

Nota: Esta ficha debes subirla en el formulario de la web del Encuentro en el apartado: Ficheros adjuntos/evidencias,

<https://buenaspracticas.plenainclusion.org/add-practice>

[Emplea la extensión de los apartados que consideres, pero ten en cuenta que el documento no puede superar las 6 páginas]

Objetivos de la práctica

Objetivo general

Favorecer el bienestar emocional y la autorregulación en personas que se encuentran dentro del Trastorno del Espectro Autista, mediante la implementación de un programa de relajación apoyado en entornos de Realidad Virtual, adaptados a sus necesidades sensoriales y cognitivas.

Objetivos específicos

- Reducir niveles de ansiedad y estrés mediante la exposición regular a entornos virtuales relajantes que permitan desconectar de estímulos externos no deseados o sobrecargantes.
- Fomentar la autorregulación emocional, proporcionando un espacio seguro y predecible donde la persona pueda aprender a identificar y gestionar sus estados emocionales.
- Entrenar habilidades de respiración y conciencia corporal, a través de actividades guiadas en RV que favorezcan la relajación progresiva y la atención plena (mindfulness adaptado).
- Reducir conductas que nos preocupan relacionadas con la sobrecarga sensorial o emocional, ofreciendo una alternativa estructurada de escape o regulación ante situaciones de malestar.
- Promover la generalización de estrategias de relajación a contextos reales, mediante un diseño gradual que permita transferir lo aprendido en el entorno virtual a la vida cotidiana.
- Incrementar la motivación hacia la participación en actividades de intervención, aprovechando el componente lúdico y novedoso de la tecnología para mejorar el compromiso con el programa.

Desarrollo de la práctica

[fases de la puesta en marcha y desarrollo, señalando los recursos utilizados, las actuaciones realizadas, los contratiempos y dificultades surgidas durante el proceso de

implantación, las lecciones aprendidas y el sistema de evaluación. Evidencia visual (fotografías/videos)]

Nota: Poner aquí los enlaces para acceder a su visualización.

Desarrollo de la práctica: Programa de relajación con Realidad Virtual para personas con TEA

Fase previa: acercamiento y prueba de tolerancia

Antes de iniciar el programa, se llevó a cabo una fase de familiarización con el equipo de Realidad Virtual (gafas Meta Quest 2), con el objetivo de asegurar una introducción gradual y positiva. Durante esta etapa, cada participante exploró el dispositivo en sesiones breves, sin necesidad de interactuar con entornos virtuales complejos, permitiendo el contacto físico y visual con las gafas, así como la observación de otras personas utilizándolas.

Posteriormente, se realizó una prueba de tolerancia individual en la que se expuso brevemente a la persona a un entorno virtual relajante (por ejemplo, un bosque tranquilo con sonidos suaves), observando su respuesta sensorial, emocional y conductual. Esta prueba sirvió para ajustar la duración inicial de las sesiones y confirmar la idoneidad del programa para cada participante.

Fase práctica intensiva: sesiones individuales diarias

Tras la fase de acercamiento, se inició la intervención práctica intensiva, compuesta por cinco sesiones individuales consecutivas (de lunes a viernes). Las sesiones se realizaron en un espacio seguro, tranquilo y adaptado a las necesidades sensoriales de cada participante, cuidando aspectos como la temperatura, la iluminación tenue, la ausencia de ruidos inesperados y la comodidad del mobiliario (sillones, colchonetas o sillas ergonómicas).

Cada sesión tuvo una duración aproximada de 15 a 25 minutos, y consistió en:

- Instrucciones breves y claras previas al uso de las gafas.
- Acceso a un entorno virtual de relajación con sonidos suaves, naturaleza en movimiento lento, y posibilidad de respiración guiada.
- Acompañamiento de un profesional de apoyo durante toda la sesión, respetando la necesidad de distancia o cercanía según cada perfil.
- Evaluación breve posterior (observación conductual) para valorar el efecto emocional de la sesión.

Fase práctica intermitente: sesiones de mantenimiento

Una vez finalizada la fase intensiva, se dio paso a una fase de mantenimiento con sesiones semanales, en las que cada participante asistió de forma individual dos días a la semana. Esta fase tuvo como objetivo consolidar lo aprendido, mantener los

beneficios de relajación y permitir una mayor generalización de las estrategias de autorregulación emocional.

Durante esta fase, se introdujeron algunas variantes en los entornos virtuales para evitar la habituación, manteniendo siempre una línea sensorial neutra o relajante. Se continuó evaluando la experiencia individual de cada persona, ajustando la intervención según sus necesidades.

Dificultades puntuales que fueron atendidas

- **Rechazo a colocarse las gafas**, con gestos de incomodidad o negación. Se redujo la exigencia, se reforzó positivamente el acercamiento al material y se permitió observar a otros participantes.
- **Intentos de quitarse las gafas durante la sesión**, probablemente por la novedad, molestias físicas o sobrecarga sensorial. Se optó por sesiones más breves y apoyos visuales para mantener la participación.
- **Inquietud o levantarse durante la sesión**, señal de desconexión o incomodidad. Se reforzó el uso de asientos cómodos y se incluyeron pausas breves dentro de la experiencia.
- **Negativa ocasional a participar**, asociada a estados emocionales o fatiga. Se ofrecieron alternativas relajantes y se retomó la actividad en otro momento.

Método empleado para la puesta en marcha

Diseño de la intervención

Se empleó un diseño de intervención estructurado y adaptado, con enfoque individualizado, centrado en la regulación emocional mediante el uso de Realidad Virtual (RV) como herramienta principal. La intervención se desarrolló en tres fases: familiarización, práctica intensiva y mantenimiento, siguiendo una progresión gradual en frecuencia y duración de las sesiones.

Participantes

Participaron personas con diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA) de una residencia específica, con distintos niveles de apoyo. La selección se realizó considerando el interés por nuevas experiencias sensoriales, tolerancia a dispositivos, y posibilidad de mantener sesiones individuales de entre 15 y 25 minutos. Se obtuvo consentimiento informado por parte de familias o tutores legales.

Materiales

-Dispositivo de Realidad Virtual Meta Quest 2

- Programa de Realidad Virtual ANALGESIA, desarrollado por la Universidad de Granada, basado en entornos virtuales relajantes
- Espacio físico adaptado, con iluminación tenue, temperatura regulada, aislamiento acústico, y mobiliario cómodo.
- Soportes visuales (pictogramas, horarios anticipados, paneles de elección)
- Instrumentos de registro conductual para observación directa (planillas breves y escalas sencillas adaptadas).

Procedimiento

Fase de familiarización

Se introdujo el uso del dispositivo de forma progresiva. Se permitió explorar las gafas sin obligación de uso y se realizó una prueba breve de tolerancia en un entorno virtual sencillo. Se respetaron los tiempos de adaptación individuales.

Fase práctica intensiva (5 sesiones seguidas)

Durante una semana (lunes a viernes), se realizaron sesiones diarias de RV individual. Cada sesión incluía:

Anticipación visual y verbal de la actividad.

Uso de entornos virtuales relajantes.

Acompañamiento del profesional durante la sesión.

Registro posterior de respuestas emocionales y conductuales.

Fase de mantenimiento (2 sesiones semanales)

Se continuó con sesiones más espaciadas, manteniendo la estructura individual, para consolidar lo aprendido. Se introdujeron pequeñas variaciones de entorno para mantener el interés.

Atención a dificultades

Se atendieron las dificultades presentes (rechazo a las gafas, intentos de quitárselas, levantarse durante la sesión, negativa puntual a participar), abordándolas con estrategias adaptadas como reducción de tiempo, refuerzo positivo, y flexibilización de la participación.

Principales resultados obtenidos.

[incluir evidencia documental/vídeo]

Nota: Para presentar las evidencias y los vídeos si se estima necesario, debes incluir aquí los enlaces de acceso.

En ningún caso debes subir documentos en word o pdf sobre las evidencias, sino colocar en este apartado los enlaces donde poder acceder a las mismas.

Principales resultados obtenidos.

La implementación del programa de relajación con Realidad Virtual en personas con TEA generó efectos positivos en la regulación emocional y la participación, observándose mejoras tanto en la fase intensiva como en la de mantenimiento.

Regulación emocional: Se apreció una reducción de la ansiedad y mayor disposición al bienestar tras las sesiones, con señales de calma y actitudes positivas.

Tolerancia al dispositivo: La aceptación del uso de gafas aumentó progresivamente, disminuyendo los intentos de retirada y extendiendo el tiempo de permanencia.

Participación y autonomía: Algunos usuarios comenzaron a anticipar y solicitar la actividad, mostrando mayor implicación y disfrute.

Reducción de conductas disruptivas: Se observó una menor frecuencia de comportamientos asociados a la sobrecarga sensorial, especialmente después de las sesiones.

Dificultades puntuales superadas: Incidentes como rechazo al inicio o inquietud durante la sesión fueron disminuyendo gracias a la adaptación progresiva y el enfoque flexible.

<https://www.hospitalariaspurisima.org/comunicacion/la-importancia-de-la-tecnologia-en-personas-con-discapacidad-intelectual/>

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

La intervención desarrollada mediante Realidad Virtual para la promoción de la relajación en personas dentro del Trastorno del Espectro Autista, presenta múltiples aspectos de interés de cara a potenciar el desarrollo y mejora de la calidad de vida de personas con necesidades de apoyo.

En primer lugar, destaca la accesibilidad tecnológica de la propuesta. El uso de dispositivos como las gafas Meta Quest 2 demuestra que es posible incorporar herramientas innovadoras sin incurrir en costes elevados, lo que favorece su

implementación en asociaciones, centros ocupacionales o aulas especializadas con recursos limitados. A su vez, el diseño flexible y escalonado del programa —con fases de familiarización, práctica intensiva y mantenimiento— permite adaptar la intervención a distintos perfiles y contextos, respetando los ritmos individuales y la realidad organizativa de cada entidad.

Otro elemento relevante es la eficacia del programa en la mejora del bienestar emocional sin necesidad de intervenciones clínicas complejas. La reducción de la ansiedad y el aumento del estado de calma se lograron a través de entornos seguros y una guía profesional cercana, aspectos fácilmente replicables en entornos comunitarios. Asimismo, se fomenta la autonomía y la autodeterminación de los participantes, al permitir que anticipen, elijan o soliciten la actividad, contribuyendo así a un enfoque más centrado en la persona.

Esta práctica, al ser viable en espacios reducidos y requerir una infraestructura mínima, puede integrarse en salas multisensoriales, rincones tranquilos o espacios adaptados dentro de centros gestionados por entidades sociales. Además, la intervención se presenta como un modelo de buena práctica fácilmente transferible, que puede inspirar el diseño de nuevas estrategias centradas en el bienestar emocional y la innovación en los apoyos.

En conjunto, el programa refuerza el papel del tercer sector como agente clave en la transformación social y en la incorporación de tecnologías con valor humanizador, apostando por una atención más inclusiva, motivadora y ajustada a las necesidades reales de las personas.

Conclusiones

¿En qué medida la práctica ha tenido impacto en la vida de las personas y ha contribuido al cumplimiento de la misión de la organización y la del Movimiento Asociativo?

El programa de relajación con Realidad Virtual (VR) ha mostrado efectos positivos en diversas áreas: reduce la ansiedad y aumenta la calma y bienestar tras las sesiones, favorece una mayor aceptación de las gafas VR, con menos intentos de retirada y más tiempo de uso, y fomenta la participación y autonomía, ya que los participantes empiezan a anticipar y solicitar las sesiones con mayor implicación. Además, se ha observado una disminución de conductas problemáticas, como agresividad o evasión, relacionadas con la sobrecarga sensorial, y la adaptación a las dificultades iniciales, como la inquietud y el rechazo, ha mejorado con el tiempo gracias a un proceso progresivo de adaptación.