

Módulo 4. Entorno psicosocial del fútbol femenino

Contexto sociológico

El 19 de abril de 1967, Katherine Switzer dio inicio a un nuevo capítulo de la historia del deporte: logró eliminar la prohibición de que una mujer corriera una maratón. En la ciudad de Boston, Estados Unidos alcanzó una marca de 4 horas y 20 minutos. Lo logró a pesar de los impedimentos y boicots que tuvo que superar durante la carrera.

En los últimos 50 años ha aumentado la práctica del deporte femenino y el interés en torno a este. El cambio de las tendencias en el consumo y su crecimiento fueron promovidos por la creación de leyes que lo apoyan y promueven. A esto se suma la visibilidad de referentes femeninas mundiales (Alexia Putellas, Serena Williams, Ona Carbonell, entre otras). También los medios de comunicación e internet tienen un rol importante en este cambio.

La incorporación de la mujer en el deporte generó discrepancias y rechazos. Aparecieron mitos relacionados con la masculinización de la mujer debido a la práctica deportiva. Por un lado, se mencionaba la existencia de riesgos para la salud, específicamente, para la maternidad. Por otro, se planteaba que era antiestético ver mujeres frecuentar estadios. En el año 1994 se organizó en Brighton la primera Conferencia internacional sobre mujer y deporte. El objetivo era eliminar obstáculos a la participación de las mujeres en la actividad deportiva.

Durante los últimos años se dieron avances importantes, aunque todavía quede mucho por hacer. Un dato relevante: la presencia femenina en los Juegos Olímpicos ha aumentado progresivamente. En las olimpiadas de Londres 2012, la representación de la mujer tuvo una participación equilibrada por primera vez en la historia: todos los países fueron representados por atletas femeninas. La representación femenina alcanzó un 45 % en los Juegos Olímpicos de Londres 2016. Esto es importante porque los modelos femeninos se vuelven visibles para las generaciones más jóvenes, y también es una muestra de que todos los países valoran la igualdad (independientemente de su cultura o religión). A su vez, las deportistas tienen la posibilidad de participar de competiciones en las que pueden mejorar sus marcas y conseguir medallas.

Específicamente, "el fútbol femenino se encuentra extendido a todos los niveles, escolar, recreativo y competitivo, y a pesar del dominio en la reproducción de los estereotipos tradicionales" (Torrebadella-Flix, 2016, p. 314). Se relaciona la imagen de la mujer con atributos como la feminidad, el cuidado, la delicadeza, y se establece que estos son contrarios a los que se identifican con el deporte masculino: fuerza, grandeza, decisión. A pesar de esta visión, la participación femenina en el deporte ha aumentado. Se destaca

un crecimiento en la participación en el fútbol, que repercute en un cambio respecto a los estereotipos creados en relación con la mujer y el deporte.

La Copa Mundial de la FIFA de Francia 2019 alcanzó un récord de audiencia: 1.120 millones de espectadores, a través de diferentes plataformas. Esto significó un aumento del 30 % de la audiencia con respecto a la Copa de Canadá 2015. Estas cifras muestran el interés que el fútbol femenino tiene para los aficionados y medios de comunicación. Sin embargo, la exposición y repercusión del fútbol femenino aún está lejos de conseguir cifras cercanas a las audiencias del fútbol masculino. Es importante tener en cuenta que la visibilidad del deporte femenino puede contribuir con la eliminación de la desigualdad de género en la sociedad.

Figura 1: Publicidad del partido de Champions League, Barcelona vs. Wolfsburgo



Fuente: [Imagen sin título sobre partido de women's Champion league], 2022, <https://n9.cl/oiwp8>.

Figura 2: 22 de abril 2022: Barcelona vs. Wolfsburgo



Fuente: Ramírez, 2022, <https://www.radiohrn.hn/barcelona-femenino-asistencia-record-futbol-espana>.

Las imágenes anteriores corresponden a momentos únicos e inolvidables del fútbol femenino, particularmente, del Fútbol Club Barcelona. Por un lado, se logró la venta total de entradas a un partido de Champions League; y por otro, el récord mundial de asistencia a un partido de fútbol femenino. Es importante que se mantengan las intenciones de que estos fenómenos dejen de ser puntuales y se normalicen en las presentaciones de cada fin de semana.

De acuerdo con la literatura existente, algunas recomendaciones para reducir la brecha de género entre hombres y mujeres apuntan a la necesidad de crecimiento del fútbol femenino. Estas propuestas recomiendan desarrollar programas de promoción de fútbol femenino, planes estratégicos de desarrollo del mismo, y una mayor representación de mujeres dentro de los organismos que lo dirigen. Algunos estudios demuestran que las selecciones femeninas que tienen mejores resultados en torneos internacionales pertenecen a países con políticas diseñadas para promover el fútbol femenino.

“El acceso de las mujeres en el mundo del deporte, no ha tenido su reflejo en los órganos de dirección de las instituciones” (Marugán Pintos, 2019, p. 58). En estas se observa una escasa participación, a pesar del aumento significativo de la práctica deportiva femenina (especialmente en el ámbito de alta competición) y de importantes éxitos conseguidos en la última década. La brecha entre hombre y mujeres se mantiene muy amplia en cuanto a la representación y no se da solo entre los y las deportistas, sino también en los cargos de gestoras, administradoras, entrenadoras y juezas.

Un estudio realizado por Adesp, con el apoyo de LALiga, demuestra que solo el 3 % de las federaciones nacionales españolas están presididas por una mujer.

Esta cifra es ligeramente superior en el caso de las federaciones autonómicas donde el dato sube hasta el 7%.

Sin embargo, la representación femenina en los órganos de decisión de las federaciones aumenta a medida que la responsabilidad de los cargos disminuye. Las mujeres ocupan un 32% de las secretarías generales y puestos de gerencia de las entidades nacionales. Del mismo modo, un 25% de los jueces, árbitros y técnicos son actualmente mujeres. De nuevo esta cifra aumenta en los organismos autonómicos. (2Playbook, 2022, https://www.2playbook.com/mas-deporte/solo-3-federaciones-deportivas-nacionales-estan-presididas-por-mujer_8007_102.html)

Lo anterior muestra que existen pocos modelos de mujeres gestoras del deporte para impulsar nuevas medidas y puntos de vista desde la igualdad de género, y para inspirar a otras mujeres.

Otra dificultad al interior del ámbito del fútbol femenino es la falta de regulación de contratos laborales de dedicación deportiva. Esto dificulta el retiro, después de llevar una vida dedicada al deporte. Se presenta una ausencia de cotización o dificultades para

acceder al mundo laboral. No se puede asegurar que existan contratos con cláusulas discriminatorias con respecto a la maternidad. Sin embargo, hay que tener en cuenta que existe la posibilidad de que se presione a una jugadora para que no deje de jugar y “pierda” una temporada debido a un embarazo. Las jugadoras pueden prescindir de contratos o acceder a “becas”, pero en la mayoría de los casos estos arreglos no garantizan acceso a seguridad social. Este aspecto es clave, por ejemplo, en casos de recuperación de una lesión.

En el último par de años, en España y otros países, se ha luchado por la creación de convenios colectivos que fijen condiciones laborales mínimas y que se incluyan aspectos de conciliación laboral y maternidad. A pesar de que queda mucho por hacer, se construyen bases sólidas en las que sustentar la igualdad de condiciones entre hombres y mujeres en el ámbito deportivo.

Entorno psicosocial

El interés por la mujer abarca todos los ámbitos, no únicamente el área deportiva. Todas las áreas que sean relevantes para su desarrollo se abordarán tanto desde una perspectiva práctica tanto como teórica.

Es importante contemplar a la persona deportista de forma íntegra para asegurar su bienestar y equilibrio emocional con las mayores garantías posibles. Para este abordaje se toma como referencia el modelo ecológico del desarrollo humano de Bronfenbrenner. Este modelo propone el estudio de la progresiva adaptación mutua entre un ser humano en desarrollo y las cualidades cambiantes de los entornos que habita la persona. Este modelo permite una visión global de las jugadoras de fútbol y hace posible identificar los diferentes sistemas de los que participa: deportivo, familiar, personal, etc. Es importante tener en cuenta la relación de esos sistemas complejos, cómo interfieren y cómo determinan el desempeño de una deportista.

Cada jugadora, de acuerdo con su edad, atraviesa un momento personal de su desarrollo; todas las áreas de su vida están afectadas por eventos y acontecimientos. Además de estar en continuo aprendizaje y transición, tienen responsabilidades deportivas que conllevan retos, presiones, premios y decepciones.

La persona es considerada una entidad creciente y dinámica en relación con los entornos en los que se desarrolla. Esta relación es bidireccional y recíproca; no se limita al entorno inmediato, sino que incluye influencias externas de entornos más amplios. Es decir, la influencia no será exclusividad del entorno inmediato de la deportista (familia, colegio, club), sino las relaciones con sistemas más amplios: política, social, cultura contextual.

“El postulado básico de Bronfenbrenner es que los ambientes naturales constituyen la principal fuente de influencia sobre la conducta humana, y por lo tanto, sobre el desarrollo psicológico de las personas” (Gratacós, 2020, <https://www.lifeder.com/modelo-ecologico-bronfenbrenner/>).

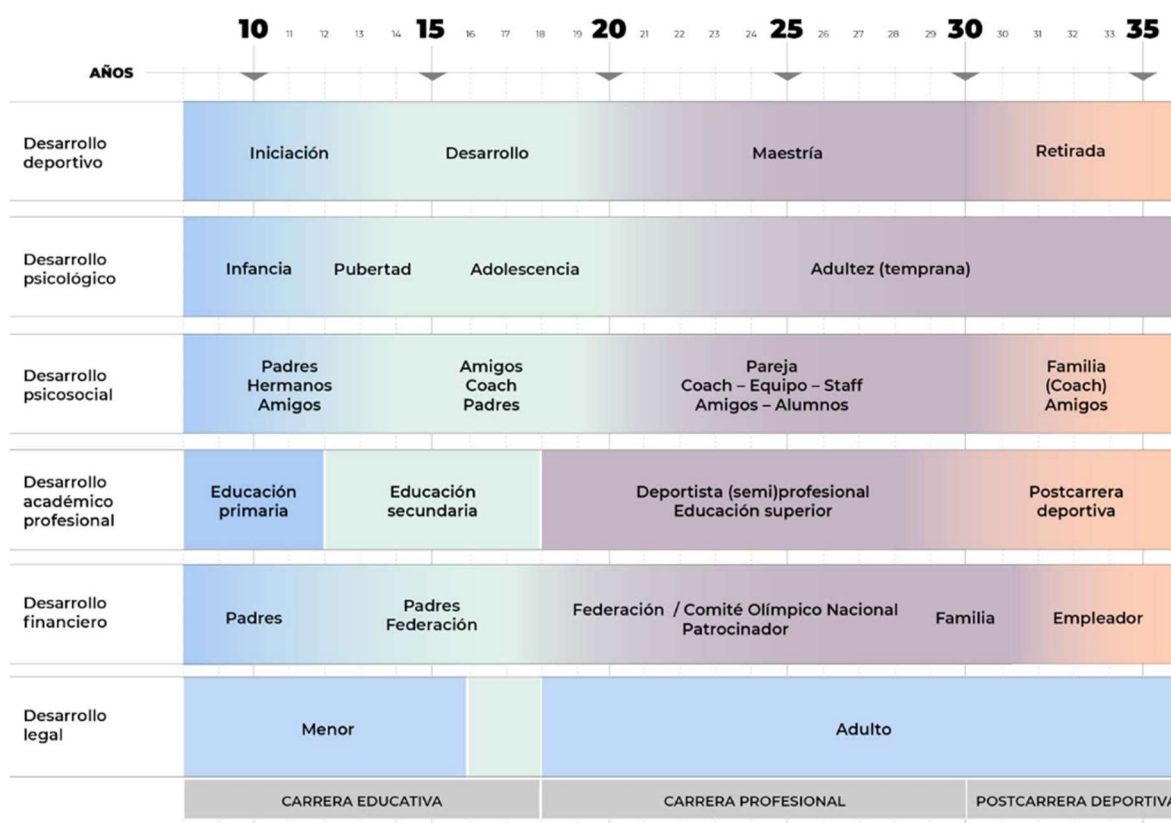
La deportista se adaptará a los ambientes que la rodean y forman parte de su vida cotidiana (familia, amigos, club, escuela, trabajo) y viceversa: los entornos próximos se transformarán en función de las circunstancias personales de la deportista, a medida que tenga un mayor compromiso. El modelo de Bronfenbrenner es uno de los modelos que permite desarrollar el acompañamiento a cada jugadora. Por ejemplo, si se presenta una dificultad en el sistema familiar, otros sistemas se pueden ver afectados: el académico, el deportivo o el social (falta de concentración, desinterés por relacionarse, aislamiento, etc.).

Otro modelo útil para el acompañamiento a las deportistas es el de Wylleman: **el modelo holístico de desarrollo de la carrera deportiva**. Este autor propone una visión de la persona deportista desde un punto de vista holístico. Además de tener en cuenta el ámbito deportivo, se tienen en cuenta otros ámbitos que interactúan de manera conjunta: el psicológico, el psicosocial, el académico vocacional, el económico y el legal. A continuación, se describe cada uno de ellos:

- El ámbito deportivo se divide en cuatro etapas. Tres de estas se incluyen en el periodo en el que la deportista está en actividad: iniciación, desarrollo y maestría; la última etapa está relacionada con el retiro deportivo.
- El ámbito psicológico abarca las diferentes etapas madurativas que atraviesa la persona: niñez, adolescencia y adultez.
- El ámbito psicosocial incluye los agentes sociales de mayor relevancia a lo largo de la vida de la deportista: padres, hermanos, compañeros, entrenador, pareja.
- El ámbito académico-vocacional refleja los cambios de la esfera académica vocacional en las diferentes etapas formativas: primaria, secundaria, estudios superiores e inserción laboral.
- El ámbito económico hace referencia al desarrollo financiero: la fuente de sus ingresos. En este ámbito se considera que las primeras etapas incluyen ayuda económica familiar hasta lograr independencia en la etapa profesional del deporte.
- El ámbito legal tiene en cuenta, sobre todo, la minoría de edad de la jugadora. La tutoría legal de una persona adulta deja de ser necesaria cuando la deportista cumple la mayoría de edad.

En el gráfico que se presenta a continuación, se puede observar la disposición de las áreas que forman el modelo.

Figura 3: Modelo holístico de desarrollo de la carrera deportiva



Fuente: Johan Cruyff Institute, 2021, <https://johancruyffinstitute.com/es/blog-es/coaching/el-coaching-aplicado-a-la-formacion-de-deportistas-de-elite-parte-1/>.

Es necesario conocer a las jugadoras con quien se trabaja y también que ellas mismas desarrollen autoconocimiento. Estos dos aspectos permiten trabajar una orientación a medida de cada jugadora y su situación particular, para autorregular su desarrollo y orientar los diferentes ámbitos de su vida. Incluso es posible abordar cambios que surjan a lo largo de la carrera deportiva y que no estaban previstos (por ejemplo, abandonar los estudios para dedicarse exclusivamente al deporte, una lesión de larga duración, retomar estudios de forma programada y paulatina, etc.).

El objetivo principal del club es trabajar la carrera dual de las jugadoras. Es un trabajo importante y necesario en todas las etapas. Por esta razón se comienza el trabajo desde el fútbol formativo, con el fin de que cada jugadora pueda compatibilizar su carrera deportiva con su carrera formativa o laboral. A esto se denomina *"dual call"* y tiene continuación hasta el fútbol profesional. El modelo de referencia para trabajar la carrera dual es el de Stambulova y Wylleman.

El club apoya la carrera dual. Esto mejorará las posibilidades de adaptación a la vida laboral después del retiro deportivo para las jugadoras que pertenecen a la élite del fútbol; ellas tendrán mejores perspectivas en cuanto a inserción laboral y un mayor bienestar psicológico. En los casos de jugadoras que no consigan llegar a la élite, pero

que dediquen muchas horas a su entrenamiento, contar con una formación académica supondrá una alternativa: un plan B que forma parte del plan A de carrera deportiva y personal.

La carrera dual implica aprender y llevar a la práctica una serie de competencias relacionadas con las fortalezas mentales de las jugadoras y la gestión, propiamente dicha, de la carrera dual. Las fortalezas principales son: la asertividad, la gestión del estrés, la resiliencia, la autosuperación, el control del miedo. Por otro lado: contar con herramientas para llevar a cabo una gestión eficaz del tiempo, técnicas de estudio, etc. Todas estas habilidades son imprescindibles para una buena gestión de la carrera deportiva como carrera formativa y laboral.

Desarrollo de competencias para la carrera dual

Competencias relacionadas con la fortaleza mental:

- Asertividad: tener seguridad y autoconfianza.
- Capacidad para afrontar el estrés en el deporte y en los estudios.
- Creencia en la propia capacidad para superar los desafíos en el deporte y en los estudios.

Competencias relacionadas con la gestión dual de la carrera:

- Capacidad para gestionar el tiempo de manera eficiente.
- Predisposición a hacer sacrificios para tener éxito en el deporte y los estudios.
- Dedicación para alcanzar el éxito en el deporte y en los estudios.

Es importante que las jugadoras aprendan a conocerse, a distinguir sus puntos débiles y fuertes para autorregularse y centrarse en las demandas importantes, sin perder de vista sus objetivos. Para alcanzar el autoconocimiento y la comprensión de sí mismas y de sus habilidades, pueden utilizar (solas o con ayuda de profesionales) la definición de objetivos, el análisis DAFO, los cuadrantes de Ofman, y los proyectos de vida (Regüela Sáez, 2011).

El bienestar y el equilibrio emocional son fundamentales para la salud de cualquier deportista. Estos contribuyen a la optimización del rendimiento deportivo. En el año 2018, el Reino Unido elaboró el primer plan de acción para la mejora de la salud mental de los deportistas de elite.

El Plan de acción se ha desarrollado en colaboración con organizaciones británicas de salud mental y del deporte, basándose en la afirmación de que el sector deportivo puede mejorar su oferta de apoyo a la salud mental entre los deportistas de elite, incorporando buenas prácticas, e impulsando la formación en salud mental en el ámbito del deporte. (Infocop, 2018, https://www.infocop.es/view_article.asp?id=7392)

La carrera dual y el empoderamiento de la deportista tienen especial importancia y le permitirán estar involucrada en todo momento en su propio proceso de aprendizaje y crecimiento.

Se tiene que estudiar y contemplar a la persona íntegramente, para dar soporte y asegurar con las mejores garantías posibles, el bienestar y el equilibrio emocional del deportista dotando de recursos, herramientas y técnicas que los ayuden en su día a día y también para construir su futuro en todas las áreas de su vida (personal, familiar, social, académica y deportiva). (La Masia, 2021, <https://www.fcbarcelona.com/fcbarcelona/document/2021/02/15/1abdf154-efe3-42e4-9000-ef11bc9209fe/Butllet-La-Masia-feb-2021.pdf>)

De acuerdo con lo anterior, atender y apoyar las necesidades personales de cada jugadora forma parte de los objetivos del servicio al club. Es importante que todo el *staff* técnico conozca y tenga en cuenta los aspectos necesarios para un buen acompañamiento y un óptimo trabajo interdisciplinar en la carrera de las deportistas.

Con el fin de lograr este conocimiento de las jugadoras, su entorno, bienestar y carrera dual, el FCBarcelona tiene a su disposición profesionales (tutoras y psicólogas) con dos objetivos fundamentales: **acompañar** y **apoyar** a las deportistas y a las familias que forman parte del FCBarcelona. Las profesionales realizan una coordinación, con el fin de mejorar el acompañamiento a las deportistas y aportar herramientas que favorezcan su desempeño. Esta coordinación abarca otras áreas del club: técnicos, *staff*, ámbito académico, médicos, fisioterapeutas, etc.). La premisa es mantener una visión holística de la jugadora.

A continuación, se presentan las líneas de trabajo del servicio integral de acompañamiento a las deportistas del FCBarcelona.

En este acompañamiento colaboran diferentes profesionales y áreas de trabajo. Se orientan a conocer, brindar apoyo, acompañar y dotar de herramientas a las jugadoras para que sean autónomas y llenen sus “mochilas” de aprendizajes. Los nuevos conocimientos deben contribuir a su crecimiento y a lograr el máximo rendimiento en todas las áreas de sus vidas (deportiva, familiar, académica). Se busca promover transferencias del deporte a la vida y de la vida al deporte.

No todas las instituciones tienen la posibilidad de crear una estructura holística, tanto por dificultades económicas o por planes estratégicos. Sin embargo, algunas líneas de trabajo aquí expuestas se pueden poner en práctica con los recursos de los que cada club disponga. Incluso con un costo mínimo es posible trabajar en favor de la mujer en el deporte y en su rendimiento deportivo (que es el objetivo primordial).

A continuación, se explica la metodología de atención integral. Este servicio se ofrece a cada una de las jugadoras que forman parte de la selección de fútbol femenino.

Fútbol formativo femenino

Servicio de atención integral a la deportista

La acogida a la deportista se inicia con el contacto con la familia. La primera acción consiste en una llamada telefónica en la cual se invita a la jugadora y su familia a realizar una entrevista. Esta es fundamental, ya que significa el primer encuentro entre los integrantes del club, el o la tutor o tutora, y una psicóloga. La entrevista pretende facilitar un contexto de colaboración y de confianza recíproca.

Los objetivos de la entrevista son:

- Explicar los servicios que ofrece el club, tanto respecto a la tutorización como en relación con el acompañamiento psicológico.
- Promover la vinculación entre la familia y los profesionales del club.
- Realizar una valoración inicial sistematizada de la jugadora, que incluye aspectos relacionales, académicos, de hábitos de autonomía, familiares, de adaptación al club, datos clínicos y de personalidad. Esta primera valoración se repite dos veces más a lo largo de la temporada para observar la evolución de la jugadora.
- De acuerdo con esa valoración inicial, se crea un plan de trabajo personalizado. Este incluye aquellos aspectos que la psicóloga y el tutor o tutora han consensuado que representan algún tipo de dificultad.

En términos generales, la entrevista psicosocial que se realiza se aproxima al modelo sistémico. Este enfoque busca comprender a la persona como un sistema dentro de un sistema. Por esa razón es importante incluir en la entrevista al conjunto familiar.

El **servicio de atención psicológica** plantea aspectos básicos y sensibles a ser explorados en términos genéricos y mediante preguntas abiertas. Estos aspectos se incluyen en las siguientes áreas:

- Relaciones y dinámica familiar: familia estructurada o no, número de integrantes de la familia, relación entre ellos, relaciones con la familia extendida, observación de la dinámica familiar y actitud durante la entrevista, estilo de interacción, congruencia o discrepancias en los mensajes, expectativas sobre los estudios y el deporte, etcétera.
- Capacidades y características de personalidad de la jugadora: cómo se describe ella misma, cómo la describe su familia, rasgos principales, objetivos que se plantea en las diferentes áreas, etcétera.
- Hábitos de vida: calidad de sueño, alimentación, hábitos de autonomía, gestión del tiempo, orden y limpieza.

- Adaptabilidad a nuevas situaciones: conducta adaptativa a un nuevo colegio o club y cambios de curso; afrontamiento de situaciones adversas; lesiones; muerte de personas cercanas.
- Información clínica: antecedentes psicológicos de la jugadora y de su familia.

El **servicio de psicología clínica** trabaja conjuntamente con el tutor o tutora. Durante la temporada puede surgir alguna situación concreta en la cual la deportista o su familia requiera de un apoyo más específico de ayuda psicológica (lesión, situación familiar, luto, etc.). Esta se puede solicitar a través del tutor o tutora, quien acordará el seguimiento psicológico.

Con base en la entrevista inicial, y en función de los factores de riesgo y protección registrados, se establecen prioridades para empezar a trabajar desde la **atención tutorial**. Estas prioridades se catalogan con los colores de un semáforo: rojo, amarillo o verde. En caso de ser necesario, paralelamente, se trabaja desde la atención psicológica. Cada una de las áreas involucradas en la atención tutorial trata temáticas diferentes.

La distinción entre un color amarillo y uno rojo radica en la cantidad y en la gravedad de los factores de riesgo que presenta una jugadora y sus circunstancias concretas. Para cada jugadora se realiza una evaluación cuidadosa para lograr esta diferenciación. Los factores de riesgo explorados y registrados durante la entrevista se relacionan con las siguientes áreas:

- Acontecimientos importantes.
- Ámbito familiar.
- Ámbito académico.
- Ámbito deportivo.
- Gestión emocional.

La información obtenida durante la entrevista psicosocial sirve para orientar la acción tutorial. Se desarrolla un plan de trabajo específico para cada jugadora de acuerdo con la información recabada en la entrevista. El objetivo del trabajo tutorial es potenciar los factores de protección y minimizar o eliminar los factores de riesgo. La tutora es la persona referente para la deportista y su familia, cumple la función de acompañar y ayudarla en su integración al club y ofrece apoyo en la mejora de su rendimiento. Para ello, lleva a cabo un seguimiento individual y personalizado de las diferentes facetas de la vida de la jugadora: académica, familiar, relaciones sociales, vocacional, seguimiento de la parcela deportiva, o acompañamiento ante dificultades que puedan aparecer. La estructura define que haya una tutora para todo el equipo. De esta forma puede contar con información individual y trabajar de forma particular, y a la vez tener una mirada grupal.

El acompañamiento debe tener presente la adaptabilidad a los cambios y a las situaciones de la vida de cada jugadora. La primera entrevista o las sesiones individuales

son “fotos” de un momento concreto. Por esto es necesario hacer tutorías regulares donde se registren todas las áreas susceptibles de trabajar, y establecer prioridades.

En algunas ocasiones, después de una primera entrevista se registra una “foto” de una jugadora con factores de protección y riesgo muy equilibrados. El plan de acción se orienta al autoconocimiento y a potenciar factores de protección (herramientas para la carrera dual, gestión del tiempo, fortalecer la gestión emocional, etc.). Sin embargo, en pocas semanas aparece una situación nueva que aumenta los factores de riesgo (fallecimiento de un familiar, ruptura sentimental, divorcio de los padres, una lesión, varios partidos consecutivos sin estar convocada, jugar menos minutos de los que se espera, etc.). Cualquier situación que aumente los factores de riesgo es un buen momento para evaluar su impacto en la vida de la jugadora, de qué herramientas personales dispone, cómo aprovecha ese momento de aprendizaje para aplicar nuevas estrategias y comenzar a poner en práctica lo aprendido.

Acompañamiento tutorial

La función de la tutora representa un apoyo para las deportistas, y también acompaña a la familia para despejar dudas que puedan surgir durante su estancia en el club. Esta función se complementa con la coordinación con los diferentes profesionales que forman parte de la vida cotidiana de la deportista: entrenadores, servicios médicos, compañeras de equipo, personal de las instalaciones. Esto tiene como objetivo obtener toda la información que sea relevante para conseguir el equilibrio entre todas las áreas vitales de la deportista.

Entonces, la acción tutorial se caracteriza por:

- **Visión holística:** aborda todas las áreas de la vida de la deportista.
- **Servicio activo:** la tutora se encarga de buscar a la deportista para participar de la coordinación, no espera que ella la solicite en caso de necesidad.
- **Planificación:** tutorías y coordinaciones con los diferentes agentes del entorno de la jugadora, que cuenten con una temporalidad estandarizada.
- **Dinamismo:** la información referida a la deportista se gestiona a través de las coordinaciones con las personas involucradas en su desarrollo. Se debe tener un criterio de flexibilidad, puesto que a lo largo de la temporada pueden aparecer circunstancias no planificadas.
- **Continuidad:** el seguimiento tutorial se lleva a cabo a lo largo de toda la temporada y durante un año desde que la deportista deja el club.

Figura 4: Características de la acción tutorial



Fuente: elaboración propia.

A lo largo de la temporada se realizan tutorías individualizadas y grupales, con el fin de realizar un seguimiento de la jugadora a nivel personal y de la dinámica del equipo. A nivel individual se pueden atender demandas que exprese la jugadora o sus padres (comunicación, hábitos de estudio, gestión del tiempo, hábitos de autonomía, etc.).

En cuanto a las temáticas a nivel individual, el propio autoconocimiento es el principio para que las jugadoras tomen consciencia de cuáles son sus sueños, qué recursos tienen y cómo poder utilizarlos en su vida. En el siguiente cuadro se muestran los aspectos más relevantes para optimizar el rendimiento en todos los ámbitos de la vida de las deportistas:

Tabla 1: Temáticas individuales

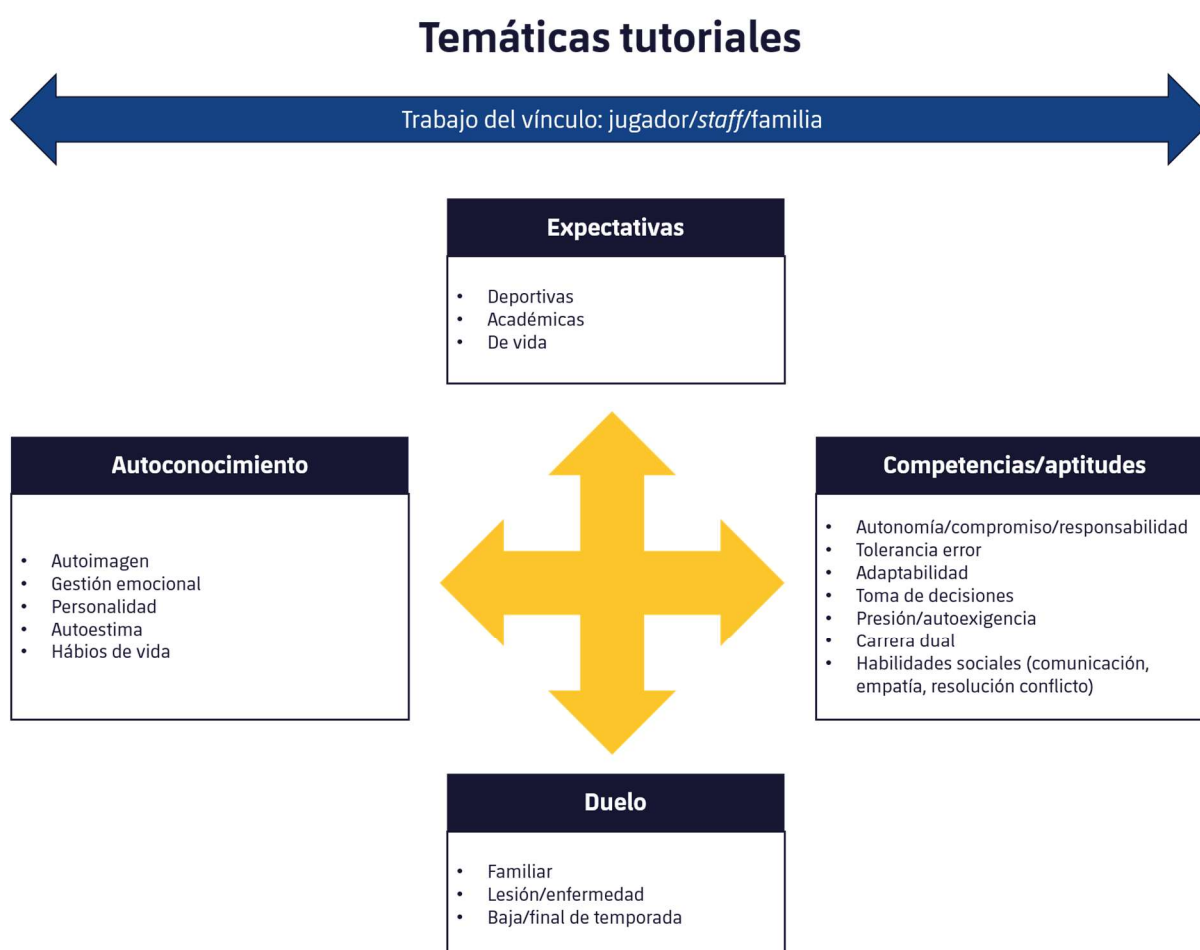
Temáticas individuales	
Hábitos	Calidad de sueño, higiene, alimentación, autonomía y gestión del tiempo.
Gestión emocional y psicoafectiva	Miedos, tolerancia al error, tolerancia a la frustración, autoestima, etc.
Conducta social	Conductas disruptivas, respeto a los profesionales y compañeras, habilidades comunicativas, asertividad, etc.
Desarrollo académico	Carrera dual, gestión del tiempo, orientación vocacional y formación integral, rendimiento

	académico y seguimiento de resultados, gestión del esfuerzo escolar.
Dinámica familiar	Seguimiento de la vida cotidiana, duelo, enfermedades, exceso de presión, etc.
Salud	Lesiones.
Adaptación al equipo	Bienvenida al club, integración con compañeras y con el <i>staff</i> , aceptación de las decisiones técnicas, etc.
Preparar a la deportista para una posible salida del club	Durante el año se trabaja de forma continua.

Fuente: elaboración propia.

El club tiene una hoja de ruta común para todos los deportistas. Sin embargo, se le otorga importancia a los aspectos individuales y particulares de acuerdo con la etapa evolutiva, la trayectoria deportiva y hechos concretos que pueden suceder a cada persona y su entorno.

Figura 5: Temáticas tutoriales



Fuente: elaboración propia.

A nivel grupal, se trabajan temáticas que puede proponer el entrenador respecto a las necesidades del equipo; y también aspectos que el área de acompañamiento considere adecuados según la edad o categoría (asertividad, comunicación, cohesión, responsabilidad, etc.).

Tabla 2: Temáticas grupales

Temáticas grupales	
Hábitos	Se trabajan hábitos de autonomía (en las jugadoras más pequeñas), de higiene, de alimentación, de sueño, de orden, etc.
Gestión emocional y psicoafectiva	Autoconocimiento.
Conducta social	Comunicación asertiva. Empatía. Uso de redes sociales.
Desarrollo académico	Orientación académica. Hábitos de estudio y de gestión del tiempo. Motivación y orientación académica.
Salud	Formación sobre prácticas de conductas de riesgo y sus consecuencias.
Adaptación al equipo	Conocimiento e integración social entre las compañeras del equipo.

Fuente: elaboración propia.

Este seguimiento se complementa con coordinaciones con los técnicos y las familias. En el caso de los técnicos, se realizan reuniones de seguimiento con el fin de evaluar el estado de las jugadoras desde el punto de vista deportivo. Con las familias se coordina para dar *feedback* de los contenidos trabajados en tutoría, y también para recoger información relevante.

Son habituales las coordinaciones entre el **servicio de acompañamiento** (psicólogos y tutores) y **profesionales de la salud** del club (servicios médicos, fisioterapeutas y nutricionistas). En este caso, se trabaja con información relevante sobre la deportista. Esto favorece un seguimiento más preciso.

En paralelo, a lo largo de la temporada, el club ofrece a las deportistas diferentes actividades extraordinarias para contribuir a su crecimiento personal, su afiliación, y su gestión emocional cotidiana. Estas actividades tienen como objetivos: poner en práctica valores: solidaridad, empatía; trabajar el sentimiento de pertenencia al club, etc.

La carrera dual (combinación de los ámbitos: académico y deportivo) de las deportistas se favorece con clases de refuerzo y aulas de estudio en la ciudad deportiva. El FCBarcelona pone al alcance de todas las deportistas estos espacios donde profesores y tutores están disponibles para ayudar en las tareas académicas. El club ha establecido convenios con universidades y centros de estudio para facilitar a las jugadoras el acceso y adaptabilidad de los estudios a sus necesidades (aplazamiento de exámenes por viajes, cambio de turno, vía lenta de estudio, etc.). Por último, el club dispone de muchas áreas, entonces, cuando una deportista tiene que realizar prácticas profesionales, se busca que las pueda desarrollar en el mismo club.

Transición a la etapa profesional

Durante su carrera deportiva, las jugadoras pasan por diferentes etapas: la iniciación (primeros años en el deporte), el desarrollo (aumento de las horas de entrenamiento y más énfasis en la competición), la maestría (elite), y la discontinuación (retiro).

La transición a la etapa de profesionalización (elite o maestría) es uno de los momentos más complicados para muchas jugadoras. Muchas de ellas fracasan, esto supone uno de los momentos más relevantes de la carrera deportiva. No hay un tiempo estándar para la adaptación a las transiciones del ciclo deportivo, y cada jugadora tendrá su propio *timing*. No todas las deportistas tienen las mismas características ni circunstancias. En ocasiones, las jugadoras pueden necesitar entre uno y dos años para adaptarse a las nuevas demandas y exigencias.

El aumento de la exigencia física, táctica, estratégica, ritmo y velocidad del juego hace que las jugadoras tiendan a cuestionarse su propia competencia. Cuando las deportistas no se sienten suficientemente preparadas para el nivel de competencia exigido, pueden aparecer sentimientos de incertidumbre y de sensación de disminución del control. Una potencial autoexigencia se puede traducir en presión por llegar a la elite y por demostrar que pueden hacerlo. Estas situaciones generan estrés, y esto puede generar sentimientos y pensamientos negativos en entrenamiento y competición: tensión, inseguridad, preocupación ante el error, ansiedad (López Chamorro, s.f.).

Es importante tener en cuenta que la mayoría de las jugadoras tendrán que desarrollar recursos que no tienen al llegar a esta etapa. Entonces, necesitarán tiempo para poder afrontar con éxito las demandas a nivel deportivo: más exigencia, mejor nivel deportivo, competir con jugadoras de más experiencia, incertidumbre, etc. Esta etapa coincide con cambios importantes en otras áreas, por ejemplo: entrar a la universidad (área académica), empezar a vivir de forma independiente (área psicosocial), gestionar solas su economía (área económica), etcétera.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones útiles en esta transición.

- Prestar atención a las percepciones de competencia que tienen las jugadoras para que no influyan negativamente en su desarrollo y su rendimiento.
- Establecer objetivos concretos de mejora, para que las jugadoras se concentren y puedan registrar su evolución y de cómo adquieren nuevos recursos.
- Tener paciencia con la evolución de cada jugadora, se debe detectar y diferenciar cuando cometen errores de aprendizaje o de actitud. La gestión de ambos aspectos es distinta, y es necesario evitar potenciar el miedo al error.

En esta etapa es importante iniciar un trabajo específico desde la psicología del deporte, relacionado con las variables que se ponen en juego en el rendimiento deportivo. No se debe dejar de trabajar los aspectos holísticos de la persona. Aunque las jugadoras estén en plena transición y adaptación al mundo deportivo, en la mayoría de los casos son muy jóvenes.

Fútbol profesional

El fútbol femenino tiene una demanda creciente, tanto en el rendimiento como en los resultados. Esto se debe a que el auge de este deporte entre las jóvenes ha aumentado las fichas federativas y el apoyo que reciben por parte de los clubes, de los medios de comunicación y de los aficionados. Esto puede suponer una gran presión para las jugadoras, exigencias para obtener títulos y en su rendimiento: jugar más minutos, conseguir *sponsors*, negociar mejores contratos.

El trabajo desde la psicología en el acompañamiento de la jugadora consiste en aumentar su rendimiento. Esta disciplina puede contribuir con sus conocimientos a apoyar y lograr los objetivos de resultados propuestos para el equipo. Sin embargo, este trabajo siempre debe priorizar el bienestar de la jugadora. El mundo profesional es el momento en que todos los recursos están preparados para conseguir el máximo rendimiento en cada entrenamiento, partido, competición, concentración. Esto no se ve afectado por las circunstancias deportivas de cada jugadora (renovaciones, minutos de juego, situaciones personales, etc.), por las características de la situación (principio de temporada, final de competición, competiciones importantes), ni por las características del entorno más próximo (familia, grupo social, pareja).

En general, no hay diferencias significativas en cuanto a los aspectos psicológicos de deportistas de alto rendimiento que practican deportes diferentes, ni respecto de deportistas varones. Si el perfil psicológico muestra un estado de salud mental óptimo, la ejecución deportiva tiene un rendimiento máximo. Estas deportistas muestran un alto nivel de motivación y confianza en sus habilidades, una activación del organismo, mucha concentración, buena regulación del estado emocional y una utilización de imágenes mentales y autodiálogo eficaz.



Asesoramiento al cuerpo técnico y al *staff*

El asesoramiento al cuerpo técnico (entrenadores) y al resto de miembros que integran el equipo de profesionales (preparadores físicos, analistas, médicos, fisioterapeuta, etc.) es primordial. Esto se debe a que son los principales agentes de cambio y facilitadores del rendimiento deportivo de las jugadoras. El trabajo se centra en las siguientes áreas:

- Habilidades psicológicas vinculadas al área deportiva.
 - Motivación:
 - establecimiento de objetivos individuales y grupales;
 - uso y gestión del esfuerzo grupal e individual.
 - Regulación del nivel de activación: diseño de tareas de activación en el campo y en las sesiones preparadas. Esto se realiza en coordinación con la preparadora física.
 - Habilidades comunicativas en el campo, en relación con las jugadoras y con el resto de miembros del *staff*.
 - Observación y ajuste de planes y rutinas de competición.
 - Carga mental en entrenamientos y partidos.

- Técnicas de regulación interna y de cohesión.
 - Motivación.
 - Establecimiento de normativa y régimen interno.
 - Proceso de selección y definición de roles de las capitanas.
 - Integración, cohesión, conocimiento mutuo entre el equipo y los profesionales del equipo.
 - Valores e identidad del club.

- Nivel organizativo.
 - Programación y planificación sistematizada: al inicio de temporada se establece una programación de trabajo. Esta se lleva a cabo en sesiones periódicas que se revisan, evalúan y reajustan cuando es necesario.
 - Coordinaciones y asesoramiento en las diferentes situaciones y demandas cotidianas.

Trabajo individual con las jugadoras, y trabajo grupal con el equipo

A. Asesoramiento individual

Es importante explicar a las jugadoras cuál es el objetivo de la psicología y qué aspectos permite trabajar un entrenamiento mental que favorezca su rendimiento deportivo y personal.

El asesoramiento psicológico individual comienza en la temporada, a través de una entrevista individual con cada una de las jugadoras de la plantilla. Esta entrevista es semiestructurada y tiene los siguientes objetivos:

- Presentar al profesional y explicar qué es la psicología del deporte y cuáles son las funciones de un profesional de este ámbito.
- Conocer el historial de la jugadora: deportivo, de lesiones, académico, etc.
- Conocer y explorar los conocimientos que la jugadora tiene en relación con la psicología del deporte. Averiguar si ha trabajado o trabaja con algún psicólogo o psicóloga y si valora esta experiencia.

Luego, se realiza una evaluación individual de cada jugadora. Se utilizan diferentes pruebas con el fin de conocer cómo las jugadoras se evalúan respecto de sus competencias mentales y el grado en que utilizan diferentes estrategias psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo en el entrenamiento y la competición.

Es importante realizar una reunión posterior con la jugadora, para mostrarle sus resultados y proponer un plan de acción a trabajar durante la temporada.

Además de la entrevista individual y la evaluación inicial, durante toda la temporada se mantiene un asesoramiento y un trabajo individual sobre aspectos psicológicos relacionados con la práctica deportiva. Algunas de las áreas y variables psicológicas trabajadas se enumeran a continuación.

Tabla 3: Variables psicológicas relacionadas con la práctica deportiva

Variables psicológicas relacionadas con la práctica deportiva
Motivación
Atención y concentración
Nivel de activación
Comunicación
Liderazgo
Autoconfianza
Gestión y afrontamiento de las dificultades
Orientación y asesoramiento para compatibilizar la carrera dual

Fuente: elaboración propia.

Cada temporada llegan a los equipos nuevas incorporaciones y se da un proceso de adaptación, además de transiciones culturales importantes. Esta es otra cuestión importante a tener en cuenta en el fútbol profesional.



Es importante conocer las situaciones de adaptación de las nuevas incorporaciones al club, al equipo, a la residencia. El aspecto técnico y el aspecto personal de las jugadoras se ven involucrados en las adaptaciones que implican una gestión del equipo, en general, y de las nuevas integrantes, en particular. Este abordaje es necesario para prevenir dificultades de adaptación, evitar sufrimientos y conseguir que este proceso tenga éxito para aumentar las probabilidades de máximo rendimiento.

En el caso de jugadoras extranjeras, es fundamental la existencia de protocolos de bienvenida: explicación de los sitios y servicios de la ciudad deportiva y de la ciudad, facilitación de encontrar lugar de residencia, facilitación de clases de idioma del país de destino, costumbres del país o región, etc.

Facilitar la adaptación también implica trabajar la cohesión del equipo. Entonces, se ha de promover el conocimiento entre las jugadoras desde el primer día de pretemporada. Para esto se propone:

- **Dinámicas de autoconocimiento** para las jugadoras del equipo, y también para el *staff*. Esta primera autoexploración les habilitará el conocimiento de los otros. Se trata de dinámicas de presentación, conocer la cultura y creencias de todos los países y ciudades de las que provengan las jugadoras.
- **Dinámicas para favorecer la comunicación** cuando coexisten diferentes idiomas: juego del diccionario de fútbol, programa de *mentoring* entre jugadoras del equipo.
- **Compartir tiempo fuera del campo:** realizar actividades fuera del contexto deportivo para promover la cohesión del equipo. Estas actividades pueden ser: visitar algún sitio de la ciudad, compartir una barbacoa, ir al teatro, etc.

Se recomienda que tanto profesionales como jugadoras puedan prestar una mayor atención a las nuevas incorporaciones durante esos primeros meses. Esto agiliza la adaptación y adecuación de la jugadora al nuevo estilo de vida. Como se mencionó anteriormente, la adaptación es un buen factor de protección para que la jugadora pueda rendir de manera óptima lo antes posible.

B. Asesoramiento psicológico grupal

El asesoramiento psicológico grupal se realiza a través de sesiones y dinámicas grupales, orientadas a las jugadoras y a los técnicos.

Estas sesiones tienen una metodología directa (guiada por el área de psicología deportiva) y una indirecta (aquellas dirigidas por algún técnico con el que previamente se realiza un trabajo de coordinación y asesoramiento para definir la programación y el desarrollo de la sesión). Las sesiones o dinámicas grupales tienen como finalidad trabajar y potenciar diferentes

variables psicológicas vinculadas con el área deportiva. Estas se enumeran a continuación.

- Cohesión grupal: sentimiento de pertenencia, compañerismo, cooperación, conocimiento del grupo, etc.
- Comunicación.
- Atención y concentración.
- Motivación.
- Resolución de conflictos.
- Otras.

Muchas acciones se planifican para la temporada. Sin embargo, es importante tener la capacidad de adaptar y flexibilizar el mapa de actuación según imprevistos y situaciones que puedan surgir en cada momento de la temporada.

Trabajar desde las edades formativas permite dotar a las jugadoras de técnicas y herramientas, además de promover el autoconocimiento desde la más temprana edad. Esto proporciona factores de protección a la jugadora: favorece la **prevención**, otorga una base sólida para fomentar el **bienestar** y el **equilibrio**. Esto permite cuidar la salud mental de las deportistas y lograr que las transiciones no sean tan abruptas.

La profesionalización eleva el estrés y las situaciones de presión: mayor necesidad de resultados, negociación de contratos, compartir con selecciones nacionales, mayor exposición en redes sociales, etc. Por esta razón, dotar a las deportistas de mecanismos de protección y resolución desde que ingresan al mundo deportivo, les facilitará lidiar con las etapas y momentos que transcurre una jugadora de alto nivel.

Por último, es fundamental mencionar las garantías de confidencialidad que debe cumplir un psicólogo o psicóloga en relación con la jugadora. Estas están reunidas en el código deontológico del psicólogo, y se pueden consultar en el COP (Colegio Oficial de Psicólogos). Este principio de confidencialidad está sujeto a un deber y a un derecho de secreto profesional. No solo preserva el derecho a la intimidad de la jugadora, sino también de los técnicos y del *staff*. Para comunicar información a terceros, se debe disponer del consentimiento firmado del implicado o implicada y de sus tutores legales, en el caso de menores de edad.

Trabajo multidisciplinar

El trabajo multidisciplinar tiene una gran importancia en el proceso de acompañamiento de las deportistas, para favorecer el bienestar personal y deportivo. Varios agentes se ven involucrados en este objetivo común, entonces, es necesario que todos estén coordinados para lograrlo. Este trabajo es muy importante tanto en la etapa formativa como en la profesional.



A continuación, se detallan las acciones multidisciplinares que se llevan a cabo en la sección de fútbol femenino del FCBarcelona.

- **Reuniones de ecosistema.** Tienen una frecuencia quincenal. Los profesionales de los departamentos de salud (médicas, fisioterapeutas, readaptadores), conjuntamente con el cuerpo técnico, realizan reuniones para supervisar casos que precisan una atención especial. Por ejemplo: deportistas con lesiones de larga duración, deportistas que hayan observado una afectación por cambios en algún entorno (hábitos, dinámica familiar, académicos, etc.). También se supervisan las dinámicas generales de los equipos. En estas los profesionales comparten información para tener una visión holística de la jugadora y del equipo. Sobre todo, se trabaja para establecer acciones en las diferentes áreas. Estas serán supervisadas y evaluadas periódicamente para observar los progresos de la deportista.

- **Lesiones.** Tanto en el primer momento de la lesión (lesiones de larga duración, es decir, a partir de un mes de estar alejadas del campo) como en el momento de volver a la práctica deportiva, la jugadora puede presentar distintas emociones. Estas pueden ser: frustración por no encontrarse en el estado o la forma física que tenía antes de lesionarse, miedo o desconfianza de volver a lesionarse, o exceso de euforia por su retorno. Una mejor experiencia del retorno puede lograrse con objetivos adecuados para gestionar y canalizar estas emociones y ajustar expectativas. Es necesario acompañar a las jugadoras durante la reincorporación, después de haber sufrido una lesión. En cuanto al aspecto psicológico, se destaca el apoyo social, y se diferencian tres tipos: apoyo del equipo médico, apoyo del equipo deportivo, y apoyo de la familia y del entorno social próximo.

Una lesión no solo imposibilita la práctica deportiva habitual. La jugadora es apartada de la dinámica y rutina del equipo, ya que debe dedicar las horas de entrenamiento a su recuperación física. Entonces, además de un aislamiento deportivo, se da un aislamiento social y emocional. Esto remarca la importancia de la atención y el acompañamiento de la jugadora desde la mirada de todos los profesionales que están a su alrededor.

El **servicio de psicología** lleva a cabo su tarea con la consideración de la afectación emocional que implica una lesión. Se trabajan las diferentes necesidades psicológicas que implica un proceso de lesión, así como la organización de la rutina diaria y la reestructuración de objetivos según el tiempo de duración de la lesión.

En cuanto al momento posterior a una lesión, es importante acompañar a la deportista cuando vuelve a la práctica deportiva. Pueden aparecer situaciones difíciles al reiniciar los entrenamientos, sensación de miedo y angustia que es bueno identificar y canalizar de una forma que facilite la reinserción de la deportista.

La gestión de los miedos y expectativas al momento de volver a la práctica deportiva depende también de cómo haya gestionado las diferentes etapas: desde el momento de la lesión hasta su recuperación. La información que recibe de los diferentes profesionales,

el apoyo social y el contacto con el equipo son componentes importantes durante este proceso.

La coordinación entre los profesionales permite poner en común información útil para revisar de manera constante la evolución de los planes de recuperación de cada jugadora lesionada. Un ejemplo de protocolo puede ser el siguiente: ante una lesión de larga duración, en la reunión multidisciplinar se coordinan acciones a realizar. A continuación, se enumeran acciones que los profesionales pueden llevar a cabo.

- Fisioterapeuta: trata la recuperación física de la jugadora.
- Entrenador o preparador físico: incluye a la jugadora en alguna dinámica del equipo en el campo, siempre y cuando no atente contra su bienestar físico. En caso de que la jugadora no pueda realizar ningún ejercicio, se trabaja en tareas que puedan favorecer aspectos técnicos y tácticos.
- Nutricionista: en caso de que se considere necesario.
- Psicólogo o tutor: realiza una sesión para valorar el impacto emocional de la lesión. Ofrece la posibilidad de seguir un proceso terapéutico durante el tiempo que dura la lesión. Revisa junto con la jugadora su gestión del tiempo y sus hábitos, ya que su rutina se ha modificado debido a la lesión. Previo al alta deportiva, se establece una nueva entrevista para evaluar el estado de la jugadora. La coordinación entre la psicóloga deportiva y el preparador físico o técnico permite confeccionar fichas de tareas que puedan favorecer aspectos técnicos y tácticos. También se puede trabajar con jugadoras que precisen técnicas para favorecer variables psicológicas involucradas en la práctica deportiva (visualización, detección del pensamiento, etc.).

Programa formativo

El programa formativo está destinado a las jugadoras de fútbol femenino. Se trata de un programa de formación integral que recoge diferentes acciones formativas vinculadas al área deportiva. Está orientado a dar respuesta a necesidades formativas identificadas en cada etapa evolutiva de las deportistas. Esta evaluación es realizada por los profesionales de las diferentes áreas que trabajan con la deportista. Los objetivos del programa formativo son los siguientes:

- Favorecer la formación integral de las deportistas de cada equipo, de acuerdo con su etapa evolutiva, a través de la identificación de necesidades en diferentes áreas del entorno deportivo.
- Potenciar el sentimiento de pertenencia al club y a la sección.

El programa consta de cuatro bloques principales que abarcan diferentes áreas. Estos son:

1. **Bloque de salud:** incluye necesidades del área médica y de nutrición. El departamento médico realiza acciones formativas orientadas a la divulgación. Se busca informar de una

manera próxima y sencilla sobre la fisiología femenina. El objetivo es que las deportistas conozcan las etapas de cambios por las que pasa su cuerpo, y que puedan consultar dudas (ciclo menstrual, educación nutricional, educación sobre hidratación, sueño y descanso, qué comer los días de partido, cómo comer para recuperarse mejor, etc.).

2. **Bloque de comunicación:** involucra al departamento de comunicación. La acción formativa principal del área de la comunicación busca que las jugadoras aprendan a utilizar las redes sociales de forma segura y adecuada. Se espera que conozcan los beneficios y perjuicios que ofrecen internet y las redes sociales.

3. **Bloque de orientación académica:** destinado a las necesidades de ámbito académico. Algunas de las acciones para jugadoras de equipos formativos se tratan de encuentros en los que deportistas del primer equipo y del Barça B comparten sus experiencias en carrera dual con deportistas de los equipos juvenil, cadete e infantil.

4. **Bloque de identidad de club y sección:** se enfoca en fomentar el sentimiento de pertenencia. Incluye sesiones formativas destinadas a favorecer y fomentar el sentimiento de identidad del club y la sección. Por ejemplo: conocer referentes deportivos, reforzar valores de la práctica deportiva, inculcar y transmitir valores y actitudes positivas, favorecer el conocimiento entre los equipos que forman parte del fútbol femenino formativo.

La metodología presentada puede servir como guía para implementar en cualquier institución o club que tenga como objetivo una atención integral a la jugadora. Algunas instituciones solo podrán incluir alguna directriz, otras podrán usar esta información para definir líneas nuevas de trabajo, u otras simplemente retomarán actividades puntuales en determinados momentos de la temporada. En ocasiones, no se dispondrá del presupuesto para contar con profesionales que lleven a cabo estas acciones. Sin embargo, es importante que las instituciones puedan invertir en **prevención en salud mental** y evitarse intervenir solo cuando ocurran las dificultades descritas.

Un mejor conocimiento del mundo de la mujer en el deporte se logra a través de acciones que favorecen un clima de aprendizaje y conocimiento. Esto se logra cuando se forma a los profesionales del deporte, se promueve el autoconocimiento de las jugadoras, y se brinda información y formación a las familias sobre hábitos de vida y otros temas esenciales para el acompañamiento de las deportistas.

Referencias

2Playbook (2022). *Solo el 3% de las federaciones deportivas nacionales están presididas por una mujer*. Recuperado de https://www.2playbook.com/mas-deporte/solo-3-federaciones-deportivas-nacionales-estan-presididas-por-mujer_8007_102.html.

Alvarez Litke, M. (2018). Marcando la cancha: una aproximación al fútbol femenino desde las ciencias sociales. *Cuestiones de Sociología*, 18, e055. <https://doi.org/10.24215/23468904e055>

Gratacós, M. (2020). *Modelo Ecológico de Bronfenbrenner: sistemas y críticas*. Recuperado de <https://www.lifeder.com/modelo-ecologico-bronfenbrenner/>.

[Imagen sin título sobre partido de women's Champion league] (2022). Recuperado de <https://n9.cl/oiwp8>.

Infocop (2018). *Reino Unido plantea un Plan de acción de salud mental para deportistas de elite*. Recuperado de https://www.infocop.es/view_article.asp?id=7392.

Johan Cruffy Institute (2021). *Modelo holístico de desarrollo de la carrera deportiva*. Recuperado de <https://johancruyffinstitute.com/es/blog-es/coaching/el-coaching-aplicado-a-la-formacion-de-deportistas-de-elite-parte-1/>.

Lago I, Lago-Peñas C and Lago-Peñas S. (2022). Waiting or Acting? The Gender Gap in International Football Success. *International Journal for the Sociology of Sport*. Ahead of print.

La Masia (2021). *Més enllà de l'esport. Butlletí oficial de La Masia*. Recuperado de <https://www.fcbarcelona.com/fcbarcelona/document/2021/02/15/1abdf154-efe3-42e4-9000-ef11bc9209fe/Butllet-La-Masia-febrer-2021.pdf>.

López Chamorro, J. (s.f.). *La transición al deporte de élite, una visión psicosocial. "Era muy bueno, pero no sé qué le pasó..."*. Recuperado de <https://sabercompetir.com/transicion-al-deporte-de-elite/>.

Marugán Pintos, B. (2019). *El deporte femenino, ese gran desconocido*. Madrid: Instituto de Estudios de Género, Universidad Carlos III.

Ramírez, C. (2022). *Imagen sin título sobre partido entre el Barcelona y Wolfsburg*. Recuperado de <https://www.radiohrn.hn/barcelona-femenino-asistencia-record-fútbol-espana>.

Regüela Sáez, S. (2011). *Programa excel·lència i transicions (èxits). El projecte personal com a eina per afrontar les transicions de la carrera esportiva* [Tesis doctoral]. Universitat Autònoma de Barcelona, Facultat de Psicologia, España.

Torreadella-Flix, X. (2016). *Fútbol en femenino. Notas para la construcción de una historia social del deporte femenino en España, 1900-1936*. *Revista Investigaciones Feministas*, 7 (1), 313-334. Recuperado de <https://revistas.ucm.es/index.php/INFE/article/download/52710/48459>.

Wylleman, P., De Brandt, K., & De Knop, P. (2020). In D. Hackfort and R. Schinke (Eds.), *Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology: Volume 2: Applied and Practical Measures* (pp. 89-106). New York, NY: Routledge.

