



VIGILADA MINEDUCACIÓN Res. 12220 de 2016

1

**EXPERIENCIAS DE MUJERES DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO (18-28  
AÑOS) FRENTE A ROLES DE GÉNERO EN NARIÑO**

**MARIA FERNANDA LÓPEZ SALAS**

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
MAESTRIA EN PSICOLOGIA DE LA SALUD  
SANTIAGO DE CALI, 13 DE JULIO 2025

**EXPERIENCIAS DE MUJERES DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO (18-28  
AÑOS) FRENTE A ROLES DE GÉNERO EN NARIÑO**

MARIA FERNANDA LOPEZ SALAS

DIRECTORA:

MARÍA CAMILA TAMAYO ISAZIGA. MG

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
MAESTRIA EN PSICOLOGIA DE LA SALUD  
SANTIAGO DE CALI, 13 DE JULIO 2025

ARTICULO 23 de la Resolución No. 13 del 6 de Julio de 1946, del Reglamento de la Pontificia Universidad Javeriana.

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de Tesis. Solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y la moral católica y porque las Tesis no contengan ataques o polémicas puramente personales; antes bien, se vea en ellas el anhelo de buscar la Verdad y la Justicia”.

## Resumen

Esta investigación cualitativa identificó las experiencias y actitudes competitivas de mujeres jóvenes que practican deportes mixtos de alto rendimiento en Nariño, Colombia. El estudio muestra cómo estas deportistas enfrentan y transforman los roles de género en un ambiente tradicionalmente masculino. A partir de entrevistas y análisis temático, se encontraron tres temas principales: experiencias, actitudes y roles de género. Se evidencian desigualdades y discriminación, pero también estrategias para afrontarlas y resistir a través del deporte. Los resultados indican que el deporte ayuda a construir identidad, autoestima y autonomía femenina, y resaltan la importancia de ofrecer apoyo psicológico, políticas inclusivas y mayor visibilidad para las mujeres en el deporte y la sociedad.

Palabras clave: experiencias, actitudes, roles de género, salud mental.

## **Abstract**

This qualitative study identifies the experiences and competitive attitudes of young women who participate in mixed-gender high-performance sports in Nariño, Colombia. The research shows how these athletes face and transform gender roles in a traditionally male-dominated environment. Through interviews and thematic analysis, three main themes emerged: experiences, attitudes, and gender roles. The study highlights inequalities and discrimination, but also strategies to cope and resist through sport. The findings indicate that sport helps build identity, self-esteem, and female autonomy, and emphasize the importance of providing psychological support, inclusive policies, and greater visibility for women in sports and society.

Keywords: experiences, attitudes, gender roles, mental health.

## Introducción

En el deporte, los roles de género a menudo suelen estar influenciados por una visión que valora más las cualidades asociadas a los hombres, como la fuerza y el éxito, mientras que las características relacionadas con las mujeres, se asocian a la sensibilidad y la calma (Scraton, 1995), estos roles de género en el deporte tienen un impacto, en el que sigue primando el reconocimiento hacia los hombres, lo que resulta en una menor visibilidad y reconocimiento de los logros de las mujeres (López, 2011) lo cual ha conllevado a que las deportistas femeninas de alto rendimiento presenten ciertas afectaciones en la salud mental, manifestándose con síntomas de depresión, ansiedad y aislamiento social (Agustín-Sierra y Aparicio-García, 2023; Kane et al., 2013; Mendoza, 2024), así como también se ve afectada su autoestima, incrementando sus niveles de estrés, por lo que es fundamental conocer las experiencias personales de las mujeres deportistas de alto rendimiento respecto a los roles de género que han influido en su salud mental, y a partir de esto, fomentar estrategias que favorezcan el bienestar a nivel deportivo y personal.

Forero (2022) evidenció en su investigación que cuando no existe un enfoque de género en los entrenamientos, la planificación deportiva y las cargas de entrenamiento no son adecuadas para hombres y mujeres, incrementando los riesgos de trastornos mentales, las alteraciones de crecimiento y desarrollo, las lesiones deportivas, el sobre entrenamiento y la deserción deportiva. En los hallazgos encontrados por la Asociación Colombiana de Mujer en el informe de Forero (2022) y en comparación de países como Dinamarca, México y Europa, en Colombia se evidencio, que las mujeres deportistas son más propensas a padecer diferentes tipos de violencia como el acoso y abuso sexual, violencia psicológica (verbal y/o emocional), violencia física y violencia económica, lo que limita el pleno desarrollo y reconocimiento deportivo de las mujeres de alto rendimiento (Mountjoy, 2022). Aunque en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, las mujeres lograron un 48% de participación en juegos a nivel internacional, aún persisten desigualdades significativas relacionadas en los puestos de altos mandos para

mujeres, pues en los juegos de París 2024 La baja representación femenina en roles de liderazgo y entrenamiento, que se mantiene por debajo del 40%, puede estar vinculada, en algunos casos, a dinámicas que afectan el bienestar psicológico y la salud mental de las deportistas. Estas afectaciones en la salud mental de mujeres jóvenes y niñas limitan sus experiencias en el deporte, con un 75,4% (Castrellón y Álvarez, 2023).

Las mujeres en el deporte son más propensas a sufrir trastornos psiquiátricos, con una tasa del 20.2% (Åkesdotter et al., 2022). Por ejemplo, se ha reportado que las futbolistas profesionales presentan una prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión del 21,6% en mujeres, en comparación con el 12,9% en hombres, lo que sugiere una mayor presencia de estas experiencias en las deportistas femeninas (Gouttebauge et al., 2022). Algunas investigaciones sugieren que las exigencias físicas, psicológicas y mentales propias del deporte de alto rendimiento pueden estar asociadas a un aumento de los niveles de estrés en las deportistas, además, la presencia de lesiones deportivas ha sido identificada como un posible factor adicional relacionado con el malestar psicológico en este contexto (Olmedilla et al., 2018c).

López (2024) aborda la influencia que ejercen los roles de género en la salud mental de las mujeres. A nivel internacional se ha comprobado que son las mujeres las que tienen peores indicadores en la salud mental con un porcentaje del 23,4% en comparación con los hombres con un 15,6%. La investigación atribuye la diferencia en estos porcentajes a una mayor presión por cumplir normas sociales, lo que puede generar sentimientos ambiguos, ansiedad y baja autoestima en mujeres.

Las violencias basadas en género, presentes en distintos contextos públicos y privados, pueden estar relacionadas con dificultades en el bienestar psicológico de las mujeres, conllevando a que se desarrollen enfermedades mentales como trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, trastornos adaptativos, estrés postraumático, trastorno del sueño,

trastorno de conducta alimentaria y alcoholismo (Sáenz, 2018), como también autolesiones, ideación y conducta suicida (Encuesta Nacional de Salud Mental – ENSM, 2015).

La baja tasa de participación de las mujeres con tan solo el 14% en cargos administrativos en el deporte impacta negativamente el reconocimiento de las necesidades de las mujeres deportistas y limita la toma de decisiones para programas de entrenamiento y competencias (Instituto Europeo de la Igualdad de Género, 2015). En el contexto colombiano, la información sobre la participación de mujeres en cargos administrativos dentro del ámbito deportivo es bastante limitada, por lo que la ausencia de datos dificulta la comprensión integral de las desigualdades de género en estos espacios de decisión. Por tal razón, la presente investigación busca aportar elementos que permitan ampliar la perspectiva sobre la participación de la mujer deportista, promoviendo un análisis más equitativo y contextualizado de sus experiencias y oportunidades dentro del sistema deportivo.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2024) destaca los esfuerzos del Comité Olímpico Internacional y federaciones deportivas para abordar las desigualdades de género en el deporte, asegurando el acceso de niñas y mujeres a niveles profesionales. Un objetivo clave es erradicar la violencia, dado que el 21% de las deportistas han sido víctimas de agresiones. Además, se busca reducir el abandono deportivo, que afecta al 49% de las chicas, seis veces más que los chicos. También se pretende aumentar la representación femenina en puestos de responsabilidad, evidenciada por la brecha salarial. Estas medidas son esenciales para crear un entorno deportivo más seguro e inclusivo y garantizar igualdad de oportunidades para todas. En resumen, estos esfuerzos son pasos cruciales hacia la igualdad de género en el deporte (UNESCO, 2024).

En Sevilla, España, Hermoso-García et al. (2024) reportaron que el 22% de las atletas femeninas de élite presentan trastorno de ansiedad generalizada, y que el 51,7% ha experimentado problemas de salud mental durante su trayectoria deportiva (Åkesdotter, 2024). Por su parte, (Martinho et al.2024) identificaron que estas dificultades también se presentan

desde etapas tempranas de la carrera deportiva, como en atletas de 19 años, donde se observan prevalencias de ansiedad del 12,6% y depresión del 14,7%. Estos resultados muestran que los problemas de salud mental pueden surgir en distintos momentos del desarrollo deportivo, tanto en las primeras etapas como en el alto rendimiento.

En Colombia Arévalo (2022) evidenció que el 7% de las causas de muerte en atletas de alto rendimiento es el suicidio, debido a la presión y las altas cargas que deben soportar, además del poco acompañamiento psicológico con el que cuentan antes, durante y después de la preparación a competencias. Lo anterior se suma a escasos recursos personales para afrontar momentos de alta tensión a nivel personal, familiar y educativo. Por eso, el apoyo psicológico es clave para que las atletas aprendan a regular sus expectativas, valorar los elementos positivos que pueden contribuir con su proyecto de vida y rendimiento, aun cuando el marcador sea favorecedor (Ayala, 2022).

Por otro lado, en un diagnóstico realizado por el Instituto Distrital de Recreación y Deportes–IDRD, en Bogotá en 2022, mostró la influencia del género en el deporte, revelando que el 8% de mujeres encuestadas fueron víctimas de miradas lascivas y obscenas, además de acoso sexual, siendo este último el tipo de violencia que tiene más afectaciones en mujeres y niñas deportistas. Además, 4 de cada 10 mujeres encuestadas, afirman que la remuneración económica es mayor para los hombres que para mujeres, lo que es una clara desventaja para quienes buscan su desarrollo profesional en el campo del deporte femenino, así como favorecer la consolidación de escenarios de competencias oficiales (Durán, 2022)

Estudiar los roles de género en deportistas de alto nivel, es fundamental para comprender cómo las desigualdades en este entorno y expectativas culturales afectan la salud mental de las mujeres en el ámbito deportivo profesional. La importancia de esta investigación radica en que, a pesar de los avances hacia la igualdad, las deportistas continúan enfrentando barreras significativas, como la presión para rendir y cumplir con estereotipos de género, lo cual puede afectarlas psicológicamente y conllevar a que se desarrollen problemas de salud mental.

Estas barreras no solo impactan el rendimiento, sino que también pueden incrementar los pensamientos suicidas en las atletas de alto rendimiento. Entender este contexto desde una perspectiva de la psicología de la salud permitirá llamar la atención sobre esta problemática como considerar el desarrollo de intervenciones más efectivas y adecuadas para apoyar a las deportistas en su bienestar integral.

Cuando se habla de desigualdades referentes a los roles de género dentro del deporte, se habla de las limitaciones estructurales y culturales que enfrentan las mujeres en su participación, pues aunque han ingresado a disciplinas tradicionalmente masculinas como el fútbol, boxeo, levantamiento de pesas, lucha, automovilismo o ciclismo de ruta, esto no siempre garantiza su acceso a competencias oficiales, pues en varios contextos, como ligas profesionales, federaciones internacionales o torneos de alto nivel, las mujeres encuentran restricciones debido a la ausencia de categorías femeninas, falta de reconocimiento institucional, menor número de competencias, escasa cobertura mediática y limitadas oportunidades de patrocinio. Estas disparidades también se evidencian en las dotaciones económicas de los premios, siendo menores a los que reciben los hombres, además de la manera en cómo son visibilizadas en los medios de comunicación (Casas, 2022). Sumado a esto, aunque en la mayoría de los países no existen restricciones que limiten la participación de las mujeres en el deporte, aún en el siglo XXI se pueden observar algunas barreras invisibles, que son propias del contexto cultural, político y económico que limitan esta participación (Das et al., 2018).

Souter (2022) indica que las mujeres deportistas de alto rendimiento son más propensas a padecer depresión debido a las exigencias físicas y psicológicas, así como la presión constante de alcanzar altos estándares en un entorno deportivo altamente competitivo. Según McLoughlin et al. (2024) factores como la insatisfacción con la imagen corporal, la discriminación y la sexualización aumentan hasta en un 56% la aparición de trastornos mentales en las deportistas, en particular, de depresión y ansiedad. Además, algunas mujeres

deportistas, suelen recurrir al consumo de alcohol como una forma de evasión, lo que agrava aún más su situación emocional, lo cual conlleva a buscar ayuda psicológica solo cuando los síntomas se vuelven más difíciles de sobrellevar (Bilgoe, 2024).

A pesar de estas barreras, Espinosa (2004) resalta que las mujeres mexicanas han logrado destacarse en competencias nacionales e internacionales, pese a que su desarrollo sigue estando limitado por prejuicios sobre diferencias biológicas y culturales entre hombres y mujeres.

Este panorama pone de manifiesto la necesidad urgente de abordar desde la psicología de la salud las problemáticas emocionales y sociales que enfrentan las mujeres en el deporte, con el objetivo de crear entornos más equitativos que favorezcan su bienestar integral, en entornos deportivos. En particular, porque los deportes de alto rendimiento han sido históricamente considerados como un dominio masculino, reforzando la creencia de que son más adecuados para los hombres que para las mujeres. Según Dosal (2017) este dominio de los hombres en el deporte que ha estado presente desde tiempos antiguos ha promovido la idea de que características como la fuerza, la resistencia física y la competitividad son inherentes a los hombres, generando la noción de que las mujeres están naturalmente menos capacitadas para sobresalir en estos ámbitos.

De esta manera, las mujeres han sido vistas como más frágiles y menos aptas para soportar las exigencias del alto rendimiento, lo que limita su acceso y participación en estos espacios. Esta construcción social del género no solo afecta la participación de las mujeres en el deporte, sino que también genera una percepción de que las deportistas de alto nivel, al desarrollar características físicas toscas o mal llamadas "machonas" propias de la disciplina, se alejan de los estereotipos tradicionales de feminidad y en consecuencia sean etiquetadas como "masculinas". Kirk (2012) agrega que las diferencias biológicas, como la mayor masa muscular en los hombres, han sido utilizadas para justificar esta desigualdad, lo que subestima las capacidades de las mujeres y afecta su desarrollo en el deporte.

Cuando los roles de género se presentan de manera restrictiva y estereotipada, pueden tener consecuencias negativas sobre la salud mental de las personas. En el contexto deportivo, las mujeres enfrentan una doble carga debido a las expectativas sociales sobre su físico y su desempeño. Mendoza et al. (2024) identificaron una asociación entre la actividad física y la salud mental de las deportistas, destacando factores como la regularidad de la práctica, el apoyo social y el sentido de logro personal. Sin embargo, también se reconoce que las presiones, los estigmas de género y las altas exigencias del entorno competitivo pueden generar tensiones emocionales, las cuales se expresan en estados de estrés, ansiedad o dificultades en el bienestar psicológico de las atletas. En este sentido, Agustín-Sierra y Aparicio-García, (2023) señalan que las mujeres que alcanzan grandes logros deportivos suelen ser representadas bajo patrones de sexualización, lo que no solo distorsiona su imagen pública, sino que también desmerece sus habilidades y logros. Según Kane et al. (2013), estas mujeres, al ser constantemente reducidas a su apariencia física, enfrentan una falta de respeto por sus logros y profesionalismo como atletas de alto rendimiento, lo que impacta negativamente en su autoestima y su salud mental.

La imagen corporal de la mujer en el deporte sigue siendo marcada por estereotipos de sexualización, que exigen delgadez y ciertas curvas como características físicas para ser vista como una atleta ideal. Sherlock y Wagstaff (2019) argumentan que esta presión afecta tanto la percepción pública como la salud mental de las deportistas, generando trastornos alimenticios. Walter et al. (2022) señalan que estas expectativas impactan el bienestar emocional, rendimiento y decisión de continuar en el deporte, dado que enfrentan constante presión por cumplir con estos estándares físicos. En deportes de alto rendimiento y gran visibilidad mediática, como gimnasia y atletismo, la imagen corporal sigue siendo un factor clave para el éxito. Sherlock y Wagstaff (2019) explican que la imagen corporal idealizada está asociada con la competitividad, lo que refuerza la presión sobre las mujeres, afectando su autoestima y desarrollo profesional.

Estos hallazgos evidencian la necesidad de un cambio en la manera en que se percibe a las mujeres en el deporte, promoviendo un enfoque más equitativo que valore su rendimiento y bienestar integral, más allá de su apariencia física. Esto es esencial para crear un entorno deportivo más saludable, libre de estigmatización y que permita a las deportistas desarrollar su potencial sin barreras psicológicas impuestas por estereotipos de género.

La persistencia de estereotipos de género no solo afecta la percepción que las mujeres tienen de sí mismas, sino que también limita sus oportunidades dentro del deporte. Como indican Gómez et al. (2019), estos estereotipos fuerzan a las mujeres a esforzarse aún más para demostrar su valor, contribuyendo a la perpetuación de la desigualdad de género. Esta desigualdad se extiende más allá del ámbito deportivo, afectando las oportunidades laborales y de liderazgo, ya que las mujeres enfrentan barreras para acceder a puestos de toma de decisiones y cargos administrativos en las instituciones deportivas. Según la ONU Mujeres (2020), es fundamental implementar una perspectiva de género en el deporte que fomente la igualdad de oportunidades a través de debates públicos y políticas que eliminen estos estereotipos. Esto no solo promovería una mayor participación femenina en cargos de liderazgo, sino que también contribuiría a un entorno deportivo más igualitario, donde las mujeres no sean limitadas por su género en su desarrollo profesional y su contribución al deporte.

Para la prevención de síntomas y enfermedades salud mental y violencias no accidentales, la dirección de posicionamiento y liderazgo deportivo y el grupo de desarrollo psicosocial del Ministerio de Deporte (MinDeporte, 2022) plantearon la importancia de la salud mental como la física en el contexto deportivo, para sugerir la necesidad de cuidar de ambas con la misma atención. Esto también ayuda a que los atletas tengan un mejor rendimiento en entornos seguros donde se identifican y manejan los riesgos que afectan su bienestar (MinDeporte, 2022). En los deportes de alto rendimiento, el cumplimiento de expectativas elevadas y las comparaciones físicas y de desempeño entre deportistas pueden generar, en

algunos casos, situaciones de sobre exigencia que se vinculan con posibles afectaciones en la salud mental a lo largo del tiempo (Crespo, 2024).

Las mujeres deportistas de alto rendimiento están expuestas a un mayor riesgo de trastornos de salud mental, influenciadas por factores como la presión competitiva y las expectativas sociales según Rice et al. (2016), mientras que Kearney et al. (2018) identificaron que el 35% de las atletas de élite presentan síntomas de ansiedad frente al 20% registrado en hombres. Esta desigualdad repercute tanto en el bienestar emocional como en el rendimiento profesional de las deportistas y se ve agravada por la falta de políticas de apoyo psicológico y los estigmas asociados a los roles de género. Para enfrentar este desafío, resulta fundamental adoptar estrategias integrales desde la psicología de la salud que atiendan estas necesidades y favorezcan la igualdad dentro del deporte.

Thornicroft (2016) señala que el estigma asociado con las enfermedades mentales reduce la búsqueda de ayuda, lo que limita el acceso a la atención psicológica para las personas que realmente la necesitan, puesto que la discriminación que enfrentan quienes reciben un diagnóstico y las etiquetas negativas asociadas a la salud mental agravan su condición (Ben-Zeev et al., 2010). Por lo tanto, es fundamental implementar intervenciones psicológicas eficientes y de calidad para mejorar el bienestar de las personas y fomentar un ambiente donde se sientan cómodas buscando apoyo. Al optimizar el acceso a una atención psicológica adecuada, se puede contribuir a mitigar el estigma y promover la salud mental en la comunidad (Schnyder et al., 2017).

Las investigaciones revisadas han puesto un gran énfasis en las cifras y en la cantidad de deportistas afectadas por las desigualdades de género en el deporte, centrando su atención en los trastornos mentales y los posibles diagnósticos. Sin embargo, para entender el verdadero impacto de estas desigualdades, es esencial mirar más allá de las estadísticas. Las experiencias de las deportistas de alto rendimiento muestran que las desigualdades de género en el deporte se presentan de muchas maneras, como la falta de apoyo institucional, el acceso

desigual a recursos económicos y oportunidades en competencias, además de la presión social que enfrentan constantemente, lo que crea un entorno que puede atentar contra su bienestar psicológico.

Al dar prioridad a las narrativas individuales de las deportistas, se pueden identificar las estrategias que utilizan para enfrentar las dificultades relacionadas con las desigualdades de género. Este enfoque es crucial para ofrecer un acompañamiento psicológico que no solo aborde los problemas de salud mental, sino que también respete y valore la humanidad de cada deportista, porque al reconocer sus historias y realidades, se puede promover un bienestar integral que tenga en cuenta las complejidades de las mujeres y el contexto deportivo.

Lo anterior indica que las mujeres que practican deportes de alto nivel a menudo adoptan actitudes específicas según las circunstancias que enfrentan, pues como deportistas de alto rendimiento, deben lidiar con los roles de género que están presentes en los escenarios deportivos en los que participan diariamente. Por tal motivo surge la pregunta de ¿Cómo son las experiencias y las actitudes competitivas frente a los roles de género de mujeres jóvenes deportistas de alto rendimiento en la ciudad de Pasto? El objetivo general de la presente investigación es describir las actitudes y experiencias competitivas frente a los roles de género de mujeres jóvenes deportistas de alto rendimiento en la ciudad de Pasto y con base en ello, se plantean los siguientes objetivos específicos: (a) explorar las actitudes frente a los roles de género que se manifiestan en mujeres deportistas de alto rendimiento en Pasto, (b) Reconocer las experiencias frente los roles de género en la preparación y competencia deportiva, y (c) Identificar las actitudes y experiencias frente a los roles de género que se relacionan con la salud mental de mujeres deportistas de alto rendimiento.

Frente a la pregunta de investigación, se espera identificar por medio de las narrativas de las participantes las posibles situaciones de vulneración o violencias de género con el fin de que esta información aporte al programa de acompañamiento psicológico de la Secretaría de

Recreación y Deportes de la Gobernación de Nariño. Así mismo, se espera encontrar en las narrativas de las participantes algunos recursos que permitan potencializar y fortalecer no solo el acompañamiento psicológico sino el trato por parte de los entrenadores que suele estar influenciado por los estereotipos de género. En cada sociedad, se van fabricando estereotipos asociados al género que están directamente ligados a la manera de sentir, pensar y actuar, determinando los papeles sociales según el sexo (Granda , 2014), los estereotipos físico-sociales, como construcciones sociales, asignan a las mujeres roles, expectativas y comportamientos diferenciados, lo que puede incidir en la persistencia de actitudes sexistas en diversos contextos.

Desde 2022, Colombia ha impulsado los Objetivos de Desarrollo Sostenible para fomentar la igualdad de género entre mujeres y niñas. Se espera que, para 2030, la participación de mujeres en la toma de decisiones y en cargos directivos aumente en un 50% respecto a 2024 (Departamento Nacional para la Prosperidad [DNP], 2022). En colaboración con ONU MUJERES (2022), el Ministerio del Deporte lanzó una política pública para promover la equidad de género en el deporte, utilizando esta área como medio para fomentar la igualdad (MinDeporte, 2022). Se propone un enfoque de género e inclusión social que permita la participación equitativa de mujeres, niñas y la población LGTBIQ+ en el sector deportivo, mejorando infraestructuras y garantizando la seguridad de las mujeres y niñas, dando atención especial a las necesidades más relevantes y la discapacidad (Kerr, 2023).

La falta de representación de las mujeres en el deporte reduce sus oportunidades en roles decisivos, impidiendo una perspectiva más igualitaria en la toma de decisiones y la creación de políticas deportivas inclusivas. ONU Mujeres (2024), propone unas medidas para reducir la inequidad hacia las mujeres, utilizando el deporte para cambiar mentalidades, convirtiendo a los hombres en aliados de las mujeres y niñas para promover la igualdad de género. Además, es crucial garantizar iniciativas que aumenten la representación femenina para establecer y reforzar normativas que prevengan la discriminación y la violencia en el

deporte y tener en cuenta la voz de las víctimas y fortalecer la investigación, para que las mujeres puedan difundir sus voces en contra de la discriminación y la violencia, garantizando la protección ante estos hechos de inequidad en el deporte (Azoulay, 2013; ONU Mujeres 2020).

El Instituto Europeo de la Igualdad de Género (2015) enfatiza que para lograr la igualdad en el deporte es fundamental promover una representación equilibrada entre mujeres y hombres en posiciones de liderazgo dentro del ámbito deportivo, asegurando su participación tanto en roles como entrenadoras como en cargos administrativos, para fomentar la igualdad y la diversidad en la toma de decisiones (Comisión Europea, 2014).

Por otro lado, cuando se habla de salud mental, se evidencia que, en el contexto de las deportistas de alto rendimiento, esta se ve influenciada por múltiples factores, siendo los roles de género en el deporte un aspecto crítico. En México, la Suprema Corte de Justicia de la Nación (2022), la perspectiva de género es esencial para comprender la salud mental, ya que el género es un determinante clave del bienestar psicológico y puede contribuir a la aparición de enfermedades mentales. Estos problemas se agravan por el estigma asociado a la salud mental, que se manifiesta a través de roles culturales y sociales que definen lo que se espera de cada género. Esto crea creencias que refuerzan estereotipos de género, dificultando a las deportistas la búsqueda de apoyo social, la expresión emocional y el acceso a tratamientos adecuados (Organización Panamericana de la Salud OPS- y Organización Mundial de la Salud OMS, 2019).

Para poder dar una respuesta y/o solución frente a estas necesidades de las deportistas de alto nivel, la gobernación de Nariño en articulación con la Secretaría de Recreación y Deportes de Nariño, mediante el programa "Ciencias Aplicadas", implementado en el 2017, ha desarrollado un enfoque interdisciplinario para el apoyo integral de deportistas de alto rendimiento, abordando tanto las necesidades físicas como mentales. Este programa cuenta con un equipo de profesionales en medicina, fisioterapia, nutrición y psicología, orientado a mitigar las dificultades derivadas del intenso entrenamiento y la alta exigencia competitiva. Su

objetivo es optimizar el rendimiento físico y psicológico de los deportistas del departamento de Nariño en competencias regionales, nacionales e internacionales, favoreciendo la motivación, disciplina y bienestar general (Secretaría de recreación y deportes [SRD], 2022).

Para lo cual, yo, como psicóloga del programa de ciencias aplicadas de la Secretaría de recreación y deportes, espero que esta investigación pueda aportar a este programa una visión más amplia sobre las experiencias y actitudes frente a los roles de género de las mujeres deportistas para un acompañamiento que atienda de manera ágil y eficaz las necesidades de las deportistas que pudieran estar en condición de vulnerabilidad en relación con los roles de género.

La investigación se fundamenta en la psicología de la salud, destacando la labor del profesional en salud mental en la evaluación, diagnóstico, prevención y tratamientos adaptados a las necesidades individuales. Este enfoque busca fomentar hábitos saludables para mejorar el bienestar físico y mental. Según Morales (1999), la psicología de la salud estudia los aspectos subjetivos y del comportamiento del proceso salud-enfermedad, y Díaz (2010) indica que su principal objetivo es analizar los procesos psicológicos, los riesgos de enfermedad y la recuperación que afectan la salud. Además, se menciona que los roles de género en el deporte impactan la salud mental de las deportistas de alto rendimiento, lo que resalta la necesidad de atender este aspecto en el contexto deportivo de élite. Esto es crucial para comprender la relación entre la salud mental y el rendimiento deportivo, especialmente en mujeres atletas.

A continuación, se ampliará la información sobre los conceptos que servirán de soporte para esta investigación. Se definirá el concepto de roles de género, estereotipos de género, actitudes, experiencias y deporte de alto rendimiento. Los roles de género son definidos como un conjunto de normas que determinan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento de hombres y mujeres, tomando como base las diferencias sexuales, para otorgar una determinada carga de papeles sociales, que no se desprenden naturalmente de la biología, sino que están ligadas a hechos sociales (Lamas, 2007). Lo que conlleva a que se presenten

desigualdades que pueden llevar a la estigmatización, discriminación y exclusión social, impactando negativamente en la salud mental y física de los individuos, por esto, la comprensión del género es crucial para promover un entorno más equitativo.

La idea construida de cómo debe ser, actuar y pensar cada género, dificultan e impiden el libre desarrollo de la práctica deportiva en mujeres, conllevando a consecuencias mayormente negativas, en las deportistas que aspiran a una carrera profesional deportiva (Brown et al., 2016) destaca que estas ideas interiorizadas sobre los roles de género afectan la autoestima, las relaciones sociales y la salud mental de las deportistas.

Los roles de género se convierten en pensamientos y creencias de lo que debe ser lo propio o lo considerado como lo “correcto” para cada género (Díaz et al., 2020). Para el año 2024 en el deporte, el rol de la mujer sigue manteniéndose no muy lejos de lo privado, por lo que es primordial, tener conciencia de la información que se interioriza y así poder reconocer si esto trae algo beneficioso, o por el contrario tiene alguna repercusión en la construcción de la autoestima y la forma de relacionarse dentro de la sociedad (Fondo Europeo de Desarrollo Regional Interreg España, 2024).

Por otro lado, los estereotipos de género, definidos por la ONU (2024) como ideas preconcebidas sobre los roles de hombres y mujeres, tienen un impacto negativo en la salud mental de las deportistas al limitar su desarrollo personal y profesional. Estas creencias asociadas a la fragilidad física de las mujeres y la idea de que ciertos deportes son más apropiados para un género que otro (Mujika-Alberdi et al., 2021), generan barreras significativas para su participación restando importancia en comparación con la de los hombres.

Con relación a lo anterior, la presente investigación tomó referente, que los roles de género se construyen a través de variables socioculturales y a partir de esto, mujeres y hombres asumen roles y patrones de comportamiento impuestos por la sociedad (Montero et al., 2004). Son las mujeres quienes tienden a manifestar mayor cantidad de malestares psicológicos puesto a que se ven envueltas en una sociedad machista y patriarcal donde el rol

de la mujer asume más cargas a nivel personal (trabajo, tareas domésticas/cuidados y redes afectivas) y, además, los ideales de belleza y presión social sobre sus cuerpos contribuyen a una salud más baja en mujeres (Díaz et al., 2020; Sánchez et al., 2018).

Los roles de género tienen una estrecha relación con los procesos de socialización en donde a través de la interacción social, los sujetos aprenden e internalizan valores, actitudes, expectativas y comportamientos que son característicos del contexto al cual pertenecen, para poder desenvolverse dentro del mismo (Giddens, 2014) estos factores socioculturales de acuerdo con las normas de género, causan que las mujeres presenten deterioros en su salud física y mental, pues de acuerdo a los roles de género para cada sexo implica que la mujer se tenga que alejar de ciertos estereotipos debido a que los estándares sociales guían y restringen ciertos comportamientos (Cialdini, 1999).

Ante lo expuesto anteriormente, la teoría general de las actitudes de Piaget y Kohlberg ayuda a entender cómo los pensamientos y emociones influyen en el comportamiento de las personas. Según la teoría general de las actitudes (2001, pp, 50), estas son “disposiciones internas de carácter aprendido y duradero” que afectan cómo una persona responde favorable o desfavorablemente a objetos o situaciones sociales (Cantero & León, 1998) y se desarrollan a partir de experiencias personales internas de cada persona e incluyen tres componentes: afectivo (sentimientos), cognitivo (pensamientos) y conductual (acciones/comportamientos). Aunque no se pueden medir de forma directa, se pueden analizar a través de las respuestas observables de las personas, reflejando así su actitud frente a una situación determinada (Morales, citado por Castro, 2002).

Las actitudes se componen de tres componentes fundamentales que ayudan a entender su formación y manifestación en el comportamiento humano. El componente cognitivo se refiere a las representaciones que cada persona tiene sobre un objeto o situación, expresándose a través de opiniones, pensamientos, creencias, valores y expectativas (Morales, citado por Castro, 2002). El componente afectivo refleja cómo las creencias son apoyadas o

cuestionadas por los sentimientos, preferencias y estados de ánimo de una persona. Estas reacciones pueden evidenciarse tanto física como emocionalmente en relación con el objeto de la actitud (Morales, citado por Castro, 2002). Por último, el componente conductual abarca los comportamientos que apoyan o rechazan el objeto de la actitud. Este componente es crucial para el estudio de las actitudes, ya que considera no solo las acciones visibles, sino también las intenciones y motivaciones detrás de ellas (Morales, 1999), la formación de las actitudes resulta de la interacción continua entre el individuo y su entorno. Factores como prejuicios, costumbres, valores sociales y discriminación juegan un papel significativo en cómo las personas perciben y responden a su entorno, moldeando así sus opiniones y acciones (Morales, 1999).

Las afectaciones en la salud mental de mujeres jóvenes y niñas limitan sus experiencias en el deporte debido a factores personales. Ruiz (2013) sostiene que las experiencias están directamente relacionadas con la interacción entre el individuo y su entorno, así como con la capacidad de adaptación a este. Esto significa que el entorno juega un papel crucial en cómo se viven las experiencias. Ruiz (2013) agrega que esta interacción permite procesos de reflexión que son fundamentales para el aprendizaje. Sin embargo, si las experiencias vividas son negativas, pueden llevar a distorsiones en la percepción de la realidad, afectando la autoestima y la confianza de las jóvenes deportistas.

Las experiencias también se presentan como esfuerzos para cambiar lo que causa insatisfacción en la vida cotidiana. Según Cousinet (como se citó en Alfageme), la capacidad de cambiar y adaptarse permite a las personas desarrollar recursos personales que les ayuden a enfrentar los desafíos sociales. Esto implica que, al mejorar su relación con el entorno y consigo mismas, las mujeres pueden reconstruir sus experiencias de manera más positiva. Además, Montessori (1988) señala que las experiencias que dan sentido al presente son clave para aumentar la capacidad de dirigir futuras experiencias. Esto sugiere que aprender de las vivencias pasadas puede ayudar a las personas a manejar mejor las situaciones futuras.

Finalmente, Ruiz (2013) concluye que el valor de las experiencias se define por la forma en que cada persona actúa en función de lo que ha aprendido, lo que subraya la importancia de la autoeficacia en el desarrollo personal.

Dewey (como se citó en Ruiz, 2013) indica que estas experiencias están ligadas a la interacción con el entorno y la capacidad de adaptación. Ruiz (2013) añade que esta interacción permite la reflexión y el aprendizaje de experiencias, donde las vivencias negativas pueden alterar la percepción de la realidad. Estas experiencias buscan modificar situaciones de inconformidad y ayudar a superar el presente, facilitando la relación con el entorno y consigo mismas. Ruiz (1973) sostiene que esto permite desarrollar recursos personales para enfrentar desafíos sociales. La experiencia no solo proporciona sentido a la situación actual, sino que también mejora la capacidad de manejar futuras vivencias (Montessori, 1988) y adquiere valor según la manera de actuar de cada individuo (Ruiz, 2013). Estos aspectos resaltan la necesidad de un apoyo adecuado en salud mental para estas deportistas, lo cual podría influir positivamente en su bienestar y rendimiento.

Las experiencias buscan modificar lo que genera insatisfacción (Cousinet, como se citó en Alfageme, 2001) menciona que esto permite a las personas adquirir recursos para afrontar los desafíos sociales. Además, (Montessori, 1988) menciona que las experiencias presentes influyen en las futuras, y (Ruiz, 2013) concluye que estas tienen valor según la forma en que las personas actúan en su entorno.

Por último, en lo que atañe al deporte, cuando se habla de deportes de alto rendimiento, se habla de una búsqueda de un mayor rendimiento enfocado en los entrenamientos y la mejora de la condición física de deportistas, sin embargo Olmedilla (2011) logra identificar que para poder lograr cambios positivos y significativos dentro del deporte, la cooperación grupal, la percepción sobre la eficacia colectiva, son factores con mayor alcance para que los y las deportistas de alto nivel logren impulsar sus capacidades y su rendimiento dentro del área, cuando dentro de su grupo, existen factores como la empatía, el apoyo mutuo, la percepción de

competencia que tenga el o la entrenadora, el establecimiento de roles claros dentro del grupo para evitar conflictos, los niveles de satisfacción que tengan los deportistas de sus entrenadores y el fomentar procesos grupales dentro de los equipos, hace que el deporte pueda ampliar su mirada hacia un alcance mayor a nivel competitivo (Pulido,2013).

## **Método**

**Diseño de investigación**La presente investigación se fundamentó a través de una metodología cualitativa, dado que busca profundizar en las características personales e intrínsecas de las participantes para comprender de una mejor manera las experiencias y narrativas de mujeres deportistas de alto rendimiento entendiendo que el rol de género juega un papel importante en su desempeño y salud mental (Quecedo y Castaño, 2002). A través del diseño fenomenológico de investigación, que se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida con respecto a un suceso desde la perspectiva del sujeto asumiendo el análisis de los aspectos complejos de la vida humana, de los sucesos que están más allá de los aspectos cuantificables (Husserl, 1998).

**Participantes.** La información que se estudio tuvo apertura con 6 deportistas de alto rendimiento de la Secretaría de recreación y deportes de la gobernación de Nariño en la ciudad de Pasto. El muestreo fue intencional, lo que permite seleccionar casos característicos de una población variable, en los cuales esta pequeña selección, permitan conducir y enfocar la investigación (Otzen, 2017).

Para la presente investigación se tuvo en cuenta los siguientes criterios de inclusión: (a) pertenecer a diferentes ligas deportivas de la Secretaría de recreación y deportes, (b) tener entre 18 y 28 años, y (c) que residan en la ciudad de Pasto. Respecto a los criterios de exclusión las participantes de la presente investigación (a) no deben estar en acompañamiento por la dupla violeta, pues limitaría el uso del tiempo para la realización de la entrevista, y (b) no encontrarse en proceso de tratamiento psiquiátrico, pues este factor impediría el desarrollo de

investigación, teniendo en cuenta los alcances del profesional de psicología durante este proceso.

Por lo anteriormente mencionado, para tratar de dar una respuesta ante estas necesidades se tendrá en cuenta dos categorías para poder realizar el análisis de información, y serán aquellas que contribuyan a dar respuesta al objetivo general de la presente investigación, las cuales se muestran a continuación en la tabla de categorías conceptuales.

**Tabla 1**

*Categorías conceptuales*

<b>Categorías</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Subcategorías</b>
Actitudes	Morales (1997) la define las actitudes como una predisposición que tienen las personas a actuar que es aprendida y dirigida hacia un objeto, persona o situación. Están compuestas por tres factores importantes que conllevan a unas respuestas de tipo cognitivo, emocional y conductuales (Rosenberg, 1960)	Actitudes positivas Actitudes negativas Factores cognitivos Factores emocionales Factores conductuales
Experiencias	A partir de las experiencias se construyen los pensamientos, las memorias, el afecto y la sabiduría acumulada (Turner 1985) que pueden determinar las acciones y actitudes de una persona, pues dependiendo de la experiencia que tenga el individuo sobre un objeto, persona o situación, pondrá límites en cuanto a las acciones consiguientes o las habilitará. Por tanto, las experiencias pueden ser negativas o positivas.	Experiencias positivas Experiencias negativas
Roles de Género	Los roles de género designan las funciones sociales, así como también los papeles, expectativas y normas que se esperan de los hombres y de las mujeres, estos, son establecidos a nivel social y cultural y de esta manera se determina forma en cómo deben ser, sentir y actuar dependiendo del sexo al que pertenece cada individuo (Macia., et al, 2010)	Género, estereotipos de género, prácticas de género percibidas en el deporte

**Instrumento.** Para el desarrollo y aplicación del instrumento, se diseñó una entrevista a profundidad (Anexo A) la cual fue validada por dos jueces expertos, un psicólogo con experiencia en investigación cualitativa y acompañamiento a jóvenes y otra psicóloga con experiencia en género, derechos sexuales y reproductivos y en uso de técnicas interactivas para investigación e intervención social.

Para la realización de los encuentros, se realizó un acercamiento a la población, para identificar los criterios de inclusión para ser partícipes de la presente investigación, una vez elegidas las dos colaboradoras, se establece contacto directo con ellas explicándoles el objetivo y proceso de la investigación. Cuando se haya aceptado de manera voluntaria, se realizarán encuentros individuales de dos horas aproximadamente, previamente se hará entrega de un consentimiento informado que incluye información clave sobre la investigación, junto con la aceptación para participar y el permiso para poder hacer grabaciones de audios y también la captura de fotografías, que luego se usarán para analizar la información recolectada, evidenciada en el Anexo C.

**Análisis de resultados.** Se realizó un análisis temático, el cual hace referencia a la identificación de los temas de interés de la investigación como las actitudes y las experiencias frente a los roles de género en mujeres deportistas de alto rendimiento. Para lo anterior, se usó el software Atlas. Ti, para poder organizar, codificar y agrupar la información cualitativa para poder analizarla. De igual manera, cabe resaltar que las categorías y subcategorías de análisis puedan ser modificadas y/o transformadas de acuerdo con los hallazgos que salgan a la luz.

**Consideraciones éticas.** Para el desarrollo de esto y teniendo en cuenta los aspectos éticos que conlleva, la investigación tuvo como referencia la resolución No. 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, la cual es la base central para las investigaciones donde intervienen seres humanos, en el capítulo 1: De los Aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos en el artículo 5 que menciona “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su

bienestar”. A su vez en El artículo 37, se habla de la importancia de la dignidad de las personas, sus creencias, intimidad y pudor cuando realiza una investigación determinada y otro aspecto importante en esta resolución, se denomina “Obtención y uso de la información” que se pueden encontrar en los artículos 40, 43 y 46, planteando de esta manera, la confidencialidad que el psicólogo debe tener mediante la ética profesional, y dar a conocer la información solamente con el consentimiento del paciente manteniendo registro escritos, electrónicos, datos psicológicos, entrevistas y resultados de pruebas, bajo condiciones de seguridad y secreto profesional. Por último, en caso de que se presente alguna situación de emergencia psicológica se ha diseñado una ruta de atención en caso tal que se necesite activar.

## **Resultados**

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de los encuentros individuales realizados con seis deportistas de alto rendimiento, pertenecientes a las ligas de boxeo, ajedrez, ciclismo, baloncesto y muay thai de la Secretaría de Recreación y Deportes de la Gobernación de Nariño, cuyas edades oscilan entre los 18 y 28 años. A través de entrevistas en profundidad, guiadas por preguntas orientadoras, se exploraron sus experiencias y actitudes frente a los roles de género en el contexto deportivo. Este proceso permitió un acercamiento detallado a las narrativas de las participantes. Seguidamente, se describe la caracterización de las deportistas que conformaron la muestra de este estudio.

Caro es una chica de 19 años, competidora de ajedrez nivel nacional, desde hace 11 años y reside en una zona rural del departamento de Nariño con un nivel socioeconómico bajo, vive con sus padres y en la actualidad además de ser deportista de alto rendimiento de ajedrez, se encuentra estudiando una licenciatura en Ciencias sociales en la Universidad por lo que su rutina se debe dividir sus tiempos entre el quehacer del hogar, sus entrenamientos y sus horas de estudio.

Sofía, de 18 años, practica ajedrez desde hace 11 años y vive en un pueblo a las afueras de Pasto, en una situación socioeconómica baja. Los recursos limitados dificultan su

desplazamiento a la ciudad para entrenamientos y alimentación. Además de su dedicación al deporte, estudia enfermería superior, lo que le exige dividir su tiempo entre ambas responsabilidades, pero la falta de apoyo económico y la ausencia de respaldo por parte de algunos profesores de su universidad, le generan frustración, afectando su rendimiento en el deporte y los estudios.

Nicol una chica basquetbolista de 28 años, reside en la ciudad de Pasto, trabaja como abogada en la universidad de Nariño y litiga en diferentes procesos en Pasto, es deportista de alto rendimiento desde los 14 años, vive con su madre y su padre quien es su entrenador en la liga. Tiene un nivel socioeconómico medio, y con su trabajo ayuda con algunos gastos del hogar, tiene una comunicación más cercana con su padre debido a que ha sido quien la apoya, motiva y escucha no solo en el ámbito deportivo, sino también en su vida diaria.

Pepita, de 25 años, es competidora profesional de Muay Thai desde hace 8 años y diseñadora gráfica. A lo largo de su vida ha recibido críticas de su entorno primario por practicar un deporte considerado como rudo para una mujer, lo que ha afectado su autoestima, sin embargo, ha superado estas dificultades y actualmente dirige su propia empresa de marketing digital, lo que le permite equilibrar su vida laboral y deportiva. A pesar de sus exigentes horarios, ha desarrollado una fuerte resiliencia y mantiene una actitud optimista frente a los desafíos

Cristina, de 22 años, es ciclista profesional desde hace 12 años y recientemente perdió a su madre, lo que afectó profundamente su salud mental y la llevó a vivir nuevamente con su padre, con quien tiene una relación distante, y aunque se ha sentido perdida, ha decidido afrontar esta etapa con valentía, convencida en demostrarle a su familia, a su entorno y al mundo que, a través del deporte, puede superar los obstáculos que la vida le ha presentado y alcanzar grandes logros, mostrando que es más fuerte que sus caídas.

Mía, de 19 años, competidora profesional de Muay Thai desde hace 11 años vive en un entorno familiar unido en el sur de Pasto. Aunque su situación económica es estable, enfrenta

dificultades para asistir a competencias nacionales debido al escaso apoyo al deporte femenino. Esta falta de respaldo le genera ansiedad y frustración, ya que siente que las limitaciones económicas afectan su rendimiento y su desarrollo como deportista.

Seguido a esto, se presentarán los resultados según las categorías de análisis, iniciando con la categoría de Actitudes, las cuales se dividen en tres componentes (cognitivo, emocional, conductual) los cuales pueden ser positivos y negativos dependiendo de cada circunstancia.

Con respecto al componente cognitivo, Caro, de 19 años, mencionó: *“siento que después de escuchar varios comentarios de que el nivel de las mujeres era más inferior al de los hombres sí llegué en un momento a creerlo, pero pues después es como ya de ponerme a pensar desde que es mi proceso y nadie más lo sabe, que yo me he esforzado y que todas las mujeres entrenamos a diario y todos tenemos las mismas capacidades, eso cambió, pues esa creencia de que el nivel de las mujeres es inferior”*. Esto muestra cómo las ideas erróneas sobre las capacidades de las mujeres en el ajedrez pueden afectar su forma de pensar, además también señala que ser mujer y venir de una zona rural limita aún más su participación, como lo expresa en este relato: *“somos de zona rural con mi compañera y siempre hemos entrenado entre las dos, solo es como un día de entrenar con Camilo y no estábamos conviviendo con el resto del equipo, entonces siempre en las salidas éramos mi compañera y yo, y ellos sí nos incluyen en el grupo, pero pues siempre estábamos las dos”*.

Con respecto a los pensamientos negativos que surgen en el deporte de alto rendimiento, Cristina expresó que *“yo vengo de un deporte de patinaje, yo era fondista, entonces mi contextura es una contextura gruesa, yo no soy delgada, entonces recuerdo que siempre me decían ‘estás gorda entonces no vas a servir para el ciclismo’ o ‘tiene que bajar de peso, y si no lo hace, nunca vas a servir’, entonces eso me frustraba mucho y yo decía, si no soy escaladora, no sirvo, entonces yo mucho tiempo pensé dejar el deporte por esos aspectos”*.

Su relato muestra cómo los comentarios sobre su cuerpo llegaron a afectar su seguridad y su deseo de seguir en el deporte.

Por otro lado, en cuanto a los factores cognitivos positivos que surgen en el deporte, Pepita (25 años) refiere “No pierdo la fe en mí misma y que haya pasado lo que haya pasado no me desmorono por eso, sino que digo bueno, la cague, pero no importa a seguir adelante, porque una mala situación no me suma ni me resta, sino que me motiva a seguir y a seguir”. Lo anterior evidencia que, a pesar de las dificultades y tensiones del alto rendimiento, desarrollan herramientas personales como la resiliencia que les permite identificar sus pensamientos negativos y transformarlos en positivos, con la finalidad de poder afrontar retos más grandes.

En relación con lo anterior, también se logran evidenciar pensamientos y creencias positivas como las que menciona Nicol (28 años) *“el creer en mí, el creer que puedo decir que soy una buena armadora entonces el hecho de que no solamente he jugado aquí en Nariño, sino que también he tenido la oportunidad de reforzar otros departamentos como Putumayo y Chocó me devuelve la confianza en lo que soy y que yo de una u otra manera, puedo aportar en este caso”*. Esto demuestra que a pesar de las adversidades, el tener confianza en ella misma la ha llevado a construir pensamientos positivos frente a su desempeño de alto rendimiento.

En otro orden de ideas, cabe mencionar que existen factores externos como el hecho de perder una carrera profesional, que generan pensamientos negativos y repercuten en la autoconfianza como lo expresa Mia (19 años) *“cuando pierdo si se me complica un poco la verdad porque pues a ninguna a ninguna persona le gusta perder, pero no me desanimo. No es como que yo pierda y ya quiera dejar de competir y de pelear ni nada de eso, pero a veces sí siento ese sentimiento de frustración de pensar que no hice lo suficiente como para ganar y a veces siento que decepciono a las personas que me han ayudado o a mis entrenadores, mis hermanos y a mi familia, y también siento que me decepcione un poco a mí y es algo que me gustaría cambiar”*.

Finalmente, y desde otro punto de vista, Sofia (18 años) ha construido pensamientos de afrontamiento frente a creencias negativas sobre los roles de género dentro del deporte y refiere *“que las mujeres tenemos un nivel más bajo de rendimiento porque siempre los comentarios que se escuchan son que no tenemos casi competencias que los hombres juegan más. Pero ya dándome cuenta, tal vez enfrentándome ya a competencias, de más alto nivel sí hay mujeres que juegan e incluso tienen igual nivel o mejor que los hombres”*, lo que le ha ayudado a dar continuidad a su carrera deportiva.

Cuando se habla de actitudes, también se tienen en cuenta los factores emocionales positivos y negativos. Para poder entender las emociones negativas, se va a tener en cuenta el relato de Cristina (22 años) quien refiere que *“manejar como deportista las emociones es muy difícil, a uno le dicen que tiene que estar muy enfocada y controlar las emociones, pero me pasa una situación fuera del deporte y uno tiene que decir no, este es otro aspecto es otra situación, tengo que controlar mis emociones”*. Pareciera que muchas veces no cuentan con las herramientas necesarias para afrontar grandes tensiones en su vida personal y deportiva.

Sin embargo, hay deportistas que han logrado transformar sus sentimientos negativos en positivos como lo menciona Mia (19 años) *“a mí me ha dado un poquito más de autoestima, porque a veces ganarle a un hombre uno dice ah le gané al hombre, entonces eso me ha llenado como de valor”*, lo que sugiere que cuando se logran cambiar los pensamientos, los sentimientos y emociones también cambian significativamente.

Por su parte, tres deportistas coincidieron en que existen más emociones negativas en la preparación a competencias profesionales como lo refiere Cristina (22 años) *“en la vuelta a Colombia del anterior año, nuestra vuelta colombiana, no la transmitieron por RCN y siempre transmiten vueltas a Colombia y la nuestra no, que porque se cruzaba con la vuelta a España entonces imagínese, le dieron más prioridad a esa vuelta que era de hombres que a la nuestra y que de todos modos era igual de importante porque es una carrera grande, entonces esas cositas a uno lo ponen triste, aunque uno no se deja llevar mucho de eso porque de todos*

modos, uno piensa *“Así es la sociedad y hasta que no cambie, pues es duro”, pero pues sí da mucha tristeza es lo que a uno le afecta*”. Este relato evidencia que a pesar de los esfuerzos realizados, las mujeres deportistas perciben que no logran contar con el mismo reconocimiento que el deporte masculino.

Asimismo, Sofia (18 años) menciona *“siento que el deporte no solo es la parte física ni los entrenamientos, sino también hay que entrenar la parte mental porque muchas veces eso es lo que nos falla a los deportistas”* lo que se relaciona con el relato de Cristina (22 años) *“el deporte de alto rendimiento, siento que no es una cura ni mental ni para el corazón porque a pesar de que uno lo disfruta, le gusta y todo, uno sufre mucho mentalmente, demasiado porque hay muchas cosas que [a] uno lo frustran... a veces me vaya mal en carreras, además de las caídas, lesiones, entonces yo siento que todo eso afecta mentalmente demasiado”*. Lo anterior muestra cómo los sentimientos negativos en el deporte de alto rendimiento están muy presentes en la preparación y competencias, dificultando abordarlos adecuadamente.

Siguiendo con otra línea de ideas, el último componente de la actitud corresponde a los factores conductuales. Caro (19 años), relata que *“cuando me siento muy nerviosa o así tengo mucha presión, hago ejercicios de respiración también tomar agua me tranquiliza”, lo que le permite mantener la calma en situaciones de tensión. En contraste, Pepita (25 años), comenta que “colocarme ansiosa y empezar a comer mucho, compararme con otra competidora, cuando estoy demasiado nerviosa a veces no puedo controlar mi cuerpo y empiezo a temblar o me dan tics en la cara”,* mostrando cómo la ansiedad puede afectar su comportamiento y somatizarse en el cuerpo.

El factor conductual presenta tanto aspectos negativos como positivos, que a veces impulsan y otras inhiben el rendimiento. Mia (19 años) menciona que *“tratar de entrenar más duro, de llevar a mi cuerpo al límite, tratar de soportar el dolor o sea de decir ‘sí, me duele, pero lo soporto y tengo que hacer y lo voy a hacer”*”, lo cual le motiva. Sin embargo, Pepita (25 años) señala que *“uno hace el logro, pero uno se siente vacío, se vuelve como un poco de ambición,*

*pero se pierden muchas cosas, de no disfrutar el momento porque le mete tanta presión al objetivo de que tengo de ganar, que olvidamos aplicar una buena técnica”, lo que demuestra cómo la presión puede interferir con un buen desempeño.*

Es importante conocer las experiencias de las mujeres deportistas de alto rendimiento, ya que estas ofrecen una visión más amplia sobre sus actitudes en el deporte Caro (19 años) comenta *“haber perdido varias partidas me bajoneaba, y yo decía no, ya, no puedo ser muy mala, entonces eso fue un gran reto, pues porque yo misma tenía que controlarlo y decir no, yo sí puedo, y fue muy satisfactorio porque tuve una gran experiencia, entonces sé que con eso puedo seguir mi camino”,* que indica que a pesar de las pérdidas, las experiencias positivas surgen cuando se superan las barreras internas.

Pero en lo referente a la parte negativa de las experiencias se observaron algunas afectaciones como lo expresa Cristina (22 años) *“hay carreras en las que a uno le ponen a correr las mismas distancias que en los hombres y hay otras carreras en las que a uno le bajan un poquito más el recorrido, entonces, pues a uno cuando le bajan el recorrido uno dice “ah bueno listo” entonces en las premiaciones no importa que sean menos, pero cuando uno le ponen el mismo recorrido y la premiación es menos uno dice hum pero ¿por qué?”* Este testimonio evidencia cómo las diferencias en las condiciones de competencia y premiación, asociadas a los roles de género, generan experiencias de inconformidad y malestar en las deportistas durante su trayectoria profesional.

Sin embargo, hay algunas experiencias de afrontamiento que surgen en el camino, como lo expresa Cristina (22 años) *“no me dejó afectar de los comentarios que me dicen como “ay pero tú eres mujer, si al hombre le cuesta a la mujer más” yo me lleno de valor y les demuestro que puedo mejor que el hombre entonces digo, le gané o digo como soy mujer lo saqué adelante, entonces en ese aspecto creo que me considero muy fuerte en decidir que no me dejo llevar de esos comentarios de que por ser mujer, no vas a poder “me lleno más de valor y digo pa’ que vea que sí [puedo]”.*

Por otro lado, para dar respuesta al tercer objetivo sobre las actitudes y experiencias frente a los roles de género que se perciben en relación con la salud mental de mujeres deportistas de alto rendimiento, se logra identificar que el deporte de alto rendimiento femenino aún en el año 2025 sigue considerándose como de segunda categoría y así lo confirma Nicol (28 años) en su testimonio *“aquí en Pasto sí se nota que hay mucha diferencia en cuanto a la parte de hombres y mujeres porque puede haber más participación, incluso en premios, por ejemplo, en torneo son muchos más altos en los hombres que las mujeres en eso sí se mira una diferencia aquí en Nariño”* lo que también lo afirma Cristina (22 años) *“dentro de mi deporte (ciclismo), se observa que a los hombres reciben siempre más incentivos y pues se observa cómo con el apoyo pueden ir a más torneos fuera del país o en dentro del país, y pues siempre van como con ayudas en cambio para mujeres, no”*. Lo anterior evidencia las barreras económicas que pueden encontrar las mujeres deportistas para acceder a espacios y recursos que potencien su carrera.

Aunque los roles de género suelen tener efectos negativos, algunas deportistas los cuestionan y se convierten en una oportunidad para ellas en sus entrenamientos. Mia (19 años) expresó: *“Cuando uno entrena con un hombre ellos suelen hacerlo más suave conmigo pero precisamente lo que yo quiero es lo contrario porque yo quiero es subir mi nivel, entonces ellos piensan que porque soy mujer tienen que golpearme menos fuerte, y este deporte de lo que se trata es de avanzar, entonces siempre que hago con ellos es como que porque soy mujer hacen más despacio y en cambio cuando hago con mi hermano o con mi entrenador, ellos saben el potencial que yo tengo y que también puedo llegar a golpear demasiado fuerte, así como lo hacen ellos, entonces ellos sí me hacen sentir como comprendida en ese aspecto”*.

Con respecto a este objetivo, es importante saber que existen experiencias que crean pensamientos negativos basados en la concepción de género que pueden afectar la salud mental de las deportistas de alto rendimiento, como lo cuenta Caro (19 años) *“tratar de quitarle esa mentalidad a la gente de que las mujeres no son capaces o de que las mujeres son*

*débiles. Entonces yo creo que esas son como barreras, la mentalidad de la gente, de que las mujeres no somos capaces o que somos consideradas como el sexo débil”.*

También, se logró evidenciar que el escaso reconocimiento que reciben las mujeres en el deporte de alto rendimiento dado los roles de género tradicionales. Cristina (22 años) lo expresa así: *“a uno como mujer tristemente aquí en Nariño, no la tienen tanto en cuenta más que todo en los deportes, como el ciclismo más lo tienen en cuenta al hombre porque a uno le dicen que el ciclismo es para los hombres o que los hombres dan más espectáculo en el ciclismo y no solamente aquí en Nariño, he escuchado en todo lado que a nosotras las mujeres nos juzgan mucho porque dicen que los hombres dan más espectáculo que las mujeres entonces desde eso me da mucha rabia porque uno como mujer también se esfuerza también hace las cosas incluso uno ve reflejado eso en las premiaciones también, para las mujeres son menores que para los hombres”.* Este testimonio evidencia cómo el género tiene efectos en el reconocimiento y genera impactos emocionales negativos en las deportistas, pues deben esforzarse más para ser valoradas, aunque ellas puedan cuestionar estos roles, estos siguen teniendo un efecto sobre su carrera como deportistas

Las afectaciones psicológicas derivadas de factores externos se evidencian en las experiencias de las participantes. Cristina (22 años) señala: *“el impacto en mi salud mental ha sido negativo, pero todo eso impulsa a quererse mejor a demostrar y a seguir entrenando y saber conocer más experiencias en las que pues podemos notar que sí que las mujeres llegan a tener también a un alto nivel, así sea en menor número”.* Ambos testimonios reflejan cómo, al competir en un entorno dominado por hombres, las mujeres sienten la necesidad de esforzarse aún más para demostrar su valor y ser reconocidas.

Aunque cabe resaltar que no siempre se presentan afectaciones en la salud mental, sino que muestran como un buen acompañamiento psicológico puede mejorar considerablemente el bienestar de las deportistas como lo manifiesta Caro (19 años) *“Bueno, pues con este acompañamiento, he sentido que personalmente me ayudó a crecer mucho no*

*solo en mi vida como de deportistas, sino también en mi vida personal.” Y lo confirma Pepita (25 años) quien refiere: “ufff el acompañamiento psicológico con la única persona con la que he trabajado así full es usted, la doc Mafe yo siempre voy a estar agradecida del hecho de que usted básicamente me recogió en un momento que yo estaba muy, muy, muy, muy vulnerable y sé que en este punto de mi vida no me permitiría volver a estar ahí. Porque a pesar de que se hizo como un acompañamiento deportivo, también se tocó temas importantes de mi vida personal que de cierta manera afectaban mi rendimiento deportivo sin querer queriendo, sin saberlo y de manera muy inconsciente de saber por qué de pronto no me concentraba o porque me estaba faltando el aire, pero todo tenía una raíz de ser. Entonces el acompañamiento que se tuvo a mí me dejó muchas enseñanzas para poder volar solita, y en caso de que vuelva a recaer por X o Y emotivo, yo sé muy bien que puedo contar con su ayuda profesional doc. Y también ha sido muy bueno porque me ha ayudado a reconocer ciertas cosas mías que dejé muchísimo tiempo de lado y para mí para eso ha sido lo más importante, el volver a darme el propio valor que yo sé que en algún momento tuve y ahora lo tengo de una manera mejor.” Lo que muestra que cuando existen acompañamientos enfocados en cada necesidad, pueden brindar herramientas personales para impulsar sus carreras, así como su vida personal y profesional.*

### **Discusión**

Las trayectorias de las mujeres en el deporte de alto rendimiento están atravesadas por múltiples factores sociales, psicológicos y culturales que inciden directamente en sus experiencias y en el desarrollo de sus carreras, este estudio evidencio cómo las jóvenes deportistas enfrentan barreras persistentes asociadas a los estereotipos de género, que cuestionan sus capacidades, afectan su autopercepción corporal y limitan el reconocimiento de sus logros, para el caso de quienes provienen de zonas rurales, estas dificultades se intensifican debido a las limitaciones de acceso a recursos, transporte y espacios de entrenamiento, reduciendo sus oportunidades de preparación y visibilidad, **pues el ser** mujer

deportista en una zona rural implica enfrentar barreras adicionales que limitan su desarrollo, sumadas a los estereotipos de género, impactan en su autopercepción y generan una sensación constante de desventaja frente a otras deportistas. En este sentido, vivir en un contexto rural no solo acentúa las desigualdades, sino que también refuerza la urgencia de crear estrategias más equitativas desde los territorios rurales.

La escasa representación del deporte femenino en los medios impacta directamente en la autopercepción de las deportistas, al invisibilizar sus logros y minimizar su presencia en el ámbito público. Esta falta de reconocimiento externo puede generar inseguridad, autocrítica y una presión constante por demostrar que son “suficientes”. La escasa representación del deporte femenino en los medios impacta directamente en la autopercepción de las deportistas, al invisibilizar sus logros y minimizar su presencia en el ámbito público, esta falta de reconocimiento refuerza estereotipos que asocian el alto rendimiento con características tradicionalmente masculinas, lo que lleva a muchas mujeres a preocuparse por no “verse demasiado fuertes” o “masculinas”, o por el contrario porque su cuerpo por prácticas netamente deportivas se vea demasiado “tosco”, estos temores influyen en cómo se perciben a sí mismas y puede generar inseguridad, autocrítica y presión por demostrar que son suficientes, sin perder su feminidad, afectando así su salud mental y su rendimiento.

Esta investigación tuvo como objetivo identificar las actitudes y experiencias competitivas frente a los roles de género de mujeres jóvenes deportistas alto rendimiento en la ciudad de Pasto, para esto se llevó a cabo un estudio cualitativo en el que se realizó encuentros individuales con seis deportistas. Los resultados encontrados a partir de las narrativas de las deportistas entrevistadas permitieron identificar cómo han experimentado y enfrentado los roles de género en el deporte de alto rendimiento en la ciudad de Pasto.

Se reconoce que, en entornos deportivos, la figura de las mujeres sigue estando asociado a la debilidad, mientras que, la fuerza, la resistencia y el liderazgo sigue siendo características que se asocian con los hombres, estos roles suelen ser reproducidos

especialmente por los entrenadores, el personal administrativo en su mayoría conformados por hombres y algunos deportistas que llegan afectar la confianza y la forma de participar de las mujeres en las competencias. En esta línea, Duran (2022) señala que las mujeres y niñas deportistas suelen enfrentar mayores obstáculos para avanzar en el ámbito deportivo, lo que limita su desarrollo profesional, su participación competitiva y su experiencia dentro de este contexto.

A pesar de esto, tres de las deportistas de las ligas de Ciclismo con 12 años de experiencia y de Muay thai con 8 y 11 años de experiencia, lograron competir a nivel profesional, lo que las convierte en casos especialmente relevantes dentro de este estudio, pues su participación permitió comprender cómo algunas mujeres, a pesar de enfrentar barreras estructurales y estereotipos de género, logran mantenerse en el deporte de alto rendimiento, destacándose por su constancia, disciplina, fortaleza mental y motivación personal. Aun cuando vivieron momentos de inseguridad, críticas o discriminación, supieron mantenerse firmes en su proceso deportivo, desarrollando una actitud resiliente frente a las dificultades.

También contaron con ciertos apoyos que marcaron la diferencia como, los entrenadores que creían en su capacidad, familias que respaldaban su esfuerzo, o equipos donde se sintieron valoradas. Además, fueron proactivas para buscar oportunidades, ya fuera consiguiendo patrocinios, trasladándose para entrenar o vinculándose a clubes deportivos, para ellas, el deporte no fue solo una competencia, sino un proyecto de vida y a través de él, encontraron una forma de transformar sus historias, representar a sus comunidades y demostrar que las mujeres también pueden destacar en escenarios tradicionalmente dominados por hombres. Los roles de género se construyen a través de variables socioculturales y a partir de esto, mujeres y hombres asumen roles y patrones de comportamiento impuestos por la sociedad (Montero et al., 2004)

Con respecto a las actitudes frente a los roles de género, los resultados evidencian que las experiencias personales y deportivas de las jóvenes entrevistadas han influido significativamente en la forma en que se construyen sus actitudes dentro del deporte del alto rendimiento, algunas de ellas expresaron haber enfrentado pensamientos negativos durante las competencias, acompañados de emociones como inseguridad, frustración o autocrítica, al sentir que no estaban cumpliendo con lo esperado o que no lograban demostrar plenamente sus capacidades. Estas vivencias, en ciertos casos, las llevaron a considerar la posibilidad de abandonar su carrera deportiva.

Estas manifestaciones pueden entenderse a partir del planteamiento de Morales (1999), quien sostiene que la formación de las actitudes es resultado de una interacción continua entre el individuo y su entorno, por lo que factores como los prejuicios, las costumbres, los valores sociales y las formas de discriminación presentes en el ámbito deportivo, influyen directamente en cómo las mujeres interpretan sus experiencias, afectando sus pensamientos, emociones y formas de actuar. En este sentido, los estereotipos de género y las expectativas sociales que pesan sobre las mujeres deportistas pueden moldear actitudes marcadas por la duda, el desánimo o la sobre exigencia, impactando su bienestar emocional, psicológico y profesional.

Sin embargo, a pesar de los retos que implica ser mujer en el ámbito deportivo, tres de las seis deportistas entrevistadas señalaron que el hecho de atravesar momentos difíciles en su trayectoria les permitió desarrollar actitudes positivas frente a las exigencias del alto rendimiento, en sus narrativas mencionaron que gracias a la constancia, la disciplina, el esfuerzo y la fortaleza mental, lograron superar obstáculos y demostrar que las mujeres pueden alcanzar o incluso superar el rendimiento de los hombres en competencias profesionales.

Estos hallazgos se relacionan con la teoría de Cantero y León (1998), quienes definen las actitudes como disposiciones internas, aprendidas y duraderas, que influyen cómo las personas responden ante distintas situaciones sociales, en este caso, las actitudes positivas percibidas en las deportistas no surgen de manera espontánea, sino que se construyen a partir

de experiencias personales significativas, convirtiendo las dificultades que enfrentaron en oportunidades de aprendizaje, que fortalecieron su confianza, promoviendo respuestas adaptativas como la perseverancia, el esfuerzo y la superación, que surgen como resultado de un proceso interno frente a las exigencias del entorno deportivo.

Por otro lado, se evidenció que las deportistas de ajedrez identificaron que durante su preparación para competencias no solo sentían las resistencias y los comentarios respecto al ser mujeres y ser deportista de ajedrez, sino que también Las participantes reportaron limitaciones en sus entrenamientos grupales asociadas a su nivel socioeconómico, ya que al residir en zonas rurales alejadas del casco urbano, enfrentaban dificultades de acceso al transporte, condicionadas por sus características demográficas y de ubicación. La falta de participación en los entrenos grupales reduce sus oportunidades de participación en escenarios profesionales. Sumado a ello, mencionaron que, dentro del ajedrez, aún existe la creencia de que los hombres son más inteligentes y capaces que las mujeres, lo cual afecta su reconocimiento y genera sentimientos de desmotivación y frustración.

De acuerdo con Ruiz (2013), este tipo de experiencias se convierten en parte de la forma en que las personas interpretan lo que viven y le dan sentido a su realidad, y cuando estas vivencias son negativas, pueden llegar a afectar la manera en que las jóvenes se perciben a sí mismas, debilitando su autoestima y confianza. En este sentido, los testimonios muestran cómo las barreras sociales y los estereotipos de género, no solo dificultan el desarrollo deportivo, sino también influyen en el modo en que las deportistas construyen su experiencia dentro de la preparación a competencias profesionales.

Aunque no todas las experiencias en el deporte de alto rendimiento fueron negativas, algunas deportistas compartieron vivencias como competir a nivel nacional, representaron logros importantes para ellas en su carrera, porque llegar a competir a nivel profesional, significó una experiencia valiosa y significativa que les permitió valorar el esfuerzo y la dedicación invertidos para lograr estar en ese nivel.

Esto se relaciona con lo planteado por Cousinet (citada por Alfageme, 2001), quien señala que las experiencias también surgen como intentos por transformar aquello que genera insatisfacción en la vida cotidiana. En este sentido, cuando las deportistas reinterpretan sus resultados desde una mirada constructiva y apreciativa de sus virtudes, habilidades y esfuerzos, están poniendo en marcha sus capacidades de adaptación al cambio que les permite fortalecer sus recursos personales y mejorar la forma en que se relacionan con el entorno y consigo mismas, logran resignificar sus experiencias deportivas de manera positiva y propositiva. Esto permite que las deportistas logren posicionarse competitivamente desde su pasión y deseo de ganar, más allá de las limitaciones y barreras alrededor del cuestionamiento de los roles de género tradicionales, estas experiencias empiezan a construir otras realidades para las nuevas generaciones de mujeres y niñas deportistas.

Sumado a esto, las deportistas señalaron que, aunque no siempre alcanzaron el éxito competitivo, transformaron sus experiencias en momentos de afrontamiento, en donde lograron fortalecer su disciplina, conocerse mejor y desarrollar mayor seguridad para enfrentar situaciones similares en el futuro. Estas experiencias no solo les dejaron aprendizajes importantes, sino que también influyeron en la manera en que responden a los retos del deporte de alto rendimiento en la actualidad.

Esto está ligado a lo planteado por Montessori (1988), quien afirma que las experiencias que tienen sentido en el presente son fundamentales para desarrollar la capacidad de enfrentar situaciones futuras. En este contexto, las deportistas, al dar valor a lo aprendido en su recorrido, no solo resignifican lo vivido, sino que también se preparan emocional y mentalmente para continuar con mayor claridad y confianza en su proceso deportivo. La transformación de sus experiencias pasadas les permite adaptarse mejor a los retos que están por venir.

En cuanto al último objetivo de esta investigación, que buscó identificar las actitudes y experiencias frente a los roles de género que se relacionan con la salud mental de mujeres deportistas de alto rendimiento, las narrativas mostraron que su camino como deportistas para

hacerle frente a estos roles no solo requiere esfuerzo físico, sino también un trabajo constante para mantener el equilibrio psicológico y emocional. Varias contaron que han enfrentado momentos difíciles marcados por presiones externas, estereotipos de género, falta de apoyo al deporte femenino, bajos incentivos económicos, conflictos entre compañeras, autocrítica y mucha exigencia personal y deportiva. Esto permite reconocer el efecto que tiene su salud mental, no solo, generando sentimientos de inseguridad frente a los hombres como competidores y frente a ellas mismas.

Esto, se conecta con lo que plantean varios autores como (Agustín-Sierra y Aparicio-García, 2023; Kane et al., 2013; Mendoza, 2024), quienes explican que la salud mental de las deportistas puede verse afectada por una combinación de factores externos e internos. Estos elementos pueden desencadenar síntomas de ansiedad, tristeza o aislamiento social, especialmente cuando no se cuenta con redes de apoyo o acompañamiento psicológico, pues el no contar con las herramientas suficientes de afrontamiento, puede generar altos niveles de estrés en las mujeres (Olmedilla et al., 2018).

Además, las narrativas de las deportistas evidenciaron que la salud mental y desempeño deportivo están influenciados no solo por factores deportivos, sino también por circunstancias personales y sociales. Mencionaron experiencias como la pérdida de seres queridos, conflictos familiares, actitudes machistas en contextos rurales, dificultades económicas, sobrecarga de responsabilidades y falta de apoyo en el ámbito académico. Además, enfrentan las expectativas sociales sobre el rol de la mujer y luchan contra pensamientos de insuficiencia personal, lo que dificulta separar las demandas de su vida personal, académica y deportiva.

Lo expuesto anteriormente se relaciona con el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979), quien plantea que el bienestar está influenciado por distintos entornos como la familia, la escuela y la comunidad. En las deportistas, las tensiones de estos contextos afectan su salud mental y rendimiento, por eso, comprender la salud mental desde esta perspectiva

implica ver más allá del entrenamiento, considerando todo el entorno que influye en su experiencia deportiva.

Otro aspecto clave son los factores cognitivos, como pensamientos y creencias, que influyen directamente en cómo se enfrentan las emociones y decisiones. Varias deportistas señalaron que los pensamientos intrusivos antes de competir pueden convertirse en barreras mentales, que cuando se repiten, se transforman en creencias limitantes que afectan su confianza, llevándolas a rendirse o conformarse justo cuando más necesitan fortaleza mental.

Esta situación se relaciona con Osorio (2007), quien explica que cuando una persona se siente desbordada por sus pensamientos y emociones, le resulta bastante difícil poder organizar sus ideas, mantener la concentración o encontrar soluciones efectivas a los problemas que enfrenta, en este contexto, los pensamientos negativos no solo afectan el estado emocional de las deportistas, sino que también interfieren en su capacidad de afrontamiento, debilitando tener una respuesta asertiva ante momentos de presión o altas exigencias dentro del deporte de alto rendimiento.

Es así, como a partir de los pensamientos, se desprende el factor afectivo, el cual juega un papel clave en las vivencias de las deportistas, pues en sus relatos, varias expresaron que han sentido tristeza, ansiedad o desánimo, especialmente cuando dudan de sus propias capacidades, pero estas emociones no aparecen de la nada, sino que están relacionadas con lo que piensan y creen de sí mismas, y cuando los pensamientos son negativos, las emociones también lo son, y esto puede afectar directamente su rendimiento deportivo.

Desde esta perspectiva, lo que plantea Morales (1999) resulta pertinente, ya que indica que las emociones y estados de ánimo influyen en cómo se apoyan o se cuestionan las creencias. Esto quiere decir, que, si una deportista siente inseguridad o miedo antes de competir, esas emociones pueden reforzar la idea de que no está preparada o de que no es suficientemente buena para lograrlo, y es así, como el componente afectivo termina moldeando su actitud, ya sea para impulsarla o para limitarla frente a los retos que enfrenta.

Por otra parte, el componente conductual también es evidente en las experiencias relatadas por las deportistas, pues muchas compartieron que ciertas decisiones como: entrenar con más esfuerzo; retirarse temporalmente del deporte o guardar silencio ante situaciones injustas, reflejan no solo lo que viven diariamente en su deporte, sino también lo que sienten y piensan frente a esos desafíos. Estas acciones no ocurren al azar o por casualidad, sino que están profundamente ligadas a sus actitudes, emociones y creencias.

Por esto, lo planteado por Morales (como se citó en Ruiz, 2013) resulta muy útil para comprender esta relación, dado que el autor explica que el componente conductual no solo abarca las acciones visibles en el exterior, sino también las intenciones y motivaciones que las originan a nivel interno, pues la manera en cómo actúan las deportistas, es una expresión directa de cómo ellas enfrentan su realidad, mostrando la conexión entre lo que sienten, piensan y cómo eligen actuar.

Seguidamente, se evidenció que las conductas y experiencias de las deportistas están marcadas por los roles de género en el deporte. La mayoría ha tenido que enfrentar no solo las exigencias del alto rendimiento, sino también estereotipos persistentes como el menosprecio, la escasa visibilidad del deporte femenino y los cuestionamientos a sus capacidades. Sin embargo, lejos de rendirse, han desarrollado actitudes de fortaleza, empeño y disciplina, transformando estas barreras en motivación para crecer y demostrar que pueden competir en igualdad de condiciones con los hombres. Aunque, este querer demostrar se reconoce como un recurso para ellas, más adelante puede convertirse en una exigencia bastante desbordante, de ahí que sería necesario que su deseo competitivo trascienda la demostración de sus capacidades como mujer deportista y pase a un reconocimiento propio.

Esto contrasta con algunas teorías que enfatizan las altas afectaciones en la salud mental de las mujeres deportistas, como mayores niveles de depresión y ansiedad. Si bien estos factores están presentes en el alto rendimiento, también se evidenció que, cuando existen recursos internos como la autoconfianza, el autoconocimiento y la fortaleza mental, las

deportistas logran superar miedos y prejuicios sociales, enfocándose en sus motivaciones y capacidades de resiliencia para demostrar que sus aptitudes se fortalecen aún más cuando tienen sueños por alcanzar.

Esta capacidad de adaptación coincide con el modelo de resiliencia en el deporte de Sarkar y Fletcher (2014), quienes la definen como un proceso dinámico influido por factores personales y contextuales que permiten mantener un alto rendimiento bajo presión. En las mujeres deportistas, la autoconfianza, la motivación y el apoyo social resultan clave para afrontar no solo las demandas del alto rendimiento, sino también los retos impuestos por los roles de género, transformando las dificultades en oportunidades de crecimiento y fortalecimiento deportivo.

En conclusión, esta investigación permitió comprender cómo las actitudes y experiencias de las mujeres jóvenes en el deporte de alto rendimiento se ven atravesadas por los roles de género. Muchas de ellas han tenido que enfrentarse a estereotipos, falta de apoyo institucional y presiones tanto sociales como familiares, lo que ha dificultado su participación plena, aun así, han demostrado su capacidad para adaptarse y salir adelante, desarrollando actitudes como la resiliencia, la disciplina y la confianza en sí mismas, lo cual ha fortalecido su identidad como deportistas. También se evidenció que estas experiencias no solo afectan su trayectoria deportiva, sino que tienen un efecto importante en su salud mental, la presión constante, las críticas y las condiciones desiguales pueden generar ansiedad, agotamiento emocional o inseguridad. Sin embargo, ellas logran transformar esas situaciones difíciles en una fuente de motivación para continuar y reafirmar su lugar en el deporte.

Reconocer estas realidades permite visibilizar los desafíos específicos que enfrentan las mujeres en escenarios de alto rendimiento y resalta la urgencia de crear entornos más justos, y estrategias que no solo fomenten la equidad, sino que también se valoren sus trayectorias, reconozcan sus luchas y apoyen su desarrollo desde un enfoque integral y respetuoso de sus realidades. El reconocimiento por parte de las instituciones, directivos y entrenadores favorece

el cuestionamiento de los roles de género, no solo abre conversaciones y debates alrededor del tema, sino que posibilita que las nuevas generaciones de mujeres y niñas deportistas creen actitudes y experiencias positivas en su entrenos y competencias.

Esta investigación no solo visibilizó las experiencias de mujeres deportistas frente a los roles de género, sino que también implicó un proceso transformador para mí como psicóloga e investigadora. Al inicio, tendía a interpretar sus relatos desde una mirada individual, sin considerar del todo las condiciones estructurales que las atraviesan. Escuchar sus voces me permitió comprender que sus trayectorias son el resultado de la interacción entre factores emocionales, sociales y culturales. A pesar de enfrentar desigualdades, muchas han construido formas de resistencia desde la resiliencia, el apoyo y la resignificación. Comprendí que la salud mental no puede entenderse sin el contexto, y que investigar es también cuestionarse, escuchar con sensibilidad y comprometerse con una psicología más ética y humana. Me llevo nuevas preguntas y la firme convicción de seguir trabajando por entornos deportivos más justos e inclusivos

Con base en lo anterior, los alcances de esta investigación permitieron dar visibilidad a las dificultades que enfrentan las mujeres en escenarios donde aún persisten estereotipos que limitan su participación y reconocimiento, especialmente en contextos mixtos o tradicionalmente dominados por hombres, permitiendo identificar que, a pesar de estas barreras, muchas de ellas desarrollan recursos internos como la resiliencia, la autoconfianza y la disciplina, que se convierten en herramientas útiles para sobrellevar las exigencias del entorno competitivo. También se logró evidenciar cómo el apoyo emocional, el acompañamiento psicológico y las redes de apoyo primarias y secundarias, juegan un papel clave en su salud mental, que está profundamente conectada con sus historias de vida, su entorno familiar, educativo y deportivo, y con las expectativas que la sociedad impone sobre cómo “debería” comportarse una mujer en el deporte.

Este estudio contribuye a generar una comprensión más humana y contextualizada de las mujeres en el deporte, permitiendo pensar en estrategias como un acompañamiento psicológico que no solo abarque las dificultades deportivas, sino que también centre su atención en los aspectos personales que son los que genera más afectaciones en su salud mental, fomentando no solo la equidad, sino que también valoren sus trayectorias.

En cuanto a las limitaciones, los resultados obtenidos se enmarcan en el contexto específico de mujeres jóvenes deportistas de alto rendimiento en Nariño, por lo que no es posible establecer generalizaciones más allá de esta población particular, dadas las variaciones socioculturales y económicas que pueden presentarse en otros escenarios. Además, el abordaje se centró únicamente en las experiencias relatadas por las propias deportistas, sin integrar las perspectivas de entrenadores, familiares u otros agentes vinculados a su entorno deportivo, lo cual restringe el alcance de la comprensión global del fenómeno estudiado. Incorporar estos puntos de vista en futuros trabajos permitiría una aproximación más amplia y enriquecida de las realidades que atraviesan las participantes. Además, realizar el proceso investigativo con 6 participantes, no conlleva a que exista un resultado generalizable en Pasto-Nariño, así como en otros contextos sociodemográficos.

Para futuras investigaciones, se recomienda ampliar el estudio incluyendo más deportistas de distintas disciplinas, regiones y niveles, para obtener una visión amplia del impacto de los roles de género en sus actitudes y salud mental. También sería útil incorporar las perspectivas de entrenadores, familiares, psicólogos y autoridades para entender mejor las dinámicas de apoyo o barreras. Además, profundizar en la relación entre salud mental y rendimiento, explorando cómo emociones y creencias influyen en el bienestar y desempeño de las atletas.

Para la socialización de este trabajo de grado, me comprometo a seguir principios éticos fundamentales como la beneficencia, la no maleficencia, la dignidad, la autonomía y la justicia. Esto significa que todo el proceso se desarrollará de manera clara, respetuosa y responsable,

siempre cuidando el bienestar de las deportistas, de las personas y de la institución que participó, se realizará una reunión participativa en la que explicaré de forma sencilla en qué consistió el estudio, qué información se recogió y para qué sirve, cuidando que todos los asistentes puedan entenderlo y sentirse cómodos con lo que se comparte. Además, habrá un espacio para resolver dudas, usando un lenguaje sin tecnicismos, para que cada persona tenga claro su rol, sus derechos y lo que puede implicar el estudio. Este espacio también puede ser de gran utilidad para la Secretaría de Recreación y Deportes, debido a que permitió identificar aspectos clave para el diseño de estrategias que reconozcan y respondan a las verdaderas necesidades de las mujeres jóvenes en el deporte de alto rendimiento en Nariño.

## Referencias

- Agustín-Sierra, N. y Aparicio-García, M. E. (2023). Salud mental y normas de género en mujeres deportistas: deportes individuales vs equipo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 8(1), Artículo e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a6>
- Åkesdotter, C., Kenttä, G., & Sparkes, A. C. (2024). Elite athletes seeking psychiatric treatment: Stigma, impression management strategies, and the dangers of the performance narrative. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(1), 24-44. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185697>
- Åkesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., Håkansson, A., & Franck, J. (2022). Prevalence and comorbidity of psychiatric disorders among treatment-seeking elite athletes and high-performance coaches. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 8(1).
- Alfageme, M. B. (2001). Antecedentes de las ideas pedagógicas subyacentes en el aprendizaje cooperativo. In *Anales de pedagogía*(No. 19).
- Álvarez, P (2015) La Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner ¿En qué consiste la Teoría Ecológica de los Sistemas de Bronfenbrenner? <https://psicologiyamente.com/desarrollo/teoria-ecologica-bronfenbrenner>
- Arévalo, K (2022). *La salud mental en los deportistas*. <https://www.bienestarcolsanitas.com/articulo/salud-mental-deportistas>
- Ayala, W.Z. (2022). Los diarios deportivos digitales en Colombia. Nuevas tendencias en el periodismo. *Anagramas: Rumbos y sentidos de la comunicación*, 20(40), 119. <http://www.scielo.org.co/pdf/angr/v20n40/2248-4086-angr-20-40-119.pdf>
- Azoulay, A. (2013). Potential history: thinking through violence. *Critical Inquiry*, 39(3), 548-574. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/670045?journalCode=ci>
- Ben-Zeev, D., Young, M. A., & Corrigan, P. W. (2010). DSM-V and the stigma of mental illness. *Journal of mental health*, 19(4), 318-327. <https://doi.org/10.3109/09638237.2010.492484>

- Bilgoe, S. C., van Rensburg, D. C. C. J., Goedhart, E., Orhant, E., Kerkhoffs, G., & Gouttebauge, V. (2024). Unmasking mental health symptoms in female professional football players: a 12-month follow-up study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(2), e001922. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001922>
- Casas, M. (2022) *La desigualdad y discriminación en los deportes con roles de género*. <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20220211/8032896/desigualdad-discriminacion-deportes-roles-genero.html>
- Castrellón, L., y Álvarez, C. (2023) *Los problemas de Salud Mental se Multiplican en Colombia, las Mujeres son Quienes más los Padecen*. <https://www.vozdeamerica.com/a/salud-mental-multiplica-colombia-las-mujeres-son-quien-m%C3%A1s-la-han-padecido-/7350410.html>
- Castro, J. (2002). Teoría General de las Actitudes. En J. Castro (Ed.), *Análisis de los Componentes Actitudinales de los Docentes Hacia la Enseñanza de la Matemática*. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8906/02CapituloPartel.pdf>
- Comisión Europea (2014). Igualdad de género. [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/gender-equality\\_es](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/policies/justice-and-fundamental-rights/gender-equality_es)
- Crespo, C. (2024) *Así es como el deporte de alto rendimiento puede afectar la salud mental: el testimonio de los atletas y las investigaciones científicas*. <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/08/asi-es-como-el-deporte-de-alto-rendimiento-puede-afectar-la-salud-mental-el-testimonio-de-los-atletas-y-las-investigaciones-cientificas>
- Das, D., Kumar, P., Dixit, A., & Vivek. (2023). The Missing Gender: Examining the Barriers to Women's Participation in Sports in India. *Business Perspectives and Research*, 22785337221148557. <https://doi.org/10.1177/22785337221148557>

- Departamento Nacional para la Prosperidad (DNP, 2022)- OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE agenda 2030 en Colombia. <https://ods.dnp.gov.co/es/objetivos/igualdad-de-genero>
- Díaz, R., Rivero, B., Cruz del Castillo, C. (2020). Actitudes hacia los roles de género y la aceptación hacia la sexualización de las mujeres. *Emerging Trends in Education*, 2(4). 49-65. <http://dx.doi.org/10.19136/etie.a2n4.3730>
- Díaz, V.E. (2010) La psicología de la salud: antecedentes, definición y perspectivas. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 57-71. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v2n1/v2n1a5.pdf>
- Dosal Ulloa, R., Mejía Ciro, M. P., & Capdevila Ortis, L. (2017). Deporte y equidad de género. *Economía Unam*, 14(40), 121-133. <https://www.scielo.org.mx/pdf/eunam/v14n40/1665-952X-eunam-14-40-00121.pdf>
- Durán, B (2022) *Diagnóstico sobre género en Deporte y Actividad Física en Bogotá*. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/cultura-recreacion-y-deporte/diagnostico-sobre-genero-en-deporte-y-actividad-fisica-en-bogota-2022>
- Espinosa, P. (2004). *Mujer y Deporte una Visión de Género*. [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/100559.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100559.pdf)
- Forero, L., Asomujer y Deporte. (2022) Violencias basadas en género en el deporte. 1-19. [https://administracion.inder.gov.co/uploads/Articulo\\_Violencia\\_de\\_genero\\_en\\_el\\_deporte\\_4f7e6b77e0.pdf](https://administracion.inder.gov.co/uploads/Articulo_Violencia_de_genero_en_el_deporte_4f7e6b77e0.pdf)
- García-Calvo, T. (2013). Procesos grupales y su relación con el rendimiento deportivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 27-39. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163028371005.pdf>
- Gómez, J. S., Viera, E. C., Espínola, C. F., Arbinaga, F. y Reyes, S. S. (2019). Acoso laboral en el arbitraje de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2), Artículo e18. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a17>

- Granda Vera, J., Alemany Arrebola, I., & Aguilar García, N. (2014). Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte  
<https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/123-141-132-ENG.pdf>
- Hermoso-García, M. H., Ordoñez-Marchena, A. O., y Núñez-Díaz, M. N. (2024). Salud mental y deportistas de élite: Revisión bibliográfica. *SANUM: revista científico-sanitaria*, 8(2), 80-92. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9604257>
- Husserl, E. (1998). *De la synthèse passive: logique transcendantale et constitutions originaires*. Editions Jérôme Millon.
- Instituto Distrital de Recreación y Deportes–IDRD. (2022). *IDRD lanza diagnóstico sobre género en el deporte y la actividad física en Bogotá*.  
<https://www.idrd.gov.co/noticias/idrd-lanza-diagnostico-sobre-genero-en-el-deporte-y-la-actividad-fisica-en-bogota>
- Instituto Europeo de la Igualdad de Género (2015). *La Igualdad de Género en el Deporte* [Informe]. <https://eige.europa.eu/sites/default/files/documents/mh0215937esn.pdf>
- Kane, M. J., LaVoi, N. M., & Fink, J. S. (2013). Exploring elite female athletes' interpretations of sport media images: A window into the construction of social identity and “selling sex” in women's sports. *Communication & Sport*, 1(3), 269-298.  
<https://doi.org/10.1177/2167479512473585>
- Kane, M. J., LaVoi, N. M., & Fink, J. S. (2013). Exploring elite female athletes' interpretations of sport media images: A window into the construction of social identity and “selling sex” in women's sports. *Communication & Sport*, 1(3), 269-298.  
<https://doi.org/10.1177/2167479512473585>
- Kearney, P. E., Hayes, P. R., Nevill, A. (2018). Faster, higher, stronger, older: relative age effects are most influential during the youngest age grade of track and field athletics in the United Kingdom. *J Sports Sci*. 2282–2288. doi: 10.1080/02640414.2018.1449093
- Kerr, G. (2023). *Gender-based violence in children's sport* (p. 171). Taylor & Francis.

- Kirk, D. (2012). The social construction of the body in physical education and sport. In *Sociology of sport and physical education* (pp. 79-91). Routledge.
- Lamas, M. (2007) La perspectiva de género. *Grupo de Información en Reproducción Elegida (GIRE)*. [https://www.ses.unam.mx/cursos2007/pdf/genero\\_perspectiva.pdf](https://www.ses.unam.mx/cursos2007/pdf/genero_perspectiva.pdf)
- López, A. (2024) *Género y salud mental: el impacto de las expectativas sociales*.  
<https://ayudaenaccion.org/blog/mujer/salud-mental-genero/>
- López, C., Alvariñas, M. (2011). Análisis muestrales desde una perspectiva de género en revistas de investigación de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte españolas. *Apunts Educación Física y Deportes*, (106), 62-70. <https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/062-070.pdf>
- Macía, O., Mensalvas, J. y Torralba, R. (2008). Roles de género y estereotipos. Fundación Esplai.  
<http://perspectivagenerotelecentro.wordpress.com/manual-trabajo-congrupos-mixtos-en-el-tc/roles-de-genero-y-estereotipos/>
- Martinho, D. V., Gouveia, É. R., Field, A., Ribeiro, A., Ordoñez-Saavedra, N., Pereira, F., ... & Sarmiento, H. (2024). Psychological traits of extreme sport participants: a scoping review. *BMC psychology*, 12(1) pg. 544. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02047-3>
- McLoughlin, E., Arnold, R., Moore, L. J., Slavich, G. M., & Fletcher, D. (2024). A qualitative exploration of how lifetime stressor exposure influences sport performers' health, well-being, and performance. *Anxiety, Stress, & Coping*, 37(2), 233-250.  
<https://doi.org/10.1080/10615806.2023.2246023>
- Mendoza, D. A. (2024). Gol de igualdad: Un análisis teórico de la participación de las mujeres en el fútbol de la capital colombiana [Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/54298>

Mendoza, D. C., Andrade, J. J. A., Molina, G. D., y Ramos, G. C. (2024). Estudio empírico de la actividad física y el deporte que afectan la salud mental. *Ciencia y Educación*, 5(6), 34-41.

Ministerio de Salud (MinSalud, 1993, 4 de octubre). Resolución Número 8430. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Ministerio del Deporte (MinDeporte, 2022). *Lineamientos de política pública para la equidad de género en el sector deporte, recreación, actividad física y aprovechamiento de tiempo libre* [Informe].

<https://colombia.unwomen.org/sites/default/files/202302/Resumen%20ejecutivo%20final.pdf>

Montessori, M. (1988). *The Absorbent Mind*. The theosophical publishing House.

Morales, F. (1999). *Introducción a la Psicología de la Salud*. Paidós

Mountjoy, M., Vertommen, T., Tercier, S., Greinig, S., & Burrows, K. (2022). SafeSport: perceptions of harassment and abuse from elite youth athletes at the Winter Youth Olympic Games, Lausanne 2020. *Clinical journal of sport medicine*, 32(3), 297-305. <https://doi.org/10.1097/jsm.0000000000000989>

Mujika-Alberdi, A., García-Arrizabalaga, I., Gibaja-Martins, J. J. (2021). Mujeres deportistas: poca visibilidad y mucho estereotipo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 269-283. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v21n3/1578-8423-cpd-21-3-269-283.pdf>

Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P., Lameiras, J., Villalonga, T., Sousa, C., Torregrosa, T., Cruz, J., y Mas, A. G. (2011). Cohesión y cooperación en equipos deportivos. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(1), 232-238. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/113671>

- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M. F., Almansa, C. M., Gómez-Espejo, V., & Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), 1-11.
- ONU Mujeres (2020). *Informe anual 2019–2020*. <https://www.unwomen.org/es/digital-library/publications/2020/06/annual-report-2019-2020>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2024). *Combatiendo la violencia contra las mujeres y las niñas en el deporte: un manual para quienes formulan políticas y profesionales del deporte* [Informe]. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000389812>
- Organización Panamericana de la Salud OPS-Organización Mundial de la Salud OMS. (2019). *Atención primaria de salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano* [Informe]. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf)
- Osorio Ciro, J. A., Clavijo Rodríguez, M. P., Arango, E., Patiño Giraldo, S., & Gallego Ching, I. C. (2007). Lesiones deportivas. *Iatreia*, 20(2), 167-177. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-07932007000200006&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-07932007000200006&script=sci_arttext)
- Otzen, T., Manterola, C. (2017) Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232. <https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Pulido, J., Sánchez, O., Sánchez, M., Calvo, T (2016) Influencia de la Formación de los Entrenadores Sobre la Motivación de los Deportistas
- Quecedo, R., y Castaño, C. G. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 5-39. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Ruiz, G. (2013). La teoría de la experiencia de John Dewey: significación histórica y vigencia en el debate teórico contemporáneo. *Foro de educación*, 11(15), 103-124. <https://www.redalyc.org/pdf/4475/447544540006.pdf>
- Sánchez, P., Blas, A., y Olmedilla, A. (2022). Indicadores de salud mental en jugadoras de fútbol en función de la edad. *JUMP*, (5), 20-27. <https://doi.org/10.17561/jump.n5.3>
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24716648/>
- Schnyder, N., Panczak, R., Groth, N., & Schultze-Lutter, F. (2017). Association between mental health-related stigma and active help-seeking: systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 210(4), 261-268. doi:10.1192/bjp.bp.116.189464
- Scraton, S. (1995). *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Ediciones Morata
- Secretaría de Recreación y Deportes –SRD. (2022, 23 de febrero). Decreto No. 069. - Gobernación de Nariño. <https://normatividad.narino.gov.co/Decretos/2022/Decreto-069-2022-02-23.pdf>
- Secretaría seccional de salud y protección social (2022) Análisis de la situación de salud- Antioquia. <https://www.dssa.gov.co/images/2023/documentos/ASIS/versiones/Capitulo%20VII%20Salud%20mental.pdf>
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ppm0000182>

Souter, G., Tonge, A., & Culvin, A. (2022). The impact of Covid-19 on the mental health of professional footballers. *Managing Sport and Leisure*, 27(1-2), 168-171.

<https://doi.org/10.1080/23750472.2021.1877569>

Suprema Corte de Justicia de la Nación (2022). *La importancia de la Perspectiva de Género en la Salud Mental*. <https://www.scjn.gob.mx/informate/la-importancia-de-la-perspectiva-de-genero-en-la-salud-mental>

Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-Lacko, S., Doherty, M., Rose, D., Koschorke, M., Shidaye, R., O'Reilly, C & Henderson, C. (2016). Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *The Lancet*, 387(10023), 1123-1132. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(15\)00298-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(15)00298-6)

Turner, V. W. (1985): *On the Edge of the Bush: Anthropology as Experience*, Tucson, The University of Arizona Press.

Walter, N., Heinen, T., & Elbe, A. M. (2022). Factors associated with disordered eating and eating disorder symptoms in adolescent elite athletes. *Sports Psychiatry*.

<https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000012>

## ANEXOS

### Anexo A Guía de entrevista a profundidad

Guía de entrevista a profundidad

#### **Experiencias de mujeres deportistas de alto rendimiento de 18 a 28 años respecto a los roles de género en la Secretaría de recreación y deportes de la gobernación de Nariño**

##### **Previo al encuentro:**

Me encuentro realizando una investigación sobre las Experiencias de mujeres deportistas de alto rendimiento de 18 a 28 años respecto a los roles de género en la Secretaría de recreación y deportes de la gobernación de Nariño. Dado que el estudio se articula y contribuye al programa de ciencias aplicadas de la Secretaría de recreación y deporte, tu participación es muy importante para proponer cambios dentro de la Secretaría de deportes de la gobernación de Nariño que puedan favorecer la salud y el bienestar de las deportistas de alto rendimiento.

##### **Durante el encuentro:**

“Antes de iniciar, quiero aprovechar para agradecerle y reconocer el esfuerzo que has realizado para participar en este estudio y poder contar con tu presencia. El aporte que realizarás será muy valioso, así que también quiero que sientas la tranquilidad y confianza en este espacio, donde puedes permitirte ser tú misma. Yo te voy a escuchar atentamente, mientras te realizo algunas preguntas para profundizar. Finalmente, si en algún punto de lo que vamos conversando revives o recuerdas algún evento que te genere malestar o tristeza y quieres hacer una pausa, puedes comentarme en cualquier momento.

¿Te parece bien si empezas contándonos un poco sobre ti?

Aspectos para profundizar:

- Nombre

- Edad
- Sexo
- Deporte que practicas

1. ¿Cómo describirías tu rol actual dentro de tu equipo o disciplina deportiva?
2. ¿Cuánto tiempo llevas siendo deportista de alto rendimiento?
3. ¿Cómo lograste llegar a este nivel?
4. ¿Cuéntame cómo es un día cotidiano tuyo?
5. ¿Crees que el hecho de ser mujer ha influido en tu trayectoria como deportista

de alto rendimiento, y de qué manera?

6. A partir de este momento, vamos a conversar y profundizar sobre tus experiencias, actitudes, emociones y sentimientos. Ahora hablemos sobre tus experiencias con relación al deporte de alto nivel

Aspectos para profundizar:

- Tus experiencias más significativas en una competencia profesional
- El apoyo, trato y reconocimiento en las competencias profesionales.
- Sentimientos frente a las desigualdades.
- Impacto tu salud mental a lo largo de tu carrera.
- El acompañamiento psicológico en competencia profesionales.
- Afrontamiento frente a situaciones de inequidad.

Ahora hablaremos un poco sobre aspectos que se relacionan con tu salud mental

Aspectos para profundizar:

- Disciplina
- Recursos personales
- Motivación
- Apoyo social percibido o recibido
- Oportunidades en el deporte profesional
- Redes de apoyo
- Esfuerzos realizados

Ahora para terminar me gustaría reflexionar sobre este espacio y saber cómo te has sentido y si estás pensando algo en particular sobre la actividad física que consideres importante y quisieras aportar. Te agradezco mucho tu tiempo y tu valiosa colaboración. Finalmente me gustaría entregarte mi información de contacto si deseas hablar de algo más o preguntar por el proyecto.

## Anexo B. Formato de validación de instrumento

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
Datos sociodemográficos y deportivos	<p>Introducción al contexto deportivo y los roles de género:  Nombre  Edad:  Deporte que practicas:  ¿Estas estudiando actualmente? ¿en qué nivel de estudio te encuentras?  ¿Qué es para ti el deporte?  ¿Qué es el género para ti?  ¿Cuánto tiempo llevas siendo deportista de alto rendimiento?  ¿Cómo lograste llegar a este nivel?  ¿Cuéntame cómo es un día cotidiano tuyo?  ¿Hay alguna deportista femenina que</p>							

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
	admires? ¿por qué? ¿crees que el hecho de ser mujer ha influido en tu trayectoria como deportista de alto rendimiento, y de qué manera?							
Actitudes y experiencias competitivas frente a los roles de género	A nivel actitudinal: ¿Qué actitudes has tomado para manejar la presión y las emociones en tu experiencia como deportista de alto rendimiento? ¿Podría enumerar en esta hoja las actitudes que más te sirven y las que menos al momento de estar en competencia? ¿Qué pensamientos o creencias has construido o transformado para afrontar los retos deportivos de alto nivel? ¿En qué sientes que has tenido que							

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
	<p>esforzarte más psicológica y físicamente por ser mujer deportista de alto rendimiento?  ¿Cómo crees que influye tu postura corporal en una competencia?  ¿De qué manera crees que los roles de género han moldeado tu actitud o actitudes frente al deporte y la competencia?  ¿Qué te motiva a continuar a pesar de las dificultades emocionales o psicológicas que has experimentado?</p> <p>¿Cuáles son las actitudes que identificas cuando ganas una competencia (Qué sientes, qué piensas y cómo te comportas)?  ¿Cuáles son las actitudes que</p>							

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
	<p>aparecen cuando ocurre opuesto?</p> <p>¿Cuáles son las principales barreras que enfrentan las mujeres en el deporte?</p> <p>¿Cómo son las mujeres que conoces en el ámbito deportivo, características, actitudes y motivaciones has podido observar?</p>							
Experiencias en competencias profesionales	<p>Podrías mencionar ejemplos de situaciones en competencias donde hayas observado las reacciones de las mujeres que te llamaron la atención frente a las experiencias o reacciones de los hombres al finalizar una competencia deportiva</p> <p>¿Cómo has sido tu experiencia más</p>							

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
	<p>significativa en una competencia profesional?, ¿Qué fue lo más retador?, ¿Qué fue lo más satisfactorio?</p> <p>¿Cómo has sentido el apoyo, trato y reconocimiento por parte de los entrenadores, psicólogos o personal de las competencias profesionales?</p> <p>¿Cómo te has sentido frente a estas desigualdades?</p> <p>¿Cuál ha sido el impacto de ese apoyo, trato y reconocimiento en tu salud mental a lo largo de tu carrera?</p> <p>¿Cómo has sentido el acompañamiento psicológico en las experiencias de</p>							

Categoría	Pregunta	Pertinencia		Claridad		Suficiencia		Observaciones o comentarios
		1	2	1	2	1	2	
	<p>competencias profesionales?  ¿De qué manera manejas psicológicamente las situaciones donde sientes que el género afecta las oportunidades en el deporte?  ¿Cuándo hablamos de la remuneración económica, incentivos y apoyos del gobierno en las competencias, observas diferencias respecto a los hombres?</p>							

## **Anexo C** Consentimiento informado para componente cualitativo

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Apreciada participante

Desde la Maestría de Psicología de la Salud, se está realizando una investigación en el marco de trabajo de grado para la obtención del título. La investigación está siendo realizada por la estudiante MARIA FERNANDA LÓPEZ SALAS, estudiante de maestría de la Pontificia Universidad Javeriana Seccional Cali bajo la dirección de la docente María Camila Tamayo. Esta se titula “Experiencias de mujeres deportistas de alto rendimiento de 18 a 28 años respecto a los roles de género en la Secretaría de Recreación y Deportes de la Gobernación de Nariño”, con el objetivo de comprender las experiencias y las actitudes positivas y/o negativas frente a los roles de género en deportistas de alto rendimiento de la Secretaría de recreación y deportes de la gobernación de Nariño en Pasto.

Se extiende una invitación a participar en un encuentro individual, donde se conversará sobre las actitudes y las experiencias que los roles de género pueden generar dentro del ámbito deportivo, con un tiempo aproximado de 2 horas aproximadamente. Los beneficios que usted puede obtener por su participación es aportar para generar estrategias institucionales que buscan el bienestar y la salud de la comunidad deportiva. La información que se obtenga de su participación será completamente confidencial.

Antes de aceptar o rechazar su participación en la investigación, debe de tener en cuenta lo siguiente:

- La decisión de participar en la investigación es completamente PERSONAL, LIBRE y VOLUNTARIA.
- Sus datos personales y la información obtenida son completamente CONFIDENCIALES, por el contrario, se utilizará un PSEUDÓNIMO para identificarlo(a). En tal

sentido, la información no se revelará en la institución, usando nombres propios o datos sociodemográficos que pueda identificarle.

- En el transcurso del estudio usted podrá SOLICITAR información actualizada sobre el mismo.
- En el transcurso del estudio usted podrá RETIRARSE en cualquier momento, sin necesidad de informar sus razones.
- NO recibirá ningún beneficio económico por su participación.
- NO tendrá que hacer un gasto económico durante su participación.
- Autoriza el registro de audio y toma de fotografías al ejercicio con fines investigativos.
- Autoriza que la información suministrada pueda ser publicada en revistas científicas, velando por la confidencialidad de su información personal.

La investigación se enmarca en los artículos 2, 3, 10, 15, 17, 23, 24, 29, 36, 45, 46, 47, 48, 49, 50 y 52 de la Ley 1090 del 06 de septiembre del año 2006, establecida por el Congreso de la República de Colombia, por medio de los cuales se establecen las normas pertinentes frente a aspectos científicos, técnicos y administrativos para la investigación en psicología, y los artículos 5, 8, 10, 11, 12, 14, 15 y 16 de la Resolución No. 008430 de 1993 que regula de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos en áreas de la salud.

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de su participación, puede firmar el siguiente Consentimiento Informado.

Una vez leída y comprendida la información anterior en pleno uso de mis capacidades, manifiesto mi participación en el ejercicio de investigación. En tal sentido, la firma del consentimiento informado implica autorización para tener un encuentro que aborda la temática en cuestión través de una entrevista semiestructurada.

Yo, \_\_\_\_\_, identificado(a) con CC  
\_\_\_\_\_ declaro que he sido informado(a) de los objetivos, fines del presente estudio  
a realizar por la estudiante de la Maestría en Psicología de la Salud, María Fernanda López  
Salas, de la Pontifica Universidad Javeriana Cali. Y obrando en forma AUTÓNOMA Y  
CONSCIENTE, ACEPTO la participación en esta investigación. Se firma a los días \_\_\_\_ del  
mes \_\_\_\_\_ del año 20\_\_

**FIRMA PARTICIPANTE**

Nombre: \_\_\_\_\_

CC: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**FIRMA INVESTIGADORA**

María Fernanda López

C.C. 1.085.310.497

mafelopez2108@javerianacali.edu.co

+57 3175559248

## **Anexo D. Ruta de Atención en Crisis**

### *Ruta de atención para intervenciones en crisis y remisión de adultos jóvenes a atención profesional psicológica*

A continuación, se presenta una ruta de atención para brindar apoyo para la intervención en crisis y remisión a soporte profesional, que será utilizado y desarrollado por el estudiante de la Maestría en Psicología de la Salud, cuando determinen que el(la) participante del estudio requiere de acompañamiento especial, de orden psicológico -emocional o social-, como consecuencia de alguna crisis emergente.

Para considerar que el participante está en crisis, la cual es definida como, Es un estado temporal en el que la persona se siente incapaz de afrontar adecuadamente una situación difícil. Esto provoca que no pueda controlar sus emociones, organizar sus pensamientos o concentrarse en buscar una solución al problema. En otras palabras, la persona se siente desbordada, lo que le impide actuar de forma efectiva para resolver lo que está viviendo. (Osorio, 2007).

Una intervención en crisis se entiende como una respuesta al funcionamiento psicológico durante un período de desequilibrio para minimizar el impacto de las afectaciones mentales y de esta manera estimular las capacidades y recursos personales de los individuos afectados por la crisis, brindando herramientas para la adaptación ante los efectos del estrés, mediante un apoyo emocional durante el periodo de afrontamiento.

Ruta de atención: La investigadora estará pendiente de cualquier malestar que puedan presentar las participantes durante el encuentro y en caso de que la persona requiera atención profesional, se tomarán las siguientes medidas:

- Se hará un alto de la actividad para dar prioridad a la necesidad de cada persona a través de la escucha activa y observación de signos físicos y psicológicos, estas necesidades se tratarán a través de primeros auxilios psicológicos por parte de la estudiante.

- se realizará un rapport inicial en el que se rompa el hielo a través de una relación empática con el participante. Lo que permitirá, comprender de una manera más amplia la necesidad de ayuda y realizar una contención emocional, teniendo en cuenta la necesidad evidenciada y comunicada.
- Si la participante después de la pausa continua con indicadores de estar en un momento de crisis, se suspenderá de inmediato el encuentro y se remitirá a la dupla violeta, la cual se trata de una ruta de atención para mujeres de la Gobernación de Nariño, que cuenta con un equipo psico jurídico el cual brindará un acompañamiento más amplio y podrá remitir a la persona a centros de salud en caso de ser necesario.