

# Una mirada a la conciliación a través de las mujeres deportistas

Clara Selva\*, Susana Pallarès\* y María Dolores González\*\*

## A LOOK AT RECONCILIATION THROUGH SPORTSWOMEN

KEYWORDS: Female athlete, Reconciliation, Psychological, Psychosocial, Academic and vocational levels.

ABSTRACT: Generated by other research as well as everyday evidence in the media, the aim of this study was to see how athletes, on the whole, reconcile their sport careers with psychological, psychosocial, academic and vocational levels, by analysing the resources and barriers they share as encouraging and limiting points of reconciliation. The study included 23 women athletes, coming from both individual and team sports, some of them looking forward, some looking back, some Olympic sports and others non-Olympic. For data collection we used a semi-structured interview and the content analysis was carried out by combining the inductive and deductive approaches. The results are presented in two sections: resources and barriers, which in turn are classified as internal or external, depending on the control the athlete may have on them. Through their stories, some constants emerge, such as the need for balance between their different arenas; similar social agents that serve to boost their career; and the lack of resources or access to resources at certain stages at which they are needed.

La lenta y difícil incorporación de la mujer a los ámbitos deportivos ha supuesto una progresiva evolución de su rol y entorno social (Buñuel, 1994; Puig, 2001; Vázquez, 2001). Dicha evolución no ha estado ausente de obstáculos que han caracterizado los caminos hacia una de las formas predominantes de deporte: el de competición (Vázquez, 2001). En efecto, estudios científicos (e.g., Grove, Lavallee, Gordon y Harvey, 1998; Lavallee y Wylleman, 2000; Pallarès, Azócar, Korte, Ramis, Fuentes y Torregrosa, 2009) y la evidencia cotidiana de los medios de comunicación, nos muestran que es considerable el esfuerzo que realizan las deportistas para compatibilizar su carrera en la competición con la profesional; y las dificultades que estas experimentan en los ámbitos deportivos (Vázquez, 2001), en su retirada y cara a la posterior adaptación a una carrera profesional alternativa en el ámbito laboral deportivo.

En referencia a los marcos teóricos en el contexto de finalización de la carrera deportiva en la alta competición, tradicionalmente se han adoptado tres perspectivas, la social gerontológica, la tanatológica y los modelos de transición (Gordon y Lavallee, 2005). En la actualidad los modelos transicionales son el marco de trabajo más usado tanto por investigadores como por asesores de carrera. Dentro de los modelos transicionales, Wylleman y Lavalle (2004), han propuesto un modelo de desarrollo con diferentes niveles para evaluar las transiciones que afrontan los deportistas. Este modelo nos permite evaluar a las deportistas desde una perspectiva holística y en relación a la propia organización que mantiene con los diferentes espacios: el personal, el deportivo, el psicosocial y el académico-vocacional; a lo largo de su carrera deportiva. Así

los cuatro niveles que proponen Wylleman y Lavalle (2004) son: el *nivel deportivo*, que incluye la iniciación, el desarrollo, la maestría y la retirada; el *nivel psicológico* que incluye la infancia, la adolescencia y la adultez; el *nivel psicosocial* que incluye las diferentes personas o grupos que pueden influir a las deportistas (padre, madre, pareja) y el *nivel académico-vocacional*, desde la escuela primaria hasta la formación profesional y la ocupación laboral. Por tanto, la integración de los espacios mencionados dependerá de cómo la deportista concilie su carrera profesional y cómo gestione las barreras y recursos que, a su vez, le faciliten el desarrollo de ciertas competencias que pueden resultar claves en el ámbito laboral. Entenderemos por conciliación la armonía mínima entre dos espacios, es decir bidimensional, y que implica el desarrollo de un conjunto de recursos y estrategias con el fin de equilibrar los diferentes espacios en juego.

Como apuntan Alfermann y Stambulova (2007), los recursos son todos aquellos factores internos y externos que posibilitan la conciliación de los diferentes espacios en los que se mueve la deportista. Los recursos internos, también llamados fortalezas, son los aspectos intrínsecos a la deportista o puntos fuertes. Es decir, todas aquellas capacidades, recursos, posiciones alcanzadas y, consecuentemente, las ventajas competitivas que pueden y deben servir para explotar oportunidades, incluyéndose aquí las competencias. Según Tejada (1999), las competencias son el conjunto de saberes –saber, saber hacer, saber estar y saber ser– combinados e integrados en el ejercicio profesional. Entre los recursos externos –u oportunidades– más esgrimidos en la literatura (Jiménez-Beatty, Graupera, Martínez del Castillo, 2002; Martínez, Martín, del Hierro, Jiménez-Beatty y González, 2008;

Correspondencia: Clara Selva Olid. Departament Psicologia Social, Edifici B. Universitat Autònoma de Barcelona. 08193 Bellaterra (Barcelona). España.  
E-mail: clara.selva@uab.cat

\* Universitat Autònoma de Barcelona, España.

\*\* Universidade Lusíada do Porto, Portugal.

– Fecha de recepción: 16 de Enero de 2012. Fecha de aceptación: 18 de Julio de 2012.

Pallarès, et al., 2009 y Vázquez, 2001) encontramos el apoyo y la comprensión familiar, la confianza que perciben desde su entorno profesional e institucional y el acceso a recursos deportivos.

En el otro extremo, encontramos las barreras internas y externas, es decir, aquéllos factores que interfieren en el proceso de conciliación. Las barreras internas o debilidades son los puntos débiles o aspectos internos de la deportista, que limitan o reducen su capacidad de desarrollo efectivo y que, por tanto, deben ser controlados y superados. Mientras que las amenazas o barreras externas, son los aspectos del entorno de la deportista que pueden impedir la implantación de una estrategia, o proyecto deportivo, personal o laboral; reducir su efectividad; incrementar los riesgos de la misma o los recursos que se requieren para su implantación (Alfermann y Stambulova, 2007). En este caso la literatura recoge como barreras (internas y externas), principalmente, la tradición cultural de muchas modalidades deportivas, siendo muchas de ellas eminentemente masculinas (en tiempos, espacios, lenguaje o símbolos); los conflictos de rol o de identidad de género asociados; las diferencias en retribución económica según el género del o la deportista; la falta de modelos femeninos en los medios de comunicación o la escasa representación de las mujeres en los órganos de decisión. Teniendo en cuenta los antecedentes presentados, que ubican sus hallazgos en unos deportes concretos y a menudo bajo un mismo paraguas (olímpicos o no olímpicos), el presente artículo pretende conocer cómo las deportistas de élite (de distintos ámbitos y modalidades) concilian su trayectoria competitiva con la académico-vocacional, al mismo tiempo que identificar los recursos y barreras, internas y externas, que se han encontrado en el desarrollo de la misma. Para ello se presenta una investigación que aúna voces de deportistas que están en la actualidad en la práctica deportiva, junto a otras que ya están retiradas, y que pone especial atención en los relatos que atañen a los factores que han actuado como recursos y barreras en su conciliación vital. Estos recursos y barreras se han analizado en relación a sí mismas, y en cómo se perciben; y en relación a su entorno situacional. En línea con los estudios anteriores (González y Torregrosa, 2009; Pallarès, Azócar, Torregrosa, Selva y Ramis, 2011), con este artículo profundizamos en las transiciones deportivas y avanzamos un paso más al presentar resultados de una muestra exclusivamente de mujeres deportistas de élite. Si las dificultades una vez finalizada la carrera deportiva son enormes, en el caso de las mujeres dichas dificultades se multiplican ya que todavía hoy siguen existiendo diferencias a nivel de género. Centrándonos en sus propias experiencias seremos capaces de conocer la diversidad y proporcionar una mayor comprensión de las transiciones (Douglas y Carless, 2009).

## Método

### Participantes

En el estudio participaron 23 mujeres deportistas, 19 de deportes olímpicos (e.g., tenis, natación sincronizada) y cuatro de no olímpicos (e.g., moto trial, karate) de edades comprendidas entre los 18 y los 39 años. Provenientes de 12 tipos de deportes, 11 de ellas de modalidades individuales (e.g., atletismo, natación, gimnasia) frente a 12 que practican deportes de equipo (e.g., waterpolo, básquet). Del total, 13 han aportado su visión prospectiva, ya que aún están desarrollando su carrera competitiva, mientras que las restantes han aportado su visión retrospectiva dado que están retiradas de la práctica competitiva.

## Material

La recogida de datos se realizó mediante una entrevista semiestructurada para la cual se elaboró un guión que abarcaba desde la descripción de la carrera deportiva, el ser mujer y hacer una carrera en el deporte de elite, la retirada (prospectiva/ retrospectiva) y el espacio socio-emocional o tipo de apoyo recibido a lo largo de la carrera, entre otros. Este guión de entrevista está disponible pidiéndolo a la primera autora.

## Procedimiento

Se contactó con las deportistas a través de diversas instituciones deportivas. Ocho investigadores/as realizaron las entrevistas en los lugares acordados con las deportistas y en la lengua preferida por las mismas (catalán o castellano). Se grabaron las entrevistas, que tienen una duración entre 45 y 75 minutos y, siguiendo los estándares éticos, firmaron un consentimiento informado. Cada entrevista se transcribió verbatim y el corpus se analizó con el soporte del programa informático Atlas.Ti (Muh y Freise, 2004).

## Análisis de datos

Con la finalidad de encontrar temas y patrones comunes en las entrevistas se realizó un análisis de contenido (Patton, 2002); combinando la aproximación inductiva con la deductiva, tal y como se ha hecho en anteriores investigaciones del ámbito deportivo (e.g., Edwards, Hardy, Kingston, y Gould, 2002). El procedimiento analítico fue el siguiente; primero, se comprobaron las 23 transcripciones para asegurarse de que eran verbatim y reflejaban las entrevistas originales, a través de una lectura atenta y exhaustiva de las mismas. Segundo, se realizó una lectura detallada para analizar las entrevistas del estudio, por lo que se dividió el contenido en bloques atendiendo a las variables presentes en la conciliación de los espacios deportivo, psicológico, psicosocial, laboral y académico (Figura 1). Tercero, el análisis de las entrevistas se realizó por seis especialistas con experiencia en análisis cualitativo, asegurando que todas las entrevistas hubieran sido codificadas al menos por dos investigadores. Todas las transcripciones se analizaron con el programa informático Atlas.Ti (Muh y Freise, 2004). Cuarto, tras esta primera parte del análisis el equipo de investigación se reunió y discutió las citas, códigos y familias de códigos con el objetivo de triangular los resultados y comenzar la parte deductiva de los análisis. Quinto, el análisis deductivo se hizo de manera separada en los dos tercios restantes de las entrevistas, manteniendo la posibilidad de que surgieran temas emergentes. Sexto, tanto en la parte inductiva como en la deductiva de los análisis, las entrevistas se han analizando teniendo en cuenta a la deportista desde una perspectiva holística y utilizando el modelo de desarrollo de Wylleman y Lavallee (2004). Séptimo, después del análisis deductivo el equipo de investigación se reunió para discutir y consensuar los resultados obtenidos.

## Resultados

Los resultados del análisis de contenido muestran los recursos y las barreras que favorecen o dificultan la conciliación de los espacios deportivo, psicológico, psicosocial y académico-vocacional en trayectorias de las deportistas de elite. Para ello, en primer lugar presentaremos aquellos factores que tienen un papel de facilitadores en las trayectorias deportivas y en segundo lugar, comentaremos los factores que dificultan o obstaculizan dichas trayectorias. La Figura 1 recoge las categorías que, tras el análisis, dan contenido a los factores internos y externos que las deportistas consideran como recursos y barreras.

Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencias percibidas (organización y gestión del tiempo; dedicación; motivación y ganas; esfuerzo y capacidad de sacrificio; habilidades y destrezas para el deporte)</li> <li>• Experiencia</li> <li>• Competitividad (ir siempre al máximo, obtener el mejor resultado)</li> <li>• Capacidades (de toma de decisión, de adaptación y de conciliación)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo social</li> <li>• Rol entrenador/a (estimulante de la conciliación).</li> <li>• Acceso a recursos (pertenecer a centros de alto rendimiento; patrocinio de marcas; becas y ayudas, ventajas para realizar la carrera de INEF, porcentaje de plazas reservadas para deportistas de elite sin la necesidad de realizar pruebas físicas)</li> <li>• Empresas (trabajos que permitan la compatibilización profesional con el deporte de elite; empresas “orgullosas” de tener a trabajadoras deportistas y que dan soporte al deportista y a la conciliación entre ámbitos).</li> <li>• Mujer y deporte minoritario</li> </ul>
Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores Físicos (lesiones, problemas de salud, cambios corporales)</li> <li>• Factores Psicológicos (falta de motivación, interés)</li> <li>• Falta de competencias percibidas (organización, gestión del tiempo)</li> <li>• Falta de autonomía en la toma de decisiones durante la carrera (deportivo, personal, psicosocial y laboral-académico)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desigualdad/ visibilidad deporte masculino-femenino</li> <li>• Tipo de deporte (pertenecer a un deporte no olímpico)</li> <li>• Modelo de carrera</li> <li>• Acceso a recursos (no acceso a becas; depender de resultados para que federación y patrocinios den ayuda; concentración en centros de alto rendimiento en etapas tempranas; excesivo proteccionismo).</li> <li>• Dificultad o incompatibilidad para conciliar espacios.</li> <li>• Rol entrenador (no facilitador)</li> </ul>

Figura 1. Tabla FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas), que perciben las deportistas en la conciliación de sus diferentes espacios vitales.

a) Descripción de los factores que favorecen la conciliación de los espacios deportivos, psicológicos, psicosociales y académicos-vocacionales de las deportistas de elite: Fortalezas y Oportunidades.

Como puede observarse en la Figura 2, que muestra de forma sintetizada los recursos y las barreras que conciben las deportistas asociadas a sus citas textuales, las deportistas hacen referencia como claros facilitadores en su carrera profesional a los diferentes agentes sociales, tales como padres, madres, compañeros, entrenadores/as y los propios clubes. Asimismo también son factores influyentes de cara a la conciliación los diferentes tipos de trayectoria deportiva que puede seguir la deportista, lineal, convergente o paralelo, siendo el paralelo el modelo facilitador (Pallarès, et al., 2011).

El esfuerzo del que hablan todas las deportistas de alto nivel, junto con la capacidad de organización, gestión del tiempo y adaptación a las diferentes situaciones y conflictos, son recursos considerados como fortalezas personales que favorecen la conciliación de todos los espacios. Para las mujeres (y en relación a los hombres) la organización del tiempo y la toma de decisiones son prioritarias ya que de forma continua han de plantearse acciones durante su trayectoria; fruto del análisis de los diferentes momentos por los que pasa su carrera deportiva y de la necesidad de conciliar los diferentes espacios por los que fluye.

“Yo sabía que el atletismo o el deporte son unos años, no es algo que yo pueda dejar y después cogerlo (...) ¿Qué es lo que yo quiero hacer? Esto. Pues a por ello, ¿no?” Entonces hay tiempo para todo y yo creo que es saber, lo que quieres y hasta dónde, hasta dónde quieres llegar”.

Finalmente y en referencia al modelo de trayectoria, las deportistas que siguen un modelo lineal priorizan el deporte respecto a otros espacios, como el vocacional-laboral, y lo conceptualizan como un trabajo: “Yo espero aguantar muchos años más, porque me lo paso bien y mientras me pueda ganar la vida lo continuaré haciendo...”. Mientras que las deportistas con trayectorias paralelas o convergentes –en donde el espacio deportivo varía en su escala de prioridades–, priorizan la conciliación de sus espacios y destacan de ellas el esfuerzo y la capacidad de sacrificio como principales competencias: “Yo no podía vivir del deporte, porque yo creo y considero que el vivir del deporte es un trabajo, entonces, cuando una trabaja no puede tener cuatro trabajos, porque no rindes en los cuatro, ¿no?...”.

En el apartado de oportunidades, los padres (y madres) facilitan el inicio de la etapa deportiva acompañando en los entrenamientos, desplazamientos, competiciones y apoyando en los diferentes momentos (buenos y malos) por los que pasa la deportista. Siendo también los impulsores y agentes de motivación de cara a la vida académica; muchas de ellas han seguido sus estudios mientras competían gracias a los valores que se les ha inculcado desde casa en edades tempranas.

“No ha sido fácil, lo que pasa es que si yo también digo que en casa me han ayudado mucho (...) ellos siempre me han dicho ‘haz tu lo que tú quieras hacer a nivel de estudios, pero termina alguna cosa y no importa cuánto tiempo te lleve’”.

Como segundo factor de fortaleza encontramos a los entrenadores/as, que orientan a las deportistas para conciliar los niveles deportivos, académicos y vocacionales. La orientación a nivel de consejos o las facilidades para entrenar y estudiar son algunos de

los comportamientos que se describen. Estos entrenadores tienen una visión holística de la deportista considerando especialmente relevante el equilibrio entre el espacio deportivo, el psicológico, el psicosocial y el académico-vocacional (Wylleman y Lavalle, 2004).

En este sentido, los programas que ofrecen apoyo académico al deportista de élite, los centros de alto rendimiento y las escuelas deportivas vinculadas a clubes, también son un recurso valioso para facilitar la conciliación de estos espacios. La mayoría de mujeres entrevistadas han cursado estudios universitarios; valoran positivamente los programas específicos de apoyo al deportista de las universidades; la posibilidad de acceso a ciertos estudios sin hacer la prueba de acceso (e.g., pruebas físicas de acceso a los Institutos de Educación Física) o la cuota de plazas de estudio reservadas para deportistas de élite.

Las empresas y clubes pueden tener un papel facilitador muy importante. Las deportistas destacan la posibilidad de jornadas flexibles de trabajo y los permisos para poder acceder a concentraciones y días extras para competiciones, como factores que les permiten la conciliación (ver Figura 2). El poder trabajar mientras se compite suele describirse como un factor de suerte. En este sentido, los clubes tienen un papel muy importante, muchos de ellos facilitan distintos tipos de trabajo que permiten las ventajas descritas (horarios, flexibilidad). Esta vía como primer contacto con el mundo laboral del deporte es una de las transiciones que posibilita que las mujeres se incorporen a puestos técnicos.

Ser deportista de élite y practicar un deporte olímpico genera más posibilidades de tener mayor visibilidad a nivel social; sobre todo en el caso de ser mujer. La popularidad y el conocimiento del palmarés de la deportista se convierten en un favorecedor claro. Las empresas conocedoras de estos hechos, facilitan la conciliación del espacio laboral con el espacio deportivo: “Yo pensaba, ‘a ver si me conocen y van a ver más inconvenientes que ventajas’ y todo lo contrario, o sea, apoyan muchísimo el deporte, me tienen en consideración muchísimo”.

Fragmentos como los anteriores no son tan frecuentes como se desearía. La poca visibilidad del deporte femenino hace que en muchos casos se desconozca el papel de la deportista, sus resultados y el esfuerzo que ha de realizar para conciliar todos los espacios. Sin embargo otras aseguran que competir en un deporte donde la presencia de mujeres es minoritaria es una ventaja competitiva: “El hecho de ser la única o sea aquí he sido siempre la pionera, esto me ha ayudado, como he sido una cosa anormal, me ha ayudado a encontrar sponsors”.

*b) Descripción de los elementos que dificultan la conciliación de los espacios deportivos, psicológicos, psicosociales y académico-vocacionales de las deportistas de élite: Debilidades y Amenazas.*

En este otro lado de la balanza, se señalan como barreras la falta de algunos factores que en el apartado anterior eran citados como claros facilitadores. Por lo que atañe a las debilidades, es decir, los factores que dificultan la conciliación por falta de recursos personales, los relatos señalan que algunas mujeres creen no tener suficientes competencias para organizar sus espacios o para gestionar el tiempo del que disponen. Muchas veces responden a la idea preconcebida de imposibilidad delante de estas situaciones. Cabe decir que es un perfil minoritario pero que por ello no debe de ser obviado. En este sentido, situaríamos a las mujeres que practican deportes que exigen hasta ocho horas de entrenamiento diario, o deportes que requieren de muchas concentraciones y competiciones. Otras dificultades remarcadas

son las que hacen referencia a la toma de decisiones durante las diferentes etapas de su carrera, que marcan transiciones hacia diferentes espacios como la retirada o la conciliación con el mundo laboral mientras compiten. Algunas de ellas muestran temores sobre el futuro y sobre sus propias capacidades para enfrentarse a él. Perspectivas de futuro en las que el género juega un papel determinante como constructor de su autopercepción (en relación al entorno y a sus posibilidades de relacionarse con él); tapiz donde se ponen en juego los estereotipos de género (Selva, Sahagún y Pallarès, 2011).

Por otro lado, la forma en cómo se da el recurso o la manera en que es vivido por la deportista puede generar efectos no deseados; por ejemplo, algunas deportistas tildan de excesivo proteccionismo las dinámicas creadas en torno a la deportista en los centros de alto rendimiento. Dinámicas que a veces no facilitan la autonomía y el aprendizaje en la toma de decisiones, competencias importantes para su futuro desarrollo: “Estás en una burbuja de la que cuesta salir. Yo es que prefería irme y parar un poco porque si no, estás en un mundo de yupi que no...”.

Entre las amenazas encontramos a los entrenadores y entrenadoras orientados únicamente a la parte deportiva, que priman los resultados y que solo tienen en cuenta el espacio deportivo; figuras que representan una amenaza para la conciliación: “El entrenador no se ha preocupado de que a pesar de hacer deporte y de ganar medallas, cuando uno se retira y cuelga el bañador o cuelga las botas o cuelga lo que sea, no eres nadie”. En esta línea de comentarios se sitúa la falta de conocimiento y/o acceso a programas deportivo-académicos que faciliten compaginar los estudios.

Algunas deportistas consideran que los recursos que ofrecen los centros de alto rendimiento, y según la etapa personal que se está viviendo, pueden ser vividos en términos negativos. Este suele ser el caso de deportistas jóvenes que aún necesitan del grupo de amigos y familia y que preferirían seguir su rutina en los clubes donde entrenan: “Prefiero estar cerca de casa con menos recursos que estar aquí”.

Si nos situamos a nivel de recursos económicos (becas, sponsors) es donde se hace más evidente, para las deportistas, la desigualdad entre los deportes olímpicos y no olímpicos (Pallarès, Azócar, González, Korte, Mateos, Ramis, Palatnik, Stephan y Torregrosa, 2008), y entre hombres y mujeres. Algunas mujeres que practican un deporte no olímpico, o en el caso de deportes olímpicos minoritarios o poco mediáticos, relatan tener que buscar sponsors ya que tienen más dificultades para acceder a ciertas becas. Cuando la comparación es entre deporte masculino y femenino, expresan, asumiendo como una realidad que está presente en cada momento, que el deporte femenino recibe menos reconocimiento tanto a nivel de becas y premios como de visibilidad social.

El comportamiento de los clubes también parece distinto en lo que atañe a los fichajes deportivos. Estos refuerzan las carreras convergentes de las mujeres, conciliando trabajo, estudios y deporte. Este contexto diferente se asume como parte del juego del deporte femenino, las mujeres llegan a aceptar que las condiciones en su deporte son estas porque no hay otras.

“Tú haces deporte y no te planteas el querer cobrar como un hombre por ejemplo, ¿no? Sabes que están y es por algo, ya sabes, quizás porque ya no puedes cambiar o que no vale la pena, ya no te lo planteas”.

En este sentido, se da por hecho que el deporte femenino y el masculino son diferentes y que cada uno tiene su espacio y sus

reglas. Se asume que el deporte femenino no es tan mediático como el masculino. La poca presencia en los medios de comunicación no ayuda a difundir el conocimiento del mismo. Tal y como ellas explicitan, sus resultados y sus carreras y esfuerzo son menos conocidos y en los medios de comunicación los resultados del deporte femenino ocupan poco espacio.

Por otro lado, el acceso a recursos es también desigual. En igualdad de condiciones a nivel de deporte se invierte más en el deporte masculino: infraestructuras, condiciones de entreno, personal: “La prioridad es de los chicos, ellos siempre deciden los horarios que mejor les convienen, entonces ellos establecen los mejores horarios”.

En el terreno personal las deportistas deben conciliar su tiempo dedicado al deporte con el que dedican a otras actividades; así como también sucede en otros ámbitos, que no únicamente es una condición del deportivo (Selva, Tresserra, Pallarès y Sahagún, 2012). Es por ello que la maternidad sólo aparece en las narraciones de aquéllas que se encuentran en la última etapa deportiva. Para ellas ser madre mientras se está en medio de la carrera deportiva implica dejar cosas, no tener resultados y por tanto, no obtener becas y que la vida deportiva se paralice. La maternidad significa posponer en el mayor caso sus carreras: “El año pasado me quedé embarazada, he tenido un niño y entonces ahora quiero volverme a incorporar, pero ahora cuesta un poco más”.

Fortalezas			
Competencias percibidas	Experiencia	Competitividad	Capacidades
...cuando hacía las 3 cosas juntas yo iba a entrenar ... entraba a trabajar... y salía y de tarde iba a estudiar ...	...desde los 20 años a los 26, 27, esos 5 o 6 años, entrenaba mañana y tarde...	...Yo soy muy competitiva, pero mucho...	...tenemos la suerte de que el deportista es una persona muy abierta... nos adaptamos bastante bien
Oportunidades			
Apoyo social y rol entrenador	Acceso a recursos	Empresas	Mujer y deporte
...tengo que dar mil gracias a mi familia... para el tema personal mi entrenadora también me ha ayudado un montón, si tengo un problema como confío mucho en ella...	...tutor esport nos ha salvado la vida y más que nada por eso porque muchos profesores que al principio era como los deportistas sois tontos y no tenéis porque estudiar ¿sabes?...	...yo creo que el mundo del deporte te las abre enteras (las puertas)...tú dices que eres olímpica...	...el hecho de ser la única, o sea siempre aquí he sido la pionera, esto me ha ayudado, como he sido una cosa anormal, me ha ayudado a encontrar sponsors...
Debilidades			
Factores físicos	Factores Psicológicos	Falta de competencias percibidas	Toma de decisiones durante la carrera
...tuve una operación de rodilla por una tendinitis rotuliana y justo el año olímpico tuve que recuperarme...	...llevas mucho tiempo y las motivaciones no son iguales, no es lo mismo jugar el primer europeo que el cuarto...	...de golpe te sientes como que no llegas a todo y como puede se que antes entrenando tantas horas diarias te diera tiempo...	...en el deporte tenemos un camino súper marcado que te dicen haz esto, esto y esto y luego es vale haz lo que quieras...es aprender a decidir...estamos puestos con el cojín bajo el culo...
Amenazas			
Desigualdad/ visibilidad deporte masculino-femenino	Tipo de deporte y modelo de carrera	Acceso a recursos	Dificultad o incompatibilidad para conciliar
...en una cursa que gané, el primer chico se llevó un jamón y a mí me dieron una morcilla, ¿no?...	...te encuentras en un vacío, sigues siendo deportista de elite, pero no eres olímpico, entonces muchas cosas están pensadas para deportistas olímpicos...	...pero al trial ni becas, básicamente vives de lo que pueda pagar una marca de motos, a tu equipo, aparte de sponsors...	...ahora que no me oye mi madre, mientras vivía aquí en casa de mis padres el hecho de entrenar era en segundo lugar, siempre podías ayudar a tender o ayudar a comprar...

Figura 2. Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas que citan las deportistas como claves para la conciliación de sus diferentes espacios vitales.

## Discusión

La mujer deportista, en general, concilia los diferentes espacios por los que se mueve (competitivos, psicológicos, psicosociales y académico-vocacionales) con mayor o menor dificultad dependiendo del acceso e uso de recursos favorecedores, ya sean internos o externos; cuando en las trayectorias hay más presencia de barreras (factores limitadores) el esfuerzo para conciliar es mayor.

Las deportistas citan, de forma común, a los mismos agentes sociales (padre, madre, entrenador o entrenadora, compañeras con un rol de acompañamiento y asesoramiento), como claros facilitadores a lo largo de toda la carrera. Así como a los centros y programas orientados a la compatibilización de los estudios y el deporte (e.g., programa TutorSport o centros de alto rendimiento).

Tal como sugieren distintos autores (González y Torregrosa, 2009; Torregrosa, Sánchez y Cruz, 2004 y Wurth, Lee y Alfermann, 2004) la mayoría de las deportistas entrevistadas han seguido estudios de nivel superior, ya sea módulos formativos-profesionales o universitarios. Este hecho ha implicado mucho esfuerzo y sacrificio por parte de ellas, destacando las competencias personales de organización del trabajo y del tiempo, la planificación de las cosas y la capacidad de adaptación continua como importantes facilitadores (Selva et al., 2011). En este proceso la figura del entrenador/a es clave; puesto que pueden ayudar en la transmisión de valores cara a la formación.

En otro nivel se situarían las becas y ayudas, el poder trabajar menos horas para dedicarlas en la práctica deportiva. El acceso a este recurso es un elemento diferenciador en mujeres que practican un deporte olímpico o no olímpico y entre deporte femenino y masculino (Pallarès et al., 2008). Se describe que el deporte femenino, sobre todo el no olímpico, tiene menos reconocimiento de becas y ayudas. De acuerdo, también, con lo apuntado por Pallarès et al., (2008), entre estas desigualdades se añade el menor reconocimiento social de la deportista, la menor visibilidad y la obtención de menos recursos por ser deporte femenino. Estas desigualdades se convierten en claros obstáculos para el acceso de la mujer a redes de contactos de inserción laboral y posibles sponsors, generando, a su vez, grandes dificultades para conciliar el espacio deportivo y el laboral.

En este sentido, esta carencia de recursos o el no acceso a ellos en etapas de la trayectoria competitiva donde son necesarios, es un elemento a destacar. Así, algunos recursos se dan en etapas de desarrollo deportivo donde no son necesarios: deportistas que con 17 años tienen becas económicas similares a un sueldo de una persona que trabaja ocho horas, presentan, por otro lado, dificultades para conciliar estudios y deporte (por carencia de programas) que debería ser el objetivo de esta etapa. Por el contrario, encontramos deportistas que con 24 años tienen que conciliar deporte y trabajo porque no tienen acceso a una ayuda económica que les permita reducir la jornada laboral. Una última situación sería la deportista que está en la etapa de retirada y no tiene acceso a una experiencia laboral que le permita insertarse en el mercado en un breve espacio de tiempo; aunque cabe señalar que no es un perfil mayoritario es una realidad presente. Las mujeres, en este sentido, planifican en mayor medida su retirada que los hombres (Pallarès, et al., 2011).

El caso de la maternidad es una de las situaciones donde ellas describen como un ejemplo de clara desigualdad: abandono por parte de las entidades deportivas cuando se tiene un hijo o cuando no se tienen los resultados deportivos esperados post maternidad. Aunque hay un esfuerzo por parte de diferentes organismos por ofrecer una ayuda durante los períodos de maternidad, no todas las mujeres pueden contar con ellas. Este tipo de relación-visión basada sólo en los resultados inmediatos no favorece al deportista, es decir, si conceptualizamos a la deportista de forma holística, como persona que tiene y tendrá diferentes necesidades deportivas, sociales y personales a lo largo de su carrera, tenemos que plantear un sistema de valoración de resultados que contemple la situación de maternidad. Una deportista que quiere tener un hijo, a una edad de 27 años, y que deportivamente puede tener un rendimiento hasta los 35, debería de poder hacer una baja dentro de su carrera y no ser penalizada sin el espaldarazo de recursos y apoyo, porque por todos es sabido que no habrá resultados deportivos en aquella fase de su vida. Esta situación es una de las explicaciones sobre el hecho de posponer la maternidad para el final de su carrera deportiva. Aspectos como el aborto, la infertilidad o el embarazo son temas pocas veces investigados (Kissling, 1999; Marschall, 1995). Esto, indirectamente, retrasa en el tiempo la participación de la mujer en órganos y consejos de dirección vinculados al deporte, puesto que cuando esta se retira la relación que se pide en estos órganos es altruista, no significando un puesto de trabajo, lo cual representa un nivel de esfuerzo y tiempo que dificulta la conciliación de todos los espacios, el personal, el laboral y el familiar.

Este estudio describe cómo las deportistas, en su amplio espectro, concilian su trayectoria competitiva con su trayectoria profesional y analiza algunos recursos y barreras que las mismas señalan como favorecedores o limitantes en la conciliación de los distintos espacios -deportivo, psicológico, psicosocial y académico-vocacional- en las trayectorias de élite. Teniendo esto en cuenta sería aconsejable que, en materias de conciliación, se favorecieran los modelos de carrera paralelos y convergentes; y en especial en las etapas de retirada; se integrara en los equipos técnicos de sus respectivos deportes la figura del orientador de carrera; se generasen ayudas para la conciliación entre deporte, formación y trabajo; se optimizara la gestión del tiempo, flexibilizando concentraciones y viajes; se procuraran becas de acompañamiento a todas las deportistas de élite -independientemente del deporte que practiquen- en la fase de maternidad y mientras se compita; se aumentase la visibilidad en los medios de comunicación del deporte femenino; se informara de los recursos disponibles para conciliar espacios; se generaran espacios para atender a los hijos pequeños mientras se entrena así como todos aquellos recursos necesarios para cada etapa de la trayectoria competitiva.

Sobre las posibilidades de conciliación de cara al futuro de las deportistas de élite, y a través de los relatos de las protagonistas, se dibujan tres escenarios: a) un primero en el que se sitúan las deportistas que consideran que las cosas están cambiando de forma natural, porque las mujeres tiene más acceso a todos los ámbitos de la vida social y deportiva; b) un segundo que se caracteriza por un discurso de cambio, aunque no queda claro si las prácticas que se realizan acompañan este discurso y; c) un tercero que considera que el peso del cambio está en ellas mismas y en la toma de decisiones acerca de su propio futuro.

## Agradecimientos

Este trabajo ha sido realizado gracias al Servei d'Atenció a l'Esportista (SAE) del Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat y gracias al trabajo del equipo "Dona i Esport", que realizó, transcribió y analizó las entrevistas (desde Susana y Miquel, como directores del proyecto; a Fernando, Yago, Oscar, Miguel Ángel, Andrea y Clara, como investigadores/as del mismo).

El mismo se dedica a Marta que, como mujer, fue un ejemplo para todas de cómo conciliar los espacios personales y profesionales con una sonrisa constante.

### *UNA MIRADA A LA CONCILIACIÓN A TRAVÉS DE LAS MUJERES DEPORTISTAS*

**PALABRAS CLAVE:** Mujer deportista, Conciliación, Espacio deportivo, Psicológico, Psicosocial y Académico-vocacional.

**RESUMEN:** Suscitado por otras investigaciones así como por la evidencia cotidiana de los medios de comunicación, el objetivo de este estudio es abordar cómo las deportistas, en su amplio espectro, concilian su trayectoria deportiva con los espacios psicológicos, psicosociales y académico-vocacionales, analizando los recursos y barreras que en sus relatos señalan como favorecedores y limitantes de la conciliación. En el estudio participaron 23 mujeres deportistas, algunas aportando su visión prospectiva y otras reactiva; de deportes olímpicos y no olímpicos; y provenientes de deportes individuales y colectivos. Para la recolección de datos se usó una entrevista semiestructurada y su análisis fue de contenido. Los resultados se presentan en dos apartados, recursos y barreras, que a su vez se clasifican en internos o externos, dependiendo del control que pueda tener la propia deportista sobre ellos. Entre ellos, y a través de sus relatos, se vislumbran algunas constantes, como la necesidad de equilibrio entre sus diferentes espacios, similares agentes sociales que actúan como claros favorecedores en su carrera profesional, y la falta de recursos o el no acceso a ellos en determinadas etapas de la trayectoria en que son necesarios.

### *UM OLHAR SOBRE A CONCILIAÇÃO ATRAVÉS DE MULHERES DESPORTISTAS*

**PALAVRAS-CHAVE:** Mulher desportista, Conciliação, Espaço desportivo, Psicológico, Psicossocial e académico-vocacional.

**RESUMO:** Suscitado por outras investigações assim como por toda a evidência quotidiana dos meios de comunicação, o objectivo deste estudo é abordar como as desportistas, no seu largo espectro, conciliam a sua trajectória desportiva com os espaços psicológicos, psicossociais e académico-vocacionais, analisando os recursos e barreiras que nos seus relatos indicam como favoráveis e limitadores da conciliação. No estudo participaram 23 mulheres desportistas, algumas trazendo a sua visão prospectiva e outras reactiva; de desportos olímpicos e não olímpicos; e provenientes de desportos individuais e colectivos. Para a recolha de dados foi usada uma entrevista semi-estruturada e a análise de conteúdo da mesma. Os resultados são apresentados em dois capítulos, recursos e barreiras, que por sua vez se classificam como internos ou externos, dependendo do controlo que possa ter a própria desportista sobre eles. Entre estes, e através dos seus relatos, vislumbram-se algumas constantes, como a necessidade de equilíbrio entre os seus diferentes espaços, semelhantes agentes sociais que actuam como claros potenciadores da sua carreira profissional, e a falta de recursos ou o não acesso a estes em determinadas etapas da trajectória em que são necessários.

## Referencias

- Alferman, D. y Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. En G. Tenenbaum y R. Ecklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 712-733). EE.UU.: Wiley.
- Buñuel, A. (1994). La construcción social del cuerpo de las mujeres en el deporte. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 68, 97-117.
- Corbin, J. y Strauss, A. (1990). Grounded theory research: procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13, 3-21.
- Creswell, J.W. (1994). *Research designs: Qualitative and quantitative approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Douglas, K. y Carless, D. (2009). Abandoning The Performance Narrative: Two Women's Stories of Transition from Professional Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 213-230.
- Edwards, T., Hardy, L., Kingston, K. y Gould, D. (2002). A qualitative analysis of catastrophic performances and the associated thoughts, feelings, and emotions. *The Sport Psychologist*, 16, 1-19.
- Gallego, B. y Esteban, A. (2005). *Mujeres que abren camino en el deporte: factores influyentes en las situaciones de desigualdad y discriminación*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- González, M. D. y Torregrosa, M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: Antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 93-104.
- Gordon, S. y Lavallee, D. (2005). Career transitions in competitive sport. En T. Morris y J. Summers (Eds.), *Sport Psychology: Theory, applications and issues* (pp. 584-610). Brisbane: Jacaranda Wiley.
- Grove, J., Lavallee, D., Gordon, S. y Harvey, J. (1998). Account-making: A model for understanding and resolving distressful reactions to retirement from sport. *The Sport Psychologist*, 12, 52-67.
- Jiménez-Beatty, J. E., Graupera, J. L. y Martínez del Castillo, J. (2002). Hábitos y demandas deportivas de las mujeres mayores en el municipio de Madrid. En B. Vázquez (comp.): *Mujeres y actividades físico-deportivas* (Investigaciones en Ciencias del Deporte, nº 35) (pp. 223-253), Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Kissling, E. (1999). When being female isn't feminine: Uta Pippig and the menstrual communication taboo in sports journalism. *Sociology of Sport Journal*, 16, 79-91.
- Lavallee, D. y Wylleman, P. (2000). *Career transitions in sport. International perspectives*. (pp. 1-28). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Marshall, J. (1995). Researching women and leadership. *International Review of Women and Leadership*, 1, 1-10.
- Martínez, J., Martín, M., del Hierro, D., Jiménez-Beatty, J. E. y González, M. D. (2008). Barreras en la actividad física en las mujeres adultas y alternativas de conciliación. *Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 9, 13-24.
- Ministerio de Fomento de España (2010). Elaboración de un análisis DAFO en organizaciones de transportes. Consultado el 10 de agosto del 2011 en: <http://www.fomento.es/NR/rdonlyres/286FB432-2D3C-4596-94B3-1B2D96AF526D/19424/IVA3.pd>
- Muhr, T. y Freise, S. (2004). *Atlas TI. 5.0 User Manual*. Berlín: Scientific Software Development.
- Pallarès, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C. y Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(6), 93-103.
- Pallarès, S., Azócar, F., González, M. D., Korte, G., Mateos, M., Ramis, S., Palatnik, N., Stephan, Y. Y y Torregrosa, M. (Marzo, 2008). El mismo deporte, dos realidades distintas. Comunicación al *XI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Sevilla.
- Pallarès, S., Azócar, F., Korte, G., Ramis, Y., Fuentes, T. y Torregrosa, M. (2009). Different trajectories, same sport: the case of waterpolo. Comunicación al *XIII ISSP World Congress of Sport Psychology*. Marrakesh, Marroc.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Puig, N. (2001). La situación de la mujer al iniciarse el siglo XXI. En M. Latiesa et al. (Eds.), *Deporte y Cambio social en el umbral del siglo XXI* (pp. 67-80). Madrid: Aeisad- Esteban.
- Selva, C., Sahagún, M. y Pallarès, S. (2011). Estudios sobre Trayectoria Profesional y Acceso de la Mujer a Cargos Directivos: un Análisis Bibliométrico. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 27(3), 227-242.
- Selva, C., Tresserra, O., Pallarès, S. y Sahagún, M. A. (2012). El río y el sendero como carreras profesionales: contrastando relatos con género. *Revista Quaderns de Psicologia*, 14(1).
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. En N. Hassmén (Ed.), *SIPF Yearbook 2003* (pp. 97-109). Örebro: Örebro University Press.
- Tejada, J. (1999). Acerca de las competencias profesionales. *Revista Herramientas*, 57, 8-14.
- Torregrosa, M., Sánchez, X. y Cruz, J. (2004). El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 215-228.
- Vázquez, B. (2001). Nuevos retos para el deporte y para las mujeres en el siglo XXI. En *Actas del Congreso Mujer y Deporte*, Bilbao.
- Wurth, S., Lee, M. J. y Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 21-34.
- Wylleman, P. y Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 503-524). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.