



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Universidad de la República

Facultad de Psicología

Trabajo final de grado

Ensayo Académico

Factores psicosociales en el fútbol femenino de alto rendimiento

Estudiante: Vanesa Sosa Muniz

C.I. : 5.290.579-3

Tutora: Asis. Mag. Sandra Tort Gómez

Revisora: Prof. Adj. Dra. Rossana Blanco

Octubre 2025 - Montevideo, Uruguay

Agradecimientos

Al concluir este trabajo quiero expresar mi agradecimiento a quienes acompañaron el recorrido, culminar el proceso implica dar por finalizada una etapa llena desafíos y aprendizajes significativos.

Como primera generación universitaria me siento ampliamente agradecida de la posibilidad de formarme y crecer en la Facultad de Psicología. El pasaje por la Universidad de la República no solo me brindó conocimientos, sino también nuevas formas de percibir, interpretar y habitar la realidad. Llegar a este punto no hubiera sido posible sin cada una de las personas que han sido parte, mis logros son también producto de su confianza, entusiasmo y motivación.

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres, por su dedicación, valores y enseñanzas, motor fundamental para emprender este camino. A mi mejor amiga por su calidez, consejos y compañía. A mi pareja por estar presente en cada momento y creer en mí, incluso cuando yo dudaba. A cada una de las mujeres con las que tuve el gusto de coincidir. Finalmente quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi tutora Sandra, por su guía, su escucha y sus valiosos comentarios.

A todas esas personas y a todas las circunstancias que lo hicieron posible, gracias.

Dedicatoria

A mis padres, Rossana y Fernando

A mis hermanas, Dahiana y Yenifer

A mis sobrinos, Dylan, Pablo, Mateo, Lautaro y Lucas

A mi amiga, Camila

A mi pareja, Michael

A mis abuelas, María y Nina

A mi abuelo Ramón, que sigue vivo en mi corazón.

A todos ellos, este trabajo también les pertenece.

Índice

Resumen	4
Introducción	5
Inserción en un ambiente masculinizado	6
- Visibilidad mediática	10
- Apoyo institucional	13
Factores claves para el desarrollo integral de la mujer deportista	18
- Compaginación de carreras	19
- Apoyo social	22
Impacto en la salud mental de las jugadoras	24
- Estrés	25
- Ansiedad	28
- Aportes desde la psicología al fortalecimiento del deporte femenino	30
Conclusiones	32
Referencias	34

Resumen

Las deportistas de fútbol de primera división femenina se encuentran con múltiples barreras que limitan el desarrollo óptimo de la práctica. En el presente trabajo final de grado se abordan algunos de los emergentes de la falta de estructura profesional y cómo estas afectan a las jugadoras. La inserción de la mujer en un ambiente históricamente masculino se identifica como el origen principal que desencadena las dificultades existentes, donde las desigualdades basadas en género operan con regularidad, limitando el apoyo institucional y afectando la visibilidad de las deportistas en los medios de comunicación, lo que se presenta como principal limitante hacia la profesionalización global del fútbol femenino. Ante un deporte precarizado, donde existe una disonancia entre el salario asignado y las exigencias inherentes al rol, es imprescindible la búsqueda de estrategias que garanticen la sostenibilidad de la práctica. La realización de carreras duales y el apoyo social se plantean como líneas estratégicas centrales que contribuyen a mantener el equilibrio. Se observa la incidencia de esta realidad en diferentes niveles, destacando los procesos que pueden ver deteriorada la salud mental de las jugadoras.

Palabras clave: Fútbol femenino, profesionalización, carrera dual, apoyo social, género.

Introducción

El fútbol en Uruguay es un símbolo de identidad, cohesión y proyección, se considera la carta de presentación a nivel Mundial, puesto que más de la mitad del país entiende este deporte como lo que más nos destaca internacionalmente, ubicándolo por encima de la política en nivel de relevancia para la vida de las personas (Arocena, et al. 2019). No obstante, cuando es practicado por mujeres, se encuentra limitado por las desigualdades estructurales, producto de los estereotipos de género (Román et al. 2024). A pesar de los avances en los últimos tiempos, estas desigualdades, generan una serie de problemáticas que limitan su desarrollo (Lopez, et al. 2022).

En lo que respecta a la denominación de esta práctica femenil como disciplina profesional, nos encontramos con un doble discurso. Por un lado las exigencias y habilidades deportivas requeridas van en concordancia con una práctica de primer nivel, pero las condiciones dadas para la mayoría de las deportistas distan significativamente de este estatus, lo que genera controversias en las jugadoras (Pimentel, 2018), quienes se encuentran sujetas a las disonancias del discurso institucional.

El presente ensayo académico nace de la necesidad de visibilizar la realidad de las mujeres que practican fútbol de alto rendimiento en Uruguay. Se pretende vislumbrar aspectos emergentes de la semiprofesionalización y las consecuencias que supone que esta disciplina sea considerada profesional a pesar de carecer de las condiciones adecuadas que garanticen su eficacia. Estas contradicciones pueden verse reflejadas en diferentes áreas de la vida de las deportistas pudiendo tener repercusiones sobre su bienestar. Resulta pertinente problematizar el rol de la mujer en el ejercicio del fútbol como profesión con perspectiva de género y un enfoque psicológico, que permita comprender los modos de relacionamiento que configuran el estado actual de la disciplina.

A nivel personal surge el interés mediante el acercamiento académico a la temática, como parte del proceso formativo. Conocer los factores estructurales que sostienen la disciplina y contemplar las desigualdades que la rigen ha sido un motivador adicional en la construcción del problema. Poder colaborar en algún punto al desarrollo del deporte femenino, mediante la visibilización de las dificultades, contribuyendo a una cultura más inclusiva. A su vez, entendiendo el deporte como potenciador de la participación y el liderazgo de las mujeres en este ámbito y en la sociedad en su conjunto, es significativo cooperar a su permanencia y continuo crecimiento.

Inserción en un ambiente masculinizado

“En muchas ocasiones en la historia, ‘Anónimo’ fue una mujer”

Virginia Woolf.

La vida profesional de las mujeres deportistas se encuentra determinada por los modos de relacionamiento que nos rigen. El concepto de género surge de los movimientos feministas como forma de visibilizar que las diferencias entre hombres y mujeres no provienen exclusivamente de aspectos biológicos sino que son resultado de un proceso (Asakura, 2004). La construcción social del género como categoría ha limitado históricamente a las mujeres, imposibilitando el goce pleno de la práctica deportiva, donde las identidades femeninas se construyen a partir de interacciones, vivencias personales y condiciones estructurales dadas (Donoso, 2021), que se determinan a partir de la relación establecida con el entorno.

Judith Butler (1999), propone el concepto de *performance* para explicar los modos como se conforman y expresan las identidades. Butler entiende al género como algo que se hace, donde los aspectos performativos incluyen gestos, comportamientos y expresiones que responden a las normas y expectativas sociales previamente establecidas sobre el ser

hombre o ser mujer. La performatividad implica que el género no es innato, sino que las características de los individuos son adquiridas en este proceso, en tanto la clasificación de los deportes en masculinos y femeninos constituyen una forma de discriminación en si, que a pesar de ser concensuada reafirma los estereotipos de género y su naturalización invisibiliza dicha discriminación (Vicente-Pedraz & Brozas-Polo, 2017).

La práctica de actividad física, es entendida como un derecho humano que contribuye a una mejor calidad de vida (Desiderio, 2021), la participación femenina en actividades deportivas colabora en la búsqueda de equidad, ya que permite el fortalecimiento y desarrollo de capacidades útiles para la vida en las sociedades actuales (Martinez, 2021). Asimismo el deporte competitivo ha sido un territorio en disputa donde el éxito trasciende aptitudes y habilidades personales.

La subestimación del deporte practicado por mujeres no se debe a la falta de capacidades, sino que responde a un conflicto de intereses (Vicente-Pedraz & Brozas-Polo, 2017), que va más allá del deporte masculino versus el femenino. Un deporte femenino con mayor reconocimiento y prestigio pondría en riesgo el modelo de negocio actual, favorecido por las desigualdades existentes. Es decir que, ante una redistribución equitativa de los recursos el modelo actual se vería afectado, lo que explicaría las resistencias que obstaculizan el crecimiento del deporte femenino.

Las deportistas se enfrentan a diferencias significativas en cuánto al nivel de reconocimiento, acceso a recursos, y responsabilidades simultáneas (Moscoso, 2024). El ambiente futbolístico no es el más favorable para las mujeres, su crecimiento deportivo se encuentra imposibilitado por resistencias institucionales que lo mantienen en una posición secundaria, amparados en discursos que hablan de un mercado inexistente para ellas (Garton, 2020). Generar cambios en este sentido compromete a múltiples sectores,

abarcando temas de equidad de género, desarrollo social y transformación cultural (Ochoipoma, et al. 2024).

Si bien la presencia de las mujeres en el fútbol data de 1895, cuando se disputó el primer partido femenino oficial entre el North y el South, en Londres, este acercamiento generó resistencias del público, de sus homólogos y de las instituciones deportivas, que se acrecentaron con el paso del tiempo llegando a la prohibición de la práctica en algunos países, lo que sosegó todos los avances y posibilidades de crecimiento del fútbol femenino hasta ese momento (Marinello, 2018). Si bien el aumento de mujeres en el ámbito deportivo se considera un logro, el hecho de que estas se incorporen desde un lugar secundario reafirma la hegemonía masculina (Vicente-Pedraz & Brozas-Polo, 2017), en tanto se brinda acceso con ciertas limitantes y condiciones, lo que dificulta aún más el acceso igualitario.

En Uruguay se transmite una cultura futbolística que se sustenta en las bases de la hombría, representada por las grandes figuras que consolidaron los triunfos más significativos para la historia del país, donde el pasado del fútbol femenino no forma parte de las memorias colectivas (Machado et al, 2019), esto resulta importante al momento de pensar en las formas en las que el fútbol es transmitido generacionalmente y en los modos en que las mujeres se aproximan a la práctica.

En este punto, para poder poner en contexto a las jugadoras de fútbol de alto rendimiento, es relevante poder tomar en cuenta a las deportistas de manera integral, aproximarse a su carrera desde una mirada holística, permite considerar al sujeto en situación (Castellanos, et al., 2018). Según los autores, a lo largo de las etapas de transición desde la iniciación hasta la retirada existen cinco niveles:

- Nivel deportivo, que abarca todas las etapas de transición.

- Nivel psicológico, comprendiendo experiencias y vivencias ocurridas a lo largo de su trayecto deportivo.
- Nivel psicosocial, involucrando a todas aquellas personas del entorno cercano que han sido relevantes para la carrera deportiva.
- Nivel académico-vocacional, contemplando las carreras paralelas a la práctica.
- Nivel financiero, en el que se identifican las fuentes de ingresos del deportista.

En concordancia con estos planteos, nos aproximamos a la vivencia del deporte femenino fluctuando entre los diferentes niveles que lo componen. En primera instancia y pese a las controversias que han significado las comparaciones, resulta inevitable cotejar con el fútbol practicado por hombres, debido a que esta disciplina aún se sustenta sobre las bases del deporte masculino. Actualmente los acercamientos hacia la profesionalización del fútbol femenino surgen principalmente en la búsqueda de inclusión de un sector desfavorecido, a decir de Garton (2020) a modo de política social, contextualizado en las luchas femeninas, intentando amparar reclamos y generar mejores condiciones laborales, lo que no deja de ser una causa justa, pero no precisamente implicaría un interés de desarrollo real.

Para ser consideradas jugadoras de fútbol de alto rendimiento, será necesario participar en competencias oficiales regidas por La Asociación Uruguaya de Fútbol (AUF), el máximo cuerpo de gobierno de este deporte a nivel país. En el estatuto del jugador de fútbol profesional Uruguayo (AUF, 2024) se expresa “Será considerado futbolista profesional aquel que celebre contrato con una entidad deportiva que participe en torneos oficiales de la AUF, a través del cual se obligue por tiempo determinado a practicar fútbol para dicha entidad, a cambio de una remuneración” (p. 1). El mismo no contempla el deporte practicado por mujeres y evidencia las carencias de la disciplina femenino en el país, con

escasas percepciones salariales, situando a las jugadoras más próximas al amateurismo (Lopez, et al. 2022).

De acuerdo a La Real Academia Española (2014, definición 2), se define una profesión como el “empleo, facultad u oficio que alguien ejerce y por el que percibe una retribución” y se delimita dentro de la concepción de amateur al aficionado que “practica sin ser profesional un arte, deporte”, en base a estas nociones, aquellas jugadoras que no reciben retribución alguna estarían dentro de la casilla de aficionadas. No obstante, a pesar de la ausencia o limitada remuneración percibida, nos enfocaremos en las responsabilidades que se les atribuye a las jugadoras respecto a los clubes de pertenencia, donde se posiciona al fútbol femenino en el ámbito profesional, lo que genera tensiones en las deportistas al intentar cumplir con las exigencias que conlleva (Pimentel, 2018), pudiendo devenir en una sobrecarga, producto del estrés al que se encuentran expuestas, afectando su salud física y mental (Herrera et al. 2017).

Visibilidad mediática

La poca visibilidad de las mujeres en los medios masivos de comunicación emerge como uno de los mayores obstáculos al desarrollo de la práctica, donde sólo una ínfima parte del contenido reproducido es dedicada a deportes femeninos, y en esas imágenes brindadas se muestra una representación de las mujeres deportistas que dista de sus realidades como profesionales, dificultando la existencia de modelos femeninos exitosos, donde las jóvenes y niñas en etapa de formación puedan verse reflejadas (Fernandez, 2020). Interfiriendo en lo que podría ser un símbolo de validación de los espacios deportivos, dada su influencia en la creación y propagación del discurso social (Mujika, 2021).

Este agente socializador mediático se estructura en concordancia con el trasfondo cultural, reproduciendo una imagen femenina cosificada, donde se las juzga e invisibiliza, ejerciendo lo que se denomina violencia mediática. Este tipo de violencia de género mantiene a la mujer dentro de ciertos parámetros que sustentan el orden patriarcal (Martínez, 2020), por lo tanto, estarían brindándonos una versión de la realidad social que representa a las ideologías dominantes y fomentan su poder, justificando la ausencia de contenido femenino principalmente a la falta de una demanda (Sagarzazu & Lallana del Río, 2012). Modificar los modos en que se transmiten las noticias deportivas femeninas, implica innovar en las narrativas mediáticas establecidas, en un pasaje hacia nuevos espacios de reconstrucción de la imagen de la mujer deportista.

En este sentido, Dazn y the female quotient (2021), realizaron un estudio llamado “la brecha de cobertura: un paso para acabar con la disparidad de audiencia en el deporte femenino”, donde revelan que el interés hacia el deporte practicado por mujeres y por hombres tiene un público similar, pero al momento de consumir deportes femeninos se identifican algunas barreras, entre ellas se mencionan la baja calidad del contenido, el poco tiempo de dedicación y las dificultades para acceder a los mismos. A este respecto estaríamos frente a un desinterés consecuente de la desvalorización estructural, y es así que nuevamente la subrepresentación de la práctica inclina la balanza en detrimento de las mujeres deportistas.

A pesar de esto, los números indican que se ha triplicado la cobertura de prensa de deportes femeninos a partir del año 2019 (Organización de las Naciones Unidas Mujeres, 2024), logrando una mayor visibilización, con un récord de audiencia de 2.000 millones de personas en la copa mundial femenina de la FIFA de 2023. Según este mismo informe, se indica que en la actualidad 7 de cada 10 personas ven deportes femeninos, por lo menos algunas veces al año. Y que más del 50% de estos seguidores surgieron en los últimos tres años, pudiendo identificar una relación directa con la accesibilidad de estos eventos a través

de los medios masivos de comunicación. Estos datos ponen en tela de juicio las justificaciones que se amparan en la falta de una demanda, dado que cuando el contenido ha estado al alcance de la audiencia esta ha respondido favorablemente. En este sentido, queda claro que la mayor dificultad no radica en generar interés, sino en garantizar condiciones equitativas de acceso y difusión. Lo que resulta más complejo, en tanto se escapa de las manos de las protagonistas, quedando sujeto principalmente a voluntades institucionales, que son quienes tienen el poder de elegir aquello que merece la pena ser contado.

A tales circunstancias, aparecen las redes sociales como un espacio de empoderamiento, donde las mujeres pueden sentirse libres e independientes y construir su reputación como profesionales (Espinoza & Linares, 2020). Estos medios de relacionamiento virtuales son de utilidad para potenciar, comunicar y compartir. No obstante, se muestran como un reflejo de la vida en sociedad, donde las mujeres se encuentran especialmente vulnerables a la violencia y discriminación (Herrán & Pazos, 2022). Siguiendo con este autor, se plantean algunas de las agresiones de mayor frecuencia en los medios digitales; donde se incluye la difusión y apropiación de información privada, la violencia sexual, difusión de contenido íntimo, comentarios sexistas, discriminación y discursos de odio. Lo que genera controversias, en tanto el mismo medio que permite expresar y visibilizar puede terminar siendo un espacio de exposición e intimidación.

A este respecto, se debe prestar especial atención dado que la convivencia con ataques de forma cotidiana puede repercutir tanto en la vida personal como profesional, si bien las mujeres más expuestas suelen ser aquellas que ocupan cargos de mayor poder, los discursos de odio hacia las deportistas suelen ir en la línea de limitar su presencia y visibilidad profesional (Piñeiro & Martínez, 2021). Estas formas de violencia se encuentran amparadas en un sistema, que cuenta actualmente con pocas herramientas para regular su uso, donde la libertad de expresión y el anonimato toman un lugar protagónico (Herrán &

Pazos, 2022). ¿Cuál sería entonces la alternativa para aquellas mujeres que no encuentran su lugar en los medios pero tampoco se sienten seguras en la red?, resulta importante poder contemplar este aspecto, para poder entender que la equidad no se limita a lo manifiesto, y que la legitimación de las mujeres deportistas tiene que ser entendida como un derecho.

Apoyo institucional

Las instituciones como organizadoras y reguladoras de la vida en sociedad (Ulloa, 1969), tienen una responsabilidad inherente con los deportistas. El cumplimiento de las normas, leyes y valores éticos que rigen las prácticas deben contemplar las diferencias y establecer ciertos criterios que promuevan la equidad (Heinemann, 2006). En esta línea, para continuar avanzando, en la concepción de un deporte ético, democrático y equitativo, es necesario trabajar desde las instituciones tanto sociales como educativas (Sauleda et. al, 2021), a fin de generar una transformación estructural, es decir, sería indispensable pensar e intervenir de manera global.

La heterogeneidad es necesaria para poder construir espacios de convivencia más equitativos, el hecho de que la representación femenina en lugares de decisión sea escasa o nula constituyen barreras que prolongan las dinámicas impositivas, otorgando la delegación de decisiones concretas a grupos homogéneos de la sociedad (Organización de las Naciones Unidas Mujeres, 2021). Si bien la presencia de mujeres no garantiza el cambio en sí mismo, la diversidad enriquece el diálogo y las probabilidades de que se planteen o escuchen sus necesidades aumentan. En lo que respecta a la representación femenina en las organizaciones se aprecian avances significativos en los últimos años que han contribuido a la disminución de esta brecha pero es necesario continuar avanzando.

Según indican informes como el de la Organización de las Naciones Unidas Mujeres (2024), se identifica un aumento de un 100% de presencia femenina en el comité olímpico internacional (COI), llegando a un 41% de mujeres partícipes. Mientras que en el ámbito futbolístico en 2016 es nombrada por primera vez una mujer como secretaria general de la FIFA. En lo que respecta a Uruguay, actualmente de los 48 cupos existentes para autoridades en la Asociación Uruguaya de fútbol (AUF), tres son ocupados por mujeres: Andrea Lafranco como integrante del comité ejecutivo, Mariana Fernandez como presidenta del consejo de fútbol femenino y Ana Laura Agosto como secretaria de la comisión de fútbol playa. Si bien se muestra un avance en representatividad femenina, aún no se alcanza un nivel equitativo, tanto por la cantidad de puestos como por su nivel jerárquico, esto último es sumamente relevante, ya que los resultados van a depender de la capacidad de acción que tengan estas mujeres. Garantizar el acceso femenino no significa un cambio en sí mismo, su participación deberá ir más allá de la mera presencia, es necesario que sus voces sean escuchadas de forma genuina para que la representación cobre sentido.

Por otra parte, la escasez de recursos es otro aspecto institucional relevante, las condiciones estructurales deficientes son una de las principales limitantes para la competencia profesional (Román, et al, 2024). La realidad de muchas futbolistas implica entrenar y jugar en condiciones deplorables, con escaso acceso a maquinaria y equipamiento necesario para dicho fin (Machado et. al, 2019), lo que resulta contraproducente para ambas partes, ya que el logro de la productividad, competitividad y sostenibilidad de los clubes, depende ampliamente de la salud física y mental de aquellos que conforman la organización (Herrera, et al. 2017). En este marco, muchas mujeres han optado por entender la práctica como recreativa, en concordancia con las dificultades y limitaciones laborales existentes (Pimentel, 2018).

Es así que, el 3 de julio de 2023, las deportistas del fútbol femenino Uruguayo, se autoconvocaron en la sede de la Mutual Uruguaya de jugadores profesionales (MUFP),

exigiendo el cumplimiento de reglamentos y mejores condiciones laborales, bajo el lema “El lunes no entrenamos, el lunes nos manifestamos”, refirieron como parte de su proclama:

“Las mujeres tenemos el mismo derecho y la misma capacidad que los hombres para jugar y disfrutar de este deporte. Las diferencias de género no pueden seguir dictando el acceso y desarrollo de nuestro fútbol. Es hora de que el fútbol de mujeres ocupe el lugar que merece en el mundo del deporte. Es por todo esto que exigimos: tener acceso a los escenarios principales, que se nos brinde canchas de calidad, tanto para competir como para entrenar. Que se nos permita acceder de forma igualitaria a la infraestructura de los Clubes, que contemos con entrenadores capacitados y que se permita el acceso de más mujeres dentro de los cuerpos técnicos y puestos directivos.

En definitiva, que se construyan oportunidades tangibles para el desarrollo profesional del fútbol” (Un día histórico, 2023).

Los reclamos de las deportistas reflejan la persistencia de desigualdades estructurales para las mujeres, donde la vulneración de derechos en este ámbito es una noción naturalizada. A pesar de esto, la profesionalización del fútbol femenino, no debería limitarse a lo superficial. La escasez de salarios e infraestructuras son el lado visible del problema, pero el núcleo radica en la falta de reconocimiento que a pesar de los avances alcanzados, imposibilita una transformación real.

A pesar de estas dificultades, en los últimos años, ha aumentado la participación femenina en el fútbol federado, con un considerable crecimiento a nivel Mundial, según un informe publicado por la FIFA (2023), son unos 16.6 millones de mujeres y niñas que lo practican. Este organismo en los últimos años ha creado e implementado estrategias para el desarrollo de este deporte basado en tres pilares fundamentales:

Aumentar la participación: A partir de la implementación de mentorías y programas de becas, poniendo el enfoque en el desarrollo de las jugadoras, árbitras y técnicas para aumentar el rendimiento e interés.

Potenciar el valor comercial: Mediante el aumento de patrocinios, identificados como principal fuente de crecimiento, separándolos del fútbol masculino. Se fomenta la retransmisión de partidos por diversos medios como televisión abierta, de pago, OTT (servicios over-the-top) y redes sociales.

Sentar las bases: Incrementando el presupuesto, creando sistemas de licencias para los clubes, políticas de salvaguardia que garanticen la protección de las jugadoras, la incorporación de estrategias de intervención específicas y la promoción de diversidad, equidad e inclusión femenina.

Estos tres pilares se relacionan entre sí y constituyen la implementación de lo que FIFA denomina el “Círculo virtuoso del fútbol”, donde a mayor visibilidad, mayor inspiración a la participación femenina. Esta estrategia se completa cuando el círculo se cierra, lo que implicaría como resultado un incremento en inversiones, la inversión mejora la calidad, la calidad atrae al público y este genera mayores ingresos, lo que parece funcionar bien en el deporte practicado por hombres y podría decirse que apenas comienza a desarrollarse en el fútbol femenino, donde hasta el momento no se ha percibido un efecto significativo en Uruguay. La falta de efectos a nivel local resulta razonable, y va más allá de lo novedoso de estas estrategias, dado que no basta con implementaciones internacionales, cuándo éstas no pueden ser sostenidas y acompañadas a nivel país, mediante políticas que garanticen el acceso a recursos y la igualdad de derechos.

A su vez, desde el año 2018 la Confederación sudamericana de fútbol establece en el reglamento de licencias de clubes la obligatoriedad de contar con un equipo de fútbol de

primera y por lo menos una categoría juvenil femenina en condiciones adecuadas, a aquellos clubes que deseen participar de sus competencias (CONMEBOL, 2018). La reglamentación genera ciertas controversias, en tanto, no parece haber una regulación que garantice la correcta aplicación de la misma, centrándose básicamente en la obligación. Esta imposición no fomenta el interés de los clubes, lo que puede devenir en la incorrecta aplicación de la norma dando como resultado un efecto negativo, que aumente la exclusión y posicione a las mujeres en un lugar de inferioridad respecto a los hombres (Pereyra & Cabrera, 2024), es decir, las diferencias entre estos deportes se acentúan, perjudicando aún más a las jugadoras. Este tipo de efecto rebote se debe a la búsqueda de soluciones mediante enfoques simplistas, que no contemplan las múltiples realidades del deporte y del contexto social en el que se desarrolla.

En este sentido nuevamente se implementan estrategias que pretenden ser inclusivas, pero que terminan teniendo el efecto contrario, donde si bien en términos cuantitativos podría hablarse de un número mayor de mujeres iniciándose en la práctica del fútbol femenino profesional, también podemos hablar de un número mayor de mujeres siendo vulneradas en sus derechos como trabajadoras de este deporte. A pesar de las controversias, estas estrategias y normativas pueden tener relación con el mencionado incremento de deportistas federadas, siendo un acercamiento hacia la profesionalización global del fútbol, independientemente del género que lo practique.

De todas formas hay que ser cautelosos con los modos de aplicación de la norma, al fin y al cabo debe ser más importante garantizar su funcionalidad que la propia existencia, debiendo considerar el bienestar laboral de las deportistas como primordial y determinante de los resultados (Herrera et al. 2017). A este respecto, si bien la organización que rige el fútbol debe tomar medidas, su labor debiera ser conjunta con cada miembro, para reconocer las limitaciones existentes, y poder trabajar desde ese lugar con soluciones más

contextualizadas, donde a su vez se ponga énfasis en generar el interés real de los clubes por el crecimiento del deporte femenino para distanciarnos de las respuestas normativas.

Factores claves para el desarrollo integral de la mujer deportista

“Es sin duda un honor servir de inspiración y ejemplo a jóvenes que quieren conseguir aquello que más aman”.

Marta Vieira da Silva.

Se puede inferir que las condiciones en la que emerge la disciplina tiene sus repercusiones en los modos de ser y estar de las jugadoras. Si bien son muchos los factores que influyen en el crecimiento de este deporte, abordaremos el apoyo social y la compaginación de carreras, por considerarse elementos que destacan en su capacidad de afectar simultáneamente la trayectoria deportiva y el proyecto vital. Si bien en el deporte masculino estos aspectos son importantes, en el deporte femenino se vuelven fundamentales, como estrategias de sostenibilidad de la práctica, brindando un mayor equilibrio ante las consecuencias de la falta de reconocimiento, el limitado acceso a recursos y la escasa profesionalización.

Esta conciliación entre carrera deportiva, carrera académica y vida personal va más allá de ser un mecanismo de supervivencia en un entorno desigual, en estas condiciones adquieren el poder de resignificar lo que entendemos por desarrollo deportivo, como respuesta a las lógicas predominantes. Es así que las mujeres optan por reconstruir su identidad, habitando la profesionalización desde lugares múltiples, donde se valore la integralidad del sujeto por encima del rendimiento. Desde esta óptica, la compaginación de carreras y el apoyo social se tornan imprescindibles y eso es lo que los hace particularmente importantes, resultando en un determinante para la continuidad de sus trayectorias deportivas.

Compaginación de carreras

Entre los efectos de la poca rentabilidad mencionada, y lo efímera que es la profesión del futbolista, promediando su final a los 34 años de edad (North & Lavalle, 2004), surge la necesidad de realizar carreras paralelas, tanto para solventar la práctica como para planificar o proyectar la vida post retiro. Es así que la carrera dual (CD), entendida como aquella que se focaliza en el deporte por un lado y el estudio o trabajo por el otro, se presenta como un factor protector ante la adversidad (Bonino, et al. 2024).

Mientras algunas instituciones o profesionales consideran que realizar ambas actividades paralelamente minimizan el éxito deportivo, otros contemplan los beneficios que esta compaginación puede brindar (Torregrosa et al, 2016), tal como el crecimiento personal que conlleva. Con la implementación de planes de estudios flexibles las carreras duales no deberían afectar el rendimiento, por el contrario, aportarían al bienestar del deportista maximizando el desarrollo de sus posibilidades (Castellanos et al. 2018). A pesar de esto, llevar adelante una CD requiere cierta responsabilidad y organización que debería conciliar el equilibrio con las demás dimensiones del individuo.

Para este fin, el establecimiento de redes entre las instituciones transitadas, colabora en la continuidad de sus carreras deportivas. Actualmente, se encuentran vigentes en Uruguay algunos programas que aportan en esta línea, si bien no han sido creados específicamente con el fin de brindar apoyo a mujeres deportistas, dentro de sus especificaciones indican estar dirigidos a atletas de iniciación y/o profesionales federados, lo que contempla a las jugadoras de fútbol de alto rendimiento, constituyendo un aporte hacia sus trayectorias.

En este sentido, en el año 2002 fue creada la organización de recreación y formación cultural “Fundación Deporte Uruguay”. El Comité Olímpico Uruguayo y el Ministerio de Deporte y Juventud se unieron, con el propósito de cooperar mediante intervenciones en las empresas públicas y privadas, para contribuir a que los deportistas puedan optimizar sus capacidades.

En el año 2009 surge “Gol al futuro”, con el objetivo de que todos los sectores involucrados participen y aporten a la formación integral de los deportistas. Este programa forma parte del área de programas especiales de la Secretaría Nacional del Deporte (SENADE), pero recién algunos años después es que se comienza a contemplar la participación femenina. El proyecto interviene en educación, salud y deporte: Estimulando y acompañando el proceso formativo, promoviendo la prevención y atención y contribuyendo a mejores condiciones de entrenamientos respectivamente. En este marco, el 26 de Agosto del corriente año, fue lanzado el modelo de intervención integral “Campus Gol”, dirigido a futbolistas femeninas juveniles y cuerpos técnicos de las categorías sub-14, sub-17 y sub-19.

Puntualmente focalizados en la permanencia del deportista federado en el sistema educativo y la mejoría de su vida académica, es que se crea Entreno y Estudio. SENADE en conjunto con la Administración Nacional de Educación Pública (ANEP) implementan estrategias de acompañamiento en entrenamientos y competencias, que amparen la compaginación de carreras, visibilizando el entorno educativo.

Se pretende posibilitar la proyección del deportista más allá de la disciplina. En este marco, el artículo 111 de la Ley N° 19355 establece que los deportistas federados podrán solicitar un informe al SENADE, que les permita justificar sus inasistencias a cursos o instancias de evaluación cuando se encuentren representando al país. La limitación de este

recurso radica en este último requerimiento, ya que no se podrá solicitar en circunstancias académicas evaluatorias si el evento deportivo no es representativo a nivel Nacional.

Por otra parte, la MUFP promueve un convenio en conjunto con el Instituto Nacional de Empleo y Formación Profesional (INEFOP) y la Secretaría Nacional de Deportes (SENADE), que se centra en la preparación hacia el retiro, brindando capacitaciones en diversas áreas de inserción laboral a deportistas profesionales.

Poder acceder y formar parte de estos programas, incrementan la posibilidad de que las deportistas permanezcan transitando la educación formal. A tal efecto, una adecuada CD es fundamental, debido a que ante una exclusiva dedicación deportiva se deja en segundo plano la formación, lo que posiciona a las jugadoras en un lugar de desventaja al momento de competir en el mercado laboral (Castellanos et al. 2018), más allá de las múltiples ventajas de la educación, que en este caso no abordaremos. Si bien la práctica deportiva brinda aprendizajes y valores que son de utilidad y aplicables en otras áreas, no genera experiencia (Torregrosa, 2024), esto puede dificultar el acceso al empleo.

Asimismo, haber culminado la educación formal por sí solo, no garantiza la permanencia deportiva, ya que la mayoría de las mujeres deberán insertarse en el mercado laboral, para tal propósito se requerirá de la flexibilidad en el trabajo secundario, lo cuál dependerá de otros factores, pudiendo ser más probable que se le brinden facilidades si este tiene alguna relación con el ambiente deportivo, de lo contrario entrarán en juego otras estrategias que irán en sintonía con las posibilidades individuales de cada una.

La concientización de los entornos resulta imprescindible para que realizar una carrera dual no se limite a la voluntad del deportista (Bonino et al. 2024), si bien el apoyo proveniente de programas y organizaciones amortigua la carga, aún así, la permanencia en los diferentes entornos requiere de un esfuerzo por parte de las jugadoras que puede

resultar complejo. La compaginación no solo refleja la proyección personal, sino que genera una carga emocional y cognitiva considerable, que pone en juego la capacidad individual de configurar estrategias para alcanzar el equilibrio. Esta búsqueda puede devenir en un compromiso mayor si resulta motivante para las deportistas, pero ¿por qué esforzarse en continuar con sus carreras futbolísticas paralelamente, si son pocas las que pueden vivir del fútbol como profesión?

Apoyo social

El apoyo social emerge como variable significativa para el éxito deportivo (Castellanos, et al. 2018), lo necesitamos para compartir vivencias, experiencias y enfrentar las dificultades de forma conjunta (Gracia, 2011), puede haber una diferencia entre el apoyo social recibido y el percibido, siendo este último más importante en la reducción de los efectos del estrés (Castellanos, et al., 2018), pero ambos son imprescindibles para acentuar el bienestar del sujeto (Beltrán, 2012), es decir que, si bien las redes de apoyo son en este caso sustanciales, la valoración personal que cada deportista haga de este, será en último término lo que defina su impacto real.

El apoyo social, puede provenir de sistemas formales o informales, las primeras incluyen aquella ayuda procedente de instituciones o profesionales y las segundas abarcan aquel apoyo no profesionalizado proveniente de vínculos más cercanos como la familia o amigos (Herrero, 2004). La calidad y cantidad de las redes de apoyo disponibles depende del conjunto de la totalidad de las relaciones sociales existentes para cada individuo (Gracia, 2011), en consecuencia su magnitud, será determinada por factores subjetivos.

Siguiendo con este autor, podemos encontrarnos con tres tipos de apoyo social, por un lado, el apoyo emocional, relacionado con el cuidado, y la importancia de compartir los sentires, expresar afectos, sentirse valorado y comprendido. Por otra parte el apoyo de

información, contemplando la orientación y consejos, en la búsqueda de superar una situación adversa, destacando la importancia de una retroalimentación que contribuya al afrontamiento de la misma. Por último, pero no menos importante, el apoyo material, este es un apoyo concreto, que corresponde a la prestación de una ayuda directa, como dinero o servicios, que se relacionan con el bienestar de la persona, en tanto son brindados para reducir su saturación. Este tipo de ayuda es de utilidad si se percibe adecuadamente, pero puede ser contraproducente si afecta la autonomía de quien la recibe.

Podemos destacar la importancia de las instituciones deportivas y educativas como sistemas formales que colaboran al acople de las trayectorias, donde en primera instancia los programas existentes mencionados contribuyen a este propósito, pero en este punto, para poder dar cuenta de su alcance habría que profundizar en un análisis más detallado y minucioso sobre la percepción de las deportistas. No obstante, el principal apoyo para estas mujeres surge de las redes informales, debido al ya mencionado insuficiente sustento institucional.

Un aspecto favorable para la efectividad de estas redes, es el hecho de que las mujeres suelen encontrarse más disponibles a la búsqueda y recepción del apoyo social (Montevilla Castillo, 2024), lo que favorece el encuentro con el otro en la integración con estas estructuras, propiciando como factor protector que contribuye a su bienestar y desarrollo. En este punto, es pertinente aludir brevemente a la maternidad, dado su posible impacto en el desarrollo de la práctica deportiva, tanto por los cambios físicos propios de la etapa, como la interrupción de la competencia, lo que requerirá periodos de readaptación para retornar posteriormente a las actividades, así como la asunción de nuevos roles. En este sentido, la familia, amigos, pareja, entrenadores y compañeras de equipo proporcionarían sostén en los tres niveles (Emocional, información e instrumental), lo que posibilita la permanencia, colabora en la preservación de la motivación y refuerza las identidades deportivas.

Impacto en la Salud mental de las jugadoras

“No dejes que le dé sed al árbol del que eres sol”

Frida Kahlo.

Cuando la actividad física se realiza en un entorno competitivo aparecen diversos factores estresantes que de no ser canalizados de forma asertiva pueden afectar negativamente al deportista, por tanto, con la finalidad de alcanzar un desempeño efectivo y autónomo en el campo de juego es necesario contar con un adecuado desarrollo de sus habilidades psicológicas (Campos et al., 2017, Weinberg y Gould, 2010). Principalmente en el caso de las futbolistas femeninas, donde a los efectos de la competencia se le agregan los de las barreras sociales, culturales y económicas. Asimismo, el entrenamiento de las capacidades psicológicas es frecuentemente desatendido, ya sea por desconocimiento, falta de tiempo o la presunción de que son propias de los individuos y no ameritan ser enseñadas (Weinberg y Gould, 2010).

En virtud de lo expuesto, resulta fundamental concientizar sobre la necesidad de contar con las herramientas y estrategias para hacer frente a las actividades deportivas, remarcando la importancia de la responsabilidad que tienen los equipos de fútbol en el desarrollo de acciones que salvaguarden el estado emocional de las jugadoras, antes, durante y después de los partidos (Cahuasqui, 2022). Aunque en base a la escasez de respaldo recibido, resulta difícil imaginar que se prime la salud mental, en una sociedad donde esta es constantemente postergada.

A este respecto, si la facilitación de condiciones básicas resulta compleja, el abordaje de la salud mental resulta aún más desafiante, significando una nueva forma de violencia simbólica. Podría afirmarse que las prioridades de este deporte yacen en la mejora

de las condiciones estructurales y salariales, relegando los avances en salud mental. Esta situación puede disminuir la valoración que se le otorga al entrenamiento psicológico, elemento esencial para asegurar la predisposición a los estímulos del ambiente (Gancino, 2022), deviniendo en deportistas con menor capacidad de gestión emocional.

Es sabido que las sintomatologías que puedan afectar la salud mental no son exclusivas del deporte femenino, pero las particularidades en las que se desarrollan estas prácticas ponen en juego niveles sociales, administrativos y organizacionales que influyen en el estado emocional de las jugadoras (Cahuasqui, 2022). El permanente desafío de las normas sociales, y la hipervigilancia producto de las evaluaciones constantes sobre sus cuerpos y sus roles, provocan tensiones que las posiciona en primera instancia en un lugar de mayor vulnerabilidad, generando mayores niveles de autoexigencia.

Ante estas circunstancias, resulta fundamental abordar el estrés y la ansiedad en el contexto del deporte femenino, debido a que sus características particulares requieren un abordaje diferenciado que tome en cuenta la disparidad y permita contemplar sus necesidades, pudiendo contribuir mediante intervenciones más específicas. En este punto resulta fundamental mencionar, que el foco de este apartado no radica en el efecto de estos mecanismos fisiológicos sobre el rendimiento deportivo, sino que busca vislumbrar las desigualdades emocionales y psicológicas que atraviesan las jugadoras.

Estrés

El estrés emerge como consecuencia de las reacciones negativas del individuo con los estímulos del ambiente, manifestándose en aspectos fisiológicos, psicológicos y comportamentales (Gancino, 2022), donde entran en juego las desigualdades estructurales, dada su influencia en el mayor desgaste que ejerce sobre las deportistas, así como la falta de reconocimiento que las lleva a tener que estar buscando constantemente la validación o

aprobación de sus acciones, sumado a la presión resultante de intentar romper con los estereotipos de género. Todo esto en ausencia de las condiciones y herramientas necesarias para sobrellevarlo, recayendo toda la responsabilidad en las propias deportistas, lo que requiere un organismo preparado para responder a las constantes demandas, por lo que el estrés en este ámbito va más allá del rendimiento deportivo volviéndose más complejo y multifactorial.

Por lo tanto, para abordar los efectos del estrés debemos considerar que las deportistas se encuentran transitando múltiples ambientes (deportivos, académicos, laborales y sociales) que conviven simultáneamente y sólo pueden asimilarse como conjunto. A este respecto, una adecuada gestión del estrés es crucial, dado que, grandes cuotas de energía pueden ser desperdiciadas si los niveles elevados de estrés no son gestionados adecuadamente, lo que puede devenir en síntomas como irritabilidad, fluctuación del estado de ánimo y dolor corporal, entre otros (Seco y Moral, 2023), afectando la salud de las jugadoras y su productividad.

En concreto, la compaginación de carreras pone en juego otros factores relevantes a tomar en cuenta, dado que el entorno académico también es un espacio de prevalencia del estrés. Se estima que este padecimiento está presente aproximadamente en un 30% de la población educativa, existiendo una mayor predisposición en las mujeres (Montevilla Castillo, 2024), lo que favorece su manifestación si a su vez se entrelaza con lo que acontece en la práctica deportiva femenina. Este solapamiento potencia la necesidad de contar con un adecuado manejo del estrés, que favorezca una mayor capacidad de atención, motivación y entusiasmo, brindando la posibilidad de mantener el equilibrio requerido (Campos et al. 2017).

Se considera significativo mencionar que las demandas provenientes del ambiente pueden ser de naturaleza interna o externa, siendo las primeras resultado de las tensiones

generadas por el juicio que emite sobre sus propias acciones, y las segundas por circunstancias ajenas al sujeto, por ejemplo en el ámbito deportivo pueden ser atribuidas a la sobrecarga de entrenamiento, competencia o críticas del entrenador (Fernandez y Briceño, 2020), mientras que en el empleo o la academia, puede relacionarse con los periodos de evaluación, entrega de informes y resultados obtenidos. En este punto, los recursos psicológicos de afrontamiento toman un rol protagónico, ya que permiten el control de estas demandas.

Cómo resultado, retomando a Fernandez y Briceño (2020), dentro de las consecuencias de la ausencia de adecuadas estrategias de afrontamiento, se mencionan la aparición de síntomas físicos y psicológicos, como pueden ser: aumento de frecuencia cardíaca, aumento de frecuencia respiratoria, tensión muscular, preocupación, ansiedad somática o cognitiva. De manera que, resulta crucial tomar en cuenta estos aspectos, garantizando la disponibilidad de herramientas que faciliten una regulación emocional más eficaz, considerando que los programas educativos actuales permanecen centrados en lo disciplinar y por tanto las habilidades socioemocionales continúan siendo principalmente adquiridas en entornos familiares y sociales, lo que no garantiza el acceso igualitario de estas competencias.

La inteligencia emocional en tanto, es una variable clave para determinar el control del estrés, pudiendo ser modular si se pretende maximizar los resultados deportivos o académicos (Gómez, et al. 2022, Montevilla Castillo, 2024). A este respecto, la falta de preparación emocional agudiza el problema, dado que lógicamente ningún individuo puede demostrar su máximo potencial en condiciones desfavorables, por lo tanto este recurso pierde su calidad de opcional, volviéndose indispensable para equilibrar el desempeño, el bienestar y la continuidad profesional, en tanto su desarrollo posibilita reconocer, modular y canalizar las tensiones del ambiente.

Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional que emerge como respuesta normal a situaciones estresantes, hecho que se da con frecuencia en futbolistas dada la exposición a contextos de alta exigencia (Ardura-González, 2025), manifestándose a nivel somático y cognitivo (Seco y Moral, 2023). Su presencia en niveles elevados reduce el rendimiento, afectando la capacidad de atención y calidad de ejecución de la tarea (Campos et al., 2017), aunque en determinadas circunstancias al igual que el estrés, puede ser favorable para este (Cahuasqui, 2022, Francis, 2022), por ejemplo en situaciones que requieren breves tiempos de reacción, en este sentido la ansiedad posibilita un estado de mayor vigilancia que resulta beneficioso para los objetivos deportivos.

En múltiples investigaciones se ha demostrado que las mujeres deportistas presentan mayores niveles de ansiedad somática y cognitiva que los hombres (Seco y Moral, 2023), lo que resulta coherente en función de la naturaleza de la práctica femenina y los componentes estresores multifactoriales mencionados. Por otra parte, continuando con los mismos autores, la autoconfianza se encuentra en niveles inferiores para las mujeres deportistas, implicando mayor complejidad, dado que hay una percepción de ausencia de las capacidades necesarias para llevar adelante la actividad de manera efectiva (Campos et al. 2017), es decir, las mujeres se sienten menos capaces que los hombres al realizar la actividad, independientemente de sus logros y por consiguiente implica una sobrecarga adicional.

Este hecho no debe ser entendido como una característica individual, la construcción social del género, junto con las expectativas performativas (Butler, 1999), reproducen la naturalización de las inseguridades femeninas en el deporte, en tanto existe un cuestionamiento sobre sus capacidades que permanece vigente, generando un desequilibrio emocional y cognitivo que potencia la manifestación de síntomas ansiosos. La

autoconfianza en tanto, resulta relevante en la gestión de estados de ansiedad, debido a su proporcionalidad (Campos et al. 2017). En este punto entran en juego nuevos elementos de diversa índole, que son puestos a prueba constantemente en los ambientes competitivos, reflejándose en los resultados deportivos (Campos et al. 2017), pero también alterando el estado emocional de las jugadoras, en tanto la competencia trasciende el terreno de juego, confrontando las estructuras y normas sociales, en un entorno que las subestima y discrimina.

La fugacidad con la que son reconocidos los logros femeninos exige una carga elevada de energía constante tanto en el plano físico como emocional, desgaste que no existe en el deporte masculino, porque su capacidad es tácita. Mientras tanto las mujeres requieren de una búsqueda de aprobación permanente, donde deben demostrar una y otra vez que merecen estar en esos espacios, incluso justificando y agradeciendo los derechos conquistados. En otras palabras, deben probar su valía constantemente, como si los derechos que poseen no hubieran sido concebidos legítimamente.

Esta dualidad a la que se someten las jugadoras, donde deben rendir al máximo a la par que le demuestran a la sociedad su merecimiento, favorece el desequilibrio fisiológico. A pesar de que la realización de actividades deportivas suele ser un factor protector, debido a su potencial como elemento terapéutico (Francis, 2022), esta saturación proveniente de lógicas discriminatorias, combinados con las exigencias de rendimiento aumentan la prevalencia de aparición de síntomas de ansiedad (La salud mental en el fútbol femenino, 2024). En este sentido el síntoma se manifiesta como respuesta concreta de la lucha que atraviesan las mujeres en estos espacios. Por lo que resulta imprescindible una transformación que permita el desarrollo pleno de las mujeres futbolistas, para que el esfuerzo principal no se centre en la resistencia, y el deporte pueda tomar mayor protagonismo.

Aportes desde la psicología al fortalecimiento del deporte femenino

El desarrollo pleno del deporte femenino se encuentra supeditado a las condiciones estructurales dadas. Generar una transformación que posibilite su crecimiento trasciende las capacidades individuales, por lo cual, en consonancia con su complejidad multidimensional, la problemática debe ser abordada en diferentes niveles; individual, grupal, institucional y social. En este sentido la psicología puede intervenir desde diversas áreas de aplicación, promoviendo mejores condiciones que garanticen el bienestar de las deportistas.

A nivel individual, las deportistas se enfrentan a las tensiones propias del deporte de alto rendimiento, sumadas a las que derivan de las desigualdades estructurales de la práctica, la precariedad laboral y la falta de reconocimiento. Estas condiciones ameritan acciones en salud mental que acompañen los procesos, brindando apoyo clínico, facilitando estrategias de prevención de burnout, y herramientas para el manejo del estrés y la ansiedad competitiva. A su vez, pudiendo contribuir a la conformación de las identidades profesionales, fortaleciendo el posicionamiento subjetivo de las deportistas, que habilite mecanismos de autodefensa ante situaciones de desigualdad.

Por otra parte, también se pueden realizar aportes que busquen el fortalecimiento de las grupalidades, tomando en cuenta que las desigualdades pueden devenir en climas de trabajo más hostiles. En este sentido, las relaciones interpersonales se vuelven de mayor relevancia, en tanto, poder trabajar en la confianza y la comunicación dentro de los equipos resulta fundamental. Así como, brindar herramientas técnicas que puedan aminorar la carga de la competencia de alto rendimiento, entre las que se puede incluir; técnicas de concentración, regulación emocional, y establecimiento de objetivos, que pueden ser a nivel personal o grupal.

En el plano institucional es posible incidir desde diversas áreas, tanto desde el asesoramiento y acompañamiento a los clubes en la conformación de ambientes deportivos más saludables, como en la creación de políticas internas con perspectiva de género. En esta línea, será indispensable poder contar con equipos técnicos y directivos formados y capacitados en prevención de violencias de género, pudiendo de este modo constituir nuevas formas de habitar el ambiente futbolístico, apartándose de la actual hegemonía masculina, dando lugar a las voces femeninas.

En última instancia, pero no menos trascendente, desde el rol social y comunitario se habilita la promoción y promulgación de campañas que cuestionen los estereotipos de género, e incentiven a las nuevas generaciones de niñas, niños y adolescentes a habitar el deporte desde lugares más saludables. Asimismo se podrá aportar desde la elaboración de nuevos contenidos académicos que profundicen en la problemática y permitan comprender los fenómenos, promoviendo discusiones informadas que incentiven acciones en este campo.

Si bien mencionamos estos posibles aportes desde la disciplina para contribuir a una cultura deportiva más equitativa, acortando las brechas de género y rompiendo con los estereotipos. Es importante recordar que la problemática abordada es de carácter multicausal, por lo que es imprescindible ser conscientes de las limitaciones de la psicología para trabajar de manera aislada. Desde este campo no se puede sustituir la implementación de políticas públicas, la inversión institucional ni los procesos de transformación cultural que posibiliten un crecimiento sostenible de la práctica. En este sentido, al tratarse de un problema social complejo, no alcanza con intervenciones individuales o en pequeños grupos. Para obtener resultados significativos mínimamente será necesario poder trabajar en conjunto con otras disciplinas e instituciones, con el fin de tomar decisiones colectivas en la búsqueda de cambios reales que vayan más allá de las individualidades.

Conclusiones

A modo de cierre, podemos evidenciar que la desvalorización de las trayectorias deportivas de las mujeres continúan reproduciendo un sistema simbólico que asocia el deporte con lo masculino, generando barreras que repercuten sobre la posibilidad de crecimiento del fútbol femenino como disciplina, teniendo que mantenernos sujetos a la dualidad masculino-femenino por las diferencias que implica pertenecer a uno u otro dentro de un mismo deporte. La designación de la práctica como profesional a nivel de los grandes organismos exige la asunción de responsabilidades por parte de las deportistas que no son debidamente retribuidas, lo que demanda respuestas físicas y emocionales que deben ser canalizadas en un contexto que les exige constantemente.

Si bien en los últimos años se ha registrado un avance considerable en materia de derechos hacia las mujeres deportistas, muchas de las medidas que han sido implementadas no resultan equitativas, ya que son creadas de forma genérica y en su aplicación se encuentran condicionadas por el contexto sociocultural, teniendo efectos que no alcanzan los resultados esperados.

Este escenario, marcado por las carencias del entorno, lleva a que la realización de carreras duales emerja como respuesta, si bien en ocasiones puede ser entendida como una carga adicional para las jugadoras, en las circunstancias actuales se torna como factor protector, aportando en el fortalecimiento de sus competencias, como recurso que las posiciona en un lugar más equitativo en el mercado laboral. Si bien existen programas e instituciones que acompañan estas trayectorias, actualmente su alcance es muy limitado, por lo que es necesario generar nuevas estrategias que fortalezcan y amplíen su efectividad.

El apoyo social informal se torna decisivo en el amparo de las deportistas, siendo el mayor sostén en sus trayectorias. Las redes de apoyo emocional, informativo y material, son necesarias para afrontar las barreras económicas y sociales, pero para que éstas redes puedan contribuir favorablemente, deberán evitar caer en dinámicas que generen dependencia o limiten la autonomía de las deportistas. Depender de estas como posibilitador no es el escenario ideal, ya que las responsabilidades deberían recaer principalmente en las instituciones que lucran con estos deportes, desafiando a los actores involucrados a ir más allá de soluciones superficiales.

Si bien la práctica de actividad física es un factor protector, la falta de estructura y apoyo institucional ponen de manifiesto las limitaciones existentes en los deportes femeninos de alto rendimiento, como principio de la desigualdad de género, situando a las mujeres en una posición de mayor predisposición a sufrir estrés o ansiedad en el desarrollo de estas actividades, producto de múltiples elementos que interaccionan simultáneamente.

Las tensiones emergentes de los diferentes niveles de transición (deportivo, psicológico, psicosocial, académico-vocacional y financiero), inciden directamente sobre el bienestar de las jugadoras, por lo cual las variables de estrés y ansiedad no pueden ser abordadas de forma aislada, sino que deben ser analizadas desde una perspectiva integral, corriendo el foco únicamente del rendimiento. Por lo tanto, entender que el estado del sujeto va más allá del rendimiento deportivo y de lo que puedan aportar desde ese lugar, es entender que en definitiva la deportista también es amiga, pareja, estudiante, vecina, mamá, empleada, emprendedora, jefa o compañera, así como tantas otras connotaciones que se les puedan atribuir.

En este sentido, modificar el enfoque tradicional, hacia lógicas de cuidado podría abrir el camino a nuevas prácticas más saludables, donde las mujeres puedan desarrollarse como deportistas sin tener que elegir entre su bienestar y su vocación. La psicología puede

apartar a la problemática desde muchos lugares, pero para lograr cambios estructurales será imprescindible la colaboración con otras ciencias, disciplinas e instituciones. Queda pendiente para trabajos posteriores evaluar programas específicos de intervención que permitan mejorar el bienestar de las jugadoras, contemplando el contexto deportivo.

Referencias

- Ardura-González, G. (2025). Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales: relación con categoría y supervisión psicológica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(1), e3.
- Arocena, F., Cristiano, J., Domínguez, P., Paternain, R., & Traverso, D. (2019). ¿Qué significa el fútbol en la sociedad uruguaya?: Ensayos sobre cultura, política, violencia y economía del fútbol. Estuario Editora.
- Asakura, H. (2004). ¿ Ya superamos el " género"? Orden simbólico e identidad femenina. *Estudios sociológicos*.
- Asociación Uruguaya de Fútbol. (2024). Estatuto del futbolista profesional. Asociación Uruguaya de Fútbol.
- Beltrán, C. A. (2012). La influencia de las redes de apoyo en el bienestar social. *Revista Waxapa*, 4(7), 82-88.
- Bonino, F., Perg, D. P., & Álvarez, M. T. (2024). Tejiendo redes para la Carrera Dual en Uruguay. *Revista da ALESDE*, 16(2), 30-50.
- Butler, J. (1999). *Gender Trouble: Tenth Anniversary Edition* (2nd ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203902752>.
- Cahuasqui, M. (2022). Ansiedad precompetitiva y su influencia en aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 439-456.
- Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la

- concentración en deportistas. Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (32), 3-6.
- Campos, G. G., Moral, P. Á. V., Sánchez, M. L. Z., & Iglesias, S. R. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 10(1), 95-101.
- Castellanos, R., Chamorro, J. y López, C. (2018). Carrera dual en deportistas de alto nivel españoles: la importancia del apoyo social familiar en el ámbito académico. Revista Española de Educación Física y Deportes. REEFD Núm. 421 Pág. 83-99
- CONMEBOL (2018). Reglamento de licencias de clubes.
<https://cdn.conmebol.com/wp-content/uploads/documents/reglamento-de-licencia-de-clubes-espanol.pdf>
- Desiderio, D. W. A., Losardo, R. J., Bortolazzo, C., van Tooren, J. A., & Hoyo, E. H. (2021). Deporte, educación y salud. Revista de la Asociación Médica Argentina, 134(3), 8-14.
- Donoso Pérez, B. (2021). La identidad de la mujer y el deporte de competición desde una perspectiva psico-socio-cultural.
- Dazn & The Female Quotient. (2021). La brecha de cobertura: Un paso para acabar con la disparidad de audiencia en el deporte femenino. Recuperado de:
<https://dazngroup.com/press-room/dazn-presenta-los-resultados-de-la-investigacion-sobre-la-cobertura-del-deporte-femenino-a-nivel-global/>.
- Espinoza, E., & Linares, V. (2020). El rol de las redes sociales y el empoderamiento de las mujeres en medicina. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37, 136-141.
- Lope Fernández, D. E., & Solís Briceño, O. B. (2020). Coping strategies as stress intervention in soccer players. Federación Española De Asociaciones De Docentes De Educación Física (FEADEF).

- Fernández, J. (2020). Olimpismo, género y comunicación: una aproximación al deporte femenino y a su representación en los medios deportivos. *Comunicación y género*, 3(2), 173-182.
- FIFA (2023). Fútbol femenino. Encuesta a las federaciones miembro 2023.
<https://inside.fifa.com/es/womens-football/news/la-fifa-publica-el-informe-de-la-encuesta-sobre-el-panorama-del-futbol>.
- Francis, G. M. B. (2022). Beneficios del deporte en la ansiedad académica. *Revista Neuronum*, 8(4), 140-144.
- Fundación Deporte Uruguay de la Secretaría Nacional del Deporte (2025). Catálogo de participación ciudadana.
<https://www.gub.uy/catalogo-participacion-ciudadana/ambitos/fundacion-deporte-uruguay-secretaria-nacional-del-deporte>.
- Gancino, N. (2022). Revisión sistemática sobre el stress pre-competitivo y sus manifestaciones en jugadoras de fútbol. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 135-147.
- García, M., Ramis, Y., Borrueco, M., & Torregrossa, M. (2023). La carrera dual en deporte practicado por mujeres: una revisión de alcance. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(154), 16-33.
- Garton, G. (2020). La profesionalización del fútbol femenino argentino: entre la resistencia y la manutención del orden. *Ensamblajes*, (12).
- Gracia, E. (2011). Apoyo social e intervención social y comunitaria. En I. Fernández, J. F. Morales y F. Molero (Coords.), *Psicología de la intervención comunitaria*. Bilbao: Desclée De Brower.
- Gómez García, L., Olmedilla Zafra, A., & Peris Delcampo, D. (2022). Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales.
- Heinemann, K. (2006). Ética de la responsabilidad en las organizaciones deportivas. *Revista internacional de sociología*, 64(44), 153-176.
- Herrán A., & Pazos, M. (2022). Regulación de redes sociales para evitar la violencia contra las mujeres, *Derecom*, 32, 89-112, <http://www.derecom.com/derecom/>

- Herrera, Y. C., Betancur, J., Jiménez, N. L. S., & Martínez, A. M. (2017). Bienestar laboral y salud mental en las organizaciones. *Revista electrónica PSYCONEX*, 9(14), 1-13.
- Herrero Olaizola, J. B. (2004). Capítulo VII. Redes sociales y apoyo social. Introducción a la psicología comunitaria.
- Jodra, P. (1999). La ansiedad en el deporte. red] Disponible en: <http://www.psicodeportes.com>.
- La salud mental en el fútbol femenino (Mayo, 2024). Estudios FUTPRO II. Asociación de futbolistas profesionales.
https://futpro.es/wp-content/uploads/2024/05/Estudio-FUTPRO_2_Salud-Mental_mayo-2024.pdf
- López, A, González, G, Rigueti, F y Oxandabarat, S., (2022). El fútbol en versión femenina : desigualdad de género a nivel de juego y de las periodistas en Uruguay. Trabajo final de grado. Montevideo : Udelar. FIC. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12008/35744>.
- Machado, D. A., Marrero, M. P. E., Barcia, M. P., Álvarez, L. R., & Diana, F. W. (2019). Picaditos Etnográficos: relatos sobre un fútbol disidente en Uruguay. *Extensión en el ISEF hoy*, 117.
- Marinello J. (2018): "Fútbol Femenino: Breve historia de un deporte prohibido" en *Ser Histórico*. Portal de historia
<https://serhistorico.net/2018/07/17/futbol-femenino-breve-historia-de-un-deporte-prohibido/>
- Martínez, J., Vizcarra, M., Leonet, G., & Angulo, A. (2024). Competir y estudiar. Percepciones sobre la carrera dual de las deportistas de alto nivel. *Revista Internacional de Los Estudios Vascos*, 69(1), 1–14.
<https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.61879/riev691zkia202403>
- Montevilla Castillo, I. (2024). Intersecciones de género y estrés académico en estudiantes universitarios. *Educación Superior*, 11(3), 116-126.

- Moscoso, D., & Rodríguez, M. (2024). ¡ Se acabó! La rebelión del deporte femenino ante el machismo institucionalizado.
- Mutual Uruguay de Jugadores Profesionales (2024, 13 de Noviembre). Firma de convenio INEFOP-SENADE-MUFP
<https://mufp.uy/socios/firma-de-convenio-inefop-senade-mufp/>
- North, J. y Lavalle, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 77- 84.
- Ochoipoma Jonathan, Ochoipoma Jimmy, & Muñoz, F. (2024). Hacia la equidad de género: Una revisión bibliográfica del compromiso de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. *Revista Científica En Ciencias Sociales*, 6, 01-19.
<https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.53732/rccsociales/e601124>
- Organización de las Naciones Unidas Mujeres (2021). El lugar de las mujeres uruguayas en los cargos de decisión.
- Organización de las Naciones Unidas Mujeres (Julio, 2024). Datos y cifras: las mujeres en el deporte.
<https://www.unwomen.org/es/juegos-olimpicos-de-paris-2024-una-nueva-era-para-las-mujeres-en-el-deporte/datos-y-cifras-las-mujeres-en-el-deporte>
- Palacios, A. (2024). La Evolución del Fútbol Femenino: la brecha salarial.
- Pereyra, B., & Cabrera, G. (2024). Fútbol practicado por mujeres en Uruguay: Perspectiva de género y discursos que intervienen en el camino a su profesionalización.
- Pimentel, L. (2018). Volando sobre tierra: investigación sobre el fútbol practicado por mujeres en Uruguay. Tesis de grado. Universidad de la República (Uruguay). Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de Sociología.
- Piñeiro, T., Martínez, X., (2021). “Eso no me lo dices en la calle. Análisis del discurso del odio contra las mujeres en Twitter”. *Profesional de la información*, v. 30, n. 5.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.).
- Román, K., Ramírez, S., Medina, D., Gastelum, G., & Barrón, J. (2024). Desigualdades en El Deporte Femenil Latinoamericano: Revisión Sistemática De Barreras Y

Oportunidades. Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte, 13(2), 209–227.

<https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.24310/riccafd.13.2.2024.20069>

Sagarzazu, I., & Lallana Del Rio, I. (2012). La influencia de los estereotipos de género tradicionales en la participación deportiva de las mujeres y su reproducción en los medios de comunicación. In Libro de Actas del I Congreso Internacional de Comunicación y Género (pp. 2032-2047).

Sauleda, L., Gavilán, D., & Martínez, J. (2021). La brecha de género en el deporte: El caso de una marginación histórica y socialmente consentida. Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines, 38(2), 73–86.

<https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.16888/interd.2021.38.2.5>

Seco Terrón, B., & Villa Moral Jiménez, M. D. L. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Ansiedad estrés, 88-93.

Secretaría Nacional del Deporte (s.f). Gola al Futuro.

<https://www.gub.uy/secretaria-nacional-deporte/node/198>

Secretaría Nacional del Deporte. (s.f.) Entreno y Estudio.

<https://www.gub.uy/secretaria-nacional-deporte/politicas-y-gestion/programas/entrenamiento-estudio>

Torregrosa, M., Chamorro, J., & Ramis, Y. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico, 1(1), 1-11.

Torregrosa, M., Sanchez, X. y Ctuz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento vocacional-académico. Revista de psicología del deporte: RDP; revista semestral de psicología, 13(2), 215-228.

Ulloa, F. (1969). Psicología de las instituciones. Una aproximación psicoanalítica.

Un día histórico, (2023, 5 de julio). Mutual Uruguay de futbolistas profesionales.

https://mufp.uy/de_interes/un-dia-historico/.

- Vicente-Pedraz, M., & Brozas-Polo, M. (2017). Sexo y género en la contienda identitaria del deporte. Propuesta de un debate sobre la competición deportiva multigénero. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(35), 101–110.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de la Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Editorial Médica Panamericana.