

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



*Experiencias subjetivas sobre regulación emocional en paraatletas con discapacidad visual
que practican running competitivamente en Lima Metropolitana*

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en
Psicología que presenta:

Ivanna Fernanda Guevara Ramírez

Asesor:

Mg. David Lorenzo Castillo Castañeda

Lima, 2025

Informe de Similitud

Yo, David Lorenzo Castillo Castañeda
docente de la Facultad de Psicología.....
de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación titulado
Experiencias subjetivas sobre regulación emocional en paraatletas con discapacidad visual que practican
running competitivamente en Lima Metropolitana,.....
del/de la autor(a)/ de los(as) autores(as)

Iyanna Fernanda Guevara Ramirez.....

dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 10 %. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 15/04/2026.
- He revisado con detalle dicho reporte, así como el Trabajo de la Tesis, y no se advierten indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.


Lugar y fecha: 15/04/2026

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: Castillo Castañeda David Lorenzo

DNI 41394628

ORCID 0000-0003-2924-5207

Firma



Agradecimientos

A mi mamá, por ser mi ejemplo de fortaleza y por acompañarme incondicionalmente en cada etapa de mi vida.

A mi tía Erika, por demostrarme siempre su apoyo incondicional, por sus palabras de aliento y por su capacidad de sostenerme e impulsarme a ser una mejor versión de mí cada día.

A mi entrenador, Miguel, quien confió en mi capacidad de liderazgo y me ayudó a potenciar mis fortalezas, enseñanzas que me han servido no solo en mi vida deportiva, sino también en mi formación académica.

A Paquita, mi fiel compañera de madrugadas, quien estuvo a mi lado cuando me levantaba a las cuatro de la mañana a redactar. Sin ti, mi buen perro, este camino habría sido mucho más difícil.

A mi papá, gracias por transmitirme el amor por el deporte y enseñarme, a través de su ejemplo, valores como la disciplina, la resiliencia y el compromiso.

A mi asesor, David, por transmitirme la importancia del trabajo en el deporte y por guiarme con paciencia y compromiso, haciendo que este proceso sea mucho más llevadero y enriquecedor.

A mis siete entrevistados, quienes me abrieron las puertas a sus historias de vida y me compartieron con generosidad sus experiencias. Aprendí profundamente de cada uno de ustedes y admiro su capacidad de superación.

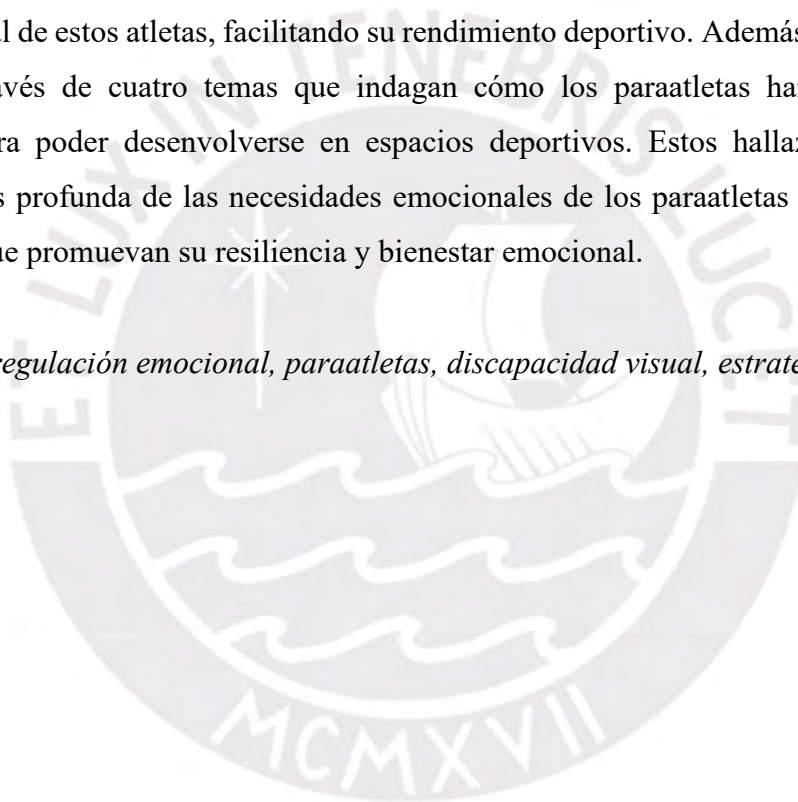
A Víctor, por introducirme en el mundo del paraatletismo y acercarme a una realidad que me transformó tanto en lo personal como en lo profesional.

Finalmente, a todos quienes me acompañaron en mi proceso formativo: a mis abuelos, tíos y amigos, quienes, con su presencia, cariño y apoyo, contribuyeron de manera invaluable a que hoy culmine esta etapa.

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue explorar las experiencias subjetivas de regulación emocional en paraatletas con discapacidad visual que practican running competitivo en Lima Metropolitana. Utilizando un enfoque cualitativo, se realizaron entrevistas en profundidad a siete deportistas para identificar las estrategias de regulación emocional que emplean en el contexto de la competencia. El análisis de los datos se basó en el modelo de estrategias de regulación emocional de Garnefski et al. (2001), lo cual permitió identificar las tácticas cognitivas y conductuales más comunes entre los participantes. Los resultados sugieren que las estrategias de afrontamiento, tales como la reevaluación positiva y la autoeficacia percibida, desempeñan un papel central en la gestión emocional de estos atletas, facilitando su rendimiento deportivo. Además, las implicancias se abordan a través de cuatro temas que indagan cómo los paraatletas han desarrollado la adaptabilidad para poder desenvolverse en espacios deportivos. Estos hallazgos aportan una comprensión más profunda de las necesidades emocionales de los paraatletas y abren vías para intervenciones que promuevan su resiliencia y bienestar emocional.

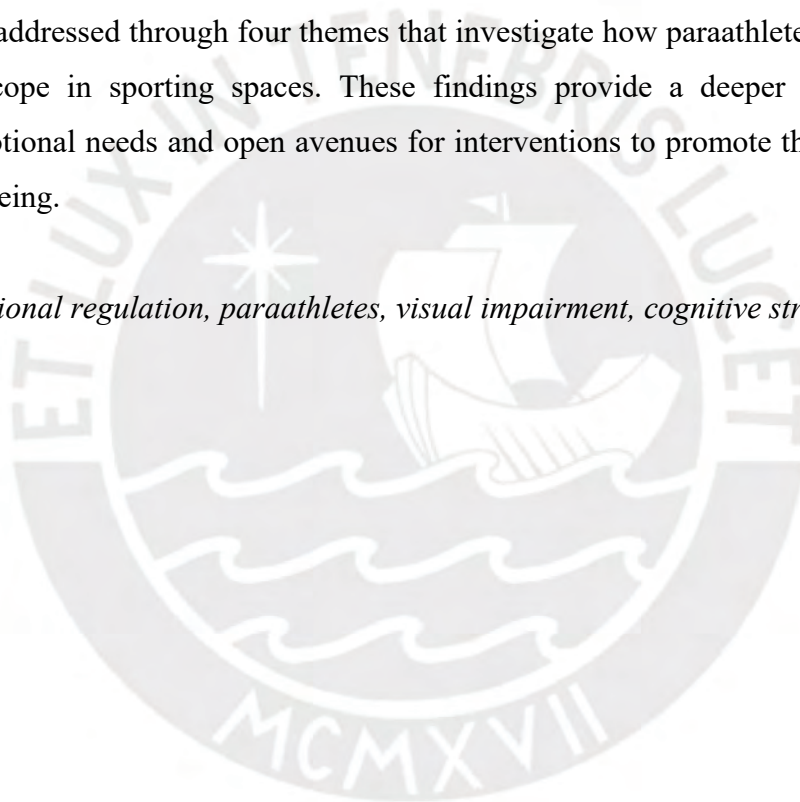
Palabras clave: regulación emocional, paraatletas, discapacidad visual, estrategias cognitivas.



Abstract

The objective of this research was to explore the subjective experiences of emotional regulation in visually impaired para-athletes who practice competitive running in Metropolitan Lima. Using a qualitative approach, in-depth interviews were conducted with seven athletes to identify the emotional regulation strategies they employ in the context of competition. Data analysis was based on Garnefski et al.'s (2001) model of emotional regulation strategies, which allowed us to identify the most common cognitive and behavioral tactics among participants. The results suggest that coping strategies, such as positive reappraisal and perceived self-efficacy, play a central role in the emotional management of these athletes, facilitating their athletic performance. Furthermore, implications are addressed through four themes that investigate how paraathletes have developed adaptability to cope in sporting spaces. These findings provide a deeper understanding of paraathletes' emotional needs and open avenues for interventions to promote their resilience and emotional well-being.

Key words: emotional regulation, paraathletes, visual impairment, cognitive strategies.



Índice de Contenidos

Introducción	1
Método	11
Participantes.....	11
Técnica de recolección de información.....	12
Procedimiento.....	12
Análisis de la información.....	14
Resultados y Discusión	15
Conclusiones	26
Referencias	29
Apéndices	43



Introducción

En los últimos años, el deporte ha experimentado un notable apogeo a nivel mundial, reflejado en el aumento significativo del número de deportistas que practican tanto de manera competitiva como recreativa (Judy et al., 2020; Silva et al., 2023). Este crecimiento se debe a diversos factores de los cuales se pueden resaltar: la creación de diversas instalaciones con accesibilidad abierta al público en general; así como el incremento de programas del deporte tanto en comunidades y centros educativos, y la creación de recursos con avances tecnológicos que permitan una mejor formación. Así, la motivación de los deportistas ha tenido un impacto significativo, favoreciendo un aumento en su participación, mejorando la socialización y el rendimiento, y reduciendo la predisposición a sufrir lesiones. Asimismo, los medios de comunicación toman un rol fundamental en lo explicado, dado que constantemente promueven eventos deportivos y comparten las experiencias de modelos deportivos que inspiran a las nuevas generaciones (Hayes, 2020). Ahora bien, según Wu et al. (2017), esta creciente conciencia se debe en gran parte a la difusión de información sobre los impactos positivos del ejercicio en la prevención de enfermedades crónicas y en la mejora del bienestar general. Esto ha fomentado que más personas busquen integrar la actividad física en su vida cotidiana como parte de un enfoque integral hacia la salud. Este ambiente favorable ha transformado el deporte no solo en una herramienta de entretenimiento y competencia, sino también en un medio para la integración social y el desarrollo personal.

Una de las características de este, es la competencia. Está alude a la práctica regular de actividad física tanto de individual como de equipos con el fin de demostrar sus capacidades en habilidades y rendimiento (Muller et al., 2022). Este proceso fomenta valores tales como la disciplina, la perseverancia, el compromiso y el trabajo en equipo, dado que el competir se encuentra relacionado con la superación y la valentía al momento de enfrentarse con otros deportistas (Arenas et al., 2016; Blanes et al., 2018). De este modo, tienen la oportunidad de medir su progreso, identificar sus fortalezas y también sus puntos de mejora. Además, el entorno competitivo permite a los atletas establecer objetivos y superar sus propios límites, mediante el desarrollo de nuevas técnicas y estrategias deportivas.

Siguiendo lo mencionado, la competición dentro del contexto deportivo suele generar una considerable dosis de ansiedad, expectación e incertidumbre tanto entre los espectadores como en los participantes (Panza et al., 2020). No obstante, es relevante reflexionar sobre cómo

experimentan dichas sensaciones aquellos atletas que están a punto de participar activamente en una serie de actividades que contrastan y evalúan su desempeño ya sea individual y/o grupal en comparación al de otros (Arenas et al., 2016; Blanes et al., 2018). Por lo tanto, la competición involucra el desenvolvimiento particular de la persona que emplea habilidades tanto físicas como mentales con el objetivo de lograr una meta previamente definida (Jaramillo et al., 2020).

Por lo tanto, la acción de competir genera un nivel alto de esfuerzo y concentración que es necesario para que el atleta pueda lograr un buen resultado (Muller et al., 2022). Sin embargo, esta gran demanda a nivel físico como mental puede ocasionar un cierto grado de estrés, tensión, ansiedad, aumento del riesgo de lesiones, frustración, agotamiento, entre otros. (Tamminen et al., 2021; Westerbeek & Eime, 2021). Este conjunto de emociones forma parte del proceso competitivo, dado que la importancia por destacar y superar a los rivales puede desencadenar respuestas fisiológicas y cognitivas significativas. Estas pueden manifestarse desde la sudoración excesiva y el aumento del ritmo cardíaco hasta la dificultad para expresarse de manera clara y la presencia de pensamientos negativos (Arenas & Aguirre, 2014; Arenas et al., 2016).

Usualmente, estos efectos psicológicos mencionados varían según el deportista y la competencia específica que desempeñe (Domínguez - Lara, 2016). Por un lado, algunos individuos pueden transformar este grado de estrés y ansiedad en un impulso que funcione como motivación para lograr el objetivo deseado (Ford et al., 2017). Y, por otro lado, pueden reaccionar de manera negativa ante estos efectos psicológicos, lo que afectaría su rendimiento durante su participación. Lo mencionado, podría causar una disminución en su autoeficacia y confianza aumentando sus niveles de estrés, frustración y ansiedad previo a una competencia (Arenas et al., 2016; Panza et al., 2020). En este contexto, es fundamental que los deportistas desarrollen estrategias que les ayuden a gestionar estas reacciones tanto físicas como emocionales de manera saludable. Ello con el propósito de que puedan garantizar un desempeño óptimo en el escenario competitivo alcanzando sus objetivos planteados (Domínguez - Lara, 2016; Guerrero et al., 2017).

Por consiguiente, es importante enfatizar que estas emociones son sentidas tanto en los deportistas que practican el deporte convencional, así como el adaptado (Ma y Martin Ginis, 2018). Este último es entendido como una modalidad deportiva que se ajusta a las necesidades y capacidades especiales en relación a la discapacidad que presenta el paradesportista (Duarte y Culver, 2014, Martin, 2016). Se ha logrado mediante la modificación tanto de los materiales como

el diseño y creación de estructuras deportivas específicas que permitan su participación y práctica de manera segura (Ortiz et al., 2021).

En este sentido, el entorno en el cual los paradeportistas se desarrollan se caracteriza por la existencia de prejuicios y estereotipos en relación a su capacidad para desempeñarse dentro del deporte (Miller et al., 2014). Lo mencionado, genera como consecuencia una falta de oportunidades y de apoyo financiero por lo que la visibilización de sus competiciones por los medios de comunicación es reducida y limitada (Gómez, 2022; Penagos y Tenjo, 2021).

Ante ello, Allan et al. (2020) y Falcao et al. (2015) argumentan que es relevante que se promueva un entorno inclusivo que asegure la cohesión de equipo, el bienestar, y la participación de los paratletas en el entorno deportivo. Asimismo, resaltan la importancia del soporte social del paradeportista tanto por parte del entrenador como de los propios compañeros de equipo, pues le permite recibir una comprensión mutua de pensamientos, sentimientos y valores (Allen & Muir, 2020). Así, la inclusión del deporte para personas con algún tipo de discapacidad es un desafío actual que requiere un esfuerzo colectivo y sostenido para garantizar que todos los deportistas, independientemente de sus capacidades, puedan desarrollarse plenamente (Jaarsma et al., 2014).

En la misma línea, la discapacidad es una condición que se encuentra siendo estudiada desde hace varias décadas hasta la actualidad (Miller et al., 2024). De esta manera, la sociedad se ha encargado de explorar los factores tanto biológicos, genéticos y externos que influyen en el desarrollo de alguna. Entre los tipos de discapacidades se destaca, por un lado, la física, la cual alude al desenlace de alguna limitación en el funcionamiento corporal. Esto quiere decir que el individuo desarrolla una movilidad reducida o la falta de alguna extremidad que afecta su desenvolvimiento en sus actividades cotidianas (Haslett et al., 2017; Lebrasseur et al., 2021). Por otro lado, la discapacidad cognitiva involucra el funcionamiento cognitivo y el desarrollo intelectual por lo que la persona experimenta una capacidad limitada al momento de aprender, razonar y resolver problemas (Bahri et al., 2023). No obstante, es pertinente enfatizar de que este tipo de discapacidad varía según la lesión en la corteza cerebral por lo que el acompañamiento puede ser necesario tanto durante los primeros años o de manera permanente (Park et al., 2023). Finalmente, la discapacidad sensorial, implica la alteración o pérdida en alguno de los sentidos: vista, oído, olfato, gusto o tacto (Papanastasiou et al., 2018; Peers et al., 2014).

En particular, la discapacidad visual implica una reducción considerable en la capacidad de ver abarcando desde una baja visión hasta la pérdida total, también llamada, ceguera (Rice et

al., 2016). Por tanto, las personas con dicha discapacidad enfrentan desafíos importantes en su día a día, los cuales implican mucho más que la limitación sensorial. En este sentido, surge una necesidad por adaptarse de manera constante a espacios diseñados principalmente y, a veces, únicamente, para personas videntes (Chun et al., 2021; Erin & Koenig, 1997; Giles et al., 2020).

Adicionalmente, es importante mencionar que existen tres tipos de discapacidad visual según la gravedad y las características de la pérdida de visión (Teoh et al., 2021). En primer lugar, la ceguera total alude a la ausencia completa de la percepción visual por lo que generan una dependencia total en los otros sentidos para poder llevar a cabo sus actividades cotidianas (Solebo et al., 2017; Chong et al., 2019). En segundo lugar, la ceguera parcial o también llamada discapacidad visual severa implica a una pérdida de visión menos significativa que la total. Las personas con dicha condición son capaces de percibir ciertos estímulos como las luces, formas y movimientos (Rahi & Cable, 2003). Y, por último, la baja visión se refiere a una disminución significativa de la capacidad de ver pero que puede corregirse de manera completa con el uso de lentes convencionales (Garzón et al., 2023).

El hecho de poseer una discapacidad visual causa un impacto significativo en el bienestar emocional de las personas que la experimentan. La pérdida o limitación de la capacidad de ver puede llevarlas a experimentar una serie de sentimientos y reacciones que pueden ir desde la tristeza hasta la frustración (Urrea y Guilén, 2016). Esto se debe a que existe una alta predisposición a que la persona experimente soledad por lo que se le dificulta el hecho de conectar con otros y de participar plenamente en actividades sociales (Haslett et al., 2017; Stalin & Dalton, 2021). En consecuencia, se desencadena un temor en relación a la seguridad personal, autoestima, autoconcepto y la independencia puesto que tienden a preocuparse en el estigma y en los estereotipos que se les otorga según la discapacidad que poseen. Ahora bien, para personas que han perdido la visión debido a algún accidente o enfermedad se desarrolla un proceso de duelo por lo que deben aprender a adaptarse a un nuevo conjunto de habilidades y formas de interactuar con el mundo (Park et al., 2023).

Siguiendo esta línea, las emociones, ocupan un rol fundamental en lo expuesto. Estas son entendidas como respuestas complejas del organismo que se manifiestan ante algún suceso tanto interno como externo. Desde una perspectiva etimológica, la palabra emoción o “emotionis” se desprende del verbo latino “moveré”, la cual tiene relación con la palabra motivación (Barragán & Morales, 2014). En este sentido, el término emoción podría significar los cambios fisiológicos,

cognitivos y motores que guían a la persona a reaccionar ante situaciones específicas (Anzelin et al., 2020). Esto se debe a que influyen en su manera de actuar y responder ante ciertos estímulos (Blanco, 2019). Asimismo, son de carácter involuntario por lo que el ser humano no tiene agencia sobre estas, pero sí en la manera de canalizarlas al momento de llevar a cabo una respuesta conductual (Cano & Moriana, 2018; Nobile, 2014).

De este modo, las emociones tienen diferentes facetas y usualmente suelen ser percibidas como negativas o positivas (Barragán & Morales, 2014; Fernández, 2017). Por un lado, las emociones que son experimentadas con agrado son capaces de aumentar los niveles de euforia, diversión y disfrute, lo que repercute en el bienestar y en la calidad de vida del individuo causando que experimente mayores momentos de felicidad (Sáez de Ocáriz et al., 2014). Un ejemplo de lo presentado, en el deporte; un jugador que acaba de ganar un partido de fútbol va a experimentar de manera inmediata una sensación de felicidad genuina que influirá en una menor tensión arterial, euforia, y una mayor conexión con sus compañeros de equipo y espectadores, etc (Palumbo, 2016). Por otro lado, las emociones vinculadas a lo negativo, mantienen relación con el miedo, la tristeza o la ira. Del mismo modo, este tipo de sensaciones se presentan como incómodas o difíciles de gestionar, ya que proporcionan información relevante sobre las necesidades y deseos individuales (Richards, 2022). Por ejemplo, durante el desarrollo de una competencia el deportista puede experimentar momentos estresantes que le pueden causar tensión muscular, malestar, aumento en el ritmo cardíaco, sudoración excesiva, etc (Domínguez - Lara, 2016). No obstante, es importante hacer mención que sentir este tipo de emociones no resultan dañinas para el ser humano, siempre y cuando sepa identificarlas, gestionarlas y canalizarlas de una manera saludable por medio de actividades y/o acciones que permitan su desahogo (Barrios-Tao y Peña, 2019; Fernández, 2017).

Dado que las emociones son incontrolables, la manera en cómo tener agencia sobre ellas es mediante la regulación emocional (Bastidas, 2019). Este concepto se refiere a la capacidad que desarrolla la persona para poder conocer, entender y cuestionar sus emociones sin mayor dificultad (Etxebarria, 2002; Gonzáles et al., 2023; Gross & Thompson, 2007; Gross, 2014; Sanca & Yanapa, 2019). De este modo, interfiere en el bienestar tanto psicológico como social debido a que influye en la forma en cómo reaccionamos ante algún tipo de situación que se experimente individual o grupalmente. Así, la regulación emocional permite que el individuo interactúe de manera adecuada consigo mismo y con quienes lo rodean (Gómez & Acosta, 2021; Sarmiento, 2022).

En el contexto deportivo, la regulación emocional toma un rol relevante, dado que impacta en el rendimiento del atleta y en su bienestar (Bastidas, 2019). En este sentido, cuando los deportistas adquieren la capacidad de regular sus emociones pueden mantener su foco atencional tanto en el entrenamiento como en la competencia en sí misma (Fuentes et al., 2017). Ello debido a que aprenden a cómo identificar y gestionar la ansiedad, la frustración, el miedo y el pánico escénico de manera óptima. Asimismo, los deportistas que se desempeñan en competencias de alto nivel enfrentan una gran presión externa e interna. Ante lo mencionado, la regulación les permite controlar el estrés y la presión manteniendo una actitud positiva durante su desempeño (González et al., 2017; González et al., 2023).

A nivel internacional, el concepto de regulación emocional ha sido trabajado en contextos deportivos durante los últimos años. En este sentido, Guerrero y et al. (2017) llevaron a cabo una investigación, la cual planteaba evaluar la regulación emocional de un equipo de fútbol masculino en España conformado por 25 jugadores entre los 16 y 17 años. De este modo, su objetivo principal fue examinar el uso de estrategias de regulación emocional ante situaciones adversas durante los enfrentamientos pertenecientes a su campeonato. Los resultados evidenciaron que los jugadores que desarrollan la capacidad de regular sus emociones pueden reconocer e identificarlas durante un partido. Resaltaron que los futbolistas que trabajaron estrategias de regulación emocional adaptativas pudieron reaccionar tanto cognitiva como actitudinalmente de manera favorable, lo que impactó positivamente en su desempeño individual como grupal.

Ahora bien, Oriol y et al. (2014), investigaron cuáles eran las emociones que generalmente experimentaban los jugadores en resultados desfavorables y qué tipo de estrategias de regulación utilizaban ante estas. La muestra fue conformada por 8 equipos de distintos deportes: balonmano, hockey, fútbol y básquet. Y, estuvo compuesta por un total de 112 personas entre mujeres y hombres. Los resultados concluyeron lo siguiente; por un lado, la manera más efectiva de enfrentar una situación desfavorable tanto dentro como fuera del campo es por medio de la motivación por parte de los compañeros del mismo equipo. En otras palabras, los jugadores buscan apoyo y palabras de aliento entre ellos. Por otro lado, resaltan la importancia de trabajar estrategias de regulación emocional en equipos por medio del establecimiento de objetivos en conjunto, la promoción de un ambiente saludable de entrenamiento y de la colectividad en lugar de la individualidad. Finalmente, hacen mención de cómo el entrenador ocupa un rol imprescindible en la regulación emocional y en el rendimiento deportivo, puesto que tiene la responsabilidad de unir

al equipo, fomentar la socialización entre los jugadores y establecer normativas que favorezcan el entorno deportivo.

En particular, como se ha evidenciado en las investigaciones presentadas, un constructo que demuestra estar altamente involucrado en la regulación emocional son las estrategias involucradas para alcanzar el equilibrio de emociones. Garnefski et al. (2001) propone nueve estrategias de regulación emocional, las cuales las divide en dos campos. La primera, las adaptativas, son cuatro y refieren a los tipos de respuesta saludables que se utilizan para responder ante una situación específica.

En primer lugar, la reevaluación, implica cambiar la interpretación de una situación específica para alterar su impacto emocional. Por ejemplo, en lugar de ver el fallo de un penal como un fracaso, el deportista podría verlo como una oportunidad de aprendizaje. En segundo lugar, la aceptación, alude a la acción de reconocer las emociones y la situación sin intentar cambiarlas u obviar la realidad. Así, esta estrategia ayuda a reducir la resistencia de la persona y le permite centrarse en el manejo de sus emociones. En tercer lugar, la resolución de problemas, refiere a la identificación de soluciones eficaces ante un evento con una alta carga emocional de estrés y/o ansiedad. En cuarto lugar, la reasignación atencional, implica centrar la atención en aspectos positivos en lugar de los negativos otorgando otra mirada a una situación estresante (Garnefski et al., 2005; Garnefski & Kraaij, 2007; Omaima, 2018; Oriol et al., 2014).

Y la segunda, las desadaptativas, conllevan a la prolongación de las emociones con carga negativa y están asociadas a un nivel severo de angustia psicológica; Garnefski et al. (2001), identificaron tres (Kamalinassab y Mohammadkhani, 2018; Omaima, 2018). La primera es la rumiación, alude a la repetitiva atención que se les otorga a los pensamientos negativos que surgen ante una situación en particular que causa que en lugar de encontrar una solución se centre en las consecuencias y causas de esta. Así, este tipo de estrategia puede intensificar y prolongar las emociones percibidas como negativas (Garnefski et al., 2005; Garnefski & Kraaij, 2007). La segunda es la supresión que refiere a la inhibición de las emociones y los pensamientos otorgados ante una situación con una carga emocional percibida como negativa. Si bien lo mencionado puede otorgar un alivio temporal, a largo plazo puede conllevar a una intensificación de los pensamientos causando efectos en la salud mental y física de la persona (Omaima, 2018; Oriol et al., 2014). Finalmente, la evitación consiste en tratar de evadir situaciones, pensamientos y emociones que resultan incómodos y/o dolorosos. Ello puede proporcionar una sensación de alivio momentáneo.

No obstante, puede terminar en la evitación de la realidad por lo que luego la persona puede experimentar altos grados de estrés, tensión y ansiedad. Consecuentemente, puede terminar causando un trastorno del estado de ánimo (Aldao et al., 2010).

En este sentido, la presente propuesta por Garnefski et al. (2001) ha sido utilizada en el campo del deporte en el Perú. Así, Vela (2024) llevó a cabo una investigación que tenía como objetivo principal analizar la relación entre el bienestar y la regulación emocional en adultos que practicaron algún tipo de actividad física durante la época de la COVID - 19. La muestra estuvo compuesta por 130 adultos tanto varones como mujeres cuyas edades oscilaban entre los 18 a 58 años que residían en Perú. Encontró que el uso de estrategias de regulación emocional adaptativas como la reevaluación, la reasignación atencional y la resolución de problemas por los participantes impactaba de manera positiva en su bienestar durante el tiempo de crisis debido al confinamiento. No obstante, también identificaron el uso de ciertas estrategias desadaptativas cuando realizaron comparaciones en relación al sexo de los participantes. En primer lugar, identificaron que los varones eran más propensos a emplear la supresión como estrategia de regulación emocional ante alguna situación amenazante, lo cual explicaron que podría ser por la influencia de la cultura machista peruana. En segundo lugar, reportó que las mujeres tendían a utilizar la rumiación de manera más frecuente en contraposición a los hombres. Los investigadores concordaron que ello se podría deber a que las mujeres eran más propensas a procesar y sentir emociones negativas de manera más frecuente.

De igual manera, D'Acunha (2019) llevó a cabo una investigación que planteó como objetivo principal analizar la posible relación entre la sintomatología depresiva y ansiosa con la regulación emocional en adultos que realizan actividad física. La muestra estuvo conformada por 116 adultos varones y mujeres de entre 18 y 61 años en Perú. Se concluyó una conexión directa entre los síntomas de depresión y ansiedad y las estrategias de regulación emocional maladaptativas como culpar a otros, autoculparse, rumiación, y supresión. Además, se encontró una relación positiva entre la estrategia adaptativa de aceptación y los síntomas de ansiedad. Y se observó una relación inversa entre los síntomas depresivos ansiosos y la estrategia de reevaluación cognitiva. Finalmente, en relación a la variable de género de los participantes se puede resaltar lo siguiente. Por una parte, el deporte funciona como un refuerzo en el empoderamiento de la mujer, puesto que incrementa su autoestima y su autopercepción física. Por ende, se reduce considerablemente la prevalencia de sintomatología depresiva y ansiosa. Por otra parte, se

identificó que los varones tienden a utilizar el deporte como un mecanismo de evitación ante la presencia de emociones negativas, lo cual resulta una práctica no saludable a largo plazo.

No obstante, la bibliografía existente en Perú es bastante reducida, por lo que no se cuenta con una amplia red de investigaciones en psicología que aborden el trabajo con paradeportistas. Esta carencia dificulta la visibilidad y comprensión de las necesidades emocionales y los desafíos únicos que enfrenta esta comunidad. Teniendo en cuenta que el deporte funciona como un mecanismo de adaptación social y un facilitador para el bienestar general de las personas con discapacidad, es de suma importancia conocer sus experiencias para poder incentivar su práctica (Ma & Ginis, 2018). Al llevar a cabo la presente investigación, se contribuirá de manera significativa al avance del conocimiento en Psicología Deportiva y en el deporte adaptado. Los resultados proporcionarán una comprensión más profunda de las estrategias de regulación emocional empleadas por paraatletas con discapacidad visual formentando un entorno más inclusivo y de apoyo. Aunque existen investigaciones que vinculan la regulación emocional con deportistas convencionales (Gómez et al., 2022; Guerrero et al., 2019; Oriol et al., 2014), resulta pertinente estudiar esta variable en una muestra diferente para identificar los aspectos específicos que influyen en la regulación emocional de los paradeportistas y las posibles similitudes y diferencias con los deportistas convencionales. De esta manera, se podrán desarrollar intervenciones y programas de apoyo más efectivos y personalizados para los paraatletas.

Finalmente, en este marco, resulta imprescindible definir el constructo de experiencias subjetivas, dado que constituye el eje central de la presente investigación. Este concepto se entiende como el proceso mediante el cual las personas reflexionan, interpretan y otorgan significado a los sucesos que vivencian, integrando sus percepciones, emociones y pensamientos en función de su historia personal y contexto (Cajina & Reyes, 2021; Schütz, 1993). Desde esta perspectiva, las experiencias subjetivas no solo hacen referencia a lo que ocurre externamente, sino a la manera en que cada individuo construye sentido y significado a partir de cada vivencia.

Por tanto, la presente investigación tiene como objetivo principal explorar las experiencias subjetivas de regulación emocional durante la competencia en paradeportistas con discapacidad visual en Lima Metropolitana. En particular, como objetivo específico, se plantea examinar las potenciales estrategias de afrontamiento propuestas por Garnefski et al. (2001) presentes en sus discursos.

Para ello, se llevará a cabo una investigación con un grupo de adultos paratletas que posean algún tipo de discapacidad visual y que entrenen running regularmente. Se les realizará una entrevista con el fin de explorar sus experiencias en relación a la regulación emocional durante la competencia.



Método

Participantes

La presente investigación contó con la participación de siete paraatletas miembros de una asociación de atletismo ubicada en la ciudad de Lima Metropolitana. Se buscó que hubiera un balance en el género de los participantes, por lo que se consideró a cuatro varones y tres mujeres respectivamente. De esta manera, el número de personas escogidas para la investigación fue determinado según el criterio de saturación. Este término alude a que la información obtenida por medio de las entrevistas alcanza un límite en el que deja de aportar datos significativamente nuevos para la investigación. Así, el propósito fue recolectar una variedad de ideas y perspectivas sin que se alcance una redundancia en la información (Braun & Clarke, 2021).

Por un lado, en relación a los criterios de inclusión, se consideró que los y las participantes fueran miembros activos de la asociación “Yo soy sus ojos”. En relación a la edad, se tuvo en cuenta que los paraatletas fueran mayores de 18 años y que posean algún tipo de discapacidad visual: ceguera total, visión parcial o baja visión. Asimismo, se tomó en cuenta que entrenaran el para atletismo con una frecuencia mínima de dos veces por semana, y que hubieran participado en al menos tres carreras pedestres en los últimos 18 meses.

Por otro lado, como criterio de exclusión, no se incluyó a paraatletas que tengan alguna discapacidad cognitiva y/o física. Finalmente, como la investigación estuvo centrada en el deporte adaptado, no se tomó en consideración a personas que practicaran el deporte convencional.

Ahora bien, en cuanto a los criterios éticos, se elaboró un consentimiento informado (Apéndice A) para cada una de las entrevistas. Este fue leído en conjunto con cada uno de los y las participantes. La finalidad era asegurar que las personas otorguen su consentimiento total para participar en la entrevista. Este incluía información tal como el propósito general del estudio, la duración estimada de la entrevista, la participación voluntaria, la confidencialidad de la información y la grabación de audio (Creswell, 2013; Willing, 2013). Finalmente se aplicó el principio de beneficencia y no maleficencia con el fin de garantizar a los participantes un espacio seguro y protegido durante todo el proceso de la entrevista.

Técnica de recolección de información

Ficha Sociodemográfica

Para recolectar la información, se diseñó una ficha sociodemográfica (Apéndice B) con el objetivo de proporcionar información básica y relevante sobre los y las participantes. Esta incluyó

los siguientes datos: edad, género, lugar de residencia, número de entrenamientos a la semana, años practicando atletismo, años como miembro/a de la asociación “Yo soy sus ojos” y el número de competencias en las cuales participaron en los últimos 18 meses.

Entrevista semiestructurada

Asimismo, se diseñó una guía de entrevista semi-estructurada (Apéndice C), metodología más utilizada a nivel de investigación cualitativa, con la finalidad de abordar las experiencias subjetivas sobre regulación emocional en paraatletas con discapacidad visual que practican el atletismo de manera competitiva (Willing, 2013). De esta manera, para llevar a cabo el proceso de construcción de la guía se requirió de la búsqueda de información teórica exhaustiva e investigaciones previas que hubieran utilizado entrevistas a deportistas (Pérez y Delgado, 2022). Lo mencionado incluyó la identificación de estudios relevantes sobre regulación emocional en el contexto deportivo (Gibbs et al., 2022; Guerrero et al., 2017; Puigbo et al., 2019; Tamminen et al., 2021; Oriol et al., 2014).

Esta guía se realizó en base al modelo de estrategias de regulación emocional de Garnefski et al. (2001). Las preguntas abiertas estuvieron orientadas a conocer las experiencias de competencia de cada uno de los paraatletas y las estrategias que emplearon tanto antes como durante este evento. En este sentido, la guía de entrevista estuvo compuesta por 5 secciones principales: rapport, preguntas de apertura, regulación emocional en competencia, impacto de la discapacidad visual en las emociones, y emociones y desempeño.

Procedimiento

El presente estudio se desarrolló bajo un alcance fenomenológico, ya que tuvo como propósito comprender las experiencias subjetivas de regulación emocional en paradesportistas con discapacidad visual, a partir de la interpretación de sus vivencias en el contexto de competencia.

En un primer momento, luego de una revisión bibliográfica, se comenzó con la elaboración de la guía de entrevista semiestructurada. Una vez obtenida la primera versión del instrumento, este fue sometido a un proceso de evaluación por el asesor de la presente investigación. Luego de realizar las recomendaciones y correcciones otorgadas, fue sometido a una evaluación por jueces para afinar las preguntas realizadas. Estos brindaron sugerencias respecto a las herramientas, tomando en consideración criterios de pertinencia, coherencia, claridad y apertura, lo cual permitió añadir las recomendaciones propuestas y modificar las preguntas observadas.

Asimismo, se contactó al fundador y director de la Asociación de Atletas Invidentes y Guías, "Yo soy sus ojos". Posteriormente, se programó una reunión presencial, en la cual se conversó sobre el objetivo de la presente investigación, y la intención de trabajar con paraatletas que tuvieran algún tipo de discapacidad visual (ceguera total, visión parcial o baja visión) y que compitan en carreras pedestres de manera regular. Asimismo, se explicó el aporte que podría brindar trabajar con dicha población en el contexto peruano. Luego, a través de una invitación por parte del director de dicha Asociación, se acudió al centro de entrenamiento de los participantes por un periodo de un mes durante sus horas de entrenamiento. De esta manera, se observó de manera detenida la dinámica de entrenamiento y se conversó tanto con los responsables de la preparación deportiva como con los guías encargados de acompañar a los paraatletas. Durante este proceso, se tomaron apuntes en relación a aspectos importantes que pudieran contribuir a la presente investigación con el fin de entender de la modalidad de este deporte adaptado. Lo recogido fue un aporte fundamental durante la elaboración de la guía de entrevista y en la propia aplicación.

En un tercer momento, se contactó de manera presencial a los paraatletas que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión determinados durante los entrenamientos. Cabe mencionar que el director facilitó una lista con los nombres de paradesportistas que cumplían dichos criterios, y estuvo presente en el proceso de invitación a participar de la investigación. Así, se realizó un primer acercamiento con cada participante, a quienes se les comentó el propósito de realizarles una entrevista y el objetivo general de la investigación. De este modo, se procedió a coordinar las entrevistas según el horario de disponibilidad de cada uno de los participantes. Asimismo, en relación a la modalidad de aplicación, por un lado, se acordó con 5 de los participantes que las entrevistas sean realizadas por medio de la plataforma Zoom debido a su accesibilidad. Y, por otro lado, 2 participantes solicitaron si la entrevista podría ser presencial debido a que necesitan del apoyo de una persona para poder movilizarse por su discapacidad, puesto que no utilizan el bastón. Finalmente, en el mes de septiembre, se llevaron a cabo las 7 entrevistas previamente programadas. Luego de ello, se llevó a cabo el proceso de transcripción, se sistematizó la información y se procedió a realizar el análisis pertinente.

Análisis de Información

Se llevó a cabo un análisis de procesamiento de datos de tipo temático. Este método fue utilizado debido a que permite identificar, organizar y describir patrones temáticos mediante una revisión detenida y repetida de la información recopilada (Nowell et al., 2017). Así, se buscó determinar conclusiones que aportaran a una comprensión precisa y a una interpretación pertinente del tema de investigación (Braun & Clarke, 2006).

Se siguieron las seis etapas recomendadas por Braun y Clarke (2006) para garantizar la calidad del procesamiento de la información. Primero, se realizó una fase de familiarización con los datos que involucró la transcripción de las entrevistas, así como la lectura y relectura repetida de estas para registrar las ideas principales. Cabe mencionar que este ejercicio se realizó en función a las 5 secciones de indagación de la guía de entrevista. Posteriormente, se procedió a la generación inicial de códigos, donde se crearon etiquetas como términos o frases que identificaron las características significativas en los datos relevantes para responder al objetivo de la investigación. Esta fase ayudó a condensar la información y a estructurar el análisis.

La siguiente etapa se basó en la búsqueda de temas, en la que se examinaron los códigos y los datos recopilados para identificar patrones de significado más amplios, los cuales fueron considerados como los posibles temas. Luego, en la fase de revisión de temas, se verificaron los temas candidatos en relación con el conjunto completo de datos para determinar si proporcionaban una narrativa coherente y respondían de manera adecuada a los objetivos. La quinta fase implicó la definición y nominación de los temas, lo que requirió un análisis exhaustivo de cada uno de ellos para determinar su alcance y enfoque, así como identificar la narrativa general que transmitiría cada tema. Cabe mencionar que para el análisis temático llevado a cabo se hizo uso del programa de Microsoft Office Excel 2015 puesto que facilitó la organización de la información de manera estructurada. Por último, se procedió a la elaboración del informe de investigación, en el cual se extrajeron extractos representativos que respaldaron el análisis contextualizado con la revisión de la literatura y estudios pertinentes.

Resultados y discusión

A continuación, se describirán y analizarán los resultados que permitieron conocer y comprender las experiencias subjetivas de regulación emocional durante la competencia en un grupo de 7 paraatletas con discapacidad visual. A través de sus relatos, los participantes identificaron diversas estrategias cognitivas y emocionales, así como aspectos del entorno deportivo, que les ayudaron a gestionar sus emociones y alcanzar un rendimiento favorable durante las carreras pedestres. Estos hallazgos proporcionan una visión sobre los desafíos únicos que enfrentan y las habilidades que desarrollan para sobrellevarlos en un contexto competitivo. Cabe destacar que todos los paraatletas entrevistados expresaron entusiasmo al contar con un espacio donde compartir sus experiencias, subrayando la importancia de visibilizar las vivencias de deportistas con discapacidad en el ámbito del *running*.

1) Carrera Interna: Transformar el obstáculo en oportunidad

La discapacidad visual suele ser percibida socialmente como una barrera, puesto que requiere el afrontamiento de diversos desafíos al momento de realizar actividades cotidianas (Shield & Synnot, 2016). Asimismo, existen diversos estigmas compartidos socialmente debido a la falta de información sobre la capacidad de las personas con discapacidad visual para adaptarse. Por ello, se tiende a percibir la discapacidad como una limitación en lugar de una condición que puede gestionarse con el apoyo social adecuado y con las adaptaciones inclusivas en diversos espacios (Arribas, 2015; Rodríguez et al., 2019). De esta manera, la discapacidad visual es percibida por los paraatletas como una oportunidad para superarse y redefinir sus propios límites (Shield & Synnot, 2014; Shield & Synnot, 2016). Lo mencionado, se encuentra relacionado con lo que Garnefski et al. (2001) denominan “reestructuración cognitiva”. Este término alude a una estrategia que ayuda a las personas a modificar tanto sus pensamientos como sus creencias negativas, lo que promueve una perspectiva más optimista y adaptativa. Es decir, permite reinterpretar una situación adversa o no esperada desde una visión más favorable impactando positivamente en el bienestar del individuo. Así, los participantes manifestaron cómo utilizan la revaloración de su situación para potenciar su motivación. No obstante, más allá de su función como estrategia cognitiva, esta revaloración parece vincularse con un proceso más amplio de resignificación de la discapacidad, en el cual los paraatletas construyen una narrativa de superación que orienta su experiencia deportiva.

1.1) El poder de la revaloración

La revalorización positiva surgió como una estrategia clave entre los paraatletas entrevistados. Esta se refiere a los intentos cognitivos de reinterpretar y redefinir un problema de manera positiva, mientras se acepta la realidad de la situación (Caicedo Cavagnis et al., 2024). Inicialmente, muchos de los paradesportistas entrevistados experimentaron la pérdida de visión como un obstáculo que los alejaba de actividades sociales y recreativas, especialmente del deporte. Sin embargo, la práctica del *running* les ayudó a redefinir su percepción de la discapacidad, convirtiéndola en una fuente de fortaleza y motivación. Lo indicado, refleja lo que Garnefski et al. (2001) denominan "reestructuración cognitiva positiva", una estrategia que modifica el significado de una experiencia estresante, promoviendo la adaptación emocional (Bird et al., 2023; Kim & Tamminen, 2023; Sammy et al., 2021).

Como mencionan algunos de los participantes:

“Fue algo emocionante para mí, porque no pensé volver a correr después de perder la visión; y que vengan otras personas y te den esa motivación, ese ánimo, fue algo nuevo para mí” (Hombre, 30 años).

“Es una satisfacción porque sabes que estás haciéndolo bien, es como decir avanzar con un problema, tienes la fórmula y cuando llegas al resultado estás ahí con la verdad, ya me salió, claro, ya está, es más esa satisfacción que sientes también cuando llegas a la meta” (Hombre, 27 años).

“Y poco a poco ya como que me iba adaptando, he ido aprendiendo a saber cómo corre una persona con discapacidad visual” (Mujer, 35 años).

Estas declaraciones, reflejan la manera en cómo la práctica activa del *running* les ha ayudado a modificar el significado de una situación potencialmente estresante (Robazza et al., 2023; Sammy et al., 2021). En este sentido, para ellos, el reto que representa realizar un deporte, como el correr sin visión, se transforma en un catalizador de persistencia, resiliencia y esfuerzo constante. Entonces, la discapacidad visual en lugar de ser considerada como una limitación, se transforma en un motor de superación personal, la cual se refleja en su capacidad para adaptarse a su entorno y desarrollar estrategias que les permitan competir de manera satisfactoria (Bonifaz et al., 2018; Valerazo, 2021).

“Gracias al deporte, puedo decir que me siento más suelto, más alegre, más confiado y con la seguridad de que puedo lograr algo de manera más rápida” (Hombre, 35 años).

“Y era una lucha porque yo veía que mi cuerpo estaba flaco y todo, pero quería hacerlo. Entonces era eso de superación. Es una sensación muy chévere. Por eso me quedé corriendo en la asociación” (Hombre, 37 años).

De esta manera, se ilustra el proceso de logro que acompaña la revaloración, el correr no solo es un ejercicio físico, sino también una manera de reafirmar la capacidad de superar desafíos (Bonifaz et al., 2021; Kim & Tamminen, 2023; Robazza et al., 2023). Así, la discapacidad visual se convierte en una oportunidad de superación personal. Siguiendo lo mencionado, la revaloración no solo opera como una estrategia de regulación emocional en términos individuales, sino que también cumple una función identitaria, al permitir que los paraatletas redefinan su lugar dentro del deporte y en la sociedad. Es decir, no se trata únicamente de “pensar en positivo”, sino de reconstruir el significado de la discapacidad desde una lógica de capacidad y logro. Esto sugiere que, en el contexto del running adaptado, las estrategias propuestas por Garnefski adquieren un matiz particular, ya que se entrelazan con procesos de adaptación social y personal propios de la experiencia de vivir con discapacidad visual.

1.2) Del miedo a la fuerza

Ahora bien, el miedo es una emoción inherente que acompaña a atletas convencionales como paraatletas, especialmente, durante el inicio de su carrera deportiva. Para estos últimos que presentan discapacidad visual, este sentimiento puede intensificarse debido a los retos únicos que enfrentan, como correr en un entorno competitivo donde la percepción del espacio y el movimiento dependen de sentidos alternativos debido al vacío visual que experimentan (Jaarsma et al., 2014; Shields & Synnot, 2016). Tamminen & Gaudreau (2021) resaltan que, si bien el miedo puede causar cierto grado de ansiedad, a su vez, puede ser transformado en una fuente impulsadora cuando la persona logra gestionarlo por medio de estrategias adaptativas de regulación emocional.

Entre los paraatletas entrevistados, refirieron que los principales miedos estaban asociados a los riesgos físicos inherentes a correr con una discapacidad visual, tal como caerse, ser empujados, o a ser pisados por otro competidor. No obstante, lo explicado no fue un impedimento para que decidieran empezar a practicar el *running*, tal como relata una de las paraatletas:

“Tengo varios amigos que tienen discapacidad visual y ellos me dijeron, [Vamos a correr], y yo les decía, no; tengo miedo, tengo miedo a caerme” (Mujer, 31 años).

En este sentido, se refleja el miedo inicial al fracaso y a las consecuencias físicas de correr sin la capacidad de ver. De esta manera, la ansiedad de caerse o ser golpeados, es una preocupación

que comparten los deportistas con dicha discapacidad, pues existe un temor predominante a desarrollar algún tipo de lesión, golpe y/o herida. Según Forsdyke et al. (2019), esta ansiedad puede influir negativamente en el rendimiento deportivo, manifestándose en forma de conductas evitativas, reducción de la velocidad o incluso abandono de la actividad. No obstante, aquellos deportistas que logran implementar estrategias adaptativas de afrontamiento, como la visualización positiva, el establecimiento de confianza con sus guías o el desarrollo de rutinas de seguridad; logran superar estas barreras emocionales y físicas. Estas estrategias no solo reducen la predominancia del miedo, sino que también fortalecen su resiliencia y capacidad para competir en escenarios desafiantes (Forsdyke et al., 2019; Tamminen y Crocker, 2021).

Otro paraatleta refirió lo siguiente en torno a su experiencia:

“La primera vez que corrí en una competencia, sí sentí un poquito de ansiedad y miedo dije, ojalá que no me pisen o algo” (Hombre, 35 años).

Este tipo de miedo es común entre los atletas con discapacidad visual, quienes enfrentan desafíos adicionales relacionados con su seguridad en la pista. No obstante, a medida que los paraatletas ganan experiencia y confianza, logran transformar este miedo en un factor motivador (Zenk et al., 2024). Según una investigación de Nicholls & Perry (2016), el manejo del miedo y la ansiedad en atletas, incluyendo paraatletas, puede convertirse en una oportunidad para mejorar el rendimiento cuando los deportistas desarrollan resiliencia emocional. De esta manera, el miedo deja de ser una barrera y se convierte en un catalizador de su esfuerzo por participar. Esto se debe a que es resignificado como parte constitutiva de la experiencia deportiva. Esto permite comprender que, en los paraatletas con discapacidad visual, la regulación emocional no implica la supresión de emociones negativas —como podría plantearse desde algunas estrategias desadaptativas del modelo de Garnefski—, sino su transformación en recursos funcionales para la acción. Así, el miedo adquiere un valor adaptativo, en tanto impulsa la preparación, la atención al entorno y la confianza en el vínculo con el guía.

2) El arte de dejarse guiar

La relación entre los paraatletas con discapacidad visual y sus guías deportivos resulta fundamental para su rendimiento en las competencias pedestres (Alcaraz et al., 2019; Tamminen y Crocker 2021). Así, el guía se convierte en un apoyo integral, pues se desarrolla un vínculo de confianza que ayuda a que se desarrolle tanto una sincronización física y una comunicación asertiva causando que el deportista pueda practicar el *running*. Por esta razón, es relevante

considerar esta dupla: guía + paradesportista, como un equipo que se plantea objetivos a corto y largo plazo, por lo que entrenan de manera constante para alcanzarlos. Asimismo, cada uno se compromete a escuchar y comunicarse de manera directa y asertiva para poder fomentar un entorno saludable. Desde una perspectiva analítica, esta relación trasciende el plano funcional, ya que no solo permite la ejecución de la actividad deportiva, sino que configura un espacio relacional donde se co-construyen procesos de regulación emocional (Crocker, 2021). En este sentido, el modelo de Garnefski puede ampliarse al observar que las estrategias no siempre se desarrollan de manera individual, sino que emergen en interacción con otros, especialmente en contextos de interdependencia como el deporte adaptado.

2.1) La danza del equipo

Una carrera pedestre no solo depende del rendimiento físico del paraatleta, sino también de la conexión emocional que existe entre el corredor y su guía. De esta manera, los participantes de la presente investigación enfatizaron que la relación con su guía es un aspecto fundamental, pues es una fuente de seguridad emocional que los ayuda a regular sus emociones momentos previos y durante la carrera (Alcaraz et al., 2019). Es importante resaltar que esta dinámica de “danza” entre ambos se caracteriza por una sincronización física y emocional, lo que impacta de manera positiva en el rendimiento del atleta (Shimizu, 2023). En este punto, la regulación emocional adquiere un carácter compartido, donde las estrategias no son únicamente internas al deportista, sino que se sostienen en la interacción constante con el guía. Esto permite interpretar que la gestión emocional durante la competencia no depende exclusivamente de procesos intrapsíquicos, sino también de dinámicas interpersonales que facilitan la contención emocional, la motivación y la toma de decisiones en situaciones de exigencia.

Como lo expresa uno de los entrevistados:

“Pienso en aquellas personas que van a estar al lado, que me van a apoyar, y sobre todo en la seguridad y la confianza que voy a tener con el guía” (Hombre, 35 años).

Nguyen y et al. (2023) describen que existe una regulación emocional compartida que se basa en el vínculo que construye el guía y el paraatleta, el cual contribuye positivamente a la gestión de las emociones (Huang y Lajoie, 2023; Su et al., 2018). Así, el apoyo que brinda el guía, al acompañar al deportista tanto en su proceso de preparación como durante la carrera, influye en su rendimiento. Esto se debe a que el guía se convierte en una fuente de motivación, seguridad y

apoyo para el paraatleta, especialmente cuando éste enfrenta alguna incomodidad o malestar físico durante la competencia (Ryan y Vansteenkiste, 2023).

Así, lo menciona una deportista:

“Ha habido un momento donde he sentido que ya no he podido, que he estado creo que ya en el punto donde ya quería dejarlo todo, faltando muy pocos kilómetros y he sentido ese querer, ya dije “Ya no más”, incluso he querido quedarme parada, pero sin embargo ahí es donde actúa mi guía y me dijo “vamos porque ya no falta nada y ya estás” (Mujer, 31 años).

En este sentido, la motivación se da debido a que el paraatleta es capaz de realizar satisfactoriamente el deporte que le gusta y se siente parte de un entorno afectuoso en el que su guía y él se convierten en un equipo con un fin en común, que es llegar a la meta (Gibbs et al., 2022; Shimizu, 2023). Así, más que una simple cooperación deportiva, la relación guía–paraatleta puede entenderse como un sistema de regulación emocional en sí mismo, en el cual ambos actores participan activamente en la gestión de las emociones que emergen durante la competencia.

2.2) Confianza ciega, emociones abiertas

En el deporte adaptado, especialmente en el atletismo para personas con discapacidad visual, la confianza es un aspecto crucial para alcanzar los objetivos planteados en torno al rendimiento deportivo. De este modo, esta confianza no solamente guarda relación con factores técnicos como, por ejemplo, el ritmo de carrera, la coordinación manos y pies, etc; sino también con el manejo de emociones que puedan surgir en una carrera pedestre. De este modo, los paraatletas establecen un vínculo de confianza con su guía, quien les otorga la seguridad de que los protegerán ante posibles percances en la ruta y les apoyarán a superar las adversidades que puedan surgir tanto durante el entrenamiento como en la propia competencia (Huang y Lajoie, 2023). La confianza opera como una condición que facilita el uso de estrategias adaptativas de regulación emocional, en línea con lo propuesto por Garnefski, pero situada en un contexto de dependencia funcional. Siguiendo lo explicado, los paraatletas compartieron lo siguiente:

“Todo lo hacemos con la confianza que le damos a nuestros guías. Porque a los guías le entregamos nuestra vida, prácticamente” (Mujer, 31 años).

“La seguridad de que tu guía te está guiando, te está apoyando, te está haciendo tus ojos” (Hombre, 56 años).

“He aprendido a confiar, he aprendido a confiar en el guía bastante, Entonces, cuando tú corres con un guía, ese guía es tus ojos para poder avanzar” (Hombre, 35 años).

Estas citas reflejan la responsabilidad que se le otorga al guía, quien se convierte en una herramienta clave para poder practicar este deporte. En este sentido, actúa como una extensión del paradesportista en términos técnicos, y como un apoyo emocional y social fortaleciendo su capacidad de adaptación y de afrontamiento ante los desafíos propios de practicar el *running* competitivo. Así, este vínculo puede mejorar significativamente la autoconfianza del paraatleta, y, por ende, su rendimiento deportivo (Mohd et al., 2020). De esta manera, Mannella & Bundon (2024) resaltan que cuando el deportista se siente seguro de su relación con su guía, es capaz de desarrollar con mayor facilidad una percepción positiva de sus propias habilidades y fortalezas. Asimismo, la oportunidad de compartir esta experiencia en pareja aumenta sus sentimientos de pertenencia y sentido de comunidad, lo que termina fomentando su participación en diversos eventos deportivos de *running* (Haslett et al., 2017). En conjunto, estos hallazgos evidencian que la regulación emocional en paraatletas con discapacidad visual no puede comprenderse únicamente desde una lógica individual, sino que requiere ser analizada desde una dimensión relacional, donde el vínculo con el guía actúa como un mediador fundamental en la experiencia emocional y en el rendimiento deportivo.

3) Voces internas y externas: Apoyo emocional en la competición

Un factor importante resulta ser el apoyo emocional por parte del público que se encuentra alrededor durante la competencia, lo que funciona como un refuerzo que le ayuda al paraatleta a mantener el enfoque en sus objetivos planteados. Así pues, este apoyo en forma de gritos de ánimo, palabras de motivación, aplausos y la presencia misma de diversas personas genera un impacto en su experiencia brindándoles energía y reforzando su confianza en sí mismos (McCormick et al., 2015; Midgley et al., 2017). Este tipo de apoyo permite comprender que la regulación emocional no se limita a procesos internos del deportista, sino que también puede ser facilitada por elementos contextuales. En particular, el entorno social actúa como un modulador de la experiencia emocional, influyendo directamente en la manera en que los paraatletas interpretan y afrontan las demandas de la competencia.

3.1) La tribuna invisible

Para los paraatletas, la presencia de una multitud de personas alentándolos, se convierte en una forma de apoyo única. De este modo, son percibidas como una “tribuna invisible” que les

otorga fortaleza y los motiva desde el inicio de la competencia hasta llegar a la meta. En la misma línea, McCormick et al. (2015) y Midgley et al. (2017) resaltan que los estímulos verbales que reciben los deportistas durante un evento que involucra una alta demanda de ejercicio físico facilitan su esfuerzo y máximo rendimiento. En este sentido, escuchar frases como “tú puedes”, “ya falta poco”, “lo estás haciendo bien”, “vamos, tú solo sigue”; funcionan como un refuerzo cuando el cansancio y la fatiga empiezan a sentirse (Gibbs et al., 2022).

Así lo menciona un paradeportista:

“Fue una emoción prácticamente para mí, porque en cada kilómetro que iba avanzando, había una barra, con sus bombos, sus platillos, echándote el ánimo; pues, para poder continuar, para poder seguir corriendo, entonces todo eso me gustó” (Hombre, 30 años).

Esta cita resalta el apoyo que reciben por parte de la audiencia en cada kilómetro de la carrera. Así pues, cada aplauso, palabra o grito de aliento no solo llena el silencio, sino que también se transforma en una reafirmación de sus fortalezas y capacidades al momento de practicar este deporte. Como explican Wann & Hackathorn (2019), el apoyo brindado por los espectadores suele influenciar positivamente en el desempeño de los deportistas, específicamente en los momentos de dificultad. Esto se debe a que recibir elogios y palabras de apoyo incrementa su confianza en sí mismos, reduce los niveles de ansiedad y crea un entorno favorable para su experiencia deportiva (Gibbs et al., 2022; Ortiz, 2022). De esta manera, les ayuda a reevaluar su desenvolvimiento, revalorizar los factores estresantes que puedan estar presentes y a apoyarse de sus fortalezas, lo cual termina impactando en el mantenimiento del ritmo y en el cumplimiento de los objetivos planteados para la carrera (Meijen, 2019; Midgley et al., 2017).

Siguiendo lo explicado, una de las entrevistadas menciona lo siguiente:

“Sobre todo que lo disfruto, eso es lo importante, que sé que voy a ir a un lugar donde voy a disfrutar, voy a escuchar el apoyo de las personas, o sea, no me voy a sentir sola y que lo importante es que es llegar a la meta” (Mujer, 31 años).

La presencia del público no solo funciona como una fuente de apoyo y aliento, sino que también otorga una sensación de comunidad. Para los paraatletas, recibir el respaldo de las personas se vuelve en una especie de “compañeros de ruta”, que les ayuda a reafirmar su compromiso de disfrutar el recorrido y a alcanzar la meta junto con su guía. Por consiguiente, la ‘tribuna invisible’ resulta ser un elemento vital que los acompaña simbólicamente hasta la meta, sosteniéndolos en momentos de mayor desafío y desgaste físico (Midgley et al., 2017). En

conjunto, estos hallazgos permiten comprender que la experiencia emocional durante la competencia se configura a partir de la interacción entre recursos internos y apoyos externos. En el caso de los paraatletas con discapacidad visual, la “tribuna invisible” no solo acompaña, sino que participa activamente en la regulación de sus emociones, evidenciando que el rendimiento deportivo se construye también desde lo colectivo.

4. La pista invisible

Los paraatletas con discapacidad visual enfrentan una experiencia única al decidir correr “en el vacío visual”. Para ello, se preparan y entrenan de manera precisa y constante junto con sus guías. No obstante, en un inicio, enfrentan miedos y ansiedades asociados a la falta de control visual por lo que participar en una carrera pedestre no solo requiere de fuerza física, sino también de la capacidad de regular sus emociones (Beckman et al., 2016; Zenk et al., 2024).

De esta manera, los entrevistados transforman el vacío visual en un entorno controlado por medio de la visualización que les permite trazar la carrera y mantener su concentración en los objetivos. Asimismo, son capaces de enfrentar los retos que surgen durante el recorrido por lo que la mente se convierte en un valioso aliado. Este proceso permite comprender que la regulación emocional en ausencia de información visual implica una reorganización de los recursos cognitivos del deportista que ayudan a reducir la incertidumbre y a sostener el equilibrio emocional en un contexto percibido inicialmente como peligroso.

4.1 Ganar sin ver: Emociones en el vacío visual

El presente subtítulo pretende profundizar en las emociones que emergen al participar en un ambiente que visualmente es inaccesible. En este sentido, los paraatletas recurren a la agudeza de sus otros sentidos, así como a la sólida relación de confianza que desarrollan con sus guías, para poder practicar el running de manera efectiva. Este aspecto se refleja en la siguiente cita: “[en relación a la competencia] *los demás sentidos juegan un rol importante, entonces el olor de las cremas de frotación, todo va generando el ambiente de la carrera, la gente, todo eso*” (Hombre, 40 años). Así, la carrera pedestre representa un desafío que activa emociones tales como el miedo, la felicidad, la ansiedad, entre otras (Tamminen et al., 2021; Westerbeek & Eime, 2021). Por ello, resulta pertinente que desarrollen la capacidad de regular sus emociones y de adaptarse con el fin de mantener su motivación y su foco de atención en los objetivos (Ford et al., 2017). En particular, realizar lo mencionado, les permite que las emociones como el miedo o la ansiedad coexistan con la motivación y el disfrute.

Siguiendo lo propuesto por Garnefski et al. (2001), en relación a los mecanismos de regulación emocional adaptativos, la aceptación es una estrategia que se evidencia entre lo explicado por los entrevistados. En lugar de luchar contra la ansiedad que surge al correr sin ver, aprender a aceptar sus limitaciones visuales como una parte propia de su experiencia deportiva. Ello les ayuda a enfrentar sus emociones disminuyendo el estrés y facilitando una mirada positiva a su rendimiento durante la competencia (Midgley et al., 2017; Gibbs et al., 2022). De esta manera, la estrategia planteada por Garnefski adquiere un matiz dinámico, ya que no solo implica tolerar la realidad, sino integrarla como parte de su desempeño deportivo.

Uno de los entrevistados mencionó lo siguiente:

“Si hablamos en el tema del deporte, siento que el haber perdido la visión no es una limitación, Aprendes a adaptarte con el tiempo.” (Hombre, 31 años).

Esta estrategia no solo les permite correr sin presión, sino que también reforzar la identificación de sus fortalezas, pues son conscientes de la superación de barreras físicas y emocionales que realizan cada vez que llevan a cabo el deporte que les apasiona: el *running*.

4.2 La mente como pista de entrenamiento

Para los paraatletas, la preparación mental se convierte en un aspecto importante como el entrenamiento físico (Fernández & Valencia, 2020). Esto se debe a que, al no contar con referencias visuales, desarrollan una “pista mental”, en la cual visualizan los factores y objetos se encuentran en su entorno. Ello les permite anticipar y recrear cada movimiento en su mente con la finalidad de reducir la incertidumbre durante el trayecto. Para llevar a cabo lo descrito, los paraatletas suelen formular diversas preguntas a sus guías o solicitarles que, durante la competición, les proporcionen información sobre el recorrido y los eventos que ocurren a su alrededor. Así, lo menciona un entrevistado:

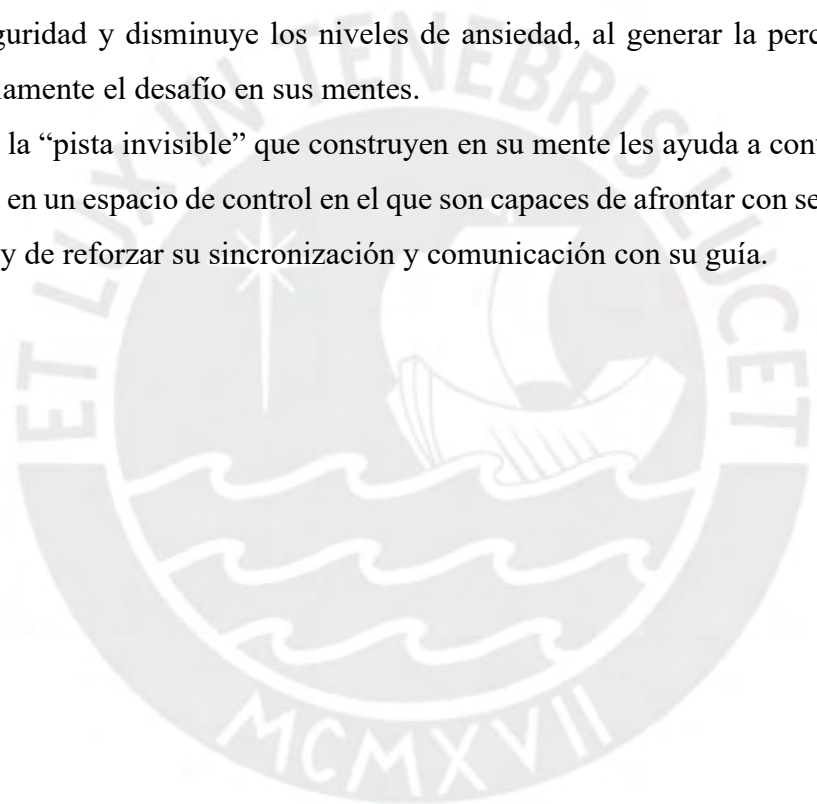
“A mí sí me gusta que me digan. Estamos pasando por Plaza Vea, estamos llegando a Javier Prado [...] Tú no miras, pero tú te proyectas. Tú cierras tus ojos y caminas. [...] Hago un croquis en mi cabeza de lo que hay. Entonces, los ciegos mentalizamos mucho eso.” (Hombre, 56 años)

De este modo, se destaca la importancia de la visualización y su rol esencial en atletas con discapacidades sensoriales. Según Fernández & Valencia (2020) y Valenzuela (2022), la visualización permite a los paraatletas construir un esquema mental detallado de sus movimientos y del entorno, lo que incrementa tanto la precisión como la concentración en su desempeño deportivo. Desde esta perspectiva, la visualización puede entenderse como una estrategia de

regulación emocional anticipatoria, en la medida en que permite al deportista prepararse mentalmente frente a posibles escenarios, reduciendo la ansiedad asociada a lo desconocido. Esto evidencia que, en contextos de discapacidad visual, la regulación emocional no solo ocurre durante la competencia, sino también en fases previas de preparación cognitiva.

La capacidad de visualizar otorga a los deportistas la sensación de control, ya que, al imaginar cada etapa de la carrera o entrenamiento, pueden prever posibles obstáculos y diseñar estrategias para afrontarlos. En el caso de los atletas con discapacidad visual, esta técnica es particularmente valiosa porque compensa la falta de percepción visual directa con una construcción mental anticipada del entorno. Como señala Valenzuela (2022), esta práctica refuerza el sentido de seguridad y disminuye los niveles de ansiedad, al generar la percepción de haber "ensayado" previamente el desafío en sus mentes.

Así pues, la “pista invisible” que construyen en su mente les ayuda a convertir un entorno de incertidumbre en un espacio de control en el que son capaces de afrontar con seguridad los retos del vacío visual, y de reforzar su sincronización y comunicación con su guía.



Conclusiones

Los hallazgos de la presente investigación responden al objetivo general planteado el cual fue explorar las experiencias subjetivas de regulación emocional durante la competencia en paradeportistas con discapacidad visual en Lima Metropolitana. De esta manera, por medio del análisis de sus discursos, se encontró cómo es que estos paraatletas desarrollan diversas estrategias para regular sus emociones durante los desafíos asociados a su discapacidad y al entorno deportivo.

En primer lugar, se mostró que el *running* competitivo se convierte en una herramienta importante para que los paraatletas afronten su discapacidad desde una perspectiva de superación personal. A través de la revaloración emocional, estos deportistas logran transformar su condición en una oportunidad, encontrando en el deporte una fuente de fortaleza y motivación sostenida (Caicedo Cavagnis et al., 2024; Kim & Tamminen, 2023; Sammy et al., 2021). Este proceso no solo les permite aceptar su discapacidad, sino también desarrollar habilidades para superar las barreras visuales y sociales que enfrentan, demostrando resiliencia y una actitud proactiva ante los desafíos.

En segundo lugar, se evidenció que un aspecto central al practicar el *running* adaptado es el vínculo que forman el paradeportista y su guía. En este sentido, se destaca la confianza mutua y la comunicación directa como base en el desarrollo de estrategias de regulación emocional. Así pues, el prepararse en conjunto no solo refuerza la sincronización y el rendimiento deportivo, sino que también reduce la ansiedad previa a la carrera y refuerza la capacidad para adaptarse a los posibles retos propios de la misma (Alcaraz et al., 2019; Shimizu, 2023).

En tercer lugar, se encontró que el aliento y apoyo que brinda el público asistente a las competencias masivas de *running* influye de manera positiva en el desempeño de los paraatletas. De este modo, cada palabra de ánimo, aplauso, canto y/o grito funciona como un estímulo que les motiva a continuar durante los momentos de cansancio. Lo mencionado se debe a que estas acciones incrementan su confianza en sus capacidades y en el esfuerzo que han realizado durante el período de preparación previo (Midgley et al., 2017; Gibb et al., 2022). Así, este apoyo externo, contribuye a que la experiencia deportiva se lleve a cabo en un entorno seguro en donde los estigmas y estereotipos asociados a las personas con discapacidad visual pierden fuerza, y se promueve la inclusión y respeto en su participación en el deporte.

Por último, se ha enfatizado en cómo los paraatletas con dicha discapacidad tienden a utilizar estrategias específicas como la visualización y el autodiálogo para llevar a cabo la acción

de correr sin visión. Estas herramientas, les permiten desarrollar una sensación de dominio sobre el vacío visual. Por medio de la visualización, los paradesportistas anticipan e imaginan el recorrido, lo que les ayuda a reducir la incertidumbre propia de su discapacidad (Fernández & Valencia, 2020; Valenzuela, 2022). Para ello, el papel del guía se integra como un componente fundamental, pues ellos son quienes les comentan los tramos por los cuales se encuentran corriendo tanto durante los entrenamientos como en la propia carrera. Asimismo, el autodiálogo les funciona como un recurso que les ayuda a mantener su motivación y concentración ante los posibles retos y desafíos que puedan suceder. Estas estrategias en conjunto les permiten llevar a cabo una experiencia de aprendizaje y de logro personal mediante el disfrute del *running*.

Es posible destacar como principales implicancias, por un lado, que esta investigación comprende un primer acercamiento al estudio de la regulación emocional en paraatletas con discapacidad visual que practican de *running* de manera competitiva en el contexto peruano, específicamente, en Lima Metropolitana. De esta manera, los resultados expuestos pueden servir como una base para futuras investigaciones relacionadas a la psicología del deporte que trabajen variables como la autoconfianza y el afrontamiento en el deporte adaptado.

Por otro lado, este estudio contribuye a romper estereotipos asociados a las personas con discapacidad visual, mostrando su capacidad de afrontar desafíos y sobresalir en el ámbito deportivo. Por medio del *running*, demuestran habilidades como la resiliencia, la confianza en sí mismos y en otros, y la determinación de objetivos; lo cual les ayuda a desempeñarse en este entorno. Además, al mostrar las experiencias de los paradesportistas se les otorga visibilidad, lo que podría inspirar a otras personas con discapacidad a darse la oportunidad de participar activamente en un deporte.

En relación a las limitaciones, se encuentra la escasez de bibliografía sobre el paradesporte en el contexto peruano. Lo mencionado, dificulta establecer comparaciones con hallazgos de estudios previos, ya que las investigaciones relacionadas con la regulación emocional en paradesportistas con discapacidad visual son limitadas, puesto que no se realiza el énfasis pertinente en dicha discapacidad. Así, se resalta la necesidad de desarrollar estudios que aborden esta temática en el Perú, lo que permitiría un análisis más contextualizado y comparativo.

Finalmente, con respecto a futuras investigaciones en esta línea de trabajo, se considera importante que se explore las experiencias de regulación emocional en otras disciplinas deportivas practicadas por personas con discapacidad visual en las diversas regiones peruanas. Lo

mencionado podría permitir identificar similitudes y diferencias en las estrategias que utilizan dependiendo de los retos específicos propios de cada deporte. Por otro lado, resultaría interesante realizar investigaciones que profundicen en el impacto emocional del vínculo con el guía durante los entrenamientos y posteriormente, en las competencias. De esta manera, se podría explorar cómo dicha relación puede potenciar el desempeño y la regulación emocional del paraatleta.



Referencias

- Acuña-Rodas, S. E., & García-Cárdenas, M. (2023). Ansiedad precompetitiva en futbolistas: Intervención del Programa AG. *Revista de Investigación de Estudiantes de Psicología "JANG"*, 1(1), 56-71.
- Aldao, A., Hoeksema, S. N., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>.
- Allan, V., Smith, B., Côté, J., Ginis, K. A. M., & Latimer-Cheung, A. E. (2018). Narrativas de participación entre personas con discapacidades físicas: Un análisis a lo largo de la vida de las experiencias y el desarrollo de los atletas en el paradesporte. *Psicología del Deporte y del Ejercicio*, 37, 170-178.
- Allen, J., Muir, B. (2020). *Entrenamiento de deportistas de alto rendimiento*. En: Resende, R., Gomes, A.R. (eds) *Coaching para el Desarrollo Humano y el Rendimiento en el Deporte*. Springer, Cham.
- Álvarez, L. (2023). *Técnicas para prevenir la ansiedad en niños por medio del juego*. [Tesis para optar la licenciatura en Etnoeducación]. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.
- Anzelin, I., Marín-Gutiérrez, A., & Chocontá, J. (2020). Relación entre la emoción y los procesos de enseñanza aprendizaje. *Sophia*, 16(1), 48-64. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.16v.1i.1007>
- Arenas, J. A., & Aguirre-Loaiza, H. H. (2014). Ansiedad-Estado a lo largo de las fases de competencia deportiva. *Lúdica pedagógica*, 1(19), 111-121.
- Arenas, J. A., Loaiza, V. C., Loaiza, H. H. A., Trujillo, C., & Rojas, A. C. N. (2016). La ansiedad en voleibolistas universitarios: análisis de la competencia deportiva en la educación superior. *Guillermo de Ockham: Revista Científica*, 14(2), 111-120. <http://dx.doi.org/10.21500/22563202.2612>
- Arribas, H. F. (2015). Senderos Escolares inclusivos. En Arribas, H. & Fernández, D. (eds.), *Deporte Adaptado y Escuela Inclusiva* (pp. 93-108). Barcelona: Editorial Grao.
- Bahri, N., Sterrett, K., & Lord, C. (2023). Marital status over 28 years of parents of individuals with autism and other developmental disabilities. *Journal of Family Psychology*, 37(6), 920–931. <https://doi.org/10.1037/fam0001093>

- Bastidas Ortiz, D. F. (2019). "Cada jugadora es una mente distinta": un análisis cualitativo de las emociones y rendimiento en el fútbol femenino en Colombia. [Trabajo de grado para optar al título de Psicólogo]. Universidad de los Andes.
- Barragán Estrada, A. R., & Morales Martínez, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y Beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Barrios-Tao, H., & Peña, L. J. (2019). Líneas teóricas fundamentales para una educación emocional. *Revista Educación y Educadores*, 22(3), 487-509.
- Beckman, E. M., Connick, M. J., & Tweedy, S. M. (2016). How much does lower body strength impact Paralympic running performance?. *European Journal of Sport Science*, 16(6), 669-676. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1132775>
- Bird, G. A., Quinton M. L., Cumming J. (2023). Promoting athlete mental health: the role of emotion regulation. *J. Clin. Journal of Clinical Sport Psychology*, 17(2), 112–130. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0022>
- Blanco, A. (2019). *La emoción y sus componentes*. [Trabajo de grado para optar al título de Psicólogo]. Universidad de Alcalá.
- Blanes, M., Alejandre, I., & Figueredo, J. (2018). Competencia deportiva y planificación por temporadas: Reto para la preparación de softbolistas. *OLIMPIA, Revista de Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 15(49), 201-213.
- Bonifaz Arias, I. G., Chávez Hernández, J. P., Chávez Trujillo, H. S., Sánchez Anilema, J. A., Palacios Valdiviezo, D. G., & Álvarez Zambonino, E. E. (2018). Estaciones motrices físico-educativas para niños y adolescentes con necesidades asociadas o no a discapacidades. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 1-13.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021a). Conceptual and design thinking for thematic Analysis. *Qualitative Psychology*, 9(1), 3-26. <https://doi.org/10.1037/qup0000196>
- Caicedo Cavagnis, E. E., Pagano, A. E., Marzorati, A., Fernández, C., & Lorusso, L. (2024). Estudio descriptivo sobre la interrupción de la Actividad Física y Deportiva durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio derivado del Coronavirus en Argentina. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 55–71. <https://doi.org/10.6018/cpd.460891>

- Cajina – Guedeat, M.; Reyes – Bossio, M. (2021). Experiencia Emocional Subjetiva en Deportistas Extremos: Estudio Cualitativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 1-17
- Castán, A., Úbeda-Colomer, J., Chamarro, A., Vidal, J., Benito-Penalva, J., & Sauri, J. (2024). Barreras socioecológicas para la actividad física en el tiempo libre en usuarios españoles de sillas de ruedas con lesión medular: asociaciones con características sociodemográficas e independencia funcional. *Archivos de Medicina Física y Rehabilitación*, 1-8.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1), 42-53.
- Cano-Vindel, A., & Moriana, J. A. (2018). Tratamiento de los problemas emocionales en jóvenes: un enfoque transdiagnóstico. *Revista de estudios de juventud*, 121(1), 133-150.
- Chong, C., McGhee, C., & Shuan H. (2019). Causes of childhood low vision and blindness in New Zealand. *Clinical & Experimental Ophthalmology*, 47(2) 165-170. <https://doi.org/10.1111/ceo.13443>
- Chun, R., Creese, M., & Massof, R. W. (2021). Topical review: understanding vision impairment and sports performance through a look at Paralympic classification. *Optometry and Vision Science*, 98(7), 759-763. <https://doi.org/10.1097/OPX.0000000000001723>
- Creswell, J. (2013). *Qualitative inquiry and research design. Choosing among five approaches* (3rd Ed.). Londres: SAGE Publications.
- Danielle, A., Gordon, B., Marte, B., & Goran, K. (2024). Exploring the experiences and perceptions of coaches, athletes, and integrated support teams towards the management of three national Paralympic teams. *Psychology of Sport & Exercise*, 71, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102588>
- D'Acunha, D. P. (2019). *Sintomatología depresiva y ansiosa y regulación emocional en adultos que realizan ejercicio físico*. [Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Domínguez-Lara, S. A. (2016). Inteligencia emocional y estrategias cognitivas de regulación emocional en universitarios de Lima: un análisis preliminar. *Revista del Hospital Psiquiátrico de la Habana*, 13(2), 1-8.
- Duarte, T., & Culver, D. M. (2014). Becoming a Coach in Developmental Adaptive Sailing: A Lifelong Learning Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 441–456. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.920935>
- Erin, J. N., & Koenig, A. J. (1997). The student with a visual disability and a learning disability. *Journal of Learning Disabilities*, 30(3), 309-320. <https://doi.org/10.1177/002221949703000306>
- Etxebarria, I. (2002). La regulación de las emociones. En P. Fernández Berrocal y N. Ramos Díaz (Eds.), *Corazones inteligentes* (pp. 449-476). Barcelona, España: Kairós.
- Fernández, A. (2017). Representaciones sociales estudiantiles: expectativas, evaluaciones y emociones. *Revista iberoamericana de educación superior*, 8(21), 190-217.
- Fernández, C. P. P., & Valencia, J. G. B. (2020). Case study of the narrative displays of the self of a young Paralympic athlete: Signifying the place of the body and technology from the visualization of narrative folds graphs. *AWARI*, 1(2), e020-e020.
- Ford, L. J., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.2147/OAJSM.S125845?needAccess=true>
- Forsdyke, D., Smith, A., Jones, M., & Gledhill, A. (2019). Psychosocial factors associated with outcomes of sports injury rehabilitation in competitive athletes: A mixed studies systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 50(9), 529-537.
- Fuentes, N., Jaén, I., González, M., Moliner-Urdiales, D., & Pastor, M. C. (2017). Regulación emocional y práctica deportiva competitiva en la adolescencia. *Ágora de Salud*, 4(13), 123-131. <http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2017.4.13>
- Gallego-Agudelo, M., & Salinas-Arango, N. A. (2019). El deporte como mecanismo de resiliencia para deportistas en situación de discapacidad. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 11(1), 117-135. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.v11n1a05>

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1317–1327. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.014>.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garzón-Rodríguez, M. C., Reyes-Figueroa, L. S., Velandia-Rodríguez, L. Á., Méndez-Ruiz, O. D., Gómez-Rodríguez, M. A., Esguerra-Ochoa, L. T., & García-Lozada, D. (2023). Causes of low vision in children: A systematic review. *Archivos de la Sociedad Española de Oftalmología (English Edition)*, 98(2), 83-97. <https://doi.org/10.1016/j.oftale.2022.06.016>
- Gibbs-Nicholls, S., McCormick, A., & Coyle, M. (2022). “Keep the Pace! You’ve Got This!”: The Content and Meaning of Impactful Crowd Encouragement at Mass Running Events. *The Sport Psychologist*, 36(2), 115-127.
- Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). Measuring well-being in sport performers: Where are we now and how do we progress?. *Sports Medicine*, 50(7), 1255–1270. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01274-z>
- Gómez, P. (2022). *El síndrome de Down en el contexto peruano*. IDEHPUCP. <https://idehpucp.pucp.edu.pe/boletin-eventos/el-sindrome-de-down-en-el-contexto-peruano-26431/>
- Gómez, Y., & Acosta, D. (2021). Ayudar y recibir ayuda de otros: precisiones sobre la regulación emocional interpersonal. *Perspectivas en Psicología*, 18(2), 62-74. <https://doi.org/10.15332/22563067.7080>
- González, M., Rovella, A., Barrera, A., & González, Mario. (2023). Las relaciones de la regulación de las emociones con la procrastinación, la satisfacción con la vida y la

- resistencia al malestar. *Interacciones*, 9(278), 1-8.
<https://dx.doi.org/10.24016/2023.v9.278>
- Gonzales, C. R., Souto, G. A., & Fernández, C. R. (2017). Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 57-67. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>
- Gómez-García, L., Olmedilla-Zafra, A., & Peris-Del campo, D. (2022). Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(2) 1-6. : <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a9>
- Gómez, A. (2022). *Perfil psicológico y neurológico de futbolistas femeniles de la liga mexicana de fútbol*. [Tesis para obtener el grado de maestría en Psicología del deporte]. Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2ª. ed., pp. 3-20). Nueva York, NY, EE.UU.: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Nueva York, NY, EE.UU.: Guilford Press.
- Guerrero, C., Sosa, M., Zayas García, A., & Guil Bozal, R. (2017). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1),373-384.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.950>
- Haslett, D., Fitzpatrick, B., & Breslin, G. (2017). The psychological influences on participation in Wheelchair Rugby: A social relational model of disability. *AUC Kinanthropologica*, 53(1), 60–78. <https://doi.org/10.14712/23366052.2017.5>
- Hayes, M. (2020). Social media and inspiring physical activity during COVID-19 and beyond. *Managing Sport and Leisure*, 27(1), 14-21.
<https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1794939>
- Huang, X. y Lajoie, S. P. (2023). Social emotional interaction in collaborative learning: Why it matters and how can we measure it? *Social Sciences and Humanities Open*, 7(1). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100447>

- Jaarsma, E. A., Dijkstra, P. U., Geertzen, J. H. B., & Dekker, R. (2014). Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 871–881. <https://doi.org/10.1111/sms.12218>
- Jaramillo, A., Mayorga-Lascano, M., & Moreta-Herrera, R. (2020). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 45-54. <https://doi.org/10.21500/22563202.4526>
- Judy, R. P., Talentino, S., Bedi, A., & Lesniak, B. P. (2020). Ten years of sports health: authorship characteristics and levels of evidence. *Sports Health*, 12(6), 573-578. <https://doi.org/10.1177/1941738120922163>
- Kamalinassab, Z., & Mohammad Khani, P. (2018). A comparison of Self-Compassion and Self-Esteem based on their relationship with adaptive and maladaptive emotion regulation strategies. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 6(1), 9–20. <https://doi.org/10.29252/nirp.jpcp.6.1.9>.
- Kim J., Tamminen K. A. (2023). Emotion regulation among competitive youth athletes: exploring the independent and interactive effects of cognitive reappraisal and expressive suppression. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(3), 534–556. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2064893>
- Knowles, K. A., & Olatunji, B. O. (2020). Especificidad de la ansiedad rasgo en la ansiedad y la depresión: meta-análisis del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo. *Revista de psicología clínica*, 82, 1-20.
- Lebrasseur, A.; Fortin-Bédard, N.; Lettre, J.; Bussièrès, E.-L.; Best, K.; Boucher, N.; Hotton, M.; Beaulieu-Bonneau, S.; Mercier, C.; Lamontagne, M.(2021). Impact of COVID-19 on people with physical disabilities: A rapid review. *Disability and Health Journal*, 10, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.101014>
- Limonero, J. T., Fernández-Castro, J., Soler-Oritja, J. y Álvarez-Moleiro, M. (2015). Emotional intelligence and recovering from induced negative emotional state. *Frontiers in Psychology*, 6(816), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00816>
- Ma, J. K., & Martin Ginis, K. A. (2018). A meta-analysis of physical activity interventions in people with physical disabilities: Content, characteristics, and effects on

- behaviour. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 262–273.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.006>
- Mannella, S., & Bundon, A. (2024). Building bridges: a Qualitative exploration of the athlete–guide partnership in high-performance parasport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 16(2), 134-150.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2023.2260392>
- McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2015). Psychological determinants of whole-body endurance performance. *Sports Medicine*, 45, 997–1015.
<https://doi.org/10.1007/s40279-015-0319-6>
- Menéndez, D. E., & Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135.
<https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>
- Midgley, A.W., Earle, K., McNaughton, L.R., Siegler, J.C., Clough, P., & Earle, F. (2017). Exercise tolerance during VO₂max testing is a multifactorial psychobiological phenomenon. *Research in Sports Medicine*, 25, 480–494.
<https://doi.org/10.1080/15438627.2017.1365294>
- Midgley, A.W., Marchant, D.C., & Levy, A.R. (2017). A call to action towards an evidence-based approach to using verbal encouragement during maximal exercise testing. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 38, 547–553.
<https://doi.org/10.1111/cpf.12454>
- Miller, B., Barker, J. B., Hunton, E., & Plateau, C. R. (2024). Understanding experiences of and influences on well-being in elite para-sport: A qualitative exploration of U.K. para-athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 13(2), 126–143.
<https://doi.org/10.1037/spy0000342>
- Mohd, A. F., Iskandar, W. F., Azanuar, A. S. (2020). Coach-Athlete Relationship and Coaching Effectiveness in Team Sports Athletes. *Springer Singapore*, 451-462.
- Müller, C.; Candia-Cabrera, P.; Casas-Sotomayor, F.; Carcamo-Oyarzun, J.(2022). La competencia motriz real y percibida en contexto de ruralidad según el sexo y la participación deportiva extraescolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 268-281. <https://doi.org/10.6018/cpd.482421>

- Nguyen, A., Järvelä, S., Rosé, C., Järvenoja, H. y Malmberg, J. (2023). Examining socially shared regulation and shared physiological arousal events with multimodal learning analytics. *British Journal of Educational Technology*, 54(1), 293-312. <https://doi.org/10.1111/bjet.13280>
- Nobile, M., (2014). Emociones, agencia y experiencia escolar: el papel de los vínculos en los procesos de inclusión escolar en el nivel secundario. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 6(14), 68-80.
- Oriol, X., Gomila, M., & Filella, G. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición: estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72.
- Ortiz Cárdenas, J. P., Perdomo Vargas, I. R., Garzón Pastrana, G., & Vargas Reyes, J. D. (2021). Percepción de factores que inciden en la participación y competencia de mujeres atletas en Para Powerlifting. *Educación Física y Ciencia*, 23(3), 191-191. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.24215/23142561e191>
- Ortiz, J. N. L. (2022). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *Revista internacional de Pedagogía e Innovación educativa*, 2(2), 209-234. <https://doi.org/10.51660/ripie.v2i2.68>
- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 42(3), 201-218. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235>
- Papanastasiou, G., Drigas, A., Skianis, C., Lytras, M., & Papanastasiou, E. (2018). Patient-centric ICTs based healthcare for students with learning, physical and/or sensory disabilities. *Telematics and Informatics*, 35(4), 654-664. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2017.09.002>
- Park, J., Levine, A., Kuo, H. J., Lee, B., & Beymer, P. N. (2023). Validation of the multiple disability multidimensional attitudes scale toward persons with disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 68(2), 194–203. <https://doi.org/10.1037/rep0000494>
- Peers, D., Spencer-Cavaliere, N., & Eales, L. (2014). Say what you mean: Rethinking disability language in Adapted Physical Activity Quarterly. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(3), 265–282. <https://doi.org/10.1123/apaq.2013-0091>

- Penagos Solano, M. Y., & Tenjo Herrera, R. E. (2021). *Factores que influyen en el proceso hacia el alto rendimiento deportivo de los atletas paralímpicos en silla de ruedas de la ciudad de Bogotá*. [Trabajo para optar el título en Administración Deportivo]. Universidad Autónoma
- Pérez-Sánchez, J., y Delgado, A.R. (2022). Estudio metamétodo de la investigación cualitativa sobre las estrategias de regulación emocional. *Papeles del Psicólogo*, 43(2), 103-109. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.2989>
- Piñeros Berdugo, P. A. (2021). *Respuestas emocionales precompetitivas y competitivas de jugadores del FPC: estudio fenomenológico*. [Trabajo para optar al grado de Psicólogo]. Pontificia Universidad Javeriana.
- Pons, J., Ramis, Y., Viladrich, C., & Checa, I. (2020). Niveles de ansiedad y estilos de afrontamiento en función de las características perceptivo-motoras del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 105-115.
- Puigbó, J., Edo, S., Rovira, T., Limonero, J. T. y Fernández-Castro, J. (2019). Influencia de la inteligencia emocional percibida en el afrontamiento del estrés cotidiano. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.01.003>
- Rahi, J. S., & Cable, N. (2003). Severe visual impairment and blindness in children in the UK. *The Lancet*, 362(9393), 1359-1365. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)14631-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)14631-4)
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A.G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Richards, J. C. (2022). Exploring emotions in language teaching. *RELC Journal*, 53(1), 225-239. <https://doi.org/10.1177/0033688220927531>
- Robazza, C., Morano, M., Bortoli, L., & Ruiz, M. C. (2023). Athletes' basic psychological needs and emotions: the role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205102>
- Rodríguez, V. A., Blanco, P. J. C., Buñuel, P. S. L., & Gavira, J. F. (2019). Barreras percibidas por deportistas con diversidad funcional visual y guías en carreras por montaña. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36),

107-112. [Barreras percibidas por deportistas con diversidad funcional visual y guías en carreras por montaña - Dialnet](#)

- Sammy N., Harris D., Vine S. (2021). "Challenge and threat states and emotions" in Feelings in sport: Theory, research, and practical implications for performance and well-being. eds. Ruiz M. C., Robazza C. (London: Routledge), 18–26.
- Sáez de Ocariz, Unai; Lavega, Pere; Mateu, Mercé; Rovira, Glòria (2014). Emociones positivas y educación de la convivencia escolar. Contribución de la expresión motriz cooperativa. *Revista de Investigación Educativa*, 32(2), 309-326. <http://dx.doi.org/10.6018/rie.32.2.183911>
- Salom Martorell, M., Núñez Prats, A., Ponseti, F. J., & García-Mas, A. (2020). Relación entre ansiedad competitiva y cooperación deportiva en equipos de vela de competición. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 105-113. <https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi18-2.racc>
- Sanca, L. M., & Yanapa, L. (2019). *La inteligencia emocional en el aprendizaje de los estudiantes del v ciclo del nivel primaria*. [Trabajo de investigación para obtener el grado académico de Bachiller en Educación]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Sarmiento, A. (2022). *Relación entre regulación emocional y rendimiento académico desde el modelo de James Gross en estudiantes escolares y universitarios*. [Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad de Lima
- Schutz, A. (1993). "La construcción de la vivencia significativa en la conciencia de quien la constituye". *La construcción significativa del mundo social. Introducción a la sociología comprensiva, Paidós*, Barcelona, pp. 75-125.
- Shield, N. & Synnot, A. J. (2014). An exploratory study of how sports and recreation industry personnel perceive the barriers and facilitators of physical activity in children with disability. *Disability and Rehabilitation*, 36, 24-9.
- Shield, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC pediatrics*, 16, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7c>

- Shimizu, A. (2023). Cómo velocistas con discapacidad visual y sus guías compiten sincronizados. *International Paralympic Committee*.
- Silva, L. E. T., Salinas, M. V. S., & Mosquera, J. E. G. (2023). El deporte adaptado, inclusivo y paralímpico: una ruptura de estereotipos discriminatorios contra la diversidad funcional. *Revista Innova Educación*, 5(1), 120-130.
- Solebo, A. L., Teoh, L., & Rahi, J. (2017). Epidemiology of blindness in children. *Archives of disease in childhood*, 102(9), 853-857. [doi: 10.1136/archdischild-2017-313817](https://doi.org/10.1136/archdischild-2017-313817)
- Stalin, A., & Dalton, K. (2021). Exploration of the minimum visual disability criteria for Para nordic and Para alpine skiing using simulated vision impairments. *Journal of Sports Sciences*, 39, 167-187. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1903685>
- Su, Y., Li, Y., Hu, H. y Rosé, C. P. (2018). Exploring college English language learners' self and social regulation of learning during wiki-supported collaborative reading activities. *International Journal of Computer-Supported Collaborative Learning*, 13(1), 35-60. <https://doi.org/10.1007/s11412-018-9269-y>
- Tamminen, K. A., Kim, J., Danyluck, C., McEwen, C. E., Wagstaff, C. R., & Wolf, S. A. (2021). El efecto de la regulación de las emociones personales e interpersonales en la ansiedad de los atletas y el logro de objetivos en la competencia. *Psicología del Deporte y del Ejercicio*, 57, 1-9.
- Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2021). Emotion regulation and stress in sport. *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*, 235-246.
- Teoh, L. J., Solebo, A. L., Rahi, J. S., Abbott, J., Abdullah, W., Adams, G., & Lomas, T. (2021). Visual impairment, severe visual impairment, and blindness in children in Britain (BCVIS2): a national observational study. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(3), 190-200. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30366-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30366-7)
- Urrea, Á. M., & Guillén, F. (2016). Motivación autodeterminada en deportistas colombianos con discapacidad visual. *Katharsis*, 21, 131. <https://doi.org/10.25057/25005731.765>
- Yisel, I. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, 7(38), 125-137.
- Wann, D. L., & Hackathorn, J. (2019). Audience effects in sport: The reciprocal flow of influence between athletes and spectators. *Handbook of Sport and Exercise Psychology*, 1, 469-488. <https://doi.org/10.1037/0000123-024>

- Westerbeek, H., & Eime, R. (2021). The physical activity and sport participation framework—a policy model toward being physically active across the lifespan. *Frontiers in sports and active living*, 3, 608593. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.608593>
- Willing, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Nueva York: McGraw Hill Education.
- Wu, X.Y., Han, L.H., Zhang, J.H., Luo, S., Hu, J.W., Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PloS One*, 12(11), e0187668. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>
- Valenzuela, J. F. M. (2022). Estrategias didácticas adaptadas a estudiantes con discapacidad visual en la educación superior. *Revista Guatemalteca de Cultura*, 2(2), 31-39.
- Valerazo, C. P. (2021). *Estrategias para la intervención educativa de niños/as de primaria con limitaciones motoras*. [Tesis para obtener el título en carrera de ciencias de la educación de la educación con mención en educación básica]. Universidad Técnica de Machala.
- Vela, C. (2024). *Bienestar y regulación emocional en adultos que realizaron ejercicio físico durante el confinamiento por COVID-19*. [Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología]. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Velásquez Muñoz, D. S., González Duarte, D. D., & Morales Carvajal, S. M. (2020). *Manifestaciones de ansiedad en seis porristas, una descripción fenomenológica*. [Trabajo de Grado presentado como requisito para optar el título de Psicólogo]. Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Westerbeek, H., & Eime, R. (2021). The physical activity and sport participation framework—a policy model toward being physically active across the lifespan. *Frontiers in sports and active living*, 3, 608593. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.608593>
- Zaldívar, M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(34), 1 - 17. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>

Zenk, F., Willmott, A. G., Mann, D. L., & Allen, P. M. (2024). Impact of running with and without a guide on short distance running performance for athletes with a vision impairment. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 103(1), 74-78.



Apéndices

Apéndice A

Consentimiento Informado Oral

El propósito del consentimiento informado es brindarle, como posible participante de la presente investigación, una explicación sobre la naturaleza del estudio y del rol que usted tendría en ella.

Nos gustaría empezar comentándole que la presente investigación es conducida por quien le habla, Ivanna Guevara.

En el marco del curso “Tesis”, a cargo del docente David Castillo. Me encuentro realizando una investigación cuyo objetivo es explorar las experiencias subjetivas de regulación emocional durante la competencia en paradesportistas con discapacidad visual en Lima Metropolitana; y quisiéramos contar con su participación.

Si usted accede a participar, se le pedirá responder a una serie de preguntas que han sido elaboradas por quien conduce la presente entrevista para alcanzar el objetivo propuesto.

En caso usted no desee responder alguna de estas preguntas, o prefiere no conversar sobre algún tema en particular, está en todo su derecho de abstenerse y comunicárselo a su entrevistadora. Esta entrevista se realizará en esta sesión virtual que tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo.

Por otro lado, solicitamos su autorización para que lo conversado durante este tiempo pueda ser grabado con el propósito único de la investigación. De esta forma, nos permitirá transcribir fielmente las ideas que usted mencione en este espacio para su posterior análisis.

Toda la información que se recoja será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando en las transcripciones todos aquellos datos personales y contextuales que puedan revelar su identidad.

Cabe resaltar que, debido a las características de la plataforma Zoom, la grabación automáticamente considera el registro tanto de audio como de video en esta llamada. Sin embargo, el material en video será eliminado inmediatamente después de ser obtenido, quedando únicamente el registro de audio como insumo para la elaboración de la transcripción.

Sabiendo esto, ¿está usted de acuerdo con que su entrevista sea grabada? (Sí / No).

Apéndice B

Ficha de Datos Sociodemográfica

1. Edad:
2. Género:
3. Ciudad de residencia:
4. Años practicando atletismo:
5. Número de Competencias en los últimos 18 meses:
6. Tiempo como miembro de la Asociación “Yo soy sus ojos”:



Apéndice C

Entrevista Semiestructurada

Introducción:

Presentación de la entrevistadora:

- Buenas tardes, mi nombre es Ivanna Guevara, estudiante de noveno ciclo de la carrera de Psicología en la PUCP, como conversamos previamente esta entrevista es para conocer un poco sobre usted y su desenvolvimiento durante carreras pedestres o competencias. Nuevamente quería agradecerle por darse el tiempo y la disposición de participar en la entrevista.
Ahora bien, procederé a leerle en consentimiento informado y luego usted me puede confirmar si está dispuesto/ a continuar con la entrevista

(lectura del consentimiento informado - solicitar consentimiento para grabar la entrevista)

Sección 1: Rapport

1. ¿Podrías contarme un poco sobre ti?
 - a. ¿Qué actividades realizas como parte de tu rutina diaria?

Sección 2: Preguntas de Apertura

2. ¿Podrías contarme sobre tu experiencia practicando atletismo?
3. ¿Hace cuánto tiempo practicas este deporte?
 - a. ¿Cómo empezaste?
4. ¿Cómo te uniste a la Asociación “Yo soy sus ojos”?
 - a. ¿Cómo te sientes siendo miembro de dicha asociación?
5. *(en caso no lo haya mencionado aún)* Me gustaría que me comentes un poco sobre la discapacidad visual que posees

Ahora bien, pasaremos a una segunda parte de la entrevista, la cual se encuentra en relación con la práctica de atletismo que usted realiza

Sección 3: Regulación Emocional en Competencia

1. ¿Qué emociones sueles experimentar un día antes de una competencia?
 - a. ¿Cuáles suelen ser?
 - b. ¿Cómo se manifiestan?
 - c. ¿Con qué intensidad las sientes?

- d. ¿Cuáles más que otras?
2. ¿Realizas alguna acción específica antes de una competencia para controlar tus emociones?
 - a. ¿Qué tipo de actividad? Podrías describirla
3. Durante una competencia, ¿cómo sueles manejar tus emociones cuando sientes estrés o presión?
 - a. ¿Podrías describir alguna técnica o recurso que te ayude?
 - b. ¿Cuándo la aprendiste? ¿Quién te la enseñó?
4. ¿Qué sueles realizar durante la carrera si sientes que tus emociones te están afectando negativamente?
5. ¿Qué emociones sueles sentir cuando finalizas la carrera?
 - a. ¿Cuáles son?
 - b. ¿Cómo se manifiestan?

Sección 4: Impacto de la discapacidad visual en las emociones

1. ¿De qué manera sientes que tu discapacidad visual influye con tus emociones durante una competencia?
 - a. ¿Qué emociones sueles sentir?
2. ¿Has desarrollado alguna estrategia particular para manejar las emociones que surgen debido a los desafíos visuales?
 - a. ¿Cuál es? ¿Qué sueles realizar? ¿Cómo lo aprendiste?
 - b. Podrías mencionar alguna experiencia en la cuál la utilizaste
 - i. ¿Cómo fueron los resultados?

Sección 5: Emociones y desempeño

1. ¿Cómo describirías el impacto de tus emociones en tu desempeño durante las competencias?
2. ¿Has tenido alguna experiencia en la que sientas que tus emociones te han ayudado o perjudicado particularmente en una carrera?
 - a. ¿Podrías describirla?
3. ¿De qué manera la práctica del atletismo te ha permitido aprender sobre tus emociones?

Cierre:

1. ¿Hay algo más que te gustaría agregar en relación a lo que hemos conversado?

2. Breve resumen de lo que se ha conversado
3. Agradecimiento
4. Despedida

