

# **Bienestar Físico y actividad Física como dimension clave enla inserción laboral de personas con TEA.**

Ariel Fattoni y Ariel Fattoni.

Cita:

Ariel Fattoni y Ariel Fattoni (2026). *Bienestar Físico y actividad Física como dimension clave enla inserción laboral de personas con TEA* (Tesis de Licenciatura). universidad abierta interamericana, buenos aires, Argentina.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/ariel.fattoni/2>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pBUD/3MB>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.  
Para ver una copia de esta licencia, visite  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# Bienestar físico y actividad física como dimensión clave en la inserción laboral de personas con autismo

Ariel Fattoni | Universidad Abierta Interamericana

## 1 Introducción y justificación

La transición a la vida adulta y la inclusión laboral de las personas con trastorno del espectro autista (TEA) plantean desafíos relevantes. Aunque los programas de empleo suelen priorizar competencias técnicas, el bienestar físico constituye un pilar interdependiente de la calidad de vida. La actividad física adaptada puede apoyar la regulación sensorial y emocional, la atención y las habilidades sociales; por ello se plantea como una competencia transversal para una empleabilidad sostenible.

## 2 Objetivos

**General.** Analizar el aporte del bienestar físico, mediante la actividad física, a la inserción laboral y empleabilidad de personas con TEA.

### Específicos

- Identificar variables cognitivo-conductuales del ejercicio transferibles al trabajo.
- Proponer adaptaciones ergonómicas y pausas activas basadas en regulación sensorial.

## 3 Metodología

**Diseño propuesto:** revisión sistemática exploratoria y modelo conceptual basado en literatura indexada (2020–2026).

**Criterios de inclusión:** estudios sobre TEA en adultez, actividad física adaptada y variables vinculadas con productividad o retención del empleo.

## 4 Resultados: matriz de transferencia

| Dimensión                    | Efecto de la AF                            | Competencia laboral                       |
|------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Bienestar físico y emocional | Modulación propioceptiva y vestibular.     | Resiliencia al estrés y menor ausentismo. |
| Desarrollo personal          | Atención sostenida y secuenciación motora. | Mayor precisión y menor fatiga cognitiva. |
| Relaciones interpersonales   | Práctica de normas y turnos.               | Mejor interacción con equipos.            |

## 5 Modelo conceptual

La actividad física puede actuar como recurso de apoyo para la participación laboral cuando se adapta a las necesidades y preferencias de cada persona.



## 6 Conclusiones y recomendaciones

**Ejercicio como catalizador.** La actividad física puede reforzar capacidades de autorregulación, atención y participación social útiles en entornos laborales.

**Pausas activas sensoriales.** Incorporar caminatas breves, estiramientos o descarga propioceptiva puede contribuir a gestionar la sobrecarga sensorial durante la jornada.

**Enfoque preventivo.** El acondicionamiento físico adaptado debe incorporarse de forma transversal en las etapas formativas previas a la inserción laboral.

### Aplicación práctica

- Planificar pausas breves y predecibles.
- Ofrecer movimiento acorde al perfil sensorial.
- Coordinar apoyos con la persona y el equipo laboral.

## 7 Referencias

Blossom ABA Therapy. (2025, 2 de octubre). *Cómo la actividad física en la terapia del autismo mejora vidas*. <https://blossomabatherapy.com/es/blog/physical-activity-in-autism-therapy>  
Blue Gems ABA. (2025, 28 de febrero). *Autismo y actividad física: Los beneficios del ejercicio*. <https://bluegemsaba.com/es/autism-and-exercise/>  
Schalock, R. L., y Verdugo, M. Á. (2003). *Calidad de vida: Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Alianza Editorial.