonos en personas autistas, dentro del espacio físico también hay que tener en cuenta otros aspectos de tipo cognitivo, comunicativo, sensorial y social así como ciertas condiciones ambientales.

² Para mayor profundización sobre cómo hacer que los entornos sean amigables con el autismo, recomendamos leer la "Guía de Entornos Amigables" (INSERTAR ENLACE)

2.1.1. Espacio físico

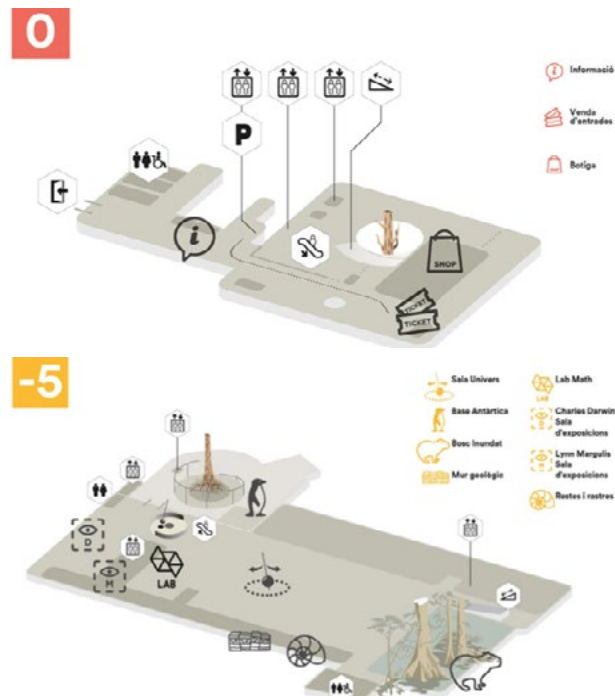
Las personas autistas se benefician de que los espacios, además de accesibles físicamente, estén estructurados y organizados de forma que faciliten la orientación y la comprensión, evitando un **efecto laberinto**. Un buen sistema de señalización también será imprescindible para delimitar los distintos espacios y guiar a las personas por ellos.

Todo esto se puede conseguir utilizando planos, encaminamientos, colores, flechas y pictografía, que pueden incorporarse a los lugares típicos de recreación y ocio como por ejemplo centros comerciales, centros recreativos de juegos, gimnasios y polideportivos, salas de baile, piscinas, bares o cafeterías, entre otros.



Ejemplos de encaminamientos. Imagen extraída de Brusilovsky Filer (2015).

Los recursos visuales son muy recomendables para facilitar la autonomía de las personas en el espectro del autismo, ya que les ayuda a comprender y desenvolverse en el entorno. Esto se debe a que, para muchas de ellas, el pensamiento visual es primordial. De esta manera, las personas pueden saber en todo momento qué hacer en cada lugar, dónde están, dónde se encuentra cada cosa y cómo llegar a su destino, pudiendo desplazarse de manera autónoma si así lo desean.



Imágenes en catalán del mapa correspondiente a dos plantas del Museo CosmoCaixa, en Barcelona.

Mapa completo disponible en: <https://cosmocaixa.org/ca/info-centre>

Por otro lado, también es importante tener en consideración los elementos que haya dentro de un espacio, como el mobiliario, decoración y otros materiales. Sería recomendable que el entorno esté adaptado para prevenir riesgos en caso de estereotipias (movimientos repetitivos) o crisis que se puedan presentar, de manera que se eviten daños. Por ejemplo, que las sillas sean sin ruedas, las esquinas de las mesas sean redondas, los espacios estén libres de objetos punzantes o peligrosos y que no se obstaculice el paso.

2.1.2. Consideraciones ambientales

Como hemos visto en apartados anteriores, las personas con autismo pueden tener hiper o hiposensibilidad a ciertos estímulos sensoriales: visuales, sonoros, olfativos, táctiles... y esto puede condicionar su participación y disfrute del ocio si los entornos no están adaptados a sus necesidades.

Estímulos visuales: La iluminación, tal y como la encontramos en muchos espacios, incluyendo el transporte, suele ser una barrera para las personas autistas. Los niveles de iluminación muy elevados, fluorescentes que emiten parpadeos, los deslumbramientos, etc., pueden generar irritabilidad e incomodidad (Sanz, 2023). Algunas estrategias para disminuir su impacto serían:

- ✓ Potenciar la luz natural, utilizando persianas en el caso que la luz sea muy directa.
- ✓ Uso de luces cálidas, optando por luces que no sean frías o excesivamente brillantes.
- ✓ Si no es posible una modificación estructural del entorno, poner a disposición objetos que permitan reducir el impacto lumínico, como gafas de sol.

Estímulos auditivos: Los altos niveles de sonido, ruidos repetitivos, aglomeraciones y demás pueden desencadenar altos niveles de angustia e incomodidad en las personas autistas a causa de la hipersensibilidad auditiva (Sanz, 2023). El ruido ambiental que podemos encontrar en el transporte público, edificios, zonas comerciales, parques, playas y otros lugares puede suponer una barrera para acceder a muchos espacios y poder disfrutar de su oferta de ocio. Por lo tanto, para hacer el entorno más amigable se podría:

- ✓ Reducir las fuentes de ruido en la medida que sea posible.
- ✓ Permitir el uso de inhibidores de sonido (auriculares o cascos de protección auditiva).

Estímulos olfativos: Los olores fuertes, desagradables o el excesivo uso de fragancias en los establecimientos (como, por ejemplo, tiendas de ropa) pueden generar incomodidad y hasta ser insoportables para las personas hipersensibles a los olores, provocando que abandonen ciertos lugares. Algunas estrategias para poder reducir esta barrera serían:

- ✓ Mantener los espacios ventilados.
- ✓ Favorecer los espacios libres de ambientadores.
- ✓ Delimitar la zona de probador de muestras dentro del establecimiento (perfumería) y especialmente en el caso de los centros comerciales porque suelen ser espacios cerrados.

Estímulos táctiles: En algunas ocasiones podemos encontrarnos con personas autistas que muestran cierta sensibilidad (hiper o hipo) a algunas texturas (ciertos tipos de tejidos, materiales o alimentos) y también pueden tener la necesidad de mantener mayor espacio interpersonal. Es importante tener esto en cuenta en espacios donde se prevé que pueda haber aglomeraciones, esperas en colas, etc. Para ello, es recomendable tener en cuenta algunas estrategias:

- ✓ Disminuir las aglomeraciones a través de controles del aforo.
- ✓ Usar sistemas electrónicos de validación de entradas en el acceso a recintos para evitar la formación de colas muy largas.
- ✓ Posibilitar la entrada preferente o con cita previa.

Estímulos gustativos: En cuanto a los alimentos, además de la textura, los sabores también son estímulos a considerar. Incluso el color y la forma del alimento puede influenciar y generar rechazo. Por lo tanto, en la medida posible, sería oportuno ofrecer alternativas para garantizar la participación en el ocio que implique una interacción con la comida, por ejemplo.

Como vemos, la sensorialidad es un elemento relevante que, si no se tiene en cuenta, puede interferir en el disfrute de las actividades de ocio. Por ello, es importante que los entornos donde se realicen actividades de ocio sean espacios acogedores y que traten de evitar el máximo posible que la persona pueda verse abrumada sensorialmente.

Sin embargo, en muchas ocasiones esto no será posible por la naturaleza misma de la actividad o lugar de ocio (salas de conciertos, teatros, centros comerciales, parques de atracciones, etc.). En estos casos, es importante pensar en **espacios de descanso y recomendamos habilitar un espacio tranquilo**, un lugar de baja estimulación sensorial que permita a la persona autista retirarse para relajarse y regularse en caso de sobreestimulación.

Estos espacios tendrán poca luz, el mínimo ruido posible, e idealmente contarán con material sensorial como fidgets sensoriales o recursos táctiles, lámparas de luz de colores suave, lugares cómodos en los que sentarse o tumbarse, música relajante, entre otros.



Imagen de ejemplos de fidgets, extraído de: <https://www.instagram.com/p/C2TGKB0vBbb/?igsh=YWY4eHVja2J4N20y>

No deberían ser espacios exclusivos para las personas con autismo, sino espacios abiertos a cualquier persona, como medida para fomentar la inclusión y normalizar este tipo de espacios, ya que no son únicamente beneficiosos para la condición autista, sino también para muchas otras personas.

2.2. Actividades de ocio inclusivas

Una vez tenemos un espacio de ocio amigable con el autismo, hay que plantearse cómo diseñar y planificar las actividades de ocio en sí mismas para que estas sean inclusivas.

Antes de nada, es importante **entender cuál es la visión y concepción neurotípica del ocio para poder analizarlo y reflexionar**. “Cuando hablamos de ocio en general podemos coincidir en que la novedad, la disrupción sobre la rutina, la sorpresa y lo desconocido, parecen elementos motivadores” (Villalba, 2019, p. 272). Pero estos elementos se suelen traducir en un impedimento para que las personas autistas puedan disfrutar del ocio, puesto que la ruptura de la rutina o las actividades imprevistas que previamente no se han explicado y temporalizado pueden crear angustia y desmotivación. Es esencial, pues, empezar a contemplar y visibilizar otras experiencias de ocio que se adapten más a las necesidades de todas las personas y a las diferentes formas de poder disfrutarlo.

Siguiendo en la misma línea y haciendo referencia a lo previamente mencionado, para poder garantizar un ocio de calidad, es importante que esté bien estructurado y planificado. Pero esto no quiere decir que las personas autistas tengan que realizar siempre las mismas actividades ni vivir repetidamente las mismas experiencias. La novedad debe poder introducirse de forma controlada y premeditada (Villalba, 2019). Las nuevas experiencias de ocio, lejos de generar ansiedad, pueden contribuir a flexibilizar el pensamiento (Alcolea San Sebastián, 2010).

En este sentido, hay que tener en cuenta también **cómo llevar a cabo la elección del ocio** de la persona autista. Es importante que familiares, profesionales o personas cercanas se encarguen de que la persona autista sepa qué es el ocio para así poder separar el entorno laboral o los compromisos del día a día con el tiempo que tiene libre y pueda decidir cómo lo quiere invertir.

Es fácil caer en elecciones forzadas de ese tiempo libre, ya que muchas personas autistas no verbalizan sus intereses. Este hecho lleva a que las familias, pensando en su propia necesidad de descanso, soliciten actividades de ocio que no han sido previamente comentadas o elegidas por las propias personas autistas (Alcolea San Sebastián, 2010) y esta actividad acaba convirtiéndose en una obligación más para la persona. Por tanto, es imprescindible que las personas autistas tengan un apoyo tanto a la hora de la toma de decisiones como en la búsqueda de las propias motivaciones para que nadie escoja las actividades de ocio por ellas.

Más allá de esto, es importante **no olvidar ninguna franja de edad** cuando pensamos en ocio y tiempo libre. Las pocas ofertas de ocio inclusivo o con adaptaciones pensadas para el colectivo autista están generalmente dirigidas a un público infantil o adolescente, pero, al llegar a la etapa adulta, la oferta de ocio se vuelve prácticamente inexistente. Esto es muy

relevante, ya que impacta en la calidad de vida y en la salud mental de las personas autistas adultas: cuanta menor es la satisfacción con el ocio, más síntomas depresivos se observan (Stacey et al., 2018). Por lo tanto, es fundamental asegurarse que el ocio es inclusivo tanto para población adulta como infantil y joven. Hay que pensar más allá de las extraescolares o de organizar sesiones de cine adaptadas solamente para películas infantiles y empezar a considerar cómo hacer inclusivos otros espacios como centros comerciales, teatros, gimnasios, espacios deportivos, edificios emblemáticos, bares, restaurantes, discotecas, equipamientos para la tercera edad, piscinas, bibliotecas, parques naturales, etc.

Una vez hechas estas reflexiones, pasemos a ver qué **características o requisitos generales** habría que cumplir para que las actividades de ocio sean inclusivas:

2.2.1. Comunicación inclusiva y efectiva

La comunicación es un aspecto primordial para garantizar un espacio de ocio inclusivo: las personas que participen en estos espacios deben relacionarse entre sí no solo de manera eficaz, sino también de la manera más agradable posible, como corresponde a un espacio de disfrute. La comunicación inclusiva y efectiva es un pilar fundamental para lograr la inclusión en el ocio, especialmente cuando se trata de personas en el espectro autista.

A continuación, se enumeran estrategias y enfoques que facilitan una comunicación más efectiva, asegurando que todas las personas, independientemente de su perfil en el espectro, puedan participar plenamente en las actividades recreativas.

■ Entender las diferencias en la Comunicación

Las personas con TEA pueden tener estilos de comunicación únicos. Es fundamental reconocer y comprender estas diferencias para establecer una conexión efectiva. Algunas personas pueden preferir la comunicación verbal directa, mientras que otras pueden beneficiarse de sistemas de comunicación aumentativa y alternativa (SAAC). La paciencia y la observación activa son clave para adaptarse a los diversos estilos comunicativos.

■ Uso de Apoyos Visuales

Los apoyos visuales son herramientas valiosas para mejorar la comunicación. Pueden incluir pictogramas, tarjetas y horarios visuales que ayuden a las personas con autismo a comprender y anticipar las actividades. Estos apoyos proporcionan estructura y claridad, reduciendo la ansiedad y facilitando la participación activa. Por lo tanto, es importante ofrecer la información en formatos diversos, tanto texto escrito como imágenes y símbolos visuales. Por ejemplo,

en una visita guiada en un monumento, tener apoyos visuales que acompañen la explicación puede ser muy útil para facilitar la comprensión, utilizando ejemplos concretos y prácticos junto con imágenes.



Imagen de la Guía visual del Museo del Prado, disponible en: <https://www.museodelprado.es/actualidad/multimedia/guia-visual-del-museo-del-prado/4621ae59-3080-43bb-892b-34721f47ca96>



Imagen de la Guía adaptada de los Jardines Históricos Transfronterizos, disponible en: https://sid-inico.usal.es/wp-content/uploads/2021/08/Guia_adaptada_Jardines_historicos_transfronterizos.pdf

■ Comunicación Social y Señales No Verbales

La comunicación social puede ser un área desafiante para algunas personas en el espectro autista. Fomentar la comprensión de las señales no verbales, como expresiones faciales y gestos, es esencial. También se recomienda a los participantes y al personal utilizar una comunicación clara y directa: evitar ambigüedades, inferencias implícitas, uso de dobles sentidos, metáforas, lenguaje no literal. Este tipo de expresiones pueden generar confusión y, en caso de usarlas, se debería explicitar su significado.

■ Adaptación del Lenguaje

Destacamos el valor de adaptar el lenguaje a las necesidades individuales. La comunicación debe ser clara y precisa, usando un lenguaje sencillo. Esto puede incluir simplificar instrucciones, utilizar un tono claro y calmado y evitar la sobreestimulación verbal. La claridad en la comunicación contribuye a la comprensión y facilita una experiencia de ocio más positiva, tanto para transmitir información general como para las instrucciones de la actividad o las normas que se deben cumplir.

■ Respeto por el Tiempo de Procesamiento

Algunas personas con TEA pueden necesitar más tiempo para procesar la información y responder. Es fundamental respetar estos tiempos, evitando presiones innecesarias y proporcionando espacio para que cada individuo participe a su propio ritmo. Esto promueve un ambiente de ocio más relajado y confortable.

■ Capacitación del Personal en Comunicación

Es imprescindible capacitar al personal en técnicas de comunicación adaptadas al autismo. El personal debe comprender las características individuales de las personas en el espectro, así como practicar enfoques que fomenten una comunicación positiva y respetuosa. La empatía y la sensibilidad son elementos clave para construir relaciones comunicativas efectivas. En la interacción con una persona con autismo es importante transmitir calma, ofrecer apoyo sin infantilizar, no discriminar y ser flexible. También será importante clarificar la persona de referencia de la actividad de ocio, de manera que en todo momento la persona autista sepa a quién dirigirse si tiene dudas o problemas.

2.2.2. Anticipación y previsión

Un aspecto clave para las personas en el espectro del autismo es la anticipación. Es fundamental poder **anticipar** y prever lo máximo posible cómo será la actividad, ya que **la incertidumbre suele generar mucha angustia** en las personas autistas. Por eso, será beneficioso poder dar información anticipada sobre qué se hará, dónde, cuándo, con quién, si es necesario o no ir preparado/a de alguna manera (por ejemplo, con un calzado o ropa determinada), si hay que reservar la asistencia a la actividad o no, cómo se hace la reserva, etc.

Cuanta más información se dé con antelación, mayor tranquilidad tendrá la persona con autismo. También será bueno poder habilitar un espacio o forma para que las personas puedan consultar todas las dudas que tengan respecto a la actividad de ocio.

2.2.3. Estructuración de la actividad y del tiempo

Como hemos comentado en apartados anteriores, es importante proporcionar estructura tanto en el espacio físico como en la actividad de ocio. Con esto, nos referimos tanto a la actividad como a sus tiempos. Será beneficioso:

- **Delimitar lo más claramente posible los tiempos de la actividad.**
- **Delimitar qué se hará durante la actividad**, explicando la secuencia de pasos, para entender su finalidad u objetivo.

Por ejemplo, en un gimnasio que cuenta con varias salas y estaciones con varios materiales para entrenar diferentes partes del cuerpo, una buena estrategia sería utilizar apoyos visuales (imágenes o pictogramas) que expliquen la finalidad de su uso y la manera en la que se debe utilizar cada material.

También es importante pensar en los **tiempos de espera**, que acostumbran a ser momentos sin una estructura clara y que, por tanto, pueden generar incertidumbre y angustia. Si se prevé que los habrá, recomendamos algunas buenas prácticas para estructurar estos momentos, por ejemplo, mientras se espera turno para subir a una atracción en un parque temático:

- **Pensar en actividades alternativas que puedan realizarse mientras se está esperando.**
- **Tener relojes, contadores o turnos que indiquen el tiempo que falta**, de forma visual y atractiva, lo cual puede servir para estructurar ese momento y también como distracción durante la espera.

2.2.4. Respetar la sensorialidad

Como ya hemos comentado, la sensorialidad juega un papel importante en poder acceder y disfrutar o no de las actividades del día a día, incluidas las de ocio. Por ello, será importante respetar estas necesidades y disponer de alternativas: **usar fidgets sensoriales** (como adaptación o como regulación), **tener localizados espacios de baja sensorialidad** e indicar a todas las personas dónde se encuentran y cómo acceder a ellos, además de programar descansos durante el desarrollo de las actividades.

2.2.5. Flexibilidad en las actividades de ocio

Para que las actividades recreativas sean amigables e inclusivas, también es necesario tener en cuenta la flexibilidad en la planificación de actividades recreativas. Las actividades deben ser diseñadas de manera que permitan la participación activa de todas las personas, teniendo en consideración las diferencias individuales en habilidades y preferencias y los límites de cada persona. También **es fundamental estar dispuesto o dispuesta a realizar ajustes o adaptaciones según sea necesario durante la actividad**. La opción de participar de manera individual o en grupos pequeños puede aumentar la accesibilidad y proporcionar una experiencia más cómoda para aquellas personas que pueden preferir entornos menos concurridos.

2.2.6. Acceso a la actividad de ocio

Finalmente, aunque no por ello menos importante, **hay que tener en cuenta cómo se accede a la actividad y que este proceso sea accesible**. Las personas tienen que poder obtener la información sobre la existencia de la actividad, saber cómo inscribirse, etc. Esta información deberá cumplir con los requisitos ya mencionados de estructura, organización y lenguaje claro y apoyos visuales.

En este punto, es importante también tener en cuenta el **espacio virtual**, es decir, las páginas web y redes sociales, a través de las que se acostumbra a dar y difundir la información sobre actividades de ocio. Se recomienda también **que estos entornos digitales sean amigables con el autismo**. Es decir, que sean espacios virtuales con estructura y organización, que la información sea clara y se use lenguaje sencillo y que se acompañe la información con apoyos visuales.

Queremos destacar que todas **estas consideraciones son beneficiosas especialmente para las personas en el espectro del autismo, pero también facilitan el acceso y disfrute del ocio de todas las personas**, ya sean neurotípicas o neurodivergentes. Por esto es importante normalizar estas adaptaciones para poder lograr una verdadera inclusión.

Respecto al acceso, es importante permitir y facilitar el acceso de las personas de apoyo que acompañan a las personas autistas, como puede ser la **figura del asistente personal**, y tener en cuenta cómo pueden integrarse en las actividades de ocio en las que quiera participar la persona autista a la que da apoyo.

Finalmente, hay que señalar que las **barreras económicas** condicionan el acceso al ocio de las personas autistas. Existe muy poca información sobre la situación laboral de las personas con autismo, pero se sabe que entre el 70 y el 90% de las personas autistas se encuentran desempleadas y no desarrollan ninguna actividad laboral (Autismo Europa, 2014; National Autistic Society, 2016). Estos datos reflejan la gran desigualdad económica y laboral que padece este colectivo y como consecuencia las barreras económicas significativas con las que se encuentran a la hora de acceder a actividades de ocio.

Para tratar de facilitar este acceso al ocio, se podrían plantear algunas medidas en el ámbito económico, dentro de lo posible, como, por ejemplo:

- **Fomentar los descuentos para personas con el carné de discapacidad**
- **Permitir el acceso gratuito o a precio reducido a la persona que acompaña a la persona autista (familiar o asistente personal)**

2.2.7. Aspectos a tener en cuenta según el público objetivo de la actividad de ocio

En el momento que decidimos preparar una actividad de ocio inclusivo debemos tener en cuenta el ámbito en el que se lleva a cabo. Es decir, si la actividad de ocio se ha planteado para todos los públicos, si es para un grupo cerrado y concreto de personas o si la actividad de ocio es individual.

Es importante señalar que las actividades deberán hacerse siempre lo más inclusivas posible, independientemente de quién asista a ellas. No obstante, dependiendo de lo mucho que conozcamos personalmente al público objetivo de la actividad, podremos adaptarla con mayor o menor precisión a las necesidades concretas.

Este apartado se divide en tres modelos de actividades para así poder definir bien los pasos a seguir en cada una de ellas.

■ Ocio Planeado para un Público Desconocido

Cuando hablamos de este tipo de actividades nos referimos a actividades realizadas desde instituciones públicas, como ayuntamientos (fiestas populares, por ejemplo), o privadas, como organizaciones de eventos, parques temáticos, etc., que se dirigen a todos los públicos y que por lo tanto deben tener en cuenta diversos factores.

- **A qué público concreto va dedicado.** Tener claro el público nos da mucha información sobre cómo podemos hacer la actividad más inclusiva: no es lo mismo una actividad para personas adultas que una festividad infantil.
- **Espacio en el que se realizará la actividad.** Tiene que ser un espacio accesible para todas y deben tenerse en cuenta las adaptaciones para reducir las barreras sensoriales y cognitivas. Por ejemplo, es muy positivo crear un «espacio de la calma» libre de intrusiones sensoriales que pueda ayudar y facilitar la regulación en caso de necesidad.
- **La entidad, el personal de la administración pública o empresa que prepara estas actividades de ocio debe estar sensibilizado y tener conocimiento del autismo.** Recomendamos ofrecer una sesión de formación o una cápsula informativa con un enfoque didáctico y ameno sobre las características principales del autismo.
- **Fomentar la participación de personas autistas, familias y entidades especializadas en la organización de la actividad.** De esta manera se garantiza la identificación en primera persona de mejoras en cuanto a la accesibilidad y participación se refiere.
- **Creación de materiales de apoyo.** Se crearán materiales de apoyo genéricos (apoyos visuales, descripción de la actividad, anticipación de la actividad, temporalización de la misma, etc.) para poder ofrecerlos a aquellas personas que los necesiten. Es crucial una buena comunicación de esta sensibilización para que cualquier persona/familia que tenga necesidad de un apoyo extra se sienta lo suficientemente segura como para pedirlo o descargarlo.
- **Considerar un sistema de evaluación o satisfacción de la actividad.** Recomendamos enviar encuestas de satisfacción a las personas participantes de las actividades, las personas acompañantes y las personas profesionales que hayan realizado la actividad. Las preguntas harán referencia a: los materiales puestos a disposición, las adaptaciones, la manera de explicar la actividad, la secuenciación de la actividad, el bienestar de la persona, el bienestar de las personas acompañantes y la percepción de las personas fuera del grupo que han compartido espacio y tiempo. Con las tecnologías actuales es posible realizar encuestas de manera rápida, dinámica y divertida y garantizar una elevada participación.

■ Ocio Planeado para un Grupo Concreto

En estos casos, nos referimos a actividades de ocio realizadas para un grupo concreto y bastante cerrado y estable en el tiempo: las personas que participan son siempre las mismas y no se trata de una actividad puntual. Por ejemplo, podría tratarse de un campamento, un grupo de curso de inglés, un club de lectura, una clase de zumba o un grupo de salidas a la montaña, entre otros.

- **Conocer a todos los participantes del grupo.** En las actividades de ocio grupales, la persona a cargo debe conocer a todos los participantes para poder adaptar la actividad según sea conveniente. Deberá pedirse información previa sobre intereses, edad y necesidades específicas.
- **Preparación de la actividad.** La temática de la actividad dependerá de los intereses de las personas participantes; se diseñarán materiales de apoyo para estructurar, secuenciar y temporalizar la actividad para aquellas personas que lo necesiten; se podrán llevar objetos que ayuden a reducir la ansiedad en caso de presentarse y la duración de la actividad también se adaptará a las necesidades del grupo.
- **Objetivos claros.** Es necesario trabajar previamente la actividad con todas las personas participantes brindando los apoyos que cada una de ellas necesite. Que el grupo de participantes comparta un objetivo claro es motivador. La participación en la elección y definición de la actividad es clave para su disfrute y contribuye a reducir la inseguridad anticipatoria porque todas las personas participantes saben qué van a hacer, cómo lo van a hacer y por qué.
- **Adaptar el material.** Con el conocimiento claro del perfil de cada persona se podrán desarrollar materiales de apoyo individuales y personalizados para entregar a la persona. Por ejemplo, se pueden desarrollar guías visuales de la actividad en la que se utilicen fotografías de la persona, de las personas que la acompañarán, del entorno, etc. O bien, se puede dividir una actividad más larga en diferentes partes. Así se reducirá la sensación de incertidumbre y se fomentará la seguridad y la tranquilidad en el ocio.
- **El profesional que dinamice la actividad debe estar sensibilizado con el autismo.** Es recomendable que previamente haya recibido algún tipo de formación sobre cómo plantear la actividad, sobre las personas que participan en el grupo y sobre estrategias para poder contribuir al bienestar de las mismas durante la actividad. La comunicación entre las personas autistas y sus acompañantes, el equipo de profesionales que se encarga de la organización de la actividad y el personal que la lleva a cabo es crucial.

- **Evaluar todas las actividades.** Recomendamos enviar encuestas de satisfacción a participantes, acompañantes y profesionales que hayan realizado la actividad. Las preguntas harán referencia a: los materiales puestos a disposición, las adaptaciones, la manera de explicar la actividad, la secuenciación de la actividad, el bienestar de la persona, el bienestar de las personas acompañantes, la percepción de las personas fuera del grupo que han compartido espacio y tiempo.
- **Comentar el resultado de la evaluación con las personas participantes de la actividad.** De la misma manera que se hace un trabajo previo para anticipar, se hará un trabajo posterior para analizar, acompañar en la experiencia y poder mejorar en experiencias futuras, siempre respetando la voluntad de la persona y la libertad de decidir si quiere o no participar en las sesiones de mejora.

■ Ocio Individual

Cuando hablamos de ocio individual nos referimos a todas aquellas actividades que nos gusta hacer en nuestro tiempo libre sin la compañía de otras personas.

Al adentrarnos en la exploración de la participación en actividades de ocio entre personas adultas autistas, diversos estudios muestran preferencias y patrones generales que caracterizan este aspecto fundamental de la vida diaria.

Varios estudios señalan caminar o hacer ejercicio, los pasatiempos, los juegos individuales y el ocio en solitario como las actividades lúdicas más frecuentes entre jóvenes y adultos autistas (Bishop-Fitzpatrick et al., 2017; Orsmond et al., 2004; Palmén et al., 2011). En la exploración del tiempo libre de adolescentes autistas, otro estudio destacó que ver la televisión o usar el ordenador predominaba en sus preferencias (Orsmond y Kuo, 2011). Estas investigaciones sugieren la prevalencia de patrones de ocio solitario en adultos autistas más jóvenes, aunque se plantea la necesidad de estudios adicionales con participantes de mayor edad para confirmar si estos patrones persisten en la vida adulta.

A medida que avanzamos en nuestra comprensión de las dinámicas del ocio entre la comunidad autista, descubrimos otra lectura frente a la simple preferencia de ocio solitario. Tal y como nos indica un estudio realizado el año 2017, la participación inhibida de las personas autistas se atribuye a influencias externas, como la disponibilidad de apoyos, el transporte, las actitudes de los demás y los factores contextuales (Sasson et al., 2017). Es por ese motivo que muchas personas autistas practican las actividades de ocio en espacios seguros como en su casa como consecuencia de la poca accesibilidad y el poco conocimiento sobre la condición.

En este punto es importante dar visibilidad a los lugares que poco a poco están adaptando sus infraestructuras y personal, como por ejemplo museos, salas de cine o bares, para que así las personas autistas también puedan disfrutar de estas actividades. La comunicación es crucial también en la diseminación de las ofertas de ocio. La literatura resalta que, en comparación con los adultos neurotípicos, las personas adultas autistas tienden a expresar menor satisfacción con sus experiencias de ocio, mostrando una menor propensión a la socialización en persona y a asistir a eventos sociales (Palmen et al., 2011). En este contexto, es imperativo reconocer y respetar las preferencias individuales, especialmente aquellas que incluyen la elección del ocio solitario. Este respeto no solo implica comprender que algunos adultos autistas encuentran satisfacción y confort en actividades individuales, sino también reconocer la necesidad de garantizar la accesibilidad de las actividades comunitarias. Es esencial que se proporcione el apoyo adecuado para aquellas personas que deseen participar en la comunidad, asegurando que las barreras no excluyan a nadie y que cada individuo pueda disfrutar de sus elecciones de ocio con plena autonomía y convicción.



2.3. Capacitación del personal

Ahora que ya tenemos claro cómo debe ser el entorno y qué elementos tener en cuenta cuando ideamos y proponemos actividades de ocio para que sean inclusivas, es momento de pasar al tercer punto: **la sensibilización y formación del personal de atención.**

Una de las principales barreras con las que se encuentra la comunidad autista a la hora de participar en actividades de ocio organizadas (y también no organizadas) es el hecho que el personal profesional o voluntario no está capacitado para trabajar con personas autistas. Es insuficiente un museo con el espacio bien señalizado si la persona que vende las entradas o que hace la visita guiada no sabe cómo relacionarse y comunicarse con una persona dentro del espectro del autismo.

La **formación, por tanto, será imprescindible para garantizar la inclusión**, ya que será fundamental para una buena interacción y comunicación entre el personal de atención al público y la persona autista y su familia. Debe existir un compromiso con la formación continua del personal profesional o voluntario y en general a todos los miembros del equipo. Esta formación no se limita a beneficiar la experiencia de las personas autistas en estos espacios y actividades, sino que brinda la oportunidad de disfrutarlas a otras muchas personas con necesidades de apoyo diversas. En apartados anteriores ya hemos ido comentando algunos aspectos clave de la formación que, a continuación, profundizaremos:

Es importante que los y las profesionales del ámbito del ocio:

- ✓ Tengan una base de conocimientos sobre el autismo, las características y necesidades de este colectivo.
- ✓ Reflexionen y deconstruyan los mitos que puedan tener interiorizados sobre el autismo.
- ✓ Entiendan y puedan detectar y prevenir situaciones estresantes para las personas con autismo.
- ✓ Sepan relacionarse y comunicarse de manera efectiva con personas autistas.
- ✓ Tengan estrategias y sepan reaccionar ante situaciones desafiantes.
- ✓ Sean flexibles y ofrezcan alternativas en sus actividades de ocio.

Algunos consejos generales para relacionarse con personas autistas:

- ✓ Usar un tono de voz calmado.
- ✓ Ponerse a la altura de la persona, en el caso de niños y niñas.
- ✓ Preguntar antes de tocar a la persona, si hay que tocarla para acompañarla o dirigirla a algún lugar.
- ✓ Dar mensajes claros y concisos.
- ✓ Evitar dar varias instrucciones seguidas.
- ✓ Asegurarse de que la persona ha entendido lo que le decimos.
- ✓ Dejar un tiempo para que pueda responder.
- ✓ Si usamos lenguaje no literal aclarar su significado.
- ✓ Conocer sus gustos e intereses, que son aspectos que pueden servir para cambiar el foco de atención cuando detectamos una desregulación.

Algunas situaciones que pueden resultar estresantes:

- ✓ Cuando hay una elevada demanda sensorial en el ambiente (p.ej.: ruidos, aglomeraciones, iluminación intensa, olores fuertes, etc.).
- ✓ Cuando pasan muchas cosas al mismo tiempo.
- ✓ En situaciones nuevas, espacios o momentos no estructurados, imprevistos o tiempo de espera.
- ✓ Cuando no se entiende el mensaje o no se logra realizar la tarea o actividad puede aparecer frustración.
- ✓ Cuando hay una elevada demanda social (p.ej.: interacción con varias personas a la vez o con personas nuevas).

Cómo reaccionar cuando detectamos desregulación:

- ✓ Mantener la calma.
- ✓ Es recomendable conocer a la persona para saber cuál es la estrategia más útil y eficaz para emplear en estas situaciones.
- ✓ Salir de la situación: cambiar de estímulos es positivo. Se puede acompañar a un lugar con baja sensorialidad o llevar hasta la persona de referencia. No se debe forzar a hablar, pero hay que mantener una disposición de escucha activa.
- ✓ Uso de fidgets u otros objetos que inducen calma (por ejemplo, auriculares con música preferida).

- ✓ Verbalizar todo lo que hacemos y cómo lo haremos: esto sirve para anticipar y dar estructura, reducir malentendidos y evitar malestar.
- ✓ Especificar alternativas.
- ✓ Usar una distracción: cambiar el foco de atención y dirigirlo hacia algo que motive o que sea neutro.
- ✓ Dar tiempo y tener paciencia: el tiempo de respuesta puede ser más elevado en situaciones de malestar y es necesario dejar más tiempo para poder responder.
- ✓ Ofrecer la opción de contestar que no sabe qué le pasa.
- ✓ Cuando baje el malestar es importante averiguar la causa de la desregulación para poder prevenir otras situaciones similares en el futuro.



03

Recursos y buenas prácticas



3.1. Recursos y apoyos para la comunidad

La recopilación de recursos locales y nacionales es esencial para proporcionar un apoyo integral a personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) y sus familias. A nivel local, identificar servicios o recursos de ocio adaptados a las necesidades de las personas con autismo contribuye a construir una red de respaldo sólida. Además, conocer las iniciativas comunitarias, grupos de apoyo y actividades de ocio inclusivas locales enriquece las opciones disponibles. La recopilación de recursos puede abarcar desde recursos públicos, hasta asociaciones o iniciativas privadas que brindan información, orientación y conectividad con comunidades más amplias. La disponibilidad de una recopilación actualizada de estos recursos facilita el acceso a servicios esenciales y fortalece el sentido de comunidad y apoyo para las personas con autismo y sus familias.



En este contexto, la colaboración con asociaciones de autismo y grupos de apoyo o de autogestión representa un valioso camino hacia el fomento del ocio inclusivo. Estas entidades, que a menudo cuentan con una vasta experiencia en la creación de iniciativas inclusivas, se convierten en aliados estratégicos para aquellos que buscan implementar prácticas exitosas sin tener que reinventar la rueda³:

- En primer lugar, estas asociaciones y grupos de apoyo suelen contar con un conocimiento profundo de los recursos adaptados disponibles. Su experiencia en la identificación y promoción de actividades de ocio accesibles puede aportar un valor incalculable, proporcionando a gestores y proveedores de servicios un punto de partida sólido para la creación de experiencias inclusivas.
- Además, estas entidades a menudo mantienen alianzas consolidadas con recursos de ocio en la comunidad. Esta red ya establecida permite acceder a eventos, instalaciones y actividades que han demostrado ser acogedores y respetuosos con la diversidad. Colaborar con asociaciones y grupos de apoyo no solo facilita la identificación de estos recursos, sino que también establece conexiones significativas que enriquecen la oferta de opciones de ocio.
- La promoción de redes de apoyo es otro componente clave de esta colaboración. Estos grupos son propicios para el intercambio de ideas, la retroalimentación y el apoyo mutuo. Fortalecer estas conexiones fomenta una comunidad más cohesionada y activa, donde la participación inclusiva en el ocio se convierte en una meta compartida.

³ «Reinventar la rueda» es una expresión que se usa para describir las situaciones en las que no tiene sentido esforzarse en solucionar un problema porque la solución ya existe.

- Estas entidades son una fuente de conocimiento del espectro del autismo y muchas cuentan con profesionales con amplios conocimientos y especialización en el TEA, familias y personas autistas que hablan en primera persona. Estas entidades a menudo imparten formaciones o talleres enfocados a sensibilizar e informar a la ciudadanía. Es importante tener en cuenta estos servicios que ofrecen cuando buscamos formar a los profesionales que trabajan en el ocio o a instituciones o empresas que busquen hacer actividades inclusivas.

3.2. Historias de éxito

A continuación, compartimos una recopilación de ejemplos de buenas prácticas exitosas que os pueden ayudar a inspiraros a la hora de preparar o transformar vuestros programas para que sean inclusivos.

3.2.1. Museos

Guía visual del Museo del Prado

Ver aquí

El museo del Prado creó una guía específica para personas autistas. Este recurso didáctico ha sido conjuntamente elaborado con personas autistas. En ella se encuentra la información imprescindible para poder disfrutar de la visita al museo: las normas, el personal, los accesos, explicaciones sobre cada obra de arte... y muchas cosas más.

“Night Owls”

Ver aquí

Programa que realiza adaptaciones sensoriales. Seleccionan fines de semana durante todo el año y abren las puertas del museo exclusivamente antes o después del horario establecido, evitando así las aglomeraciones. También habilitan zonas tranquilas y adaptan la luz de cada sala.

Casa Fabiola: Colección M. Bellver y D. Mejías (Sevilla)

Ver aquí

Exposición de la Colección de Arte Romántica y Costumbrista formada por pinturas, esculturas, muebles o relojes en Sevilla. En esta exposición se ha cuidado la accesibilidad, de manera que se ofrece toda la información en lectura fácil, tanto en la web (incluyendo una guía y programa de mano), como en las salas.

3.2.2. Vacaciones

10 Medidas para lograr campamentos inclusivos

Ver aquí

Este artículo nos expone diez formas de hacer de los campamentos una actividad inclusiva, ya que muchos niños y niñas actualmente no pueden disfrutar de estas experiencias por su poca adaptación.

Campamentos inclusivos

Ver aquí

Siete estrellas es una empresa que gestiona campamentos de verano. Esta tiene el compromiso de que todos los campamentos que realice sean inclusivos para todas las personas.

Cruceros inclusivos

Ver aquí

Autismo en los mares es una organización internacional que ha colaborado con Royal Caribbean International desde 2007 en el desarrollo de servicios de vacaciones de cruceros para alojar a adultos y familias que viven con niños con necesidades especiales. Esto incluye autismo, Síndrome de Asperger, Síndrome de Down, Síndrome de Tourette, parálisis cerebral, discapacidad cognitiva, intelectual y del desarrollo.

3.2.3. Teatro

Funciones de teatro adaptadas

Ver aquí

Función de teatro adaptada para personas autistas. Estas adaptaciones consiguen crear unas condiciones adecuadas para que las personas puedan disfrutar de la obra. Por ejemplo, algunas de estas adaptaciones consisten en suavizar el sonido, regular las luces, modular los sonidos de los actores o actrices u ofrecer una sala de descanso si se necesita.

TDF Accessibility Programs

Ver aquí

Autism Friendly Performance presenta musicales y obras de teatro de Broadway en un entorno amigable para las personas autistas y sus familiares y amigos.

Gran Teatre del Liceu (Barcelona)

Ver aquí

Con el patrocinio de AENA, el Liceu pone en marcha una serie de servicios y acciones para facilitar el acceso al teatro a las personas con autismo. Han desarrollado una serie de guías adaptadas con secuencias visuales, mediante fotos y pictogramas, que sirven como material de anticipación. También ofertan sesiones adaptadas de varios espectáculos en las que ajustan la iluminación, se ofrece una zona de descanso con materiales (pelotas antiestrés, fidgets, etc.) por si alguien necesita salir y la posibilidad de reservar la butaca con antelación para elegir el lugar preferido (pasillo, palco, etc.).

3.2.4. Deportes

Deporte inclusivo y deporte adaptado

Ver aquí

ALTEA ofrece un listado de deportes que se realizan de forma adaptada e inclusiva, formando a sus monitores para dar un mejor acompañamiento y adaptando el entorno para brindar a los niños y niñas con TEA la oportunidad de disfrutar del deporte.

Palco 0 Real Federación Española de Fútbol

Ver aquí

Recientemente la Real Federación Española de Fútbol ha firmado un acuerdo de colaboración con la Confederación Autismo España que está orientado a promover iniciativas de participación social de las personas autistas. La primera acción que ponen en marcha es habilitar al palco 0 para que tanto las familias como las personas autistas puedan disfrutar del partido, contando con cascos de cancelación del ruido y una sala de la calma.

3.3. Pasos prácticos para implementar la inclusión

En este apartado compartimos plantillas que pueden ser de utilidad para evaluar si las actividades de ocio que planificamos son inclusivas y amigables con el autismo o no. Incluyen ítems representativos de cada uno de los apartados que hemos ido comentando durante esta guía, de manera que se puede revisar rápidamente si se tienen en cuenta las distintas recomendaciones. Además, se indica la página que puede consultarse en caso de no cumplir con el ítem concreto.

3.3.1. Plantilla para evaluar si una actividad de ocio es inclusiva antes de realizarla:

	Sí	No	No aplica	En caso de marcar «no».
PREPARANDO UN ESPACIO INCLUSIVO				
¿El espacio está estructurado y organizado para facilitar la orientación y la comprensión?				Ir a preparar un espacio inclusivo
¿El espacio cuenta con señalización adecuada que use recursos visuales?				Ir a preparar un espacio inclusivo O actividades de ocio
¿El espacio respeta la sensorialidad, evitando la sobrecarga de estímulos o, en caso de que no sea posible, se ha habilitado un espacio tranquilo?				Ir a preparar un espacio inclusivo O actividades de ocio
Actividades de ocio inclusivas				
¿La información sobre la actividad y la forma de apuntarse o acceder a la actividad (en webs, redes, folletos, etc.) es clara y se usa un lenguaje sencillo acompañado de apoyos visuales?				Ir a actividades de ocio
¿En el diseño se ha tenido en cuenta que puede haber diferentes ritmos a la hora de realizar la actividad?				Ir a actividades de ocio
¿Se han anticipado las actividades que se realizarán? (mediante información en webs, redes sociales, etc)				Ir a actividades de ocio
¿Se dispone de apoyos visuales para facilitar la comprensión de las acciones durante la actividad?				Ir a actividades de ocio
¿El tiempo de la actividad está estructurado?				
¿Hay actividades pensadas para los tiempos de espera?				Ir a actividades de ocio
¿Se permitirá el acceso de profesionales de apoyo individuales (asistente personal, por ejemplo), si la persona lo necesita?				Ir a ocio planeado
CAPACITACIÓN DEL PERSONAL				
¿El personal profesional o voluntario implicado en la actividad tiene conocimientos sobre la condición autista?				Ir a capacitación del personal
¿Los y las profesionales o voluntarios/as tienen estrategias para reaccionar ante situaciones desafiantes?				Ir a capacitación del personal
¿Los y las profesionales o voluntarios/as están capacitados para usar sistemas alternativos o aumentativos de la comunicación?				Ir a capacitación del personal

3.3.2. Plantilla postactividad para evaluar cómo se ha desarrollado:

	Sí	No	No aplica	En caso de marcar «NO».
PREPARANDO UN ESPACIO INCLUSIVO				
¿El espacio ha cumplido con las expectativas de ser amigable con el autismo?				Ir a preparando un espacio inclusivo
Si el espacio finalmente ha sido sensorialmente abrumador, ¿has podido habilitar un espacio tranquilo?				Ir a consideraciones ambientales
ACTIVIDADES DE OCIO INCLUSIVAS				
¿Se ha alcanzado la participación buscada, a nivel de diversidad?				
¿Las personas que han participado han tenido dificultades a la hora acceder a esta actividad de ocio (inscripción, página web, información relevante, etc.)?				Ir a actividades de ocio
¿Durante la actividad se han respetado los ritmos de cada persona?				Ir a actividades de ocio
Si ha habido imprevistos, ¿se ha anticipado la información con la mayor antelación posible?				Ir a actividades de ocio
¿Los apoyos visuales usados durante la actividad han sido comprensibles?				Ir a actividades de ocio
¿Se han respetado los tiempos de la actividad?				Ir a actividades de ocio
¿Las actividades pensadas para los tiempos de espera, han funcionado como se esperaba?				Ir a actividades de ocio
¿Se ha facilitado la participación de profesionales de apoyo individuales (asistente personal, por ejemplo)?				Ir a actividades de ocio
¿Los y las participantes han disfrutado de la actividad?				Ir a página aspectos a tener en cuenta
CAPACITACIÓN DEL PERSONAL				
En esta actividad, ¿los y las profesionales o voluntarios/as han sido flexibles? Es decir, cuando algo no ha funcionado, ¿se han buscado otras formas de hacerlo?				Ir a página capacitación del personal
¿El personal profesional o voluntario ha sabido responder a las necesidades sensoriales minimizando los desencadenantes que puedan ser incómodos como la luz, el ruido, las texturas...?				Ir a página capacitación del personal y preparando un espacio inclusivo
¿Los y las profesionales o voluntarios/as han sabido reaccionar ante situaciones desafiantes e imprevistas?				Ir a página capacitación del personal
¿Los y las profesionales o voluntarios/as han sentido que la formación era suficiente para realizar la actividad?				Ir a página capacitación del personal

3.3.3. Plantilla para evaluar si vuestra empresa/entidad/institución es inclusiva:

	Sí	No	No aplica	En caso de marcar «no».
¿Sus materiales divulgativos e informativos (impresos y en la web) son accesibles?				Ir a actividades de ocio
¿Se trabaja para contratar personal con experiencia relacionada con la inclusión y la discapacidad?				Ir a página capacitación del personal
¿Se trabaja para la formación continuada a todas las personas trabajadoras de vuestra empresa/entidad?				Ir a página capacitación del personal
¿Se trabaja para que el espacio esté adaptado según las necesidades de los participantes?				Ir a preparando un espacio inclusivo y actividades de ocio
¿Evalúan todos sus programas desde una perspectiva de inclusión?				Ir a página principios de la inclusión
¿Sus políticas de admisión son inclusivas?				Ir a página principios de la inclusión y actividades de ocio

05

Conclusiones



Recapitulando, con esta guía pretendíamos hacer recomendaciones para lograr que el ocio sea inclusivo para todas las personas, teniendo en cuenta especialmente las necesidades de las personas autistas. Como hemos visto, para lograr esta inclusión, es importante entender el autismo, qué es y qué necesidades tienen las personas dentro del espectro del autismo. También es importante interiorizar los principios de la inclusión y apostar por incorporarlos a la práctica cotidiana.

En concreto, a la hora de diseñar propuestas de ocio, es fundamental tener en cuenta que tanto el espacio donde se desarrollará la actividad, el acceso y su organización sean amigables y acogedores. Es de vital relevancia incorporar diferentes adaptaciones para facilitar la participación no solo a las personas autistas y sus familias, sino a toda la sociedad.

Hemos hablado de comunicación inclusiva y efectiva, de anticipación, de estructuración del tiempo y el espacio, de respetar la sensorialidad y de usar apoyos visuales, entre otros elementos.

Además, como hemos señalado, un pilar fundamental es la formación y capacitación de los y las profesionales del mundo del ocio. Su conocimiento, empatía y comprensión de la condición autista y de sus necesidades facilitará la participación y la interacción de este colectivo, así como también propiciará un entorno seguro en el que las personas autistas y sus familias puedan sentirse a gusto y disfrutar del ocio como el resto de la población.

Esto es especialmente importante para las personas autistas y sus familias, porque se trata de un colectivo largamente invisibilizado y excluido de muchos ámbitos de participación social y comunitaria. Colectivo, además, cada vez más amplio, tal y como indican las cifras sobre incidencia del autismo entre la población (1 de cada 100 en Europa) (Autism Europe, 2020).

Asimismo, consideramos crucial la comunicación y sensibilización de la comunidad en general: conociendo la diversidad se le puede perder el miedo y se puede reconocer su valor. Es esencial, pues, que las adaptaciones, medidas y formaciones que se realicen se comuniquen también públicamente como un valor añadido y una muestra de responsabilidad social y de garantía de derechos.

Esperamos que esta guía haya servido para facilitar que cada una de nosotras pueda aportar su grano de arena para hacer de nuestra sociedad un espacio agradable, inclusivo y amigable en el que poder disfrutar del tiempo libre y del ocio independientemente de las necesidades de cada persona.

06

Bibliografía



- Alcolea San Sebastián, G. (2010). La identidad de la persona con trastornos del espectro autista se conquista en el desarrollo de sus oportunidades de ocio. *Siglo Cero*, 41.
- Autism Europe. (2020). *Prevalence rate of autism*. <https://www.autismeurope.org/about-autism/prevalence-rate-of-autism/>
- Autism Speaks (2013). Liderar el camino. *Guía para organizaciones juveniles amigables con el autismo*. <https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/youth-organizations-spanish.pdf>
- Barthélémy, C., Fuentes, J., Howlin, P., & van der Gaag, R. (2019). *Personas con trastorno del espectro del autismo. Identificación, comprensión, intervención*. Autismo-Europa.
- Bishop-Fitzpatrick, L., Smith-Dawalt, L.E., Greenberg, J.S. & Mailick, M.R. (2017). Participation in recreational activities buffers the impact of perceived stress on quality of life in adults with autism spectrum disorder. *Autism Research*, 10(5), 973– 982. doi: 10.1002/aur.1753
- Bizarro, M. (2023, 17 abril). *Estigma social en personas autistas*. Specialisterne. <https://specialisternespain.com/ca/estigma-social-en-persones-autistes/>
- Brusilovsky Filer, B. (2015). Accesibilidad cognitiva. Modelo para diseñar espacios accesibles. 2a Edición. *Colección Democratizando la Accesibilidad Vol. 6. La Ciudad Accesible 2015*.
- Cañadas, M., Abelenda, J., Giraldo, L., García J., García, R., Jorquera, S., & Zamora, M. (2021). *La diversidad sensorial en las personas con TEA Prácticas recomendadas para mejorar la calidad de vida de las personas con TEA y sus familias*. AETAPI. <https://aetapi.org/wp-content/uploads/2021/11/GUIA-DIVERSIDAD-SENSORIAL-1.pdf>
- Hervás, A., Balmaña, N., & Salgado, M. (2017). Los trastornos del espectro autista (TEA). *Pediatría integral*, 21(2), 92-108.
- Marrero, R., Pindado, M., Valle, R., Verde, M., & Vidriales, R. (2021). *Análisis normativo. La atención temprana que reciben los niños y las niñas con trastorno del espectro del autismo en España*. Confederación Autismo España. https://autismo.org.es/wp-content/uploads/2022/05/2021_analisisnormativo_atenciontemprana_autismoespana.pdf
- Orsmond, G., Krauss, M., & Seltzer, M. (2004). Peer relationships and social and recreational activities among adolescents and adults with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34 (3), 245–256.

- Orsmond, G. & Kuo, H-Y. (2011). The daily lives of adolescents with an autism spectrum disorder: discretionary time use and activity partners. *Autism: The International Journal of Research and Practice*, 15(5), 579–599.
- Palmen, A., Didden, R., & Korzilius, H. (2011). An outpatient group training programme for improving leisure lifestyle in high-functioning young adults with ASD: a pilot study. *Developmental Neurorehabilitation*, 14(5), 297–309.
- Paula, I. (2015). *La ansiedad en el Autismo. Comprenderla y tratarla*. Alianza Editorial.
- Sanz, A. (2023). Arquitectura y autismo: la accesibilidad cognitiva en los entornos. *Fundacion ConectaTEA - Juntos en el Autismo*. <https://www.fundacionconectea.org/2022/09/22/arquitectura-y-autismo-la-accesibilidad-cognitiva-en-los-entornos/>
- Sasson, N.J., Faso, D.J., Nugent, J., Lovell, S., Kennedy, D.P., & Grossman, R. (2017). Neurotypical Peers are Less Willing to Interact with Those with Autism based on Thin Slice Judgments. *Scientific Reports*, 7, 40700. <https://doi.org/10.1038/srep40700>
- Stacey, T., Froude, E., Trollor, J. N., & Foley, K. (2018). Leisure participation and satisfaction in autistic adults and neurotypical adults. *Autism*, 23(4), 993-1004. <https://doi.org/10.1177/1362361318791275>
- Vidriales Fernández, R., Hernández Layna, C., & Plaza Sanz, M. (2018). *Empleo y trastorno del espectro del autismo: un potencial por descubrir*. Autismo España. https://autismo.org.es/wp-content/uploads/2022/09/2018_EmpleoyTEA_Ejecutivo_AutismoEspana.pdf
- Villalba, C. M. (2019). Ocio inclusivo para personas en el espectro del autismo: algunas experiencias en museos. *Eikón Imago*, 8(1), 259-284. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7280892>





Proyecto Rumbo



COCEMFE



IMPULSA IGUALDAD



Federación Española de Daño Cerebral



ASPACE
PARÁLISIS CEREBRAL
Confederación



Confederación Autismo España



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030



Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia