



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA



UNIDAD IZTAPALAPA

DIVISION DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGIA

LICENCIATURA EN PSICOLOGIA SOCIAL

**Experiencias de vida de mujeres atletas de alto rendimiento en
México**

Tesina para obtener el título de Licenciadas en Psicología Social

Autoras:

Ángel Chávez Dámaris Lizbeth 2202018220

Mondragón Martínez Citlali 2192018083

Solano Rosas Frida Citlalli 2182016415

Asesoras:

Martha de Alba eff.

Dra. Martha Lilia de Alba González

Gloria Elizabeth García Hernández

Dra. Gloria Elizabeth García Hernández

Lectora:

Liliana Sánchez Cuadros

Mtra. Liliana Sánchez Cuadros



Trimestre 25-I

Ciudad de México, Mayo 2025

Agradecimientos	4
Introducción	6
Capítulo 1. Una perspectiva de género sobre las mujeres atletas de alto rendimiento	7
1.1 El deporte de alto rendimiento	7
1.1.1 Las mujeres en el deporte de alto rendimiento	8
1.1.2 El deporte de alto rendimiento en México	9
1.1.3 Las atletas de Alto rendimiento en México	12
1.2 Perspectiva de género en el deporte	15
1.2.1 Los Estereotipos de género y belleza en el deporte de alto rendimiento	16
1.2.2 La Representación y significados de las atletas en la prensa	18
1.2.3 Mujeres menstruantes en el deporte mexicano	20
1.2.4 La Maternidad en las mujeres atletas	22
1.2.5 El papel del deporte de alto rendimiento en la salud mental en mujeres atletas	24
1.2.5.1 Salud mental y redes de apoyo	25
1.2.6 Violencia y abuso sexual hacia las mujeres atletas de alto rendimiento	29
1.2.7 Prácticas de resistencia de las mujeres atletas de alto rendimiento	31
Capítulo 2. Marco Teórico	34
2.1 Curso de vida	35
Capítulo 3. Diseño metodológico de la investigación	39
3.1 Planteamiento del problema	39
3.2 Preguntas de investigación	41
3.3 Objetivos	41
3.4 Justificación	42
3.5 Aspectos éticos	43
3.6 Postura epistemológica	44
3.7 Metodología y procedimiento	46

3.7.1 Métodos y técnicas	46
3.7.2 Procesamiento y análisis	51
Capítulo 4. Experiencias y trayectorias de mujeres atletas de alto rendimiento	52
4.1 Inicio en la trayectoria deportiva	53
4.2 La transición de las mujeres atletas al deporte de alto rendimiento: Experiencias y significados	56
4.3 Trayectoria profesional de las atletas de alto rendimiento: Rutina y preparación para competencias	58
4.3.1 Enfoque y metas deportivas de las atletas	59
4.3.2 Equilibrio entre el curso de vida y la trayectoria deportiva	62
4.3.3 La experiencia de pertenecer a un equipo de elite	64
4.3.4 Las redes de apoyo y salud	66
4.3.5 Discriminación y violencia de género	75
4.3.5.1 Ser mujer en el deporte de alto rendimiento: Menstruación y deporte	78
4.3.5.2 Resistencias	82
4.4 Vida después del deporte	83
4.4.1 Planes a futuro	85
4.4.2 Retiro y maternidad	88
Conclusiones	91
Referencias	93
Anexos	106
Anexo 1: Guion	106
Anexo 2. Flyer de convocatoria a entrevista a mujeres atletas de alto rendimiento	111

Agradecimientos

Agradecemos profundamente a nuestras asesoras de tesis a la Dra. Martha Lilia de Alba González y a la Dra. Gloria Elizabeth García Hernández por su guía, apoyo y dedicación; a la Mtra. Liliana Sánchez Cuadros, nuestra lectora, por su tiempo, atención y guía; y por último queremos agradecer a las atletas que participaron, que fueron inspiración y pilar para este trabajo.

Dámaris Lizbeth Ángel Chávez

Primeramente, agradezco a Dios, mi guía y fortaleza, porque sin Él no estaría aquí ahora. Su fidelidad ha sido mi sustento en cada paso de este proceso, incluso en los momentos más difíciles. A mis padres, gracias por su amor incondicional, por creer en mí cuando ni yo misma lo hacía, y por acompañarme con su apoyo constante. A mis hermanos, quienes han sido un pilar firme en mi vida y una fuente de alegría y consuelo. A mi abuelito Manuel y mi Mamá Fely, que, aunque ya no estén físicamente, sé que desde el cielo sonríen con orgullo por este logro. A mi gatita Lluvia, que me acompaña en desvelos y silencios, y que fue un apoyo emocional invaluable durante la creación de este proyecto. Aunque ya no estes conmigo, te llevo en mi corazón con profundo amor y gratitud. A todos mis amigos, Ariel, Yazmín y Karla, a todos aquellos que Dios puso en mi camino y que me animaron a seguir adelante. A Esperanza, porque creyó en mí y me brindó su apoyo. A mis compañeras de equipo, gracias por estar ahí, por ayudarme, por levantarme cuando flaqueé y por recordarme que no estoy sola. Y finalmente, a Dámaris de 17 años, lo lograste. Aún con el miedo, las dudas y el cansancio, fuiste valiente. Aprendiste a ser fuerte y esforzada. Este logro también es tuyo.

Citlali Mondragón Martínez

Quiero agradecer profundamente a mis tías Omega y Minerva, así como a mis amigas del bachillerato por estar presentes en cada etapa importante de mi vida, por su apoyo incondicional y por inspirarme a seguir adelante a pesar de las adversidades que han surgido en los últimos años. En especial, a mi mamá, Diana Martínez, por ser mi mayor sostén e inspiración; su presencia constante, su fortaleza y esa sonrisa que nunca falta, incluso en los momentos más difíciles, han sido fundamentales para que hoy pueda concluir esta etapa educativa. Sin ella, este logro no habría sido posible. También agradezco con mucho cariño a mis amigas de la universidad, quienes, sin esperarlo, se convirtieron en una parte especial de mi vida, haciendo este camino más significativo. A mis compañeras de equipo, gracias por su apoyo, comprensión

y compromiso, porque sin ustedes este trabajo hubiera sido aún más desafiante. A nuestras directoras de tesis, gracias por sus sabios consejos, su paciencia y su guía constante para que el trabajo llegara a buen término. Y finalmente, a mis mascotas, quienes me acompañaron silenciosamente en cada etapa universitaria y con su presencia lograron que el tiempo y el esfuerzo fueran mucho más llevaderos.

Frida Citlalli Solano Rosas

Esta tesis está dedicada, en primer lugar, a mi familia, por brindarme todas las oportunidades que me permitieron llegar hasta aquí. A mi madrina, cuyo apoyo económico y emocional durante este último año fue fundamental para culminar este trabajo: sin ella, no habría sido posible. A mis amigas y amigos, por estar siempre dispuestos a escucharme y acompañarme en los momentos más difíciles. A mis compañeras de equipo, gracias por su comprensión, atención y apoyo constante; este trabajo no sería lo que es sin ustedes. A mi hermana, Mariana Carolina Solano Pérez, quien fue una fuente de inspiración para esta tesis gracias a su admirable camino como gimnasta. Por último, dedico este trabajo a la Frida de 10 años, cuyo mayor sueño era llegar a las Olimpiadas, y a la Frida de 15, que decidió dejar ese sueño atrás. Esta tesis es para esa niña que hoy, desde la adultez, busca hacer una diferencia frente a las injusticias que vivió y que durante mucho tiempo creyó que eran su culpa.

Introducción

La participación femenina en el deporte de alto rendimiento ha crecido en las últimas décadas, aunque persisten desafíos como la inequidad, estereotipos de género, la desigualdad salarial, falta de patrocinio y barreras culturales, donde las atletas siguen luchando por demostrar que son más que amas de casa, madres o símbolos de belleza; las mujeres desde sus primeras incursiones deportivas hasta sus logros actuales en eventos internacionales, han demostrado resistencia, logrando destacar y abrir camino a nuevas generaciones, redefiniendo los límites del deporte e impulsando un cambio social en un ámbito históricamente dominado por hombres.

En la sociedad contemporánea persiste una estructura de género que organiza el mundo de forma jerárquica y asimétrica, donde lo masculino se establece como norma dominante y lo femenino como subordinado. Esta lógica se reproduce en múltiples ámbitos de la vida cotidiana, incluyendo el deporte, espacio en el que históricamente las mujeres han enfrentado barreras estructurales, simbólicas y prácticas. La diferenciación entre los géneros en el ámbito deportivo se sustenta frecuentemente en discursos que apelan a las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, que “justifican” la exclusión o limitación de la participación femenina. En este sentido, el deporte no es un espacio neutral, sino un escenario donde se refuerzan las desigualdades de género a través de estereotipos, donde se ve reflejado en la visibilidad mediática, diferencias salariales, restricciones simbólicas sobre el cuerpo y la feminidad de las atletas.

El objetivo de esta investigación es priorizar las experiencias de las atletas de alto rendimiento, no solo documentando sus historias, sino generando un conocimiento que promueva un entorno deportivo más justo y equitativo para las atletas. Estas experiencias recopiladas revelan los obstáculos, estrategias de resistencia y adaptación que viven para seguir avanzando.

Esta investigación se organiza en cuatro capítulos. El primero aborda los antecedentes del deporte femenino en el mundo y en México, las condiciones de salud física y mental en el deporte, como también la violencia que se vive dentro de la industria deportiva. El segundo presenta el marco teórico basado en el enfoque del curso de vida desde una perspectiva feminista, útil para explorar cómo las atletas construyen sus trayectorias personales y profesionales en contextos sociales específicos.

El tercer capítulo detalla la metodología cualitativa empleada, centrada en entrevistas estructuradas que abarcan las distintas etapas de vida de las deportistas: sus inicios, momentos clave, desafíos de género, redes de apoyo y perspectivas a futuro. Se analizan también temas como la maternidad, la salud mental y las políticas deportivas, mediante codificación temática y análisis narrativo.

El cuarto capítulo presenta los resultados de las entrevistas, mostrando cómo las trayectorias de estas atletas están marcadas por la complejidad del entorno social, familiar y personal. Todas las participantes relataron experiencias de violencia de género, discriminación por su cuerpo o color de piel, y en algunos casos, abuso sexual. El alto rendimiento no solo exige física y mentalmente, sino que representa una experiencia vital de gran impacto emocional y psicológico.

Capítulo 1. Una perspectiva de género sobre las mujeres atletas de alto rendimiento

En este capítulo se presenta una mirada histórica sobre el deporte en México y las mujeres atletas tanto a nivel mundial como en el país. Se revisa cómo el deporte fue históricamente una actividad reservada para los hombres y cómo las mujeres han ido apropiándose de estos espacios. Las constantes luchas por la igualdad de género han impulsado avances en la participación femenina en el deporte, pero incluso en la actualidad las atletas siguen enfrentando problemas, debido a los estereotipos de lo que es ser mujer, estas características como la sensibilidad, debilidad y delicadeza son opuestas a las de una atleta de alto rendimiento.

Como mencionan Hernández y Recorder (2015), y se verá más adelante, en México la práctica del deporte masivo pareció como una estrategia del cuidado de la salud de la población en general, como en otros países del mundo, pero esta política pública no englobó por completo a ambos géneros, ya que, si bien se le insiste a la población su participación en alguna actividad física, la realidad es que las mujeres son el porcentaje menor en participación deportiva (INEGI,2024).

1.1 El deporte de alto rendimiento

El deporte ha sido una herramienta para tener beneficios sociales y de salud, mediante actividades deportivas busca eliminar desigualdades y prejuicios. Pérez, Muñoz y Sánchez (2020) destacan que la construcción social del deporte y el fenómeno global del deporte se ha fundamentado en la autoridad del hombre, donde el primer esfuerzo para incluir a la mujer fue

de forma satírica, ridiculizando su participación, situación que tiene una carga simbólica de la virilidad masculina.

La idea de un sexo dominante sobre el otro, como una ley natural única, que relaciona a la mujer con actitudes débiles, pasivas y dependientes, ha perpetuado roles y estereotipos de género que limitan a las mujeres su desarrollo en actividades “exclusivas” de los hombres, como el deporte, ideas que han estado arraigadas desde la Grecia antigua y la edad media. Ideologías que han sido un detonante para la lucha de las deportistas por sobresalir, no sólo como mujeres, sino como atletas (Avendaño, Esteves, Bemudez, Navarro y Oliveros, 2008).

Fue en 1900 que la mujer pudo participar en las Olimpiadas. Avendaño, Esteves, Bemudez, Navarro y Oliveros (2008) recalcan que, para lograr tener una participación justa, sin estereotipos, es necesario romper con algunos mitos, como lo son: que el deporte masculiniza a la mujer, la práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres, principalmente en su salud reproductiva, y que el poco interés de las mujeres en el deporte es porque no tienen las capacidades suficientes para desarrollarse de forma correcta en el mismo. Mitos que han sido desmentidos, pero que siguen siendo persistentes, en cierta medida.

A lo largo de la historia, el deporte ha sido un reflejo de las dinámicas sociales y de las desigualdades de género que han marcado a nuestra sociedad. Como hemos explorado, el papel de la mujer en el ámbito deportivo ha estado rodeado de estigmas y prejuicios profundamente arraigados, que han limitado su participación y visibilidad. Además, a medida que avanzamos hacia una nueva era en el deporte, se hace necesario continuar derribando estos mitos y promover una visión más inclusiva que celebre la diversidad de talentos y habilidades. Como se ha visto la lucha por la igualdad en el deporte no sólo es un reflejo de la búsqueda de justicia social, sino también un camino hacia una mejor salud y bienestar para todas las personas.

1.1.1 Las mujeres en el deporte de alto rendimiento

El deporte ha existido desde épocas anteriores a la era cristiana en todo el mundo, pero la cultura deportiva más conocida es la griega, donde se hacían competencias para honrar a sus dioses. Los juegos Olímpicos se hacían para presentar las aptitudes atléticas y guerreras de los hombres, por estas características las mujeres quedaban excluidas, sin embargo, las mujeres participaron en Esparta en “actividades femeninas”, como la gimnasia. (INMUJERES, 2004).

De acuerdo con INMUJERES (2004), en 1888 Pierre de Fredy creó el Comité para la Propagación de los Ejercicios Físicos en la Educación, donde se excluye a la mujer en la participación de competencias. Alice Milliat no permaneció indiferente y en 1922 fundó los juegos olímpicos femeninos que se llevaron a cabo en Gotemburgo en 1926 y Praga en 1930. El mismo año en que se llevaron a cabo los juegos olímpicos de Praga, la Federación Internacional de Atletismo integró a las mujeres en las competencias mundiales de los hombres.

Las Olimpiadas es el evento más importante del deporte de alto rendimiento en el mundo. Las primeras Olimpiadas fueron en Atenas en 1896, pero esta participación era exclusiva para los hombres. Fue hasta 1932, en las Olimpiadas de los Ángeles, cuando las mujeres representaron un 19.24% de la participación total de las atletas (COM, 2024). A pesar de enfrentarse constantemente a la ideología de ser seres con limitaciones físicas y deportivas, las atletas han logrado crear un lugar en este espacio creado por y para el hombre. Los obstáculos que persisten en cada paso que dan, evidencia un desarrollo lento en la búsqueda de igualdad de oportunidades en el deporte para las mujeres (Fernández ,2020).

Una de las mujeres que desafió estas barreras fue Katherine Switzer, quien en 1967 se convirtió en la primera mujer en correr el Maratón de Boston, una competencia destinada solo a hombres (Pérez, 2024). A pesar de las advertencias de su entorno, entrenó durante meses y decidió correr. Durante la carrera, un juez intentó detenerla exigiéndole que abandonara “su” competencia, pero su pareja intervino. Katherine logró terminar el recorrido, desafiando estereotipos y marcando un precedente en la historia del deporte femenino (Pérez, 2024).

Pérez (2024) menciona que, aunque comenzaron a participar en los mismos deportes que los hombres, persistía la desigualdad basada en las restricciones que les imponían a las mujeres por su “salud”, principalmente por su salud sexual. Las diferentes organizaciones de los juegos olímpicos internacionales continuaron restringiendo la integración total de las mujeres, hasta que en Estados Unidos se firmó en 1970 el Título IX, que garantiza la igualdad en las actividades deportivas.

1.1.2 El deporte de alto rendimiento en México

El deporte fue introducido oficialmente durante el Porfiriato. Con el aumento de extranjeros en el país, se popularizaron deportes como el béisbol, fútbol, boxeo y atletismo, se practicaban de forma pública en un ambiente competitivo, se formaron equipos, clubes, ligas y asociaciones.

La Revolución Mexicana afectó la organización de las competencias deportivas por la falta de inversiones de los extranjeros que participaban en la producción de eventos (González, 2020).

El deporte de alto rendimiento surge en México desde la institucionalización del Deporte por la búsqueda del bienestar social. A partir de la Revolución Mexicana, iniciaron las políticas educativas donde se integraba la educación física a las escuelas. José Vasconcelos agregó la Educación Física como materia a nivel básico buscando el bienestar de niños y jóvenes (Hernández y Recorder, 2015).

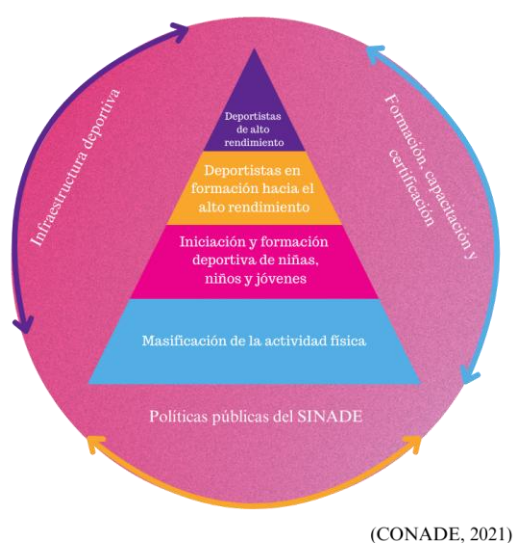
En 1923 se creó la Escuela Elemental de Educación Física, con el objetivo de promover métodos de enseñanza (González, 2020). Ese mismo año, el presidente del Comité Olímpico Internacional visitó México y se fundó el Comité Olímpico Mexicano, participando México en sus primeros Juegos Olímpicos al año siguiente. Antes del siglo XX, el enfoque deportivo estaba dirigido a niños y jóvenes (Hernández y Recorder, 2015). En los años treinta, el Estado comenzó a involucrarse en el desarrollo competitivo, y para 1932 existían 924 asociaciones deportivas privadas. En 1933, se creó la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) para organizar competencias locales, estatales, regionales y nacionales. Durante el Cardenismo, se promovieron eventos deportivos para todas las clases sociales, con la creación de deportivos como el Plan Sexenal (González, 2020)

En 1952 el Hospital la Raza y el Centro Nacional del IMSS, al buscar mejorar las condiciones de los trabajadores, se creó el Departamento de Educación Física y Deporte, se crearon las Escuelas de Iniciación Deportiva del IMSS, para 1955 se construyó el Parque de Béisbol del Seguro Social convirtiendo al IMSS en un actor activo del fomento del deporte (González, 2020).

El director Benito Coquet en los años sesenta se centró en la infraestructura deportiva que contenían albercas y gimnasios para los derechohabientes. Fue hasta 1973 que la Ley del IMSS integró el artículo 210 donde el acceso a centros deportivos se convertiría en una prestación social. Luis Echeverría en 1976 fundó el Instituto Nacional del Deporte, con el objetivo de promover actividades deportivas y se coordinó con la CODEME. El IMSS en 1979 contaba con 14 mil entrenadores en 114 centros deportivos de seguridad social (González, 2020).

México fue sede de 3 eventos internacionales, los Juegos Olímpicos de 1968, el Mundial de Fútbol de 1970 y el Mundial de Fútbol de 1984 los cuales provocó que se buscara fomentar la competitividad. En 1981 el INDE fue reemplazado por el Consejo Nacional del Deporte de la SEP, 1984 surge la Escuela Nacional de entrenadores Deportivos, que profesionalizó los entrenamientos, tres años después se creó la Comisión Nacional del Deporte (CONADE), pero fue hasta 1990 que se promulgó la Ley de Estímulo y Fomento de Deporte, estableciendo las bases jurídicas del Sistema Nacional del Deporte, así convirtiéndose en el organismo responsable de promover, ejecutar y darle continuidad al Programa Nacional del Deporte (Hernández y Recorder, 2015).

Diagrama 1. Estructura piramidal del desarrollo de la cultura física y el deporte.



Actualmente la CONADE tiene como uno de sus objetivos prioritarios fomentar la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas para promover la práctica sistemática del deporte. La CONADE presenta un diagrama (ver diagrama 1) donde nos muestra una estructura piramidal de la cultura física y del deporte, teniendo como base la masificación de la actividad física en donde todas las personas; niñas, niños, adolescentes, jóvenes y adultos puedan acceder a

espacios deportivos, buscando construir una cultura deportiva de calidad, para lograr formar deportistas de alto rendimiento que tienen como meta la obtención de logros deportivos de nivel nacional, sudamericano, panamericano, mundial y olímpico. (CONADE, 2021)

Las otras instituciones que actualmente se encuentran a cargo del deporte de alto rendimiento tienen diferentes propósitos: el Comité Olímpico Mexicano (COM) atiende todo lo relacionado con la aplicación de los principios de la Carta Olímpica, las normas y reglamentos del Comité Olímpico Internacional que rigen al Movimiento Olímpico en el mundo. Uno de sus objetivos es promover, fomentar e incrementar la preparación del sector femenino en el ámbito deportivo y en especial en el campo Olímpico (COM, 2024).

El Centro de Entrenadores Deportivos de Alto Rendimiento (CEDAR) son instalaciones especializadas para el entrenamiento de atletas de élite. Ofrecen una infraestructura adecuada para que los deportistas puedan desarrollar su máximo potencial en diversas disciplinas deportivas, también capacitaciones diversas para la preparación de entrenadores (CEDAR, 2024).

El Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR) concentra a atletas brindándoles preparación deportiva y académica desde el nivel secundaria hasta la preparatoria. En el CNAR habitan 500 atletas, de los cuales, 198 son de alto rendimiento, y 260 deportistas de matrícula que son 42 de secundaria y 218 de preparatoria (CNAR, 2018).

La Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) afilia a las diferentes federaciones deportivas nacionales en México. Cada federación tiene su propio presidente y las disciplinas. Además, incluye organizaciones afines que apoyan la actividad física y el deporte en áreas como medicina deportiva, crónicas deportivas y actividades recreativas (CODEME, 2024).

La Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED) es una institución educativa de nivel superior dependiente de la CONADE, surge para formar entrenadores deportivos capacitados con los elementos científicos y metodológicos que responden a las necesidades del Deporte en México (ENED, 2016). Existen las Federaciones Deportivas Nacionales que se encargan de la regulación y desarrollo de cada deporte. Las federaciones trabajan en conjunto con la CONADE para preparar a los atletas de alto rendimiento. Las más destacadas son la Federación Mexicana de Fútbol, la Federación Mexicana de Atletismo y la Federación Mexicana de Natación (CODEME, 2024).

El Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte (SINADE) es el organismo que coordina la política deportiva en todo el país. Está compuesto por varias instituciones deportivas, como la CONADE, las federaciones deportivas nacionales, los institutos estatales del deporte, las ligas y clubes deportivos. Tiene como objetivo promover la cultura física y el deporte en todos los niveles, desde el recreativo hasta el alto rendimiento (CONADE, 2024).

1.1.3 Las atletas de Alto rendimiento en México

La historia de la participación de la mujer en el deporte en México se remonta desde antes de la conquista, las mujeres tenían la oportunidad de participar en las mismas actividades que los

hombres, se tenía una ideología donde las mujeres eran prácticamente iguales a los guerreros, por lo que participar en actividades físicas o deportivas no representaban una desigualdad, ya que eran parte de las ceremonias religiosas. Esta igualdad desafortunadamente desapareció tras la llegada de la ideología colonial-religiosa, dejando a la mujer fuera de cualquier actividad aparentemente masculina. (INMUJERES,2004)

A partir de 1920 fue donde el deporte pudo ser de acceso libre a toda la población, sin embargo, el deporte tenía marcada la diferencia entre el deporte para hombres y mujeres, las actividades masculinas consistían en el desarrollo de masa muscular, dar muestra de la fuerza que se tiene como hombres, mientras que las actividades femeninas buscaban enmarcar la delicadeza, la gracia y elegancia que la mujer debiera tener (Pérez, Muñoz y Sánchez, 2020).

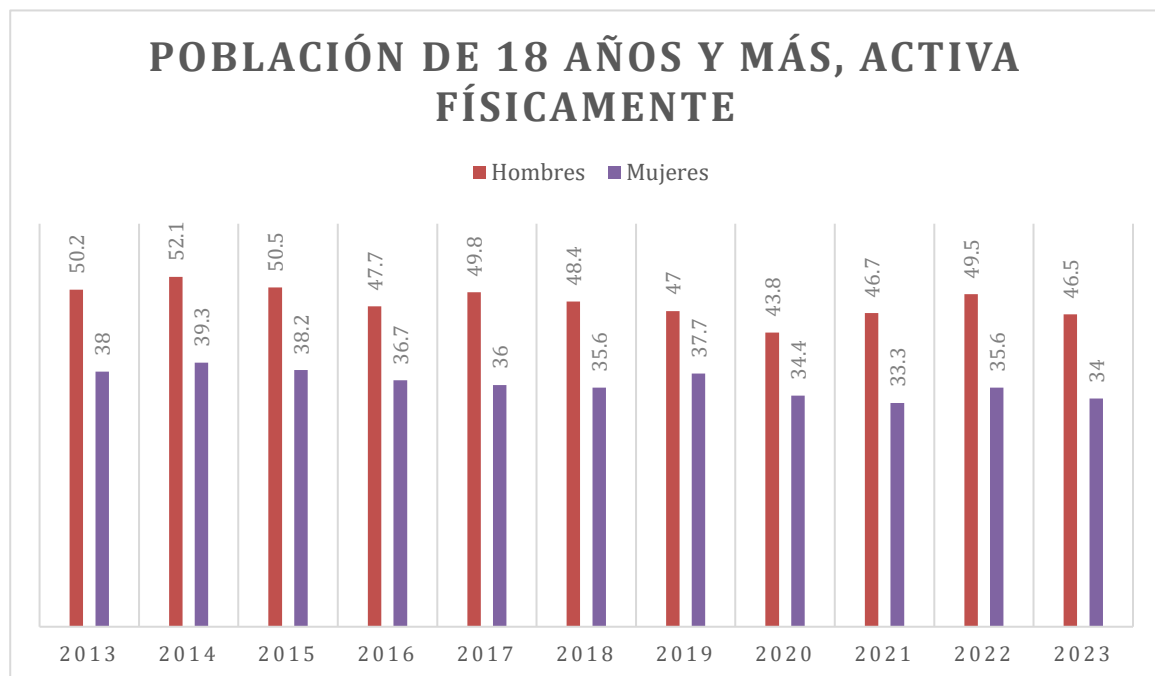
Diez años después, en 1930, se permitió por primera vez la participación de mujeres en un deporte de competencia, aunque solo aquellas con un estatus socioeconómico elevado podían hacerlo y únicamente en tenis o tiro con arco. Entre los años 1960 y 1970 comenzó a visibilizarse su participación en el fútbol, sin embargo, esta participación fue considerada aberrante (Pérez, Muñoz y Sánchez, 2020). Si bien las mexicanas han logrado posicionamientos relevantes en los podios de las olimpiadas y en competencias nacionales e internacionales, el apoyo moral, económico y de respeto sigue siendo desigual (INMUJERES, 2004)

María Uribe Jasso (tiradora de jabalina) y Eugenia Escudero (esgrimista), fueron las primeras atletas mexicanas en ir a los juegos olímpicos celebrados en Los ángeles en 1932. En Londres, 1948 volvieron las mujeres mexicanas a los olímpicos; las nadadoras Magda Bruggemann y Helga Driederichsen, las esgrimistas Ema Ruíz, Enriqueta Mayora y Nadia Boudesco de Haro, las clavadistas Ivonne Belausteguigoitia y Rosa Gutiérrez. En Moscú, 1980, 20% de los deportistas de la delegación mexicana eran mujeres. En Sídney, 2000, Soraya Jiménez fue la única que regresó con una medalla de oro, siendo la primera atleta mexicana con una y la primera mujer en el podio después de 32 años. En Atenas, 2004, la participación de mujeres en la delegación mexicana aumentó a 45% (INMUJERES, 2004).

Fernández (2020) menciona que el artículo 4º de la Constitución Mexicana recalca que toda persona, hombre y mujer, tiene el derecho a la cultura física y la práctica de cualquier deporte, sin embargo, la actividad física es menor en mujeres, siendo una posible consecuencia de la asignación de valores y pautas de comportamiento basadas en roles y estereotipos que se

espera de una mujer. Según datos del INEGI (2024), el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) indica diferencias en la actividad física según el sexo. El 46.5 % de los hombres se considera activo físicamente, y 34.0 % de las mujeres se identifica del mismo modo, este censo se ha hecho durante 10 años y se muestra que la participación de las mujeres en actividades físicas siempre ha sido menor que la de los hombres, sin embargo, cada año disminuye la participación en actividades físicas de ambos sexos (ver grafica 1).

Grafica 1. Población activa físicamente según sexo



Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2023 (MOPRADEF). (INEGI, 2024)

Así mismo Mendoza, Quintal y Paredes (2019) mencionan que el deporte, como muchas instancias en México tiene el grave problema de la desigualdad de género. La Comisión Nacional de Cultura Física, sólo cuenta con 2.8% en atención a las mujeres pertenecientes a una federación, 10.5% personal capacitado con perspectiva de género y el personal que tiene el conocimiento es principalmente femenino, además existe la desigualdad con respecto a la función de directivos, donde sólo 17.8% son mujeres.

En conclusión, a pesar de algunos avances, y la necesidad de abordar la equidad de género en el deporte, persisten desigualdades significativas en la representación y oportunidades para las mujeres. Aunque el movimiento feminista ha contribuido a promover la

inclusión, los programas gubernamentales en México aún carecen de las medidas necesarias para eliminar estas diferencias, además del peso que tienen las percepciones negativas sociales del deporte femenino, por lo que, para tener un verdadero avance hacia la igualdad, se requiere una colaboración y compromiso en conjunto, donde se involucre la política, la sociedad y las instituciones deportivas.

1.2 Perspectiva de género en el deporte

Meier (2005, citado en Sauleda, Gavilán y Martínez, 2021) menciona que, en el siglo XVIII, el movimiento feminista fue un gran impulsor de la equidad de género, promoviendo la inclusión de las mujeres en diversas áreas, considerando sus roles, perspectivas y responsabilidades. Como se ha visto con anterioridad, el deporte ofrecía nuevas oportunidades para avanzar en la equidad de género, al ser una forma de mantener la salud física y mental de la mujer. Además, organismos como la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) consideraban al deporte como un medio para facilitar la inclusión y la participación equitativa de ambos géneros en la sociedad (Sauleda, Gavilán y Martínez, 2021).

A pesar de que en los últimos años se han implementado diversas iniciativas y se han fundado organizaciones dedicadas a promover la participación de las mujeres en el deporte, su presencia sigue siendo mínima. Esta desigualdad se acentúa especialmente en los puestos de mayor responsabilidad y toma de decisiones dentro de las instituciones deportivas, donde las mujeres tienen una representación minoritaria. Aunque se han dado pasos para incluir a más mujeres en el entorno deportivo, sigue enfrentándose a dificultades para acceder a roles de liderazgo y toma de decisiones en este ámbito. (González, Selva y Torregrossa, 2018).

Gómez, et al. (2023) mencionan que, para tratar la Igualdad de Género¹, en cualquier ámbito, es fundamental entender que el concepto de género se refiere a una representación sociocultural propia de una comunidad. Esa representación se ha formado a través de un sistema que asigna valores, comportamientos y significados basados en el sexo y la edad de las personas. Señalan que el género no es algo natural, sino una construcción social que incluye en

¹ “De acuerdo con la Política de Igualdad de Género, esta significa “una distribución justa de los beneficios, el poder, los recursos y las responsabilidades entre las mujeres y los hombres” (Política de Igualdad de Género de la Organización Panamericana de la Salud, OPS, 2005, p. 11).” (Gómez, Méndez y Sánchez, 2023).

cómo se espera que actúen las personas dependiendo si son hombres o mujeres (UNICEF. 2017 citado en Gómez, et al. 2023).

El avance de las mujeres deportistas en términos de igualdad está vinculado tanto al incremento de su participación en el deporte, como a su mayor representación en los espacios donde se toman decisiones. Sin embargo, este progreso no se puede analizar sin tener en cuenta las particularidades de su contexto social y los desafíos que enfrentan en su vida diaria. Alfaro et al. (2012, citado en González, Selva y Torregrossa, 2018) mencionan que este desarrollo implica no sólo abrir más espacios para las mujeres en el deporte, sino también abordar las dificultades específicas que ellas se enfrentan en su entorno social.

Gómez, et al. (2023, citando a Flores Fernández 2020) puntualizan que, en México, los programas gubernamentales sobre la política pública no incluyen acciones claras para promover la equidad de género en el deporte. No existen proyectos concretos para eliminar esta desigualdad, y muchos programas ni siquiera consideran una perspectiva de género a corto, mediano y largo plazo. Aunque instituciones como el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) detectan este problema a través de encuestas, las instituciones deportivas no proponen soluciones efectivas para erradicarlo.

1.2.1 Los Estereotipos de género y belleza en el deporte de alto rendimiento

Castillo y Montes (2014) plantean que los estereotipos son una forma de procesamiento de información que influye en las conductas que se esperan de cada género, basándose en las categorías de mujer y hombre; es decir, los estereotipos de género son el conjunto de creencias sobre los atributos o características de cada género, y cada uno tiene indicaciones de cómo deben ser.

La palabra género en automático crea una atribución de significados, basados en características físicas y de conducta que se espera de la persona, dependiendo si es mujer u hombre. Siendo la debilidad una característica relacionada con lo femenino, y la fuerza con lo masculino (Cruz, et al, 2022). Los estereotipos de género tienen dos funciones principales: primero dar una categoría sexual a cada uno que sean diferenciadas y mutuamente excluyentes; segundo, determinar lo socialmente adecuado de cada género; estas dos funciones son transmitidas desde la infancia e incluso desde el nacimiento, y compartidas a través de

diferentes agentes socializadores, permitiendo una buena adaptación e interacción (Bartual y Fernández 2021).

El deporte es considerado como una actividad del y para el hombre, por las características masculinas que se le atribuyen, por lo que la participación de la mujer puede llegar a ser percibida como intromisión. Esto lleva a juzgar los cambios físicos que pueden llegar a experimentar las mujeres al practicar ciertos deportes, ya que “pierden” esa feminidad que se espera de su género. Percepciones donde se asocia lo pequeño, delicado o sensible a las mujeres, mientras que el músculo y la fuerza está relacionado con el hombre (Abajo et. al 2021). En la actualidad, aunque el estándar de belleza en el deporte ha disminuido, las mujeres aún enfrentan las exigencias de mantener una buena apariencia, para que valga la pena el ser vistas y admiradas (Kaczan, 2016).

La forma en que la sociedad ve el deporte femenino está centrada en la apariencia, la delgadez, la juventud y la belleza que pueden tener las deportistas (Mora y Vega, 2014). Así mismo, López (2016) menciona que el deporte suele estar ligado a la publicidad y al marketing, lo que obliga a las atletas a ajustarse a los cánones de belleza socialmente esperados para obtener visibilidad o sustento económico, siendo su apariencia física o vida privada el principal atractivo del deporte femenino. A pesar de que muchas mujeres practican deporte por motivos estéticos o de salud, una de las razones que las aleja del alto rendimiento es la imagen hegemónica de lo femenino, que se contrapone al cuerpo musculado atlético (Sánchez, Parrilla y Díaz, 2022).

Mujika, García y Gibaja (2021) señalan que la visibilidad del deporte femenino ha aumentado, pero este conocimiento y reconocimiento a las atletas continúa siendo menor que el de los hombres, mientras que a ellos se les señala únicamente su desempeño deportivo, a las mujeres atletas no solo se les exige buen desempeño en su disciplina, sino que al mismo tiempo tienen que encajar en los estándares de belleza del momento.

Alexa Moreno, gimnasta mexicana con carrera amplia como atleta de alto rendimiento, participó por primera vez en los Juegos Olímpicos del 2016 en Río de Janeiro, donde su capacidad como gimnasta fue opacada por las críticas a su cuerpo, incluso cuando se convirtió en la primera mexicana en ganar una medalla en el Mundial de Gimnasia Artística en el 2018, comentarios sobre “¿Cómo es posible que nos represente alguien tan gorda?” fue el tema principal en redes sociales (Olympics, 2024).

Serena Williams tiene cuatro medallas de oro olímpicas, 23 títulos de *Grand Slam* individuales y 14 en dobles; es la mejor tenista del mundo y ha roto todos los estereotipos de un deporte elitista como el tenis (Salazar, 2018). A pesar de ser una gran atleta, ha recibido comentarios sobre su color de piel; incluso llegó ser criticada por su cuerpo musculoso. Un texto de Ben Rothenberg, del New York times, aseguraba que las tenistas procuraban evitar la musculatura del cuerpo de Serena Williams porque, a diferencia de ella, no tenían su autoaceptación. Varias tenistas, como Lourdes Domínguez, se promulgaron en contra de esta afirmación, ya que ellas sabían que se necesitaba fortalecer su cuerpo para que soportara las exigencias de su deporte. También el presidente de Tenis, Shamil Tarpishev, se refirió a su hermana y a ella como “Los hermanos Williams”, haciendo referencia que sus cuerpos no eran de mujeres (Taboada, 2015).

Como hemos revisado en este apartado, hay un fuerte hincapié en las expectativas sociales sobre cómo debe lucir una atleta. No importa que haya dedicado 20 años a su carrera deportiva: sus esfuerzos, su valía y sus logros son reducidos a qué tan femenina, delgada y atractiva la percibe la sociedad.

1.2.2 La Representación y significados de las atletas en la prensa

López - Albalá (2016, citado en Gómez, et al., 2023) mencionan que el deporte es un agente de influencia social, en donde se observa la falta de modelos a seguir que promuevan únicamente las prácticas deportivas, sin que estén condicionadas por el sexo de las personas; en lugar de fomentar el deporte en sí. En el apartado anterior se revisó el impulso que se da a las niñas para que deban practicar ciertos deportes según su género, cuando el deporte competitivo en mujeres puede crear un sentimiento de empoderamiento, para eliminar estereotipos y puede ser un agente de cambio (Méndez, Peñaloza & Reynoso, 2020).

Los medios de comunicación son de suma importancia al momento de formar una idea en la sociedad. Según Gómez, et, al. (2023), tienen una gran influencia gracias al nivel de difusión que estos logran tener. Existe un sesgo significativo tanto en la cantidad de noticias que se publican sobre deportes femeninos como en la manera en que estas se presentan. Agustín y Aparicio (2023) recalcan que la manera en la que las mujeres son representadas en los medios de comunicación incluye una sexualización constante, la subestimación, la falta de respeto a sus logros y el poco valor a su profesionalismo como atletas.

En México los reportajes deportivos donde participan mujeres atletas, solo se presentan cuando existe alguna victoria nacional o internacional, a diferencia del deporte masculino donde se informa incluso de sus derrotas en eventos de menor categoría, mostrando que las atletas mujeres tienen que probar más su valor como deportistas (Méndez, Peñaloza y Reynoso, 2020).

Gómez, et. al. (2023) mencionan que estos medios de comunicación son donde más se proyectan estos estereotipos de género, señalando que la principal razón por la que una mujer hace ejercicio es con el fin de verse bien y tener buena salud, encasillando a la mujer en roles tradicionales y en exigencias de belleza, que en su mayoría están basadas en la exposición de los cuerpos de las atletas, hipersexualizandolas, mientras que para los hombres se busca proyectar su motivación y esfuerzo al competir.

De acuerdo con Martínez, Vizcarra y Lasarte (2018), en los medios de difusión dedicados al deporte, 93.89% de las deportistas entrevistadas fueron señaladas por los estereotipos que se esperaban de ellas: experimentaron la intromisión en su vida privada, recibieron comentarios sexistas y se alabó más su apariencia física que sus logros en las competencias. En contraste, a los hombres le dedicaban mayor atención a su desempeño deportivo que a su vida privada o apariencia.

Las atletas que han tenido que salir de Latinoamérica para competir a nivel internacional mencionan que, pese que a su país de origen su deporte en categoría femenil se ha vuelto popular, continúa siendo dominado por la categoría masculina. Además, señalan que la discriminación se hace evidente desde la falta de un calendario deportivo definido, la cancelación de competencias a último momento, la gran brecha salarial, e incluso la minimización de su desempeño como atletas y la nula visibilidad en los medios de comunicación de su país. A pesar de este continuo desinterés del mundo por el deporte de alto rendimiento femenil, las atletas se han definido como mujeres persistentes, apasionadas y resistentes (Prato, Torregrosa y Ramis, 2020).

Las redes sociales también han sido un factor importante al momento de dar difusión al deporte, ya que permite llegar a más personas de diferentes edades y posiciones sociales. Estas plataformas podrían ayudar a reformar la manera en que se perciben las categorías femeninas en el deporte; sin embargo, la mayoría de las publicaciones que se llegan a encontrar en estos medios son regidas por estereotipos y la sexualización de las atletas, presentando las primero

como femeninas antes que atletas; en contraste de los hombres, que se les admira por sus logros como atletas. A pesar de los avances tanto en tecnología como en la sociedad, no se han podido superar los sesgos de género en la prensa deportiva (Adá, 2019).

En conclusión, el deporte femenino sigue siendo marginado en términos de visibilidad, lo que limita las oportunidades de las mujeres para convertirse en modelos a seguir en la sociedad. Los desafíos no solo se encuentran en la forma en que son retratadas, sino también en la estructura misma del deporte, con brechas salariales, falta de apoyo y discriminación en competiciones. Las redes sociales son una posible herramienta para desafiar estas narrativas, aunque hasta ahora también se ven influenciadas por los mismos sesgos de género que predominan en los medios tradicionales. La igualdad en la cobertura y el tratamiento del deporte femenino es crucial para promover un cambio real en la percepción social de las mujeres en el ámbito deportivo.

1.2.3 Mujeres menstruantes en el deporte mexicano

El deporte contribuye a la mejora de la salud y tiene un impacto positivo en el ciclo menstrual, un indicador importante del bienestar femenino. Este ciclo dura entre 28 y 35 días, y suele acompañarse de síntomas físicos y emocionales conocidos como Síndrome Premenstrual (SPM), los cuales pueden afectar el bienestar general de las mujeres (Zanin et al., 2011). En mujeres deportistas, se ha registrado una menor incidencia de dismenorrea-dolor e inflamación en el abdomen bajo-, presentándose solo en un 25% a 40% de los casos, frente al 50% en mujeres sedentarias. Esta diferencia se atribuye a la mayor producción de endorfinas y otras hormonas derivadas de la actividad física (Rodríguez y Boristh, 2012).

Durante las fases premenstrual, menstrual y ovulatoria, se observa una disminución en el rendimiento físico de las atletas, mientras que en las fases post ovulatoria y post menstrual este tiende a mejorar (Rodríguez y Boristh, 2012). Sin embargo, el ciclo menstrual no suele considerarse en la planificación de entrenamientos o competencias. Laus (2021) destaca el sesgo de género en el deporte, señalando que incluso entrenadoras que fueron atletas de alto rendimiento no integran el ciclo menstrual en sus estrategias, a pesar de haber experimentado sus efectos. Esto contribuye a que las atletas también ignoren cómo su periodo afecta su rendimiento. Algunas entrenadoras relatan que, en su etapa como deportistas, normalizaban ignorar los síntomas menstruales y solo reducían la intensidad del entrenamiento, ya que ausentarse implicaba quedar fuera de competencias (Laus, 2021).

Los entrenamientos drásticos en edades tempranas, especialmente antes de la aparición del primer ciclo menstrual, junto con el estrés emocional derivado de las exigencias de ser una atleta de alto rendimiento, pueden provocar alteraciones en los ciclos menstruales, como la amenorrea, que es la ausencia del periodo menstrual. A largo plazo, esto puede llevar a una pérdida de mineral óseo, aumentando el riesgo de lesiones (García a, 2023). Estas alteraciones pueden mejorar si se reduce la carga de entrenamiento y el estrés en las atletas (Rodríguez y Boristh, 2012).

En las Olimpiadas de Río de Janeiro, 2016, la atleta Fu Yuanhui se destacó no solo por su rendimiento en la piscina, sino también por ser la primera atleta en abordar abiertamente el impacto de la menstruación en el deporte. Durante una entrevista, compartió que se sentía particularmente débil y fatigada, ya que había comenzado su ciclo menstrual la noche anterior a una de sus competencias. Su valiente declaración abrió la puerta a un diálogo más amplio sobre un tema que, hasta entonces, había sido considerado tabú en el ámbito deportivo (Trosic, 2024)

La Atleta Eilish McColgan a compartido como su periodo ha sido un reto en su carrera deportiva. Desde joven sufría de malestares insoportables, por lo que fue medicada con píldoras anticonceptivas, así provocando otros síntomas emocionales. Al dejar esta medicación, prefirió sobre llevar su periodo como pudo. Explicó que, en una ocasión, se forzó tanto en su entrenamiento que casi se provoca una lesión grave. Reflexiono que es importante conocer su cuerpo y no lastimarlo; si bien es incómodo tener el periodo durante una competencia, entendió que es un recordatorio de que tiene un cuerpo sano e invita a que padres de familia, fisioterapeutas, nutriólogos y entrenadores a que hablen más sobre la menstruación (BBC Sport, 2022).

La selección femenina de Estados Unidos ganó el Mundial de Fútbol en 2019, declarando que su éxito viene de su monitoreo menstrual, en donde su entrenamiento, horas de sueño y sus dietas fueron planeadas en relación con su periodo. La entrenadora Scott noto que el rendimiento de las futbolistas variaba por su ciclo menstrual, desde el 2016 se empezó hacer un seguimiento de sus ciclos e implementaron el estudio de la Dra. Bruinvels (Montenegro, 2019). La Dra. Georgie Bruinvels es una científica investigadora que dirige su investigación a las atletas femeninas, que investiga sobre los síntomas del ciclo menstrual y el impacto del COVID-19 en este. Participo en la creación FitrWoman, una aplicación que proporciona una rutina deportiva diaria adaptada al ciclo menstrual. Su objetivo es educar a mujeres y hombres

atletas sobre el ciclo menstrual, para la mejoría del rendimiento de las atletas de élite (Catapult, 2020).

Otra situación común en atletas de alto rendimiento es la ausencia de ciclo menstrual. Al respecto, no se encontraron investigaciones ni noticias sobre alguna atleta que haya hablado abiertamente del tema. García (2023a) explica que puede deberse por estrés físico, mental o por una dieta inadecuada, lo cual provoca estados posmenopáusicos que pueden afectar el desarrollo corporal y el agotamiento físico, aumentando el riesgo de lesiones graves en atletas. A pesar del riesgoso que implica no tener la menstruación, esta normalizado en varios deportes, en aquellos que se les pide a las atletas un cuerpo delgado y femenino, como en nado sincronizado.

Como hemos revisado, la mayoría de los planes de entrenamiento para las atletas suelen estar basados únicamente en la biología del hombre, ignorando los cambios físicos y hormonales que las mujeres suelen presentar en sus ciclos menstruales, así como los efectos positivos y negativos que estos pueden tener en el desempeño de las atletas. Mirando a la selección femenina de fútbol de Estados Unidos y a las atletas que expresan sus malestares públicamente, el ciclo menstrual se ha vuelto un tema de bienestar y de salud, buscando la prosperidad de las atletas de alto rendimiento en sus carreras deportivas.

1.2.4 La Maternidad en las mujeres atletas

En comparación a lo que se pensaba antes sobre los riesgos que conlleva hacer deporte durante la gestación, en la actualidad se han desmentido. Ahora el deporte se reconoce como una actividad beneficiosa para la salud de ambos, y al control de los malestares de las primeras semanas de embarazo y prevenir las complicaciones relacionadas con la presión arterial y el azúcar (Jolve y Segovia, 2017). Si bien el deporte trae múltiples beneficios, hay excepciones, como lo son los embarazos de alto riesgo, por lo que la participación en algún deporte de alto rendimiento tiene que ser supervisada y autorizada por profesionales de la salud y deporte.

El embarazo en las mujeres atletas no es algo nuevo, se ha presentado en 1992 en la Unión Soviética con Khatuna Lorig y Cornelia Pfohl, quienes compitieron en disciplina de arco embarazadas. También Serena Williams, quien participó en una competencia de tenis con ocho semanas de gestación en 2017 (Cary, 2017). Una de las razones de la poca difusión, es por la forma en que se maneja esta noticia en el deporte, y el hecho de que las atletas prefieren

mantener en secreto su embarazo hasta finalizar la competencia, para evitar ser penalizadas o descalificadas. Después de todo, estén embarazadas o no, solo se espera que ganen.

En las olimpiadas de París 2024, Nada Hafez, esgrimista, participó en los octavos de final de su disciplina, teniendo siete meses de gestación, lo que sorprendió a la comunidad, ya que ocultó su embarazo hasta el momento de su eliminación, exponiendo que no solo estaban ella y su contrincante en la pista de esgrima, sino ellas y su bebé; así decidiendo ocultar su situación para evitar que le prohibieran competir (Pla, 2024). A pesar de todas las posibles consecuencias de su participación, esta atleta, como muchas otras, demostró que los estereotipos sobre lo que significa ser mujer y madre, no definen lo que las atletas pueden llegar a ser.

La maternidad está relacionada a varios estereotipos de género, hay una expectativa de cómo ser una buena madre y que una madre debe estar todo el tiempo con sus hijos. Es común, que las mujeres atletas de alto rendimiento se retiren mucho antes que los hombres, por sus planes de convertirse en madres, principalmente por el nulo apoyo de la industria deportiva durante y después del embarazo. El Women's Tennis Association, tenía normas para las tenistas, donde si la atleta se ausentaba más de 52 semanas, su ranking en su última competencia no se respetaría y se le daría de baja del circuito de competencias. A partir del 2019, se modificó esta norma: primero, en que el embarazo dejaría de ser considerado una lesión, y abría una ampliación hasta de 3 años para la protección de Ranking por embarazo, y dos años por adopción o subrogación. Esto permitió que las tenistas siguieran con sus carreras aún después de formar una familia (Ferrer et al, 2022).

Ferrer, Stambulova y Torregrosa (2022) enfatizan que las tenistas que se convirtieron en madres se consideran a sí mismas más maduras, describen que el tenis es mucho más fácil que ser madre. Se sienten más capaces de lidiar con la derrota, y que el tenis no es toda su vida, sino un deporte, una profesión y un juego que cambiaron sus prioridades, y que se sienten bien con ello. También las tenistas expresaron su opinión respecto a las normas dentro del tenis para convertirse en madres y agradecen la mejoría, pero ahora que sus hijos están creciendo otras necesidades se han notado, necesitan guarderías durante sus entrenamientos y espacios en los torneos donde ellas puedan estar con sus hijos y parejas sin molestar a otros colegas en su descanso.

A medida que exploramos el camino del deporte durante el embarazo, queda claro que las creencias del pasado han desmentidas. El caso de atletas como Nada Hafez, Khatuna Lorig y Serena Williams no solo inspiran admiración, sino que también plantean una nueva narrativa sobre la maternidad en el ámbito deportivo. La decisión de Hafez de competir a siete meses de gestación, ocultando su estado para poder enfrentar a sus oponentes en igualdad de condiciones, subraya la lucha constante de las mujeres por definir su propia identidad más allá de los estereotipos.

1.2.5 El papel del deporte de alto rendimiento en la salud mental en mujeres atletas

Khanzada et al. (2015), Suárez y Jiménez (2021, citado en Agustín y Aparicio, 2023) destaca la importancia del deporte y el ejercicio físico como herramientas fundamentales para mejorar la autoestima y el autoconcepto en hombres y mujeres, siendo su impacto particularmente significativo en mujeres de todas las edades. Esto sugiere que la actividad física no solo ayuda a mejorar la imagen personal, sino que también es un medio eficaz para combatir problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. El hecho de que las mujeres experimenten mayores beneficios podría estar relacionado con factores sociales y psicológicos que hacen que el deporte tenga un papel más profundo en su bienestar emocional.

Faulkner mencionan que, como resultado de investigaciones recientes, los psicólogos están incorporando cada vez más el ejercicio físico en sus intervenciones para tratar diversos problemas y patologías psicológicas. Esta tendencia refleja una mayor comprensión de los beneficios del ejercicio sobre la salud mental, ya que se ha demostrado que contribuye significativamente a la mejoría de los síntomas de diversas afecciones psicológicas (2015, citado en Agustín y Aparicio, 2023).

Un ejemplo notable es la eficacia del ejercicio grupal en personas que sufren depresión. Este tipo de actividad no solo ayuda a aliviar los síntomas, sino que también motiva a los pacientes a mejorar su calidad de vida y a enfrentar mejor la patología. Este enfoque apunta a que el ejercicio físico puede ser una intervención complementaria efectiva y fiable para tratar condiciones mentales específicas (Agustín y Aparicio, 2023). Es importante el ejercicio como herramienta terapéutica en la psicología, destacando su capacidad para mejorar el bienestar emocional, no solo desde un punto de vista físico, sino también psicológico, favoreciendo una recuperación integral del paciente.

Por otro lado, García-Naveira et al., (2018, en Agustín y Aparicio, 2023) subraya que los beneficios no se limitan a los deportes físicos tradicionales, sino que los deportes electrónicos (e-sports) también pueden generar mejoras cognitivas y psicológicas. Esto implica que las actividades competitivas realizadas en entornos virtuales pueden ofrecer ventajas similares a las del deporte tradicional en términos de salud mental y bienestar psicológico. Así, se amplía la visión de lo que se considera "deporte", reconociendo que diversas formas de actividad, tanto físicas como virtuales, pueden tener efectos positivos en el bienestar general.

Gisela Paola Kaczan (2016) menciona que, como política de salud pública del deporte, la gimnasia surgió como una alternativa de ejercicio para las mujeres en Argentina, ya que eran catalogadas como ociosas, lo que generaba que perdieran su esbeltez. Bajo la premisa de que las mujeres no debían perder su feminidad, en Argentina surgió la promoción del ejercicio en casa. La gimnasia se llevaba a cabo en el hogar mediante una estación de radio, pero debido a que las mujeres tenían que imaginar las rutinas, tuvieron que imprimir diarios con dichas rutinas, con apoyo de fotografías de mujeres. Las primeras ediciones eran publicaciones en la revista “Caras y caretas” (revista política), en secciones “para la familia” y “educación física para la mujer”. Las fotografías eran con mujeres de faldas largas, para no desprestigiar la “imagen virtuosa” de la mujer. En los años veinte, surgió una mayor emancipación política y comenzaron a publicarlo en una revista de deportes, originalmente para hombres. Las imágenes eran más claras, con un vestuario más cómodo que permitían a la mujer llevar una rutina más práctica.

Como se ha visto el deporte influye en las personas a nivel biológico, psicológico y social. En el aspecto biológico, favorece la neuro-plasticidad mediante la práctica regular de actividad física. Psicológicamente, contribuye a la producción de neurotransmisores, lo que mejora la estabilidad emocional en personas con ansiedad o depresión, y socialmente promueve la interacción y la comunicación (Mendoza, Santos y Begoña, 2023). Además, la actividad física puede utilizarse como tratamiento o prevención, ya que beneficia diversos sistemas del cuerpo como el cardiovascular, respiratorio y digestivo (Barbosa y Urrea, 2018).

1.2.5.1 Salud mental y redes de apoyo

El deporte de alto rendimiento implica una alta demanda física y mental que conlleva a estrés, lesiones y riesgos para la salud mental y física, no obstante, su exigencia se justifica por los beneficios que aporta a la sociedad, convirtiéndose en un modelo de excelencia y

perfeccionismo, esta presión suele desatar prácticas negativas que afectan la salud, como el consumo de sustancias; el alcohol o algún medicamento que ayude en su rendimiento (Gonzales y Ordoqui, 2023).

De acuerdo con el estudio de García, Marchena y Diaz (2024) los principales trastornos que llegan a desarrollar los atletas son: depresión, ansiedad generalizada, estrés y trastornos alimentarios, este último trastorno alimenticio, se da principalmente en mujeres donde su deporte les exige tener una figura delgada, para poder lucir femeninas y delicadas en sus uniformes. Estos trastornos son el resultado del miedo al fracaso, lo que detona una sobre exigencia en los entrenamientos que pueden terminar en lesiones graves o en repercusiones a su salud a largo plazo. A causa de estas exigencias desgastantes las y los atletas suelen buscar formas para desahogar la presión que su carrera presenta, logrando aislarse de su realidad, de lo que representa ser un atleta de alto rendimiento y los trastornos mentales que se generan de su autoexigencia (García, Marchena y Diaz,2024).

Aceptar tener algún problema de salud mental suele ser un tema que las y los atletas prefieren ocultar, hasta las olimpiadas Tokio, 2020, era un tema del que no se hablaba. Simone Biles durante su participación en las barras asimétricas y en el piso sufrió de “*Twisties*” que son bloqueos mentales que gimnastas de alto rendimiento sufren durante su rutina en algún aparato, estos bloqueos son considerados de alto riesgo, porque pueden tener consecuencias tan graves como la muerte, ya que su mente se desconecta de su cuerpo (Walsh, 2024). Simone Biles decidió hablar sobre su salud mental y lo difícil que fue competir en esas olimpiadas, y como los estigmas que se tiene sobre los trastornos mentales en el deporte deberían desaparecer, además de atenderlos de forma oportuna, incitando a más atletas a aceptar sus problemas, no ignorarlos y atenderlos, evitando poner en riesgo su integridad física y mental. (García, Marchena y Diaz, 2024).

El suicidio es un tema que en el deporte se ha vuelto una controversia. Según American Psychiatric Association (s.f), el suicidio se define como: un “acto deliberado de quitarse la vida”. El comportamiento suicida incluye suicidio (consumado), intento de suicidio e ideación suicida (pensamientos e ideas), una persona que se suicida posee la intención de morir y causar su propia muerte.

Blanca Fernández Ochoa era una esquiadora española de alto rendimiento, comenzó su trayectoria deportiva desde la edad de 8 años, influenciada por su hermano. Fue la primera

mujer española en ganar una medalla olímpica para España, en los Juegos Olímpicos de Invierno de 1992 en Francia, logró la medalla de bronce en la disciplina de esquí alpino. Su logro no solo marcó un hito en la historia del deporte femenino español, sino también simbolizó el gran esfuerzo de las mujeres en su lucha por la perseverancia de las mujeres en el ámbito deportivo a nivel mundial (Cadena SER, 2024). Pese a que era exitosa en el deporte, nadie sabía que padecía de trastorno bipolar. Desafortunadamente, el 24 de agosto de 2019 desapareció y no regresó. El 4 de septiembre de 2019, a sus 83 años, encontraron su cuerpo sin vida en el pico de Peñota, en la sierra de Cercedilla. Los medios intentaron ocultar la causa de muerte, sin embargo, su sobrina Paula Fernández Ochoa declaró que su tía se habría suicidado, debido a su trastorno bipolar, su muerte fue un detonante para que el congreso Deporte y Salud Mental, en una de las ediciones del Foro Olímpico emitiera “El viaje. La medalla de la salud mental”, creará un documental que hace referencia a Blanca Fernández Ochoa y su trágico desenlace como punto central para relatar las experiencias de varios deportistas que han enfrentado problemas de salud mental. El documental busca visibilizar cómo estas dificultades afectan a los atletas destacando la importancia de abordar la Salud Mental en el ámbito deportivo (Gozalbo, 2023).

Emilia Brangefält era una chica sueca de 21 años que comenzaba con una trayectoria en el deporte de *Shorts Trail*, en 2022 obtuvo su tercer lugar en un recorrido de 40 kilómetros que se llevó a cabo en Tailandia. A pesar de ser solo el comienzo, a Emilia le detectaron un problema cardíaco, lo que provocó que tuviera que dejar de competir por su salud. Esa noticia detonó una depresión. Buscando una forma de desahogar su pena, mediante un post de Instagram la atleta dio a entender lo devastada que se encontraba por no poder continuar con la carrera que ama, a pesar de solo tener 21 años (TN, 2023). El 13 de noviembre de 2023 se declaró su muerte, días después los medios deportivos suecos dieron a conocer la noticia. Un caso en el que el deporte “era toda su vida”.

Sarah Shulze de 21 años, estudiante y atleta de la universidad de Wisconsin, fue encontrada sin vida el 13 de abril de 2022, diversos medios anunciaban su inesperada muerte, la página de deportes “Para ganar”, confirmó que la atleta se quitó la vida por la presión social, algo que desafortunadamente no es nuevo entre las atletas de alto rendimiento, un ejemplo reciente es la gimnasta Simone Biles o la tenista Naomi Osaka quienes han levantado la voz acerca de los problemas en su salud mental a causa de la presión social. (Para ganar, 2023). Pese a que Sarah era el futuro prometedor de su área, la presión social acabó con ella. A razón

de su muerte, se creó una fundación² para promover la salud mental y el apoyo a estudiantes deportistas.

Detonantes como la bipolaridad, la depresión y la presión social solo son algunas de las razones por las que deciden no continuar. El suicidio es un tema del que aún no se habla abiertamente, incluso en el ámbito deportivo. Muchos atletas se ven presionados a ocultar sus problemas de salud mental en lugar de pedir ayuda. Además, se les impone la expectativa de mantener una actitud “optimista” frente a críticas y comentarios negativos de espectadores, lo que dificulta aún más que expresen su malestar. Esta situación refleja la falta de espacios seguros en donde los deportistas expresan sobre su bienestar emocional sin temor a ser juzgados. Ser deportista de alto rendimiento requiere exigencia no solo física sino mental, pero esto aún está multiplicado por la sociedad; “la crudeza del deporte de alto rendimiento es desconocida por el gran público” (Gozalbo, 2023). Es por lo que hay que hacer conciencia de que la salud mental no solo es un factor mínimo, sino que es un punto de partida para el éxito de un gran deportista de alto rendimiento.

En México, Alejandra Zavala es un ejemplo de resiliencia ante la violencia que casi la lleva al suicidio. Especialista en tiro deportivo con pistola de aire, nació el 16 de junio de 1984 en Guadalajara y ha representado al país en Londres 2012 y Río 2016, logrando medallas en copas del mundo y campeonatos Panamericanos (ESPN, 2023). Su salud mental se vio afectada por la violencia de su pareja y entrenador, cuya relación comenzó a deteriorarse tras Río 2016, cuando Zavala tuvo un desempeño destacado. A medida que ella mejoraba, él mostró celos y control, situación que empeoró en Barranquilla 2018, donde sufrió agresión física y verbal. Aunque terminó su relación personal, él siguió siendo su entrenador, lo que afectó su preparación y la dejó fuera de Tokio 2020 (ESPN, 2023).

Zavala señaló que el abuso no fue solo físico, sino también una manipulación emocional constante. Hubo momentos en los que incluso parecía quitarse la vida debido a la presión psicológica y el control que ejercía sobre ella. Asimismo, Zavala relató que, tras haber ingerido una cantidad considerable de vino proporcionado por su exentrenador, a la mañana siguiente despertó junto a él sin recordar lo ocurrido la noche anterior, lo que sugiere la posibilidad de un encuentro íntimo no consentido. En una ocasión, mientras escribía una carta sobre su deseo de no continuar viviendo, recibió mensajes de alguien que la hizo reconsiderar

² Página, fundación de Sarah Shulze: <https://sarahshulzefoundation.org/>

y buscar ayuda. A pesar de las adversidades, Zavala ha encontrado la manera de sanar emocionalmente y ha vuelto a las competencias con éxito, logrando su clasificación para los Juegos Olímpicos de París 2024. Ella ha compartido su historia con la esperanza de crear conciencia sobre la violencia y la manipulación en el deporte, y de inspirar a otras atletas a no permitir que estas situaciones afecten su bienestar y salud mental (ESPN, 2023).

1.2.6 Violencia y abuso sexual hacia las mujeres atletas de alto rendimiento

Gutiérrez y Rodríguez (2023) comentan que la violencia de género³ en México va en aumento, y como resultado de ésta surgieron tres leyes principales que protegen a las mujeres contra la violencia de género. La primera es la ley general de acceso las mujeres a una vida libre de violencia, aprobada en 2007, junto con su reglamento en 2008 y otro reglamento más reciente de 2020 que regula el sistema para prevenir y erradicar la violencia⁴. Estas leyes reconocen que la violencia de género no es sólo física, sino que puede ser psicológica, sexual, patrimonial (relacionada con la pérdida de bienes) o económica (limitando los recursos). Aunque estas formas de violencia no siempre terminan en muerte, pueden causar serios daños a la salud física, sexual, mental y reproductiva de las mujeres (López Barajas, 2013, citado en Gutiérrez y Rodríguez, 2023). Sin embargo, en los casos más graves, puede llevar a tragedias como suicidios o feminicidios.

La violencia es una realidad que toda mujer ha experimentado al menos una vez en su vida, y las atletas no son la excepción. No solo enfrentan la violencia a lo largo de toda su carrera deportiva. Sufren agresiones dentro y fuera de la industria deportiva, desde la manera en que se ilustra su cuerpo como hemos mencionado en apartados anteriores, hasta agresiones físicas o emocionales por parte de entrenadores, reporteros e incluso sus parejas sentimentales (Flórez et al., 2022).

Si bien el deporte busca tener grandes beneficios tanto en la salud como en ámbitos sociales, debe de haber conciencia sobre el hecho que en el deporte de alto rendimiento existe

³ “Todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga, o pueda tener como resultado, un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para las mujeres, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación de la libertad, tanto si se produce en la vida pública o privada” (Artículo 1 de la declaración sobre la eliminación de violencia contra la mujer. ONU, 1993) (Gutiérrez y Rodríguez, 2023)

⁴ Saldivar Garduño Alicia, refiere a la violencia como producto de un conflicto, donde según (Saldivar, 2005, cita a Rosales, 2004) se ha elegido principalmente dos vías para su resolución: violencia o negociación. Y como es de esperarse, la violencia es la negociación más elegida, debido que para las personas les resulta “más fácil” su resolución, un ejemplo que menciona la autora son los divorcios.

violencia hacia las atletas, por parte de su círculo social, su federación, su entrenador e incluso de su familia. La idea de que “lo que importa es ganar” reina en el pensamiento de la industria deportiva de alto rendimiento, impuesto a las atletas. La relación de jerarquía que existe entre entrenador y atleta ha llevado a un desequilibrio personal y profesional; las atletas buscarán satisfacer las altas expectativas, dando a entender que “la meta justifica los medios” (Pérez, Muñoz y Sánchez, 2020).

La violencia sexual es demasiado común en el entorno deportivo y no se le da la visibilidad necesaria, por los estigmas que representa para las atletas. Se presenta como acoso sexual o hostigamiento, principalmente por parte de los entrenadores. Sin embargo, en muchas ocasiones estas conductas se normalizan al grado de hacerlas pasar como cercanía entre atleta y entrenador (Flórez et, al., 2022).

Hablar sobre violencia sexual dentro del deporte en México a menudo genera una reacción negativa y sigue siendo un tabú. Tamara Vega y Alejandra Zavala son dos atletas que decidieron alzar la voz y explicar cómo es el modus operandi que suelen adoptar los entrenadores, comenzando con halagos hacia las atletas, elevando su ego, para después comenzar un chantaje emocional que las lleva a perder el control sobre sus decisiones y acciones tanto como en su carrera deportiva, como en su vida diaria. Destacando que estas conductas están a menudo normalizadas por las personas relacionadas al círculo deportivo, ignorando que este tipo de situaciones comienzan cuando la atleta es menor de edad (Flores, 2023).

A pesar de las denuncias y la existencia de una comisión especializada para estos casos en la CONADE, los números que presentan al público no llegan a ser ni la mínima parte de la cantidad real de denuncias por alguna violencia sexual inadecuada, aunado a esto, al denunciar, las autoridades se deslindan de responsabilidad alegando que esos entrenadores no están en nómina, por lo que no pueden hacer nada (Flores, 2023). María José Alcalá, presidenta de la COM, asegura que está a punto de aprobarse un protocolo contra el abuso y el acoso, menciona que es necesario capacitar a entrenadores, a las federaciones, a las instituciones e incluso a las atletas (ESPN, 2023b).

Rachael Denhollander exgimnasta de Estados Unidos, denunció en el 2016 al médico del equipo olímpico de gimnasia, en el año 2000, a los 15 años, fue la primera vez que fue abusada por él, existían mínimo 2 denuncias hacia el mismo médico, pero no había nada formal

haciéndose, hasta que ella decidió hablar sin anonimato, fue ahí cuando otras 155 sobrevivientes incluyendo a las medallistas Olímpicas; Simone Biles, Aly Raisman y McKayla Maroney denunciaron y testificaron en contra del Larry Nassar (BBC Mundo b, 2018). En 2018 existían otras 50 mujeres acusando a Nassar por abuso sexual, pero a pesar de lo horrible que puede ser lo que hizo este hombre, es aún más grave saber que 14 entrenadores, psicólogos y otros médicos ya tenían conocimiento de las agresiones de varias gimnastas. Denhollander dice que estaba preparada para todo, pero no para perder su privacidad, a sus amigos y a su comunidad (Denhollander, 2018). En el 2018 Nassar fue condenado de 40 a 175 años en prisión, estuvo en el programa de gimnasia de Estados Unidos desde 1980 hasta el 2015 (BBC Mundo a, 2018).

Hace 100 años que fue fundado el COM en México y es hasta ahora que se dedicó el tiempo de crear un protocolo contra el abuso. Según INEGI (2021) en México el 70.1% de 65.5 millones de mujeres han sufrido de cualquier tipo de violencia. Es necesario un cambio en la cultura deportiva, que no solo busque el éxito competitivo, sino que proteja y promueva un entorno seguro y respetuoso para todas las atletas. La implementación de protocolos eficaces, la capacitación de entrenadores y la creación de conciencia sobre la gravedad de la violencia de género en el deporte son pasos esenciales para erradicar esta problemática. Las voces de las sobrevivientes y la movilización de la sociedad son fundamentales para transformar la realidad de las mujeres en el deporte y garantizar un futuro libre de violencia.

1.2.7 Prácticas de resistencia de las mujeres atletas de alto rendimiento

En todo el capítulo se hizo una recopilación sobre las desigualdades que vivieron y viven actualmente las atletas de alto rendimiento, en este segmento retomamos las manifestaciones de inconformidad de las atletas, alzan la voz para adueñarse de espacios dentro del deporte.

Billie Jean King luchó por la igualdad en el deporte en toda su carrera, se convirtió en un icono del tenis, contribuyó a que las mujeres atletas fueran reconocidas y obtuvieran los mismos derechos que los hombres dentro de la cancha. En 1973 jugó contra Robert Larrimore “Bobby Rigs” un extenista famoso de la época, él expresó que demostraría que las mujeres son malas y que nunca están satisfechas con nada, este partido fue conocido como “La batalla de sexos”, tuvo 85 millones de espectadores y King derrotó a Bobby, demostró que las mujeres son igual de capaces y buenas que los hombres. Se integró al grupo “Original 9” que fue el creador de la organización Women 's Tennis Association (WTA) que se convirtió en el

principal organismo de tenis femenino profesional. Fundó en el 2014 el Leadership Initiative que buscaba la diversidad en el ámbito laboral, siendo una portavoz de los derechos de la comunidad LGBTQ+ y por último es cofundadora del circuito de mujeres tenistas e inició el Women's Sports Foundation que se dedica a facilitar el acceso al deporte a niñas (Serna, 2023).

Megan Rapinoe capitana del equipo OL Reign de Estados Unidos, se ha convertido en el mejor equipo de fútbol femenino, es activista por la igualdad y es defensora de la comunidad LGBTQ+(BBC News Mundo a, 2021). La futbolista demandó junto a sus 28 colegas a la Federación de Fútbol de los Estados Unidos (USSF) por la igualdad salarial, convirtiendo se en las futbolistas mejor pagadas en el mundo. Es embajadora de la Athlete Ally que busca que todos accedan al deporte, sin discriminación por género y orientación sexual (Camuñas, 2023).

Naomi Osaka tenista japonesa se retiró del Tenis después de que no se presentara a una rueda de prensa después de un partido, ella buscaba cuidar su salud mental, por este hecho fue multada por 15 mil dólares y fue amenazada con su expulsión, fue ahí que ella decidió su retiro. Entre su activismo busca que las autoridades de tenis consideren el estrés psicológico que puede dañar a los atletas de alto rendimiento, ella declara que no es buena para las multitudes, después de que en un partido venciera a Serena William, fue abucheada por el público, afectando su salud mental. La tenista también ha sufrido de racismo por su descendencia japonesa-haitiana, por este motivo aprovechando sus 2.2 millones de seguidores en redes sociales ha mostrado su apoyo a movimientos como Black Lives Matter, también amenazó abandonar un torneo en Nueva York como protesta del asesinato de Jacob Blake a manos de la policía (BBC News Mundo b, 2021).

Allyson Felix denunció que Nike redujo su contrato a un 70% por su embarazo, gracias a ella, otras marcas mejoraron sus políticas por maternidad, protegiendo a las atletas embarazadas, en protesta en el 2021 utilizó su propia marca de calzado Saysh, ganó en total 11 medallas olímpicas. Ayudó a impulsar la primera guardería en los juegos Olímpicos del 2024, buscando generar un espacio en que las mamás puedan crear un vínculo con sus hijos e hijas (Galafate, 2024).

Rodríguez, Abad y Vega (2023) señalan que en el 2017 la selección femenina de Ecuador hizo un paro, ya que no se les brindaba ningún tipo de apoyo, se carecía de espacios para jugar o practicar, además de la falta de viáticos y uniformes, en un partido que tuvieron contra Uruguay tuvieron que dormir en el autobús que las transportaba. En medio de un partido

entre Argentina y Ecuador, la selección femenina se manifestó en contra de la Federación Ecuatoriana de Fútbol (FEF), levantando una tarjeta roja, las futbolistas se manifestaron por las restricciones del público en los estadios, además de la poca retribución económica que recibían por parte de la FEF (Rodríguez, Abad & Vega, 2023).

La lucha de la selección femenil de Argentina por la profesionalización del fútbol femenino es desde 1991((Rodríguez, Abad y Vega, 2023), pero fue hasta 2019, tras el caso de Macarena Sánchez, que se dio un cambio significativo. Luego de siete años en el club UAI Urquiza, fue apartada sin previo aviso al inicio de la pretemporada, lo que le impidió unirse a otro equipo. Al sentirse “fichada”, inició un proceso legal para protegerse a sí misma y a sus compañeras. Cinco meses después, logró firmar su primer contrato profesional, con derechos laborales equivalentes a los del fútbol masculino, derechos que ellos tenían desde hacía 100 años (Lichinizer, 2019).

Como hemos mencionado en apartados anteriores la representación de las mujeres atletas en los medios de comunicación es casi nula, por este motivo surge All Women’s Sports Network (AWSN) que es una cadena global de televisión deportiva dedicada exclusivamente a los deportes femeninos, está disponible en 65 países con un alcance de más de 2 mil millones de personas, AWSN transmite en vivo las 24 horas del día los partidos y competencias de las ligas femeninas más importantes del mundo, como la UEFA, FIBA, WTA y WNBL (Riddell y Barton, 2024), siendo el primer canal deportivo femenino del mundo. Este proyecto surgió del amor al deporte de Whoopi Goldberg, su objetivo principal es corregir el desequilibrio en la representación deportiva, defendiendo la causa de las atletas femeninas paso a paso (AWSN, 2024).

En México, los abusos en el deporte son poco visibilizados. En los últimos años, Teresa García, exintegrante de la federación de natación artística, denunció en medios los abusos sufridos por su entrenadora, quien la humilló por su apariencia al llamarla un “mal ejemplo” de cómo debía lucir una nadadora (García b, 2023). Su caso, como muchos otros, fue olvidado. En 2021 abrió su cuenta de TikTok, y en 2023 la utilizó como medio para denunciar, dando origen al movimiento “Ni una atleta menos”, donde comparte historias de otras atletas que han sufrido agresiones o desigualdades (García c, 2023). El 25 de septiembre de 2024 fue invitada a hablar sobre la violencia hacia las mujeres en el deporte en el Museo Memoria y Tolerancia de la Ciudad de México.

Capítulo 2. Marco Teórico

Comenzaremos por desglosar nuestro enfoque de “Curso de vida”, considerando que se aplica en diversas áreas, incluyendo la psicología, la sociología, la educación y la salud. Permite a los investigadores y profesionales comprender cómo las diferentes experiencias a lo largo de la vida afectan el bienestar y el desarrollo de las personas. También se utiliza para diseñar políticas sociales y programas que apoyen el desarrollo humano en diferentes etapas de la vida (Elder et al, 2006)

En este capítulo se verá como el curso de vida nos ayuda a desarrollar y comprender la compleja interacción de factores que influyen en el desarrollo personal y profesional de las atletas, además de conocer la manera en que afrontan las problemáticas de género que viven en el ámbito del deporte. Como se ha visto en un apartado previo de este trabajo, existen numerosas investigaciones que hablan sobre la inequidad de género que presenta el deporte, sin embargo, en su mayoría son investigaciones de índole cuantitativo, las cuales solo dan porcentaje de mujeres que han sido víctimas de alguna desigualdad o violencia en su entorno deportivo. Olvidando en su mayoría las experiencias que estas mujeres han tenido, dejando sus vivencias como un número más para las estadísticas de violencia hacia la mujer. Consideramos que el enfoque del curso de vida nos permitirá recuperar las experiencias complejas de las mujeres atletas de alto rendimiento en México.

El artículo “cuerpos que importan”, nos permite ver un análisis más profundo sobre como el cuerpo femenino ha sido históricamente objeto de control y regulación social. La autora argumenta que las practicas sociales y culturales han impuesto normas y expectativas sobre los cuerpos de las mujeres, limitando su autonomía y reforzando desigualdades de género. Aplicado al ámbito deportivo, este enfoque permite entender como las atletas enfrentan presiones para conformarse a ideales corporales específicos, cómo se valora su apariencia por encima de su desempeño y como se les exige equilibrar su carrera con roles tradicionales de género, como la maternidad. Además, se puede analizar como las políticas deportivas y las prácticas de entrenamiento pueden perpetuar o desafiar estas dinámicas de poder sobre el cuerpo femenino (Salvini, Marchi y Texeira, 2021).

2.1 Curso de vida

Esta teoría, desarrollada por Glen Elder, se basa en un estudio realizado con niños nacidos entre 1928-1929 durante la Gran Depresión. Los resultados mostraron que la vida de los individuos es cambiante, dinámica y susceptible al contexto en el que se encuentran. Esto implica que los cambios en el desarrollo y las trayectorias sociales no son los mismos en la infancia que en la adultez de los individuos (Elder, 1998).

Elder (1998) destaca que la interacción entre factores individuales, como la personalidad y elementos contextuales, como la familia, son de suma importancia en el desarrollo, ya que influyen significativamente en el comportamiento del individuo. Esto no ocurre en un vacío individual, está influenciado por el contexto histórico, sus cambios y adaptaciones correspondientes. En otras palabras, las experiencias de vida de las personas están moldeadas por la época y sociedad en que viven (Elder, 1998).

Este enfoque surgió como una herramienta para entender cómo las experiencias individuales están influenciadas por los contextos sociales y temporales, dando importancia al pasado y al presente que ayudan a formar el pensamiento, el sentir y el actuar de las personas (Cenobio et al, 2019). Destaca la influencia de las transiciones y trayectorias de vida, a lo largo del desarrollo del individuo (Blanco, 2011). Permite entender cómo los individuos experimentan los eventos que suceden a su alrededor a lo largo de sus vidas, y en cómo estos eventos y transiciones afectan el crecimiento personal.

Esto sugiere que las trayectorias de vida de las personas están influenciadas no solo por aspectos personales, sino también por un entorno social y cultural en constante cambio. La relevancia de este enfoque radica en su capacidad para considerar el desarrollo humano a lo largo del tiempo, subrayando cómo las diferentes etapas de la vida interactúan con condiciones sociales diversas. Al aplicar esta perspectiva en la investigación empírica, es posible identificar patrones y relaciones que revelan la complejidad de la interacción entre las experiencias individuales y la estructura social.

Blanco (2011) identifica tres conceptos interrelacionados que afectan el curso de vida de las personas. El primero es la trayectoria, que se refiere al camino que se recorre a lo largo de la vida, se espera que tenga continuidad. El segundo, transición, abarca los cambios que ocurren en cualquier momento de la vida, ya sean predecibles o inesperados, y que implican

nuevos roles, existen varias transiciones dentro de la trayectoria. Por último, *turning point* (punto de inflexión), se refiere a aquellos eventos significativos que alteran la vida de la persona, como alguna experiencia negativa o positiva. Estos conceptos son fundamentales para el estudio de curso de vida, ya que ayudan a comprender cómo se entrelazan las experiencias y los cambios a lo largo de la vida de cada individuo.

Existen 5 principios del curso de vida; el primero es tiempo y lugar histórico, se refiere a que los individuos están moldeados en tiempos y lugares a lo largo de su vida; el segundo es el tiempo en las vidas o *timing*, son los impactos que se viven por eventos que suceden en la vida de una persona; el tercero son las vidas interconectadas, se vive de manera independiente, pero existen influencias sociales e históricas; el cuarto, es el desarrollo a lo largo del tiempo, se refiere a que el desarrollo humano es un proceso desde el nacimiento hasta la muerte; por último, el quinto, es el principio de libre albedrío o *agency*, se refiere que los individuos no son seres pasivos, construyen sus propios cursos de vida, dentro de circunstancias históricas y sociales (Blanco, 2011; Cenobio et al, 2019).

El curso de vida implica tanto continuidad como cambio, es decir, que la vida y el desarrollo de los individuos no son estáticos ni lineales. A lo largo de su trayectoria, las personas tienden a estar influenciadas por diversos acontecimientos que impactan en su experiencia y evolución. Es importante destacar que los individuos no son entes pasivos en este proceso, ya que interactúan con su entorno, toman decisiones y tienen una respuesta ante los desafíos y oportunidades que se les presentan. Siendo todo esto parte fundamental para el desarrollo de la identidad y desarrollo personal de las personas a lo largo del tiempo (Elder, 1998).

Sepúlveda (2010) menciona que, desde un enfoque metodológico, los estudios del curso de vida destacan la importancia de realizar investigaciones cuantitativas utilizando encuestas tipo panel, que permiten seguir a un grupo específico de personas durante un período prolongado. Actualmente, varios países desarrollados han puesto en marcha proyectos para monitorear estas cohortes⁵ durante un tiempo extenso, con el propósito de analizar sus características en un contexto de cambios significativos.

⁵ "Grupo de individuos que comparten una característica común, como el año de nacimiento. En el campo de la medicina, una cohorte es un grupo que forma parte de un ensayo clínico o estudio al que se observa durante un período de tiempo" (Stewart, s.f.).

Heinz (2000) sugiere un modelo de investigación a largo plazo que combina dos enfoques: el macro panel, que estudia grupos grandes, y el micro panel, que se centra en detalles individuales. Este modelo busca recopilar información sobre las trayectorias más comunes de las personas, cómo las estructuras sociales afectan esas trayectorias, y las estrategias personales que reflejan en sus historias de vida (Sepúlveda, 2010).

Lombardo y Krzemien (2008) señalan que desde la Psicología del desarrollo del curso de vida se plantean cuatro premisas básicas, que son:

1. El desarrollo es un proceso continuo: los cambios en el desarrollo y el envejecimiento no se limitan a una edad específica. El desarrollo comienza al nacer y continúa hasta la muerte. No se puede entender una etapa de la vida sin tener en cuenta las etapas anteriores; además, los cambios pueden ocurrir en cualquier momento de la vida y pueden ser de diferentes tipos, ya sean cuantitativos (cambios en cantidad) o cualitativos (cambios en la calidad o naturaleza).
2. El desarrollo ocurre en diferentes áreas: los cambios se dan en varios aspectos de la vida, como el social psicológico y el biológico. Por lo tanto, el desarrollo es multidimensional, lo que significa que hay múltiples factores que influyen en cómo crecemos y envejecemos.
3. Los cambios siguen diferentes patrones: los cambios en la conducta y el funcionamiento humano pueden ocurrir de distintas maneras para diferentes personas. Esto implica que el desarrollo es multidireccional, ya que los cambios son el resultado de la interacción entre el individuo y su entorno. No hay un solo camino para el desarrollo; cada persona puede experimentar estos cambios a su propio ritmo y en diferentes direcciones.
4. Los cambios son el resultado de múltiples factores: los cambios en el comportamiento reflejan interacciones complejas entre procesos sociales, psicológicos y biológicos a lo largo de la vida y en un contexto histórico específico; esto significa que el envejecimiento no se debe sólo a factores biológicos. Además, al considerar que el desarrollo ocurre a lo largo de la vida, se abre la posibilidad de que se puedan diseñar intervenciones adecuadas para cualquier edad con el fin de influir en el desarrollo de las personas.

Tanto la teoría del curso de vida como el feminismo coinciden en que la familia juega un papel crucial en el desarrollo de la vida de las mujeres. Como señala Elder (2006), la familia

es un lugar donde los roles de género se refuerzan, siendo la crianza y la reproducción las actividades únicas para las mujeres, lo que históricamente ha limitado su desarrollo en muchos otros ámbitos, como tener un trabajo bien remunerado o la participación plena en la vida pública. Reduciendo la trayectoria de las mujeres a ser amas de casa, esposas y madres (Blanco, 2011).

El hogar ha sido tradicionalmente el espacio más aceptado para las mujeres, otorgándoles el “reino” del hogar, aunque en realidad el hombre sigue manteniendo el control, limitando el poder y autonomía de la mujer (Vélez, 2010). Este proceso influye en las decisiones y oportunidades de vida, restringiendo las opciones de las mujeres principalmente por los roles de género impuestos, que afirman que la naturaleza creó a la mujer diferente al hombre (Vélez, 2010). Aunque esta perspectiva ha sido cuestionada, sigue teniendo un impacto, promoviendo una visión rígida de los géneros que afecta el desarrollo y las trayectorias de cada uno.

La teoría de curso de vida se ha relacionado con el feminismo en temas como el envejecimiento, la teoría feminista reconoce la raza, la clase y el género como principios de desigualdad, aunque la edad también puede aportar desigualdades y prejuicios para las distintas etapas de la vida de las mujeres. El pensamiento “edadista” propone que las personas buscan la eterna juventud, usando productos para ocultar el envejecimiento. Las experiencias asociadas a la edad también están relacionadas a las experiencias de ser mujer, de su raza y medio socioeconómico (Utz y Nordmeyer, 2007).

Desde la perspectiva del curso de vida, las trayectorias de las mujeres atletas están marcadas por transiciones importantes, como el inicio de la práctica deportiva, el ingreso a competencias profesionales y el retiro. Sin embargo, estas trayectorias suelen estar limitadas por las barreras de género identificadas por la teoría feminista, como la falta de visibilidad mediática, los estereotipos socioculturales que consideran al deporte como un espacio para hombres, además de la escasez de recursos específicos para mujeres en programas deportivos.

La integración de la teoría del curso de vida y la teoría feminista permite analizar de manera profunda cómo las mujeres atletas de alto rendimiento en México enfrentan desafíos únicos. Mientras la primera se enfoca en las transiciones, trayectorias y contextos históricos, la segunda proporciona una lente crítica para entender cómo el género opera como una barrera estructural. Este marco combinado no solo ayuda a identificar los problemas, sino que también

orienta hacia la formulación de estrategias que promuevan la equidad y el empoderamiento de las mujeres en el deporte.

Capítulo 3. Diseño metodológico de la investigación

Este apartado corresponde a la metodología utilizada para recabar y analizar las experiencias de mujeres atletas de alto rendimiento en México. Desde una postura epistemológica feminista, se reconoció el valor de las vivencias de las atletas como fuentes legítimas de conocimiento. Para abordar esta problemática, se empleó un enfoque cualitativo que nos permitió analizar de manera profunda las historias de vida de estas mujeres, situándolas en los contextos sociales, históricos y culturales que configuran sus experiencias.

El estudio se basó en entrevistas narrativas como herramienta principal de recolección de datos, utilizando la técnica de historia de vida para capturar los momentos clave, desafíos y logros en sus trayectorias. Estas narrativas se analizaron mediante un enfoque temático que nos facilitó identificar patrones y conectar los relatos individuales con los factores externos que influyen en toda su trayectoria deportiva. Este diseño metodológico, integrado y reflexivo, busca no solo visibilizar las barreras que enfrentan las mujeres atletas, sino también destacar sus resistencias, aportando a una comprensión más inclusiva y equitativa de sus trayectorias en el deporte de alto rendimiento.

3.1 Planteamiento del problema

En el deporte las mujeres han sido excluidas, consideradas sin la capacidad física, ni mental para poder someterse a entrenamientos, mucho menos a competencias. Enfrentando múltiples desafíos relacionados con estereotipos de género, desigualdad en recursos y visibilidad mediática, lo que afecta tanto a disciplinas individuales como colectivas. En deportes individuales, como atletismo y gimnasia, las atletas lidian con presiones estéticas que priorizan la apariencia sobre el rendimiento (Kaczan, 2016), mientras que el deporte de combate como el boxeo y judo persisten Barreras debido a prejuicios sobre su capacidad física y una limitada cobertura mediática (Baker, 2020). Por otro lado, en disciplinas como tenis y *golf*, aunque se han logrado avances en igualdad salarial, las mujeres aún enfrentan desigualdad en financiamiento, patrocinio y apoyo mediático (Klein, 2019).

En los deportes de conjunto, como el fútbol, la brecha salarial, la infraestructura deficiente y la hipersexualización de las jugadoras limitan su desarrollo y reconocimiento

(FIFA,2021). En baloncesto y voleibol, la falta de reconocimiento y las exigencias estéticas perpetúan estereotipos que trivializan su desempeño. (Harris, 2018). Por último, en *rugby* y *hockey*, las mujeres enfrentan discriminaciones tanto por género como por la naturaleza física de estas disciplinas, pese a su competitividad internacional (Klein, 2019).

Afortunadamente los mitos no detuvieron a las mujeres para participar en actividades deportivas, creando sus propios juegos olímpicos femeninos, demostrando que las mujeres son capaces de hacer más que simplemente servir al hombre y a su familia, pero fue en la década de los noventa que se logró el reconocimiento a las capacidades deportivas de las mujeres, dando comienzo a un gran número de triunfos a nivel nacional como internacional en diferentes disciplinas (INMUJERES,2004).

La brecha salarial, por ejemplo, sigue siendo significativa en muchas disciplinas, como lo demuestran estudios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Women's Sport Foundation, que resaltan como los ingresos de las deportistas suelen ser considerablemente menores que los de sus colegas masculinos, lo que impacta su motivación y recursos para entrenar en igualdad de condiciones (OIT, 2018; Women's Sport Foundation, 2021).

Además de la ignorancia que aparentan tener las instituciones ante las variaciones que experimentan las mujeres deportistas en su rendimiento físico a lo largo de las distintas fases de su ciclo menstrual. Cambios en el organismo y rendimiento de las atletas que se pasan por alto al diseñar un plan de entrenamiento, principalmente orientados a las necesidades de los hombres (Laus, 2021). Poniendo de manifiesto la brecha de desigualdad que existe entre deportistas masculinos y femeninos, además de la poca empatía que los miembros de las federaciones pueden tener durante este ciclo.

La situación se complica aún más por la presión que enfrentan las mujeres para equilibrar sus responsabilidades deportivas con sus roles familiares y sociales, es necesario revisar la falta de políticas de apoyo en temas como la maternidad, lo que obliga a muchas deportistas a elegir entre su vida personal y su carrera, un dilema que rara vez se enfrentan sus colegas masculinos en el mismo nivel de competencia, lo que puede llevar a la deserción y limitar su potencial de éxito. Por lo tanto, es fundamental investigar cómo estos factores estructurales y culturales impactan en el desempeño y desarrollo de las mujeres atletas de alto rendimiento en México.

El curso de vida de las atletas tiene trayectorias únicas, influenciadas por diversos contextos históricos y sociales. Estas trayectorias, moldeadas por la época y sociedad en la que se vive, tienen un gran impacto en el desarrollo personal y profesional de las personas (Elder, 1998; Blanco, 2011). Las atletas se ven afectadas por las expectativas sociales, los cambios de entrenador, en la legislación deportiva y la forma en que son representadas en los medios a lo largo de sus carreras. Así mismo las atletas tienen que enfrentar las transiciones de la edad, las cuales pueden tener un peso significativo en el desarrollo de su carrera deportiva, ya que implica diversos cambios, tanto en su vida deportiva como personal.

A pesar de los avances en igualdad de género, las mujeres atletas de alto rendimiento en México aún enfrentan obstáculos que limitan su desarrollo profesional. Aunque ha aumentado su participación, persisten desigualdades en recursos, visibilidad mediática y apoyo institucional. Además, enfrentan discriminación, acoso y estigmatización por su apariencia, lo que afecta su salud mental. La falta de referentes y de representación en cargos de decisión también perpetúa estas desigualdades.

3.2 Preguntas de investigación

Pregunta general

¿Cómo es el curso de vida de mujeres atletas de alto rendimiento que se han desenvuelto en distintas ramas del deporte en México?

Preguntas específicas

1. ¿Cuáles son los retos que las atletas han experimentado a lo largo de su carrera deportiva por su condición de género y cómo los han afrontado?
2. ¿Cuáles han sido los puntos de inflexión más importantes en su curso de vida?
3. ¿Las transiciones de vida afecta el desempeño deportivo de las atletas?

3.3 Objetivos

Objetivo general

Conocer el curso de vida de mujeres atletas de alto rendimiento en México, identificando los momentos clave, desafíos y logros que han marcado su trayectoria en

diferentes disciplinas deportivas, y cómo estos han influido en su desarrollo tanto personal como profesional.

Objetivos específicos

1. Identificar los retos que han enfrentado las mujeres atletas de alto rendimiento en México a lo largo de su carrera deportiva debido a su condición de género para analizar las estrategias que han utilizado para superarlas.
2. Conocer los puntos de inflexión más importantes en el curso de vida de estas atletas y aquellos momentos han influido en sus trayectorias deportivas y personales.
3. Examinar aquellas las trayectorias y transiciones que afectan el desempeño deportivo de las atletas y su compromiso con el deporte.

3.4 Justificación

El deporte en México, como en muchos otros países del mundo, ha sido históricamente una actividad dominada por normas masculinas. A lo largo de los años las mujeres no solo han tenido que luchar con el hecho de que el deporte es para hombres, si no que han tenido que enfrentarse a desafíos derivados a la invisibilidad de los medios, la falta de apoyo de las instituciones y la difusión de información basada en estereotipos, los cuales refuerzan la idea de que las mujeres no son físicamente capaces para el deporte de alto rendimiento (Riestra, 2021).

El poco interés en conocer las historias de vida que se ocultan detrás de números contribuye a mantener la imagen de la mujer deportista como un complemento del hombre, ignorando las trayectorias deportivas de las mujeres. Además, ellas deben lidiar con la presión social de cumplir con expectativas de rendimiento físico y estereotipos de feminidad, una carga que suele ignorarse en el enfoque estadístico y que invisibiliza sus historias de vida y el esfuerzo detrás de sus logros deportivos (Mujika, García y Gibaja ,2021)

Otro aspecto relevante es la escasa visibilización e información sobre la menstruación y el embarazo en el deporte, que, al no gestionarse adecuadamente, afectan el rendimiento y la salud de las atletas (Laus, 2021; García a, 2023). Las deportistas que desean ser madres enfrentan retos como la discriminación y la falta de políticas que apoyen una transición saludable entre la maternidad y el regreso a su carrera deportiva (Ferrer et a, 2022). Esta falta de empatía por parte de las personas e instituciones limita el desarrollo pleno de las mujeres,

ya que estos temas suelen verse desde estereotipos que reducen a las atletas a la fertilidad y la crianza, reforzando su marginación.

A menudo, la imagen de la mujer en los medios deportivos es distorsionada, centrada únicamente en la apariencia física, dejando como último sus logros. Esta representación superficial, continúa reduciendo a las mujeres a un papel secundario, opacando sus méritos y contribuyendo a una narrativa que no las valora por sus capacidades deportivas (Aparicio, 2023; Gomez et, al, 2023). La búsqueda de cambiar esta representación de los medios es fundamental, no solo para mejorar la visibilidad de las atletas, sino para abonar al conocimiento de lo que es una atleta de alto rendimiento y los logros que esta tiene.

A nivel psicológico, las atletas tienden a tener una intensa presión por tener un buen rendimiento, tendiendo a una autoexigencia que puede derivar a problemas de salud mental, agravados por la falta de redes de apoyo adecuadas. En un entorno tan competitivo y lleno de tabúes, las deportistas tienden a ocultar sus problemas, principalmente por el temor a ser estigmatizadas (Gozalbo, 2023).

Aunque las atletas han logrado ocupar un lugar importante dentro del deporte, su reconocimiento o su completa integración en el mismo no es algo que se haya logrado en su totalidad. Desde la “ignorancia” que presentan entrenadores e instituciones sobre la menstruación y el embarazo en las atletas a la hora de hacer plan de entrenamiento o la asistencia a competencias, hay injusticias y actos de violencia contra las atletas. Son solo algunos ejemplos de lo poco que realmente se habla de la participación de la mujer en el deporte, resaltando principalmente la buena apariencia y “salud” que estas mujeres presentan por ser atletas (Fuentes, 2024).

3.5 Aspectos éticos

Debido a que esta investigación empleó un enfoque cualitativo y utilizó las historias de vida como metodología, requiere un compromiso ético fundamental. Por sí misma la investigación cualitativa tiene una complejidad, singularidad y pluralidad en el estudio del ser humano, por lo cual se incluye este apartado de reflexión donde se comprendan los valores sociales (González, 2002). Al existir una interacción entre investigadoras y participantes es fundamental garantizar las distinciones de las experiencias de cada atleta (González, 2002). En la narración de las historias de vida de las atletas, son fundamentales los aspectos éticos como la confidencialidad y el respeto por la dignidad de las participantes. Al compartir sus experiencias

las participantes se exponen emocionalmente por lo cual debe tener en cuenta las presiones asociadas a sus carreras, las dinámicas de poder y género en el ámbito deportivo y las vulnerabilidades emocionales derivadas de estas experiencias. Por lo tanto, la ética en esta investigación se concibe como una práctica situada que busca evitar cualquier daño a las atletas participantes (Picún y Ache, 2024).

Se les proporcionará a las atletas participantes información clara y transparente sobre los objetivos, métodos y finalidades del estudio, asegurando que los datos sean utilizados únicamente con fines académicos y respetando su confidencialidad. Las participantes podrán retirarse del estudio en cualquier momento sin repercusiones, y tendrán control sobre el grado en el que desean compartir sus historias.

La confidencialidad para proteger la privacidad de las participantes se empleará en el uso de seudónimos y se garantizará que la información recolectada sea manejada de manera confidencial. Los datos serán almacenados en sistemas seguros y estarán disponibles únicamente para el equipo de investigación, se implementarán medidas de seguridad para proteger los datos recopilados (digitales y físicos). Asimismo, se evitará cualquier uso que pueda estigmatizar o perjudicar la representación de las mujeres atletas (Espinoza, 2020).

La investigación fomentará un diálogo horizontal y recíproco entre investigadoras y participantes. Este enfoque busca construir conocimiento mutuo, donde las experiencias y saberes de las atletas sean fundamentales para interpretar los fenómenos estudiados. Al romper con las jerarquías tradicionales de investigación, se priorizará la voz de las atletas, promoviendo una perspectiva de género, inclusiva y respetuosa que contribuya al entendimiento de sus trayectorias en el deporte y en la vida (Picún y Ache, 2024). Se buscará que los resultados de la investigación contribuyan al bienestar de las atletas.

3.6 Postura epistemológica

La postura epistemológica que se tomó en esta investigación fue la feminista, ya que, examina cómo el género influye en la creación de conocimiento, cuestionando investigaciones que han excluido a las mujeres y desvalorizado el conocimiento asociado a lo femenino. Critica aquellas teorías que han representado a las mujeres como subordinadas o relevantes solo en función al interés masculino, reforzando jerarquías de género basadas en estereotipos y roles impuestos (Anderson, 2000).

Esta postura reflexiona sobre las formas en que las estructuras sociales y culturales perpetúan desigualdades en diferentes ámbitos de la vida de las mujeres (Anderson, 2000). El deporte es un ejemplo de estas dinámicas, al ser una actividad que históricamente ha minimizado la participación de las mujeres. Dejando a las deportistas con un papel secundario, ignorando los desafíos que enfrentan como atletas de alto rendimiento en una sociedad que perpetúa estereotipos de género.

Destaca la importancia de reconocer las experiencias y perspectivas de las mujeres, como una base legítima de la construcción del saber. Este enfoque cuestiona la supuesta objetividad de las ciencias tradicionales, que a menudo se desarrollan desde perspectivas que dan privilegio a las visiones masculinas (Harding, 1986). Ciencias que suelen ignorar las vivencias y experiencias de las mujeres, perpetuando no solo una desigualdad dentro de las ciencias, sino también en sus manifestaciones en la vida cotidiana.

Así como el curso de vida, la postura feminista subraya que el desarrollo de las personas está influenciado por el contexto social y las relaciones interpersonales, implicando que la percepción del mundo y las experiencias están condicionadas por factores de clases social y de género (Anderson, 2000). Categorías que juegan un papel fundamental en la aparición de oportunidades y obstáculos que tienen que enfrentar las personas a lo largo de su vida, dependiendo su estatus y género.

Las mujeres han enfrentado una lucha constante a lo largo de la historia para ser escuchadas y reconocidas como sujetas individuales, con voz e identidad, buscando ser valoradas más allá de un simple dato estadístico. Como cualquier persona, las mujeres tienen derechos, necesidades y aspiraciones que merecen ser respetadas, por lo que es esencial permitirles contar su lado de la historia y ser verdaderamente escuchadas.

La postura feminista de Harding (1986), resalta como las experiencias individuales y colectivas moldean las percepciones y saberes de la persona, siendo que el conocimiento está vinculado a los contextos sociales y culturales. Por lo que las vivencias de las mujeres no son solo experiencias personales o irrelevantes, sino que son fuentes legítimas de conocimiento que desafían las narrativas dominantes (Harding, 1986). En el caso de las atletas sus trayectorias reflejan cómo el deporte está basado por barreras de género, que les dificulta acceder a recursos y recibir el reconocimiento por sus logros. Incorporar esta postura es necesario para hacer visible las experiencias individuales y colectivas a lo largo de las trayectorias deportivas que viven las mujeres atletas en México.

3.7 Metodología y procedimiento

La metodología adoptada en este estudio es cualitativa, ya que este enfoque nos permitió comprender las problemáticas sociales desde las experiencias de las personas, considerando la interpretación y distribución de los significados, de acuerdo con las vivencias y contextos en los que se desarrollan los individuos. Busca estudiar a las personas en su entorno natural, que se desarrolla de manera dinámica y adaptativa (Bodgan y Taylor, 1984).

Si bien esta metodología permite al investigador tener más cercanía con los participantes, es fundamental que se mantenga una distancia adecuada que facilite una reflexión objetiva sobre la información obtenida (Bodgan y Taylor, 1984). Esta metodología ofrece una descripción profunda y significativa de fenómenos complejos, que permite descubrir aspectos emergentes durante la interacción con los datos y participantes (Flick, 2015). Es decir, esta cercanía le permite al investigador tener un panorama más claro de las experiencias de vida de los participantes.

La investigación cualitativa refleja la complejidad de la realidad, y de los fenómenos que en ella ocurren. Fenómenos que no son el resultado de una sola causa, sino de la interacción de múltiples factores. Además de considerar que los individuos no solo tienen roles pasivos en estos procesos, sino que influyen y moldean su entorno (Flick, 2004).

El enfoque cualitativo en este estudio permite explorar las experiencias de vida de mujeres atletas de alto rendimiento, tema que involucra dinámicas complejas, como son la perspectiva de género, desigualdad y resistencias en el deporte femenino de alto rendimiento. Permite una comprensión integral de las trayectorias y problemáticas que enfrentan las atletas en un entorno históricamente dominado por estereotipos de género. Esta elección resulta fundamental para rescatar las voces de las atletas frente las barreras sociales y culturales que enfrentan, visibilizando no solo los desafíos, sino sus resistencias ante las injusticias en el medio deportivo.

3.7.1 Métodos y técnicas

Se empleó una metodología cualitativa con el objetivo de explorar y comprender las experiencias de vida de mujeres atletas de alto rendimiento en México, situándolas en sus contextos personales, históricos y sociales. La pregunta de investigación –“¿Cómo fue el curso de vida de mujeres atletas de alto rendimiento que se desarrollaron en distintas ramas del deporte en México?”– requirió una aproximación que permitiera acceder a las narrativas

individuales y capturar la complejidad de sus trayectorias. La metodología cualitativa fue idónea para comprender experiencias únicas, analizar su desarrollo personal y profesional, situar sus vidas en contextos sociales y culturales, y, mediante el análisis temático, identificar patrones y significados profundos en sus narrativas.

La población de este estudio estuvo conformada por mujeres atletas de alto rendimiento en México que se han desempeñado en diferentes disciplinas deportivas. Este grupo resulta pertinente, ya que reúne a las personas cuya trayectoria de vida queremos comprender, específicamente en el marco de las barreras de género y los factores socioculturales que han influido en sus desarrollos personales y profesionales.

Se utilizó un muestreo teórico con un enfoque intencional o criterial, seleccionando a las participantes en función de los objetivos de la investigación. Este tipo de muestreo permitirá incluir aquellas mujeres cuyas experiencias sean particularmente relevantes para responder a la pregunta de investigación y enriquecer el análisis del curso de vida. Dado el carácter cualitativo del estudio, el número exacto de participantes no está predeterminado; sin embargo, se estimó trabajar con un rango de 10 mujeres atletas, siguiendo el criterio de la saturación teórica. Esta cantidad de entrevistas arrojó suficientes datos para comprender las trayectorias y patrones significativos en sus historias de vida.

Se invitó a atletas mujeres de alto rendimiento en México a participar en entrevistas, utilizando redes sociales (véase Anexo 2), acercándonos a ellas en una conferencia y algunos contactos de entrenadoras. Las entrevistas se llevaron a cabo tanto de manera presencial como a través de Zoom. Se llevó a cabo una entrevista narrativa basado en un guion que se encuentra en el Anexo 1, cuyo diseño fue enfocado en capturar las experiencias de vida de mujeres atletas de alto rendimiento. Este enfoque permite que las participantes compartan sus historias de forma libre y detallada, centrándose en eventos clave, como transiciones importantes y los desafíos enfrentados a lo largo de sus trayectorias deportivas y personales.

Entre los criterios de inclusión están: las atletas que hayan competido a nivel nacional o internacional en cualquier disciplina deportiva, que cuenten con al menos 5 años de experiencia en el ámbito deportivo de alto rendimiento, residencia actual o previa en México durante el desarrollo de su carrera deportiva.

Entre los criterios de exclusión están: mujeres que hayan practicado deporte únicamente de forma recreativa o amateur.

Una vez delimitado el perfil de las participantes se procedió a la búsqueda y contacto de estas, mediante las redes sociales Instagram y WhatsApp. La aproximación fue de 50 atletas de las cuales se entrevistaron 25 debido a que no todas cumplieron con los criterios de exclusión e inclusión, algunas otras dejaron de responder y finalmente para el análisis se seleccionaron a 10 atletas por el enriquecimiento de sus entrevistas para la investigación.

A continuación, se muestran los datos generales de las 10 atletas que fueron seleccionadas después de la aplicación de la entrevista. Contamos con la participación de diferentes disciplinas, con un rango de edad de entre 20 y 35 años, todas residentes de la república mexicana. En la tabla 1 se muestran los datos sobre las condiciones de realización de las entrevistas:

Tabla 1. Información sobre las características y condiciones sobre las entrevistas

#	Fecha de entrevista	Nombre	Vía de contacto	Medio de entrevista	Duración	Entrevistadora
1	16/12/2024	Mariana	Facebook	Zoom	2:11:02	Frida
2	21/12/24	Cindy	Instagram	Zoom	1:31:11	Citlali
3	16/12/24	Erica	Instagram	Zoom	2:14:11	Dámaris
4	17/12/2024	Patricia	Facebook	Presencial	1:23:15	Frida
5	19/12/24	Sol	Instagram	Zoom	1:24:54	Citlali
6	18/12/24	Daniela	Facebook	Zoom	1:49:12	Dámaris
7	22/12/2024	Isaura	Instagram	Zoom	2:48:59	Frida
8	18/12/24	Ximena	Presencial	Zoom	01:17:04	Citlali
9	04/01/25	Karina	Instagram	Zoom	0:53:06	Dámaris
10	15/12/2024	Tania	Presencial	Presencial	1:00:44	Frida

* Por cuestiones de privacidad se les ha asignado un seudónimo a las atletas.

En total, se obtuvieron un aproximado de 30:58:12 horas de grabación. Fueron entrevistas que tuvieron una duración de entre 50 minutos a 2 horas. En la tabla 2 se muestran los datos sociodemográficos de las mujeres entrevistadas y en la tabla 3 sus datos deportivos.

Tabla 2. Datos demográficos de atletas

#	Nombre	Edad	Residencia	Estado civil	Hijos	Nivel de estudios	Empleo fuera del deporte
1	Cindy	32	Ciudad de México	Casada	1	Licenciatura	Entrenadora
2	Erica	33	Tampico	Soltera	1	Media Superior	Atleta naval
3	Daniela	24	Oaxaca	Soltera	0	Licenciatura	No formal
4	Karina	23	Estado de México	Soltera	0	Licenciatura	Consultora en Diloit
5	Sol	21	Guadalajara	Soltera	0	Licenciatura	No
6	Ximena	33	Querétaro	Soltera	0	Posgrado	Secretaría de Gobernación, Comisión Nacional de Búsqueda
7	Tania	28	Ciudad de México	Soltera	0	Media superior	Ninguno
8	Patricia	29	Estado de México, Nezahualcóyotl	Soltera	0	Licenciatura	Ninguno
9	Mariana	25	Ciudad de México, Iztapalapa	Soltera	0	Licenciatura	Comerciante

10	Isaura	22	Ciudad Guzmán, Jalisco	Soltera	0	Licenciatura	Ninguno
----	--------	----	------------------------	---------	---	--------------	---------

Tabla 3. Datos deportivos de atletas

#	Nombre	Deporte de alto rendimiento	Primer lugar entrenamiento	Edad inicio	Categoría	Años de alto rendimiento	Activa	Horas de entrenamiento por semana	Deportes practicados fuera del alto rendimiento
1	Cindy	Bádminton	Centro deportivo Chapultepec	3	Selección nacional	15	No	56	Gimnasia clavados natación basquetbol y jazz
2	Erica	Judo	Dojo Guadalajara	4	48k	16	Si	20-25	Atletismo y ballet
3	Daniela	Voleibol de playa y sala	IMSS Félix Azuela	7	Conde y regional	11	No	48	
4	Karina	TKD	Kínder del Estado de México	4	Punce y freestyle	10	Si	10	Ballet
5	Sol	Tiro con arco	Club de arco "Solo arquería"	12	Sub-23/mayor	9	Si	15	Gimnasia ballet natación

6	Ximena	Futbol americano	Querétaro 2002	6	Abierto	8	No	34	Gimnasia
7	Tania	Natación artística	Norte de la Ciudad de México	Meses de edad	Selección Nacional	12	No	30-40	Natación gimnasia artística danza y gimnasio
8	Isaura	Canotaje	Laguna Grande	12	Sub-23	10	Si	18-20	Ninguno
9	Mariana	Futbol americano	Equipo Mixto	6	Mayor	8	Si	25-30	Tocho bandera
10	Patricia	Hockey sobre hielo	Pista Buenavista	5	Sub-18	8	No	35	Gimnasia rítmica, Taekwondo, karate, básquetbol y Break dance

3.7.2 Procesamiento y análisis

Una vez realizadas las entrevistas, estas fueron transcritas y analizadas con el apoyo del software Atlas Ti 25, lo que facilitó la organización y gestión de los datos. El análisis se llevó a cabo desde un enfoque temático, mediante el cual se identificaron, organizaron y exploraron patrones significativos en las narrativas obtenidas. Este proceso se desarrolló en varias etapas: primero, la familiarización con los datos, a través de la lectura profunda de las transcripciones; luego, la codificación inicial, donde se identificaron fragmentos relevantes y se asignaron

códigos representativos de conceptos clave. Posteriormente, se generaron temas agrupando códigos relacionados que reflejaban aspectos importantes de la experiencia de las participantes. Estos temas fueron revisados y refinados para asegurar su coherencia y relevancia respecto a los objetivos del estudio. Finalmente, se interpretaron los hallazgos integrándolos en el marco teórico del curso de vida, vinculándolos con las transiciones, trayectorias y contextos que enfrentaron las mujeres atletas.

Este enfoque permitió explorar de manera profunda las vivencias de las participantes destacando como sus experiencias han sido moldeadas por factores personales, históricos y sociales, así como las barreras de género que han enfrentado en el ámbito deportivo. En el siguiente capítulo se presenta la síntesis de resultados del análisis de datos.

Capítulo 4. Experiencias y trayectorias de mujeres atletas de alto rendimiento

Tras analizar las historias de las atletas, encontramos que la trayectoria de una atleta de alto rendimiento está marcada por una compleja red de experiencias que inician desde edades tempranas, influenciadas profundamente por su entorno familiar, social y deportivo. Las experiencias narradas por estas atletas pueden sonar inspiradoras, pero en realidad muestran un panorama complejo y lleno de adversidades. Estas experiencias reflejan cómo las dinámicas deportivas, no son únicamente espacios de crecimiento y compañerismo, sino también espacios donde se reproducen estructuras jerárquicas, autoritarias y violentas, especialmente hacia las mujeres.

Con este contexto, podemos ver que, el desarrollo de una carrera en el alto rendimiento no solo implica el dominio técnico de una disciplina, sino una constante lucha por mantenerse en un entorno que no siempre está preparado para aceptar que las mujeres pueden ser más de lo que espera la sociedad. Las atletas no solo entrenan sus cuerpos, sino también sus emociones, buscando equilibrio entre sus metas deportivas y personales, adaptando su vida al alto rendimiento con el objetivo de cumplir con los estándares de una estructura altamente demandante.

Las voces de estas mujeres revelan que alcanzar la élite deportiva no solo requiere resistencia física, sino también una resiliencia emocional frente a los desafíos que se les imponen dentro del deporte. Su recorrido evidencia que, a pesar de todos los avances y luchas que se han hecho para poder llegar a un trato igualitario en el deporte, el sistema deportivo aún necesita muchas reformas para llegar a esa igualdad.

4.1 Inicio en la trayectoria deportiva

Salvo Sol e Isaura, que iniciaron a los 12 años, la mayoría de las deportistas relatan que su primer contacto con la actividad física ocurrió durante la infancia. En este trayecto, ocho de las diez atletas probaron distintas disciplinas, las cuales descartaron al no sentirse identificadas con ellas. Finalmente, este proceso las llevó a descubrir aquella disciplina a la que le dedicaron toda su vida.

Las razones identificadas para iniciar en el deporte se agrupan principalmente en tres categorías. Primero, el deseo de los padres de que sus hijas practiquen una disciplina deportiva. En el caso de Patricia, sus padres siempre buscaron actividades deportivas para ella, probando diversas disciplinas. Karina, por su parte, fue incentivada por su madre para practicar taekwondo a los 4 años, con el objetivo de que, al crecer, supiera defenderse, además de motivarla a practicar ballet, una disciplina del agrado de su mamá. En el caso de Isaura, al igual que en el de Patricia, sus padres la motivaron a participar en actividades que le permitieran desarrollar más habilidades motoras. Su objetivo era que se mantuviera activa, por lo que la inscribían en clases adicionales que le ofrecieran ese beneficio.

Segundo, tener padres o familiares dedicados al deporte de alto rendimiento. Cindy, por otro lado, siempre estuvo involucrada en algún deporte gracias al impulso de sus padres, quienes estaban dedicados al deporte de alto rendimiento. En el caso de Sol, su abuelo fue juez de atletismo en los Juegos Olímpicos, y su madre también practicó deporte, inculcándole la importancia de estar involucrada en una disciplina. Los padres de Daniela, quienes son maestros de educación física y jugadores de voleibol, la llevaron junto a su hermano a practicar voleibol, aunque ella prefería gimnasia. Debido a limitaciones de tiempo y recursos, decidieron que ambos practicara el mismo deporte.

Tercero, curiosidad por el deporte, al observar a un familiar practicando. Erica comenzó a practicar judo por sus hermanos, quienes tomaban clase y ella los acompañaba, hasta que un día el entrenador la invitó a una práctica, lo que marcó el inicio de su trayectoria deportiva. Aunque la razón principal de Tania para iniciarse en natación artística fue para mejorar su desarrollo motriz, su hermana mayor, quien también lo practicaba, fue quien la motivó a seguir practicando, ya que siempre la acompañaba en sus actividades. Ximena y Mariana, ambas jugadoras de fútbol americano, se interesaron por este deporte tras observar a sus familiares practicarlo. Ximena veía a sus tíos y primos, mientras que Mariana se motivó al ver a sus hermanos. A diferencia de otras atletas que recibieron apoyo para cambiar de disciplina, ellas

enfrentaron la resistencia de sus madres, quienes consideraban el fútbol americano demasiado agresivo para las mujeres.

Como podemos ver, las razones que llevaron a estas atletas a involucrarse con el deporte son diversas, pero todas comparten un factor en común: la influencia de su entorno. En su mayoría, fueron los padres quienes fomentaron su práctica deportiva, aunque también encontramos a familiares no tan cercanos que lograron despertar su curiosidad por el deporte. Esta interacción constante con su entorno contribuyó a cultivar la pasión deportiva, la cual decidieron seguir a lo largo de sus vidas.

Las atletas mencionan que este inicio suele ser complicado e, incluso, en algunos casos, presentando distintas violencias, como: violencia física, psicológica, discriminación por su físico y edad, y violencia de género. Al ser jóvenes que ingresan a un nuevo entorno exigente, muchas asumen que este trato violento es parte del proceso para tener carácter de atleta. Desafortunadamente, con el tiempo terminan por normalizar estas conductas, sin cuestionarse sus efectos físicos y psicológicos que podrían sufrir a largo plazo. En muchos casos, el inicio es más complejo que la propia experiencia dentro del alto rendimiento.

Creo que los momentos que más me marcaron fueron los momentos malos en mis inicios, porque en el alto rendimiento fueron muy hermosos, pero en mis inicios si fueron malos. Estamos hablando de la vieja escuela, ¿no?, yo me acuerdo de que en mi primer día en la natación artística fue que el entrenador hacía que los que acabamos de entrar nos persiguieran y nos metieran la cara, como intentado ahogarnos y había situaciones así siempre (Tania, natación artística, 28).

Además, Tania menciona que siempre se le discriminaba por su fenotipo, pero eso no la detuvo e hizo todo lo que estaba en sus manos para demostrar que no importaba cómo se veía, sería la mejor. Otro caso es el de Ximena, quien, junto a sus compañeras, enfrentaron actitudes despectivas por parte de entrenadores y compañeros, simplemente por ser mujeres, señalando que no serían capaces de tener el mismo nivel que los jugadores de fútbol americano de sexo masculino. Además, los entrenadores solían asignarles entrenamientos diseñados para desmotivarlas o, simplemente, se negaban a entrenarlas.

Sol, Karina, Cindy y Erica coinciden en que entrar al deporte representa un gran reto. Si bien al principio el ambiente puede ser armonioso, una vez que comienzan las competencias, la rivalidad aparece. Cindy, por su parte, relata que, al ser la única mujer en su lugar de entrenamiento, en muchas ocasiones sus compañeros se negaban a entrenar con ella,

argumentando que era más lenta o que no lograba seguir su ritmo, por el simple hecho de ser mujer.

Mariana tuvo una experiencia diferente de la de Ximena, con quien comparte disciplina. Entrenar fútbol americano junto a su hermano le brindó mayor seguridad, ya que, aunque también era la única mujer en su equipo, sus compañeros y entrenadores la apoyaban. Entrenar con un familiar le facilitó su integración con sus otros compañeros hombres. No obstante, quienes generaban un ambiente hostil eran los padres de sus compañeros, pues solían hacer comentarios cuestionando la capacidad de una mujer para vencer a un hombre.

Isaura recuerda sus primeros momentos en el canotaje con emoción y nerviosismo, ya que muchos le decían que no iba a poder con un deporte como ese, ya que se requiere de mucha fuerza y, debido a su complexión delgada, no era adecuada, lo que aumentaba el riesgo de lesiones. Afortunadamente, su entrenadora siempre la apoyó, motivándola a seguir, asegurándole que su apariencia no determinaba su capacidad. Además, le explicó que con una alimentación rica en proteínas podía fortalecer su cuerpo y que las posibilidades de lesionarse eran mínimas.

Los inicios de Patricia y Daniela fueron muy distintos. En el caso de Patricia, su experiencia varió según la disciplina que practicaba. Por ejemplo, al practicar gimnasia consideraba que era muy frustrante, ya que practicaban horas una rutina y, si en la competencia se cometía un pequeño error, todas lo pagaban. En cambio, cuando comenzó en el hockey, todo le resultó novedoso y mucho más dinámico, tanto en los entrenamientos como en los partidos.

La experiencia de Daniela fue frustrante y tediosa. Desde el principio, ella no quería practicar voleibol, pues sentía que sus habilidades serían mejor aprovechadas en otras disciplinas como la gimnasia artística. Al provenir de una familia dedicada completamente al voleibol, la forzaron a continuar con la tradición, lo que hizo que sus inicios estuvieran marcados por el desánimo. Además, en el lugar donde entrenaba no había categorías, por lo que tuvo que practicar con niñas mayores que la excluían y no le permitían participar activamente. Esto provocó que, al cometer un error en la cancha, sus compañeras la criticaban y cuestionaban su lugar en el equipo. Afortunadamente, con el tiempo le tomó cariño al deporte y ahora se dedica a él.

Un aspecto en común entre las experiencias de las atletas es su constante resistencia ante la desigualdad, la exclusión y los prejuicios que se mantienen en el deporte. Especialmente

para aquellas que practican disciplinas dominadas por hombres, como en el caso de Ximena, Mariana y Patricia, quienes se mantuvieron firmes en su decisión de continuar, demostrando que también son capaces de practicar los mismos deportes que un hombre. Asimismo, el apoyo de entrenadores, familiares y compañeras ha sido esencial para que ellas tampoco se dieran por vencidas.

Estas historias reflejan las diversas experiencias que las atletas han vivido al forjar su camino al alto rendimiento, mostrando que este proceso no es algo únicamente físico, sino que también requiere de fortaleza emocional y un gran apoyo familiar. El hecho de que hayan decidido permanecer en el deporte resalta su determinación de alcanzar sus metas, a pesar de los distintos obstáculos que su entorno les impuso.

4.2 La transición de las mujeres atletas al deporte de alto rendimiento: Experiencias y significados

Ximena, Mariana, Patricia, Isaura y Karina comparten cuatro situaciones que las hicieron ser conscientes de su transición al alto rendimiento, el primero y más notorio es el tiempo que le dedican a su deporte, de entrenar una hora cada dos días pasan a entrenar de 4 o 5 horas diarias, Karina menciona que el cambio de entrenamientos la mantuvo cansada mental y físicamente durante mucho tiempo; la segunda, priorizan sus entrenamientos y competencias a eventos sociales, como salidas con amigos o reuniones familiares, ellas ya habían hecho un “compromiso” con su disciplina; la tercera, el modificar su vida diaria para mantenerse dentro de los parámetros de su deporte, como cambiar su alimentación o hacer entrenamientos extras y por último el sentimiento de querer seguir mejorando y descubriendo lo que su cuerpo es capaz de hacer, Isaura dice se mantuvo en su deporte fue las ganas de conocer más su cuerpo y mejorar su técnica.

Ximena, Mariana y Patricia mencionan que, al estar en un deporte de equipo, la sensación de mejorar no era individual, el querer disciplinarse y ser las mejores, era un esfuerzo en equipo, lo que provocó que individualmente se mentalizaran para llegar a otros niveles. Al estar en un deporte controlado por hombres, los equipos femeniles de la selección de Hockey y Fútbol Americano apenas iban iniciando, esto hizo que ellas quisieran demostrar lo que eran capaces en conjunto con sus equipos. Mariana había entrenado en equipos mixtos de fútbol americano desde los 6 hasta los 15 años, pero fue hasta que ingresó a un equipo femenino que comenzó a prepararse, apoyada por su papá fue que inicio otro tipo de entrenamientos y mejoras en su alimentación. Ximena expresa que paso al alto rendimiento por inercia, le gustaba ir a

entrenar y divertirse en su disciplina, las competencias y subir de categoría no eran parte de sus planes, tenía compañeras que, si se preparaban para ser seleccionadas nacionales o entrar a campeonatos universitarios, por lo que su crecimiento dentro del alto rendimiento fue consecuencia del esfuerzo en equipo.

Tania, Sol, Erica, Daniela y Cindy expresan situaciones particulares. En el caso Sol desde el día uno en su disciplina, se le inculcó por su mamá y su entrenador que “el deporte no era para jugar”, se entrenaba para conseguir resultados, se tenía que ganar y para ella eso es el alto rendimiento. Cindy a diferencia de Sol, ella considera que paso al alto rendimiento cuando entró a la selección nacional a los 17 años.

Mi primer año fue difícil, no fue fácil llegar ahí, porque era la más chiquita de la selección, pero fue algo de un trabajo muy largo y yo recuerdo que mi primera competencia nacional de primera fuerza fue difícil, había chicas que llevaban siendo campeonas nacionales 7-8 años, otras que estaban intentando su proceso a juegos olímpicos ya, y yo apenas tenía 17 años entonces creo que sí fue un buen reto, me emocione muchísimo, pero también tenía muchísimos nervios. Creo que un deportista pasa por muchas etapas emocionales y pues bueno en ese momento eran los nervios, la emoción y las ganas de querer formar parte de una selección nacional (Cindy Badminton, 32).

Para Erica pasó después de que perdió en una competencia de su categoría, su entrenador la castigó inscribiéndola a una competencia senior a los 14 años cuando la edad mínima para participar era de 16 años, ella considera que era demasiado joven para esa categoría, pero ganó, a partir de eso fue becada y comenzó a viajar a campamentos en Ciudad de México. Tania considera que no tenía la madurez para elegir dedicarse a su disciplina, ella simplemente seguía avanzando, fue hasta que salió del país para un centroamericano que se dio cuenta del nivel del deporte de alto rendimiento. Por último, Daniela describe que se dio cuenta del alto rendimiento cuando la “traumaron”, expresa que al entrar a una categoría se encontraba en secundaria, se enfrentó a envidias, a la exclusión y a la manipulación de entrenadores por parte de los padres para que sus hijas se destacaran más, a pesar de que el voleibol es un deporte de equipo “yo lo veía de niña como algo para distraerme, algo que me gustaba, algo que me hacía hacer amigos, se hizo para mí un ambiente muy tóxico” (Daniela Voleibol,24).

Patricia, Sol e Isaura también enfatizan que la exigencia de sus entrenadores fue fundamental para estar enfocadas, para Isaura y Patricia fue una motivación para avanzar y ser más disciplinadas; Patricia expresa que ella siempre se consideró mala en el Hockey, todo lo que logró fue gracias a su entrenador. Por otro lado, Sol expresa que la charla que el entrenador

tuvo con ella y su papá le generó mucho estrés, a pesar de tener 12 años era señalada de que había iniciado muy tarde en su deporte y que no podía perder el tiempo, ella decidió enfocarse, pero se sentía observada y con mucha presión porque tenía que entregar resultados.

4.3 Trayectoria profesional de las atletas de alto rendimiento: Rutina y preparación para competencias

Las rutinas y la preparación para competencias son fundamentales para el rendimiento de las atletas. A través de una planificación organizada de su vida, las atletas desarrollan sus habilidades y técnicas de forma progresiva. Las rutinas diarias ayudan a mantener la disciplina, mejorar la condición física y fortalecerse mentalmente, esta preparación permite llegar a las competencias en las mejores condiciones posibles. A continuación, presentaremos las rutinas y preparaciones que cada atleta hace antes de una competencia.

Tania considera que su vida era muy monótona, siempre hacia lo mismo, en la mañana entrenaba, su camino a la escuela era de dos horas, durante ese tiempo dormía, estudiaba y comía, sus clases terminaban a las 10 de la noche y llegaba a su casa a las 11 o 12 de la noche, ella considera que a la hora de competir confiaba mucho en su entrenamiento, al auto conocerse le permitió hacer naturalmente su rutina y presentarla confiadamente. Patricia al igual que Tania confiaba en su entrenamiento, pero menciona que a veces las condiciones de sus entrenamientos podían ser complicados, el Hockey no es un deporte popular en México, las pistas de hielo son costosas, por lo que la única forma en la que se mantienen es con el servicio público, por lo que sus entrenamientos eran cuando no había gente como a las 7 am o 9 pm, por lo que las condiciones de sus horarios eran exigentes, también describe que la mayor parte del tiempo no entrenaba con su equipo porque cada una entrenaba en pistas distintas y solo se reunían cuando tenían torneo.

Sol implemento hasta hace un año el escribir, antes y después de competir escribe todo respecto a su competencia, a donde ira, que necesita hacer para ganar una medalla o sus objetivos de ese torneo, dice que es una forma de decirle a su cerebro que pronto va a competir y que necesita estar más concentrada en sus entrenamientos, es una forma de visualizar sus competencias y no dejarse llevar por el estrés y la ansiedad, la música también es fundamental para estar relajada, tiene una lista de reproducción específica para sus competencias que le ayudan a motivarse. Erica y Karina igualmente implementan las visualizaciones para sus competencias y sus rutinas; Karina considera que sus nervios están a flor de piel por lo que desde que despierta pone música y repite afirmaciones positivas junto con ejercicios de

respiración que le ayudan a tranquilizar su mente, Erica expresa que los nervios nunca se van, pero que ahora sabe manejarlos, dice que cuando los nervios se convierten en miedo busca ayuda psicológica y no permite que la detenga, quiere que su esfuerzo valga.

Mariana considera que mejoro sus entrenamientos en cancha cuando empezó a prepararse en el gimnasio, le da principalmente atención a que la agilidad de su cuerpo ya que necesita correr grandes distancias mientras esquiva a sus contrincantes; actualmente que está en etapa de descanso su rutina es: 3 días de la semana inician a las 5 de la mañana, va a trabajar, de ahí va a entrenar, su día termina a las 10 de la noche; cuando está en competencias, diario se levanta a las 5 de la mañana, lunes y miércoles va al gimnasio, martes, jueves y viernes entrena en cancha, terminando su día a las 11 de la noche, actualmente solo lleva una materia en la universidad, entonces va acoplando sus estudios a sus horas libres, ella considera que lo más complicado es ordenar sus horarios de comida, su familia la apoya con eso, pero cuando está trabajando tiene que organizarse sola.

Isaura diferencia sus entrenamientos cuando es competencia nacional o internacional, al ser nacional puede estar en su estado y menciona que tiene unos privilegios extras, decide si descansa un poco más, pero considera que toda organización y planificación de sus entrenamientos dependen de ella. Cuando está en concentración tiene horarios fijos y también al compartir dormitorio tiene que adaptarse a las rutinas de sus compañeras y eso puede complicar sus tiempos. Cindy menciona que tenía un ritual, un día antes de la competencia escogía ropa que la hiciera sentir cómoda y de color rosa, le gusta que su vestuario combinara con su raqueta, el día de la competencia buscaba comer algo que le diera energía y se ponía música de amor o triste, para cantarla mientras calentaba.

4.3.1 Enfoque y metas deportivas de las atletas

El primer cambio de enfoque hacia el deporte que expresaron las atletas fue dejarlo de ver como un juego, dejó de ser solo una actividad más en su día a día y comenzó a convertirse en el centro de sus vidas. Daniela explícitamente nota que al inicio disfrutaba mucho del deporte, después del alto rendimiento dejó de divertirse, era una obligación que sus padres le impusieron.

Karina considera que hay 3 etapas en donde a un atleta le cambia sus metas y enfoques en su carrera, el primero, es que solo vas a jugar, te diviertes y quieres ganar tu primera medalla,

la segunda cuando buscas tener un lugar al mejorar resultados, la tercera es cuando deseas representar a tu país, en donde las responsabilidades ya no son individuales, sino sociales, convirtiéndose en un modelo a seguir.

Las atletas reconocen que la competitividad, la presión de su entorno y la auto exigencia provocó que la forma en la que vieran al deporte de alto rendimiento cambiara, dejaron de disfrutar del deporte, generándoles estrés. Karina considera que en su primer nacional fue que decidió en convertirse en “ser de las mejores en Taekwondo”, esto provocó que solo se enfocara en los resultados, reconoce que al obsesionarse solo se frustraba y le perjudicaba en sus resultados, trabajó en cambiar su perspectiva “Es un proceso, tú haces lo que tienes que hacer, si no llega el resultado, mientras te sientas satisfecha, lograste tu objetivo”

Sol expresa que al inicio de su carrera no veía que las cosas se dieran, todo lo veía lejano, todo mundo tenía mejor equipo y mejores resultados, cuando empezó a ver los resultados de sus esfuerzos, entendió que hay un periodo de adaptación, que es necesario ir a su propio ritmo y no frustrarse.

Me metieron a la idea de que si no eres buen jugador no eres nadie y si no eres nadie, casi, casi, no eres nuestra hija, fue ahí algo que me explotó; incluso me acuerdo un día de que me peleé mucho, me peleaba con mis papás de que me exigían, me exigían, me exigían, por más cansada, por más que no me gustará era así, de que no, no quería y aun así me obligaban, hasta la preparatoria era una persona muy competitiva (Daniela Voleibol, 24)

Daniela expresa que, al entrar al equipo de su universidad, esperaba que el ambiente fuera igual de violento que cuando entrenaba en la selección, se frustraba cuando sus compañeras no hacían las cosas como ella las haría, terminó siendo odiada por las exigencias que ella pedía, se consideraba una persona agresiva y con ego alto, fue hasta que habló con sus padres del daño que le hicieron, que su mentalidad cambio. No deseaba lastimar a sus compañeras y empatizo con ellas, no quería tratarlas como la trataron “Ya se me pasaron los años de destacar, ya no me frustró, por eso hice mi nombre, ahora sí que pues mi reputación en su momento y ahorita lo hago por porque me gusta. Antes lo hacía por compromiso ahora porque me gusta” (Daniela, 24).

Patricia menciona que a pesar de que casi toda su vida fue atleta de alto rendimiento nunca tuvo objetivos específicos como llegar a unas olimpiadas, considera que sus padres influenciaron en eso, nunca le exigieron ser la mejor en algo y solo querían que lo disfrutara,

pero al estar en el hockey y ver que sus esfuerzos daban resultados y deseaba ver más progreso, enfocarse solo en ganar le provoco estrés “ Entrenar para ganar algo es frustrante, hasta más no poder, me frustré tanto que yo dije yo no quiero volver a poner todos mis objetivos en una sola cosa no quiero, no puedo” (Patricia Hockey, 29)

Cindy y Ximena expresan el cambio de ser deportista a ser entrenadora; para Cindy apareció una responsabilidad de formar a las nuevas generaciones, Ximena expresa que el cambio a ser entrenadora puede llegar a ser complicado, comenta que no a todas les agrada la idea de dejar de ser las protagonistas y pueden llegar a ser envidiosas al compartir su experiencia porque no quieren perder su lugar. Ellas se consideran un agente de cambio, Cindy considera que tiene en sus manos la posibilidad de cambiar la mentalidad de niños y adolescentes. La meta de Cindy ya no es ganar una medalla, ahora es que las nuevas generaciones cumplan lo que ellos quieren. Ximena al exponerse constantemente a lesiones y el riesgo al que se enfrentaba cada vez era mayor, empezó a buscar formas de hacer las cosas distintas, su meta como entrenadora era crear un equipo de futbol americano por y para mujeres.

Me ofrecieron irme a Michoacán como entrenadora para iniciar un proyecto de bádminton, en un lugar donde no existía, entonces fue un reto nuevo, no salirte de tu deporte al 100% empezar como formadora y ser entrenadora en un estado donde no existe pero además de reto era un objetivo, y pues ahí fueron decisiones que tuve que tomar, y fue cuando cambio mi mentalidad completamente, donde tenía que empezar me a hacer a la idea que el deporte de alto rendimiento no era para toda la vida (Cindy, bádminton, 32).

Tania ve su enfoque en dos partes, su perspectiva dentro de la selección es que tenía un vendaje, no notaba las injusticias que vivía, al ser retirada del equipo comenzó a darse cuenta de cada una de estas situaciones, del riesgo que vivía y el control que una sola persona tenía sobre su disciplina y sobre ella, después de que la sacaran del equipo nacional, Tania comenzó a preguntarse por qué tenía que dejar otros aspectos de su vida por priorizar su disciplina.

Para Isaura su enfoque se ha mantenido hacia al deporte, aunque no está enamorada de su disciplina todo el tiempo y ha vivido mucho estrés, procura seguir poco a poco, considera que sus metas personales fuera del deporte han tenido más cambios, aun así, considera que lo que sucede en su vida personal permea su carrera deportiva y viceversa.

4.3.2 Equilibrio entre el curso de vida y la trayectoria deportiva

Nueve de las diez atletas comentan que la educación ha sido complicada y ellas consideran que es un momento decisivo en sus carreras, porque aquí en México “es una u otra”. Todas coinciden que ser atleta y estudiante es muy agotador, sus horarios inician desde las 6 de la mañana hasta las 10 de la noche, con mucho esfuerzo hacen tareas, lecturas y proyectos, incluso sin poder dormir, afectando sus horas de comida, teniendo consecuencias en la resistencia en sus entrenamientos o su rendimiento académico.

Sabemos que del deporte no se vive entonces muchos que pudieron ser atletas olímpicos, medallistas olímpicos, pues dejan el deporte porque pues ya van a entrar a la universidad y pues o estudias en la escuela que te dejan estudiar y solamente estudias administración de empresas, porque es la única carrera que te abren y dejas la carrera de tus sueños o te sales del deporte. (Tania Natación artística, 28).

La solución que encontraron Isaura y Cindy es inscribirse en escuelas privadas que las apoyan con becas deportivas o con clases remotas. Cindy comparte los beneficios que le dio el deporte en su educación “de chiquita no te imaginas las ventajas que puedes tener dentro del deporte, ni todo lo que podrías lograr, ósea yo no imagine que el deporte me podría dar una carrera, una maestría, que me podía dar herramientas para superarme en mi día a día”, pero también reconoce las complicaciones que tuvo, a nivel media superior tenía que estar en el CNAR varias veces al año en concentración estando lejos de casa por lo cual su educación era semiescolarizada, en la universidad logró conseguir beca del 100% y aunque su escuela la apoyaba en su carrera deportiva, para no atrasarse, tenía que tomar 14 materias para sus últimos cuatrimestres, porque no podía meter más de 3 materias por sus entrenamientos. Isaura considera que el deporte le enseñó a adaptarse, a tener un balance, ella viaja mucho e incluso sus horarios de entrenamientos le dificultaban tener clases presenciales, con ayuda de sus papás buscaron una escuela que le permitiera tener clases remotas, eso le ha permitido conservar su beca en la CONADE y el apoyo económico que su mismo estado le brinda por sus resultados en su disciplina; a pesar de que recibe este apoyo ha evaluado su situación profesional “mi beca está condicionada claro, a resultados deportivos y debo mantenerlos, entonces si tú no los alcanzas, pierdes los estímulos, o sea, digo yo ya tengo 22 años, no estoy generando y no estoy estudiando porque para entrenar me di un año sabático, o sea, ¿qué tengo que hacer?”.

También Tania y Mariana describen lo complicado que es estar en universidades públicas, las escuelas no las apoyan y los maestros les niegan los permisos, Tania al final dejó su carrera en Ingeniería por las exigencias y la poca empatía de su entrenadora y de sus

profesores que todo el tiempo le decían que dejara de entrenar si de eso no iba a vivir, a pesar de eso su universidad siempre la ponía en su Gaceta universitaria como un gran orgullo universitario.

Erica comparte que durante toda la secundaria y parte del nivel media superior estuvo dentro del CODE, durante 4 años estuvo “encerrada” ahí, además de que tenía que viajar a Ciudad de México a campamentos cuando era llamada para la selección, considera que hasta la graduación de la preparatoria (terminó los últimos meses en línea y se perdió su graduación) todo era agradable y le gustaba, se mudó a los 18 años a Ciudad de México para estar de planta en la CONADE y le ofrecieron una beca en una carrera deportiva como entrenadora en Sonora, pero no le gustó la carrera y la abandonó, nuevamente le ofrecieron una beca en gastronomía, pero se cruzó con la clasificación de los juegos olímpicos, no tenía el tiempo para ir a clases entre viajes y entrenamientos, nuevamente se cambia de escuela y carrera, dónde un nuevo programa de la Anáhuac del Norte se abre, buscaba apoyar a los atletas de alto rendimiento y aunque le brindaban más facilidades, no pudo compaginar su disciplina y educación ya que desde los 16 años hasta la actualidad siempre fue parte de la selección.

Daniela considera que no pudo ser niña, desde la primaria su rutina fue escuela, entrenamiento y casa recuerda comer en el transporte público para llegar a sus entrenamientos “llego un punto en el que yo ya no quería ir y le dije a mi mamá, ya no me gusta, no me gusta cómo me hacen sentir y mi mamá me dijo -no, porque tienes que buscar una beca para para entrar una buena preparatoria-”, al no lograr salirse siguió esforzándose, sentía que tenía que estar ocupada y todo el tiempo fue así incluso en la universidad, considera que esto la ha hecho muy organizada, autoexigente y diligente.

Para Sol fue complicado a partir de la preparatoria, no solamente tuvo que equilibrar sus estudios y sus entrenamientos, tuvo que encargarse de sí misma, ya que sus padres por trabajo tenían que viajar entre semana y la mayor parte del tiempo estaba sola. En la universidad con apoyo de CODE la ayudaron a ingresar a la carrera de nutrición, se sentía intimidada por que se encontraba en área de salud y considera que sus compañeros son muy competitivos, se esforzó mucho para regularizarse en la escuela y llegó a considerar abandonar el tiro con arco sino quedaba en la selección para enfocarse en sus estudios.

Otro reto para ellas es tener un balance con su vida familiar, les duele perderse cumpleaños, vacaciones y reuniones familiares, incluso hay reclamos por parte de la familia

por estas faltas, Karina menciona que le costó años tener equilibrado su vida personal y deportiva, pero que fue necesario para tener descansos y mejor salud, una vez al mes dedica tiempo a salidas con amigos y paseos familiares. Si bien todas las atletas empezaron a viajar para competencias desde muy jóvenes, Erica, Sol, Ximena e Isaura al ser de otros estados viajaban solas seguido al estar concentradas para campamentos o llamados en la Ciudad de México, ellas expresan lo difícil es estar lejos de su familia y que es difícil acostumbrarse a estar solas.

Le daba mucho peso al entrenamiento y no me pesaba tanto porque pues todas mis amistades en ese momento y así estaban ahí, entonces cuando yo quería ver a mis amigos, iba a entrenar porque mis amigos estaban ahí me acuerdo de que una vez fuimos a un campamento a Phoenix y pasamos año nuevo, ahí no se fue como muy chistoso porque fue así como de ah, en un hotel año nuevo. Mañana vamos a entrenar, ¿no? y yo era feliz (Patricia, 29)

Para su vida social, nueve de las diez atletas expresan que no fue complicado, porque sus amigas son sus compañeras de equipo, en los casos de Cindy y Erica sus esposos también son Atletas, al estar su círculo social dentro de su disciplina es un motivo más para ir a entrenar. Su deporte al ser el centro de su vida las atletas terminan aisladas, que no parece ser un problema. En el caso de Ximena y Tania, al expresar y denunciar injusticias que vivieron de federaciones, entrenadoras y entrenadores, fueron castigadas al ser retiradas de sus disciplinas, provocando que sus compañeras de equipo y amigas o parejas, las excluyeran y perdieran vínculos de más de 5 años.

4.3.3 La experiencia de pertenecer a un equipo de elite

La permanencia a un equipo de elite representa una experiencia significativa para las atletas de alto rendimiento, ya que no solo implica una mejora en su desarrollo deportivo, sino que también influye en su identidad, emociones y dinámicas sociales. Esto como un factor clave en la construcción de la identidad de las deportistas, afectando su motivación, compromiso y bienestar psicológico. En este contexto, la pertenecía a un equipo de elite se convierte en una experiencia compleja, marcada por la disciplina, la presión del entorno y la búsqueda del éxito.

Algunas atletas expresan satisfacción y orgullo por formar parte de un equipo de alto rendimiento. Lo ven como una oportunidad para crecer y alcanzar sus metas deportivas. Este sentimiento no es solo una respuesta emocional individual, sino una construcción que vincula el reconocimiento del esfuerzo personal con el valor que otorga formar parte de un colectivo

altamente competitivo, “muy satisfecha, yo creería, por todo el trabajo que me llevó hasta ser de este equipo de élite, obviamente se siente, pues un orgullo muy grande de representar a México, a un país, pues tan imponente que ha tenido muchos años de historia deportiva muy buen...” (Karina, Taekwondo). El orgullo, en este sentido, funciona como un refuerzo identitario que valida su trayectoria, sus sacrificios y su desempeño dentro del alto rendimiento, así mismo lo expresa Erica y Ximena, Isaura hasta cierto punto lo menciona, ya que lo que da orgullo el ver el aporte de las mujeres en su disciplina. Aun así, el orgullo permanece como un eje positivo que resignifica las experiencias difíciles y fortalece el sentido de propósito dentro de su trayectoria deportiva.

Ser parte de un equipo de elite implica una gran responsabilidad. Algunas atletas mencionan que es un reto constante, ya que deben cumplir con altos estándares y demostrar su valor en cada competencia, algo que implica una gran carga física y mental, ya que implica representar no solo una institución, sino también un país, una comunidad y, en muchos casos, a otras mujeres que aspiran a seguir sus pasos, “me siento con la responsabilidad de formar nuevas generaciones, y en mis manos esta poder hacer cambios y generar cambios que en su momento pude haber hecho y que ahora tengo la posibilidad en mis manos...” (Cyndi, bádminton). En este sentido, también se extiende al plano emocional y relacional. Erica, Daniela y Cyndi, manifestaron sentirse responsables de mantener el equilibrio entre su carrera y sus relaciones personales, siendo conscientes de su influencia en otras personas, ya sean sus hijos, sus compañeras o jóvenes deportistas que las admiran.

Expresado por algunas atletas, existe una relación amor y odio con el deporte de elite. Muchas de ellas expresan sentir un profundo amor por la disciplina que practican, ya que representa una pasión que las ha acompañado desde temprana edad, un espacio de realización personal y una fuente de identidad. Sin embargo, este amor coexiste con momentos de rechazo, cansancio e incluso odio, especialmente cuando el deporte implica sacrificios extremos, lesiones, presión constante o desequilibrio en otras áreas de la vida. Isaura, de Canotaje, “en el deporte ha sido una relación de amor odio obviamente predomina el amor porque si no, pues no sería insostenible, pero yo cada año me replanteo las cosas”, “Pero es como que una relación amor y odio.” (Dariela, Voleibol). Esta dualidad entre amor y odio también puede ser entendida como parte del proceso de adaptación y resistencia. Las atletas permanecen en el deporte no porque todo sea positivo, sino porque han aprendido a resignificar las dificultades y a encontrar sentido incluso en el dolor o la frustración.

Ser parte de un grupo con objetivos comunes genera un sentido de comunidad y apoyo. Sin embargo, en algunos casos, también puede haber tensiones o comparaciones entre compañeras. El hecho de que todas compartan objetivos similares, como clasificar, destacar o ganar, puede dar lugar a dinámicas de competencia interna, comparaciones, celos o rivalidades. En contexto donde el rendimiento individual es evaluado constantemente, las compañeras pueden convertirse, al mismo tiempo, en amigas y en rivales.

Algunas deportistas mencionan que, tras dejar el deporte de elite, sienten nostalgia por esa etapa. Extrañan la estructura, la rutina y la adrenalina de la competencia. Esto refleja como la vida dentro del deporte no solo organiza lo cotidiano, sino que también define identidades y relaciones. La nostalgia aparece entonces como un proceso natural ante el cierre o la pausa de una etapa significativa, pero también como un llamado interno a reconstruir sentido en nuevos escenarios de vida, “...extraño como ese nivel de disciplina que podía llegar a tener, pero no el nivel de exigencia, o sea ese punto en el que yo vuelva a practicar algo...” (Ximena, Fútbol americano), “extraño mucho mi vida cuando era deportista.” (Daniela, Voleibol). Este sentimiento puede ir acompañado de cierta idealización del pasado, especialmente cuando las nuevas etapas no ofrecen el mismo nivel de estructura, metas o apoyo. No obstante, también puede ser una oportunidad para resignificar la experiencia deportiva y reconocer que las habilidades, aprendizajes y valores adquiridos pueden trasladarse a otros ámbitos.

4.3.4 Las redes de apoyo y salud

Es fundamental reconocer que la participación en el deporte de alto rendimiento no es únicamente una experiencia física o técnica, sino también una vivencia profundamente emocional y relacional. A lo largo del análisis de las narrativas de las atletas, se evidenció que varias de ellas han atravesado estados de depresión, ansiedad y estrés, no solo por las exigencias propias del entrenamiento o la competencia, sino también por las dinámicas de presión externa y breve o completa ausencia de apoyo emocional en sus trayectorias deportivas.

Daniela, de Voleibol, menciona haber sido forzada a continuar en el deporte pese a no desearlo, lo cual generó un quiebre entre su proyecto de vida personal y las expectativas impuestas desde el entorno deportivo o familiar, “ellos me decían -es que nosotros te apoyamos tu única obligación es hacer deporte y la escuela, no tienes otra cosa que hacer, es más ni siquiera te estamos pidiendo un diez, te estamos pidiendo un ocho, mínimo-, pues es mucha

presión que sí te llega a ocasionar muchísimo daño”, así mismo mencionando que hasta ahora ha tenido que lidiar con la ansiedad.

De manera significativa, Erica y Cyndi, compartieron haber atravesado episodios depresivos tras convertirse en madres, enfrentando la dificultad de equilibrar la maternidad con las demandas del deporte. Erica (Judo) menciona, “empecé a llorar con mi niña en los brazos, de tanto que estaba pasando y procesando, y la tenía abrazada y empecé a llorar y solamente como que me tiré al suelo, o sea, como, que me incliné en el suelo y me acuerdo de que volteo y veo a mi hermano, o sea, como que de repente llegó mi hermano de casualidad y lo voltee a ver y le dije como -por favor, llévate a mi niña-, o sea, fue como un -quítamela, porque no quiero que me veas así-, sabes que al final era una bebé como de 3 meses.”

Estos testimonios muestran cómo la salud mental en las deportistas debe entenderse como el resultado de un conjunto de dinámicas sociales complejas, donde repercuten factores como género, la estructura del deporte, las relaciones de poder y legitimación de ciertas emociones por sobre otras. Visibilizar estas experiencias no solo permite humanizar el deporte, sino también repensar las condiciones estructurales que afectan el bienestar integral de las mujeres atletas.

En el contexto del alto rendimiento deportivo, la salud mental es un factor determinante para el desempeño y el bienestar de las atletas, ya que su bienestar físico y psicológico está influenciado por múltiples factores, incluyendo las redes de apoyo, la presión competitiva, la nutrición, el entrenamiento y el ciclo de vida deportiva. La mayoría de las atletas relatan que su red de apoyo ha sido un factor determinante en su trayectoria deportiva. Sin embargo, la solidez de estas redes varía dependiendo de la relación que establecen con su familia, amigos, pareja, equipo, entrenadores e instituciones, tomando en cuenta la red que se genera entre mujeres. A lo largo de sus experiencias, las deportistas han encontrado tanto respaldo incondicional, así como desafíos que han puesto a prueba su permanencia en la disciplina.

Las redes de apoyo se pueden analizar en distintos niveles, el primer aspecto clave en la trayectoria de las atletas entrevistadas es la relación con sus entrenadoras y entrenadores. A lo largo de sus carreras, varias de ellas relataron experiencias positivas en las que encontraron apoyo, motivación y guía en sus entrenadores. Estas relaciones fueron fundamentales, ya que les permitieron fortalecer sus habilidades y sentirse respaldadas en su crecimiento profesional. Se observa que algunas de las deportistas han tenido la experiencia de trabajar con distintos

entrenadores a lo largo de su trayectoria deportiva. Deportistas como Karina, Cyndi, Patricia y Sol, relatan sentirse agradecidas con sus entrenadores, pues han sido una parte fundamental en su desarrollo técnico.

Mis entrenadores, desde mi primera entrenadora hasta mi último entrenador, yo siempre voy a decir que estoy 100% agradecida con ellos, tuve muchísimos entrenadores, pase por muchas manos, aunque suene feo, porque todos pusieron un granito en mi formación... (Cyndi Bádminton, 32).

Sin embargo, estas experiencias favorables no estuvieron exentas de momentos difíciles, ya que muchas de las deportistas también enfrentaron situaciones complicadas que pusieron a prueba su resistencia emocional y ética. Un ejemplo significativo es el caso de Ximena y Tania, quien en su proceso de formación fueron testigas de situaciones que evidenciaban dinámicas de poder abusivas dentro del entrenamiento. En una ocasión, presenciaron un ataque físico incitado por su entrenador hacia otras compañeras. Este tipo de experiencias reflejan la complejidad del ambiente deportivo de alto rendimiento, donde la presión por el éxito puede llevar a normalizar prácticas poco éticas o incluso violencia.

Llegaron muchas chicas que querían aprender, y en lugar como de buscar la manera de que se quedaran y aprendieran y creciera el equipo, o sea los coaches fue como de -vamos a golpearlas, porque así vemos quién si de verdad se quiere quedar- y salieron las chicas que iban, que era la primera vez que iban, y salieron con dedos rotos, super golpeadas, moreteadas, como si eso fuera la manera de demostrar de -si aguantas esto, entonces sí te puedes quedar. O sea, un nivel de violencia muy complicada (Ximena, Fútbol americano).

También Tania relata que su entrenadora pesaba a las nadadoras, incluso dejando que solo comieran una lata de atún, unas “salmas” y una manzana, y que incluso a ella le ha dejado un trauma alimenticio por dichas rutinas, aun cuando ella ya no está entrenando formalmente, “vi a muchos atletas y a mí me daba mucha pena, o sea, yo decía por Dios ¿por qué?, ¿por qué? les hace esto, ¿por qué? las pensaba diario... yo también tengo todavía esos problemas, que pues por el trauma no puedo comer bien.” (Tania, Natación artística).

Dentro del contexto del deporte de alto rendimiento, el cuerpo no solo es una herramienta de ejecución, sino también un factor de constante evaluación, control y regulación. Esta mirada sobre el cuerpo, marcada por ideales de rendimiento, estética y disciplina, puede derivar en prácticas alimenticias desordenadas, muchas veces normalizadas o incluso

incentivadas por el entorno deportivo. Los problemas alimenticios no se comprenden únicamente como condiciones individuales, sino como fenómenos contruidos socialmente en relación con discursos de género, éxito, perfección y sacrificio.

En disciplinas donde el peso corporal está directamente vinculado al desempeño, las presiones para mantener ciertos estándares físicos pueden volverse opresivas, generando ansiedad, culpa y conductas alimenticias de riesgo (casos como el de Tania), Karina de taekwondo, “yo pasé por un trastorno de conducta alimentaria”; Daniela de volibol, “doy una mordida, un bocado y ya mi cuerpo está diciendo, sácalo vomita”; y Ximena de fútbol americano, “o sea, esta este premio - castigo con la comida”. A menudo, los problemas alimenticios se silencian por miedo al estigma, al juicio o a perder oportunidades en la carrera deportiva.

Un segundo factor clave en la trayectoria de las atletas es el apoyo familiar, el cual desempeña un papel fundamental en su desarrollo y permanencia dentro del alto rendimiento. En muchos casos, los padres han asumido un rol activo, brindando no solo motivación emocional, sino también recursos materiales y logísticos que han favorecido el progreso de sus hijas en el deporte. Este respaldo pudo evidenciarse en distintas formas, como el financiamiento de entrenamientos y competencias, el acompañamiento constante en su carrera deportiva o alentarlas en momentos de dificultad.

Ejemplo de ello son Erika, Karina, Sol, Cyndi, Isaura, Tania y Mariana, quienes han expresado que el apoyo de sus padres ha sido determinante en su trayectoria. Sus testimonios reflejan cómo el compromiso y la presencia de la familia no solo refuerzan su confianza y resiliencia, sino que también les han permitido superar obstáculos y mantenerse en la exigente dinámica del alto rendimiento.

Sin embargo, hay relatos donde las expectativas familiares o la falta de comprensión han generado tensiones, afectando la estabilidad emocional de las deportistas. En ciertos casos, la familia puede constituirse como un espacio de exigencia y normatividad, donde el respaldo está condicionado al cumplimiento de determinadas metas o estándares de desempeño.

Tal son los casos de Daniela y Ximena, quienes han vivido experiencias de apoyo restringido o condicionado emocionalmente. En sus relatos se evidencia cómo el reconocimiento de su carrera deportiva por parte de la familia dependía de su rendimiento o de

la adecuación a expectativas externas, generando un impacto en su bienestar psicológico. Estas experiencias muestran que la familia no es solo un mediador desarrollo deportivo, sino también un espacio de producción de discursos y jerarquías que influyen en la manera en que las atletas significan su propia trayectoria y bienestar emocional.

Mis papás al ser jugadores de voleibol, siempre fueron muy perfeccionistas conmigo, no podía tener ni un solo error, no podía tener ningún error, porque así tuvieron un buen partido me decían así tipo “juegas bien, Jugaste bien, ganaron y todo, pero hiciste esto mal o te faltó esto, hubieras hecho esto”, entonces nunca fue algo complaciente para mis papás, siempre me exigían más, más, más, más, y mentalmente eso, pues ya cuando eres grande, entiendes que sí te hace un daño, que por eso eres la persona que eres ahorita. (Daniela, Voleibol).

El equipo de entrenamiento representa una de las redes de apoyo más inmediatas para las deportistas. Para muchas, el sentido de compañerismo y pertenencia dentro del equipo ha sido fundamental para su motivación y disfrute del deporte. Sin embargo, también existen experiencias de competencia interna y conflictos que puedan generar presión adicional. En este sentido, la cohesión del equipo y la calidad de las relaciones interpretaciones dentro del grupo pueden potenciar o limitar el desempeño de las atletas.

En el caso de disciplinas individuales como el Judo, Canotaje y Taekwondo, el concepto de “equipo” se inclina a un equipo profesional. Ya que, aunque la competencia sea propia de cada atleta, el apoyo no se limita a su entorno cercano. Erika y Karina son los casos en los que, aunque crecieron en el deporte practicando con un equipo de entrene, las competencias se realizan de manera individual. Es por eso que su equipo recurrente es visto más como psicólogos, fisioterapeutas, entrenadores y otros especialistas, quienes juegan un rol crucial en su desarrollo y bienestar. Este respaldo se convierte en una red de apoyo estratégica que se extiende más allá del plano físico, buscando optimizar el rendimiento, manejar la presión y cuidar la salud mental de las atletas.

...sigue siendo mi psicólogo hasta la fecha y ha sido súper, literal fue un ángel totalmente en mi vida, porque me ha ayudado con todo, o sea, me ha ayudado con lo deportivo, me ha ayudado con mi hija, me ayudo en el previo, o sea, él estuvo en el proceso de separación del papá de mi hija, seguimos teniendo sesiones de terapia con él, pero ahora como papás que tenemos nuestras terapias en conjunto, pero para ser

lo mejor para nuestra hija literal, me ayudó a muchas cosas, o sea, en el destete en todo, entonces es así, él fue mi mayor red. (Erika, Judo).

En disciplinas en grupo como voleibol, bádminton, fútbol americano, natación artística, tiro con arco y hockey, en la mayoría de los casos ha representado un espacio de apoyo fundamental para las atletas, proporcionando un sentido de pertenecía y respaldo emocional en su trayectoria deportiva. La cohesión grupal y la solidaridad entre compañeras han sido elementos clave para enfrentar los desafíos del alto rendimiento, promoviendo un entorno donde se comparten aprendizajes, motivaciones y estrategias para superar la presión competitiva.

Sin embargo, este apoyo no está exento de tensiones. A medida que las deportistas buscan destacar y alcanzar sus propios objetivos, pueden surgir conflictos derivados de la necesidad de sobresalir individualmente dentro del equipo. La competencia interna, en ocasiones, se aprecia en rivalidades que generan fracturas en la dinámica grupal, afectando la confianza y la exclusión de ciertas compañeras, la resistencia a compartir conocimientos o la priorización de beneficios personales sobre el bienestar colectivo.

Dentro del equipo era maravilloso, éramos una familia entre comillas porque ya después me di cuenta de que no era así, Obviamente, sabíamos que hay una jerarquía y también dentro, todas lo sabíamos, también está medio rudo porque por ejemplo le tienes que caer bien a la favorita, no le puedes caer mal. (Tania, Natación artística).

Las instituciones deportivas representan un factor estructural en el desarrollo de las atletas. Algunas han recibido apoyo en forma de becas, condiciones estructurales y oportunidades competitivas, lo que ha facilitado su permanencia en el deporte. Todas las atletas han expresado que el apoyo de alguna institución fue clave como impulso es su carrera deportiva, “Ahorita gracias a la CONADE es que me estoy manteniendo con esto con este proyecto ahorita el Estado también me apoya”. (Isaura, Canotaje).

Sin embargo, también han señalado la desigualdad en la distribución de recursos y la falta de respaldo institucional como obstáculo en su camino. La existencia de programas estables de apoyo puede ser determinante para garantizar que más atletas puedan desarrollarse plenamente en sus disciplinas, así mismo como la notable injusticia por parte de instituciones ante situaciones complejas de violencia hacia algunas atletas, “la federación no actuó como tenía que actuar, el entrenador ya ni siquiera está en México, con eso te digo todo, pero la

federación no actuó como debía, y muchas veces pasa eso, muchas veces también las niñas tuvieron mucho miedo porque les pidieron que no hicieran mucho.” (Cyndi, Bádminton).

Erica menciona a la institución como “ayuda” siendo atleta, pero no como madre, debido que cuenta que durante una preparación no pudo tener cerca a su bebé, relata “En CONADE yo tenía que pertenecer a la selección, pero mi hija no podía...recuerdo que, pues pedimos dinero prestado para poder rentar un departamento para poder estar por fuera y poder llevar a la niña en algo, o sea que la niña tuviera un lugar donde dormir porque no podía dormir conmigo, porque las reglas decían que no.” (Erica, Judo), también expresaba esta inconformidad de no poder tener a su hija cerca y encontrarse con la contrariedad de la institución de subirla a redes como una madre campeona que la CONADE “apoyó”, la cual exigen ser campeona. Que como madre tuvo que buscar sus medios económicos para poder tener a su hija de meses cerca, porque no obtuvo su beca por estar fuera de combate por su embarazo, y que después se apropiaran de su esfuerzo plasmado en una medalla. Algo que no solo Erica expresa en su historia, sino que las demás atletas también han experimentado dicha contrariedad. En el que el apoyo es condicionado o retirado, y que cuando se obtiene un resultado esperado para la institución, se apropian del logro de las atletas.

En otro punto, el círculo de las amistades también cumplen un papel relevante en las experiencias de las deportistas. Algunas han encontrado en sus amigos una fuente de motivación y compañía, especialmente en momentos de frustración o desgaste emocional. Por otro lado, hay quienes han sentido aislamientos debido a las exigencias del entrenamiento, lo que ha dificultado la construcción de vínculos fuera del deporte. Esta dinámica influye en la percepción de apoyo social y en el bienestar psicológico de las deportistas.

... de amigos así de la carrera sobre todo que me apoyaban mucho, ellos sabían de mi vida deportiva. Entonces cuando tenía que faltar ciertas semanas al semestre para ir a entrenar, al otro lado del país ellos siempre me apoyaron con las tareas, con los proyectos, a explicarme... (Karen, Taekwondo).

El apoyo de otras mujeres ya sea de su círculo de amigas, entrenadoras, madres, hermanas, equipo, ha sido significativo, “yo creo que mi mamá siempre fue como una mujer muy adelantada a su época porque, aunque las cosas que yo hacía luego no eran las convencionales para una mujer, nunca hubo un reclamo de -no porque es de niños- un comentario, no.” (Patricia, Hockey). Sin embargo, pese que ha sido con más carga de ayuda positiva, las

experiencias de estas atletas no están exentas de experiencias negativas, algunas expresaban que el hecho de estar rodeada de solo mujeres, hacia que el ambiente muchas veces fuera complicado, sobre todo en equipos, en los que, ya mencionado con anterioridad, había cierta tensión por destacar. Sol, en cuestiones de salud, expresa que hasta una competencia panamericana descubrió que tenía epilepsia.

Mi compañera Amaya me escuchó que me está convulsionando y me ayudó, porque fue a buscar paramédicos y todo, paréntesis los paramédicos, no hicieron nada, se quedaron parados aquí de la cama, pero me hicieron nada, mis amigas fueron las que hicieron todo por ayudarme. Entonces eso siento que es como por ejemplo de que sí o sí, entre mujeres nos ayudamos, pase lo que pase este tuvieron al pendiente de mí toda la competencia. (Sol, Tiro con arco).

En cuanto a las relaciones de pareja, su influencia en la vida deportiva de las atletas es diversa. Algunas mencionan la importancia de que su pareja practica algún deporte o su mismo deporte, ya que han encontrado un apoyo constante, alguien que comprende sus sacrificios y las anima a continuar. Dos de ellas no mencionaron tener pareja y algunas en cambio, mencionaron que han enfrentado dificultades debido a la falta de tiempo o diferencias en expectativas sobre su carrera. En estos casos, la estabilidad emocional que brinda una pareja comprensiva puede ser un factor determinante para concentración y el rendimiento.

Yo tenía la suerte de que he compartido el mismo deporte con mis parejas, entonces eso siento que ha ayudado un poco a que pues lo entiendan. (Erika, Judo).

La trayectoria de Erica refleja como las relaciones interpersonales pueden influir en la estabilidad emocional de las atletas de alto rendimiento. En su relato, menciona que, si bien su primera pareja represento un apoyo inicial en su carrera, la relación se tornó complicada con el tiempo. La diferencia en niveles de desarrollo personal y profesional genero conflictos, lo que llevo a la ruptura. Este proceso afecto su estabilidad emocional, ya que ocurrió en una etapa en la que aún era joven y debía tomar decisiones cruciales para su futuro deportivo y personal. Posteriormente, Erica formó una nueva relación con quien tuvo a su hija. Pero esa relación también enfrento dificultades y termino debido a diferencias entre ambos. A pesar de la separación, priorizaron la estabilidad de su hija, lo que permitió que la relación concluyera en buenos términos.

Durante su embarazo, Erica experimentó una afectación significativa en su estabilidad emocional, la cual se agudizó después del parto. La transición de ser una atleta para convertirse en madre representó un desafío profundo, generando una crisis de identidad. Esta etapa estuvo marcada por un colapso emocional, en el que enfrentó dificultades para reconocerse fuera del ámbito deportivo y redefinir su vida dentro de su nueva realidad.

La historia de Erica pone en evidencia la compleja interacción entre la vida personal y profesional de las atletas, destacando la importancia de contar con redes de apoyo y estrategias para manejar los cambios emocionales que conlleva el alto rendimiento y las transiciones vitales. El cambio puede ser muy significativo para una persona fuera del deporte, con altas y bajas, en cambio con las historias de las mujeres deportistas podemos apreciar que no solo tienen que compaginar una estabilidad emocional personal sino también una estabilidad emocional con el deporte.

Las experiencias de Erica y Cyndi muestran como la maternidad, a pesar de los desafíos que conlleva, se convierte en una experiencia invaluable en sus vidas. Ambas atletas han atravesado procesos emocionales complejos, enfrentando decisiones determinantes tanto en su carrera deportiva como en su vida personal. En el caso de Erica, la noticia de su embarazo llegó en un momento crucial de su carrera “Estaba bien clasificada y fue decidido, voy a Tokio o tengo un bebé.” Y si fue muy difícil, la verdad, fue muy difícil fueron emociones encontradas. (Erica, Judo), demostrando que, si bien el deporte es una parte fundamental de su identidad, su decisión de ser madre se convirtió en una prioridad.

Por otro lado, Cyndi atravesó una experiencia distinta pero igualmente significativa. Después de haber experimentado la pérdida de un bebé en el pasado, su segundo embarazo representó un momento crucial en su vida. Para garantizar su bienestar y el de su hijo, tomó la decisión de regresar a la Ciudad de México en el octavo mes de gestación. Aunque enfrentó dificultades en la salud de su bebé, logró superarlas con éxito. Su relato resalta la complejidad de equilibrar la maternidad con la vida en el alto rendimiento, especialmente al mantener una relación a distancia con su pareja, quien sigue siendo un atleta activo.

Pese a los obstáculos, ambas deportistas han continuado con sus carreras mientras crían a sus hijos, contando con el apoyo de sus parejas o exparejas. Sus historias reflejan la importancia de contar con redes de apoyo en el proceso de convertirse en madres, no solo en el ámbito deportivo, sino también en el personal. La maternidad dentro del deporte de élite

sigue representando un desafío, pero sus experiencias evidencian que, con el respaldo adecuado, es posible integrar ambas facetas sin renunciar a ninguna de ellas.

Las lesiones físicas en el deporte de alto rendimiento representan una experiencia compleja que va más allá del daño corporal. Podemos entender que, el cuerpo de las atletas se entiende como un lugar de construcción de identidad y reconocimiento, lo que convierte a la lesión en una ruptura simbólica y funcional que afecta tanto la dimensión personal como la social de quien la experimenta, “cuando me operaron y sentí que no podía mover las piernas, me entro muchísima frustración, no podía mover las dos piernas, cuando tu vives de tus piernas...” (Cyndi, Bádminton). Y como el caso de Cyndi, podemos reconocer casos como el de Daniela, Ximena, Isaura y Kate, e identificando que todas las atletas expresaron que entre más nivel de exigencia (avance) más cansancio.

Las atletas, en muchos casos, enfrentan presiones para minimizar el dolor o acelerar procesos de recuperación con tal de no “perder su lugar” en el equipo o en el sistema competitivo. “Me lastimado mucho el hombro, es el deporte en el que más me he lesionado, es el deporte en el que más he tenido que parar por lesiones, pero creo que también tiene que ver con que es hockey”. (Patricia, Hockey). Esta situación no solo pone en riesgo su salud a largo plazo, sino que también puede generar sentimientos de frustración, impotencia, autoexigencia excesiva y desconexión emocional con su entorno. Además, la manera en que las lesiones físicas son acompañadas, o no, por parte del equipo médico, entrenadores, psicólogos y familiares, modifica experiencias que impactan en el sentido de apoyo o abandono que las deportistas puedan percibir. Por ello, es necesario adoptar un enfoque integral que reconozca la salud física como parte de una red de relaciones, significados y políticas que requieren atención ética y humana en la práctica deportiva.

4.3.5 Discriminación y violencia de género

Como reconoce Flórez et al (2022) la violencia es parte de la industria deportiva. Fuera y dentro de ella ha incrementado el índice de violencia de género (Gutiérrez y Rodríguez, 2023) por lo que en esta investigación se encontró que seis de las diez atletas reconocen que han sufrido violencia de género, dos de diez reconocen que sufrieron discriminación por su cuerpo o color de piel y una de las diez ha sufrido de abuso sexual dentro del deporte. Estas situaciones de riesgo son provocadas por sus entrenadores, las federaciones y los medios de comunicación, provocando que las atletas se sientan señaladas y poco apoyadas.

Ximena explica que su disciplina al ser un deporte “masculino” vivió constantemente diferentes tipos de violencia de diferentes agresores. Al ser físicamente demandante y un deporte de contacto, normalizó muchas problemáticas, por mucho tiempo no identificó que eran violencia; ella actualmente hace la diferencia de entrenar con fuerza y entrenar con violencia, pero que durante mucho tiempo no podía diferenciar la “disciplina” de la violencia que existía en sus entrenamientos, menciona que sus entrenadores incitaban a ser agresivas entre ellas, a que si una nueva entraba buscaban pegarle con más fuerza o les pedían que se golpearan las cabezas con los cascos puestos y si no hacías lo que te pedían no eras suficiente para seguir, “porque así es el futbol americano”. Ella menciona que eran menospreciadas por sus entrenadores, desde antes de que se formara la selección, nadie quería entrenarlas y quienes lo hacían las trataban como si fueran niños de 5 años, las infantilizaban y les decían constantemente que las mujeres no podían jugar, no eran reconocidas como atletas y tenían que demostrar constantemente que eran capaces. Comparte que se les cobraba más que a los equipos masculinos en las inscripciones a temporadas, para entrenar les dejaban espacios pequeños y muchas veces no las dejaban entrenar en un campo completo. La federación las hacía jugar 2 temporadas al año cuando los hombres solo jugaban una; no tenían entrenadores preparados, espacios para entrenar y aparte se les exigía el doble que al equipo masculino.

Erica al igual que Ximena vivió la división de equipo femenino y equipo masculino, menciona que se llegó a notar la preferencia al equipo varonil cuando todo su equipo multidisciplinario ya había sido formado, ellos ya tenían psicólogo, fisioterapeuta, nutriólogo y toda la disposición de ser apoyados. No explica como alzaron la voz, pero fue hasta que protestaron que el equipo femenino de judo consiguió un psicólogo, pero considera que fue nada más para que se callaran. Comparte que después de eso hubo torneos y el equipo femenino tenía mejores resultados que el varonil, sucedió varias veces y siguieron apoyando al equipo varonil como al equipo femenino, a pesar de que no entregaban buenos resultados en los mundiales, ella sabe que este apoyo es por “equidad”, pero identifica que si fuera el equipo femenino las que no entregaran resultados inmediatamente se les retiraría el apoyo.

Somos atletas en este momento, no somos de que hombres y mujeres, no en este momento. Toma en cuenta los resultados y en base a los resultados echa el apoyo ¿sabes? No lo des solo como por tener montos iguales, ¿no? O sea, justo es esta parte en la que la que te digo que a veces hace falta equidad para ciertas cosas, pero lo toman como a su conveniencia, cuando les conviene hay equidad. (Erica,33)

Tania y Daniela reconocen que desde muy jóvenes fueron discriminadas, Tania por su estatura y Daniela por su color de piel. Tania menciona que lo esperado en natación artística es parecerse a las nadadoras rusas, que eran las campeonas del mundo; ella reflexiona que sí “las rusas son de carne y hueso, “qué tienen de especial que yo no tenga”. Daniela comparte que tenía que ganarse un puesto contra jugadoras altas y rubias, era tanta la preferencia hacia las otras chicas que incluso su entrenador le dijo “en este quipo solo niñas bonitas, porque todas son güeritas y altas” ella simplemente se resignó, porque claramente no entraba en esa descripción.

Cindy y Daniela sufrieron acoso por el tipo de uniformes que utilizan en sus disciplinas. Daniela dice que sí o sí tienes aprender a lidiar con el acoso sexual, desde la secundaria ha tenido que lidiar con eso; actualmente menciona que hay un debate de seguir jugando con top y calzón en el voleibol, porque es demasiado pequeño el uniforme y que por eso mismo atrae a personas a verlo, ella menciona que para ella es más cómodo jugar con ese tipo de uniforme, pero hay una exigencia de usarlo y además verte bien usándolo, así que siempre tuvo presión de cumplir con tener un cuerpo increíble, que incluso le exigían usar faja para mejorar su figura, describe que es tan común estos comentarios en el voleibol que solo conoce dos chicas gordas que se “han dado a respetar” dentro de su disciplina. Cindy comparte que cuando gano su primera medalla en juegos centroamericanos en el 2010 los medios de comunicación se centraron en su uniforme, en el bádminton se juega con faldas y explica que ella mide 1.82 cm y además es muy delgada, por lo que su falda talla CH le quedaba muy corta, ella recuerda títulos como “atleta de bádminton y su minifalda” “Cindy y su minifalda”, ignorando completamente sus logros, había ganado 4 medallas en su primer centroamericano, se llevó el oro y lo que los noticieros mostraron de ella fue bajándose la falda mientras jugaba y a sus compañeros hombres si los entrevistaron por haber ganado.

Patricia es la única atleta que expuso que fue abusada sexualmente, comparte que fue en un campamento de Hockey en Estado Unidos; ella era la única mujer, compartía habitación con dos compañeros y su entrenador del campamento, este ultimo fue quien la agredió, él tenía 37 años y ella 17, fue una experiencia muy vulnerable, estaba sola en un país extranjero y la persona que tenía que cuidarla se aprovechaba de ella; nos compartió que nunca denunció y que no está segura de hacerlo, en su momento su forma de protegerse fue pedir que la cambiaran de cuarto y se lo negaron, después de este suceso mentalmente fue de caída y fue la principal razón por la que dejó el Hockey y el deporte de alto rendimiento, admite que no entendía lo

que sentía, sabía que estaba incomoda, pero no sabía que lo que le sucedió era un abuso. A ella siempre le gusto la fiesta y salir, pero que nunca había faltado a un entrenamiento, después de este campamento, sus salidas a fiestas incrementaron y sus faltas igual, no sabía porque, pero no podía regresar a entrenar, dice que después de trabajarlo en terapia fue que empezó a reconocer lo que paso y lo difícil que fue para ella todo su proceso de recuperación.

4.3.5.1 Ser mujer en el deporte de alto rendimiento: Menstruación y deporte

Las atletas nos compartieron su percepción de ellas mismas como mujeres y atletas, algunas se definieron a sí mismas como orgullo, consideran que el deporte muchas veces no está planeado para las mujeres y el llegar al alto rendimiento es muy importante, para otras ser mujer y atleta es tener una responsabilidad de demostrar sus capacidades.

Hay como diferencias y todo esto, pero a mí no me gusta tanto, yo creo que nosotros a somos mucho más capaces de lo que creemos y que muchas veces tiene que ver más con barreras sociales, que físicas porque yo he visto mujeres impresionantes hacer cosas mucho mejor que los hombres ¿no?, entonces cuando pienso en una mujer atleta a veces lo siento como si se hiciera una distinción, minimizando un poco a veces las cosas, pero como de “sí es buena, pero es mujer”, cosas así y yo soy como de para mí, independientemente de que sea mujer, soy atleta (Patricia, 29)

Cindy comparte su orgullo al representar a México y haberle dado triunfos al país, pero también hace una reflexión sobre que ser mujer es una gran responsabilidad y que las mujeres merecen el mismo reconocimiento que los hombres, se define así misma como fuerte, considera que ser atleta y mujer en México es todavía más importante, porque te enfrentas al rechazo y a la presión de “haber si aguantas”, entonces ella enfrente esos retos y valora todo el esfuerzo que dio para cumplir sus sueños.

Erica igual se siente orgullosa y fuerte, ella considera que atletas como ella abrieron puertas y ahora hay más oportunidades, y también biológicamente considera que las mujeres están preparadas. Para Karina ser mujer y atleta es igual a ser una superheroína, se define a sí misma como mujer fuerte, resiliente y valiente, como deportista considera que estas características son importantes para lograr sobre llevar al exigente mundo deportivo. Sol reconoce que ser una mujer atleta se necesita de mucho valor para estar dentro del ámbito deportivo, son muchos años de trabajo y esfuerzo para llegar a niveles olímpicos y muchos fuera del entorno no lo entienden y creen que se gana de la noche a la mañana. Tanía considera que ser una mujer atleta es ser un agente de cambio, considera que tienen mucha responsabilidad para bien o para mal.

Isaura y Daniela relacionaron las dificultades de ser mujer y atleta con su periodo menstrual. El deporte esta conquistado por hombres y la menstruación se ve como una debilidad, para Daniela sí es una debilidad, se considera muy sensible cuando está en su periodo, entonces cuando entrenaba sentía que no podía y quería llorar me repetían “quédate en la banca porque no me vas a servir así de débil. Yo quiero personas que sean aferradas, que se aguanten”, reconoce que cuando se ve sangrar le da asco por todo lo que le hace sentir. Comparte que desde su primer periodo fue difícil manejar, se sentía mal y su papá no le permitió descansar, el creía que estaba flojeando, la obligó a ir a entrenar y a pesar de que le dolía mucho se aguantó, no sabía porque le dolía y fue vio que estaba manchada y su mamá le ayudo a descansar. Expresa lo incomodo que es entrenar con el calzón del uniforme de voleibol (es obligatorio en torneos) con un tampón y luego llenarte de arena, lo difícil y limitante que es jugar con cólicos y lo único que rescata que al entrenar con puras mujeres el tema era fácil de compartir. “Por más que trates de ocultarlo, pues es una lycra y se mancha fácil, pero yo creo que ahí sí deberían de tener un poquito de tacto ¿no? de decir, ok te damos chance de irte a cambiar y regresar, pero no, no hicieron eso, nunca me pasó a mí, tuve que seguir jugando manchada” También confiesa que para evitar tener el periodo durante un torneo investigó si podía adelantarlo, vio que si subía su temperatura podría adelantarse, lo intentó y logro que se le adelantara una semana.

Isaura le gusta ser mujer atleta, pero reconoce que hay situaciones hormonales por las cuales los hombres no viven y que esas complicaciones puede ser difícil mantenerse en el deporte, tuvo problemas con el estrés y tenía cansancio psicológico, ocasionando un desbalance hormonal y afectando su periodo siendo irregular y más abundante, tuvo que registrar su periodo, síntomas y aumentar sus descansos, gracias a esos pequeños cambios comenzó a entender cuando se siente cansada y cuando tiene más energía, cuidando mejor su cuerpo, pero estas cosas las tuvo que investigar y buscar respuestas por su cuenta, le parece injusto que incluso los estudios sobre el deporte se enfoca solamente en el hombre, pero también reconoce que le da aún más orgullo de que a pesar de que la industria del deporte no es para ellas, siguen demostrando que pueden llegar muy lejos, aunque no debería ser así.

Erica tuvo que recurrir a las pastillas anticonceptivas, desde el inicio era irregular y tenía mucho sangrado, le duraba muchos días, principalmente las comenzó a utilizar para facilitarse sus entrenamientos, pero le provocaron efectos secundarios. Ella busco ver su menstruación como algo “normal” para que no lo utilizaran en su contra, porque no solamente

le pasa a ella, entonces en torneos incluso se le olvidaba que estaba en su periodo. Recuerda que cuando se sincronizaban todas en su equipo eran pesado, todas estaban de mal humor y sensibles, pero siempre era empática, todas pasan por la menstruación y buscaba no tomarse nada personal. Al igual que Cindy no veía bien los tampones por su mamá y por mucho tiempo no los uso, considera que había muchos tabús respecto al tema, considera que nadie te enseña a vivir tu periodo de manera cómoda, e incluso ahora que hay mucha información y le ha pasado que al hablar con atletas más jóvenes también padecen mucho, están desinformadas y les avergüenza hablar de su periodo.

Cindy comparte lo shockeante que fue tener su periodo al inicio, todo el tiempo se manchaba al entrenar con falda o short blanco, considera que la forma en la que llevo su periodo fue muy conservadora ya que su mamá le enseñó así, recuerda que el uso del tampón era mal visto y que por mucho tiempo no lo uso; al estar rodeada de hombres se sentía apenada, varias veces al entrenar con sus compañeros varones terminaba manchada e incluso sus compañeros más cercanos ya sabían cuando le iba a bajar porque los cambios hormonales le provocaba acné. Si bien el ejercicio le ayudo a regularse con los cólicos, muchas veces tuvo que competir con dolores menstruales y hubo una ocasión que por hacer mucho ejercicio su ciclo se pauso durante 6 meses, tuvo muchos problemas hormonales, que le provocaron agotamiento, el exceso de entrenamiento modificó su periodo, ella menciona que como deportista te tienes que aguantar el dolor, no puedes dejar de participar en torneos por el periodo “es algo que un hombre jamás va a entender pero que es parte de la vida de una mujer”.

Tania confiesa que por los trastornos alimenticios que vivió tuvo muchísimos problemas con su menstruación, sufrió por mucho tiempo amenorrea por la ausencia de alimento y grasa en su cuerpo, ella explica que es muy normal dentro de su disciplina, ya que su entrenadora les exigía pesos mínimos sin considerar el índice de grasa y musculo, actualmente ha mejorado su alimentación y su menstruación es regular, pero considera que es poca e incluso cree que podría estar viviendo una menopausia temprana por todo el daño que le provoco a su cuerpo por no comer.

Karina nos comparte una pequeña experiencia que tuvo a los 15 años, tenía unos cólicos fuertes desde la mañana, fue a entrenar y por más que intentaba soportar, sentía que no podía ni moverse por el dolor, fue con su entrenador para avisar que no podía con el entrenamiento y él solo contesto “ash por ser mujer”, eso le provoco a Karina mucho enojo, porque tenía que pasar por eso cada mes y no era culpa de ella sentir ese dolor, considera que deberían estar

mejor informados y preparados los entrenadores para apoyar a sus atletas, ahora ella sabe que dependiendo de cada fase su rendimiento en los entrenamientos varia y considera que podría mejorar más si se aprovechara esta información.

Sol expresa la incomodidad de lo que es viajar y competir en el periodo, por cuestiones hormonales su periodo es irregular y a pesar de que ya se ha tratado, la molestia de estar menstruando existe, dice que actualmente tiene una entrenadora que entiende completamente las circunstancias y que para ella es mucho más fácil gritar “hoy no me hablen, estoy de malas”, porque se inflama y le duele. Mariana considera que no ha sufrido mucho con su periodo, pero que ha aprendido a tomar descansos cuando siente muchas molestias, procura en su primer día descansar y los demás días hace cargas progresivas, pero también a identificado los días que tiene mayor energía y resistencia, también comparte que sus entrenadores son comprensivos, ella considera que están acostumbrados a trabajar con mujeres y son empáticos con eso. Ximena siempre escucho que en el campo no eran hombres, ni mujeres y que tenían que estar al 100 cuando estuvieran dentro jugando, se minimizaba su sentir y ella expresa que siempre fue de flujo muy abundante y con muchos cólicos, al intentar disimular los malestares, le creaban otras incomodidades, recuerda que una vez les entregaron un uniforme completamente en blanco, se dio cuenta que no pensaban en sus necesidades y solo podía pensar en como quitar las manchas de pasto y sangre.

Cuando tuvimos preparadoras físicas en lugar de hombres fue que empezaron a cómo entender el ciclo menstrual y era como de haber “a mí me avisas cuando te baja porque entonces empezamos ahí esos días hacemos un entrenamiento más leve, no sé qué después en tu siguiente fase vamos a hacer un entrenamiento de fuerza”, pero ese tipo de situaciones fue con las que pudieron pagar entrenadores particulares, no con todas (Ximena, 33)

Las atletas comparten el sentimiento de orgullo al ser atletas y mujeres, pero todas expresan que este orgullo viene del haber enfrentado y aguantado varias dificultades en su trayectoria deportiva, palabras como valor, responsabilidad y fuerza son comunes entre las atletas al definirse como mujeres atletas. Dos de las atletas de diez relacionaron el ser mujer atleta con su menstruación, sí bien estas atletas enfatizan que solamente las mujeres pueden comprender lo complicado que es menstruar y entrenar, todas las atletas expresan lo difícil que es lidiar con la menstruación en su día a día. Por lo menos una vez en su trayectoria deportiva cada una de ellas expreso la incomodidad al entrenar con una toalla sanitaria, lo difícil que es usar uniformes entallados y blancos, lo poco empáticos que pueden ser sus entrenadores masculinos y lo poco planeado que esta el deporte para las necesidades de las atletas mujeres.

4.3.5.2 Resistencias

Resistir es la forma de responder a situaciones injustas de la vida, resistir es ir contra lo normalizado, la resistencia existe en el día a día de las atletas y como menciona Tania las mujeres atletas de alto rendimiento son agentes de cambio.

Para Daniela quien fue obligada por mucho tiempo a entrenar un deporte que no le gustaba y en un ambiente tan toxico, su resistencia fue hablar con sus padres y tener control con lo que ella quería hacer, el voleibol fue parte de toda su vida y se esforzó a resignificar lo que es el deporte para ella, actualmente está viviendo el sueño, es hidro bióloga marina y eso le ha permitido vivir cerca de la playa, donde cada que quiere juega voleibol de playa.

Cindy menciona que las atletas retiradas como ella tienen un papel importante para las nuevas generaciones, ella al convertirse en entrenadora busca que sus alumnas se sientan seguras dentro del deporte, motivarlas a que se vuelvan más fuertes y que el deporte es lugar para niñas. Ximena al vivir constantes lesiones y situaciones violentas buscaba hacer las cosas distintas al convertirse en entrenadora, con apoyo de compañeras buscaron crear un equipo femenino con entrenadoras mujeres, quería hacer las cosas bien, donde las niñas no fueran violentadas psicológicamente y se sintieran con derecho de estar en la cancha, para ella fue un gran proyecto, pero hubo complicaciones para que se mantuviera, una de las razones es que no se les permitía estar, menciona que otros entrenadores las trataban como niñas y no como entrenadoras y el entrar a torneos era difícil.

Tania se ha convertido en activista, por medio de redes sociales inicio compartiendo su historia, denunciando a su entrenadora y directivos que la expulsaron de su deporte, ha utilizado sus redes para darle un espacio a otras y otros atletas, da platicas y visibiliza las problemáticas que existen en el mundo deportivo.

Al enfrentar entornos adversos, discriminación, violencia y abandono institucional, cada una ha encontrado su propia forma de responder: hablando, denunciando, enseñando, creando espacios seguros o simplemente decidiendo sobre su propio camino. Su lucha no solo es por permanecer en el deporte, sino por dignificarlo, cuestionarlo y reconstruirlo desde dentro. Al resistir, se convierten en referentes, mentoras y voces necesarias en un sistema que históricamente ha silenciado a las mujeres.

4.4 Vida después del deporte

Pensar en una vida después del deporte representa un reto distinto para cada atleta. Algunas, como el caso de Sol, Daniela, Isaura y Erica no se han planteado el retiro, siendo activas actualmente en el alto rendimiento. Estas atletas tienen como objetivo lograr que sus carreras profesionales estén de alguna manera vinculada al mundo del alto rendimiento. Sol, por ejemplo, estudia nutrición, aunque no está específicamente enfocada al deporte, le gustaría apoyar a atletas que necesiten su orientación y acompañamiento, mientras continua su trayectoria como arquera. Por su parte, Daniela con su carrera de reportera en CBS quiera continuar informando sobre las diferentes noticias de deporte.

Isaura y Erica visualizan su vida después del alto rendimiento, como una oportunidad para compartir sus conocimientos a las futuras generaciones. Isaura comenta que aún no tiene fecha para su retiro, pero tiene claro en no continuar con el canotaje, ya que desea explorar otro tipo de círculo deportivo. Por su parte, Erica planea cumplir un ciclo olímpico más antes de iniciar su proceso de retiro. Una vez culminado ese ciclo, tiene la intención de concluir su licenciatura y ejercer profesionalmente. Además, le gustaría ayudar a que más personas conozcan el Judo y se den la oportunidad de practicar esta disciplina que te ofrece muchas enseñanzas, como físicas como de vida.

En cambio, Patricia, Tania, Ximena y Cindy ya han concluido su etapa en el alto rendimiento y actualmente desarrollan nuevos proyectos fuera de él. Patricia, tras retirarse del hockey y perder la motivación de seguir en competencias. Encontró en el break dance, una disciplina que la inspira incluso más que el hockey, y a la que ahora desea dedicarse durante muchos años. Una de sus principales metas es convertirse en campeona de Red Bull, la competencia más grande de esta disciplina. A través del break dance, Patricia, logró reconectar consigo misma y recuperar la pasión que había perdió tras una experiencia difícil vivida en el ámbito del hockey.

Tania, desde que salió de la natación artística, su misión ha sido utilizar las redes sociales como herramienta para informar a la sociedad sobre los problemas e injusticias que se viven dentro del deporte de alto rendimiento. Así como dar conferencias, diplomados y cursos para atletas, con la finalidad de dar a conocer los diferentes reglamentos en el deporte, con la finalidad de que conozcan sus derechos y obligaciones como deportistas, incluyendo brindar información a entrenadores y jueces para que orienten de la mejor manera sus atletas.

Por su parte, Ximena trabaja en la Comisión Nacional de Búsqueda de la secretaria de Gobernación, donde se dedica a dar seguimiento a reporte de personas desaparecidas en la Ciudad de México. Así como en ocasiones es invitada a conferencias para dar a conocer su historia como antigua jugadora de la selección nacional de fútbol americano, aconsejando a las interesadas en este deporte en no ignorar las señales de violencia, y que siempre consideren su salud como prioridad antes del deporte.

Cindy decidió retirarse del alto rendimiento por razones de salud. Afortunadamente, le brindaron una forma de mantenerse vinculada al bádminton, no como atleta, sino como entrenadora. Acepto sin dudar la oportunidad laboral en Michoacán, donde comenzó a entrenar a niños, niñas y jóvenes de los primeros equipos de este deporte, en un contexto donde el bádminton aún era poco conocido en la región. Tiempo después, con la llegada de su bebé, Cindy se trasladó a la Ciudad de México, donde continúa ejerciendo como entrenadora, combinando su vida familiar con su pasión por el deporte y la formación de nuevos atletas.

Si bien la mayoría tiene planes de continuar involucradas al deporte de alguna manera, este no es el caso para Karina y Mariana. En el caso de Mariana, aunque aún no ha definido formalmente cuándo se retirará, tiene claro que ese momento llegará cuando su cuerpo ya no le permita rendir al nivel requerido en el alto rendimiento. Una vez fuera, le gustaría enfocarse en sí misma, trabajar en superar la inseguridad y en dejar atrás la sensación de no ser suficiente. Aunque ha avanzado mucho en ese proceso, reconoce que sigue preocupándose por cometer errores. Por ello, cuando llegue el momento de cerrar su etapa como jugadora de fútbol americano, desea centrarse en su bienestar personal, antes de buscar otra actividad a la que dedicarse.

Por otro lado, Karina ha tenido presente desde el inicio la importancia de prepararse para el futuro. Su entrenadora siempre les mencionó la importancia de tener un plan alternativo, como una licenciatura, ante la incertidumbre que implica una carrera deportiva. Siguiendo su consejo, Karina decidió concluir sus estudios en finanzas, lo cual le permitió ejercer como consultora privada y contar con un sustento estable. Al pensar en su retiro, le gustaría probar diferentes áreas relacionadas con su carrera, hasta encontrar aquella que le apasione y donde pueda desarrollarse plenamente.

Estas atletas comparten la valentía de enfrentarse a la incertidumbre y el duelo que implica dejar una parte fundamental de su identidad; una actividad a la que han dedicado toda su vida. Encontrando nuevas formas de ser, descubriendo pasiones que tal vez no habían

explorado dentro del alto rendimiento. Son muestra de que el fin de una etapa no representa una pérdida, sino una transformación para seguir dejando huella desde otros lugares.

4.4.1 Planes a futuro

Para 4 de las 10 atletas el retiro ya no es un plan futuro sino una realidad. Patricia menciona que se fue alejando del hockey tras haber vivido una situación de abuso. El deporte que alguna vez amó pasó a ser un gran peso en su vida; comenzó a dejar de ir a los entrenamientos, perdió el interés a seguir jugando y comenzó a refugiarse en el alcohol. Sin embargo, con el tiempo, comenzó a reconstruir su vida, dándose cuenta de que ya no tenía la pasión para seguir en el alto rendimiento. Decidió dejar el hockey, a pesar de que es una disciplina a la que le tiene mucho cariño, puso su salud por encima de todo.

Ximena, después del Mundial de 2017, tomó la decisión de hacer una pausa en el deporte, para enfocarse en terminar su maestría, pero planeaba regresar tras terminar sus estudios. Sorpresa fue cuando intentó reincorporarse y comenzó a recibir invitaciones para partidos, descubrió que la habían fichado. A los equipos se les advirtió que serían sancionados, no permitiéndoles jugar, si el nombre de Ximena aparecía en sus listas de jugadoras, dejándola completamente sin la posibilidad de regresar a jugar.

Pese a la frustración que sintió al saber que las compañeras, con quienes había levantado la voz, le dieron la espalda, el tener que enfrentarse a la inmadurez y autoritarismo de quienes dirigen la federación de fútbol americano, Ximena tomó la decisión de dejar de luchar por algo que no podía cambiar sola. Comprendió que insistir le generaba un desgaste emocional, eligiendo priorizar su bienestar mental y emocional ante una situación que no llegaría a nada. Decidiendo ver el lado positivo de la situación Ximena, logro recuperar el tiempo que le dedicaba al alto rendimiento reconectando con su familia, amigos, pero sobre todo teniendo paz consigo misma. Tania, no profundizó en su experiencia con su retiro involuntario, ya que actualmente se trata de un proceso llegar en curso. Se sabe que dejó natación artística tras denunciar los abusos por parte de su entrenadora, así como la ineficiencia de la institución que la representaba al momento de atender su caso. A pesar de ello, Tania tomó la decisión de seguir alzando la voz, no solo por ella, sino por muchos otros atletas a quienes han intentado silenciar, y para brindar apoyo a quienes aún tienen miedo de externar las injusticias que han vivido.

En el caso de Cindy, su retiro fue decidido tras una cirugía en ambas rodillas. Si bien el procedimiento y rehabilitación fueron un éxito, al intentar retomar su rutina de entrenamiento, el dolor regresó, aunque no con la misma intensidad que antes de la intervención. Siendo una señal que su cuerpo le dio para decidir dejar el alto rendimiento. Posteriormente, se presentó la oportunidad de convertirse en entrenadora de bádminton en Michoacán, donde ejerció hasta la llegada de su bebé. Tras la noticia decidió regresar a la Ciudad de México donde viven su mamá y hermana, para tener su apoyo en esta nueva etapa que le cambiaría toda la vida. Afortunadamente, ser mamá no fue un impedimento para continuar como entrenadora, por lo que actualmente sigue activa dentro del ámbito deportivo y planea mantenerse en él por muchos años más.

La experiencia de Patricia nos recuerda que más allá de las presiones externas, cada persona tiene el derecho de buscar su propio bienestar y encontrar nuevas cosas que le llenen de satisfacción, que le permitan disfrutar de cada momento. Por lo que su sueño es ser profesional en el break dance, lograr llegar a las grandes competencias y nunca dejar de bailar.

Para Tania y Ximena el retiro del deporte de alto rendimiento no fue una decisión voluntaria. Ambas alzaron la voz ante las injusticias y violencias que vivieron dentro de sus disciplinas, fútbol americano y natación artística. Demostrando como las autoridades deportivas se mantienen reacias a cualquier tipo de cambio, para mejorar el ambiente dentro del deporte, si bien su experiencia en alto rendimiento no fue la mejor, coinciden en que les gustaría continuar en el ámbito deportivo, aunque no dentro del alto rendimiento, sino de una forma más recreativa. Además, expresan su interés en seguir compartiendo sus experiencias a través de redes sociales y conferencias, con el objetivo de que las futuras atletas puedan identificar conductas violentas dentro de su entorno.

Cindy, al igual que Tania y Ximena, expresa su deseo de ser una buena influencia para las futuras generaciones, así como empoderar a las jóvenes atletas, promoviendo un ambiente de entrenamiento libre de discriminación por razón de género. Las tres enfatizan que lo más importante es conocerse a sí mismas, reconocer sus límites, y anteponer su bienestar por encima de cualquier cosa.

Para Karina, Erica e Isaura, dejar el deporte de alto rendimiento no significa olvidarlo, sino compartir sus conocimientos con las nuevas generaciones. Karina menciona que su plan de retiro es algo progresivo, puesto que dejar algo a lo que le ha dedicado gran parte de su vida no es sencillo. Aun así, le gustaría seguir involucrada en el taekwondo y el ballet, pero como

instructora. Además, planea utilizar sus redes sociales para compartir sus experiencias como atleta y orientar a aquellos que deseen desarrollar una carrera dentro del deporte.

Erica, por su parte, planea cumplir con un ciclo olímpico más para retirarse desde lo más alto. Le gustaría emprender diferentes proyectos relacionados con el deporte y su carrera, logrando compartir sus conocimientos con las nuevas generaciones. En el caso de Isaura, lleva bastante tiempo replanteado hacer su retiro. Con cada ciclo que pasa, su deseo de retirarse se alarga un poco más. Por lo tanto, cuando llegue el día de retiro, le gustaría seguir involucrada en el deporte, ampliando su círculo y no limitándose únicamente a lo que le ofrece el canotaje, sino compartiendo sus vivencias como atleta a todos los interesados.

Sofia y Daniela tienen planes diferentes respecto a su retiro. Sofia planea continuar en el tiro con arco después de los 30 años, una edad que generalmente se considera para el retiro. En caso de dejar el alto rendimiento, le gustaría seguir practicando como pasatiempo, aunque la realidad es algo que no está en sus planes. Además, aspira a convertirse en una atleta que las futuras generaciones admiren, no solo por su desempeño en el tiro, sino por haber impulsado un cambio que ayude a todas las atletas de alto rendimiento.

El retiro aún no está en los planes de Daniela, pero cuando ese momento llegue, le gustaría convertirse en una gran investigadora de CBS. Su objetivo es poder viajar a cualquier lugar en el que requieran su intervención, preocupándose solo por su vida y por cómo desea vivirla. Además, si se le presenta la oportunidad, le gustaría incursionar en el trabajo de entrenadora de voleibol.

Mariana espera dejar el fútbol americano a los treinta años, ya que considera que, al estar en un deporte de contacto durante tanto tiempo el cuerpo lo resiente. Además, ser madre está en sus planes, por lo que cuando llegue ese momento espera estar ya fuera del alto rendimiento. Menciona que le gustaría que su retiro, como menciona Erica, sea en lo alto, cumpliendo con un último nacional. Sin embargo, todo esto depende de su cuerpo, ya que es el que le indicará cuando su resistencia se acabe.

Las historias de estas atletas, tanto las que ya han vivido su retiro como aquellas que lo tienen planeado, reflejan la complejidad de este proceso que es dejar el alto rendimiento. Si bien algunas dejaron el deporte de forma abrupta y por experiencias desagradables, todas coinciden en el deseo de querer seguir contribuyendo al deporte de formas significativas, ya sea a través de la enseñanza y el empoderamiento de las futuras generaciones. Estas atletas nos

enseñan que el éxito radica en cómo sin dejar de ser fieles sus valores y convicciones, han marcado la historia del deporte.

4.4.2 Retiro y maternidad

La maternidad ha tenido poca visualización en el deporte, en los últimos años se han presentado más casos en competencias. Ser madre es considerado como parte del plan de retiro de la mayoría de las atletas, ya que consideran que ser ambas, madre y atleta de alto rendimiento, es un reto, mencionando que al ser trabajos que requieren mucha dedicación, se tiende a descuidar alguno de los dos. Así que en su mayoría prefieren ser madres una vez fuera del deporte de alto rendimiento.

Si bien 8 de las 10 atletas actualmente no son madres, cuentan las experiencias de compañeras que son madres y atletas, como menciona Sol el embarazo no es sinónimo de retiro, ya que en la arquería hay muchas mujeres que son madres, e incluso comentado entre compañeras, ser madre y arquera es una meta, poder disfrutar tu deporte y la maternidad, ya que este deporte, si bien tiene su grado de exigencia, se centra más en la resistencia que en la parte de fuerza, permitiéndoles seguir tirando aun embarazadas Karina señala que en el taekwondo tiene categorías hasta menos 60, por lo que la mayoría de las atletas que están en menos 40 y 50 ya son madres y logran seguir con sus entrenamientos gracias al apoyo por parte del padre y los abuelos del niño. Mariana menciona que una amiga, tras tener a su bebé, los entrenadores le dieron apoyo, cuidándolo durante los entrenamientos, y permitiéndole cubrir las necesidades de su hijo.

En los casos de Patricia e Isaura no tiene relación cercana con alguna atleta que sea madre, a pesar de ello Patricia menciona que, en una olimpiada nacional, se dio a conocer el caso de una chica de 16 años quien ya era mamá y pudo participar gracias al apoyo de sus padres, quienes cuidaron del bebe en el transcurso del partido de hockey. Por otro lado, Isaura menciona que no tiene información cercana y que cuando sus compañeras anuncian su embarazo se retiran del deporte, pero algunos compañeros de otros equipos de canotaje, si han tenido casos de compañeras quienes siguen entrenando y participando, estando embarazadas y siendo madres.

Ximena y Tania, han tenido compañeras que llevan a sus hijos a los entrenamientos e incluso ayudaban a colocar los conos en la cancha, pero en su mayoría dan a sus hijos a los entrenamientos e incluso ayudaban a colocar los conos en la cancha, pero en su mayoría dejan

de entrenar al ser mamás, tal vez jugando un último partido, ya sea para cerrar su ciclo o por que en algunos casos no se percataban que ya estaban embarazadas. Tania expone que en su deporte no conoce a atletas embarazadas, principalmente por la exigencia del deporte, tanto físicamente, como estéticamente, por lo que al anunciarlo también se retiran. Si bien la mayoría de las atletas apoyan o simplemente no le dan tanta importancia a un embarazo dentro de su equipo, Daniela menciona que es preferible dejar de jugar, ya que en voleibol sus compañeras tienden a ser decididas en el juego y pueden tener golpes en el abdomen ya sea al tirarse o en algún accidente por buscar la pelota, por lo que, si bien ella las respeta y admira, después de todo no es un trabajo fácil, para ella sería preferible que dejaran de jugar durante la gestación.

Si bien estas atletas no han sido madres, mantiene un gran respeto y admiración por aquellas que ya lo son, siendo conscientes de todo el sacrificio que tiene que hacer, tanto aquellas que quieren seguir en alto rendimiento, como las que tomaron la decisión de dejar el deporte y dedicarse a la maternidad. Así mismo todas recalcan que para tomar la decisión de ser madre es necesario contar con una pareja que te apoye y no deje en tus manos toda la responsabilidad, para así facilitar ser madre y atleta.

Erica y Cindy, son las 2 atletas que actualmente son madres. Para Erica ser madre ha sido una experiencia complicada, llena de altas y bajas, principalmente a la hora de querer combinar el ser atleta de alto rendimiento y madre. Estar dentro del alto rendimiento implica múltiples sacrificios, y sumado a tener que ser responsable de un bebé, implica el doble de trabajo y sacrificios, por lo que Erica menciona es sumamente complicado equilibrar ambas vidas. Así mismo menciona que hay ocasiones donde personas creen conocer lo que es materner y ser atletas, criticándole su forma de manejar su vida.

Luego, luego empieza el que “realmente no res la mamá modelo o que no eres el ejemplo para seguir o que no eres una mamá completa” y es bien difícil porque a veces hasta estos mismos jueces vienen dentro del círculo en el que estas o de la persona con la que estas, y pues no se me hace chido, al final de cuentas es como soy, una mamá como cualquier otra (Erica, Judo,33)

Si bien la maternidad ha sido muy linda, de acuerdo con lo que menciona Erica, llegó a un punto de quiebre emocional y físico por todo lo que estaba pasando en su entorno, que le ha hecho reconsiderar seguir en alto rendimiento. Erica menciona que, para los directivos deportivos o los entrenadores, si no es para ganar una medalla, no son útiles, por lo que sus intereses como madre no son relevantes para el deporte. Incluso el apoyo que se le brinda por parte del coach, cuando Erica comento la posibilidad de dejar el judo, esa ayuda fue

recriminada, señalando que, si no era suficiente con dejar que llegara tarde a los entrenamientos por su hija, porque dejaría el alto rendimiento. A pesar de la indecisión Erica decidió continuar con sus entrenamientos, lográndolo gracias al apoyo de los abuelos paternos de su hija, llegando a clasificar para los panamericanos del 2023. Gracias a este apoyo ella planea seguir dentro del alto rendimiento, por lo menos un ciclo olímpico más.

En comparación con Erica, Cindy, a pesar de haber dejado de ser atleta de alto rendimiento en bádminton y contar con el apoyo de su esposo, no ha tenido un proceso sencillo en su proceso de maternidad. En el 2021 perdió a su primer bebé, lo que la llevó a atravesar un profundo estado de depresivo. Con el tiempo y gracias al respaldo de su familia y pareja, logro salir adelante. En el 2024 llegó la noticia de su segundo bebé.

Con la llegada de su bebé, surgió una disyuntiva: por un lado, el deseo estar presente en los entrenamientos y competencias del equipo al que entrena; y por otro, el anhelo de pasar todo el tiempo posible con su hijo. Este conflicto entre la vida profesional y la maternidad llegó a un punto decisivo tras uno de los acontecimientos que más ha marcado su trayectoria como madre. A su bebé se le elevaron los niveles de bilirrubina, lo que le requirió un periodo de internamiento y cinco días de fototerapia en casa. Esta situación generó en Cindy un fuerte sentimiento de culpa, al pensar que no le estaba dedicando el tiempo y la atención suficiente a su hijo.

Una vez superada la enfermedad, Cindy menciona que fue entonces cuando su sentimiento de maternidad aumentó. A partir de ese momento tomó la decisión de que su hijo la acompañara a todas partes. Afortunadamente, su trabajo como entrenadora le permite llevar a su hijo a los entrenamientos y competencias, atendiendo todas las necesidades del bebé, mientras continúa desarrollando su carrera profesional.

Yo creo que ser mujer te da una fuerza impresionante, te da muchísima fuerza, te vuelves una super héroe para tu bebé, porque ya pasaste todo, ahora es entregarte por completo a ellos. Y ahora poder compaginar todo, mi trabajo y esto, me siento la mujer más privilegiada del mundo (Cindy, bádminton,32)

Erica y Cindy nos muestran los desafíos que enfrentan las mujeres al querer equilibrar la maternidad y su carrera deportiva. Ambas han atravesado procesos complejos, marcados por sacrificios, presión social, la falta de apoyo institucional y sobre todo un gran peso emocional. Erica ha luchado por mantenerse en el alto rendimiento, a pesar, de enfrentarse a críticas y cuestionamientos sobre su rol como madre, mientras Cindy ha vivido un proceso emocional

tras la pérdida de su bebé y la enfermedad de su hijo, mientras continua con su carrera de entrenadora. Ambas han demostrado que es posible ejercer la maternidad sin renunciar a sus metas profesionales, aunque el camino sea duro.

La maternidad dentro del deporte de alto rendimiento continúa siendo un desafío para aquellas que quieran ser madres. La falta de apoyo institucional, junto la exigencia física y emocional que implica ser atleta de alto rendimiento y ser madre, lleva a muchas a considerar la maternidad como el final o una etapa posterior a su carrera deportiva. Sin embargo, lo expuesto por las atletas, evidencia que, con el apoyo adecuado, es posible combinar ambas responsabilidades.

Conclusiones

El análisis de las trayectorias vida de las mujeres atletas de alto rendimiento en México reflejan experiencias marcadas por la complejidad del entorno social, familiar, institucional y personal que las han acompañado desde los primeros acercamientos al deporte. Las historias muestran que para muchas de las atletas el inicio en el deporte no fue una elección completamente personal, sino una adaptación a las expectativas o deseos del entorno familiar, que con el paso del tiempo lo volvieron el centro de sus vidas. Reforzando lo que menciona Elder (1998) en el principio del libre albedrío, las atletas no son agentes pasivos, ellas tomaron decisiones que construyen su curso de vida, sin embargo, esas elecciones están dentro de una estructura histórica social, en donde las trayectorias no son decisiones aisladas, sino influencias del entorno.

Desafortunadamente y como lo menciona Kaczan (2016) si bien esta idea de atleta “perfecta” ha disminuido, las mujeres aun enfrentan las exigencias de mantener una buena apariencia. Uno de los temas recurrente en los testimonios de las atletas es la presión corporal, ya que si no se ven de cierta manera o no cumplen con los estándares corporales del deporte que practican, tienden recibir comentarios negativos, que a su vez han llegado a generar problemas en su salud mental y física. Cambiando su alimentación y rutina de entrenamiento para poder encajar con el estándar, y aun entrando en los parámetros estéticos deseados, las atletas expresan que su cuerpo es sexualizado por los medios de comunicación y audiencia.

Si bien CONADE (2021) plantea que todas las personas deberían tener acceso a espacios deportivos, esta idea se aleja de la realidad, ya que, la práctica deportiva no está al alcance de todas y todos, principalmente no hay espacios e infraestructura dónde se pueda practicar deportes diferentes al futbol, basquetbol y atletismo que son deportes donde no se

requiere una inversión grande, el segundo factor no todas las personas cuentan con el apoyo económico necesario para sostener una práctica deportiva constante y se reduce aún más en el deporte de alto rendimiento. En ese sentido, decir que el deporte es accesible para todas las personas es una afirmación que solo se cumple para quienes tienen el privilegio de contar con recursos o respaldo institucional.

La mayoría de las atletas coincide en que en México es casi imposible desarrollarse plenamente en el deporte y académicamente, debido a la falta de apoyo institucional, la rigidez de las universidades públicas y las exigencias de sus entrenamientos. Aunque algunas han encontrado soluciones mediante becas deportivas o programas flexibles en escuelas privadas, estas alternativas no son accesibles para todas. Las decisiones difíciles, como abandonar carreras universitarias o suspender entrenamientos, son frecuentes y dolorosas.

Además, la presión constante, la distancia familiar y la falta de una vida “normal” durante la infancia y juventud muchas encuentran en su círculo deportivo un entorno de apoyo y amistad. Muchas de las atletas a pesar de darle la vida al deporte, no son vistas más que como generadoras de medallas, limitándoles el apoyo económico, en casos específicos para quienes son madres ese apoyo institucional prácticamente se acaba, optando por retirarse, sin embargo, aquellas que deciden continuar encuentran ese apoyo por parte de externos, ya sea familia o amigos. En conjunto, sus historias evidencian la necesidad urgente de políticas públicas y educativas que realmente valoren el deporte como parte integral del desarrollo personal, académico y profesional de las jóvenes atletas en México.

Frente a estas condiciones, muchas atletas han desarrollado estrategias de resistencia. Desde el uso de redes sociales para denunciar y visibilizar injusticias, a proponer cambios directos en la organización de federaciones para dar un trato igualitario a atletas mujeres como hombres. Reafirmando la necesidad de reconocimiento a todo el esfuerzo que hacen las atletas por demostrar su existencia, y no permanecer a la sombra de sus compañeros hombres o de comentarios mal intencionados de medios de comunicación que se centran más en sus faldas y uniformes que en sus logros y luchas.

En reflexión, Frida Citlalli Solano Rosas, al ser una de las autoras de esta tesis, he sido motivada por mi experiencia. La cultura del deporte viene mi abuela, indirectamente, ya que, al estar asegurada por el IMSS, le permitió hacer uso de espacios deportivos. Así al tenernos, mi mamá, decidió seguir la línea deportiva, incentivando a mi hermano y a mí, a practicar deporte.

Inicié en natación a los 4 años, pero fue a los 7 años cuando comencé con gimnasia artística, disciplina que creí dedicaría toda mi vida. Al igual que todas las atletas que participaron en este trabajo, lo único que quería era ir a entrenar, teniendo practicas de entre 30-35 horas semanales mientras seguía con mis estudios. Desafortunadamente, a los 15 años tuve que dejar la gimnasia, tras una disputa con el entrenador, terminando por ser mi expulsión del deportivo donde entrenaba. Ahí entendí que ciertas conductas por parte del entrenador eran agresivas, constantemente nos humillaba haciendo comentarios sobre nuestro peso, poniendo apodos como “manatís” o “ballenas”, comentarios que en su momento daban risa, ya que los considerábamos normales, pero que al retirarme me di cuenta de que no era así. A demás de reconocer el poco apoyo que recibíamos del deportivo, donde solo una vez nos reconocieron como atletas, pero fue únicamente como apoyo de una campaña política.

A los 18 regrese a entrenar, encontrado con un ambiente totalmente diferente, donde los entrenadores no nos señalaban por el peso, apariencia o edad, ya que estaba entrenando con niñas de 5-8 años. Al estar en la universidad tuve que tomar una decisión, continuar con la gimnasia o con mis estudios, eligiendo los estudios. Si bien he intentado encontrar alguna actividad que me apasione, la realidad es que no he encontrado ninguna disciplina que me llene como lo hizo la gimnasia. Con esta experiencia, al dejar el deporte, he empatizado con todas las atletas, haciéndome la misma pregunta que Cindy, de si debí seguir intentando mantenerme en el deporte de alto rendimiento. En este apartado reafirmo que este trabajo es una experiencia de resistencia, que busca priorizar cada una de las voces de las atletas entrevistadas como un acto de memoria, dignidad y reivindicación, que reconoce en sus relatos no solo el esfuerzo deportivo, sino también la lucha cotidiana por ser escuchadas, valoradas y respetadas en todos los espacios que habitan.

Referencias

- Adá-Lameiras, Alba. (2019). Invisibilización de la mujer deportista en el Twitter de los medios deportivos. *Comunicación y Género*, 2(1), 33-46. <https://doi.org/10.5209/cgen.64460>
- Agustín-Sierra, Noelia y Aparicio García, Marta Evelia. (2023). Investigación aplicada en Psicología del Deporte: Salud mental y normas de género en mujeres deportistas: Deportes individuales vs equipo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(e5), 1-13.
- All Women's Sports Network. (s.f.). *About us*. AWSN. <https://www.awsn.tv/about>

- American Psychiatric Association. (s.f). ¿What are suicide and self-harm? *American Psychiatric Association*. <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/suicidio-y-autolesion/que-son-suicidio-y-autolesion>
- Avendaño-García, Pedro, Esteves-Flores, Zhandra, Bemúdez-Rodríguez, Armando, Navarro-Brito, Pedro y Oliveros-Peña, Rubén. (2008). Mujer y deporte. hacia la equidad e igualdad. *Revista Venezolana de Estudios de la Mujer*, 13(30), 63-76 https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-37012008000100004
- Bartual-López, María y Fernández-Pardo, Alba. (2021). ¿Existen estereotipos de género en la actividad física y el deporte en una muestra de adolescentes de Barcelona? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (434), 56-65.
- Barbosa-Granados, Sergio Humberto y Urrea-Cellar, Angela María (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*. Ágora. <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Baker Daniel. (2020). Gender disparities in combat sports: A critical review. *Journal of Sports and Social Issues*, 44(1), 24-25.
- Bodgan Robert, & Taylor, S. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*.
- British Broadcasting Corporation Sport (BBC Sport). (2022). *Eilish McColgan: Periods, body image & injury - the female sports taboo that 's rarely discussed*. BBC. <https://www.bbc.com/sport/athletics/61752427>
- British Broadcasting Corporation Mundo (BBC Mundo a). (2018). *Permanecerá en la oscuridad por el resto de su vida*. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/deportes-42809515>
- British Broadcasting Corporation Mundo (BBC Mundo b). (2018). *"Eres la persona más valiente que he tenido en mi juzgado": quién es Rachael Denhollander, la exgimnasta que dio pie a cientos de denuncias de abuso sexual contra Larry Nassar*. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-42818906>

- British Broadcasting Corporation News Mundo (BBC News Mundo a). (2021). *Megan Rapinoe: Éxito y activismo en el fútbol y fuera de él*. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/deportes-57320180>
- British Broadcasting Corporation News Mundo (BBC News Mundo b). (2021). *Naomi Osaka, la sensacional tenista y activista contra el racismo que ahora evidencia los problemas de salud mental de los deportistas de élite*. BBC. <https://www.bbc.com/mundo/deportes-57320180>
- Blanco Mercedes (2011). El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo. *Revista Latinoamericana de Población*, 5(8), 5-31. <https://doi.org/10.31406/relap2011.v5.i1.n8.1>
- Cadena SER. (2024). *¿Quién fue la primera mujer española en ganar una medalla olímpica?*. Cadena Ser. <https://cadenaser.com/nacional/2024/07/21/quien-fue-la-primera-mujer-espanola-en-ganar-una-medalla-olimpica-cadena-ser/>
- Camuñas Moisés. (2023). *Megan Rapinoe: Lucha contra las injusticias más allá del fútbol*. Legal Sport. <https://www.legalsport.net/futbol-femenino/megan-rapinoe-lucha-injusticias-mas-alla-futbol/>
- Caryn-Rabin, Roni. (2017). *Cuando las atletas de élite se embarazan*. The New York times en Español. <https://www.nytimes.com/es/2017/05/02/espanol/atletas-imparables-como-logran-triunfar-mientras-estan-embarazadas.html#:~:text=%E2%80%99La%20gente%20deber%C3%ADa%20reconocerla%20por,Necesitan%20trabajar%E2%80%99D>
- Castillo-Mayen, Rosario y Montes-Berges, Beatriz. (2014). Análisis de los estereotipos de género actuales. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30(3), 1044–1060. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.138981>
- Catapult. (2020). *Mujer en el deporte: Georgie Bruinvels, investigadora científica en Orreco y FitrWoman*. Catapult. <https://www.catapult.com/es/blog/mujer-en-el-deporte-georgie-bruinvels-investigadora-cientifica-en-orreco-y-fitrmujer>
- Cenobio-Narcizo Francisco J., Guadarrama-Orozco, Jessica H., Medrano-Loera, Geronimo, Mendoza-de la Vega Karina y González-Morales, Daniela. (2019). Una introducción al

enfoque del curso de vida y su uso en la investigación pediátrica: principales conceptos y principios metodológicos. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 76, 203-209. <https://doi.org/10.24875/BMHIM.19000007>

Centro de Entrenadores Deportivos de Alto Rendimiento (CEDAR). (s.f.) *¿Quiénes somos?* CEDAR. Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://centrocedar.com.ar/>

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2024). *Objetivos del Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte*. Gobierno de México. Consultado el 9 de septiembre de 2024. <https://www.gob.mx/conade/acciones-y-programas/objetivos-del-sistema-nacional-de-cultura-fisica-y-deporte?state=published>

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2018, enero 1). *El CNAR, uno de los mejores Centros de Alto Rendimiento de altura en el mundo*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conade/prensa/el-cnar-uno-de-los-mejores-centros-de-alto-rendimiento-de-altura-en-el-mundo>

Comité Olímpico Mexicano (COM). (s.f.). *¿Qué es el COM?* Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://ww2.com.org.mx/que-es-el-com/>

Comité Olímpico Mexicano (COM). (s.f.). *Blanca Fernández Ochoa*. Olympics. Consultado el 10 de septiembre de 2024. <https://olympics.com/es/atletas/blanca-fernandez-ochoa>

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2016). *Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED)*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/conade/acciones-y-programas/escuela-nacional-de-entrenadores-deportivos-ened>

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2021). *Programa Institucional 2021-2024*. Gobierno de México.

Confederación Deportiva Mexicana. (s.f.) *Federaciones deportivas nacionales y organismos afines afiliados*. CODEME. Consultado el 13 de octubre de 2024. <https://www.codeme.com.mx/codeme-afiliados/>

Cruz Morales Karla. N., Muñoz Helú Hussein, Ríos Mena Javier Arturo, Guimaraes Mataruna Andressa F., Mataruna Dos Santos Leonardo Jose y Reynoso Sánchez Luis Felipe.

- (2022). Factores que influyen sobre las actitudes hacia la participación de la mujer en el deporte. *Sportis Sci J*, 8 (3), 396-413 <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.9077>
- Denhollander, Rachel. (2018). *Rachael Denhollander y la valentía de hablar en contra de Larry Nassar*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/es/2018/01/30/espanol/opinion/rachael-denhollander-larry-nassar.html>
- Entertainment and Sports Programming Network (ESPN a). (2023). *Alejandra Zavala denuncia acoso, abuso y violencia por parte de su entrenador*. https://www.espn.com.mx/olimpicos/nota/_/id/12911253/alejandra-zavala-acoso-abuso-violencia-entrenador
- Entertainment and Sports Programming Network (ESPN b). (2023). *COM reconoce casos de acoso a atletas y ajusta su protocolo*. ESPN. https://www.espn.com.mx/olimpicos/nota/_/id/12988128/com-reconoce-casos-de-acoso-atletas-protocolo
- Elder, Glen Holl. (1998). The Life Course as Developmental Theory. *Child Development*, 69(1), 1–12. <https://doi.org/10.2307/1132065>
- Espinoza-Freire, Eudaldo Enrique. (2020). La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico. *Revista Conrado*, 16(75), 103-110.
- ESPN. (2023). *Alejandra Zavala denuncia acoso, abuso y violencia de su entrenador*. ESPN. https://www.espn.com.mx/olimpicos/nota/_/id/12911253/alejandra-zavala-acoso-abuso-violencia-entrenador
- Fernández-Flores, Zitlally. (2020). *Mujer y deporte en México: hacia una igualdad sustancial*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243272>
- Ferrer, Inés, Stambulova, Natalia, Borrueco, Marta, y Torregrossa, Miquel. (2022). Maternidad en el tenis profesional: ¿es suficiente con cambiar la normativa? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 47-61
- FIFA. (2021). *Mujeres en el fútbol: Avances y retos. Informe anual de la FIFA*. FIFA. <https://www.fifa.com>

- Flores-Fernández, Zitlally, Chávez-Bermúdez, Brenda Fabiola, Mier-Cisneros, Rafael y Obregón-Avelar, Karla Alejandra. (2022). *Violencia de género en el deporte*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072004>
- Flores-Aldana, Omar (2023). *El tabú del deporte mexicano: entrenadores acosando a atletas*. ESPN. https://www.espn.com.mx/olimpicos/nota/_/id/12923028/alejandra-zavala-deportistas-mexicanas-acoso-abuso-entrenadores
- Flick Uwe (2004). *Introducción a la investigación cualitativa*. Ediciones Morata.
- Flick Uwe (2015). *El diseño de la Investigación Cualitativa*. Ediciones Morata.
- Fuentes Ramon. (2024). Jugadoras y entrenadoras, protegidas ante el embarazo, la lactancia y la menstruación. *The Objective*. <https://theobjective.com/deportes/futbol/2024-07-25/jugadoras-protegidas-embarazo-lactancia-menstruacion/>
- Galafate, Cristina (2024). Allyson Felix, la atleta que desafió a Nike: Si mi hija decide correr cuando sea mayor, quiero que tenga una mejor experiencia que la mía. *El mundo*. <https://www.elmundo.es/vida-sana/cuerpo/2024/07/31/66a8e588fc6c830a188b45a6.html>
- García-Hermoso, Miriam, Marchena-Ordoñez, Ana y Díaz-Núñez, Marta. (2024). Vol. 8 Núm. 2. Abril 2024. Salud mental y deportistas de élite: *Revisión bibliográfica*. *Sanum*. <https://revistacientificasanum.com/vol-8-num-2-abril-2024-salud-mental-y-deportistas-de-elite-revision-bibliografica/>
- García, Teresa (García a) [@tereixchel] (25 de julio de 2023) *¿Dejar de menstruar siendo atleta de alto rendimiento es normal?* #niunaatletamas #deportemexicano #deporte #deportesentiktok #deportemexicano #atletamexicano #menstruacion [Vídeo]. Tiktok. <https://vm.tiktok.com/ZMh5jWGbU/>
- García, Teresa (García b) [@tereixchel] (27 de junio de 2023). *¿Por qué hago vídeos?* #niunaatletamas #justicia #deporte #altorendimiento [Video]. TikTok. <https://www.tiktok.com/@tereixchel/video/7249403339048357126>
- García, Teresa (García c)[@tereixchel] (20 de septiembre de 2023). *Ni una atleta más*. #niunaatletamas #niunaatletamas #deporte #deportemexicano #atletas #noticiadeporte

#tiktokdeportes #atletasmexicanos #deportefemenino #deportistasmexicanas #fyp
viral[Video]. TikTok.
<https://www.tiktok.com/@tereixchel/video/7280939309992004870>

Gómez-Peñaloza, Rafael, Méndez-García, Mirna, Sánchez-Méndez, María del Pilar, Sánchez-Jaenes, José Carlos y Sánchez-Reynoso, Luis Felipe. (2023). Perception about Participation of Women in Mexican Sports. *Retos*, 48, 816–826.
<https://doi.org/10.47197/RETOS.V48.94474>

González-Carballido, Luis Gustavo y Ordoqui-Baldrich, Julio Arturo (2023). Salud mental en el deporte de alto rendimiento. *Revista Cubana De Psicología*, 5(7), 221-245.
<https://revistas.uh.cu/psicocuba/article/view/6950>

González-Carrillo, Renato. (2020). Breve historia del deporte en México: Un diagnóstico desde el Estado y la seguridad social. *Conferencia Interamericana de Seguridad Social*. ISBN: 978-607-8088-44-7.

González-Fernández, Ma. Dolores, Selva-Olid, Clara y Torregrossa, Miquel. (2018). Mujeres y árbitras: historias de vida de una doble minoría en el deporte. *Journal of Sport Psychology / Revista de Psicología Del Deporte*, 27(2), 23–30.

González-Ávila, Manuel (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de Educación*, (29), 85-103. Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI).

Gutiérrez-Domínguez, Luis Fernando y Rodríguez-Trujeque, Gustavo. (2023). Violencia de género en Puebla, México, medios digitales locales, producción y consumo visual: una lectura masculina crítica. *Cuadernos Del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación*, 26(198), 213–226.

Gozalbo, Álex. (2023). Un tabú roto: Blanca Fernández Ochoa no podía decirse ni que se había suicidado. *Ara* https://es.ara.cat/deportes/blanca-fernandez-ochoa-no-podia-decirse-habia-suicidado_130_4876128.html

Harding Sandra. (1986). *The science question in feminism*. Cornell University Press.
<https://books.google.com.mx/books?id=27TrCuk4LRgC&printsec=frontcover&dq=The>

+science+question+in+feminism&hl=es&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20science%20question%20in%20feminism&f=false

Harris Andrew. (2018). Body image, sport, and gender: A critical look at volleyball and basketball. *Sports and Society*, 15(4), 480-495.

Hernández-González, David y Recoder-Renteral, Alfonso Geoffrey. (2015). Historia de la actividad física y el deporte: Bases conceptuales, premisas ordenadoras, síntesis, literatura. *Impresos Chávez de la Cruz*, 11-64.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico* (MOPRADEF) 2023. INEGI.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Vivienda y construcción en México*. INEGI. Consultado 13 de octubre del 2024 <https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/vcmm/>

Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES). (2004). Género y deporte en Mujer y deporte una visión de género. *América Latina Genera*, 15-28 <https://americalatinagenera.org/igualdad-y-no-discriminacion/mujer-y-deporte-una-vision-de-genero/>

Julve-García, Miguel Ángel y Segovia-Martínez, Juan Carlos. (2017). “Embarazo y deporte” en Mujer y deporte: la salud como meta. *Universidad Camilo José Cela*. <http://hdl.handle.net/20.500.12020/806>

Kaczan, Gisela Paola. (2016). *La práctica gimnástica y el deporte, la cultura física y el cuerpo bello en la historia de las mujeres*. Argentina 1900-1930. *Historia Crítica*, 61, 23–43.

Klein Laura. (2019). *Gender and financial inequality in professional sports: The case of tennis and golf*. *Women in Sport*, 11(3), 210-224.

Konovalova, Elena. (2013). El ciclo menstrual y el entrenamiento deportivo: una mirada al problema. *Revista U D C A Actualidad & Divulgación Científica*, 16(2). <https://doi.org/10.31910/rudca.v16.n2.2013.900>

- Laus, Bianca. (2021). La planificación deportiva para mujeres menstruantes. XIV Jornadas de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, *Universidad de Buenos Aires*. <https://www.aacademica.org/000-074/701>
- Lichinizer, Daniela. (2019). *Macarena Sánchez, la jugadora que rompe moldes y quiere la profesionalización de las mujeres: "El fútbol debería ser más feminista"*. Infobae. <https://www.infobae.com/deportes-2/2019/01/28/macarena-sanchez-la-jugadora-que-rompe-moldes-y-quiere-la-profesionalizacion-de-las-mujeres-el-futbol-deberia-ser-mas-feminista/>
- López-Albalá, Elena. (2016). Mujeres deportistas españolas: estereotipos de género en los medios de comunicación. *Sociologados Revista de Investigación Social*, 1(2). <https://doi.org/10.14198/socdos.2016.1.2.04>
- Martínez-Abajo, Judit, Lasarte-Leone, Gema, Aristizábal-Llorente, Pilar y Vizcarra-Morales, Ma. Teresa. (2021). Experiencias de mujeres deportistas de alto nivel ante la realidad androcéntrica del deporte. *Ágora/Ágora Para la Educación Física y el Deporte*, 23, 383-404. <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2021.383-404>
- Martínez Abajo Judit, Vizcarra Morales M^a Teresa Y Lasarte Leonet Gema (2018). How do Sportswomen Perceive the Way they are Treated in the Media? *Apunts. Educación Física y Deportes*, 36(139), 73-82. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.10](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.10)
- Mendoza, Ramon, Santos-Rocha, Rita y Begoña, Gil (2023). La actividad física y la salud mental en La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea: orientaciones para la práctica profesional en diversos contextos. *Díaz de Santos*, 91-109 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8753749>
- Méndez-Sánchez, María del Pilar; Peñaloza-Gómez, Rafael y Reynoso-Sánchez, Luis Felipe (2020). Equidad de Género en el Deporte Mexicano. En Dykinson S.L. Meléndez Valdés (Ed.), *Valores sociales y deporte: Un binomio compacto* (pp 62-73) DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés.
- Montenegro, Julio. (2019). *La selección femenina de Estados Unidos le hace seguimiento al ciclo menstrual de sus jugadoras*. El tiempo. <https://www.eltiempo.com/deportes/futbol->

internacional/la-seleccion-femenina-de-estados-unidos-le-hace-seguimiento-al-ciclo-menstrual-de-sus-jugadores-389300

Mora-Sojo, Blanca Luz y Vega-Coto, Edwin. (2014). ¿Visibilización o invisibilización de la mujer en el deporte costarricense? *Lúdica Pedagógica*, 1(20), 47-58. <https://doi.org/10.17227/01214128.20ludica47.58>

Mujika-Alberdi, Alazne, García-Arrizabalaga, Iñaki y Gibaja-Martins, Juan José (2021). Mujeres deportistas: poca visibilidad y mucho estereotipo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 269-283

Organización Internacional del trabajo. (2018). El deporte, las mujeres y la igualdad de género. OIT. <http://www.ilo.org>

Olympics.com. (s.f.). Alexa Moreno: atleta. *Comité Olímpico Internacional*. Consultado el 2 de septiembre del 2024, de <https://olympics.com/es/atletas/alexa-moreno>

Organización de las Naciones Unidas Mujeres (ONU mujeres). (2022). *Cinco datos clave que debe saber del feminicidio*. ONU Mujeres. <https://www.unwomen.org/es/noticias/reportaje/2022/11/cinco-datos-clave-que-debe-saber-sobre-el-femicidio#:~:text=Se%20define%20al%20femicidio%20como,bien%20por%20la%20existencia%20de>

Orozco-Villa, Edison y Barbosa-Granados, Sergio. (2024). Vidas activas y cascos rotos: mapeo sistemático de la asociación entre suicidio y deporte. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 34, e34059.

Para ganar. (2023). *Se suicida promesa del atletismo de la universidad de Wisconsin*. Sports illustrated. <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/sarah-shulze-consternacion-en-usa-por-el-suicidio-de-una-atleta-de-21-anos/amp/>

Pérez, Celeste. (2024). Historia de la mujer en el deporte. *Journey Sports*. <https://journey.app/blog/historia-de-la-mujer-en-el-deporte/>

- Pérez-Flores Antonio Manuel, Muñoz-Sánchez Víctor Manuel y Sánchez-Jaenes José Carlos. (2020). Equidad de género en el deporte mexicano en Valores sociales y deporte: Un binomio compacto. *Dykinson*, (1), 62-73 <https://doi.org/10.2307/j.ctv17hm8gm>
- Picún, Olga y Ache, Sofia. (2024). Ética en la investigación humana y social, una práctica situada. *Revista Uruguaya de Antropología y Etnografía*, 9(1). <https://doi.org/10.29112/ruae.v9i1.2219>
- Piedra, Joaquín. (2019). La perspectiva de género en sociología del deporte en España: presente y futuro. *Revista Española de Sociología*, 28(3), 489-500. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2019.13>.
- Pla-Cadena, Inés (2024). *Embarazadas compitiendo: lo hemos visto en los JJOO de París, ¿dónde más?* *Forbes España*; Forbes. <https://forbes.es/forbes-women/495294/mujeres-compitiendo-embarazadas/>
- Prato, Luana; Torregrossa, Miquel y Ramis, Yago. (2020). “¡Somos escaladoras!” Historias de vida de mujeres ciclistas en equipos internacionales. *Cuadernos de Psicología*, 22(3), e1726. <https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1726>
- L. Utz, Kristjane Nordmeyer (2007). Feminism, aging, and the life course perspective: Robert H. Binstock, PhD, editor. *The Gerontologist*, 47(5), 705-716. <https://doi.org/10.1093/geront/47.5.705>
- Riestra Mariana (2021). *Rompamos los estereotipos: el deporte no es cosa de hombres*. *Chilango*. <https://www.chilango.com/cultura/estereotipos-deporte-hombres-mujeres-marion-reimers/>
- Riddell, Don y Barton, Jamie. (2024). *Whoopi Goldberg lanza All Women's Sports Network, un canal de televisión global de deportes femeninos*. CNN en español. <https://cnnespanol.cnn.com/2024/11/22/whoopi-goldberg-canal-deportes-femeninos-awsn-trax>
- Rodríguez, Rubiano y Boristh, Julián (2012). *Influencia de la menstruación en la periodización del entrenamiento en deportes de resistencia para adolescentes de 12 a 18 años*. [Trabajo de grado para el título de Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación

Física- Recreación y deportes, Unidad Central del Valle del Cauca], 18-58
<https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/1487>

Rodríguez-Alban, Martha Cecilia; Ordoñez-Gustavo, Ramir y Vega-Pisco, Kathia Estefania. (2023). Mujeres futbolistas: desigualdades, resistencias, nuevos sentidos. Chasqui, *Revista Latinoamericana de Comunicación*.
https://www.researchgate.net/publication/374217233_Mujeres_futbolistas_desigualdades_resistencias_nuevos_sentidos

Salvini, Leila; Marchi Júnior, Wanderley y Teixeira Silveira, Viviane. (2011). Cuerpos que importan: género, sexualidad y control social. Géneros. Revista de Investigación y Divulgación sobre los Estudios de Género, 1(1), 30–50.
<https://revistasacademicas.ucol.mx/index.php/generos/article/view/51/38>

Sánchez-Sánchez, Sandra; Parrilla-Fernández, José Manuel y Díaz-Méndez, Cecilia (2022). Deporte, cuerpo y alimentación: Un análisis sociohistórico de cuatro generaciones de deportistas. EMPIRIA. *Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, 54, 95-117.
<https://doi.org/10.5944/empiria.54.2022.33737>

Salazar, María. (2018,). *Serena Williams: Machismo, feminismo y poder*. Forbes México.
<https://forbes.com.mx/serena-williams-machismo-feminismo-y-poder/>

Sauleda-Martínez, Lluís Aitana, Gavilán-Martín, Diego y Martínez-Benítez, Jenny. (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/10.16888/interd.2021.38.2.5>

Sepúlveda-Valenzuela, Lendro. (2010). La educación ante el colapso civilizatorio: Inflexiones desde el sur global. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 10(1), 1-16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8229410>

Serna, Iveth. (2023). *Billie Jean King: Una vida de lucha por la igualdad*. Titansports.
<https://titansports.mx/billie-jean-king-una-vida-de-lucha-por-la-igualdad/>

Stewart, Lauren. (s. f.). *Estudio de cohortes*. ATLAS.ti. <https://atlasti.com/es/research-hub/estudio-de-cohortes>

- Taylor, S. y Bogdan Robert (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós
- Taboada, Lucía. (2015). *La polémica en torno a los músculos de Serena Williams: El cuerpo de la tenista es juzgado*. Vogue España. <https://www.vogue.es/belleza/fitness/articulos/polemica-musculos-cuerpo-musculado-tenista-serena-williams-j-k-rowling-new-york-times/22989>
- Trosic, Julie. (2024). *La menstruación en el deporte femenino: las mejores atletas hablan abiertamente para romper el tabú de la regla*. Olympics. <https://olympics.com/es/noticias/menstruacion-deporte-femenino-atletas-romper-tabu-regla>
- TN. (2023). *La atleta sueca Emilia Brangefält se suicidó a los 21 años: había dejado de correr por problemas de salud*. <https://tn.com.ar/running/2023/11/23/la-atleta-sueca-emilia-brangefalt-se-suicido-a-los-21-anos-habia-dejado-de-correr-por-problemas-de-salud/>
- Vélez Bonilla Gloria (2010). Teoría feminista, ilustración y modernidad: Notas para un debate. *Dialnet*, (11), 191-214. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5810214>
- Walsh, Katie. (Directora). (2024). *Simon Biles vuelve a volar* [Documental]. Netflix. <https://www.netflix.com>
- Women's Sport foundation. (2021). *Chasing Equity: The triumphs, challenges, and opportunities in sports for girls and women*. Women's Sport Foundation. <http://womenssportsfoundation.org>
- Zanin, Laura; Paez, Amelia; Correa, Cristian y De Bortoli, Miguel. (2011). Ciclo menstrual: Sintomatología y regularidad del estilo de vida diario. *Fundamentos en Humanidades*, 12(24), 103-123. Universidad Nacional de San Luis. San Luis, Argentina.

Anexos

Anexo 1: Guion

Presentación:

Hola, (**Nombre de la atleta**), muchas gracias por tu tiempo para participar en esta entrevista. Este proyecto busca conocer las experiencias de mujeres atletas de alto rendimiento en México. La entrevista abarca temas como tus inicios en el deporte, experiencias personales, desafíos, salud física y mental. Queremos recordarte que esta entrevista es completamente confidencial y anónima, si alguna pregunta te resulta incómoda, puedes decírmelo sin problema y podremos pasar a la siguiente o detenernos. Lo más importante es respetar tus tiempos y límites. ¿Tienes alguna pregunta hasta ahora? (**Pausa para responder**) Si todo está claro, comenzaremos con unas preguntas generales para conocerte mejor. ¿Te parece bien?

1. Datos sociodemográficos

Me podrías decir tu nombre completo.

1. ¿Qué edad tienes?	12. ¿A qué edad iniciaste en el deporte?
2. ¿En dónde iniciaste a entrenar? Lugar: _____ Dependencia: _____	13. ¿Qué deporte practicas? _____
3. ¿Cuál es tu residencia actual? Estado:_____ Municipio:_____	14. ¿Qué clasificación/categoría tienes? _____
4. ¿Te encuentras en alguna relación? Si () No ()	15. ¿Cuántos años llevas entrenando hasta ahora? _____
5. ¿Cuál es tu estado civil? Soltera () Casada () Divorciada () Viuda ()	16. ¿Cuántos años llevas siendo atleta de alto rendimiento? _____

6. ¿Tienes hijos? Si () No () 7. ¿Cuántos hijos tienes? Si () No () 8. ¿Qué edades tienen?	17. ¿Te encuentras activa? Si () No ()
9. ¿Cuál es tu nivel de estudios completados? Primaria () Secundaria () Preparatoria () Universidad () Posgrado ()	18. ¿Cuántas horas entrenas en promedio cada semana? _____
10. ¿Tienes empleo fuera del deporte? Si () No () 11. ¿Cuál? _____	19. ¿En dónde entrenas actualmente? Lugar: _____ Dependencia: _____

Inicio de la carrera deportiva

Objetivo: Conocer cómo fue el descubrimiento y formación del deporte de la atleta.

1. Pregunta General 1: ¿Cómo iniciaste en el deporte, recuerdas un acontecimiento que te inspirará a practicar este deporte?
 - A. ¿Siempre te gustó hacer deporte?
 - B. ¿Alguien te motivó a practicar tu disciplina?
 - C. ¿Qué papel jugó tu familia en tus inicios deportivos?
2. Pregunta general 2: ¿Cómo recuerdas tus primeros momentos en el deporte y qué sentimientos te acompañaron al comenzar tu camino como atleta?
 - A. ¿Cómo era el ambiente en donde entrenabas?
 - B. ¿Cómo y dónde fue tu primera competencia?
 - C. ¿Tenías referentes femeninos en el deporte cuando eras niña? ¿Cómo te inspiró?

Entrada al deporte de alto rendimiento:

Objetivo: Conocer sobre sus entrenamientos de élite, salud, menstruación, lesiones y recuperación.

1. Pregunta general 1: ¿Cómo ha sido tu transición a ser atleta de alto rendimiento?
 - A. ¿Cómo te preparas y cómo te sientes para una competencia?
 - B. ¿Qué acontecimientos consideras que cambiaron tu carrera deportiva?
 - C. ¿Qué estrategias has utilizado para manejar la presión y las expectativas?
2. Pregunta general 2: ¿Cuáles consideras que han sido los momentos más decisivos en tu carrera deportiva, tanto en términos de competencias importantes como de decisiones personales, y cómo han influido en tu crecimiento como atleta?
 - A. ¿Cuáles consideras que han sido los momentos más significativos en tu carrera?
 - B. ¿Qué decisiones importantes recuerdas haber tomado para avanzar en tu carrera deportiva? ¿cuáles?
 - C. ¿Cómo compatibilizaste tus estudios con el deporte?
3. Pregunta general 3: ¿Cómo ha cambiado tu enfoque hacia el deporte a lo largo de los años, desde tus primeras competencias nacionales hasta ahora, y qué estrategias has utilizado para mantener tu motivación y manejar la presión de ser una atleta de alto rendimiento?
 - A. ¿Cómo afectan los resultados de las competencias en tu carrera deportiva y vida personal?
 - B. ¿Cómo han cambiado tus metas deportivas desde que comenzaste hasta ahora?
 - C. ¿Cómo ha sido tu salud física y mental a lo largo de tu trayectoria deportiva?
 - D. ¿Cómo atiendes tu salud mental y física? ¿Se te brinda apoyo médico?
4. De acuerdo con tus experiencias como es tu rutina diaria actual
 - A. ¿Cómo ha sido tu relación con la comida durante tu carrera deportiva?
 - B. ¿Cómo se siente ser parte de un equipo de élite?
 - C. ¿cómo compaginas tu vida personal y deportiva, especialmente en momentos de presión o dificultades?

Experiencias por ser mujer en el deporte

Objetivo: Explorar las experiencias personales y los desafíos específicos que enfrentan las atletas de alto rendimiento en su desarrollo profesional, así como las situaciones particulares que viven en sus entrenamientos y competencias.

1. Pregunta general: Para ti ¿Qué es ser una mujer atleta de alto rendimiento?
2. Pregunta general: ¿Has vivido alguna situación problemática en tu carrera por el hecho de ser mujer? ¿Cómo lo has sobrellevado?

- A. ¿Qué cambios crees que aún son necesarios para lograr la equidad de género en el deporte?
- 3. Pregunta general: ¿Cómo ha sido tu experiencia con tu ciclo menstrual como deportistas de alto rendimiento?
- A. ¿Cómo experimentas tu menstruación y todas sus implicaciones en tu carrera deportiva (entrenamientos, competencias)?
- B. ¿Hubo momentos incómodos con tu menstruación durante tus entrenamientos?

Redes de apoyo en la trayectoria deportiva.

Objetivo: Explorar la interacción entre su vida deportiva y personal.

- 1. Pregunta General 1: ¿Cómo te han apoyado (familia, amigos, hij@s, compañeras de equipo, entrenadoras) en tu carrera deportiva?
- A. Apoyo de mujeres.
- B. ¿Qué importancia han tenido las mujeres en tu red de apoyo, como entrenadoras, amigas, compañeras de equipo o mentoras?
- C. ¿A quién recurres cuando necesitas apoyo con acontecimientos en tu carrera deportiva?
- D. ¿Qué aspectos de tus redes de apoyos han sido más importantes en tu carrera deportiva?
- 2. Pregunta General 2: En tu trayectoria deportiva, ¿qué papel han jugado las instituciones deportivas en tu carrera deportiva?

Maternidad

Objetivo: Conocer las experiencias de las mujeres atletas en el proceso y ejercicio de su maternidad.

- 1. Pregunta general 1: ¿Qué significa para ti como deportista ser madre?
- A. ¿Cómo son vistas las mujeres que son madres?
- B. ¿A qué dificultades se enfrentan las mujeres en su carrera deportiva siendo madres?
- 2. Pregunta General 2: ¿Cómo ha sido tu experiencia de ser madre y atleta de alto rendimiento?
- A. ¿Cómo tomaste la decisión de ser madre durante tu carrera?
- B. ¿Recibiste apoyo institucional (como licencias, horarios flexibles, cuidado infantil) para manejar el embarazo o la maternidad?

- C. ¿Cuáles fueron los principales desafíos físicos, emocionales o profesionales que enfrentaste durante el embarazo y la maternidad?
- 3. PREGUNTAR SÍ LA ATLETA NO TIENE HIJOS. Pregunta general 3: ¿En tu disciplina como es vista la maternidad?
- A. ¿En tu disciplina hay apoyo para la maternidad?
- B. ¿Cómo ha cambiado tu perspectiva sobre el deporte después de la maternidad?

Visión sobre su futuro.

Objetivo: Indagar en las experiencias de las mujeres atletas de alto rendimiento sobre su visión a futuro.

- 1. Pregunta General 1: ¿Cómo te imaginas a ti misma en los próximos 5 años, tanto dentro como fuera del deporte?
- 2. Pregunta General 2: ¿Has comenzado a planificar tu futuro después del retiro mientras aún estás activa?
- A. ¿Cómo visualizas tu vida después del retiro del deporte de alto rendimiento? ¿Qué metas o proyectos te gustaría perseguir una vez que dejes de competir profesionalmente?
- B. Al pensar en tu vida después del deporte, ¿cuáles son los mayores retos que enfrentan, y qué has considerado para prepararte para esta transición?
- 3. Pregunta general 3: ¿Qué consejos le darías a las jóvenes atletas?
- A. ¿Qué cambios esperas ver en el futuro del deporte gracias a las resistencias colectivas e individuales de las mujeres?
- B. ¿Cuál es tu visión respecto al papel de las mujeres en el deporte?
- 4. Pregunta general: Con lo que sé ahora qué hubiera hecho diferente...
- 5. Pregunta de cierre: ¿Algo más que quieras compartir?

Anexo 2. Flyer de convocatoria a entrevista a mujeres atletas de alto rendimiento

¿ERES MUJER ATLETA DE ALTO RENDIMIENTO Y HAS COMPETIDO A NIVEL NACIONAL?



BUSCAMOS

- MUJERES ATLETAS MAYORES DE 18 AÑOS.
- QUE HAYAN COMPETIDO EN EVENTOS NACIONALES REPRESENTANDO A SU ESTADO O PAÍS.
- MIEMBROS ACTIVOS O PASADOS DE FEDERACIONES DEPORTIVAS RECONOCIDAS POR LA CONADE.

¿QUÉ IMPLICA TU PARTICIPACIÓN?

- UNA ENTREVISTA DE APROXIMADAMENTE DE 2 HORAS, YA SEA PRESENCIAL O VIRTUAL.
- TU INFORMACIÓN SERÁ TRATADA CON CONFIDENCIALIDAD Y ÉTICA PROFESIONAL.

QUEREMOS CONOCER Y DOCUMENTAR LAS HISTORIAS DE MUJERES ATLETAS COMO TÚ:

- MOTIVACIONES PERSONALES PARA INICIAR EN EL DEPORTE.
- OBSTÁCULOS ENFRENTADOS DURANTE TU CARRERA DEPORTIVA.
- LECCIONES APRENDIDAS Y LOGROS ALCANZADOS.

SÍ DESEAS PARTICIPAR MANDA UN CORREO A CSH2182016415@IZT.UAM.MX

¿QUIENES REALIZAN EL PROYECTO?
Alumnas de la Licenciatura en Psicología Social:
Angel Chávez Dámaris Lizbeth
Mondragón Martínez Citlalli
Solano Rosas Frida Citlalli



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Iztapalapa