

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



Barreras y atractores en el proceso de independencia de mujeres con discapacidad visual  
Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Psicología presentado por:

Arizaga Castro, Diana Alexandra

Asesor:

Navarro Fernández, Ricardo Javier


Lima, 2024

## INFORME DE SIMILITUD

Yo, Ricardo Javier Navarro Fernández, docente de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación titulado "Barreras y tractores en el proceso de independencia en mujeres con discapacidad visual", del/de la autor(a)/ de los(as) autores(as) Diana Alexandra Arizaga Castro, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 18%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 21/11/2024.
- He revisado con detalle dicho reporte y confirmo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio alguno.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: lima, 21 de noviembre del 2024

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: <u>Navarro Fernández, Ricardo Javier</u>	
DNI: 44228531	Firma
ORCID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-7069-9780">https://orcid.org/0000-0002-7069-9780</a>	

## Resumen

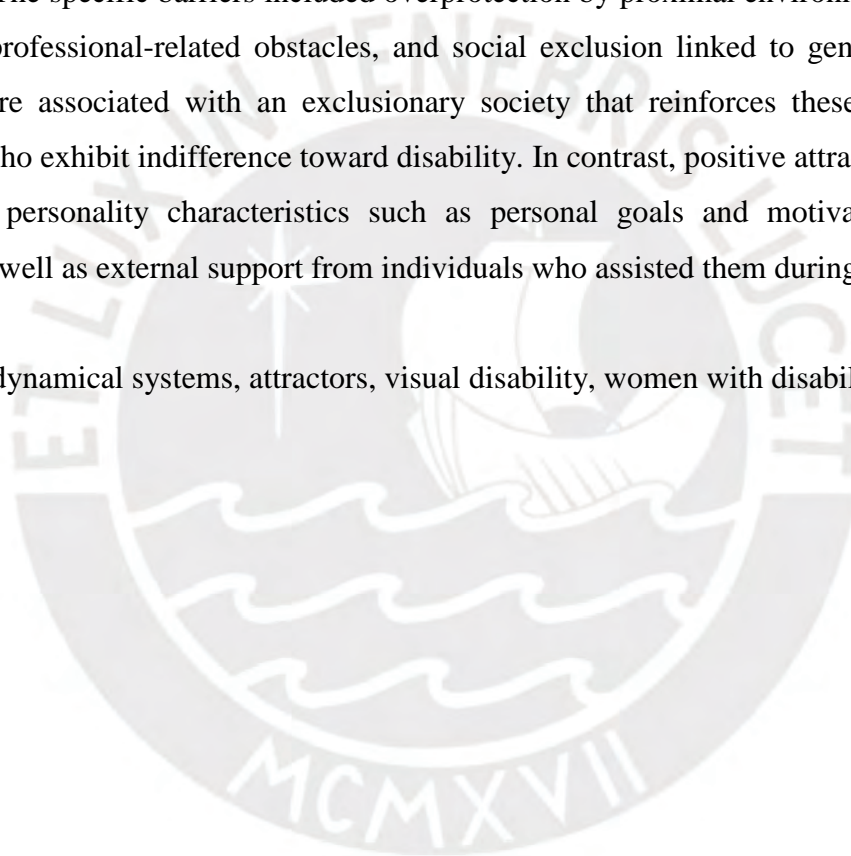
La perspectiva de los sistemas dinámicos en la psicología favorece la investigación de los procesos individuales y sociales de las personas, para lo cual se consideran los atractores como variables que influyen en la cognición y conducta de una persona durante una vivencia (Reed & Vachaler, 2020). La presente investigación tuvo como objetivo de investigación explorar la experiencia del proceso de independencia en mujeres con discapacidad visual. Como objetivos específicos se plantea 1) Explorar las barreras específicas en el proceso de independencia y 2) Explorar los atractores positivos y negativos frente a las barreras vivenciadas a lo largo del proceso de independencia. Se contó con 10 participantes mayores de edad, quienes se consideraban independientes. Para ello se utilizó un método cualitativo con enfoque fenomenológico, por lo cual se utilizaron entrevistas semi-estructuradas. Las principales barreras encontradas fueron la sobreprotección del entorno cercano, las barreras en la movilización, las barreras en su trayectoria profesional y la exclusión social, vinculado al género. Luego, los atractores negativos refieren a una sociedad excluyente que complejiza las barreras, así como las personas que son indiferentes hacia la discapacidad; mientras que los atractores positivos refieren a las características de las participantes como su personalidad, motivaciones personales y estrategias, así como los actores externos que las ayudaron en el proceso.

**Palabras clave:** sistema dinámico, atractores, discapacidad visual, mujeres con discapacidad

## **Abstract**

The dynamic systems perspective in psychology emphasizes investigating individual and social processes, regarding attractors as variables that influence a person's cognition and behavior during life experiences (Reed & Vachaler, 2020). This study aimed to explore the experience of the independence process in women with visual impairments. Secondary objectives were: 1) To identify specific barriers encountered in the independence process, and 2) To examine the positive and negative attractors related to these barriers throughout the independence process. Ten independent adult participants took part in the study. A qualitative, phenomenological approach was adopted, using semi-structured interviews to collect data. The specific barriers included overprotection by proximal environment, mobility constraints, professional-related obstacles, and social exclusion linked to gender. Negative attractors were associated with an exclusionary society that reinforces these barriers and individuals who exhibit indifference toward disability. In contrast, positive attractors included participant's personality characteristics such as personal goals and motivations, coping strategies, as well as external support from individuals who assisted them during the process.

**Key words:** dynamical systems, attractors, visual disability, women with disabilities



## Índice de contenido

Introducción.....	1
Método.....	9
Participantes.....	9
Técnica de recolección de información.....	11
Procedimiento.....	12
Análisis de la información.....	12
Resultados y discusión.....	14
Bloque 1: Barreras en el proceso.....	14
Sobrepotección del entorno cercano.....	14
Barreras en la movilización.....	15
Barreras en el camino académico-profesional.....	17
Exclusión social y género.....	18
Bloque 2: Atractores.....	20
Atractores negativos.....	20
Una sociedad excluyente.....	21
Ciudadanía indiferente hacia la discapacidad.....	22
Nivel de complejidad y <i>blind alleys</i> .....	22
Atractores Positivos.....	24
Características de la personalidad.....	24
Metas personales como motivadores.....	25
Estrategias de solución.....	26
Agentes favorables.....	27
Referencias.....	33
Apéndices.....	46
Apéndice 1.....	46
Apéndice 2.....	48
Apéndice 3.....	53
Apéndice 4.....	54
Apéndice 5.....	55

## **Dedicatoria**

A cualquier persona bien intencionada en usar mi investigación a favor de construir una sociedad equitativa y con el fin de recuperar la dignidad humana que todas las personas merecemos. Si es así, tómalo.

A todas las mujeres. Quienes crecemos en diversos contextos, con diferentes personas, pero aún así, en cualquier lugar del mundo, nos podemos acompañar, empatizar y cuidar.

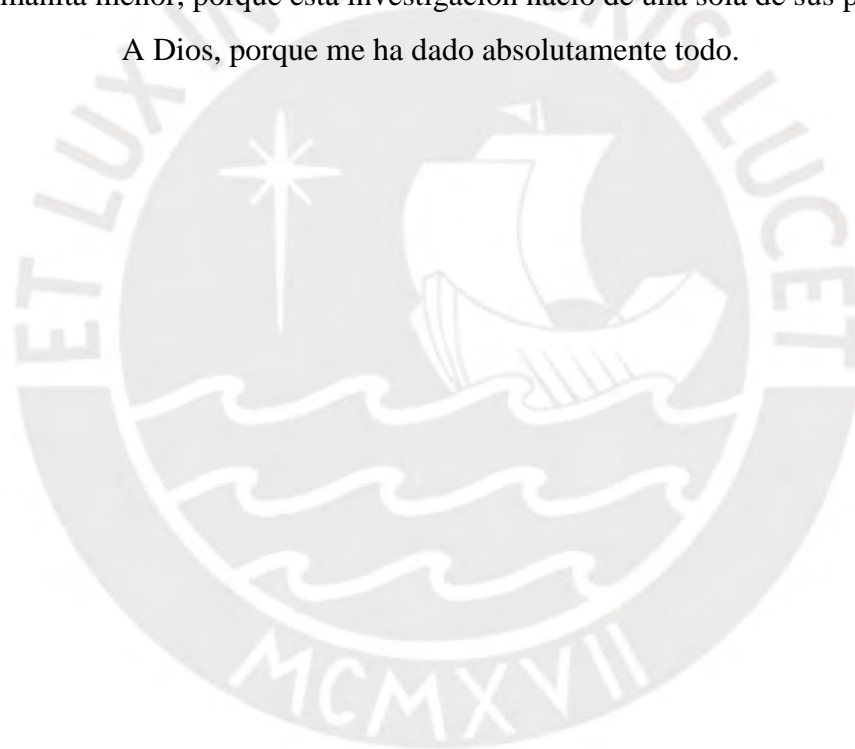
A las personas con discapacidad que me ayudaron en el proceso de investigación, directa o indirectamente, por confiar en mí para hablar con sinceridad, por regalarme su perspectiva.

A mi padre académico, Ricardo, porque gracias a él la rigurosidad científica y el aprendizaje fue suficientemente agradable durante mi carrera profesional.

A toda mi familia, amigas y amigos, porque cada una de sus ideas fue valiosa.

A mi hermanita menor, porque esta investigación nació de una sola de sus preguntas.

A Dios, porque me ha dado absolutamente todo.



## Introducción

Según la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD en adelante) (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2008), la discapacidad es la interacción entre las deficiencias innatas o adquiridas y las diversas barreras que impiden a la Persona Con Discapacidad (PCD en adelante) participar en la sociedad en igualdad de oportunidades. Según el tipo de condición, se clasifica la discapacidad en los siguientes tipos: la discapacidad física o motora, sensorial (incluye la discapacidad visual y auditiva), intelectual, psicosocial y discapacidad múltiple, que implica tener dos o más tipos de discapacidad (Observatorio Nacional de la Discapacidad, 2021). En la actualidad, se estima en el Perú una población con discapacidad de 3 '209,261 personas (Observatorio Nacional de la Discapacidad, 2024). De acuerdo al último censo en el Perú (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2019), la población con discapacidad visual es la más predominante (48.3%).

La discapacidad visual puede definirse como el deterioro de la visión parcial o total en uno o dos ojos, además de otras enfermedades oculares que no pueden ser superadas con el uso de lentes (OMS, 2021). La población total con discapacidad visual asciende a 1 '550,196 personas, de la cual en su mayoría son mujeres (51,8%) (INEI, 2019).

Para el estudio académico de la discapacidad, es necesario dar relevancia a los obstáculos que enfrentan las PCD. La comprensión de esta dinámica entre la discapacidad y las barreras es explicada desde el modelo social. Este modelo reconoce que la sociedad desvaloriza la discapacidad, como consecuencia existe una la discriminación estructural hacia las mismas (Palacios, 2008). Además, la filosofía de este modelo explica la discapacidad como consecuencia de las barreras producidas por la sociedad y no por la condición o “deficiencia de la persona” (Palacios, 2015). De este modo, cada tipo de discapacidad enfrenta barreras parcialmente diferenciadas por su condición, como son las barreras sociales, arquitectónicas y de comunicación, entre otras.

Las barreras sociales se originan debido a creencias erradas sobre la discapacidad visual; por ejemplo, tener “sentidos extraordinarios”, no ser capaces de ser independientes en sus estudios académicos, el trabajo, o en la cotidianidad (preparar alimentos o tener pasatiempos) (Dycht, 2016; Telemadrid, 21 de enero de 2018). A estas creencias negativas, se adicionan las barreras arquitectónicas, las cuales son en espacios y construcciones públicas o privadas inaccesibles para las PCD visual. Por ejemplo, semáforos sin sonido, aceras con desniveles, sin señalización, o sin piso podotáctil (Huerta, 2006a). Por último, las barreras en la comunicación surgen cuando los canales de información son inaccesibles, lo cual dificulta

la comunicación escrita, interpersonal y virtual (Alarcón & Vizcarra, 2016; Huerta, 2006a; Manzaneda & Mendoza, 2003). Esto impide el acceso a los medios sociales y a la información mediática.

Cabe mencionar que se han desarrollado diversas herramientas tecnológicas como apoyo para la vida cotidiana de las PCD visual; por ejemplo: sistemas de navegación GPS, bastones inteligentes, entre otros (du Buf et al., 2011; Fernandes et al., 2011). Asimismo, los perros guía suponen un apoyo vital; sin embargo, su movilización puede estar limitada a las funciones de navegación familiares para el can (du Buf et al., 2011). De forma similar, se utilizan sistemas alternativos o aumentativos de comunicación alfabética (sistema en tinta o en braille) en paneles públicos y sistemas no alfabéticos (lenguaje oral) en la comunicación interpersonal (Manzaneda & Mendoza, 2003). No obstante, las herramientas mencionadas son insuficientes en el Perú.

Si bien la PCD visual enfrenta diversas barreras en la sociedad, es necesario considerar el factor de riesgo de género que enfrentan las mujeres con discapacidad. El Artículo 6 de la CDPD reconoce que las mujeres y niñas con discapacidad están sujetas a distintas formas de discriminación, por lo cual se exhorta a asegurar su desarrollo, adelanto y potenciación (ONU, 2008). Por esto, la presente investigación posee un enfoque interseccional, dado que considera la acumulación de factores de vulnerabilidad y la posibilidad de vivenciar mayor opresión (Goldberg, 2015). Asimismo, una investigación interseccional reflexiona sobre las dinámicas de poder contextualizadas socialmente, de modo que analiza la intersección de las categorías sociales (Mountian, 2017); en este caso, los factores de género y discapacidad.

A partir de esto, una problemática adicional para las mujeres con discapacidad es la violencia de género (Bregaglio, 2021; Peláez & Villarino, 2016). Esto repercute en la salud física, bienestar psicológico, autoestima, entre otros (del Río et al., 2013). Un estudio en España (Peláez & Villarino, 2016) compara la diferencia en la incidencia de violencia de género entre las mujeres con y sin discapacidad. Ante esto, lamentablemente, en mujeres con discapacidad hay mayor incidencia de diversos tipos de violencia: psicológica, emocional o de control (de sus actividades), económica, violencia física y sexual, principalmente efectuado por una pareja actual o anterior (Peláez & Villarino, 2016).

Respecto a la discapacidad visual, las mujeres con ceguera no pueden anticipar una agresión y, si su pareja es asistente personal, esta agresión puede efectuarse en su vida cotidiana (Bregaglio, 2021). Adicionalmente, las mujeres con discapacidad poseen mayores dificultades para denunciar malos tratos (Soriano, 2020). Esto se debe a las barreras de

comunicación para denunciar; temor a denunciar el abuso debido a la situación de dependencia de cuidados o provisiones; entre otros (Chajara, 2022; Soriano, 2020). Como consecuencia, estas mujeres se desarrollan en un contexto que menoscaba su autonomía e independencia para realizar actividades cotidianas, sociales, culturales o de ocio (Mateo, 2019).

En esta línea de ideas, en la presente investigación, una persona independiente cumple con características como: Vivir fuera de los cuidados parentales o la familia nuclear; desarrollarse en el ámbito educativo; poseer independencia económica y laboral; constituir una familia propia; o, participar en actividades de ocio, por lo que posee vínculos interpersonales (Parrilla et al., 2009). Asimismo, presenta bienestar general sobre sí mismo, soporte emocional (amistades) e instrumental (provisiones financieras) (Boldiș, 2014; Hannon et al., 2010; Parrilla et al., 2009).

La transición hacia la independencia también demanda de habilidades en la toma de decisiones, afrontamiento (enfrentar adversidades), organización del estilo de vida, madurez, juicios y conocimientos sobre las actividades básicas en la misma (Goldscheider & DaVanzo, 1989). Cabe resaltar que la independencia adulta requiere que la persona posea autonomía personal. Esta se define como un autogobierno, en tanto una persona actúa según su voluntad o preferencias personales, y es regulado por sí mismo (Ryan, 1993). La autonomía se relaciona con el seguimiento de aspiraciones intrínsecas que son valoradas por las mismas personas (Deci & Ryan, 2013; Ryan & Deci, 2000). A partir de esto, la libre determinación y autonomía en las PCD implica que puedan ser protagonistas de la toma de decisiones a lo largo de su vida, independientemente de su condición (Portero & Aneiros, 2008).

Históricamente, las sociedades han adoptado una postura asistencialista y paternalista hacia la discapacidad; por este motivo, el modelo social se contraponen a estas narrativas y establece la autonomía como un principio fundamental para el desarrollo de las PCD (Palacios, 2015; Portero & Aneiros, 2008). El principio de autonomía implica el derecho a expresar opiniones, contar con accesibilidad, o ser parte de la participación de la sociedad en igualdad de condiciones (ámbito económico, político, cultural) (Del Águila, 2015).

Sin embargo, en la vida independiente de las PCD se presentan barreras específicas para ejercer su autonomía y agencia (Hendey & Pascall, 2001). Estas pueden estar relacionadas con la dinámica familiar, el poder adquisitivo, la inaccesibilidad de la educación y el trabajo, entre otros. En primer lugar, diversos agentes infantilizan a esta población porque son percibidos con base en su condición, necesidades y vulnerabilidad asignada (Hendey & Pascall, 2001; Galarza, 2021). Ello se evidencia en la sobreprotección parental

(Galarza, 2021). Un estudio longitudinal en Colombia determinó que es posible que prevalezca un estilo de crianza dominadora e inflexible en padres con hijos con discapacidad (Manjarrés & Hederich, 2020). Este tipo de sobreprotección se da porque son percibidos como niños, aunque sean adultos, de modo que disminuyen su nivel de autonomía y el desarrollo de habilidades de adaptación (Domínguez y Vásquez, 2010; Manjarrés & Hederich, 2020).

En segundo lugar, se han identificado barreras relacionadas con conseguir empleo estable, solventar su alojamiento, o encontrar hogares accesibles para su condición (Chhabra, 2021; Jones et al., 2019; Perez-Garín, 2018; Hendeby & Pascall, 2001). Por un lado, una investigación cualitativa determina que para el desarrollo de una vida independiente, es necesario el apoyo de padres que fomenten su autonomía, autoridades y servicios que los apoyen en procesos administrativos, entre otros (Hendeby & Pascall, 2001). Por el contrario, las barreras para solventar su hogar se vinculan a las barreras en la educación y en el trabajo.

En el ámbito educativo las barreras limitan el ingreso, permanencia y culminación de sus estudios superiores (Velandia et al, 2018). En Perú, se identifica un bajo acceso de las PCD visual en el sistema educativo, puesto que se reporta un 19.5% en nivel inicial, un 41 % en primaria y un 27% en secundaria (INEI, 2019). En esta misma línea, un 9.1% cumple con el nivel de universitario completo y solo un 1.3 % alcanzó una maestría. En el ámbito laboral existen diversos proyectos o programas estatales en busca de la inserción laboral de las PCD (Ministerio de Educación [Minedu], 7 de junio de 2018). Sin embargo, se identifica una brecha entre la tasa de actividad laboral en la población peruana, dado que solo el 39,6% de las PCD son activas, frente al 61,9% de la población sin discapacidad (INEI, 2019b).

Además, la desigualdad de género se plasma dentro de las PCD, porque solo el 32,1% de las mujeres son activas, frente al 49,7% de los hombres (INEI, 2019b). De forma similar, los hombres representan al 53,2% de la población económicamente activa (PEA), y las mujeres al 46,8% población económicamente no activa (No PEA). En el segundo caso, No PEA, también se muestra que las mujeres presentan una menor participación económica, 64,8%, a comparación de los hombres, 35,2% (INEI, 2019b). Cabe mencionar que una menor empleabilidad implica mayores dificultades para participar económicamente en la comunidad (Varillas, 2018; Velandia et al., 2018); consecuente a la falta de integración social, lo cual es relevante para la autorrealización de una persona (Portillo, 2006).

Por último, una de las principales barreras para el desarrollo independiente de las PCD son las barreras sociales y prejuicios, debido a que restringe su participación social (actividades de ocio y entretenimiento) o sus actividades cotidianas (Oviedo et al., 2022;

Alarcón & Vizcarra, 2016; Dycht, 2016); limita las oportunidades de desarrollo y posibilidades para mejorar su calidad de vida (Mateo, 2019; Varilla, 2018).

Para comprender este fenómeno, es importante resaltar que las estructuras sociales están formadas por ideas desvalorizantes hacia la población con discapacidad, especialmente en el contexto peruano (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP], 2021). Como consecuencia, se produce una exclusión estructural y sistemática que se evidencia, por ejemplo, en políticas públicas que no consideran las necesidades de esta población (Barton, 2015; Fajardo, 2017). El prejuicio internalizado en los actores sociales implica que antepongan la ceguera frente a otras cualidades propias de las PCD visual (Bergamino, 2018). Por ejemplo, la creencia de que no son capaces de manejarse en su entorno conlleva frecuentemente a la exclusión en el ámbito laboral (Bergamino, 2018).

Así, el desconocimiento acerca de la discapacidad visual genera la falta de espacios accesibles, y el rechazo social, comprendido como la interacción ocasional con los pares (Oviedo et al., 2022). Además, implica la invisibilización social que, a pesar de conocer la existencia de esta población, no son reconocidos en su dignidad humana, lo que los mantiene al margen de la participación social (Ancet, 2013). Como consecuencia, el desarrollo de vida se ve afectado en diversos ámbitos.

A partir de esto, está vigente explorar aquellas barreras que se interponen con la vida autónoma de las mujeres con discapacidad visual. De este modo, las barreras durante el proceso de búsqueda de autonomía o independencia, se identifican como problemas específicos que se contraponen esta forma de vida. Los problemas se definen como obstáculos que se interponen para alcanzar un estado deseado (Goldstein, 2014; Kellogg, 1997). Sin embargo, es importante resaltar que, cuando estos se presentan en un contexto social, serán más complejos por ser poco específicos. Es decir, para este tipo de problemas puede haber múltiples estrategias de solución para alcanzar el estado deseado (Golstein, 2014; Kellog, 1997), y son los más frecuentes en la vida cotidiana. Por ejemplo, discusiones amicales, conflictos familiares, entre otros.

Al enfrentar problemas cotidianos, es necesaria una inteligencia práctica, competencias sociales o habilidades adquiridas para la toma de decisiones efectivas (Cornelius & Caspi, 1987). Durante los eventos adversos, las personas pueden presentar mayores dificultades para identificar soluciones, por lo cual recurren a procesos como la re-identificación de la situación, el ensayo y error de sus estrategias, entre otros (Klein & Weitzenfeld, 1978). Así, frente a situaciones adversas se requiere de un dominio general en el contexto y las variables implicadas (Schraw et al., 1995).

Desde la psicología cognitiva, la solución de problemas se define como aquella situación en la que una persona busca una meta para conseguir algo, de lo cual desconoce la situación (Davis, 1938; Eysenck & Keane, 2015). Sin embargo, dada la complejidad de las barreras en el contexto social de la discapacidad, es necesaria la aproximación de los sistemas dinámicos para comprender cómo las personas enfrentan estas situaciones adversas (Reed & Vachaler, 2020; Vallacher & Nowak, 1997).

La perspectiva de un sistema dinámico reconoce que en una situación (sistema) se pueden presentar diferentes estados de una persona, así como la aparición de diversas variables que afectarán el curso del sistema (Catsigeras, 2010). Esta disciplina interaccionista analiza la interacción dinámica entre las predisposiciones internas y las variables del entorno (Richardson et al., 2014). Es decir, el enfoque facilita el análisis de los procesos de las personas a nivel de su realidad social e individual (Vallacher et al., 2010). Este marco conceptual busca comprender el comportamiento y cognición de las personas en la interacción con su contexto social, interpersonal e individual (Richardson et al., 2014; Vallacher et al., 2010), por lo cual se establecen factores o atractores que influyen en que una persona pueda o no resolver un problema (Reed & Vachaler, 2020), o una barrera.

Los atractores tienen su origen en el término *attract* (del inglés), por lo que se define como los fenómenos que “atraen” nuevos estados dentro de un sistema dinámico (Hoffman, 2007). Es decir, los atractores generan una tendencia hacia una situación, ante la cual una persona cambia su comportamiento y/o pensamientos. Estos atractores pueden provenir de variables externas o internas, propias de la persona (Hoffman, 2007).

En un contexto de solución de conflictos, los atractores pueden ser positivos o negativos (Reed & Vachaler, 2020). Por un lado, los atractores positivos son aquellos que mejoran o facilitan la situación de una persona dentro de su situación; por ejemplo, sus motivaciones o deseos, nuevas oportunidades externas, normas culturales inclusivas, etc. (Kenrick et al., 2002). Por otro lado, los atractores negativos son aquellos que dificultan que una persona pueda resolver un conflicto, por ejemplo, la discriminación estructural, agentes limitantes, personas que disminuyen la motivación, etc. (Kenrick et al., 2002). En adición, los sistemas dinámicos definen los atractores latentes, como las representaciones internas o inconscientes que influyen en las acciones de las personas (p.e. actitudes, prejuicios) (Catsigeras, 2011).

Este enfoque es necesario para estudiar los obstáculos o barreras que enfrentan las PCD a lo largo de su trayectoria de vida (Dycht, 2016; Alarcón & Vizcarra, 2016; Huerta, 2006a; Manzaneda & Mendoza, 2003). Durante la etapa de adultez, las barreras para una

PCD pueden ser más constantes, por lo cual se requiere de recursos de solución más complejos. Por ejemplo, Skinner y colaboradores identifican que los adultos, en mayor medida los adultos tardíos, poseen una mejor regulación emocional frente a problemas cotidianos porque direccionan su atención hacia los aspectos del problema (2014). Además, el nivel de autoeficacia influye en encontrar soluciones viables a problemas de su entorno cercano (Artísitico et al, 2003). Todo ello refiere a una serie de estrategias, o parte de las mismas, que utilizan los adultos al momento de enfrentarse con situaciones complejas en su vida diaria.

A partir de la información recogida, se identifica la importancia de la exploración de las capacidades de las mujeres con discapacidad visual en el desarrollo de su autonomía o independencia, así como los factores que influyeron en este proceso. Por un lado, es necesario identificar las estrategias utilizadas frente a los obstáculos en el proceso de para alcanzar su independencia. Ello se encuentra relacionado con la capacidad y habilidades prácticas de enfrentar problemas en situaciones cotidianas, especialmente los adicionales por su discapacidad y género (Cornelius & Caspi, 1978).

Por otro lado, es fundamental identificar las barreras específicas que afectan su independencia y su capacidad de agencia (Ibrahim & Alkire, 2007). A partir de ello, se visibilizan las deficiencias en la sociedad peruana respecto a esta población. Especialmente, porque es necesario que las sociedades brinden un rango de oportunidades para asegurar la calidad de vida de todos sus ciudadanos y ciudadanas (Tchuman et al., 2021; Ibrahim & Alkire, 2007; Raphael et al., 1996).

Cabe mencionar que en Latinoamérica y, principalmente, en el Perú se evidencia una limitada investigación académica en torno a las mujeres con discapacidad, a pesar de la diversidad de tipos de discapacidad. Por todo lo mencionado anteriormente, el objetivo de la investigación es explorar la experiencia del proceso de independencia en mujeres con discapacidad visual. Para esto, se plantean 2 objetivos específicos 1) Explorar las barreras específicas que encontraron en el proceso de independencia y 2) Explorar los atractores positivos y negativos frente a las barreras vivenciadas a lo largo del proceso de independencia. De este modo, se busca responder a las preguntas ¿Cómo se desarrolló la experiencia de proceso de independencia en mujeres con discapacidad visual? ¿Cuáles fueron las principales barreras que encontraron en el proceso de independencia ¿Cómo se desarrollaron los atractores positivos y negativos frente a las barreras vivenciadas a lo largo del proceso de independencia?

Para abordar este fenómeno se utilizará un estudio cualitativo, pues permite explicar o producir significado a partir de una realidad específica, por lo cual permite explicar situaciones o procesos (Gaudet y Robert, 2018; Rubin, 2021). Ello parte de las perspectivas individuales expresadas por las participantes, lo cual es conveniente cuando se trabaja con poblaciones de difícil contacto o socialmente excluidas (Pistrang & Barker, 2012). Además, Creswell (2018) determina que la investigación cualitativa es necesaria cuando un tema es poco explorado debido a diversas razones, como empoderar a individuos al escuchar sus experiencias, explicar modelos o teorías desde las experiencias propias. Con base en ello, la falta de literatura académica peruana sobre vivencias de discapacidad y la búsqueda de empoderamiento de las mujeres con discapacidad justifica el método seleccionado.

Cabe mencionar que el enfoque epistemológico utilizado se clasifica dentro del realismo crítico. Este enfoque sostiene que existe una realidad externa a las personas; sin embargo, esta es comprendida a través de relaciones complejas, cuya comprensión está construida socialmente (Gaudet & Robert, 2018). Junto con ello, el marco interpretativo se basa en la teoría de discapacidad del modelo social, de modo que se percibe su condición física como una dimensión de la persona, y no como un defecto (Creswell, 2018). A partir de ello, la recolección y análisis de la información tomará en cuenta las relaciones de poder y buscará el beneficio de la población con discapacidad. Asimismo, se empleará un análisis fenomenológico, porque las ciencias humanas requieren un método que comprenda la especificidad y sensibilidad a la subjetividad de la realidad del grupo estudiado (Gaudet & Robert, 2018). Además, el análisis fenomenológico permite identificar patrones y significados de la realidad subjetiva de los participantes (Duque & Díaz-Granados, 2019; Sanguino, 2020).

## Método

### Participantes

Las participantes del presente estudio fueron 10 mujeres peruanas con discapacidad visual (ver Tabla 1). Actualmente, 9 participantes residen en Lima Metropolitana y 1 reside en Huancayo; sin embargo, todas las participantes vivenciaron su proceso de independencia en Lima Metropolitana. Estas cumplieron con los criterios para ser consideradas independientes. Para esto, se comprende como la independencia de su familia nuclear o terceros para desarrollar sus actividades cotidianas de manera autónoma, con base en sus aspiraciones personales (Deci y Ryan, 2013; Portero y Aneiros, 2008; Ryan y Deci, 2000), en el ámbito académico, económico, social y familiar (Parrilla et al., 2009). De esta forma, se realizaron preguntas para asegurar su autonomía, como asistir a encuentros sociales, adquisición de bienes o servicios por decisión propia, entre otros.

Asimismo, uno de los criterios de inclusión fue que las participantes sean de género femenino. Además, se requería que presenten una discapacidad visual total, congénita o adquirida durante la infancia. Ello implica que se han adaptado a una condición sin visión, por lo cual los problemas identificados en la presente investigación se basan en las barreras sociales, y no en la adaptación a una condición de ceguera. De este modo, se utiliza la perspectiva interseccional para abordar los 2 factores de vulnerabilidad de género y discapacidad, por ende, mayor tendencia a enfrentar problemas u opresión (Goldberg, 2015; Mountian, 2017).

Se requirió que las participantes sean mayores a los 25 años. Este rango abierto se debe a que el proceso de transición hacia una vida independiente implica la constante interacción entre procesos individuales y estructurales de la sociedad (Parrilla et al., 2009). Estos conflictos a lo largo de la adultez se acentúan por pertenecer a una población vulnerable y excluida. Además, se entiende que las adversidades se pueden presentar a lo largo del desarrollo humano (Luthar y Cushing, 1999), por lo cual también se consideran a mujeres que se encuentran en la adultez tardía.

Un criterio de exclusión central fue que la participante no debe presentar una discapacidad múltiple, es decir, que no posea otra discapacidad además de la visual. Esto se debe a que es necesario analizar las dificultades específicas para la discapacidad visual. Además, se requirió que sean de nacionalidad peruana y residentes actuales de Lima Metropolitana, debido a que permite comprender el contexto específico en el que se desarrollan y las experiencias delimitadas en el país.

**Tabla 1***Datos sociodemográficos de las participantes*

<b>Participante</b>	<b>Pseudónimo</b>	<b>Edad (años)</b>
1	Lía	69
2	Ana	46
3	Eva	35
4	Jena	35
5	Dora	32
6	Lupe	38
7	Mara	27
8	Zoe	56
9	Mia	48
10	Hilda	43

En cuanto al proceso de conformación de las participantes, el contacto inicial fue de forma individual, se indagó en organizaciones y agrupaciones donde frecuentan personas con discapacidad visual: la Unión Nacional de Ciegos del Perú (UNCP), Soy tus ojos y Teatro SinVERgüenza. Debido a la dificultad en encontrar a la población con las características necesarias y específicas para la investigación, se utilizó principalmente la técnica de bola de nieve, por lo que las participantes de los centros mencionados proveyeron nombres de mujeres con los criterios mencionados (Atkinson y Flint, 2001). Posterior a ello, se contactó con las participantes a través de contacto personal para coordinar las fechas y horarios según su disponibilidad.

Respecto a las consideraciones éticas, cada participante recibió un consentimiento informado oral, el cual fue leído por la entrevistadora antes de iniciar la entrevista (Anexo 1). La respuesta de la participación de cada participante en la investigación fue grabada para el registro de la misma. De esta forma, se reemplazó la firma escrita de las participantes, debido a que, por su condición de ciega, requieren el acompañamiento de un juez fiscal para

firmar documentos. Asimismo, se realizó la lectura detallada del consentimiento, el cual explica el tema y los objetivos de la investigación. Además, se indicó que la información brindada fue tratada de forma confidencial y exclusivamente con fines académicos. Con ello, se solicitó a las participantes su permiso para la grabación de audio de la entrevista, para tomarlo como fuente de información para el análisis. Es importante mencionar que se informó la libertad de decisión para retirarse de la entrevista si ya no desea participar en la misma. A lo largo de la misma, se consideró el uso de un protocolo de contención en caso de que alguna participante se haya movilizadado emocionalmente (Anexo 2). Finalmente, se comentó que se brindaría una devolución de resultados según su preferencia para el formato de devolución.

### **Técnica de recolección de información**

El estudio tuvo una recolección de información primaria, para lo cual utilizó la técnica de la entrevista semiestructurada. Esta herramienta de recojo de información es un método de extracción de procedimiento sistemático y controlado para indagar un constructo especificado (Gaudet y Robert, 2018). Ello se consigue a través del diálogo de las experiencias con preguntas predeterminadas, pero flexibles, que permitan profundizar en información nueva y relevante (Gaudet y Robert, 2018; Piza et al., 2019). Así, el rol del entrevistador, es facilitar el proceso, recopilar información y ayudar a los participantes a explorar sus experiencias subjetivas (Blasco y Otero, 2008; Gaudet y Robert, 2018; Vargas, 2012). Ello corresponde con el objetivo de explorar las barreras y factores relevantes percibidos a lo largo de su proceso de independencia.

La guía de entrevista se compone de 3 dimensiones: Primero, el proceso y adaptación inicial a la independencia, ello implica las motivaciones iniciales de la decisión y el apoyo percibido en el proceso inicial de independencia; segundo, los principales retos percibidos y los recursos propios que utilizaron para superar los mismos, lo cual implica la selección de situaciones adversas relevantes para las participantes y el desarrollo de las mismas; tercero, la subestimación de las personas del entorno, de modo que se pueden reconocer los factores sociales o internos que pueden influir en una mayor complejidad del problema o en el afrontamiento de la misma.

Previo al inicio de la entrevista, se realizaron preguntas sobre los criterios de inclusión y exclusión (Anexo 3), y también se utilizó una ficha de datos sociodemográficos (ver Anexo 4), para recolectar información personal relevante. Para la entrevista, se construyó una guía de entrevista según el tema y los objetivos de la investigación con base en la literatura

académica revisada en torno a los sistemas dinámicos en situaciones adversas y discapacidad. Tras la creación inicial de la guía, se realizó un proceso de validación por parte de 4 juezas con especialización y experiencia en temas de discapacidad, quienes evaluaron la pertinencia de las preguntas y sus objetivos. Basado en la retroalimentación y sugerencias, se reelaboraron las preguntas para mejorar el instrumento de recolección y crear la versión final del mismo (ver Anexo 5). Se realizó un estudio piloto con una participante con las características similares, lo cual permitió realizar las modificaciones necesarias para la optimización del instrumento.

### **Procedimiento**

Con relación a los procedimientos de la investigación, tras el estudio e investigación en el marco teórico relativo a eventos adversos para la discapacidad visual, se creó un instrumento cualitativo que fue posteriormente validado por jueces especialistas en el tema y modificado en un piloto.

El contacto inicial con la primera participante fue el mes de agosto del 2022, por medio del acercamiento en la Unión Nacional de Ciegos del Perú (UNCP). A lo largo de los siguientes meses, la participante facilitó el contacto de mujeres con discapacidad visual que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Este tipo de acercamiento se repitió con una participante que pertenece a la agrupación de Teatro SinVERgüenza, y con el entrenador de la asociación deportiva Yo soy sus ojos, quienes facilitaron la participación de otras mujeres con discapacidad visual independientes. Hubo un acercamiento personal hacia estas mujeres para indicarles los fines de la investigación, así como la participación voluntaria en una entrevista. Posterior a ello, se contactó con las participantes voluntarias, con el fin de coordinar las fechas y horarios de entrevista con base en su disponibilidad.

Según la preferencia de las participantes, la entrevista se realizó de forma presencial o virtual. Las entrevistas presenciales tuvieron una duración máxima de 1 hora y se realizaron en un espacio público sin muchas personas y sin sonidos distractores. Durante una entrevista, una participante solicitó un contacto o centro psicológico; luego de finalizar la entrevista, se brindó el número de atención psicológica de acuerdo al protocolo de contención. La duración total del trabajo de campo, comprendido como la realización de las entrevistas, fue de 1 año, en los cuales el grado de involucramiento con las participantes fue estrictamente académico. No obstante, la relación entre ambas actoras fue cordial y respetuosa desde el contacto inicial hasta la devolución de resultados.

Es importante señalar que, para asegurar la calidad de estudio, se tomó en cuenta el criterio de rigor de fundamentación, dado que se utilizó el contenido bruto de los resultados

para realizar conclusiones. Asimismo, se considera el criterio de coherencia entre la información recogida y el uso del marco teórico, con el fin de realizar una interpretación adecuada (Pistrang y Barker, 2012). Además, el criterio de transparencia asegura el aprendizaje continuo durante todo el proceso de investigación (Pistrang y Barker, 2012).

### **Análisis de la información**

Para el análisis de la información recolectada a partir de las entrevistas individuales, el proceso de transcripción y codificación realizada mediante el programa ATLAS.ti (Versión 9.1.3.0). Como estrategia de análisis se utilizó un enfoque inductivo-deductivo. Así, se examinaron los datos sin categorías predeterminadas para identificar los principales patrones en las vivencias de las participantes. Así, luego de la codificación de las entrevistas, se dividieron 2 bloques generales: las barreras percibidas que enfrentaron las participantes y los atractores, positivos o negativos, que influyeron en la independencia de las participantes. Luego, se inicia ajuste de la información con evidencia empírica previa y teoría del modelo social de la discapacidad. De este modo, se formularon grupos de códigos integrados en categorías y subcategorías que corresponden a 4 temas centrales del bloque de barreras en el proceso de independencia. De forma similar, el bloque de atractores se dividió en positivos y negativos. El tema de atractores negativos se subdividió en 3 subtemas, mientras que el de atractores positivos en 4 subtemas. Toda la categorización de la información recogida fue con base en el marco teórico. Asimismo, se formaron redes para cada grupo de código formado, lo cual facilitó el análisis de cada tema y subtema.

## Resultados y discusión

Para la presentación de los resultados y la discusión de los mismos se ha diferenciado en 2 bloques: Barreras y atractores. En principio, es necesario identificar y mencionar cuáles son los principales retos o barreras que las participantes vivenciaron a lo largo de su proceso de independencia. A partir de esto, se puede realizar el análisis de los atractores positivos y negativos, los cuales se desarrollan en torno al afrontamiento de las barreras identificadas.

### **Bloque I: Barreras en el proceso de independencia**

Con base en el análisis de las entrevistas, se identifica que parte del proceso de independencia en mujeres con discapacidad visual es el afrontamiento de diversos retos desafiantes u hostiles. Los temas identificados que describen las principales barreras que se presentan en su proceso de independencia son: a) *Sobreprotección del entorno cercano*, refiere a la falta de soporte al inicio de proceso de independencia; b) *barreras en la movilización*, desarrolla las dificultades en movilizarse a diferentes lugares; c) *barreras en el camino académico-profesional*, identifica las barreras en la educación superior y el ámbito laboral; y, d) *exclusión social y género*, relativo a la exclusión de género, social o participativa y el malestar emocional consecuente.

#### **Sobreprotección del entorno cercano**

Las participantes resaltaron la importancia de una persona o un grupo de personas como principales apoyos al inicio de su proceso de independencia, como la familia o amistades. Específicamente, las participantes señalan una valoración significativa hacia sus propias familias, por lo cual buscaban su validación o apoyo para ser autónomas (Iza, 2021). Sin embargo, una de las principales dificultades percibidas fue la *sobreprotección familiar*. Esto refiere al estilo sobreprotector de padres, cuidadores o familiares, quienes limitaban sus actividades cotidianas fuera del hogar. Es decir, su entorno más próximo desalentaba o se resistía al desarrollo de su autonomía. En ese sentido, esta dinámica familiar establece un rol sobreprotector con el fin de mantener el resguardo y/o pasividad del familiar con ceguera (Calle et al., 2021; Galarza, 2021; Gonzales et al., 2023; Manjarrés & Hederich, 2020). Como consecuencia, cuando las participantes no recibían el soporte esperado, manifestaban frustración y/o sensación de soledad:

*“[...] Por temor, a que me pase algo o a que me hicieran algún daño, no sé, lo que piensan los papás y les tuve que demostrar que no era así. No fue fácil lidiar con eso, no fue fácil yo sola... es como que tú quieres algo, pero todo el mundo está en tu contra. Entonces, tienes que hacerlo tú solita, aunque todos se te echan encima. Entonces yo igual iba a Cercil [Institución para la autonomía en PCD visual], pero*

*siempre había esto de ‘no vayas’.*” (Eva)

De forma similar, este patrón de sobreprotección se identificó en amistades o personas del entorno cercano donde reconocieron falta de apoyo para su autonomía, recibiendo comentarios limitantes o negativos sobre su potencial para llegar a ser independientes. Este rol paternalista se debe principalmente a la desestimación y desconocimiento de las capacidades de una PCD visual (Pérez-Garín et al., 2018; Dycht, 2016). Usualmente, la sobreprotección proviene de una perspectiva de compasión, beneficencia y lástima hacia la discapacidad (González et al., 2023; Hendey & Pascall, 2001).

*“Me decían ‘no, no qué vas a poder hacer tú las cosas, te vas a caer, te vas a tropezar; si tú no ves, ¿cómo vas a lavar tu ropa, cómo puedes cocer, cómo vas a poder caminar?’. Por parte de familiares, por parte de algunos amigos, también que me decían “no, pero si tú no ves ¿cómo vas a poder hacer esto?, te puede suceder algo”, siempre me decían esas cosas, pero no fue así.”* (Lupe);

A partir de este trato peyorativo o comentarios condescendientes, las participantes reconocieron una narrativa social que subestima las capacidades de las PCD visual. En algunos casos, ello generó que, en un principio, ellas se sientan intimidadas de su entorno, o dudarán de su capacidad para ser autónomas:

*“Cuando les dicen “tú no puedes” o... en algunos casos, algunas mujeres, si alguien les ponen una barrera, son más fuertes. Pero en otras, si encuentran alguna barrera, se limitan y ya no intentan. Cuando recién..., cuando estaba en la calle me decían, ‘pero no salga sola usted, le puede pasar algo’, al comienzo dije ‘uy, y si mejor no salgo sola’.”* (Ana)

En ese sentido, se puede argumentar que las narrativas sociales impactan la autopercepción de las participantes, debido a que los discursos estereotipados refuerzan estos estereotipos y sesgos en los oyentes (Beukeboom & Burgers, 2019). En las PCD, la interacción social con su entorno define progresivamente su identidad y aceptación de su discapacidad, la cual puede ser negativa dado los discursos peyorativos hacia la misma (Forber-Pratt et al., 2017). De este modo, las participantes llegaron a internalizar las creencias negativas de las personas de su entorno, lo cual afectó su motivación para iniciarse en el proceso de independencia.

### **Barreras en la movilización**

Las participantes transmitieron que la movilización es una herramienta fundamental para la independencia. Esto favorece la percepción de autonomía, en tanto la persona decide desplazarse fuera de su hogar hacia un lugar de su preferencia (Burbano & Massani, 2023);

Tshuma, 2022). Por ejemplo, para a) ir a buscar un trabajo, b) salir a actividades sociales como fiestas, almuerzos, etc., c) asistir a su centro educativo, etc. Sin embargo, la movilización en la ciudad fue esencialmente retardadora, debido a que perciben las vías públicas como inaccesibles, peligrosas y/o inseguras.

En principio, señalan que la infraestructura de la vía pública es inaccesible para una PCD visual debido a: La ausencia de veredas, ausencia de pisos podotáctiles, veredas con obstáculos y huecos, semáforos sin sonido, entre otros. Estas son manifestaciones de las barreras arquitectónicas en una ciudad, que hace de la ciudad inaccesible para las personas ciegas (Cayetano, septiembre 2023; McKenzie & Rojas, 2022; Huerta, 2006a). En adición, la inseguridad ciudadana en el Perú es percibida como una problemática adicional según las participantes. Esto implica una mayor vulnerabilidad porque reconocen que no podrían actuar o defenderse frente a una situación de asalto o robo. Por el contrario, expresan que los asaltantes aprovecharon su condición de cieguera cuando fueron víctimas de delincuencia.

*“Yo al comienzo llegaba a mi casa con la cara hinchada, con chinchón, porque a veces me chocaba. Un día me choque con un poste, un día me metí a un buzón, otro día estaba yendo rápido al instituto para no llegar tarde, y pasé por una casa con unos fierros grandes y unas cintas, y me quede con el cuello ahí atascada.” (Mia)*

Por otro lado, manifiestan como obstáculo la discriminación por motivo de discapacidad en el transporte público. Principalmente, esto ocurre cuando los buses públicos no recogen a la PCD visual o cuando omiten el beneficio de su carné amarillo de discapacidad (Cayetano, septiembre 2023). Cabe mencionar que la ley N°30412 establece que al obtener el carné amarillo para la discapacidad severa, obtienen un pase libre en el transporte urbano e interurbano (Consejo Nacional para la Integración de la Persona con Discapacidad [Conadis], noviembre 2018). No obstante, los transportistas infringen esta legislación: No reconocen el derecho a la movilización de las PCD, lo cual es una necesidad básica para las ciudadanas (Defensoría del Pueblo, 2019).

*“[...] porque hay gente indiferente que pasa nomás, se choca, y encima te dicen ‘fíjate’, ¡o sea, en lugar de fijarse ellos, nos dicen a nosotros! Igual a veces en los buses cuando no nos quieren recoger, porque piensan que... sí, si pasa que otros ciegos que no pagan su pasaje, piensan que todos somos así, no, no va a pagar, entonces no la dejamos subir’.” (Lupe)*

A partir de esto, se infiere que la ciudad se construye sin considerar la diversidad de la discapacidad, y denota la indiferencia estatal hacia esta población (Zerain, 2023). Estas problemáticas en la movilización denotan el bajo grado de inclusión en el Perú y bienestar de

sus colectivos, debido a que los espacios urbanos deberían proporcionar condiciones para el libre desarrollo (Rangel & Coronel, 2021). Por este motivo, las participantes reconocen este reto como un limitante central en su proceso de independencia.

### **Barreras en el camino académico-profesional**

La literatura académica en torno a la discapacidad ha evidenciado en mayor medida las barreras a nivel educativo o laboral (Bergamino, 2018; Solis, 2017; Velandia et al, 2018). De manera similar, las entrevistadas expresaron que los *retos en el ámbito académico* fueron la educación superior inaccesible. En principio, expresaron que los docentes no accedían a realizar adaptaciones según su discapacidad visual o desconocían de estos procedimientos. Ello proviene de la indiferencia del sistema educativo, privado o público, para ofrecer una educación accesible para las PCD. Como consecuencia, los docentes no están capacitados o no poseen los recursos para brindar una educación inclusiva (Suárez, 2024; Oviedo et al., 2012). A partir de esto, el desarrollo académico de las participantes es limitado debido a que dejan de asistir a clases virtuales o deben buscar otro centro educativo más accesible.

*“Una vez me pidieron, porque estaba llevando un curso de fisioterapia, dibujar el cuerpo humano, hacer diapositivas, pucha, ahí sí, no podía avanzar más. Ahora, yo en casa no tengo mucha ayuda porque mis hermanas están trabajando. Ahí sí me afectaba, me frustraba, y eso que yo era clara con la profesora. Tuve que salirme porque virtual no pude, no encontré las formas.” (Mara)*

Esta exclusión se traslada también al inicio de su vida profesional, por lo cual el segundo subtema refiere a la *discriminación laboral*. De este modo, las participantes reconocen vivencias discriminatorias durante su inserción en el mundo laboral. Por ejemplo, en la falta de ofertas laborales accesibles o la exclusión de las PCD durante el proceso de selección (Tshuma et al., 2021; Pérez-Garín et al., 2018; Oviedo et al., 2022). Usualmente, la discriminación laboral se debe a que los empleadores anteponen la ceguera, y sus respectivos prejuicios, sobre otras capacidades de la persona (Bergamino, 2018). Asimismo, el desconocimiento sobre la discapacidad implica el temor de no saber cómo abordarlo en su centro laboral, por lo cual se rechaza el recibimiento de la PCD.

*“Buscas información o qué puedes decir a tu favor para que te elijan y todo lo demás. Pero la realidad es que solamente, te miran, miran tu discapacidad y todo lo demás es como que: ‘Ok, está bien, pero no, no es tan importante, porque primero me estoy fijando en que realmente la discapacidad es lo que cierra la posibilidad’. Ni siquiera la gente se pregunta a veces si es que puedes o no puedes realizar el trabajo, [...] o qué necesitas como ajuste razonable para poder cumplir tu labor.” (Jena)*

A causa de lo mencionado, las participantes expresan frustración y malestar ante esta barrera para desarrollar su autonomía económica. Es decir, surge una preocupación por el limitado ingreso de recursos económicos y, por ende, su poder adquisitivo. Este representa un factor relevante para desenvolverse en otras áreas, por ejemplo, aprender nuevos idiomas, viajar, hacer aportes familiares, entre otras actividades que favorecen su independencia.

### **Exclusión social y género**

El cuarto tema gira en torno a las barreras respecto a los vínculos interpersonales de las entrevistadas y la relación con el género. El primer subtema refiere a la *exclusión de las actividades sociales* por parte de sus pares. Las participantes reportan que la limitación social impuesta se debe, principalmente, a la presencia de prejuicios sobre lo que una PCD visual puede o no hacer (Oviedo et al., 2022; Vizcarra, 2016). Como consecuencia, ellas no eran incluidas en actividades sociales por la mirada minimizadora y paternalista que infantiliza a las participantes (Revuelta & Hernández, 2021; Bulk et al., 2020).

La ignorancia sobre la discapacidad genera en las personas rechazo hacia aquello desconocido, por lo que recae sobre ellas actitudes negativas y creencias estigmatizantes (Arias et al., 2013). Es decir, las personas sin discapacidad asumen que las PCD visual son incapaces de participar en estas actividades sociales, por lo que evitan la interacción con las mismas (Jones et al., 2019). Por ejemplo, para asistir a almuerzos casuales, reuniones sociales, formar grupos de estudios, entre otros.

En esta misma línea, se reconocen *retos vinculados al género* de las participantes. Por un lado, esto se debe a que se excluye a la mujer con discapacidad de la noción de ser mujer debido a que no cumple con el concepto estandarizado de feminidad (Segato, 2016; Gamboa, 2023). Como consecuencia, recibían discursos excluyentes sobre relaciones románticas o la maternidad (Beatriz, 2020; Tshuma et al., 2021).

*“Para ser una mujer que busque establecer, tener contacto con alguien del sexo opuesto, que busque tener una vida sexual activa, todas esas cosas son retos. Porque primero ven tu discapacidad y luego ven si eres potencialmente... para cualquiera de estas situaciones, y como generalmente la sociedad es muy prejuiciosa, los hombres son muy machistas y tienen sus conceptos.” (Jena)*

*“Me daba ganas de llorar, me daba cólera, [...] es como p.e. ‘ahí baja la ciega, va a subir la ciega’, o sea es... al comienzo antes a mí me molestaba, pero ahora ya, como que ya lo tomo con mucha normalidad, es como decir, me veían embarazada, decían ‘pobrecita, la cieguita está embarazada’ como si fuera... algo un error, algo que una*

*persona que no ve no puede embarazarse.” (Zoe)*

No solo se acrecientan los estereotipos y la subestimación por discapacidad y ser mujer, sino que presentan mayor vulnerabilidad relativa a la violencia de género (Beatriz, 2020; Peláez & Villarino, 2016). En ese sentido, han sido víctimas de acoso en espacios públicos, dentro del ámbito laboral o en la vía pública. Pero también la violencia de género en el ámbito privado, por parte de ex parejas.

*“Y si para una mujer sin discapacidad es peligroso andar de tarde, están caminando y las pueden tocar; más a nosotras, como mujeres con discapacidad, nos puede pasar eso, y así volteemos, no vamos a saber quién lo hizo.” (Dora)*

*“Yo creo que siempre las dificultades son más hacia una dama. Por ejemplo, en nuestro caso, si trabajamos en masaje, a veces se pueden sobrepasar.” (Hilda)*

Como consecuencia de este entorno hostil, las participantes manifiestan un malestar emocional frente a estas situaciones, como frustración, enojo o agotamiento (del Río et al., 2013; Pérez-Garín et al., 2018). Estas experiencias sociales hostiles pueden generar rechazo hacia estos espacios, porque anticipan un trato devaluado en la configuración social o sienten inseguridad por parte del trato de los demás (Martín et al., 2020; Fraser et al., 2019). De esta forma, la barrera social constituye un limitador relevante para su participación en los contextos sociales, culturales o de ocio (Mateo, 2019), así como en sus redes sociales e interpersonales.

En resumen, la desigualdad social hacia la discapacidad trasciende de las conductas individuales, por lo que se identifica el orden histórico y estructural como el principal excluyente (MIMP, 2021; Solis, 2017). De esta forma, desemboca un ambiente hostil para ser independiente: desde la organización de la ciudad hasta los prejuicios internalizados en las personas. Así, la sociedad peruana desatiende las necesidades de las PCD visual para el desarrollo de una calidad de vida (Barton, 2015; Fajardo, 2017; MIMP, 2021; Raphael et al., 1996). Esto genera un estado de desigualdad en los derechos de transporte, educación y trabajo, por lo cual son vulnerados en la falta de políticas eficaces para la inclusión de las PCD. Esta vulneración de derechos no implica solamente la accesibilidad a los recursos básicos para un ciudadano, sino el impacto en su bienestar socioemocional (Suárez, 2024).

No obstante, también se evidencia que los problemas pueden provenir de un entorno próximo: familiares, amistades y conocidos. Estos son acrecentados por el carácter interseccional de sus experiencias (Beatriz, 2020). Así, el desaliento de su entorno próximo es determinante para la motivación en el inicio y progreso en la vida independiente. Como

consecuencia, cuando no reciben el apoyo esperado, perciben un estado general de malestar, como ira y frustración por las dificultades en su funcionamiento cotidiano (Jackson et al., 2019; Pérez-Garín et al., 2018). De manera similar, un estudio comparativo entre personas con y sin discapacidad indica que la población con discapacidad presenta mayor sensación de soledad en PCD, vinculado con niveles bajos de bienestar (Emerson et al., 2021; Tschuma et al., 2021). Así, se evidencia que estas variables negativas del entorno cercano pueden afectar directamente los estados internos de las participantes, como la motivación, compromiso, autoeficacia o desesperanza sobre su futuro (Pérez-Garín et al., 2018).

## **Bloque 2: Atractores**

Las barreras previamente presentadas son condicionadas por diversos factores (ya sean individuales, relacionales o sociales) que favorecen o dificultan el afrontamiento de un reto; a partir de la teoría de los sistemas dinámicos, estos son denominados atractores (Reed & Vachaler, 2020; Hoffman, 2007). Estos atractores son negativos cuando llevan a las participantes a un estado no deseado respecto a su objetivo de ser independiente. Por el contrario, los atractores son positivos cuando favorecen el afrontamiento de las barreras encontradas, de modo que influyen en alcanzar el nivel de autonomía o independencia.

### **Atractores negativos**

A lo largo de las entrevistas se identifican atractores que dificultaron aún más la superación o solución de estas barreras. El primer tema es *una sociedad excluyente*, refiere a un contexto estructuralmente adverso que implica que las barreras sean constantes o reinicidentes en el tiempo. El segundo tema refiere a la *ciudadanía indiferente hacia la discapacidad*, sobre el rechazo por parte de las personas, es decir, un soporte social limitado disponible. El último tema refiere al *nivel de complejidad o blind alleys*, como es la acumulación de variables negativas que genera en algunas ocasiones la renuncia inevitable de su autonomía.

#### **Una sociedad excluyente**

Tal como se ha identificado en el bloque de Barreras específicas, la mayoría de las adversidades que enfrentaron las participantes provienen de una sociedad poco inclusiva, cuya estructura los excluye sistemáticamente (Barton, 2015; Fajardo, 2017; MIMP, 2021). Esto se debe a que marginaliza a las PCD con base en un discurso capacitista, o de la normalidad (Hall, 2019). Especialmente, la inequidad estructural es mayor cuando se acumulan los factores de riesgo (género y discapacidad), por lo cual se considera la perspectiva interseccional (Kuran et al., 2020). Por ende, este tipo de sociedad representa un

factor negativo constante para cualquier PCD visual que se desarrolle en el país. Así, las problemáticas respecto a la inaccesibilidad de la ciudad, educativa y laboral, son variables constantes en el tiempo.

*“Si nos ponemos a analizar un poco, estos prejuicios son porque en teoría el país no es..., va a sonar un poco feo, pero no tienen mucha cultura para las PCD. [...] No enseñan a las personas..., no son como otros países que te enseñan, no, acá no te enseñan, acá yo puedo irme a Chorrillos, voy hasta ahí y no voy a ver un semáforo sonoro que te diga cuándo cruzar la pista” (Eva).*

Esto se relaciona con las perspectivas de las PCD visual, en quienes prevalece una mirada negativa sobre la sociedad actual, debido a los tratos subordinantes o desinteresados de la misma (Aldana, 2018; Esquivias, 10 de mayo de 2016). Así, es frecuente que esta población exige un cambio a nivel social, familiar e institucional (Martín & Sánchez, 2016; Burga, 21 de marzo de 2023). Como consecuencia, se genera una desconfianza en su entorno, al percibirlo como hostil y poco confiable:

*“[Sobre discriminación laboral], seguirme preparando mucho más académicamente, intelectualmente, porque lo otro obviamente, el prejuicio, no lo iba a resolver, ¿no? No lo iba a poder retirar, no lo iba a resolver, mi discapacidad no la podía ocultar jaja. Entonces, este no podía cambiar o no podía controlar esas, esas 2 realidades. Aunque hablando de ese tiempo, pues una quisiera realmente hacer más para que vean realmente tu capacidad y decir ‘Oye, estoy acá, realmente tengo la capacidad’, ‘voltea a mirarme, pero no te fijas exactamente en mi discapacidad’.” (Jena).*

Finalmente, esta deficiencia en la sociedad genera que las adversidades encontradas sean más duraderas en el tiempo o que pueden reincidir múltiples veces a lo largo del proceso de independencia. Por ese motivo, estas barreras no necesariamente son solucionadas en su totalidad, y ralentizan alcanzar un estado óptimo de independencia.

### **Ciudadanía indiferente hacia la discapacidad**

Con relación a lo mencionado en el apartado anterior, la falta de una cultura de discapacidad también se manifiesta en el comportamiento y actitudes de las personas. Principalmente, las participantes señalan ciertas conductas relacionadas con la ignorancia o indiferencia de las personas al interactuar o convivir con una PCD visual.

*“A veces me ha pasado que yo explicaba ‘yo soy una PCD visual, no veo nada...’ y luego aparecía el compañero que decía, ‘ah, pero, ¿puedes agrandar la letra?’ o, jaja, ‘lee qué hay en la pantalla o lee para todos’. Yo puedo leer para mí, pero para todos, no tengo esa rapidez, porque tú sabes que uso la computadora con un lector:*

*no es tan rápido. [...] Entonces las cosas las hago más lentas, pero eso no lo entiende la gente.” (Mara);*

*“Sí, la gente es muy ignorante en poder apoyar a una persona invidente, por ejemplo, a veces cuando tú quieres cruzar la pista, te dicen 'ya cruza', o sea, ni siquiera te cogen el brazo para guiarte. O cuando subes al carro, te dicen... no te dan el asiento, los mismos choferes son muy insensibles con las PCD, en general, no solo los invidentes.” (Zoe).*

Ello se puede explicar porque se mantiene una concepción o valoración minimizada de las PCD, porque estas no responden a la “normalidad” de la sociedad (Reuelta & Hernández, 2021; Yarza et al., 2020). Por ende, es frecuente que haya un desinterés o poco esfuerzo por parte de las personas para incluir a personas con PCD visual. Así, las personas racionalizan sus concepciones negativas que expresan en un comportamiento hostil (Gurdián et al., 2020), por ejemplo, no prestar atención o ignorar a las necesidades de las PCD visual, considerar que estas son excesivas, así como evitar la interacción. Ello implica que, aunque las participantes busquen el apoyo o soporte de las personas del entorno, no necesariamente recibirán un trato adecuado, sino hostil o indiferente. Es decir, se limita su red de soporte social, lo cual representa una dificultad para su proceso de independencia.

### **Nivel de complejidad y *blind alleys***

Teniendo en cuenta los atractores mencionados, es importante resaltar que la multiplicidad de las variables negativas lleva constantemente a las participantes a un “callejón sin salida” o *blind alley*. Ello proviene de un entorno discriminatorio, dado que es un mecanismo de acumulación de desventajas sociales para esta población excluida (Solis, 2017). Solis indica que los efectos pueden prevalecer en el curso de vida, generando un círculo vicioso de desventajas que se amplían temporalmente (2017).

*“A mí me pasaba de que no podía, por más que yo hiciera, a mí me gustaba llegar como que puntual a mis voluntariados, pero a veces no, no podía llegar siempre puntual, como yo quería y decía, ‘pero si he salido a la misma hora, y salgo más temprano y no se puede, porque no sé, pues no encuentro a una persona que me ayude a cruzar. Ya estoy en el paradero, pero para cruzar las pistas, para llegar a donde tengo que llegar, me demoro, porque no siempre encuentro a alguien. Entonces me generaba ansiedad.” (Dora)*

Como consecuencia de este factor acumulativo, a veces tuvieron que renunciar parcialmente a su autonomía y depender de los demás para hacer sus actividades. Así, las

mujeres con discapacidad perciben que las deficiencias sociales perjudican su desarrollo personal y calidad de vida, dado que dependen de otros en ciertos contextos (Martín et al., 2020). Ello se explica porque los colectivos excluidos experimentan la opresión internalizada; es decir, las barreras definen su performatividad y sus prácticas en la cotidianeidad (Revuelta & Hernandez, 2021; Reed & Vachaller, 2020). En este caso, al reconocer la complejidad de los problemas, también intuyen que no podrán ser independientes en su totalidad.

*“La discapacidad es, por ejemplo, uno tiene eso y en la sociedad no se puede valer plenamente, si no, por eso es la discapacidad, o sea, trato de ser lo más independiente que puedo, pero hay cosas que no se pueden, porque ahora la sociedad, no es muy confiable. Por decir, yo tengo un seguro de Cafae [...]. Y, por ejemplo, yo quiero ir estos días, y solita no me atrevo porque hay que pagar. Entonces, una tiene que ir con alguien para que veas si en realidad están poniendo lo que uno está pagando en el sistema.” (Lía).*

En resumen, los atractores negativos presentados se encuentran altamente interrelacionados en la superación de adversidades, lo cuales se derivan de la exclusión estructural. Este tipo de exclusión implica que el orden social legitime y perpetúe las prácticas excluyentes individuales (Solis, 2017). De este modo, los estigmas o prejuicios hacia esta población mantienen o refuerzan las desigualdades (Pérez-Garín et al., 2018). Acorde a la teoría, los atractores conducen la experiencia conductual y mental de una persona hacia estados comunes o estables (Hoffmann, 2007; Nowak, 2015), en este caso, de las participantes a vivir en un entorno hostil. Ello se debe a que no solo existen retos específicos para la participante, sino que producen obstáculos constantes en el tiempo, los cuales complican el afrontamiento de los problemas. Es decir, los recursos o servicios que ofrece la sociedad son limitados para su condición, lo cual irrumpe con el logro de metas individuales o de crecimiento personal (Raphael et al., 1996; Solis, 2017).

Como consecuencia, este tipo de sociedad incide en el apoyo limitado que pueda percibir una participante por parte de otros ciudadanos, dado que reconocen que pueden ser excluidas o recibir poca empatía (Jones et al., 2019). Así, la autonomía de una PCD visual se circunscribe a aquello que la sociedad le puede ofrecer en recursos, oportunidades y ayuda de los demás. Como consecuencia, ello puede generar una sensación de soledad, dado que se relaciona con falta de apoyo emocional o compañía, lo cual perjudica su bienestar integral (Emerson et al., 2021). Es decir, sus conexiones sociales son limitadas y repercute en el

disfrute de sus actividades cotidianas. Todo ello implica un ecosistema poco favorable para su desarrollo de independencia.

### **Atractores positivos**

En contraste con los atractores negativos, se identificaron factores que facilitaron la superación de adversidades a favor de alcanzar el estado de independencia deseado. Los factores principales fueron: Las *características de la personalidad*, como las características propias de las participantes para involucrarse y superar las barreras; Las *metas personales como motivadores*, referente a las metas y objetivos que facilita la perseverancia en buscar soluciones; Las *estrategias de solución*, refiere a las propias estrategias como la planificación y toma de decisiones para enfrentar un reto; *Agentes favorables*, que pueden ser actores externos, como personas o instituciones que representaron un soporte vital para que inicien y perseveren en su proceso de independencia.

#### **Características de la personalidad**

A lo largo de las entrevistas realizadas, las participantes destacaron aspectos de su personalidad que les permitieron enfrentar y persistir los diversos obstáculos. Ello se relaciona con una personalidad *hardiness* (o dureza), la cual caracteriza a la persona por sus creencias de control y autonomía; compromiso e involucramiento; y, percepción del desafío como parte del desarrollo (Barra, 2003; Godoy-Izquierdo & Godoy, 2002; Grau-Valdés et al., 2020). Este tipo de personalidad es un patrón interno que influye positivamente en el afrontamiento y el ajuste positivo que mantiene la persona en los eventos estresantes (Carmona, 2019). A medida que se desarrollaron las entrevistas, las participantes reconocieron estos aspectos en su personalidad:

*“[No me subestimaban] porque yo era muy empoderada. Yo tengo mi carácter así.”*  
(Lía);

*“Entonces, como te repito, la desigualdad, las cosas que puedan pasar hace que uno se vuelva fuerte ante ello, hace que uno resiliente a esas cosas.”* (Lupe);

*“Nunca he recibido un freno de que, ‘...porque eres mujer qué te espera’, la verdad que no. Y, si así fuera, la verdad me da igual, yo sé lo que hago, sé lo que soy, es irrelevante la opinión de los demás, yo sigo mi camino.”* (Mara).

A partir de esto, ellas reconocen en sí mismas una actitud positiva y resiliente frente a los obstáculos, por lo cual valoran más la confianza en sus capacidades por sobre las personas externas, que pueden ser también limitantes (Carmona, 2019; Fraser et al., 2019). Ello se

debe a que las características de la personalidad se organizan como respuesta a las vivencias y objetivos de una persona para adaptarse (Godoy-Izquierdo & Godoy, 2002; Grau-Valdés et al., 2020; Kenrick et al., 2002). Si bien en el inicio de su proceso de independencia prevalecía el miedo o la duda de poder alcanzar la independencia, progresivamente mejoró su autopercepción sobre sus capacidades. De esta forma, es razonable que una PCD visual, quien vivencia constantes dificultades en una sociedad poco inclusiva, desarrolle estas características en su personalidad.

### **Metas personales como motivadores**

Con base en las experiencias de las participantes, se identificaron diversas *fuentes motivacionales* las cuales les permitieron persistir o iniciarse en su proceso de independencia. Las diferentes fuentes de motivación facilitan el uso de recursos disponibles y la osadía para actuar según sus decisiones de vida (Gal & Rucker, 2021). Una alta motivación es necesaria cuando se afrontan problemas cotidianos, debido a que en el contexto adverso se presentan variables dinámicas y volátiles (Richardson et al., 2014; Catsigeras, 2010). Así, demuestran que, dado su contexto, su motivación interna es la principal fuente para tomar decisiones de riesgo, como es confrontar el estereotipo de la incapacidad de las PCD (Gal & Rucker, 2021). En primer lugar, sus logros personales fueron inspiradores para continuar su proceso de independencia y realizar nuevas actividades. Ello se puede relacionar con que en la medida que percibe sus logros, también aumenta su percepción de competencia y autonomía (Mocha et al., 2019).

*“Sí, fui campeona nacional [de atletismo] en ese entonces [...]. Sí, me sentía bien, una motivación más para mí, entonces ahí empecé, seguí en esto, me gustó. Bueno, un tiempo si lo dejé por motivo de trabajo, pero retomé y ahora... me he incursionado más en el deporte; lo que era velocidad, participe en nivel nacional, otra vez, internacional, tuve salidas [...], lo hago por el deporte, porque me gusta, me siento libre, me ayuda a ser más independiente, porque de cierta manera me relaciono con personas, conozco más gente y eso es lo que me gusta.” (Lupe).*

Por otro lado, las metas personales facilitaban la motivación por alcanzar y superar aquellas barreras sobre sus deseos personales, así como percibirse como agentes de cambio para las mismas PCD. En algunos casos, las aspiraciones individuales de las participantes se vincularon al deseo de inspirar a otras PCD a alcanzar un estado de independencia.

*“El hecho de querer acudir a una universidad, del hecho de querer hacer mayores cosas. Había que empezar por algo, sentía que debía cruzar esa línea entre lo que*

*no había hecho: estaba estudiando, trabajando y otras cosas. Entonces, ya tenía un tiempo destinado para ello, finalmente lo hice, lo logré y me sentía bastante bien de poder hacer cosas conmigo misma.” (Jena);*

*“Yo creo que también otra motivación ya más personal [para ser independiente]. Ha sido de que yo decía: ‘estoy estudiando para psicología, y me imagino que me voy a encontrar con otras PCD visual y cómo yo les voy a decir a ellos, no sé ‘Pepita, ánimo a movilizarte que puedes conocer otros lugares, puedes seguir estudiando, puedes viajar, puedes hacer una vida más independiente’. Y yo bien cómoda, sentada, esperando que alguien me venga a recoger, que alguien me lleve. No voy a ser consecuente con lo que voy a decir con mi vida personal.” (Dora)*

Ello se debe a que establecer metas guía la conducta, así como organiza la cognición y el afecto hacia un objetivo (Urdañ & Kaplan, 2020), y genera disposición para cumplirlo (Kaplan & Maehr, 2007). Además, ello se ve relacionado con las creencias positivas de la persona sobre sus capacidades de lograr su objetivo, porque permite enfocarse en su esfuerzo como determinante de logro (Vandewalle et al., 2019).

### **Estrategias de solución**

Otro atractor positivo fueron las *estrategias personales* que formularon para perseverar en su proceso de independencia. En primer lugar, las participantes planificaban sus actividades cotidianas según sus necesidades. En otras palabras, consideraban los recursos disponibles y accesibles del entorno para decidir asistir, gracias a lo cual alcanzaron estados deseados que favorecían su independencia (Reed & Vachaller, 2020). Por ejemplo, se identifica que ellas priorizan en su toma de decisiones aquellos espacios u oportunidades más accesibles:

*“Sí, tenía inclinación por los idiomas, por estudiar algo relacionado con los idiomas, las letras, y bueno, estuvimos averiguando en varios lugares. Bueno, postulé a una: Unifé, y dije ‘puede ser’ en esta universidad, que... ya tenían experiencia con personas con discapacidad, así una buena opción y postulé, como ingresé ya pues...” (Ana).*

No obstante, las entrevistadas frecuentemente se encontraron en situaciones totalmente inaccesibles. A causa de esto, buscaron generar estrategias alternativas, con el fin de adaptar lo mayor posible una situación accesible para ellas. Así, se pone en evidencia la diversidad y flexibilidad en sus estrategias para enfrentar un contexto constantemente adverso

(Barra, 2003). Este tipo de habilidad práctica implica la capacidad de evaluar y tomar decisiones significativas para su desarrollo personal (Camilleri, 2023).

*“Mis hijos a partir de los 2, 3 años, ellos se daban cuenta [de que no veía]... Yo les ponía, para no chocarlos, les ponía en los zapatitos con cascabeles, y ellos al caminar... ya me daba cuenta que estaban por ahí andando, tenía que ingeniármelas.” (Zoe).*

Asimismo, ellas reconocieron que cuando sus estrategias alternativas no son suficientes, buscan adaptarse a ese contexto hostil, inevitablemente, por medio de la ayuda de los demás (Jones et al., 2019). Ello constituye un comportamiento estratégico, en tanto promueve la cooperación o asistencia como un recurso de autoprotección cuando reconocen sus limitaciones en su autonomía (Fraser et al., 2019; Kenrick et al., 2002).

*“Toda fresca me metía a la casa de mis compañeras para que me presten sus cuadernos para ponerme al día porque me atrasaba en el salón. ¿No ves que ponen allí en la pizarra los temas?; sí hablaban, pero parte del tema lo ponían a la pizarra, entonces a mí exclusivamente no había quién me dicte. Entonces yo, de las más estudiosas, me iba a su casa. Me metía yo ahí, me sentaba y no me movía para que me presten sus cuadernos. Para sacar fotocopia o grabar, así hacía. [...] Sí, y escuchaba, pues, en el salón quiénes eran las más estudiocitas.” (Lía).*

Tal como se mencionó en los atractores negativos, ello puede ser resultado del nivel de complejidad de un reto; sin embargo, en este caso se reconoce la capacidad de adaptación de las participantes frente a estas situaciones. De esta forma, se identifica que la organización de su comportamiento varía según la estructura o el contexto en el que se encuentre, con el fin de superar el conflicto (Reed & Vachaller, 2020, Hoffmann, 2007). Para esto, sus estrategias serán compuestas por sus recursos disponibles (Tshuma et al., 2021), como personas de apoyo, conocimiento sobre accesibilidad, creatividad personal, etc.

### **Agentes favorables**

Finalmente, el último atractor positivo refiere que las participantes percibían en su entorno más próximo algunos agentes favorables. Por un lado, se presenta el soporte o ayuda de los demás. Si bien una de las barreras delimitadas fue la falta de apoyo en el inicio del proceso de independencia, las participantes consiguieron recibir un soporte complementario por parte de otras personas para continuar en su proceso de independencia. Muchas veces, estas personas representaron una fuente de motivación relevante. Así, el apoyo o acompañamiento que recibe una PCD en sus relaciones favorece el proceso de

autodeterminación y confianza para construir proyectos de vida con un estilo independiente (Roldán & Díaz, 2019).

*“Una amiga me dijo, ‘anda a Cercil’, la escuché, pero lo dejé ahí. Y de ahí otra amiga, muy muy cercana, desde 3 añitos, me dijo, ‘pero tienes que ir, vamos a hacer así, así’, me convenció, me hizo ver también un par de cosas, ‘no vas a estar toda la vida saliendo con alguien, así poco a poco, no vas a depender de alguien’.” (Eva)*  
*“Quería hacer algunos proyectos, como innovación, hacer cosas creativas, algo que uno puede hacer más independiente, por ejemplo, manualidades o cosas así. Yo estudié en un colegio de personas invidentes y ahí había varios cursos. Entonces, viendo varias de esas opciones, traté de adquirir tal vez alguna de ellas.” (Hilda)*

Cabe señalar que parte de aquellos agentes de apoyo sustancial fueron las instituciones existentes que favorecieron herramientas necesarias para la independencia de una PCD visual. En efecto, este tipo de instituciones favorece recursos y estrategias para desarrollarse en su vida cotidiana e integrarse en la sociedad, como, por ejemplo, el Centro de Rehabilitación de Ciegos de Lima (Cercil), Unión Nacional de Ciegos del Perú (UNCP) y Yo soy sus ojos (YSSO) (RPP, 27 de febrero de 2020; Cercil, s.f.; Fundación ONCE América Latina FOAL, s.f.). Además, también proporcionan espacios inclusivos en los cuales amplían amistades que favorecen el acompañamiento en el proceso de independencia. La decisión de asistir a este tipo de instituciones representaba para ellas uno de los primeros pasos para ser independiente, debido a que implicaba una decisión personal de iniciarse en el proceso.

*“Yo tuve una caída del cuarto piso. Estuve en cama sin moverme. Y ahí me di cuenta de que sí podía hacer tantas cosas, extrañaba caminar, hacer mis cosas, aunque tenía la discapacidad (visual). Cuando iba al hospital me recomendaron un instituto [para PCD visual]. Te enseñan a no tener lástima de ti misma por ser una PCD y tener un objetivo para salir adelante. Esa caída me ayudó a levantarme y darme cuenta de que tenía que seguir adelante.” (Mia).*

Es importante reconocer que algunas participantes encontraron prácticas inclusivas en el ámbito académico y profesional, ante lo cual, docentes o empleadores les brindaron las herramientas necesarias para su desarrollo. Ello se puede relacionar con que las personas tengan una comprensión de la discapacidad desde el modelo social, por lo cual la concepción y el trato con las PCD cumple el principio de igualdad y respeto por sus derechos (Sánchez & Morgado, 2021). Sin embargo, estas experiencias son minoritarias en las participantes, por lo cual se puede valorar como oportunidades favorables para ellas.

En resumen, los atractores positivos son variables internas que provienen

principalmente de las mismas participantes; estas se componen de procesos internos que influyen en sus decisiones. De esta forma, su personalidad, motivación y estrategias de solución fueron elementos fundamentales para perseverar en la búsqueda de su independencia. Además, estos atractores se configuran a partir del contexto adverso que se identificó anteriormente, por lo cual implica una adaptación al mismo. Zapata y Pearlstein (2024) identificaron que una identidad positiva hacia su discapacidad impacta positivamente en el procesamiento de experiencias negativas, por lo que disminuye sentimientos de tristeza, culpa, desvalorización, vergüenza. Es decir, cuando las PCD visual llegan a un grado de autoaceptación, incrementa la satisfacción con la vida, orgullo hacia la discapacidad, motivación y esperanza en el futuro (Zapata & Pearlstein, 2024; Zapata, 2019).

Por otro lado, es importante valorar aquellos agentes externos, tanto personas como instituciones, que sí representaron un soporte social significativo para las participantes. Estas redes de soporte cumplen un rol vital para el desarrollo de la independencia porque implica consejos e ideas que facilitan los recursos, motivaciones o creencias positivas en sí mismas (Tchuman et al., 2021). Cai y colaboradores (2023) identificaron que el soporte social es más significativo para las PCD, a comparación de las personas sin discapacidad, debido a que representa una red de soporte frente a eventos de la vida, e incrementa la esperanza para el futuro y su calidad de vida.

## Conclusiones

La presente investigación presentó como objetivo principal explorar la experiencia del proceso de independencia en mujeres con discapacidad visual. Para esto, se cumplió con objetivos específicos de 1) explorar las barreras que encontraron en el proceso de independencia y 2) los atractores positivos y negativos frente a las barreras vivenciadas a lo largo del proceso de independencia. Es decir, se identificaron en primer lugar las barreras o problemas principales que las participantes enfrentaron a lo largo de su proceso de independencia. Posterior a ello, se reconocieron aquellos atractores positivos o negativos que influyeron en la solución del problema o dificultaron el mismo. Estos atractores positivos y negativos se contraponen en el desarrollo de su independencia en torno a las barreras que enfrentaron en el proceso.

A modo de conclusión, es relevante mencionar que las problemáticas son multidimensionales. Estas se pueden desarrollar dentro de su círculo cercano, como son los miembros de su familia nuclear o amistades, así como con personas de otros entornos de trabajo o estudio. Es decir, las barreras o limitaciones se presentan a nivel individual, familiar, social, afectivo, educativo, profesional. Ello es un indicio de una cultura y sociedad peruana que no responde a la diversidad de las PCD (Oviedo et al., 2022). Por este motivo, el análisis de la discapacidad debe considerar las condiciones y la ecología en que se desarrollan, especialmente desde el enfoque interseccional (Beatriz, 2020; Tchuman et al., 2021). De esta forma, el contexto permite comprender en qué medida se legitiman las prácticas excluyentes o discriminatorias individuales (Solis, 2017). En la sociedad peruana, prevalece una narrativa segregacionista hacia las mujeres con discapacidad por no responder a la “normalidad” socialmente aceptada (Revuelta y Hernández, 2021).

De forma similar, cuando las participantes enfrentan las barreras identificadas, el proceso de enfrentar estos problemas se ve influenciado por atractores negativos, los cuales son principalmente resultado de una sociedad excluyente. Así, las entrevistadas reconocen un entorno hostil en que las personas pueden ser indiferentes a ellas. En adición, la complejidad progresiva de las problemáticas puede ser acumulativa y constante, lo cual, finalmente, ralentiza su proceso de independencia. A partir de esto, su ambiente no provee las oportunidades o la autonomía necesaria para que las participantes puedan desarrollar su potencial en igualdad de condiciones (Raphael, 1996; Solis, 2017).

Frente a las barreras y atractores negativos, se valora significativamente los atractores positivos determinantes para que actualmente las participantes se consideren mujeres

independientes. Estos se basan en la agencia y variables internas que se contraponen a las barreras y atractores negativos, de modo que sirven para motivar y resistir la adversidad. Estas se encuentran relacionadas con el compromiso, autoeficacia, resiliencia, motivación personal, metas a futuro, entre otros. En adición, se valora el apoyo externo como facilitadores de herramientas o recursos para que ellas se puedan desenvolver posteriormente en su autonomía.

Se evidencia que los atractores o variables pueden ser individuales o sociales (Catsigeras, 2011; Contreras & Oyarzún, 2021; MIMP, 2021). Es decir, se manifiesta una gran variabilidad en aquello que una PCD enfrenta a lo largo de su proceso de independencia. Ante esto, la presente investigación delimita y analiza los elementos relevantes que vivencia una mujer con discapacidad visual. Asimismo, trae a discusión la futura investigación respecto a las vivencias de una PCD para alcanzar un estado de vida óptimo y autónomo. Como complemento, se pone en evidencia las falencias sociales y los aspectos de mejora con el fin de presentar propuestas de cambio o mejora, sea individual o colectivo.

Es relevante mencionar que para realizar un cambio significativo es necesario corregir los mecanismos y atractores negativos que conforman una sociedad para las PCD (Hoffmann, 2007; Solis 2017; MIMP, 2021). Esto se debe a que, aunque el desarrollo de vida esté guiado por las motivaciones individuales de las personas, usualmente los resultados se ven sujetas a los factores sociales de su entorno (Nowak et al., 2015). Es decir, la sociedad debe ofrecer una estructura de oportunidades en la que las PCD puedan ejercer su autonomía y agencia en su propia vida. De este modo, cuando se ofrece un contexto favorable, la población tiene la capacidad de tomar decisiones, elegir o empoderar a otras PCD (Ibrahim & Alkire, 2007)

De forma complementaria, es importante considerar las necesidades y las preferencias expresas de las PCD (Del Álamo & Polo, 2021), con el fin de no recaer en una perspectiva paternalista y fomentar el empoderamiento de su capacidad de decisión. Asimismo, si bien la presente investigación proporciona una mirada general del funcionamiento de los atractores, se exhorta al estudio y profundización de cada atractor. Especialmente desde una perspectiva dinámica, holística e interseccional. Este enfoque psicosocial permite comprender la influencia de diversos factores internos y externos en una problemática dada (Hoffmann, 2007; Vallacher & Nowak, 1997).

Como limitación metodológica, la interpretación de los hallazgos se limita a un contexto poco inclusivo para las PCD, como lo es el contexto peruano. Inclusive, ello puede variar según los avances diferenciados en inclusión de discapacidad por cada país. Por esto, se recomienda a investigaciones futuras declarar el estado de avance de su país respecto a la

inclusión de la discapacidad. Por otra parte, no se abordaron los atractores latentes relativos a las creencias o esquemas de cada participante. Por esto, se considera relevante un estudio empírico de este tipo de atractor para comprender la toma de decisiones y el accionar concreto de las personas desde sus procesos mentales (Reed & Vachaler, 2020). En cuanto a la población, también se sugiere la comparación de la presente población con mujeres con discapacidad visual que no viven de forma independiente. Ello puede favorecer la comprensión de la interacción entre atractores para futuras investigaciones.



## Referencias

- Alarcón, S. & Vizcarra, Q. (2016). Personas en situación de discapacidad visual en relación con las barreras y estrategias que afectan las actividades de la vida diaria instrumentales. *Revista Chilena De Terapia Ocupacional*, 16(2), 153–162. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2016.44759>
- Aldana, E. G. (2018). Discriminación a consumidores con discapacidad visual acompañados por perros guía. *Ius et Praxis*, (48-49), 67-88. <https://doi.org/10.26439/iusetpraxis2018.n48-49.4500>
- Ancet, P. (2013). La honte d'exister. *ALTER - European Journal of Disability Research / Revue Européenne de Recherche Sur Le Handicap*, 7(1), 46–55. <http://dx.doi.org/10.1016/j.alter.2012.09.001>
- Arias, B., Verdugo, M. A., Gómez, L., Arias, V. (2013). Actitudes hacia la discapacidad. En *Discapacidad e Inclusión. Manual para la Docencia* (pp. 61-88). Salamanca: Amarú.
- Artístico, D., Cervone, D., & Pezzuti, L. (2003). Perceived self-efficacy and everyday problem solving among young and older adults. *Psychology and Aging*, 18(1), 68–79. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.18.1.68>
- Atkinson, R. & Flint, J. (2001). Accessing hidden and hard-to-reach populations: snowball research strategies. *Social research update. Department of sociology*. (33). <http://sru.soc.surrey.ac.uk/>
- ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH [ATLAS.ti 9 Windows]. (2022). Obtenido de <https://atlasti.com>
- Barton, L. (2015). Estudios sobre discapacidad y la búsqueda de inclusividad: observaciones. *Revista de Educación*, (349), 137-152. <http://repositoriocdpd.net:8080/handle/123456789/848>.
- Barra, E. (2003). *Psicología de la salud*. Editorial Mediterráneo.
- Beatriz, M. (2020). Feminismos descoloniales y discapacidad: hacia una conceptualización de la colonialidad de la capacidad. *Nómadas*, (52), 115-131.
- Bergamino, J. (2018). Discapacidad visual, competencias y empleabilidad en el Perú. 360: *Revista de Ciencias de la Gestión*, (3), 84-108. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/360gestion/issue/view/1515>
- Beukeboom, C. & Burgers, C. (2019). How stereotypes are shared through language: a review and introduction of the social categories and stereotypes communication (SCSC) framework. *Review of Communication Research*, 7, 1-37. <https://doi.org/10.12840/issn.2255-4165.017>

- Boldiș, I. (2014). Youth Transition from Care to Independent Adulthood: A Social Problem? *Social Work Review / Revista de Asistentă Socială*, 13(4), 101–119. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=302589>
- Bregaglio, R. (2021). Manual con orientaciones técnicas para el adecuado procesamiento de casos de violencia de género en población con discapacidad en el marco del Sistema Nacional Especializado de Justicia para la Protección y Sanción de la Violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables - MIMP.
- Bulk, L. Y., Smith, A., Nimmon, L., & Jarus, T. (2020). A closer look at opportunities for blind adults: Impacts of stigmatization and oculo-centrism. *British Journal of Visual Impairment*, 38(3), 270–283. <https://doi.org/10.1177/0264619620911424>
- Burbano, V. M., Massani Enríquez, J. F. (2023). La orientación familiar y el desarrollo de la autonomía personal en estudiantes con discapacidad visual. *Universidad y Sociedad*, 15(S1), 130-142. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/3692>
- Burga, A. (21 de marzo de 2023). *Perú: las personas con discapacidad en medio de la crisis política*. Sodis. <https://sodisperu.org/novedad/peru-las-personas-con-discapacidad-en-medio-de-la-crisis-politica>
- Cai, L., Jiabin, H., Yibo, W., Xuji, J. (2023). The relationship between big five personality and quality of life of people with disabilities: The mediating effect of social support. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1061455>
- Calle, A., López, A., & Campillay, M. (2021). Inclusión social de las personas con discapacidad visual: Una revisión sistemática cualitativa. *New Trends in Qualitative Research*, 8, 617-629. <https://doi.org/10.36367/ntqr.8.2021.617-629>
- Camilleri, A. (2023). An investigation of big life decisions. *Judgment and Decision Making*, 18, 1-29. <https://doi.org/10.1017/jdm.2023.30>
- Carmona, R. (2019). Resiliencia: Aproximación histórica y conceptos relacionados. *Uaricha, Revista de Psicología*, 16(37), 1-14. <http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/222>
- Catsigeras, E. (2011). Deterministic Dynamics and Chaos: Epistemology and Interdisciplinary Methodology. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 28(2), 279–298. <http://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=issue&op=archive>

- Cayetano, J. (8 de septiembre de 2023). Personas con discapacidad visual en Lima gastan hasta el triple de tiempo y dinero para moverse | INFORME. <https://elcomercio.pe/lima/personas-con-discapacidad-visual-en-lima-gastan-hasta-el-triple-de-tiempo-y-dinero-para-movilizar-se-por-lima-informe-lima-ciegos-metropolitano-atu-discapacidad-accesibilidad-noticia/>
- Cercil, (s.f.). *Objetivos*. Nuestra Institución. <https://cercil.org/nuestra-institucion/>
- Chajara, M. L. (2022). Discriminación por condición de género y discapacidad en víctimas de violencia sexual: análisis desde la jurisprudencia. *Revista Llapanchikpaq: Justicia*, 4(5), 277-312. <https://doi.org/10.51197/lj.v4i4.593>
- Chhabra, G. (2021). Turning a blind eye to employers' discrimination? Attitudinal barrier perceptions of vision impaired youth from Oslo and Delhi. *Disability & Society*, 36(10), 1688-1711. <https://doi.org/10.1080/09687599.2020.1816905>
- Consejo Nacional para la Integración de la Persona con Discapacidad [Conadis]. (27 de noviembre de 2018). *Pase Libre en el transporte público para personas con discapacidad severa*. Gob.pe. <https://www.gob.pe/institucion/conadis/noticias/23207-pase-libre-en-el-transporte-publico-para-personas-con-discapacidad-severa>
- Contreras, E., y Oyarzún, R. (2021). Planificación centrada en la persona: independencia, autonomía y autodeterminación. En F. Herrera. (Eds.), *Inclusión y Discapacidad: Ámbitos para la acción* (pp. 43-58). Viña del Mar, Chile. Ediciones UVM.
- Cornelius, S. & Caspi, A. (1987). Everyday Problem Solving in Adulthood and Old Age. *Psychology and Aging*, 2(2), 144-153. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.2.2.144>
- Creswell J. & Poth C. (2018). *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches* (Fourth). SAGE.
- Davis, G. A. (1973). *Psychology of problem solving: theory and practice*. Basic Books.
- Deci, E., & Ryan, R. (2013). The importance of autonomy for development and well-being. En B. Sokol, F. Grouzet, & U. Müller (Eds.), *Self-Regulation and Autonomy: Social and Developmental Dimensions of Human Conduct* (pp. 19-46). Cambridge: Cambridge University Press.
- Defensoría del Pueblo. (22 de agosto de 2019). *Exigimos mejorar la accesibilidad en el transporte para personas con discapacidad*. <https://www.defensoria.gob.pe/exigimos-mejorar-la-accesibilidad-en-el-transporte-para-personas-con-discapacidad/>.

- Del Águila, L. (2015). La autonomía de las personas con discapacidad como principio rector. En E., Salmón & R., Bregaglio (Eds.), *Nueve conceptos claves para entender la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad* (pp. 51-72). Instituto de Democracia y Derechos Humanos de la Pontificia Universidad Católica del Perú [IDEHPUCP].
- Del Álamo, M. T., & Polo, J. G. (2020). Promoción de la autonomía personal y discapacidad visual: revisión bibliográfica. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*, 17(2), 214-224. <https://www.revistatog.es/ojs/index.php/tog/article/view/91>
- Del Río, E., Megías, J., & Expósito, F. (2013). Gender-based violence against women with visual and physical disabilities. *Psicothema*, 25 (1), 67-72. <https://doi.org/10.7334/psicothema2012.83>
- Domínguez, A., & Vásquez, N. (2010). La sobreprotección de los padres en el desarrollo de habilidades adaptativas en personas con discapacidad. *Revista de psicología*, 2(5), 1-13. <https://www.uv.mx/psicologia/revista-electronica-procesos-psicologicos-y-sociales/revistas/vol-10-ano-2014-no-1-y-2/>
- Du Buf, H., Barroso, J., Rodrigues, J., Paredes, H., Farrajota, M., Fernandes, H., José, J., Teixeira, V., Saleiro, M. (2011). The SmartVision Navigation Prototype for Blind Users. *International Journal of Digital Content Technology and its Applications*. <http://dx.doi.org/10.4156/jdcta.vol5.issue5.39>
- Dunbar, K. (2017). Problem Solving. En W. Betchel & G. Graham (Eds.), *A Companion to Cognitive Science* (pp. 289–298). <https://doi.org/10.1002/9781405164535.ch20>
- Duque, H. & Díaz-Granados, D. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo: Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>
- Dycht, M. (2016). Myths and stereotypes related to people with visual disability. *Forum Pedagogiczne*. Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, 297-316.
- Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study. *Disability and health journal*, 14(1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>
- Esquivias, J. C. (2016, 10 de mayo). *Personas con discapacidad protestan por peligro de cierre única escuela braille en Perú*. Perú Accesible.

- <http://blog.pucp.edu.pe/blog/peruaccesible/2016/05/10/personas-con-discapacidad-protestan-por-peligro-de-cierre-unica-escuela-braille-en-peru/>
- Eysenck M. W. & Keane M. T. (2015). *Cognitive psychology: a student's handbook* (Seventh). Psychology Press Taylor & Francis Group.
- Fajardo, M. (2017). La Educación Superior Inclusiva en Algunos Países de Latinoamérica: Avances, Obstáculos y Retos. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 11(1), 171-197. <http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol11-num1.html>
- Fernandes, H., Faria, J., Paredes, H., & Barroso, J. (2011, October). An integrated system for blind day-to-day life autonomy. En *The proceedings of the 13th international ACM SIGACCESS conference on Computers and accessibility*.
- Forber-Pratt, A. J., Lyew, D. A., Mueller, C., & Samples, L. B. (2017). Disability identity development: A systematic review of the literature. *Rehabilitation Psychology*, 62(2), 198–207. <https://doi.org/10.1037/rep0000134>
- Fraser, S., Beeman, I., Southall, K., & Wittich, W. (2019). Stereotyping as a barrier to the social participation of older adults with low vision: a qualitative focus group study. *BMJ Open*, 9. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-029940>
- Fundación ONCE América Latina FOAL. (s.f.). *Rehabilitación. ¿Qué hacemos?* <https://www.foal.es/es/qu%C3%A9-hacemos/rehabilitaci%C3%B3n>
- Gal, D., & Rucker, D. D. (2021). Act boldly: Important life decisions, courage, and the motivated pursuit of risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1607–1620. <https://doi.org/10.1037/pspi0000329>
- Galarza, Y. A. (2021). *La sobreprotección de los padres en el desarrollo integral de los niños con Necesidades Educativas Especiales asociadas a una discapacidad, en el subnivel Elemental de Educación General Básica, de la Unidad Educativa Bolívar del cantón Ambato* (Tesis de Bachiller, Universidad Técnica de Ambato). Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34057>
- Gamboa, L. (2023). Mujeres y madres desde cuerpos no normativos: narrativas y experiencias en torno a la maternidad de mujeres con discapacidad visual [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. [https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/24722/GAMBOA\\_GALVEZ LISETTE ANDREA MG MUJERES.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/24722/GAMBOA_GALVEZ LISETTE ANDREA MG MUJERES.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gaudet, S. & Robert D. (2018). *A journey through qualitative research: from design to reporting*. Sage Publications. <https://doi.org/10.4135/9781529716733>

- Goldberg, C. (2015). Is Intersectionality a Disabled Framework? In/Visibility and Variability as Intracategorical Interventions. *Critical Disability Discourses*, (7), 55–88. <https://cdd.journals.yorku.ca/index.php/cdd/article/view/39695>.
- Goldscheider, F. & DaVanzo, J. (1989). Pathways to Independent Living in Early Adulthood: Marriage, Semiautonomy, and Premarital Residential Independence. *Demography*, 26, 597–614. <https://doi.org/10.2307/2061260>
- Goldstein, E. (2014). Problem Solving. En *Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research and Everyday Experience* (4th). Universidad de Pittsburgh y Universidad de Arizona.
- González, A. B., Idarraga, E. A. C., & Pineda, C. C. U. (2023). Narrativas sobre la experiencia de cuidado en padres de hijos con discapacidad visual. *Quaderns de Psicologia*, 25(1), 12. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1883>
- Grau-Valdés, Y., Oliva-Hernández, I., Rojas-Ricardo, L., Grau-Abalo, J. A., & Martínez-Rodríguez, L. (2020). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Personalidad Resistente (versión no laboral) en la población cubana. *Terapia psicológica*, 38(2), 153-167. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200153>
- Gurdián, A., Vargas, M. C., Delgado, C., & Sánchez, A. (2020). *Construcción de una Escala de Prejuicios Sutiles hacia las personas con discapacidad*. INIE. <http://repositorio.inie.ucr.ac.cr/handle/123456789/516>
- Hall, M. (2019). Critical Disability Theory, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/archives/win2019/entries/disability-critical/>.
- Hannon, C., Wood, C., & Bazalgette, L. (2010). *In loco parentis*. Demos.
- Hendey, N., & Pascall, G. (2001). *Disability and transition to adulthood: Achieving independent living*. Pavilion Publishing/Joseph Rowntree Foundation. [https://www.researchgate.net/publication/28692684\\_Disability\\_and\\_Transition\\_to\\_Adulthood\\_Achieving\\_Independent\\_Living](https://www.researchgate.net/publication/28692684_Disability_and_Transition_to_Adulthood_Achieving_Independent_Living)
- Hoffmann, M. (2007). Power and Limits of Dynamical Systems Theory in Conflict Analysis. *SSNR*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.1087364>
- Huerta, J. (2006a). Accesibilidad al entorno físico, 59-74. En *Discapacidad y accesibilidad: La dimensión desconocida*. Fondo Editorial del Congreso del Perú.
- Huerta, J. (2006b). Las personas con discapacidad y la accesibilidad, 19-28. En *Discapacidad y accesibilidad: La dimensión desconocida*. Fondo Editorial del Congreso del Perú.

- Ibrahim, S., & Alkire, S. (2007). Agency and Empowerment: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies*, 35(4), 379–403. <https://doi.org/10.1080/13600810701701897>
- INEI. (2019b). *Caracterización de la población con discapacidad*. Perfil Sociodemográfico de la población con Discapacidad, 2017. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1675/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1675/)
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2019a). *Resultados generales sobre la población con discapacidad*. Perfil Sociodemográfico de la población con Discapacidad, 2017. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1675/](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1675/)
- Iza, M. A. (2021). *Representaciones sociales sobre la inclusión social en el ocio de las personas con discapacidad visual* [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20446>.
- Jackson, S. E., Hackett, R. A., Pardhan, S., Smith, L., & Steptoe, A. (2019). Association of Perceived Discrimination With Emotional Well-being in Older Adults With Visual Impairment. *JAMA ophthalmology*, 137(7), 825–832. <https://doi.org/10.1001/jamaophthalmol.2019.1230>
- Jones, N., Bartlett, H. E., & Cooke, R. (2019). An analysis of the impact of visual impairment on activities of daily living and vision-related quality of life in a visually impaired adult population. *British Journal of Visual Impairment*, 37(1), 50-63. <https://doi.org/10.1177/0264619618814071>
- Kaplan, A., & Maehr, M. L. (2007). The Contributions and Prospects of Goal Orientation Theory. *Educational Psychology Review*, 19, 141–184. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9012-5>
- Kellogg, R. (1997). Capítulo 11: Problem Solving. En *Cognitive Psychology* (2nd). SAGE Publications.
- Kenrick, D. T., Maner, J. K., Butner, J., Li, N. P., Becker, D. V., & Schaller, M. (2002). Dynamical evolutionary psychology: Mapping the domains of the new interactionist paradigm. *Personality and social psychology review*, 6(4), 347-356. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0604\\_09](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0604_09)
- Klein, G. & Weitzenfeld, J. (1978). Improvement of skills for solving- ill-defined problems. *Educational Psychologist*, 13(1), 31–41. <https://doi.org/10.1080/00461527809529193>

- Kuran, C. H. A., Morsut, C., Kruke, B. I., Krüger, M., Segnestam, L., Orru, K., Olav, T., Airola, M., Keranen, J., Gabel, F., Hansson, S., & Torpan, S. (2020). Vulnerability and vulnerable groups from an intersectionality perspective. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 50, 101826. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101826>
- Luthar, S. & Cushing, G. (1999). The construct of resilience: Implications for interventions and social policy. *Development and Psychopathology*, 26 (2), pp. 353-372. <https://doi.org/10.1017%2Fs0954579400004156>
- Mackenzie, K. V., & Rojas, M. F. (2022). Accesibilidad en primer plano para las personas con discapacidad visual: una mirada con lupa y bastón. *Limaq*, (010), 15-26. <https://doi.org/10.26439/limaq2022.n010.5251>
- Maldonado, S. (2007). Exclusión y discriminación en contra de la población con discapacidad en el mercado laboral peruano: Un análisis de descomposiciones paramétricas y no paramétricas (Informe). *CIES. Lima*.
- Manjarrés, D., & Hederich, C. (2020). Permanencias y transformaciones de los estilos parentales en la crianza de personas con discapacidad. *Revista CES Psicología*, 13(2), 61–84. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.21615/cesp.13.2.5>
- Manzaneda, F. & Mendoza, D. (3 de septiembre de 2003). Accesibilidad a la comunicación para personas ciegas: Porque todos tenemos derecho al acceso a la información con igualdad de oportunidades [ponencia]. 2do Congreso Internacional de Bibliotecología, Documentación y Archivística (CIBDA), La Paz, Bolivia. <http://eprints.rclis.org/4674/>
- Martín, M. & Sánchez, M. (2016). Análisis cualitativo de tópicos vinculados a la calidad de vida en personas con discapacidad. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(8), 2365–2374. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015218.04182016>
- Martín-Cilleros, M. V., Sánchez-Gómez, M. C., Verdugo-Castro, S., & Alonso, M. Á. V. (2020). Opiniones de la calidad de vida desde la perspectiva de la mujer con discapacidad. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, (38), 64-78. <https://www.risti.xyz/index.php/es/ediciones>
- Mateo, M. (2019). Evolución histórica y realidad social de la doble discriminación en mujeres con discapacidad visual. *Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna*, 1-39 <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/14906>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2021). DECRETO SUPREMO N° 007-2021-MIMP. POLÍTICA NACIONAL MULTISECTORIAL EN DISCAPACIDAD PARA EL DESARROLLO AL 2030. GOB.PE.

<https://www.gob.pe/institucion/conadis/informes-publicaciones/1952667-politica-nacional-multisectorial-en-discapacidad-para-el-desarrollo-al-2030>

- Ministerio de Educación [Minedu]. (7 de junio de 2018). Estudiantes con discapacidad aprenden diversos oficios en talleres productivos. Gob.pe. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/3934-estudiantes-con-discapacidad-aprenden-diversos-oficios-en-talleres-productivos>
- Mocha, J. A., Rosales, Y., Chávez, C. D., & Miranda, X. C. (2019). La autoestima, la autonomía y el apoyo a las necesidades psicológicas básicas en personas con discapacidad visual: La autoestima, la autonomía y el apoyo a las necesidades psicológicas básicas en personas con discapacidad visual. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 120-133. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.5.536m>
- Mountian, I. (2017). Reflexiones sobre las metodologías críticas en investigación: interseccionalidad, reflexividad y situacionalidad. *Revista Psicología Política*, 17(40), 454-469. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_issuetoc&pid=1519-549X20170003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=1519-549X20170003&lng=pt&nrm=iso)
- Nowak, A., Vitting, J. & Borkowski, W. (2015). Dynamics of Socio-Economic Systems: Attractors, Rationality and Meaning. *Review of Behavioral Economics*, 2(1-2), 167-173. <http://dx.doi.org/10.1561/105.000000026>
- Observatorio Nacional de la Discapacidad (2021). Deficiencias y discapacidades de la población inscrita en el Registro Nacional de la Persona con Discapacidad a partir del Certificado de Discapacidad. Consejo Nacional para la Integración de la Persona con Discapacidad.
- Observatorio Nacional de la Discapacidad (2022). Informe estadístico del Registro Nacional de la Persona con Discapacidad - Reporte febrero 2022 <https://conadisperu.gob.pe/observatorio/estadisticas/informe-estadistico-del-registro-nacional-de-la-persona-con-discapacidad-reporte-febrero-2022/>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2008). Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad [CDPD].
- Oviedo, M., Arias, K., Yepes, M., & Montoya, P. (2022). Barreras y facilitadores de inclusión social: una perspectiva desde las experiencias de personas con discapacidad visual. *Ustasalud*, 21(2), 102-113. <https://doi.org/https://doi.org/10.15332/us.v21i2.2770>
- Palacios, A. (2008). El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Comité Español de representantes de personas con discapacidad  
<https://www.cermi.es/sites/default/files/docs/colecciones/Elmodelosocialdediscapacidad.pdf>

- Palacios, A. (2015). El modelo social de la discapacidad. En Nueve conceptos claves para entender la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Instituto de Democracia y Derechos Humanos de la Pontificia Universidad Católica del Perú [IDEHPUCP].
- Parrilla, Á., Moriña, A., & Gallego, M. (2010). El complicado tránsito a la vida activa de jóvenes en riesgo de exclusión: una perspectiva biográfica. *Revista de Educación*, 351, 211-233. <http://hdl.handle.net/11441/66857>
- Peláez, A., & Villarino, P. (2016). Informe sobre violencia de género hacia las mujeres con discapacidad a partir de la macroencuesta 2015. Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad-CERMI Fundación CERMI Mujeres.
- Pérez-Garín, D., Recio, P., Magallares, A., Molero, F., & García-Ael, C. (2018). Perceived Discrimination and Emotional Reactions in People with Different Types of Disabilities: A Qualitative Approach. *The Spanish journal of psychology*, 21, 1-11. <https://doi.org/10.1017/sjp.2018.13>
- Pistrang, N. & Barker, C. (2012). Varieties of qualitative research: A pragmatic approach to selecting methods. En H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 5–18). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-001>
- Piza, N., Amaiquema, F., & Beltrán, G. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. *Conrado*, 15(70), 455-459. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000500455&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500455&lng=es&tlng=pt).
- Portero, I. & Aneiros, A. (2008). Las personas con discapacidad ante la Unión Europea: del paternalismo inicial al reconocimiento de derechos. *Los Tratados de Roma en su cincuenta aniversario: perspectivas desde la Asociación Española de Profesores de Derecho Internacional y Relaciones Internacionales*, 205-230.
- Portillo, I., Shum, G., Mayorga, H. L., & Rodríguez, A. C. (2006). Mujer, discapacidad y empleo: tejiendo la discriminación. *Acciones e investigaciones sociales*, 187-188. <https://cutt.ly/PIhFuCV>

- Rangel, D. C., & Corenel, L. K. (2021). Espacio público como derecho: Accesibilidad para personas con discapacidad en el centro de Cúcuta. *Módulo Arquitectura CUC*, 28(1), 37–72. <https://doi.org/10.17981/mod.arq.cuc.28.1.2022.02>
- Raphael, D., Brown, I., Renwick, R., & Rootman, I. (1996) Assessing the Quality of Life of Persons with Developmental Disabilities: Description of a New Model, Measuring Instruments, and Initial Findings. *International Journal of Disability, Development and Education*, 43(1), 25-42. <https://doi.org/10.1080/0156655960430103>
- Reed, S. & Vallacher, R. (2020) A comparison of information processing and dynamical systems perspectives on problem solving. *Thinking & Reasoning*, 26(2), 254-290. <https://doi.org/10.1080/13546783.2019.1605930>
- Revuelta, Be., & Hernández, R. (2021). Estudios críticos en discapacidad: aportes epistemológicos de un campo plural. *Cinta de moebio*, (70), 17-33. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-554x2021000100017>
- Richardson, M. J., Dale, R., & Marsh, K. L. (2014). Complex dynamical systems in social and personality psychology: Theory, modeling, and analysis. En H. T. Reis & C. M. Judd (Eds.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (pp. 253–282). Cambridge University Press.
- Roldán, N., & Díaz, M. V. (2019). Vivencias de reconocimiento y compasión de personas en condición de discapacidad. Hacia la autonomía y la vida independiente. *Siglo Cero*, 50 (3), 67-87. <https://doi.org/10.14201/scero20195036787>.
- RPP. (2020, 27 de febrero). "Yo soy sus ojos": Voluntarios ayudan como guías a atletas con discapacidad visual. <https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/yo-soy-sus-ojos-voluntarios-ayudan-como-guias-a-atletas-invidentes-noticia-1248131>
- Rubin, A. (2021). *Rocking Qualitative Social Science: An Irreverent Guide to Rigorous Research*. Stanford University Press.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sánchez, M. & Morgado, B. (2021). Docentes universitarios inclusivos: qué les caracteriza y cómo conciben la discapacidad. *Siglo Cero. Revista Española Sobre Discapacidad Intelectual*, 52(1), 27-43. <https://doi.org/10.14201/scero20215212743>
- Sanguino, N. C. (2020). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista Latinoamericana de Metodología de la*

- Investigación Social*, (20), 7-18.  
[http://www.relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia\\_como\\_me\\_todo/167](http://www.relmis.com.ar/ojs/index.php/relmis/article/view/fenomenologia_como_me_todo/167)
- Schraw, G., Dunkle, M., & Bendixen, L. (1995). Cognitive processes in well-defined and ill-defined problem solving. *Applied Cognitive Psychology*, 9(6), 523–538.  
<https://doi.org/10.1002/acp.2350090605>
- Segato, R. L. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de sueños.
- Skinner, M., Berg, C., & Uchino, B. (2014). Contextual variation in adults' emotion regulation during everyday problem solving. En *The Oxford handbook of emotion, social cognition, and problem solving in adulthood* (pp. 175-189). Oxford University Press.
- Solis, P. (2017). *Discriminación estructural y desigualdad social. Con casos ilustrativos para jóvenes indígenas, mujeres y personas con discapacidad*. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación.
- Soriano, A. (2020). *Mujeres con discapacidad víctimas de violencia de género y/o discriminación*. Universitat Politècnica de València. <https://riunet.upv.es/handle/10251/144405>
- Suárez, S. L. (2024). Evaluación y mejora de las políticas públicas para la inclusión educativa de estudiantes con discapacidad visual en Colombia. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2), 1843-1858.  
<https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1991>
- Telemadrid. (21 de enero de 2018). Eso no se pregunta: Personas ciegas [archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=uVmsRQ35Rvk> A
- Tshuma, C., Ntombela, N. & Mabvurira, V. (2021). Challenges and coping strategies of visually impaired adults in Zeerust, South Africa. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 18(5), 53-65.  
[https://www.researchgate.net/publication/353368208\\_CHALLENGES\\_AND\\_COPING\\_STRATEGIES\\_OF\\_VISUALLY\\_IMPAIRED\\_ADULTS\\_IN\\_ZEERUST\\_SOUTH\\_AFRICA](https://www.researchgate.net/publication/353368208_CHALLENGES_AND_COPING_STRATEGIES_OF_VISUALLY_IMPAIRED_ADULTS_IN_ZEERUST_SOUTH_AFRICA)
- Urdan, T. & Kaplan, A. (2020). The origins, evolution, and future directions of achievement goal theory. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 1-10.  
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101862>

- Valdivia, F. M. (2016). Desigualdad, pobreza y migración en las provincias de Lima y el impacto del centralismo. *Investigaciones sociales*, 20(37), 131-147. <https://doi.org/10.15381/is.v20i37.13432>
- Vallacher, R. R., & Nowak, A. (1997). Dynamical Social Psychology: The Next Iteration. *Psychological Inquiry*, 8(2), 152-160. [https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1207/s15327965pli0802\\_12](https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.1207/s15327965pli0802_12)
- Vallacher, R. R., Coleman, P. T., Nowak, A., & Bui-Wrzosinska, L. (2010). Rethinking intractable conflict: The perspective of dynamical systems. *American Psychologist*, 65(4), 262–278. <https://doi.org/10.1037/a0019290>
- Vandewalle, D., Nerstad, C. G., & Dysvik, A. (2019). Goal orientation: A review of the miles traveled and the miles to go. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 6, 115-144. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-041015062547>
- Vargas, I. (2012). La Entrevista En La Investigación Cualitativa: Nuevas Tendencias Y Retos. *Revista Electrónica Calidad En La Educación Superior*, 3(1), 119-139. <https://doi.org/10.22458/caes.v3i1.436>
- Varillas, J. (2018). Discapacidad visual, competencias y empleabilidad en el Perú. 360: *Revista de Ciencias de la Gestión*, (3), 84-108. <https://doi.org/10.18800/360gestion.201803.004>
- Velandia, S., Castillo, M., & Ramírez, M. (2018). Acceso a la educación superior para personas con discapacidad en Cali, Colombia: paradigmas de pobreza y retos de inclusión. *Lecturas de economía*, (89), 69-101. <https://doi.org/10.17533/udea.le.n89a03>
- Yarza, A., Angelino, M. A., Ferrante, C., Almeida, M. E., & Míguez, M. N. (2020). Ideología de la normalidad: un concepto clave para comprender la discapacidad desde América Latina. En *Estudios críticos en discapacidad: Una polifonía desde América latina* (pp. 21-44). Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/193145>
- Zapata, M. A., & Pearlstein, J. G. (2022). Disability self-worth relates to lower anxiety and depression in people with visual impairment. *Journal of clinical psychology*, 78(7), 1491–1499. <https://doi.org/10.1002/jclp.23308>
- Zapata, M. (2019). Personal Disability Identity Measurement: Self-Worth and Personal Meaning [Tesis de doctorado, Universidad de California, Berkeley]. UC Berkeley Electronic Theses and Dissertations <https://escholarship.org/uc/item/1s79b3gt>

Zerain, A. (2023). Así es la DURA vida de un INVIDENTE en Lima, Perú  
[DOCUMENTAL]. <https://www.youtube.com/watch?v=GHvB8JVulXk>



## Apéndices

### Apéndice 1: Protocolo de consentimiento informado oral para participantes

---

Estimada participante,

Se solicita su apoyo en la realización de una investigación conducida por Diana Arizaga Castro, estudiante de pregrado de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Este trabajo se da en el marco del curso de “Tesis 2”, a cargo del docente Ricardo Navarro, y tiene como objetivo explorar los factores que influyeron en el proceso de independencia en mujeres con discapacidad visual.

Si usted accede a participar, se le pedirá responder una serie de preguntas elaboradas por la estudiante en una entrevista que tendrá una duración máxima de 45 minutos. 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. Asimismo, una vez se haya completado el proceso de investigación, al finalizar el curso, me pondré en contacto con usted para coordinar la devolución de los resultados del estudio.

Es importante mencionar que, en caso este estudio sea evaluado como un trabajo sobresaliente, el mismo podrá ser recomendado para publicarse en una revista académica y/o en un evento estudiantil de divulgación científica. Dicha publicación y/o presentación guardará la confidencialidad previamente señalada.

Asimismo, queremos resaltar que su participación en esta investigación sería totalmente voluntaria; y si usted, en algún momento del proceso de investigación, decide que ya no quiere ser parte de la misma, puede contactarse al correo [darizagac@pucp.edu.pe](mailto:darizagac@pucp.edu.pe) y solicitar que ya no se considere su participación en el estudio, sin que esto conlleve algún perjuicio para usted.

Además, en caso usted se haya sentido o llegue a sentirse afectivamente movilizada, le pido que me lo comunique durante o al final de la entrevista y de ser el caso, podría facilitarle una lista de instituciones de apoyo emocional a las cuales usted puede acudir por ayuda profesional.

Finalmente, si usted tuviera alguna otra duda sobre la naturaleza de este trabajo de investigación, o para cualquier información adicional, usted podrá dirigirse al docente del curso, Ricardo Navarro; mediante el correo [ricardo.navarro@pucp.pe](mailto:ricardo.navarro@pucp.pe).

**Si todo esto le quedó claro, ¿acepta usted participar en la investigación? (Sí/No)**

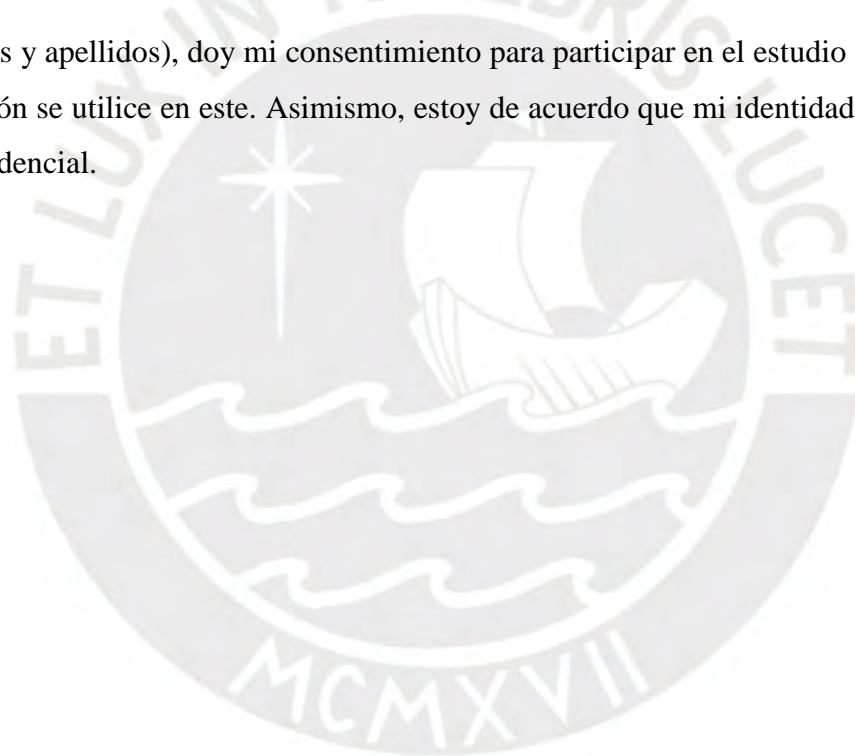
Por otro lado, a fin de poder registrar apropiadamente la información, se solicita su autorización para grabar la conversación. Toda la información que se recoja será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando en las transcripciones todos aquellos datos personales y contextuales que puedan revelar su identidad. Cabe resaltar que la información brindada por usted será utilizada exclusivamente para los fines educativos del proyecto de investigación.

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

---

Repita después de mí la siguiente información, en caso desee participar:

Yo, (Nombres y apellidos), doy mi consentimiento para participar en el estudio y autorizo que mi información se utilice en este. Asimismo, estoy de acuerdo que mi identidad sea tratada de manera confidencial.



## Apéndice 2: Protocolo de contención

En la aplicación de herramientas cualitativas, existen temas que pueden ser movilizantes para muchas personas (tanto participantes como investigadores/as), despertándose fuertes respuestas afectivas y de ansiedad. Por este motivo, es una necesidad ética que los/las investigadores/as sean capaces de ser conscientes y prever los efectos que sus técnicas de recolección puedan tener en los/las participantes; así como también reconocer la importancia del autocuidado (en la investigación y cualquier otra actividad psicológica). A continuación se desarrollan los siguientes apartados: 1) Herramientas actitudinales para el recojo de información, 2) Consideraciones especiales para técnicas de recolección sincrónica, 4) Anexo de derivación y 5) Lineamientos de autocuidado.

### **1) Herramientas actitudinales para el recojo de información:**

- **Escucha empática:** Muchas veces lo que nos comparte una persona puede no resultarnos familiar, e incluso extraño. Entonces, para poder entender lo que se nos dice, es necesario escuchar a la persona con empatía, es decir, *desde su propio marco de referencia (afectivo y social)*. Esto implica entrar a un juego imaginativo donde, por momentos, nos “ubicamos” en el lugar de la otra persona, para luego volver a uno/a mismo/a, y así compenetrarse con lo que la otra persona siente y piensa.
- **Escucha activa y respetuosa:** Aunado a la escucha empática, es importante recordar que cuando conversamos con alguien, debemos aprender a escuchar atenta y respetuosamente. Una **escucha activa** implica estar atento/a al contenido del discurso, no solo a lo explícito, sino también a las **connotaciones** del lenguaje, al **tono afectivo** que acompaña al discurso (es decir, *cómo* se dicen las cosas), y a la **congruencia entre el lenguaje verbal (lingüístico y paralingüístico) y no verbal**. Por su lado, una **escucha respetuosa** implica **no prejuzgar ni juzgar** aquello que la persona nos comparte, utilizando nuestros propios horizontes de comprensión (incluso si no estamos de acuerdo con lo compartido). Estamos en un rol de diagnosticadores/as, preguntamos para descubrir y comprender aquello que el/la participante nos cuenta, y no para hacer un juicio de valor de aquello que se nos comparte.
- **Consideración positiva:** Además de la escucha respetuosa, libre de prejuicios y juicios de valor, debemos también **valorar que la persona participante está haciendo lo mejor que puede según sus circunstancias y su nivel de conciencia;** aún así no nos parezca “adecuado” lo que nos cuente.

- **Favorecer la expresión:** Dado que nos interesa comprender la exclusión-inclusión desde la perspectiva de los/las participantes, es importante ser capaces de facilitar su expresión. En caso percibamos que el/la participante responde de forma superficial o presente dificultades para elaborar sus experiencias, se sugiere el uso de repreguntas (p. ej., “¿cómo así?”, “¿y qué significa para usted/ti esto que me menciona(s)?”) o de la técnica del “reflejo” (repetir lo último que dijo la persona) para **favorecer sus procesos de elaboración y expresión de la experiencia narrada**.
  - Por el contrario, si presentimos u observamos que esta dificultad para elaborar sus respuestas podría ser el resultado de una fuerte respuesta afectiva o de ansiedad sentida por el/la participante, podríamos preguntarle a la persona, muy respetuosamente, si es que la pregunta o estímulo le genera algún tipo de incomodidad; y de ser así, se le pregunta si prefiere pasar a la siguiente pregunta/estímulo, o si gusta detener la técnica cualitativa para brindarle un espacio de escucha y contención.
- **Concretización:** El lenguaje es un fenómeno psicosocial cargado de afectos y connotaciones que escapan a la literalidad del contenido manifiesto. Por este motivo, es importante **explorar el significado personal (connotativo)** de aquello mencionado por el/la participante, así como **las particularidades de las situaciones narradas**. En este sentido, lejos de presumir o hacer asunciones sobre sus experiencias, sugerimos explorar las especificidades del discurso. Para ello, podemos utilizar repreguntas; por ejemplo, “cómo así”, “como cuál”, “para qué”, “cómo”, “por qué”, “cuándo”, “dónde”, entre otras.

## **2) Consideraciones especiales para técnicas de recolección sincrónica:**

- Durante el transcurso de estas conversaciones sincrónicas, la **privacidad** cobra un nuevo significado. Si bien el/la participante puede, o no, disponer de un espacio privado, **el/la diagnosticador/a debe procurar encontrarse en un espacio privado y seguro, libre de interrupciones**, de modo que pueda prestarle respetuosa atención al participante, y al mismo tiempo, garantizar que lo comunicado no sea escuchado por terceros.
- Durante el transcurso de los encuentros virtuales, con el propósito de facilitar el establecimiento de un vínculo más cálido en el cual se desarrollará la conversación, **el/la diagnosticador/a, en la medida de lo posible, tendrá su cámara encendida**, de modo que la persona participante pueda tener la imagen de una persona frente a sí.

- En caso el/la participante encuentre su capacidad de contención afectiva desbordada por la magnitud de los afectos presentes en la comunicación, **cada diagnosticador/a tendrá a su disposición una serie de técnicas de relajación<sup>1</sup> para facilitar su retorno a una sensación de tranquilidad.** En estos casos, se debe conversar con el/la participante si se encuentra afectivamente disponible para seguir con la técnica cualitativa; de lo contrario, brindarle un espacio de escucha y contención, y de ser posible, programar una segunda sesión para continuar con la técnica cualitativa.

Ejemplo de escenario de desborde afectivo que puede ocurrir durante el transcurso de una entrevista sincrónica; ante la observación de un grado de malestar significativo, llanto o quiebre de la persona:

1. Pausar la grabación y la entrevista.
2. Se le indica que se hará una pausa a la técnica cualitativa y a la grabación, *“vamos a parar aquí por un momento la técnica cualitativa, y también vamos a detener la grabación”*.
  - a. En todo momento, hacer contacto visual (dentro de lo posible) con la persona afectada, de modo que se pueda facilitar una sensación de calidez, compañía, y que la persona participante perciba que se encuentra con alguien en quien puede confiar.
3. Validar la reacción y la expresión afectiva de el/la participante. Se le podría decir algo como lo siguiente, *“me estás comentando una experiencia difícil. Entiendo que pensar al respecto te puede hacer sentir angustia. Considera que estoy aquí para escucharte en caso lo necesites”*.
4. Realizar ejercicios de respiración para facilitar la relajación de la persona participante.
  - a. Inhalar y exhalar *junto con* el/la participante durante unos minutos hasta que la persona se sienta más tranquila.
    - i. Se le indica a la persona respirar lenta y profundamente por las fosas nasales, dirigir el aire al estómago, retener la respiración por unos segundos (cinco aproximadamente), y luego exhalar lenta y profundamente por la boca.
    - ii. Durante este ejercicio de respiración, se le pide a la persona que preste atención solamente a la entrada y salida del aire, sin modificar su respiración. Podría ayudar si se cierran los ojos y se intenta visualizar

---

1

un globo a la altura de la boca del estómago (debajo del esternón, entre las costillas) que se va inflando y desinflando junto a la respiración; también, con las manos se puede hacer como si se tocara el contorno del globo a medida que se infla y desinfla.

- iii. Si aparecen pensamientos negativos durante el ejercicio de respiración, se le pide a la persona que focalice la atención en su respiración.
- iv. Esperar a que el/la participante se calme.

5. Al final del ejercicio, cuando la persona haya logrado mayor tranquilidad, se le pregunta cómo está, si se siente más tranquilo/a, y si desea continuar con la técnica cualitativa o suspenderla.

- a. En caso el/la participante decida terminar con la técnica cualitativa, se le pregunta si estaría bien programar una segunda sesión de la técnica cualitativa, o si desea dejar de participar en el proceso del diagnóstico.
- b. En cualquiera de ambos escenarios, se le agradece por su tiempo y por compartir sus experiencias con el/la diagnosticador/a. Se le pregunta si desea recibir una cartilla con números telefónicos a los que puede acudir en caso desee ayuda profesional con su malestar. De ser así, se le envía por correo dicho documento (“Anexo de derivación”).

### **3) Anexo de derivación:**

#### **Atención psicológica**

- Lázuli - Atención psicológica virtual: <https://www.facebook.com/lazulipe/>
- Sentido - Centro Peruano de Suicidología y Prevención del Suicidio: 498-2711. <http://www.sentido.pe>
- “Hora Segura”. Chat psicológico gratuito para personas LGBTQ+ por Facebook (Horarios de atención: lunes 20:00-21:30 hrs., martes 20:00-21:30 hrs., jueves 15:00-16:30 hrs.): <https://www.facebook.com/itgetsbetterperu/>

#### **Orientación médica**

- Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas: 201-6500
- EsSalud a nivel nacional para información sobre coronavirus (COVID-19): 107

#### **Atención en violencia**

- Denuncia contra la violencia familiar y sexual: 100
- Ministerio de Salud, en caso de informes, consejería en salud y psicología, atención y orientación ante casos de violencia familiar y contra la mujer: 411 8000, opción 6

## **Orientación legal y policial**

- Central policial: 105
- Defensoría del Pueblo Línea gratuita: 0800-15170 / 311-0300
- Asesoría Legal Gratuita del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos: Fono ALEGRA 1884 (Horario de atención: 08:00 - 18:00 hrs. de lunes a viernes)
- Manual de Denuncias por discriminación por orientación sexual, identidad o expresión de género para personas LGBT+ (facilitado por la ONG “Más Igualdad” y el Grupo de Investigación en Derecho, Género y Sexualidad de la Pontificia Universidad Católica del Perú):  
<https://static1.squarespace.com/static/59b99691bebafb8293069084/t/5ec83679117f476816b6d624/1590179450759/Manual+de+denuncias+LGBTI.pdf>

## **4) Lineamientos de autocuidado**

- Comunicación constante con sus compañeros/as de grupo; en tanto el grupo, como fenómeno psicológico, funciona como continente de las ansiedades que puedan surgir durante la realización de las actividades académicas.
- Si alguien siente ansiedad o temor antes de realizar una técnica cualitativa, o por el tema a trabajar, recuerden que durante sus técnicas cualitativas, estarán acompañados/as por alguno/a de sus compañeros/as. Esta situación también puede ser conversada con el equipo docente.
- Si uno/a de ustedes se siente agobiado/a por la sobrecarga de responsabilidades académicas, laborales o afectivas, recomendamos no hacer la técnica cualitativa si es que esta se siente como muy demandante, y contactar con su grupo y miembro del equipo de docentes que acompaña su trabajo.
- Si bien la fortaleza emocional es una herramienta valiosa para el trabajo con personas, también es muy importante ser conscientes de cuándo es momento para tomar una pausa y buscar ayuda profesional.
- Dado que este curso es parte de un proceso de aprendizaje, recuerden que, como equipo docente, estaremos atentos/as a cualquiera de sus dudas en términos éticos y del propio proceso del diagnóstico. Por ende, es muy importante que nos comuniquen sobre cualquier inquietud o dificultad que pueda presentarse durante sus diagnósticos.

### Apéndice 3: Criterios de inclusión-exclusión

1. Ser mujer mayor a 20 años

Pregunta: ¿Tiene más de 20 años?

2. Vivir en Lima Metropolitana

Pregunta: ¿Vive en Lima Metropolitana?

3. No haber adquirido la discapacidad visual recientemente

Pregunta: ¿Desde cuándo adquirió la ceguera?

4. No tener otro tipo de discapacidad

Pregunta: ¿Tiene otro tipo de discapacidad además de la visual?

5. Ser autónoma en el desarrollo de la mayoría de sus actividades

Pregunta: ¿Suele hacer sus actividades con base en sus propias decisiones y deseos?

6. Ser autónoma en el ámbito académico, económico, social o familiar

- a) Repregunta a la anterior: ¿Se ha desarrollado de forma independiente en estudios?
- b) ¿Tiene ingresos económicos por su propio medio?
- c) ¿Asiste a actividades sociales o con amigos de su preferencia?
- d) ¿Tiene una familia propia (esposo, hijos o hijastros)?

#### Apéndice 4: Datos sociodemográficos

Nombre:

Edad:

Reside (distrito):

Desde cuándo adquirió la ceguera:



## Apéndice 5: Guía de entrevista versión final

### Dimensión 1: Proceso y adaptación a la independencia

Para esta investigación, vamos a considerar a una persona independiente como alguien que puede desenvolverse día a día con base en sus decisiones. Esto puede ser en el ámbito económico, en la formación académica, en constituir una familia, o en actividades sociales o de ocio.

1. En la actualidad, ¿considera que es una mujer independiente, capaz de actuar con base en sus propias decisiones?

Repregunta: ¿Desde cuándo considera que inició este camino a la independencia? ¿Por qué?

2. ¿De quién fue la iniciativa para iniciar su camino a la independencia?

Repregunta: ¿Qué la motivó a tomar esa decisión?

3. En este proceso de buscar su independencia ¿Su familia o amigos la apoyaron?

Repregunta: ¿Cómo o de qué forma la apoyaron?

4. ¿Cómo inició el proceso de independencia?

Repregunta: ¿Fue sencillo? ¿Cuáles fueron las primeras actividades que realizaba de forma independiente? ¿Me podría dar algunos ejemplos? Por ejemplo, cuando gestionó sus ingresos y gastos, o cuando buscó trabajo

5. ¿Qué fue lo más difícil del proceso de independizarse?

Repregunta: Me podría brindar ejemplos

### Dimensión 2: Solución de problemas

6. Durante su proceso de independencia hasta la actualidad, ¿cuáles considera que son los principales retos que vivió?

Repregunta: ¿Por qué? ¿Quiénes estaban implicados en el problema? ¿Piensa que estos problemas se han resuelto para el día de hoy?

7. ¿Cómo logró usted resolver estos problemas?

Repregunta: ¿Qué recursos o herramientas le ayudaron a resolverlo? ¿Cómo fue su reacción ante estos sucesos? ¿Qué recursos, estrategias, acciones cree que le ayudaron a afrontar la situación?

8. ¿En qué otras opciones o alternativas pensó cuando encontró este problema?

Repregunta: Es decir, ¿tuvo un plan diferente al que ha mencionado?

9. Teniendo en cuenta que la eficacia es algo que no requiere de mucho esfuerzo y que da mejores resultados, ¿cuáles cree que son las estrategias más eficaces para enfrentar problemas como los que menciona? • ¿Cuáles de tus estrategias consideras que no han requerido mucho esfuerzo, pero que igual te han dado buenos resultados al tratar con los problemas/dificultades que has enfrentado?

Repregunta: ¿Por qué?

Sugerencia de otra pregunta ¿Qué tan útiles han sido tus estrategias para lidiar con los problemas/retos que has enfrentado?

10. Pregunta: ¿Recibió apoyo por parte de alguna persona o institución durante su proceso de independencia?

Repregunta: ¿De qué manera? ¿Usted recurrió a la institución o la ayuda le fue ofrecida?

### **Dimensión 3: Percepciones de personas del entorno**

11. Pregunta: Desde su experiencia, ¿considera que por ser mujer ha tenido más problemas para ser independiente a comparación de un hombre con ceguera?

Repregunta: ¿Por qué? ¿Cuáles han sido?

12. ¿Considera que el apoyo de su familia o amigos fue distinto por ser mujer?

Repregunta: ¿Cómo se dio cuenta de ello?

13. Pregunta: ¿Alguna vez las personas dudaron de que usted sea capaz de ser independiente?

Repregunta: ¿Cómo se dio cuenta de ello (porque le dijeron o por alguna acción)? ¿Por qué cree que es así? ¿Qué opina de eso? ¿Alguna vez usted dudó de que fuese capaz de lograrlo?

14. Las personas suelen tener prejuicios y estereotipos hacia las personas ciegas, por ejemplo, que necesitan ayuda de alguien más para vestirse ¿Considera que estas creencias equivocadas afectan en la forma en la que usted vive (independientemente)?

Repregunta: ¿Por qué?