



**Escuela Universitaria
Real Madrid**
UNIVERSIDAD EUROPEA

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**Narrativas de vida de deportistas paralímpicos.
Sobre el sufrimiento y el camino hacia la excelencia.**

Autor: Yanireth Sarai Hidalgo Riquelme

Tutor: Juan González Hernández

Máster en Psicología Deportiva

Facultad de Ciencias Biomédicas y Salud

Universidad Europea de Madrid

Introducción

El camino hacia la excelencia en el rendimiento deportivo supone una diversa influencia multifactorial, que en el caso de los y las deportistas paralímpicos se vuelve aún más compleja y dinámica debido a los múltiples desafíos físicos, sociales y psicoemocionales que enfrentan.

La presente investigación otorga la oportunidad de indagar en este trayecto de obstáculos, superaciones, dificultades y logros contado por las propias personas protagonistas, desde una mirada humana y compleja sobre la excelencia, el éxito y el rendimiento. El objetivo es comprender las vivencias e interpretaciones de deportistas paralímpicos sobre su camino hacia el alto rendimiento, analizando aquellos aspectos psicológicos y sociales que los acompañan, sus interpretaciones sobre el sufrimiento, ofreciendo caminos adaptativos y desadaptativos bajo procesos de alta demanda y exigencia deportiva.

En los últimos años, desde las ciencias de la actividad física y del deporte se ha prestado mayor atención sobre las investigaciones narrativas y lo que estas ofrecen. Poder acceder a experiencias en el deporte, a través de las narrativas de vida, resulta ser una gran fuente de conocimiento al situarse desde la psicología deportiva y al reconocer la subjetividad y los significados que los propios deportistas atribuyen a sus vivencias. Las narrativas, son en este sentido, únicas e individuales. Con la rica perspectiva desde la experiencia vivida que posiciona al participante como experto en su propia vida (Carless y Douglas, 2017), permitiendo así obtener información relevante revelada en un contexto sociocultural, tanto desde el ámbito personal, como psicosocial.

En la elaboración de este trabajo también nos encontraremos con procesos individuales como la resiliencia, la identidad y la resignificación que el deportista le otorga a su discapacidad. Consideramos interesante cómo esta perspectiva ayudará a comprender con mayor profundidad la forma en que se han ido construyendo las identidades de cada individuo desde la captación inicial o desde los motivos que los llevaron a sumarse al deporte y luego despertar la intención de continuar

por el camino del alto rendimiento. Un camino que demanda la superación constante, con exigencia y no sólo para la consecución de marcas o hitos, y que al mismo tiempo va marcando y dejando grandes enseñanzas.

Nos situaremos en el contexto del deporte paralímpico chileno y en la intersección entre la intervención de la psicología del deporte, el entrenamiento hacia la excelencia y la mejora deportiva, discapacidad y la investigación narrativa, pretendiendo dar respuesta a la pregunta: ¿cómo experimentan sus trayectorias deportivas, descritas psicológicamente, diferentes perfiles de deportistas paralímpicos?

Marco Teórico

Para analizar las trayectorias de los y las deportistas paralímpicos/as, es importante identificar algunos conceptos y comprender sobre la evolución que ha tenido el deporte adaptado, tanto a nivel mundial como en el contexto chileno.

Discapacidad y deporte

La discapacidad es un concepto que ha ido en constante evolución, desde considerarse como base de la deficiencia con categorizaciones y etiquetas negativas que impulsaban la discriminación, inferioridad y exclusión social (Higgins, 1992), hasta la actualidad donde el término aceptado es “persona con discapacidad”, priorizando a la persona sobre la discapacidad, y aprobado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las Naciones Unidas (ONU) (Kiuppis, 2018).

Se entiende la discapacidad como “*una construcción simbólica, un término genérico y relacional que incluye condiciones de salud y déficits, limitaciones en la actividad, y restricciones en la participación social*” (Organización Mundial de la Salud, 2001). Y se considera “*persona con discapacidad*” a todo/a aquél/aquella que en relación con sus condiciones de salud física, psíquica, intelectual, sensorial u otras, al interactuar con diversas barreras contextuales, actitudinales y

ambientales, presentan restricciones en su participación plena y activa en la sociedad (Servicio Nacional de la Discapacidad, 2022)

Existen algunas diferencias importantes a considerar entre deporte inclusivo y deporte adaptado. En el *deporte inclusivo* se puede practicar actividad física de forma recreativa con participación de personas con y sin discapacidad compartiendo un mismo espacio o juego, mientras que el *deporte adaptado*, al igual que el convencional, se trata de actividad física con reglas específicas y tareas adicionales establecidas, cuya práctica supone formación y entrenamiento, necesitando de materiales específicos o cambios adicionales que permiten a la persona con discapacidad practicarlo (Isidoro et al. 2023; Groff y Kleiber, 2001) (p. ej., el uso de sillas de ruedas diseñadas para carreras en ciclismo o pruebas tenísticas). El deporte adaptado puede ser competitivo o recreativo (Kiuppis, 2018), y en el ámbito competitivo se compone de diversas ramas deportivas que se han adaptado a los diferentes tipos de discapacidades y que se han institucionalizado para formar parte de la alta competencia afiliados, cumpliendo rankings y récords en diferentes categorías de clasificación y sistema competitivo regular, por ejemplo, bajo el sistema del International Paralympic Committee (IPC) (Rusu, et al., 2016).

La celebración de los Juegos Paralímpicos (celebrados desde 1960 según Comité Paralímpico Español, s.f.), otorga oportunidades de integración e igualdad y un reconocimiento con los mismos derechos y valoraciones sobre los logros deportivos que los Juegos Olímpicos, inclusive compartiendo los mismos escenarios y logística. Aun así, el deporte de alto rendimiento no es accesible para todos los deportistas con discapacidad, existiendo una segregación en la cual solo participan personas con las similares deficiencias (dentro de unas horquillas o rangos de discapacidad), cuyas clasificaciones son a nivel físico, intelectual y visual (Rusu, et al., 2016). Cabe mencionar que deportista paralímpico es aquel que ha conseguido un nivel de excelencia y ha participado en la competencia de los Juegos Paralímpicos.

Un problema común en las personas con discapacidad es la falta de oportunidades e inclusión para participar en la actividad física debido a la escasez de adecuaciones en colegios y comunidades (Moran, Gibbs y Mernin, 2017). También, por dificultades como la propia discapacidad, el estado de salud, la discriminación y estigmatización, bajos niveles de autoestima, falta de motivación, falta de accesibilidad, transporte y equipamientos adaptados (Zabala et al., 2024). No obstante, la participación en deportes adaptados tiene el potencial de desafiar las normas culturales negativas con respecto a la discapacidad y de crear nuevas imágenes mentales al respecto (Groff y Kleiber, 2001). En el caso de los deportistas que participan deportes adaptados de élite, la participación ha brindado grandes oportunidades de combatir las visiones negativas y tradicionales de discapacidad para ser redefinidos como personas competentes y sociales (Brittain, 2004; Huang y Brittain, 2006).

El deporte resulta ser una herramienta importante en la integración social, además, proporciona múltiples beneficios a nivel físico, psicológico y social, como aumentar la autonomía, movilidad física, autoconfianza y promueve el bienestar emocional (Öner, 2023). Isidoro et al. (2023), observaron un impacto positivo en la calidad de vida mental en las personas con discapacidad que practicaban deportes, superior a aquellos que no los practicaban. A pesar de esto, en el estudio de Zabala et al. (2024), se describe cómo las personas con discapacidad practican menos deporte que las personas sin discapacidad, lo que supone un riesgo para su salud y bienestar.

Deporte paralímpico en Chile

Conocer y comprender el contexto social en que se desenvuelven los deportistas paralímpicos de Chile es fundamental, por lo que a continuación revisaremos brevemente prevalencia de discapacidad, leyes relacionadas con el deporte y la discapacidad e hitos del deporte paralímpico en el país.

Cerca de 1.300 millones de personas en todo el mundo tienen discapacidad, lo que representa el 16% de la población mundial (Fakhri, et al., 2024). En Chile, según el estudio del Servicio Nacional de la Discapacidad (2022), determina que el 17% de la población de 2 años y más tiene discapacidad, lo

que corresponde a 3.291.602 personas, dónde se evidencia que hay más mujeres que hombres con discapacidad. Sin embargo, solo el 60% de las personas con discapacidad declara ser activa físicamente según el II Estudio Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte en Población con Discapacidad, publicado por el Ministerio del Deporte en 2020.

En el país se han implementado algunas leyes que han fomentado la participación segura de personas con discapacidad en la sociedad y el deporte: 1) Ley 20.422 de 2010 sobre el derecho a la igualdad de oportunidades, inclusión social y eliminar cualquier forma de discriminación fundada en la discapacidad; 2) Ley 20.609 de 2012 cuyo objetivo es instaurar un mecanismo judicial que permita restablecer eficazmente el imperio del derecho cuando se cometa un acto de discriminación arbitraria; 3) Ley 21.015 de 2017 de inclusión laboral para personas con discapacidad, y; 4) Ley 20.978 de 2016 que reconoce el Deporte Adaptado y Paralímpico, la cual define que *“los deportistas paralímpicos, al igual que los convencionales, estarán regidos por las mismas disposiciones y exigencias, y podrán recibir ayuda económica del Instituto Nacional de Deportes (IND)”*. Esto ha fomentado la práctica del deporte adaptado y paralímpico otorgando diversas oportunidades y visibilizando que la práctica deportiva en alto rendimiento no es un pasatiempos o proceso de rehabilitación, más bien se trata de una ocupación profesional.

La promulgación de leyes nacionales e internacionales y las aportaciones de grupos privados y gubernamentales han fomentado el crecimiento del deporte paralímpico, aumentando la cantidad de atletas y éxitos deportivos. Por ejemplo, en 1992 dónde Chile hizo su debut en los Juegos Paralímpicos de Barcelona con Víctor Valderrama y Gabriel Vallejos Contreras en las modalidades Para Powerlifting y Para Natación, seguido por hitos como en 1995 el Comité Olímpico de Chile reconoció a la Federación Paralímpica de Chile, la primera medalla paralímpica en 2012 en los Juegos de Londres con el atleta Cristián Valenzuela, en 2013 se constituye legalmente la Confederación Deportiva Comité Paralímpico de Chile (COPACHI), en 2016 la ley de reconocimiento al deporte

adaptado y paralímpico, en 2021 la primera medalla de oro femenina en los Juegos Paralímpicos de Tokio (Salazar et al. 2023), en 2023 los primeros Juegos Para Panamericanos realizados en Santiago de Chile que dejó grandes legados en cuanto infraestructura y otorgó gran reconocimiento social a los deportistas con discapacidad inaugurando el Centro Paralímpico, y finalmente los Juegos Paralímpicos de París 2024, dónde Chile se presenta con la mayor delegación compuesta por 28 deportistas de 11 disciplinas (COPACHI, 2024).

El deporte adaptado en Chile tiene una modalidad de alto rendimiento bajo el patrocinio del Comité Paralímpico que, a pesar de su autonomía, depende de los recursos que otorga el Instituto Nacional del Deporte. En un estudio realizado por Muñoz et al. (2020), se aprecian algunas dificultades que enfrenta en el deporte paralímpico como la necesidad de modificar la ley de presupuesto del estado para que garantice mayor acceso de recursos a las federaciones y exista una descentralización que se aproxime a la realidad de cada zona o institución, aumentando el presupuesto para el desarrollo deportivo adaptado, la formación de profesionales y técnicos especializados, accesibilidad a recintos de entrenamiento, transporte y conectividad.

El sufrimiento como fuente de la búsqueda del éxito.

El sufrimiento es parte de lo humano. A lo largo de la historia, como Seres Humanos hemos intentado entenderlo, darle sentido y, cuando se puede, aliviarlo (Thumala, 2003). Aunque sus signos son reconocibles, cada persona lo vive de manera única (Wilkinson, 2005). La literatura muestra, además, que no existe un consenso claro sobre su definición atendiendo a dos principales premisas: diversidad (p. ej., creencias religiosas, enfermedad y dolencias, superación de adversidades, filosofía de la consciencia) y contradicción (p. ej., identificación del malestar vs fuente de razonamiento para la superación personal) (Illich, 1976; Kaasa, 1995; Sopena, 1998). Desde múltiples campos como la psiquiatría, psicoanálisis, genética, religión, psicología, sociología, entre otros, se iluminan facetas distintas del fenómeno (Davies, 2012). La persistente falta de acuerdo puede explicarse por varios

factores: a) su carácter profundamente subjetivo y situado culturalmente; b) la superposición con conceptos afines (dolor, malestar, angustia, duelo); c) las diferencias de enfoque y propósito entre disciplinas; las dificultades para operacionalizar y; d) medir la experiencia; y las implicancias éticas y sociales de decidir qué cuenta como “sufrimiento”.

El sufrimiento al ser una vivencia subjetiva, los detonantes son tan variados como la cantidad de personas que podamos existir. La evidencia vincula, por ejemplo, depresión y perfeccionismo en futbolistas profesionales (Jensen et al. 2018), y en atletas de élite jóvenes asocia la depresión con perfeccionismo desadaptativo y un estilo atribucional pesimista (Nixdorf et al. 2016). Otra fuente es la presión externa (representantes, entrenadores, patrocinadores, prensa, público), que alimenta expectativas de “seres superiores” (Acosta, 2016) y puede comprometer el rendimiento si no hay herramientas psicológicas. Esto se extiende a deportistas jóvenes en contextos profesionales, donde se reportan emociones negativas y estrés elevado por la competición y el juicio social (Moreno et al., 2021). A esto se suma la carga diaria del alto rendimiento, dedicación, esfuerzo, entrenamientos extenuantes, que con frecuencia conlleva cansancio y fatiga (Garatachea et al., 2012).

Contemplar el sufrimiento en el deporte implica poner el foco en la experiencia vivida de quienes persiguen el alto rendimiento. Mientras buscan resultados, conviven con límites, resistencias y presiones que movilizan grandes recursos psicológicos para sostener los objetivos. La investigación en psicología del deporte sitúa la competición como un ámbito atravesado por sufrimiento físico y psicológico (Collado & Sánchez, 2017; Turró, 2004), donde se entrenan tolerancias al esfuerzo que en otros contextos serían impensables (Young, 2004).

En el deporte paralímpico esto se hace especialmente visible: a las exigencias del alto rendimiento se suman barreras estructurales (clasificación, accesibilidad, apoyo), miradas sociales y narrativas de superación que, a veces, cargan sobre el/la atleta un ideal de invulnerabilidad. Sin embargo, también se puede entender el sufrimiento como un posible recurso adaptativo en el alto rendimiento exige

desglosar sus aristas. Por un lado, la experiencia de disfrute amortigua críticas, presión y esfuerzo; por otro, según la Teoría de la Autodeterminación, cuando los logros se internalizan y los objetivos son intrínsecos, aumenta la energía para persistir en el aprendizaje y en la ejecución (Ryan & Deci, 2000). Un ejemplo es el caso de la estadounidense Anjali Forber-Pratt (atletismo en silla): tras Londres 2012 enfrentó complicaciones médicas que alteraron radicalmente su trayectoria, y aún así trabajó por redefinir su proyecto deportivo y personal, mostrando cómo el sufrimiento puede empujar ajustes profundos y búsquedas de sentido (Kuzma, 2024).

La excelencia como indicador final del esfuerzo constante y adaptación vital.

Muchas personas se esfuerzan por alcanzar altos estándares personales en distintas áreas de sus vidas. Sin embargo, la manera en que buscan estos objetivos puede diferir. Por un lado, están los que se esfuerzan por alcanzar la perfección y, por otro lado, se encuentran los que buscan la excelencia.

En estudios realizados por Gaudreau, (2019) y Gaudreau and cols., (2022) se establecieron diferencias importantes entre los conceptos de perfeccionismo y excelencia. Por un lado, aquellos que buscan la perfección utilizan altos estándares autoimpuestos para evaluarse a sí mismos. Si bien están motivados por el éxito, aspiran a ser impecables en su desempeño por lo que les abrumba el miedo a fracasar, siendo su esfuerzo exagerado e impaciente, llegando a ser poco compasivos consigo mismos cuando se enfrentan a dificultades, experimentando más dudas sobre sus capacidades, mayor auto presión, autodesprecio, ideas irracionales y baja autoestima. En estos estudios también se encontró que quienes buscaban la perfección presentaban mayor agotamiento, depresión a largo plazo y aumento de ansiedad. Por otro lado, los que buscan la excelencia también se esfuerzan por alcanzar altos estándares personales, pero la actitud consigo mismos es amable, por lo que experimentan menos preocupaciones autoevaluativas, una mayor estabilidad emocional y adaptabilidad al entorno. Además, disfrutarán de la satisfacción de haber completado su tarea.

Adicionalmente, se observó en estos análisis que quienes buscaban la perfección en estudios académicos presentaron un progreso menor en sus logros personales, en cambio, quienes estaban enfocados en la excelencia consiguieron mejores resultados académicos y presentaron mayores niveles de satisfacción con la vida. A partir de esto, se concluyó que la idea del perfeccionismo adaptativo no era adecuada, ya que, desde la perspectiva de los autores, el perfeccionismo no produce beneficios debido a la alta tasa de factores de riesgo como psicopatologías y suicidios. Sin embargo, la búsqueda de la excelencia puede ser un “antídoto” al perfeccionismo. Finalmente, los autores concluyen que quienes buscan perfección también buscan la excelencia, pero quienes buscan la excelencia no buscan forzosamente la perfección y pueden alcanzar la excelencia sin perfección, es decir, la perfección es exclusiva del perfeccionismo.

Respecto al concepto de excelencia no existe consenso respecto a su definición, aunque se aprecian diferentes enfoques que destacan algunos términos asociados a sus características (experticia, rendimiento experto, alto rendimiento, maestría, élite y talento). Entre estos enfoques podemos destacar el enfoque de superdotación (capacidades innatas, talento, alta capacidad intelectual), enfoque de experticia (desempeño superior/experto, máximo rendimiento), enfoque de sabiduría (excelencia asociada a la experiencia y compromiso con los valores y la sociedad) y el enfoque de rendimiento superior que destaca la importancia de la práctica estructurada, sistemática y deliberada (Matos, 2011). Cada uno de estos enfoques nos entrega una idea de cómo ha ido evolucionando el concepto de excelencia desde creer solo aspectos innatos hasta considerar la importancia del esfuerzo, la experiencia y compromiso con la práctica deliberada, altamente estructurada y exigente para conseguir un alto rendimiento en el deporte.

Aspectos psicológicos de la excelencia en el deporte

La necesidad de comprender la excelencia en el deporte es un constante en el cual se buscan identificar las características y habilidades principales que destacan a los deportistas de élite por sobre

los demás. Cada sujeto es un sistema único y dinámico, el rendimiento deportivo de excelencia es el resultado de la combinación de innumerables factores que interactúan entre sí de forma compleja y moldean al atleta talentoso a un campeón (Collins, 2016).

La excelencia en el deporte comprende la capacidad del atleta o equipo de utilizar los recursos disponibles para afrontar y adaptarse a las exigencias, necesidades y presiones propias del deporte y sus transiciones (inicio, desarrollo, profesionalización, élite), incluso haciendo uso de estos recursos para funcionar eficazmente fuera del ámbito deportivo y a lo largo de toda la vida (Hanin & Stambulova, 2004). Además, es entendida como una interacción entre las habilidades cognitivas y metacognitivas, las habilidades de aprendizaje y conocimiento, la motivación y el contexto de logro (Sternberg, 2005 en Matos, 2011).

Como se mencionó antes, en el camino hacia la excelencia la práctica deliberada cumple un rol fundamental al corresponder a un entrenamiento planificado, estructurado e intencionado, con altas exigencias en la búsqueda de mejora del rendimiento, por lo que no siempre resulta necesariamente placentero y requiere de constante retroalimentación. Por lo tanto, para llegar a la excelencia deportiva se presentan una combinación de factores que interactúan entre sí para preparar y moldear al atleta. Entre estos factores destacan a nivel psicológico la motivación, compromiso, disciplina, concentración, atención, resiliencia, fuerza mental, control emocional, liderazgo, autoconfianza, afrontamiento, capacidad de adaptación, entre otros (Matos, 2011).

Los aspectos psicológicos son parte fundamental en el desarrollo de las capacidades del deportista, ya que estos contribuyen en la optimización del rendimiento y funcionan como mediador entre las capacidades físicas, técnicas y tácticas, provocando que la disposición psicológica del deportista determine su rendimiento deportivo (Olmedilla et al. 2018). Desarrollar herramientas que les permitan crecer a un alto nivel y sentirse psicológicamente preparados ante situaciones difíciles de

entrenamiento y/o competencias o incluso fuera de estos contextos, interpretando la experiencia desde un punto de crecimiento y reflexión positiva.

Un aspecto psicológico relacionado, y más en concreto con los deportistas con discapacidad es la *resiliencia*, la cual es considerada como parte importante de la fortaleza mental que involucra a características psicológicas como tolerancia, autonomía, paciencia, perseverancia y determinación (Fakhri, 2024). La resiliencia se relaciona con la superación y *adaptación* ante la adversidad, donde la persona consigue recuperarse rápidamente de las dificultades o fuentes de estrés, y en el caso de la discapacidad física, la persona se adapta y desafía las barreras físicas y sociales (Andrade et al. 2025). Se debe considerar que la resiliencia no es un rasgo inherente, ya que involucra pensamientos y acciones que se pueden aprender y desarrollar en todas las personas, algunos de estos componentes son: regulación emocional, optimismo, flexibilidad cognitiva y también influye el contar con una fuerte red de apoyo (Infurna, 2020).

Algunos autores mencionados en Gould (2002), destacan algunas variables psicológicas que influyen en el rendimiento de los deportistas. Por ejemplo, Williams & Krane (2001) en su estudio señalaban algunas características y habilidades mentales asociadas con un rendimiento exitoso: tener una rutina y planes competitivos bien desarrollados, altos niveles de motivación y compromiso, capacidad de afrontamiento, habilidades para lidiar con distracciones y eventos inesperados, mayor concentración, altos niveles de autoconfianza, autorregulación de la excitación, establecimiento de metas y visualización.

En términos de desarrollo también resulta fundamental el *apoyo social* que los deportistas puedan tener. Se ha descubierto que tanto las personas (incluidos familiares y cercanos) como las instituciones influyen en el desarrollo de los atletas, tanto en términos logísticos, financieros como socioemocionales (Gould, 2002; Katagami & Tsuchiya, 2016). También se ha observado que un fuerte sistema de apoyo para un atleta es aquel que acompaña al deportista desde un enfoque en el

cual se prioriza la actitud de esfuerzo para conseguir el éxito, donde la creencia está puesta en la capacidad del atleta ayudándolo a estimular confianza, motivación y disciplina para el éxito futuro, evitando la alta presión y expectativas excesivas, donde tanto los entrenadores como familiares se enfocan en interpretar a los resultados en términos de desarrollo y al éxito como un proceso a largo plazo (Collins, 2016; Edwards, 2023).

A partir de lo anterior, cabe destacar que las variables psicológicas se pueden desarrollar, por lo que aquellos deportistas que realizan un entrenamiento mental presentan mayores posibilidades de conseguir un rendimiento óptimo (Olmedilla et al. 2018; Fakhri, 2024), esto sin desatender el entrenamiento técnico, táctico y físico.

El desarrollo de los aspectos psicológicos es un sistema complejo compuesto por diferentes factores de influencia y es un proceso a largo plazo que requiere de un cuidado adecuado para alcanzar el éxito (Gould, 2002).

Deporte adaptado y construcción de la identidad

Para las personas con discapacidad el participar del deporte adaptado y paralímpico resulta ser una herramienta muy importante tanto para la rehabilitación, inclusión social, la adaptación, generando tanto implicancias para la persona como para la sociedad (Kokun & Shamykh, 2016).

La participación en el deporte adaptado y paralímpico puede generar una crisis de identidad como proceso de descubrimiento o redescubrimiento del yo redefiniendo una identidad estigmatizada (Brittain, 2004). Esto ocurre porque la identidad se desarrolla mediante experiencias individuales y oportunidades sociales en las que se recibe retroalimentación y validación de otros (Kleiber & Kirshnit, 1990). Además, las actividades organizadas como el contexto deportivo han demostrado proporcionar una oportunidad ideal para redefinir la identidad de las personas (Lundberg, 2011).

También, como señalan Rusu and cols. (2016), la práctica de deportes de rendimiento promueve la identidad personal y otorga la oportunidad de establecer nuevas relaciones interpersonales, formas de comunicarse independiente de la condición o el estatus social de cada sujeto, dispuestos a asimilar y aceptar la diversidad, por lo que es una herramienta de integración social para las personas con discapacidad. La práctica deportiva cultiva valores y beneficia a las personas en su desarrollo personal y profesional.

Objetivos y pregunta de investigación

El objetivo principal del trabajo es analizar diferentes trayectorias deportivas de atletas paralímpicos chilenos, su experiencia deportiva e interpretación de éxitos. Como objetivos específicos, se busca: a) describir recursos psicológicos y/o psicosociales más significativos para la adaptación al deporte de alto rendimiento; b) identificar dificultades y potencialidades que el deporte ofrece a la persona con discapacidad, e; identificar como el alto rendimiento impacta en la identidad del deportista paralímpico.

Todo lo descrito, pretende dar respuesta a la pregunta de estudio: ¿cómo experimentan las trayectorias deportivas, descritas psicológicamente, los diferentes perfiles de deportistas paralímpicos?

Metodología

Diseño

Estudio cualitativo de enfoque narrativo. Este diseño permite comprender en profundidad las experiencias, sentidos e interpretaciones de deportistas paralímpicos/as, priorizando su voz como expertos/as de su propia trayectoria, dónde las personas dan forma y significado a sus vidas con relatos sobre su experiencia del mundo, quienes son ellos y los demás (Clandinin, 2007). Bajo la premisa: *“los seres humanos, individual y socialmente, viven la vida de manera narrativa, es decir, que damos sentido narrativo a nuestras vidas, y asimismo, damos vida a nuestras narrativas”*

(Sarbin, 1986 en Domínguez y Herrera, 2013), se permite a los deportistas que participan del estudio tener la libertad de plantear cuestiones que sean significativas para ellos y que el análisis recupere puntos de giro y procesos de significado a lo largo del tiempo.

Participantes

Se empleó un muestreo intencional-criterial, y estratificado según su experiencia paralímpica (Véase Tabla 1). En el presente estudio han participado 6 deportistas paralímpicos/as chilenos/as (4 hombres, 2 mujeres), con experiencia previa en Juegos Paralímpicos (JJ.PP.).

Tabla 1. Características de la muestra.

ID	D:1	D:2	D:3	D:4	D:5	D:6
Deporte	Para Tenis de mesa	Para Tiro con arco	Para Powerlifting	Para Powerlifting	Para Judo	Tenis en silla
Categoría	Clase 5.	w2/open.	59 kg	65 kg	70 kg.	Quad.
Edad	28.	22.	45.	34.	23.	39.
Género	Femenino	Femenino	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino
Nivel de estudios	Universitario en proceso. Ciencias del deporte.	Universitario en proceso. Psicología.	Enseñanza superior completa. Preparador Físico.	Enseñanza media completa.	Universitario en proceso. Trabajo social.	Superior Incompleta. Ingeniería comercial 3° año.
Participación JJ.PP	2	2	5	3	1	2
Diagnóstico/Discapacidad	Espina Bífida. Sin sensibilidad en los tobillos y pies. Usuario de silla de ruedas.	Mielomeningocelosis a la altura l2 y l3.	Artrogriposis. Usuario de silla de ruedas.	Paraplejia T12. Usuario de silla de ruedas.	Discapacidad visual. Retinitis pigmentosa. Enfermedad degenerativa.	Malformación congénita de extremidades inferiores. Doble amputado bilateral. Usuario de silla de ruedas.

Cada deportista se encuentra en etapas deportivas diferentes dentro de la élite, es decir, con debut en los JJ. PP (n = 1), deportistas con experiencia de dos o tres JJ. PP (n = 4) y participaciones con preparación hacia su último JJ. PP (n = 1). En cuanto al tipo de limitación, 4 de los participantes con discapacidad congénita (espina bífida, malformación congénita de las extremidades inferiores, mielomeningocele y artrogriposis), 1 con discapacidad degenerativa (retinitis pigmentosa) y 1 con discapacidad adquirida (paraplejía, nivel de vértebra t12). Cinco son usuarios/as de silla de ruedas. Situación formativa/laboral: 3 cursan estudios universitarios, 1 egresado/a dedicado/a al deporte, 1 con estudios universitarios incompletos y 1 con enseñanza media completa.

Para la elección de las personas participantes, se aplicaron como criterios de inclusión: a) ser deportista paralímpico/a chileno/a con participación en JJ.PP.; b) ≥ 18 años y; c) disponibilidad para entrevista, así como criterios de exclusión: a) no otorgar consentimiento o imposibilidad de participar (p. eje., emergencias de salud o incompatibilidad de agenda competitiva).

Instrumento utilizado

Se utilizó una entrevista semiestructurada, narrativa y en profundidad con preguntas abiertas (véase Anexo 2: Preguntas de entrevista). Para el desarrollo del presente estudio, el guion de entrevista fue diseñado *ad hoc* bajo la consideración de la evidencia científica consultada y la experiencia aplicada del equipo investigador. Combinó bloques de caracterización y ejes temáticos orientados a la trayectoria hacia la excelencia, manteniendo flexibilidad para profundizar en episodios significativos, decisiones y apoyos. Se aplicó el mismo guion base a todos los participantes, con sondeos de seguimiento para clarificar y ejemplificar.

Procedimiento

Se invitó a los deportistas a participar voluntariamente en la investigación. Se entregó un consentimiento informado para asegurar a los participantes la confidencialidad y retiro sin consecuencias. Las entrevistas fueron individuales: 4 presenciales (sala distinta a la utilizada en

atención psicológica, en el Centro Paralímpico de Chile) y 2 online (Google Meet). Todas las entrevistas fueron grabadas para facilitar la posterior transcripción, anonimización y análisis. Las transcripciones se realizaron con Microsoft Clipchamp y corrección manual. Para la anonimización de los participantes se implementó con códigos D:n° (D:1...D:6).

Las entrevistas se realizaron entre los meses de junio y julio, y todas tuvieron una duración aproximada entre 20 y 50 minutos.

Transparencia y reflexividad de la investigadora

La entrevistadora es psicóloga deportiva en el Comité Paralímpico de Chile y mantiene vínculo laboral con 4/6 participantes. Para mitigar sesgos y asimetrías derivados del doble rol (clínico–investigador) se implementaron: a) explicitación previa del doble rol y de la independencia de la entrevista respecto del proceso de intervención; b) acuerdo de límites (la entrevista no afecta decisiones de intervención ni evaluaciones; no se discuten temas propios de intervención); c) consentimiento informado con opción de declinar/reagendar sin consecuencias (ver Anexo 3); d) cambio de setting: las entrevistas se realizaron en una sala distinta a la utilizada para sesiones de psicología, buscando separar contextos y reducir sesgo de demanda; e) guión semiestructurado común para todos los casos; f) confidencialidad reforzada y resguardo de datos. Todos los participantes aceptaron las condiciones y declararon comprender la diferenciación de roles antes de iniciar la entrevista.

Análisis de datos

Se realiza una lectura iterativa de las 6 entrevistas para detectar hitos importantes y destacar citas con objetivo de llegar a una comprensión holística del relato de cada deportista. En este proceso también se realizan notas breves (memos iniciales) que fomentan la familiarización y análisis con cada caso.

Si bien no existe un único método de codificación “mejor”, la elección debe estar basada en el contexto de la investigación y la naturaleza de los datos. Se realizó un Análisis Narrativo Temático con enfoque híbrido (apriorístico + emergente), privilegiando el sentido de las trayectorias y los puntos de giro vitales de los/las deportistas paralímpicos/as, y permitiendo articular categorías sensitivas definidas a priori (sufrimiento; visión competitiva; identidad; adaptación; resiliencia; motivación inicial) con temas que emergen desde los relatos. Este enfoque apriorístico permitió orientar la revisión de las entrevistas hacia ejes temáticos relevantes, asegurando la coherencia entre los objetivos de investigación, el marco teórico y proceso analítico.

Posteriormente, se procede a la codificación Gioia (Gioia, et al. 2013) para la organización de los datos. Primer orden (*in vivo*): extracción de fragmentos literales y códigos en lenguaje del/la participante durante la recopilación de datos. Segundo orden: subcategorías derivadas de la agrupación de términos de primer orden en patrones conceptuales. Posteriormente, se establecieron dimensiones agregadas (categorías apriorísticas que integran varios temas de segundo orden y representan fenómenos centrales, articulando la relación entre teoría y datos empíricos).

Primer ciclo de codificación

En este nivel (*primer orden*) se identificaron *frases y expresiones in vivo* de los entrevistados, que fueron vinculadas con las categorías apriorísticas, pero sin limitar la emergencia de nuevos códigos. De este modo, se mantuvo el equilibrio entre el marco conceptual predefinido y la riqueza interpretativa del discurso de los deportistas (véase en Anexo 1. Tabla de codificación).

Este proceso implicó la lectura exhaustiva de las transcripciones de entrevistas, identificando y marcando fragmentos significativos que reflejan experiencias vividas, estrategias de afrontamiento, recuerdos relevantes, dinámicas cotidianas y significados atribuidos por los propios deportistas. Cada fragmento fue etiquetado con un descriptor representativo, por ejemplo, “búsqueda de validación”,

constituyendo así la codificación abierta. Esta etapa inicial tuvo como propósito organizar la información de forma inductiva, manteniendo la fidelidad a las narrativas originales.

Segundo ciclo de codificación

Posteriormente, los códigos abiertos fueron agrupados y relacionados según afinidades conceptuales, siguiendo la *codificación axial*. Este paso permitió identificar *sub-categorías* y establecer conexiones entre las categorías iniciales, favoreciendo la comprensión de los procesos y relaciones subyacentes. En la *codificación axial* (niveles de *segundo orden* y *dimensiones agregadas* en Anexo 1), los códigos de primer orden se agrupan en subcategorías mostrando patrones conceptuales, los cuales se integran en dimensiones amplias que enriquecen las categorías apriorísticas iniciales. Este proceso facilita la conexión entre la teoría previa con los significados construidos por los participantes (ver ejemplo en Figura 1).

Tercer ciclo de codificación

En esta etapa se buscó en la descripción del fenómeno que integra todas las dimensiones, ofreciendo un modelo explicativo central: “*El deporte paralímpico como experiencia transformadora para el alcance de la excelencia*” articula las dimensiones de sufrimiento, visión competitiva, identidad, resiliencia, adaptación, motivos, apoyos estructurales y barreras del sistema, apoyo social, mostrando cómo el deporte se convierte en un proceso integral de resignificación y crecimiento personal, social y emocional.

Resultados

En el análisis de datos (véase Figura 1), la información de las seis entrevistas se sistematizó en 44 subcategorías construidas mediante comparación constante, categorización y validación a partir de patrones y temas recurrentes. Estas subcategorías se integraron en ocho categorías: seis apriorísticas (sufrimiento, visión competitiva, identidad, adaptación, resiliencia y motivos de iniciación) y dos

agregadas (apoyos estructurales y barreras del sistema y apoyo social). Esta organización permitió unificar, contrastar y relacionar las unidades de significado (actividades, situaciones, relaciones, estrategias, opiniones, emociones) y ordenarlas conceptualmente, de modo coherente con la lógica de codificación utilizada, para responder al objetivo central: comprender, desde una lectura psicológica, cómo viven y significan sus trayectorias deportivas los distintos perfiles de deportistas paralímpicos/as.

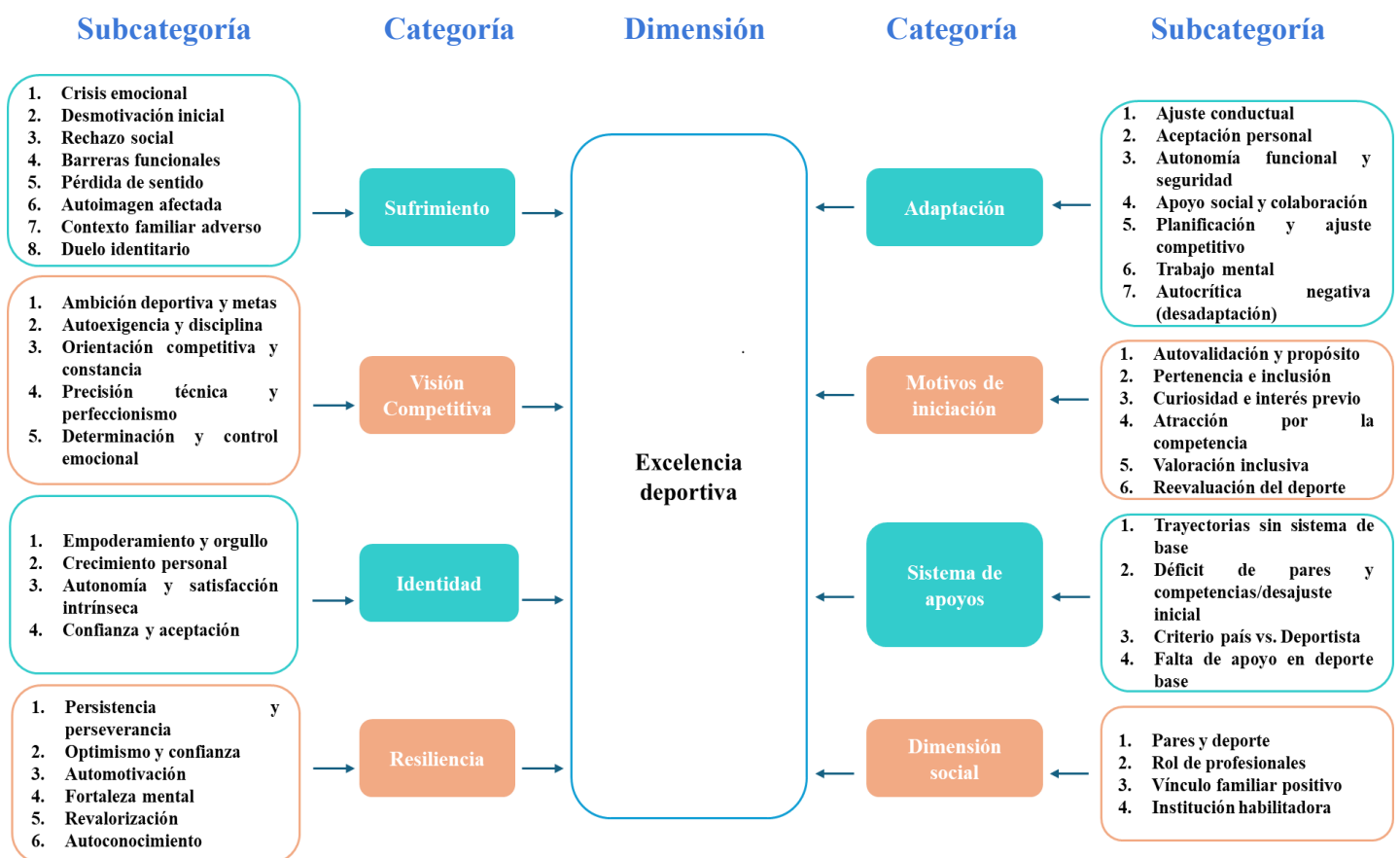


Figura 1. Categorización de resultados.

A continuación, se presenta cada categoría que estructura la historia deportiva, con los conceptos que agrupa y ejemplos textuales que ilustran y facilitan su comprensión. (Para un detalle ampliado de los ejemplos textuales con sus respectivas categorías, véase en Anexo 1. Tabla de codificación).

Sufrimiento

Qué se vive: Los/las deportistas describen vacíos anímicos, soledad, comparaciones y dudas de valía que se intensifican cuando el entorno subestima o sobreprotege. Aparecen pérdidas de sentido (“*el sacrificio... era muy grande*”) y fatiga por demostrar (“*agotador... demostrar todo el tiempo*”).

Qué significa: El sufrimiento no se experimenta como un mero obstáculo, actúa como una presión que invita a cambiar y darle sentido a lo que pasa (ajuste y sentido). La vivencia revela un conflicto de identidad (“*¿por qué yo nací así?*” /D:6) que, al ser nombrado, abre la posibilidad de re-significar la propia historia y reordenar metas. El dolor con contexto (familia, colegio, sistema deportivo) se vuelve aprendizaje, porque nos mueve a decidir por uno mismo y sentirse parte de algo.

Cita(s) 1º orden (ejemplo): “*me pegaba el hecho de ser la única persona en mi colegio con discapacidad*” (D:2). “*Es agotador tener que demostrar todo el tiempo*” (D:3). “*conocí a toda la gente y vi todo este mundo de gente en silla de rueda y ciego y de todo, me di cuenta de que había muchas cosas que no tenía asumido*” (D:4)

Entender el sufrimiento como vivencia subjetiva y situada enlaza con la tradición que lo reconoce como parte constitutiva de lo humano y con una expresión singular en cada biografía (Thumala, 2003; Wilkinson, 2005). En el deporte de competición, su presencia, con demandas físicas y psíquicas específicas, está ampliamente documentada (Collado & Sánchez, 2017; Turró, 2004). Esto respalda que, en estos relatos, el sufrimiento opere menos como obstáculo y más como tensión que moviliza sentido y reorganiza metas.

Visión competitiva

Qué se vive: Un hambre sostenida por superación, rutinas estrictas y búsqueda minuciosa de precisión. La constancia “*llueva o truene*” (D:5) y la visualización operan como prácticas de control emocional y foco.

Qué significa: El rendimiento no es sólo meta; es modo de estar: disciplina y detalle ordenan la vida cotidiana y disminuyen las dudas. El “*querer ganar*” se resignifica en querer mejorar, transformando la presión en dirección práctica (plan, hábitos, autorregulación).

Cita(s) 1º orden (ejemplo): “*Llueva, truene o relampaguee yo entreno igual*” (D:5). “*Yo trato de siempre visualizar*” (D:4). “*estar en constante búsqueda de mejora*” (D:6). “*a veces no venir a entrenar por ganas, sino que por disciplina*” (D:1). “*entreno para ser el mejor*”. (D:3).

La orientación al rendimiento como forma de vida y la tolerancia a demandas poco habituales en otros contextos están ampliamente descritas en deporte de élite (Young, 2004; Collado & Sánchez, 2017). Además, el desplazamiento de “ganar” hacia “mejorar” coincide con el sostén motivacional de metas autodeterminadas y prácticas de autorregulación (Ryan & Deci, 2000) y con una noción de excelencia entendida como proceso continuo de disciplina y precisión capaz de soportar cargas crónicas y transformar el estrés competitivo en desempeño eficaz (Garatachea et al., 2012; Young, 2004; Collado & Sánchez, 2017).

Identidad

Qué se vive: Emergencia de orgullo, autoafirmación y agradecimiento; el deporte visibiliza valores y reconcilia la biografía (“no cambiaría el accidente”).

Qué significa: La identidad se reconstruye: de sentirse estigmatizado a actuar con confianza y voz propia, donde el/la atleta se reconoce competente y referente para otros. La práctica deportiva integra roles (persona-atleta) y un locus interno (“*lo hago porque quiero*”), estabilizando la trayectoria.

Cita(s) 1º orden (ejemplo). “*Si tuviera que cambiar el accidente... no lo haría*” (D:4). “*Lo hago porque yo quiero*” (D:1). “*me dio un golpe muy importante a mi confianza empezar a hacer deporte*” (D:6). “*muchos de los valores que hoy día tengo como persona son gracias al deporte*” (D:2).

Entendida como práctica narrativa, la (re)construcción identitaria da forma y sentido a la carrera deportiva: convierte el reconocimiento en autoafirmación y desplaza la mirada del déficit hacia la capacidad de actuar (Carless & Douglas, 2017). Este proceso se fortalece cuando las metas se internalizan al satisfacer autonomía, competencia y vínculo, lo que impulsa el paso del “debo” al “quiero” y un yo deportivo más estable y duradero (Ryan & Deci, 2000).

Resiliencia

Qué se vive: Persistir a pesar del dolor, mantener un optimismo realista, convertir el “no puedes” en desafío y reencuadrar la adversidad como una segunda oportunidad.

Qué significa: La resiliencia se aprende: nace del diálogo interno, de las redes de apoyo y de prácticas mentales. Por eso opera como puente del sufrimiento a la excelencia, transformando la herida en maestría técnica y emocional.

Cita(s) 1º orden (ejemplo): *“Puedo sufrir... pero vuelvo al otro día y seguimos” (D:1). “Nunca he aceptado que me digan que no puedo” (D:3). “me dije hay que seguir pa delante y dale nomás” (D:5).*

La resiliencia entendida como proceso, y no como rasgo fijo, que organiza la respuesta ante los estresores del alto rendimiento es consistente con lo descrito por las revisiones especializadas (Fletcher & Sarkar, 2012) y con la evidencia sobre presión/estrés en deporte formativo y profesional (Moreno et al., 2021). Se apoya en motivación autónoma y relaciones de apoyo, tal como plantea la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2000). Es decir, cuando se satisfacen las necesidades psicológicas básicas de autonomía (sentir elección y control sobre las metas), competencia (percibir eficacia en lo que se hace) y relación (vínculos significativos con entrenador/a, pares y familia), aumenta la autorregulación del esfuerzo y la persistencia frente al estrés competitivo. En la práctica, se concreta en planes de entrenamiento acordados con el/la deportista, feedback que fortalece la percepción de competencia y climas de apoyo que amortiguan la presión.

Adaptación

Qué se vive: Ajustes conductuales (cambios de categoría, carrera dual), aceptación de la condición, transferencias funcionales a la vida diaria, y planificación frente a nuevas exigencias.

Qué significa: Adaptar no significa rendirse, sino ajustar el rumbo: un trabajo mental y emocional que alivia tensiones y potencia el entrenamiento. Con autonomía y redes de apoyo hay confianza para probar límites y mantener decisiones difíciles.

Cita(s) 1º orden (ejemplo): *“Con el cambio de categoría... he tratado de dar el 100%” (D:6). “El deporte de alto rendimiento te ayuda mucho a desenvolverte en la vida” (D:3). “me valí por mí misma” (D:2), “Me ayudó a aceptar mi discapacidad” (D:4). “más que el deporte, es por la gente que me rodeaba” (D:4).*

La capacidad de ajustarse a las cargas y a los cambios, y su relación con la fatiga y la recuperación, ha sido descrita desde la fisiología y el rendimiento (Garatachea et al., 2012; Young, 2004). En el plano psicológico, la autonomía y la autorregulación de la planificación favorecen dichos ajustes, sin sobredimensionar el coste psicológico (Ryan & Deci, 2000).

Motivos de iniciación

Qué se vive: Búsqueda de pertenencia, validación, curiosidad y emoción competitiva; transiciones desde rehabilitación a alto rendimiento.

Qué significa: Los motivos dan sentido; al evolucionar (de *“pertenecer”* a *“representar a Chile”*), guían la trayectoria, respaldan el esfuerzo, permitiendo soportar el trabajo duro y planificado.

Cita(s) 1º orden (ejemplo): *“Partí por integración social” (D:6). “Me encantó la competencia” (D:4). “Participar en un torneo internacional representando a mi país” (D:3).*

La pertenencia, la validación, la curiosidad, la competencia y el deseo de “representar a Chile” surgen como motivos que se ponen en juego frente a la presión y las expectativas del entorno (Acosta, 2016; Moreno et al., 2021). Pasar de integrarse a aspirar a metas mayores aporta sentido, respalda el esfuerzo y ayuda a soportar las demandas del entrenamiento (Collado & Sánchez, 2017; Young, 2004).

Sistema de apoyos

Qué se vive: Trayectorias sin base, falta de pares, criterios país vs. deportista, y, a la vez, redes significativas (familia, pares, profesionales, Teletón-institución de rehabilitación).

Qué significa: la escasez suma presión y carga emocional; la presencia de apoyos posibilita la autonomía y decisión. El/la deportista administra el entorno y estructura su trabajo para mantener la ruta hacia la excelencia.

Cita(s) 1º orden (ejemplo): “Cuando en el país no hay desarrollo paralímpico, los deportistas llegan de la calle al alto rendimiento” (D:3). “Éramos súper pocos paralímpicos... yo era la única mujer” (D:2). “soy de esa camada cuando la ley del deporte aún no existía, no éramos reconocidos por el gobierno” (D:6). “al principio íbamos a campeonatos convencionales... no había algo conformado en judo paralímpico” (D:5).

Los relatos sobre déficit de base, falta de pares y criterios país vs. deportistas coinciden con la evidencia sobre condiciones sistémicas que amplifican o reducen la carga subjetiva en atletas (Collado & Sánchez, 2017; Turró, 2004). En contraste, cuando aparecen redes e instituciones de soporte, se expande la agencia y mejora la capacidad de estructurar el trabajo hacia la excelencia.

Dimensión social

Qué se vive. Familia, pares, profesionales y entidades (p. ej., Teletón) como fundamentos afectivos e instrumentales que sostienen la motivación, la disciplina y el cuidado psicológico.

Qué significa. El vínculo habilita seguridad y sentido de pertenencia; modula la carga del sufrimiento y facilita la adaptación y la resiliencia, incrementando la persistencia y la calidad del esfuerzo.

Cita(s) 1º orden (ejemplo): *“más que verlos como compañeros, yo siempre los veo como amigos” (D:5). “Hoy tengo una conexión muy bonita con mi mamá por el deporte” (D:1). “Para eso están los profesionales, para que a uno lo guíen” (D:3). “Fue por el centro de rehabilitación Teletón que comencé a entrenar” (D:1).*

La familia, los pares y los/las profesionales actúan como un apoyo emocional y práctico que, según la evidencia, ayuda a manejar el estrés y el juicio social en etapas formativas y de paso al profesionalismo (Moreno et al., 2021) y favorece un buen clima de trabajo en el alto rendimiento (Collado & Sánchez, 2017). Estos apoyos reducen la presión, sostienen la motivación y mejoran la calidad del esfuerzo.

Síntesis

La excelencia, para estos deportistas, se vive como un proceso de re-significación biográfica donde el sufrimiento, personal y estructural, convoca adaptación y resiliencia que desembocan en una identidad empoderada. La disciplina minuciosa y el cuidado emocional no solo mejoran marcas: reordenan el sentido de sí, habilitando pertenencia, orgullo y capacidad pública. En esta trayectoria, la dimensión social es decisiva: familia, pares, profesionales y entidades proveen sostén afectivo e instrumental, amortiguan la presión, facilitan la inclusión y expanden la capacidad de actuar; a la vez, expectativas y narrativas sociales (medios, políticas, criterios país/deporte) pueden sumar carga o abrir oportunidades. Cuando el sistema y los apoyos acompañan, la experiencia se expande; cuando fallan, el/la atleta negocia y autoorganiza su camino. El resultado no es solo rendimiento, sino una forma más habitable de estar en el mundo como persona-atleta, con impacto comunitario (modelaje, representación y sentido de pertenencia compartido).

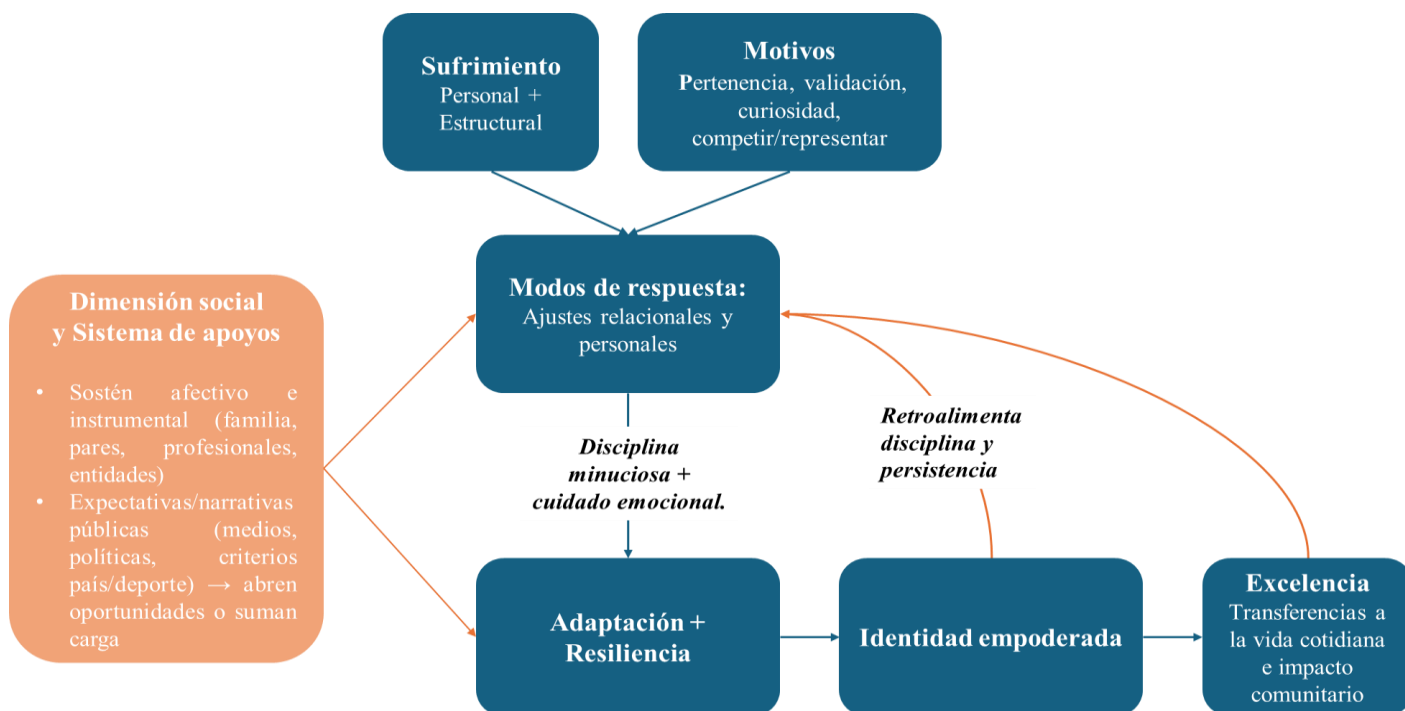


Figura 2: Proceso de re-significación biográfica hacia la excelencia (enfoque fenomenológico). Síntesis del proceso vivido hacia la excelencia: del sufrimiento situado y los motivos a los modos de respuesta; mediante adaptación y resiliencia se configuran identidad y excelencia, moduladas por la dimensión social y el sistema de apoyos.

Discusión

A partir de estas narrativas, se observa cómo las y los deportistas paralímpicos construyen su camino hacia la excelencia a través de procesos psicológicos y sociales entrelazados. El recorrido subjetivo integra sufrimiento (personal y estructural), reconstrucción identitaria, búsqueda de sentido (motivos), adaptación y afrontamiento dentro de contextos históricamente excluyentes que se han ido transformando hacia la inclusión por efecto del propio movimiento paralímpico. Esta lectura dialoga con la tradición que entiende el sufrimiento como vivencia subjetiva y situada, constitutiva de lo humano y singular en cada biografía (Thumala, 2003; Wilkinson, 2005; Davies, 2012), y con

descripciones del deporte de competición como un ámbito atravesado por cargas físicas y psíquicas específicas (Collado & Sánchez, 2017; Turró, 2004).

Resiliencia

Los relatos muestran que la resiliencia no es un rasgo fijo, sino un proceso en construcción sostenido por el autodiálogo, la regulación emocional (p. ej., visualizar, buscar calma) y los apoyos. Esta concepción procesual es consistente con las revisiones del campo (Fletcher & Sarkar, 2012) y con la evidencia sobre presión/estrés en contextos formativos y profesionales (Moreno et al. 2021). En términos motivacionales, la interiorización de metas, percibidas como propias y con sentido, favorece la persistencia ante la adversidad (Ryan & Deci, 2000). En nuestras entrevistas, esa persistencia se reconoce en frases como *“Puedo sufrir... pero vuelvo al otro día” (D:1)* o *“voy y demuestro que sí puedo” (D:3)*, que dan cuenta de una resiliencia aprendida y practicada.

Identidad y empoderamiento

La (re)construcción identitaria aparece como una narrativa que desplaza la mirada del déficit hacia la capacidad de actuar (*“Lo hago porque yo quiero”, D:1; “no lo cambiaría”, D:4*). Esto coincide con la literatura sobre identidad narrativa en deportistas, donde la historia personal se reorganiza a partir de experiencias de logro y reconocimiento (Carless & Douglas, 2017). La internalización de valores y metas refuerza un locus interno y contribuye a la estabilidad del yo deportista (Ryan & Deci, 2000), lo que en nuestros datos se traduce en mayor confianza, satisfacción y sentido de pertenencia.

Visión competitiva y excelencia

La excelencia no aparece como estado final sino como proceso: hábitos, disciplina minuciosa, ajuste fino de cargas, y cuidado emocional que convierte el estrés competitivo en ejecución eficaz (Garatachea et al. 2012; Young, 2004; Collado & Sánchez, 2017). *Las voces “llueva o truene entreno igual” (D:5)* o *“estar en constante búsqueda de mejora” (D:6)* ilustran la orientación a mejorar más

que solo a “ganar”, coherente con prácticas de autorregulación reportadas en la literatura (Ryan & Deci, 2000). Al mismo tiempo, nuestros hallazgos describen una orientación a la excelencia basada en el detalle técnico y la mejora continua, sin entrar en tipologías de perfeccionismo. La literatura advierte, no obstante, que cuando esa orientación se rigidiza y deriva en autoexigencias evaluativas poco flexibles, puede asociarse a malestar psicológico en deportistas (Jensen et al., 2018; Nixdorf et al., 2016). En este estudio no se midió el perfeccionismo; más bien se observa cómo la disciplina minuciosa y el cuidado emocional permiten sostener la búsqueda de mejora sin caer en esa rigidez.

Dimensión social y sistema de apoyos

La dimensión social y el sistema de apoyos son decisivos: cuando hay sostén afectivo e instrumental (familia, pares, profesionales, instituciones), se amortigua la presión, se facilita la inclusión y se amplía la autonomía; cuando faltan, emergen negociación y autoorganización. Esto coincide con descripciones del clima de trabajo en el alto rendimiento (Collado & Sánchez, 2017) y con el rol de expectativas externas (prensa, patrocinio, políticas), que pueden incrementar la presión o abrir oportunidades (Acosta, 2016; Moreno et al., 2021). Nuestros casos muestran además que las carencias sistémicas (escasez de pares, trayectorias sin base, criterios país/deporte) añaden fricción, en sintonía con Turró (2004), pero no anulan la posibilidad de trayectoria cuando hay apoyos concretos (familia, pares, profesionales, instituciones) y prácticas de cuidado que sostienen el proceso.

El sufrimiento como fenómeno necesario

En estos relatos, el sufrimiento aparece como fricción personal y estructural que convoca ajustes (conductuales y mentales) y prácticas de resiliencia sostenidas en la relación con otros. En el tiempo, esa respuesta encarnada reordena el sentido de sí, habilita pertenencia y voz pública y organiza la disciplina cotidiana que vuelve posible la excelencia. La dimensión social (familia, pares, profesionales, instituciones) modula la experiencia: puede amortiguar la carga y abrir oportunidades

o, si falla, exigir negociación y autoorganización. La trayectoria no culmina en un estado, sino que configura una forma habitable de estar en el mundo como persona-atleta.

Motivos y sentido de la práctica

Los motivos de iniciación (pertenecer, validarse, curiosidad, competir/representar) ofrecen un anclaje de sentido que valida el esfuerzo sostenido. El paso de integrarse a representar (al país o selección) se asocia con tolerar cargas poco habituales y con entrenamiento deliberado (Young, 2004; Collado & Sánchez, 2017). Cuando esos motivos se viven como propios y con coherencia vital, se observa mayor persistencia y mejor calidad del esfuerzo (Ryan & Deci, 2000).

En conjunto, la discusión perfila un arco experiencial: del sufrimiento situado, modulado por sistemas de apoyo y expectativas sociales, emergen modos de respuesta concretos que, mediante Adaptación + Resiliencia, configuran identidad empoderada y excelencia. Este arco describe cómo se vive la excelencia y por qué ciertas prácticas (disciplina + cuidado emocional) resultan clave para sostenerla.

Limitaciones del estudio

Los hallazgos de esta investigación aportan con perspectivas novedosas sobre narrativas y vivencias de deportistas paralímpicos sobre sufrimiento y el camino hacia la excelencia. Sin embargo, es importante considerar ciertas limitaciones metodológicas y contextuales que podrían influir en la interpretación y aplicabilidad de los resultados.

Este estudio ofrece una mirada consistente sobre cómo se vive el tránsito del sufrimiento a la excelencia en el deporte paralímpico chileno; por ello, sus alcances son analíticos/transferibles más que generalizables. El contexto nacional (políticas, apoyos, nivel socioeconómico) puede diferir de otros países y afectar la experiencia.

La muestra fue intencional y pequeña (n=6, deportistas de alto rendimiento), lo que privilegia profundidad por sobre amplitud; además, predomina la discapacidad congénita, por lo que quedan

poco exploradas posibles diferencias frente a condiciones adquiridas o degenerativas. El diseño es transversal y captura un momento del proceso; seguimientos longitudinales permitirían observar cambios relacionados con ciclos competitivos, lesiones o cambios de categoría. Las entrevistas (\approx 20–50 min) entregan material importante pero acotado. Pese a estos límites, los hallazgos ofrecen una descripción esencial del fenómeno y abren líneas futuras: estudios longitudinales, comparación por tipo de discapacidad, triangulación con otros actores y análisis de transiciones (debut, retiro, retorno tras lesión).

Implicaciones prácticas

Los resultados permiten orientar la intervención psicológica en deporte paralímpico tanto en etapas iniciales (formación/desarrollo) como en alto rendimiento. Comprender cómo se vive la excelencia, en relación con sufrimiento, adaptación y resiliencia, ayuda a diseñar estrategias de prevención y afrontamiento ajustadas a la biografía y necesidades de cada deportista.

En el ámbito de la psicología deportiva se pueden incorporar intervenciones narrativas breves (re-significación del sufrimiento, pertenencia y autonomía) e integrar el cuidado emocional al plan de rendimiento (autodiálogo, compasión, regulación). Preparar protocolos de transición y crisis (lesiones, cambios de categoría, ciclos JJ.PP.) con reencuadres y objetivos flexibles. Entrenar habilidades de adaptación: planificación, toma de decisiones bajo presión, visualización y calma transferibles a la vida diaria.

Para entrenadores/as. Promover climas de exigencia sostenibles, con metas de mejora (no solo podio), feedback que refuerce la competencia y rutinas de recuperación psico-física. Articular disciplina minuciosa con cuidado emocional mediante breves prácticas de respiración/atención y chequeos regulares de bienestar y disponibilidad.

Para instituciones (federaciones, COPACHI, clubes, universidades). Asegurar sistemas de apoyo estables (equipos interdisciplinarios, mentoría entre pares, espacios de pertenencia) y evitar que

las/los atletas lleguen al alto rendimiento sin pasos previos adecuados. Para ello, crear centros regionales (núcleos) con entrenadores/as y apoyos en distintas áreas (preparación física, kinesiología, psicología, clasificación) y conformar cohortes por disciplina/clasificación: grupos de atletas de categorías funcionales similares que entrenan y compiten juntos. Además, mejorar accesos (infraestructura, transporte, becas) y el acompañamiento académico/laboral para favorecer carreras duales. Finalmente, cuidar la comunicación pública, visibilizando procesos, apoyos y contexto que hacen posible la excelencia.

Conclusiones

En el deporte paralímpico, la excelencia se vive como una re-significación biográfica: el sufrimiento situado (personal y estructural) convoca ajustes y resiliencia sostenidos en vínculos significativos. Con el tiempo, esa respuesta vivida reordena el sentido de sí, habilita pertenencia y una presencia pública que permite visibilizar su experiencia y demandas, y organiza una disciplina cotidiana que permite sostener rendimientos de alto nivel. La dimensión social y los sistemas de apoyo resultan decisivos: cuando acompañan, con recursos, accesibilidad y climas de desarrollo, la experiencia se expande; cuando fallan, la/el atleta negocia y autoorganiza su camino. Más que un estado, la excelencia aparece como una forma habitable de estar en el mundo como persona-atleta, con impacto comunitario (modelaje, representación y pertenencia compartida), que distingue mejora voluntaria de rigideces evaluativas y legitima el cuidado emocional como parte del rendimiento.

En síntesis, la trayectoria hacia la excelencia emerge cuando el dolor se traduce en disciplina, el rechazo en orgullo y la incertidumbre en método y mejora continua—siempre en diálogo con un entorno que puede amortiguar o intensificar la carga. Donde existen apoyos, el sufrimiento se canaliza en foco y progresión; donde escasean, se vuelve imprescindible recalibrar metas y cuidar la salud mental para sostener el proyecto deportivo y la dignidad de la experiencia.

En líneas futuras sería interesante profundizar con estudios longitudinales a lo largo de ciclos competitivos (clasificación, JJ.PP., retorno); incorporar voces de entrenadores/as y familias; comparar por tipo de discapacidad y etapa de carrera (debut, consolidación, retirada); y explorar transiciones/abandono para comprender cómo se preserva la autonomía y el sentido más allá de la competencia.

Consideraciones finales

El presente trabajo ha sido redactado cuidando aspectos formales de estilo APA 7a Edición, respetando un lenguaje inclusivo e integrador. Por otro lado, el diseño ha respetado el cuidado de políticas medioambientales, tanto en la búsqueda de datos y usos de IA como apoyo a la redacción como en el gasto de recursos naturales (p. ej., papel, desplazamientos). Por último, se reconoce que el trabajo es original y se encuentra en los límites permitidos una vez aplicado el filtro anti-plagio (< 20%).

Referencias

1. Acosta, J. J. R. (2016). Presión y tensión en el ámbito del deporte. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 2(1).
2. Andrade Dantas, K. B., Gastélum-Cuadras, G., García-Fernández, D. A., Prado Reis, F., & Martín Dantas, E. H. (2025). Impact of paralympic sports on the resilience of people with disabilities: Evaluation and key analysis. *Retos*, 64, 724–732. <https://doi.org/10.47197/retos.v64.109235>
3. Brittain, I. (2004). Perceptions of disability and their impact upon involvement in sport for people with disability at all levels. *Journal of Sport & Social Issues*, 28(4), 429–452.
4. Carless, D., & Douglas, K. (2017). Narrative research. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 307–308. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262611>

5. Clandinin, D. J., Pushor, D., & Orr, A. M. (2007). Navigating sites for narrative inquiry. *Journal of Teacher Education*, 58(1), 21–35. <https://doi.org/10.1177/0022487106296218>
6. Collado-Martínez, J. A. y Sánchez-Sánchez, M. (2017). El proceso de llegar a ser excelente en el deporte: el caso de Pau Gasol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 231-238.
7. Collins, D., Macnamara, A., & McCarthy, N. (2016). Putting the bumps in the rocky road: Optimizing the pathway to excellence. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1482. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01482>
8. Comité Paralímpico Español. (s. f.). Juegos Paralímpicos - Roma 60. Recuperado el 29 de agosto de 2025, de <https://www.paralimpicos.es/juegos-paralimpicos/roma-60>
9. COPACHI. (2024). Guía oficial Team ParaChile: Juegos Paralímpicos París 2024. Comité Paralímpico de Chile.
10. Davies, J. (2012). *The importance of suffering: The value and meaning of emotional discontent*. Routledge.
11. Domínguez, E., & Herrera, J. (2013). La investigación narrativa en psicología: definición y funciones. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 620–641.
12. Edwards, P. L., MacNamara, Á., & Seward, C. (2023). Psychological characteristics of developing excellence in talented female field hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 41(3), 307–318. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2209440>
13. Fakhri, M., Khodabakhshi-Koolae, A., & Falsafinejad, M. R. (2024). Investigating the predictive role of mental toughness in resilience and distress tolerance of Paralympic athletes. *Iranian Rehabilitation Journal*, 22(3), 375–382. <http://dx.doi.org/10.32598/irj.22.3.18.7>

14. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience and optimal sport performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678.
15. Garatachea, N., Hernández-García, R., Villaverde, C., González-Gallego, J., & Torres-Luque, G. (2012). Effects of 7-weeks competitive training period on physiological and mental condition of top level judoists. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 52(1), 1-10.
16. Gaudreau, P. (2019). On the Distinction Between Personal Standards Perfectionism and Excellencism: A Theory Elaboration and Research Agenda. *Perspectives on Psychological Science*, 14(2), 197–215. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>
17. Gaudreau, P., Schellenberg, B. J. I., Gareau, A., Kljajic, K., & Manoni-Millar, S. (2022). Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(6), 1117–1145. <https://doi.org/10.1037/pspp0000411>
18. Gioia, D., Corley, K., & Hamilton, A. (2013). Seeking qualitative rigor in inductive research: Notes on the Gioia methodology. *Organizational Research Methods*, 16(1), 15–31. <https://doi.org/10.1177/1094428112452151>
19. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
20. Groff, D. G., & Kleiber, D. A. (2001). Exploring the identity formation of youth involved in an adapted sports program. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(4), 318–332.
21. Hanin, Y., & Stambulova, N. (2004). Sport psychology: The psychology of athletic excellence. En C. D. Spielberger (Ed.), *Encyclopaedia of Applied Psychology* (Vol. 3, pp. 463–477). Elsevier Academic Press.

22. Huang, C., & Brittain, I. (2006). Negotiating identities through disability sport. *Sociology of Sport Journal*, 23(4), 352–375.
23. Illich, I. (1976). Limits to medicine medical Nemesis: the exploration of health.
24. Infurna, F. J. (2020). What does resilience signify? An evaluation of concepts and directions for future research. *Gerontology*, 66(4), 323–331.
<https://doi.org/10.1159/000507365>
25. Isidoro-Cabañas, E., et al. (2023). Benefits of adaptive sport on physical and mental quality of life in people with physical disabilities: A meta-analysis. *Healthcare*, 11(18), 2480.
26. Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A. M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 147-155.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.008>
27. Kaasa, S. (1995). Suffering. A multidimensional concept in clinical practice. *TPCC Bulletin*, 12(3).
28. Kiuppis, F. (2018). Inclusion in sport: disability and participation. *Sport in Society*, 21(1), 4–21. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1225882>
29. Kleiber, D., & Kirshnit, C. E. (1990). Sport involvement and identity formation. En L. Diament (Ed.), *Mind-body maturity: Psychological approaches to sports, exercise, and fitness* (pp. 193–211).
30. Kokun, O., & Shamykh, O. (2016). Psychological characteristics of paralympic athletes' self-realisation. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2, 138.
<https://doi.org/10.21277/sw.v2i6.273>

31. Kuzma, C. (2024, 20 de septiembre). The path out of sport isn't always clear for retiring Paralympians. SELF.
32. Lundberg, N. R., Taniguchi, S., McCormick, B. P., & Tibbs, C. (2011). Identity negotiating: Redefining stigmatized identities through adaptive sports and recreation participation among individuals with a disability. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 205–225. <https://doi.org/10.1080/00222216.2011.11950233>
33. Matos, D. S., Cruz, J. F. A., & Almeida, L. S. (2011). Excelência no desporto: Para uma compreensão da “arquitectura” psicológica dos atletas de elite. *Motricidade*, 7(4), 27–41.
34. Moran, T. E., Mernin, L., & Gibbs, D. C. (2017). The Empowerment Model: Turning Barriers into Possibilities. *PALAESTRA*, 31(2), 19–26.
35. Moreno Gómez, C. A., Silva, C., y González Alcántara, K. E. (2021). Estrés percibido en niños deportistas: Análisis de grupos focales. *Interdisciplinaria*, 38(3), 7-23. <http://dx.doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.1>
36. Muñoz, Bossay, Henríquez, Martínez y Campos. (2020). Deporte paralímpico en Chile, una aproximación a la realidad nacional en el año 2019. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 91–101.
37. Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 893. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00893>
38. Öner, Ç. (2023). The psychology of Paralympic athletes: A bibliometric analysis. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 360–379. <https://doi.org/10.33438/ijds.1358425>

39. Organización Mundial de la Salud. (2001a). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud. Grafo S.A. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43360/9241545445_spa.pdf
40. Ryan, R. y Deci I, E (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
41. Rusu, O., & Rusu, D. (2016). The impact of competition adapted sport. *Sport și Societate*, 16.
42. Salazar, D. E. A., Riquelme, G. E. P. A., Campos, L. F. C. de, Olmos González, F. J., Campos-Campos, K., Luarte-Rocha, C., & dos Santos, L. G. T. F. (2023). El deporte paralímpico en Chile: resultados históricos de las participaciones en los Juegos Paralímpicos de Invierno y Verano. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 24(2), julio-diciembre, 1–15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.24.2.11>
43. Servicio Nacional de la Discapacidad. (2022). ENDISC III, Encuesta Nacional de la Discapacidad, Chile.
44. Sopena, R. B. (1998). Psicología del sufrimiento y de la muerte. *Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology*, 5-17.
45. Thumala, D. (2003). Modernidad y sufrimiento: algunos elementos para la comprensión de la significación cultural de la experiencia del sufrimiento. *Magíster en Antropología y Desarrollo*, (8). <https://doi.org/10.5354/rmad.v0i8.14801>
46. Turró, G. (2004). Algunas consideraciones en torno al deporte, el placer y el dolor. *Ars Brevis*, 256-265
47. Wilkinson, I. (2005). *Suffering: A sociological introduction*. Polity.
48. Young, K. (2004). Sporting bodies, damaged selves: Sociological studies of sports-related injury. *Research in the Sociology of Sport*, 2.

49. Zabala, O., Lázaro, Y., Rubio, I., & Olasagasti, J. (2024). Psychological well-being of young athletes with physical disabilities: A systematic review. *Behavioral Sciences*, 14, 822. <https://doi.org/10.3390/bs14090822>

Anexos

1. Tabla de codificación (pág. 41)
2. Preguntas de entrevista (pág. 53)
3. Consentimiento informado (pág. 54)

Anexo 1: Tabla de codificación

“D” y numeración: representan al deportista entrevistado por protección de identidad.

Categoría/ Dimensión	Subcategoría/ Términos de 2º orden	Frase / Términos de 1º orden	Memo analítico
Sufrimiento	Crisis emocional	"pasaba por depresiones" (D:1)	Depresión recurrente.
	Crisis emocional	"me sentía sola y perdida en este mundo" (D:2)	Soledad y desorientación.
	Desmotivación inicial	"Llegar a entrenar solo... era fome" (D:5)	Soledad/Aislamiento social.
	Rechazo social	"me pegaba el hecho de ser la única persona en mi colegio con discapacidad" (D:2)	Impacto emocional por ser diferente.
	Rechazo social	"quizás llore muchas veces por cuando me decían que no podía" (D:3)	Dolor por la subestimación.
	Barreras funcionales	"venía desde la sobreprotección de mi familia ... no crecí mentalmente como debiese haber sido" (D:1)	Sobreprotección
	Barreras funcionales	"¿por qué yo nací así? ¿Por qué a mí me tocó ser el distinto? ¿Por qué yo tengo que enfrentar estas situaciones?" (D:6)	Cuestionamiento existencial
	Pérdida de sentido	"el sacrificio era muy grande para lo que estaba viendo" (D:6)	Esfuerzo percibido como desproporcionado.
	Autoimagen afectada	"es agotador tener que demostrar todo el tiempo a los demás que uno puede" (D:3)	Fatiga por constante búsqueda de validación.
	Contexto familiar adverso	"estaba con problemas en mi familia, mi papá me había pegado, estaba con violencia intrafamiliar"(D:1)	Impacto directo del contexto violento/necesidad de redes de apoyo y contención.
	Frustración competitiva y	"tener una competencia en las manos y que de repente se te vaya	Pérdida de oportunidades y dudas de competencia.

	autoeficacia en duda	eso te frustra y y finalmente eh te hace cuestionar si realmente soy tan bueno como tú pensabas” (D:3)	
	Comparación social	“no me sentía cómoda por andar en silla de ruedas porque notaba como mucha diferencia entre mis compañeras y yo” (D:1)	Comparación social deteriora autoimagen; trabajar pertenencia y orgullo identitario.
	Duelo identitario	“conocí a toda la gente y vi todo este mundo de gente en silla de rueda y ciego y de todo, me di cuenta que había muchas cosas que no tenía asumido” (D:4)	Conciencia de la diferencia activa proceso de ajuste y aceptación.
Visión Competitiva	Ambición deportiva y metas	“entreno para ser el mejor”. (D:3)	Orientación al logro
	Ambición deportiva y metas	"Quiero ser campeona" (D:1)	Meta competitiva
	Ambición deportiva y metas	“sigo con la misma hambre desde cuando partí que de ser el mejor siempre” (D:3)	Motivación sostenida
	Autoexigencia y disciplina	“autoexigente y metódico”. (D:4)	Autoexigencia planificada
	Autoexigencia y disciplina	“a veces no venir a entrenar por ganas, sino que por disciplina” (D:1)	Disciplina por encima de motivación
	Autoexigencia y disciplina	"ser paciente, como entender que las cosas no son inmediatas, que llevan sacrificios, que son procesos" (D:4)	Paciencia y tolerancia al proceso.
	Orientación competitiva y constancia	“siempre fui así con esa mentalidad de querer ganar” (D:5)	Orientación a la victoria
	Orientación competitiva y constancia	“llueva, truene o relampaguee yo entreno igual” (D:5)	Constancia inquebrantable
	Precisión técnica y perfeccionismo	“considero que soy una persona que es bien perfeccionista, detallista.” (D:2)	Búsqueda de precisión

	Precisión técnica y perfeccionismo	“siempre fui como obsesivo-compulsivo”. (D:5)	Enfoque en detalles y rutina
	Precisión técnica y perfeccionismo	“estar en constante búsqueda de mejora” (D:6)	Mejora continua como norma; perfeccionismo funcional orientado al proceso.
	Determinación y control emocional	“soy muy determinado” (D:4)	Determinación absoluta
	Determinación y control emocional	“tranquilidad en momentos de estrés” (D:2)	Regulación emocional en competencia
	Determinación y control emocional	“yo trato de siempre visualizar” (D:4)	Visualización estratégica
	Determinación y control emocional	“mi tranquilidad... me ha hecho ganar partidos” (D:6)	Uso de calma como ventaja competitiva
	Ambición deportiva y metas	“Eh, siempre trato de de ver qué qué más puedo mejorar” (D:4)	Orientación a proceso
	Ambición deportiva y metas	“lo conversaba con un con un compañero, un amigo que tengo... siempre conversábamos de que queríamos llegar a batir un récord del mundo, queríamos llegar a ser los mejores a nivel mundial, eh ganar una medalla...” (D:3)	Estándares altos guían planificación y compromiso.
	Ambición deportiva y metas	“Y, claro, cuando empecé a ganar siempre tuve las ganas de competir a nivel internacional y más en judo paralímpico, pero entonces fue como que siempre quise escalar más” (D:5)	Progresión por metas crecientes
	Orientación competitiva y constancia	“He dejado de ir a de ir de... de vacacionar para entrenar me quedaba solo en la casa para seguir entrenando” (D:5)	Priorización del entrenamiento

	Ambición deportiva y metas	“aspirar a cosas grandes y también venciendo en el camino a deportistas convencionales” (D:2)	Autoeficacia frente a referentes no paralímpicos; narrativa de logro.
	Autoexigencia y disciplina	“yo preferí como dejar esa comodidad y tratar de subir de peso para tratar de buscar logros más grandes” (D:4)	Ajuste deliberado de variables como estrategia de maximización del rendimiento.
	Autoexigencia y disciplina	“volver a como a redireccionarme a lo que quiero y como mantener como focus” (D:4)	Control atencional estratégico para rendimiento.
	Ambición deportiva y metas	“no es que porque anda en silla de rueda todos ganan, ¡no! aquí ganan los tres mejores” (D:3)	Marco de exigencia competitiva internalizado
Identidad	Empoderamiento y orgullo	"Soy una mujer empoderada" (D:2)	Autoafirmación
	Empoderamiento y orgullo	“me siento orgullosísima de la mujer que soy” (D:2)	Orgullo identitario consolida autoeficacia y posicionamiento público del yo-atleta.
	Crecimiento personal	"desarrollé mi personalidad" (D:6)	Desarrollo identitario
	Crecimiento personal	“ser porfiado por tantos años hoy en día le hace estar dónde está” (D:3)	Perseverancia como rasgo identitario
	Autonomía y satisfacción intrínseca	“Yo me siento feliz haciendo esto, lo hago porque yo quiero” (D:1)	Satisfacción intrínseca
	Confianza y aceptación	“me dio un golpe muy importante a mi confianza empezar a hacer el deporte” (D:6)	Refuerzo de autoconfianza
	Confianza y aceptación	“si tuviera que cambiar el accidente por todo lo que tengo ahora, yo no lo haría” (D:4)	Revalorización de la experiencia
	Confianza y aceptación	“la confianza que me di en mí mismo” (D:5)	Creencia en capacidad personal
	Crecimiento	“empecé como ya a adquirir	El deporte cataliza

	personal	quizás una personalidad que estaba escondida, pero encontré como el motivo para ser quién soy hoy en día” (D:6)	identidad y agencia personal.
	Autonomía y satisfacción intrínseca	“Creo que hoy hoy en día yo me siento una persona muy optimista, una persona muy alegre, muy resiliente, e muy sociable, pero también una persona muy muy agradecida” (D.6)	Autoesquema positivo protege ante adversidad.
	Empoderamiento y orgullo	“Creo que soy una afortunada de poder trabajar en lo que amo” (D:1)	Sentido vocacional refuerza compromiso.
	Empoderamiento y orgullo	“muchos de los valores que hoy día tengo como persona son gracias al deporte” (D:2)	Transferencia de valores del deporte a la vida.
	Empoderamiento y orgullo	“Varios me han dicho que que llegaron porque en algún momento me vieron competir” (D:2)	Influencia social del yo-atleta; agencia comunitaria.
Resiliencia	Persistencia y perseverancia	"Nunca suelto". (D:1)	Tenacidad constante
	Persistencia y perseverancia	“puedo sufrir, puedo pasarlo mal... pero vuelvo al otro día y seguimos”. (D:1)	Resistencia emocional
	Persistencia y perseverancia	"me dije hay que seguir pa delante y dale nomás" (D:5)	Automotivación
	Persistencia y perseverancia	“no hay que dar un partido por perdido” (D:1)	Persistencia y actitud combativa
	Optimismo y confianza	“va a sufrir, pero que, con el tiempo en verdad las cosas van a ir bien”. (D:4)	Optimismo realista
	Optimismo y confianza	“yo sabía que me podía ir bien” (D:6)	Expectativa positiva
	Optimismo y confianza	“tranquila, como las cosas se van a alinear, se van a dar.” (D:2)	Optimismo
	Automotivación	“¡Voy a entrenar más para poder ganar!” (D:5)	Motivación competitiva

Automotivación	“nunca he aceptado que me digan que no puedo y cuando a alguien se le ocurre decirme... voy y demuestro que sí puedo” (D:3)	Rebeldía positiva ante el reto
Automotivación	“muchas veces pienso que ya no puedo más, recuerdo todo lo que he hecho y se puede una más” (D:3)	Autoafirmación (También Categoría Sufrimiento)
Fortaleza mental	“soy cómo de mente fuerte” (D:5)	Resistencia psicológica ante la presión
Fortaleza mental	“de cabeza soy soy duro, soy soy fuerte” (D:3)	Determinación mental
Revalorización	“la aceptación es muy importante y el ser distinto a veces no es un castigo...saliste elegido dentro de ese mundo para decir un mensaje distinto” (D:6)	Aceptación positiva de la diferencia
Autoafirmación desafiante	“Que una silla de ruedas no me la va a ganar” (D:3)	Desafía límites percibidos; agencia corporal.
Persistencia y perseverancia	“Creo que una de las cosas más bonitas, creo que cuando uno encuentra la motivación para seguir viviendo, es lo más importante, independiente que te vaya bien o te vaya mal.” (D:1)	Anclaje de sentido que sostiene la trayectoria.
Persistencia y perseverancia	“porque a veces no te va a ir tan bien y tienes que seguir y lo que yo siempre digo para llegar a una victoria hay que pasar por miles de derrotas” (D:1)	Normaliza la pérdida como fuente de aprendizaje.
Persistencia y perseverancia	“pero sí ha sido un camino duro, un camino muy duro. Que yo creo que lejos es una de las experiencias más bonitas de mi vida” (D.2)	Reencuadre positivo del esfuerzo y dolor.
Autoconocimiento	“aprender de de mis límites lo que podía hacer, lo que no” (D:2)	Delimita metas realistas; protege del sobreesfuerzo.
Revalorización	“Entonces siento que en el hecho de haber entrado al deporte y al el haber conocido ese nuevo mundo me sano mucho me sano mucho.	Reconciliación identitaria mediante el deporte.

		“Mi relación con mi discapacidad y mi forma de entender la vida” (D:2)	
	Optimismo y confianza	“dale nomá, confía” (D:5)	Autoafirmación breve para persistir.
	Optimismo y confianza	“quise aprovechar más que nunca la segunda oportunidad y me dediqué hasta ahora” (D:4)	Compromiso renovado post-adversidad; el pasado doloroso se integra como motor.
	Persistencia y perseverancia	“el talento no es disciplina, entonces cuando tu eres disciplinado, cuando tu soy consciente de que no eres el mejor, entrenas más po, te sacas la mugre para poder obtener esos resultados” (D:3)	Creencia incremental; foco en esfuerzo deliberado.
Adaptación	Ajuste conductual	“nunca he tenido ese problema... siempre he hecho deporte así” (D:3)	Normalización funcional
	Ajuste conductual	“Jamás había tenido contacto con otra persona con discapacidad... fue desafiante” (D:2)	Proceso inicial de adaptación
	Aceptación personal	"Me ayudó a aceptar mi discapacidad" (D:4)	Aceptación de la condición
	Autonomía	"me valí por mí misma" (D:2)	Independencia personal
	Apoyo social y colaboración	“más que el deporte, es por la gente que me rodeaba” (D:4)	Apoyo social como motor
	Apoyo social y colaboración	“entregar lo que yo sé para que todos avancemos” (D:5)	Contribución al grupo
	Autonomía funcional y seguridad	“me ha dado más seguridad como para andar en la calle” (D:5)	Autoconfianza en entornos públicos
	Autonomía funcional y seguridad	“el deporte de alto rendimiento no es de rehabilitación, pero si te ayuda mucho a desenvolverte en la vida” (D:3)	Transferencia de habilidades
	Autonomía funcional y seguridad	“siento que apoya mucho, no solamente para poder tener un	Transferencia de habilidades

seguridad	buen estado físico y ser deportista de alto rendimiento, si no que para la vida diaria de un deportista paralímpico se desenvuelve mucho mejor” (D:3)	
Planificación y ajuste competitivo	“no me veía ni solo estudiando ni sólo haciendo deporte, así que decidí tomar la decisión de llevar una carrera dual.” (D:2)	Autogestión
Planificación y ajuste competitivo	“después con el cambio de categoría y todo ya he tratado de dar el 100 de mí” (D:6)	Recalibración de metas ante nuevas demandas; plasticidad competitiva.
Planificación y ajuste competitivo	"inteligente y adaptable" (D:6)	Ajuste cognitivo a contextos cambiantes
Trabajo mental	“en realidad uno tiene que eh trabajar psicológicamente” (D:3)	Reconoce necesidad de intervención y entrenamiento mental.
Transferencia de autorregulación	“No lo digo que soy siempre tranquilo, pero sí en los momentos importantes creo que ha sido un buen aval eh para para pasar momentos difíciles, no solo dentro de la cancha, sino que fuera de la cancha también” (D:6)	Generalización de habilidades psicológicas a la vida diaria.
Ajuste conductual	“yo partí el año 98 en las Pesas, eh, en el para Powerlifting, estamos al 2025 y he pasado una cantidad de categorías” (D:3)	Ajuste técnico y de expectativas por transición categorial.
Autonomía funcional y seguridad	“que haya levantado pesas si fue un plus cuando yo me accidenté... yo ya venía con esa parte ganada, como que tenía la suficiente fuerza para levantarme yo solo, por último, para pasarme al a la silla, cachai, iba a la cama o moverme yo en la silla” (D:4)	Capacidades previas transferidas facilita adaptación post-accidente.
Planificación y ajuste competitivo	“ir probando en otra categoría, un poco una apuesta, pero en verdad igual con el tiempo va teniendo resultado, entonces a medida que voy subiendo de peso como que	Estrategia graduada de mejora.

		voy mejorando” (D:4)	
	Ajuste conductual	“pasar de ser niña a ser mujer, para poder, en el fondo, poder competir” (D:2)	Transición vital con impacto en elegibilidad y rol.
	Planificación y ajuste competitivo	“me di cuenta que la disciplina, el peso y tener definido como la categoría que uno quiere competir es importante” (D:5)	Gestión de variables del rendimiento.
	Autocrítica negativa (desadaptación)	“me considero una persona como súper autoexigente, entonces a ratos me pasa que no veo cómo las cosas positivas, como que veo el vaso medio vacío...” (D:1)	Insatisfacción por no sentir suficiente el propio esfuerzo
	Autocrítica negativa (desadaptación)	“Fui desordenado, eh fui irresponsable conmigo mismo” (D:6)	Autocrítica castigadora
Motivos de iniciación	Autovalidación y propósito	“para sentirme que servía para algo” (D:6)	Búsqueda de propósito
	Autovalidación y propósito	“como una forma de validarme, por decirlo de alguna manera, o de sentirme como parte de la sociedad. (D:1)	Validación social
	Pertenencia e inclusión	“el deporte me hacía sentir que tenía un lugar en el mundo” (D:2)	Integración social
	Pertenencia e inclusión	"partí por integración social" (D:6)	Inclusión social inicial
	Curiosidad e interés previo	"curiosidad" (D:2)	Interés exploratorio
	Curiosidad e interés previo	“y lo que me llamó la atención esa segunda vez para seguir practicando era que en el fondo quería ver qué más podía aprender” (D:2)	Interés exploratorio
	Curiosidad e interés previo	“siempre quise practicar un deporte del arte marcial” (D:5)	Motivación previa
	Atracción por la competencia	“empecé por el colegio en un taller... me encantó la competencia” (D:4)	Atracción por la competencia

	Atracción por la competencia	“tenía que demostrar que podía” (D:3)	Necesidad de demostrar capacidad
	Atracción por la competencia	“participar alguna vez en un torneo internacional representando a mi país”. (D:3)	Orgullo por representar al país
	Valoración inclusiva	“lo que más me gustó fue lo cómo se adapta a la discapacidad visual” (D:5)	Valoración de la inclusión
	Cambio de objetivos	“siempre fue por ese como método de rehabilitación y después nos pegamos este salto al alto rendimiento” (D:1)	Cambio de propósito: de salud a rendimiento.
	Atracción por la competencia	“me gusta esta situación de adrenalina, de de los cuando uno está pensando su estrategia y pensando que qué estrategia tiene el otro” (D:5)	Atracción por desafío mental del deporte.
	Atracción por la competencia	“tenía muchas ganas de de representar a Chile” (D:6)	Propósito de representación que moviliza la carrera.
	Cambio de creencias	“rompí un poco este prejuicio que tenía yo sobre el deporte paralímpico, que si era alto rendimiento y todo eso, como en verdad me me gustó y quise dedicarme a esto” (D:4)	Reevaluación del deporte paralímpico; compromiso.
Dimensión agregada	Subcategoría/ Términos de 2º orden	Frase / Términos de 1º orden	Memo analítico
Sistema de apoyos	Trayectorias sin sistema de base	“cuando en el país no hay un desarrollo deportivo paralímpico, generalmente los deportistas llegan de la calle al alto rendimiento” (D:3)	Indicio de barreras logísticas.
	Déficit de pares y competencias/d esajuste inicial	“había momentos de que llegar a entrenar solo y era como fome en el sentido de pucha no no tenemos compañeros para entrenar.” (D.5)	Dificultad de entrenamientos y competencias por déficit de deportistas.
	Trayectorias sin sistema de base	“soy de esa camada cuando la ley del deporte aún no existía, no	Contexto histórico adverso para el desarrollo

		éramos reconocidos por el gobierno” (D:6)	
	Déficit de pares y competencias/d esajuste inicial	“Yo comencé cuando el deporte paralímpico era muy recreacional... habían muy pocos deportes o muy pocos deportistas” (D:6)	Dificultad de entrenamientos y preparación en el alto rendimiento
	Déficit de pares y competencias/d esajuste inicial	“yo partí compitiendo en convencional al principio... Éramos súper pocos Paralímpicos que practicábamos tiro con arco, éramos alrededor de 3 y yo era la única mujer” (D:2)	Falta de circuito específico; desventaja inicial.
	Desajuste competitivo inicial	“al principio íbamos a campeonatos convencionales, Y pucha íbamos a puro perder... no había algo conformado en judo paralímpico” (D:5)	Nivel y reglas no adaptadas; curva de aprendizaje.
	Criterio país vs. deportista	“muchas veces no se beneficia lo que uno quiera, sino lo que también busca el país” (D:3)	Criterio país vs. deportista
	Falta de apoyo en deporte base	“el deporte en Chile y en muchos países cuesta mucho comenzar, aún empiezan a apoyar cuando tienen el resultado” (D.3)	Falta de apoyo en deporte base y desarrollo
Dimensión social (familia, pares, institución, profesionales)	Pares y deporte	“la verdad que ni siquiera sabía que había presas paralímpicas y me invitó un amigo” (D:3)	Pares como puerta de entrada
	Pares y deporte	“Era quizás ir a un restaurant, entendí, a un bar y después ya llegamos con más amigos en silla, éramos más raros todavía, cinco en silla, pero si yo sentí el deporte sí me ayudaba en eso”. (D:4)	Indicio de pares
	Rol de profesionales	“Entonces, eh para eso están los profesionales, para que a uno lo lo guíen, lo orienten” (D:3)	Staff como andamiaje del rendimiento.
	Vínculo familiar positivo	“hoy tengo una conexión muy bonita también con mi mamá por el deporte” (D:1)	Recurso afectivo-clave

Pares y deporte	“más que verlos como compañeros, yo siempre los veo como amigos” (D:5)	Clima socioemocional protector.
Pareja como soporte de retorno	“Entonces, eh mi pareja me dio esa chance, me costó un par de años, 3 años en volver a la realidad de lo que es tenis, de viajar de hotel, hotel, de organizarse y todo” (D:6)	Indicio de familia. Facilita la reinserción competitiva.
Vínculo familiar positivo	“Creo que la mejora continua se me empieza a dar cuando voy creciendo, cuando voy teniendo responsabilidades, cuando estoy en pareja, cuando nace mi primer hijo, cuando va todo eso de la mano” (D:6)	Anclajes vitales sostienen disciplina.
Teletón como puerta de entrada	“fue por el centro de rehabilitación teletón, ahí comencé a a entrenar, fue a los 15 años” (D:1)	Institución habilitadora.
Pares y deporte	“pero más que el deporte es por la gente que me rodeaba” (D:4)	Vínculo y apoyo social significativo
Rol de profesionales	“se hizo todo un trabajo eh con profesionales en el cual me llevó a tener un buen resultado. No solamente tiene que ver con el deportista, sino también tiene que ver con todo un equipo que hay detrás” (D:3)	Equipo multidisciplinario

Anexo 2

Preguntas de entrevista

Información general del/de la deportista

- ¿Cuál es tu edad?
- Género.
- Nivel de estudios.
- ¿Cuál es tu discapacidad? ¿En qué consiste?
- Deporte.
- Categoría deportiva.

Trayectoria hacia la excelencia.

- ¿Cómo ha sido tu experiencia en las categorías que has competido y cómo crees que ha ayudado eso a construirte como deportista?
- ¿Qué edad tenías cuando comenzaste a practicar este deporte y qué razones te llamaron la atención?
- ¿Cómo te proyectabas en él en esa época?
- ¿Cómo te describirías psicológicamente por aquel entonces y qué impacto tuvo para adaptarte a las exigencias deportivas?
- ¿Cómo relatarías psicológicamente tu propio camino hacia la mejora continua?
- Desde tu perspectiva y experiencia ¿qué características psicológicas te diferencian como deportista destacado/elite de otros deportistas?
- ¿Cuánto ha cambiado el deporte al nivel que lo practicas la relación con tu discapacidad?
- y ¿qué dirías sobre la percepción de ti mismo/a y cómo te sientes hoy?
- ¿Qué podrías decirle **a tu yo del pasado** sobre lo que psicológicamente le has dado al **esfuerzo deportivo** que te ha traído hasta aquí?

Anexo 3

Consentimiento Informado

Usted está invitado a participar de un trabajo de investigación narrativa, el cual tiene por objetivo analizar cualitativamente y conocer desde la perspectiva de los deportistas hombres y mujeres pertenecientes al deporte paralímpico chileno cómo han sido sus trayectorias y experiencias en el camino hacia el alto rendimiento y élite.

Este trabajo titulado “Narrativas de vida de deportistas paralímpicos. Sobre el sufrimiento y el camino hacia la excelencia”, está vinculado al Máster Universitario en Psicología del Deporte impartido por la Universidad Europea de Madrid y Escuela Universitaria del Real Madrid, siendo la profesional a cargo de realizar el presente estudio la Psicóloga Yanireth Hidalgo Riquelme.

Las entrevistas serán grabadas por video para registro de datos. Su participación en este estudio es voluntaria y no implica gasto, riesgo o incomodidad. Además, se garantiza que sus datos personales se mantendrán en completa privacidad y anonimato, siendo utilizados sólo para fines académicos.

Usted tiene la libertad para decidir si quiere participar del estudio y puede retirar su autorización en cualquier momento.

Este Consentimiento Informado será firmado en 2 copias, quedando una en su poder y otra en poder del profesional Responsable. A continuación, se indican los datos de contacto de la profesional responsable para aclarar sus dudas e inquietudes siempre que usted lo encuentre necesario: Yanireth Hidalgo Riquelme; Teléfono: +56993215377; Correo electrónico: Yanireth.hidaglo@gmail.com

Firma Profesional Responsable

Declaro que leí este documento, estoy de acuerdo con lo expuesto y acepto participar de este estudio.

Nombre del participante: _____ RUT:

_____ Ciudad y Fecha: _____, _____ de

_____ 20 _____

Firma participante del estudio