



FÚTBOL FEMENINO COMO HERRAMIENTA DE INTERVENCIÓN SOCIAL: MÁS ALLÁ DEL DEPORTE

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
TRABAJO DE FIN DE GRADO: TRABAJO SOCIAL

Autora: Carla Fernández Fernández

Tutor: José Angel Ceballos-Amandi

Mayo 2026

Doble grado en Criminología y Trabajo Social

A las mujeres de mi vida: mi madre, mis hermanas y mis abuelas. Por enseñarme el significado de valentía, fortaleza y amor incondicional.

A mi abuelo, por enseñarme el verdadero significado de resiliencia y la importancia de seguir caminando con esfuerzo y humildad.

A Elisa y Lorena, por ser refugio y un apoyo incondicional.

A las jugadoras entrevistadas, por contarme parte de su historia y transmitirme su pasión por el fútbol. Gracias por demostrar que el deporte puede ser un espacio de identidad y transformación.

A More Than Eleven, por abrirme las puertas de la fundación, por vuestra implicación y dedicación. En especial, a Miriam por su generosidad y pasión.

Y a Celia, del proyecto Más que Campeonas, por su cercanía y dedicación.

Y, por último, a Laura por aquel primer impulso y confiar en mí.

Y a José Ángel, por su apoyo, ánimos y confianza constante.

Resumen: El presente Trabajo de Fin de Grado analiza el fútbol femenino como herramienta de inclusión social, empoderamiento y transformación social desde la perspectiva del Trabajo Social. Se aborda su evolución, las desigualdades que, aun condicionando la participación de las mujeres y el papel de los referentes, los valores deportivos y las iniciativas sociodeportivas en la construcción de espacios seguros. El estudio combina revisión bibliográfica y entrevistas semiestructuradas a jugadoras y profesionales del ámbito sociodeportivo. Desde una perspectiva socioeducativa y comunitaria, se evidencia que, pese a la persistencia de barreras estructurales, el fútbol femenino puede constituirse como un espacio de pertenencia y desarrollo personal, favoreciendo la autoestima, participación y liderazgo. Asimismo, se destaca el potencial para generar redes de apoyo, crear referentes y contribuir a la reducción de las desigualdades de género, subrayando la necesidad de reforzar el uso del deporte como herramienta de intervención social.

Palabras clave: Fútbol femenino; herramienta de intervención sociodeportiva; Trabajo Social comunitario; inclusión social; referentes femeninos; empoderamiento femenino.

Abstract: This Final Degree Project analyses women's football as a tool for social inclusion, empowerment, and social transformation from a Social Work perspective. It examines its evolution, the inequalities that continue to condition women's participation, and the role of role models, sporting values, and socio-sport initiatives in the construction of safe spaces. The study combines a literature review with semi-structured interviews conducted with players and professionals in the socio-sport field. From a socio-educational and community-based perspective, the findings show that, despite the persistence of structural barriers, women's football can constitute a space of belonging and personal development, fostering self-esteem, participation, and leadership. Furthermore, its potential to generate support networks, create role models, and contribute to the reduction of gender inequalities is highlighted, underlining the need to strengthen the use of sport as a tool for social intervention.

Key words: women's football; socio-sport intervention tool; community social work; social inclusion; female role models; female empowerment.

Índice:

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.	5
3. METODOLOGÍA.	6
4. EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y CONTEXTO SOCIAL DEL FÚTBOL FEMENINO. ..	8
4.1 Origen y evolución del fútbol femenino.....	9
4.2 Situación actual del fútbol femenino.	11
4.3 Impacto de medios de comunicación y redes sociales.....	12
5. DESIGUALDAD EN EL FÚTBOL FEMENINO.....	15
5.1 Desigualdad de género en el ámbito deportivo.....	16
5.2 Barreras sociales, culturales y estructurales.	18
6. EXPERIENCIAS Y REFERENTES EN EL FÚTBOL FEMENINO.	20
6.1 Experiencias de jugadoras y agentes implicados.....	21
6.2 Referentes femeninos y cambio de valores sociales.....	22
7. EL FÚTBOL FEMENINO COMO HERRAMIENTA DE INCLUSIÓN Y EMPODERAMIENTO.	25
7.1 El fútbol femenino como espacio seguro e inclusivo.....	26
7.2 Empoderamiento personal y participación social.	27
7.3 Valores sociales del fútbol femenino.....	29
8. EL FÚTBOL FEMENINO DESDE EL TRABAJO SOCIAL.....	30
8.1 El deporte como herramienta de intervención social.....	31
8.2 Estrategias y metodologías de intervención.	33
8.3 Potencial transformador del fútbol femenino.	34
8.4 Iniciativas, asociaciones y proyectos sociales en el fútbol femenino.....	35
9. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....	38
9.1 Barreras culturales, sociales y estructurales en el fútbol femenino.	38
9.2 Experiencia de las jugadoras y empoderamiento personal y colectivo.	40
9.3 Iniciativas sociales y proyectos sociodeportivos en el fútbol femenino.....	43
9.4 Referentes, valores sociales y mirada desde el Trabajo Social.....	46
10. CONCLUSIONES.....	50
11. BIBLIOGRAFÍA.....	53
12. ANEXO.....	71
12.1 Guion entrevista semiestructurada para profesionales.	72
12.2 Guion entrevista semiestructurada para jugadoras.	74
12.3 Compromiso de confidencialidad.	77
12.4 Transcripciones entrevistas profesionales.	78
12.5 Transcripciones entrevistas jugadoras.	108

1. INTRODUCCIÓN.

El fútbol femenino ha experimentado un notable crecimiento en los últimos años, aumentando su visibilidad, profesionalización y reconocimiento social, siendo esto hasta hace poco impensable. Sin embargo, este progreso aún coexiste con múltiples barreras culturales, sociales y estructurales que en la actualidad dificultan su pleno desarrollo y el afianzamiento de la mujer dentro de este deporte. La desigualdad en el acceso a recursos, la falta de apoyo institucional, la limitación de cobertura mediática y los estereotipos perseverantes siguen siendo factores que condicionan en la participación y reconocimiento de las mujeres dentro del ámbito deportivo, persistiendo por tanto una brecha respecto al fútbol masculino.

No obstante, a pesar de estos obstáculos, el fútbol femenino se ha consolidado de forma progresiva en un espacio seguro de evolución y transformación social. Más allá del plano deportivo y competitivo, se ha convertido en una herramienta que permite e impulsa procesos de inclusión, empoderamientos y reivindicación, tanto a nivel individual como a nivel colectivo, además implica una dimensión social y educativa, lo cual permite impulsar estos procesos. Proyectos, asociaciones, entrenadoras/es y jugadoras, las cuales utilizan el fútbol como un medio de cambio, están promoviendo valores que caracterizan a la sección femenina, con el fin de modificar las estructuras tradicionales, evolucionarlas y construir unas nuevas donde la narrativa se adapte a las nuevas realidades. Gracias a este deporte, las mujeres no solo están consiguiendo entrar y permanecer en espacios que tradicionalmente pertenecían al género masculino, sino que a la vez están contribuyendo a la creación de nuevos referentes que inspiran a futuras generaciones, para que sigan generando roturas de barreras y de moldes establecidos, reclamando por tanto su espacio dentro de este deporte.

Desde el Trabajo Social, el fútbol femenino logra obtener un valor añadido como herramienta de intervención y cambio social, permitiendo así analizar este deporte no únicamente como una actividad física, sino que también admite como un fenómeno con una capacidad social y simbólica con implicaciones directas en educación, integración y transformación. El Trabajo Social halla en el fútbol un espacio seguro e idóneo para desarrollar la participación, fortalecer las redes de apoyo y fomentar la inclusión de aquellos colectivos vulnerables. Además, que nos permite reflexionar acerca de la capacidad y del papel que puede obtener el deporte en iniciar procesos de cambio social de una manera sostenible, siendo la igualdad de oportunidades y la justicia social la base.

La elección del tema surge de un interés personal y académico. Como seguidora del fútbol femenino, he podido vivir y apreciar los grandes movimientos y avances sociales y culturales que han ocurrido en los últimos años. He podido apreciar cómo jugadoras, clubes y aficionados han contribuido a la transformación de entornos, creación de referentes y han logrado abrir espacios de diálogo y reivindicación. Este trabajo me permite unir dos ámbitos de mi interés personal, como es el fútbol femenino y la intervención social, representando una oportunidad de aportar una mirada social al impacto del fútbol femenino y explorar cómo este deporte se puede convertir en un instrumento de intervención e inclusión social.

En conclusión, este TFG tiene como finalidad revelar que la disciplina del fútbol femenino es mucho más que deporte, es un reflejo de cambio social y de desafío de prejuicios. Desde un punto de vista social y participativo, se pretende demostrar que el fútbol femenino establece un espacio en el que las mujeres logran derechos y visibilidad, además de impulsar la participación, justicia social y la transformación, pudiéndose convertir, por lo tanto, en una herramienta social real.

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.

- **Objetivo general:** Analizar cómo el fútbol femenino funciona como una herramienta de inclusión social, empoderamiento y transformación de la sociedad.

- **Objetivos e hipótesis específicas:**

Objetivo específico 1: Analizar las barreras culturales, sociales y estructurales que han dificultado la participación de las mujeres y el desarrollo del fútbol femenino.

Hipótesis: Factores estructurales, sociales y culturales han limitado y condicionado el desarrollo del fútbol femenino y la participación de las mujeres futbolistas de forma plena en este ámbito.

Objetivo específico 2: Recoger y analizar los testimonios y experiencias de las jugadoras y de los agentes sociales implicados en el fútbol femenino para comprender su aportación en la construcción de igualdad y participación social.

Hipótesis: Las experiencias de las jugadoras reflejan un proceso de empoderamiento personal y colectivo gracias al impulso del fútbol como vía de participación, cambio social y liderazgo.

Objetivo específico 3: Identificar asociaciones, clubes y proyectos que emplean el fútbol femenino como un medio de inclusión social y cambio comunitario.

Hipótesis: Las iniciativas sociales que fomentan el fútbol femenino generan un espacio de inclusión y transformación social que contribuye a fortalecer la participación, integración y cohesión social de las mujeres deportistas.

Objetivo específico 4: Analizar el impacto del fútbol femenino en la creación de referentes y promoción de valores sociales, así como su potencial como herramienta de intervención y transformación social desde el Trabajo Social.

Hipótesis: El crecimiento del fútbol femenino favorece la creación de referentes positivos y la promoción de valores como la cooperación, igualdad y respeto, que, desde el enfoque del Trabajo Social, puede contribuir a reducir desigualdades, fortalecer la cohesión social e impulsar la participación activa de las mujeres en la comunidad.

3. METODOLOGÍA.

El presente trabajo se desarrolla desde una metodología cualitativa, cuya finalidad es analizar cómo el fútbol femenino funciona como una herramienta de inclusión social, empoderamiento y transformación de la sociedad. Este enfoque permite comprender las percepciones, experiencias y discursos de las personas vinculadas al fútbol femenino, focalizando la atención en el significado que las participantes asignan a sus trayectorias deportivas y al alcance social de este deporte. Tal y como expresan Taylor y Bogdan (1987), los métodos cualitativos permiten comprender la realidad social desde la perspectiva de los propios actores.

La investigación se estructura a partir del análisis cualitativo de entrevistas semiestructuradas combinado con una revisión bibliográfica, la cual permite desarrollar el marco teórico, además de contextualizar los principales objetos de estudio: evolución del fútbol femenino, las desigualdades de género en el deporte, la importancia de los referentes, la inclusión social, el empoderamiento, la intervención sociodeportiva y el papel del Trabajo Social. Por su parte, las entrevistas permiten la incorporación de testimonios directos, facilitando contrastar la información teórica con las experiencias de jugadoras y profesionales.

La investigación se dirige a mujeres vinculadas al fútbol femenino en España, así como a profesionales que desarrollan proyectos que utilizan este deporte como una herramienta socioeducativa y comunitaria. La muestra es de carácter intencional, dado que las participantes han sido seleccionadas en función de su relación directa con los objetivos de estudio. Los criterios de inclusión para las jugadoras se han establecido en ser mayor de edad y contar con una experiencia mínima de tres años en el ámbito federado o haber

practicado desde edades tempranas. Este criterio permite recoger testimonios que abarquen diferentes etapas deportivas y analizar los aprendizajes, barreras y cambios experimentados a lo largo del tiempo. En el caso de las profesionales, el criterio de inclusión ha sido formar parte de una entidad o proyecto que utilice el fútbol femenino como herramienta de intervención social con niñas en situación de vulnerabilidad. Como criterio de exclusión, se ha descartado a aquellas personas sin vinculación directa con el fútbol femenino, jugadoras sin experiencia suficiente y profesionales sin relación con proyectos sociodeportivos dirigidos a niñas.

La técnica principal de recogida de información ha sido la entrevista individual semiestructurada, la cual permite partir de un guion previamente elaborado con preguntas abiertas, al mismo tiempo que ofrece flexibilidad para profundizar en aspectos relevantes que surjan durante la entrevista (Kvale, 2011). Se han diseñado dos guiones diferenciados, uno para jugadoras y otro para profesionales, adaptados según los perfiles. Las entrevistas a las jugadoras se han realizado de forma presencial en espacios previamente acordados, mientras que las entrevistas a las profesionales se han llevado a cabo en forma online mediante la aplicación Microsoft Teams. Todas las participantes han firmado el consentimiento informado, garantizando la confidencialidad, el anonimato, la voluntariedad y el uso exclusivamente académico de la información. Asimismo, las entrevistas se han realizado en castellano, han sido grabadas con autorización previa cuando ha sido posible y posteriormente transcritas de manera literal con la ayuda de la aplicación “TurboScribe”. Las transcripciones completas, junto con los guiones de las entrevistas, se incluyen en el anexo.

En total, se han realizado trece entrevistas semiestructuradas, con el objetivo de conocer y recoger sus vivencias y experiencias con respecto al fútbol femenino y su funcionamiento como herramienta social. La investigación cuenta con entrevistas a profesionales vinculados con una intervención socioeducativa en el ámbito, así como a jugadoras de fútbol, con el fin de poder realizar una lectura amplia y real del objeto de estudio.

Tabla 1. Perfil de entrevistados: profesionales

Código	Rol	Entidad	Duración	Lugar
P1	Directora de metodología y Coordinadora ámbito social	More Than Eleven	38:14	Online
P2	Coordinadora deportiva y entrenadora	More Than Eleven	32:48	Online
P3	Educadora Social	More Than Eleven	28:35	Online
P4	Técnico Social	Fútbol Más	36:50	Online

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 2. Perfil de entrevistados: Jugadoras

Código	Duración	Fecha	Lugar
J1	46:52	24/02/2026	Centro Universitario
J2	12:23	10/03/2026	Centro Universitario
J3	14:24	16/03/2026	Centro Universitario
J4	34:23	16/03/2026	Centro Universitario
J5	22:49	19/03/2026	Centro Universitario
J6	12:42	22/04/2026	Centro Universitario
J7	13:04	22/04/2026	Centro Universitario
J8	25:06	22/04/2026	Centro Universitario
J9	15:35	27/04/2026	Centro Universitario

Fuente: Elaboración Propia

Una vez realizadas las transcripciones, se ha realizado una interpretación de la información recogida en las entrevistas en relación con los objetivos e hipótesis del proyecto, y contrastándola con la revisión bibliográfica, para facilitar el análisis posterior de los testimonios integrados en el apartado 9 del TFG.

El ámbito de estudio se sitúa en España, ya que el análisis se centra en el desarrollo del fútbol femenino dentro del contexto nacional, prestando especial atención a las iniciativas sociales desarrolladas más adelante. El marco temporal previsto para el desarrollo del trabajo corresponde al curso académico 2025/2026.

En resumen, la metodología seleccionada busca garantizar la coherencia entre los objetivos e hipótesis del trabajo y las técnicas empleadas, con la finalidad de que la información obtenida se comprenda el fútbol femenino como herramienta de inclusión social, empoderamiento y transformación social.

4. EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y CONTEXTO SOCIAL DEL FÚTBOL FEMENINO.

El fútbol femenino debe entenderse como un fenómeno social, y no únicamente como un deporte, cuyo desarrollo ha estado y se “ha distinguido por las estructuras de poder y normas de género estrictas que limitan u obstaculizan la participación femenina” (De la Peña Vargas & Meza de Luna, 2025, p. 55). El análisis de su evolución histórica permite entender que muchas de las desigualdades actuales son el resultado de procesos sociales de invisibilización y de exclusión que han condicionado durante décadas (González Gutiérrez, 2023).

Siguiendo este punto de vista, el fútbol femenino no representa únicamente la lucha constante frente a las desigualdades de género que expone la sociedad, sino que también se utiliza como un espacio con enorme potencial para la intervención social. “El fútbol femenino puede beneficiar a las jóvenes que lo practican, a los clubes y, por supuesto, sensibilizar a la sociedad y a los lugares donde la discriminación sigue siendo una realidad” (Soccer Interaction, 2021), a través de la facilitación y fomentación de la participación y empoderamiento de las mujeres y niñas, además de visibilizar referentes femeninos dentro de este deporte.

4.1 Origen y evolución del fútbol femenino.

En 1914 surgen las primeras manifestaciones del fútbol femenino en España, junto a la creación de Spanish Girl's Club, un club pionero de mujeres ubicado en Barcelona. “Spanish Girl's Club” protagonizó su primer partido en el campo del RCD Espanyol, conociéndose así el primer partido de fútbol femenino del que se tiene constancia” (Carrascosa, 2022, párr. 3), además de convertirse en las primeras protagonistas del fútbol femenino en España (Carrascosa, 2022). Las mujeres componentes de este equipo se enfrentaban y desafiaban las normas sociales del periodo, a su vez, representó una ruptura de los roles de género tradicionales, ya que “muchos consideraban que el fútbol era un deporte masculino y que las mujeres no debían participar” (Futboleras, 2025).

El fútbol femenino, debido a factores sociales y políticos, los cuales consolidaban una percepción negativa de la mujer en este deporte, generó que durante décadas el desarrollo fuera fragmentado y profundamente desigual (Torrebadella-Flix, 2016). El crecimiento en España de este deporte fue interrumpido por diferentes sucesos, como la Primera Guerra Mundial, la Guerra Civil Española y, poco más tarde, por la dictadura franquista (Futboleras, 2022), que derivó en una gran marginalidad e incluso en una prohibición formal de este, donde las mujeres fueron desplazadas hacia los roles tradicionales impuestos por la sociedad, “fomentando una vuelta al modelo tradicional de la mujer como esposa y madre” (Antrophistoria, 2024). Además, sumándose el escaso o nulo apoyo y promoción que el fútbol femenino recibió por parte de las instituciones durante estos periodos, debido a “una censura sobre el deporte femenino durante la primera etapa del franquismo” (Viuda-Serrano, 2022, p. 56).

En los años 70 es cuando de nuevo empezaron a surgir los equipos de fútbol femenino de una manera más estable, a pesar de que muchos de ellos brotaban en contextos informales o sin un respaldo oficial (Balinot et al., 2023), tal y como Jiménez (2020) comenta, “la

primera Selección, que tuvo un origen clandestino, sin reconocimiento de una RFEF”. Durante estos años pioneros en el fútbol femenino, surgieron figuras destacadas, como Conchi Sánchez (Conchi “Amancio”), una de las primeras jugadoras leyenda, la cual, junto a otras figuras influyentes, desempeñó un papel muy importante en la promoción y visibilidad del deporte femenino (Terán Terán, 2019), teniendo que enfrentarse a la percepción social negativa que predominaba en la comunidad, tal y como la propia Conchi Sánchez recuerda: “Entonces era muy difícil ver a una chica. No estaban acostumbrados y algunos lo veían un ataque” (Cazón, 2018, párr. 4).

A partir de 1983 es cuando la Real Federación Española de Fútbol (RFEF) reconoce de manera formal el fútbol femenino, cuando organizan la Copa de la Reina, el primer campeonato oficial (Cuadernos de Fútbol, 2024), creando la primera estructura competitiva a nivel nacional. De hecho, la propia RFEF la define como “un símbolo del crecimiento y de la consolidación del fútbol femenino en España” (RFEF, 2025, párr. 1). Sin embargo, el respaldo institucional fue más simbólico que económico, ya que la propia estructura sí nació, pero lo hizo con recursos muy limitados (González Cohen, 2025). Ese mismo año, se creó y se reconoció de manera institucional la Selección Española Femenina, pudiendo, por tanto, las mujeres de la selección llevar el emblema del país en sus uniformes (RTVE, 2021), ya que con anterioridad “las jugadoras no pudieron lucir el escudo nacional en sus camisetas por decisión federativa” (RTVE, 2021, párr. 2), debido a que no tenían consideración oficial. Este reconocimiento fue clave y permitió afianzar el desarrollo de este deporte, y generó la oportunidad de crear ligas y torneos nacionales (González Cohen, 2025).

Con el paso del tiempo y gradualmente, las competiciones se han ido estructurando y profesionalizando. La temporada 1988-1989 marcó el inicio de una competición federada continua que evolucionaría hasta la actual Liga F, máxima categoría en España del fútbol femenino (Riquelme, 2025). CSD (2022) expone que en el año 2022 finalmente se logró profesionalizar de manera legal esta liga, un paso crucial para la mejora de condiciones laborales de las futbolistas, derechos y estructuras organizativas. “Sin embargo, y pese a los avances hasta el momento, la brecha entre el fútbol masculino y femenino en nuestro país sigue siendo inmensa” (Carrascosa, 2022).

La historia y recorrido del fútbol femenino en España muestra cómo este deporte pasó de ser una práctica marginal, donde las protagonistas tuvieron que enfrentarse a la discriminación institucional y social, a convertirse en una práctica deportiva con una estructura competitiva y formal, además de obtener un reconocimiento social creciente. Comprender este proceso es fundamental para poder analizar la situación actual del fútbol

femenino y su potencial valor como herramienta de intervención social desde una perspectiva del Trabajo Social, mediante la promoción de igualdad, visibilidad e inclusión de las niñas y mujeres.

4.2 Situación actual del fútbol femenino.

En la actualidad, España atraviesa una etapa de fortalecimiento y crecimiento del fútbol femenino, marcado por un incremento significativo de la participación en la práctica deportiva de mujeres y niñas, pasando de 39.023 en 2012 a más de 107.000 en 2024 (LigaF, 2024). En los últimos años, tal y como Martínez (2024) expone: “Las licencias de fútbol femenino en España crecieron un 23% en el último año”, además de elevarse el porcentaje de inscripción hasta el 98% de equipos femeninos en competiciones oficiales (RFEF, 2020), manifestando una mayor accesibilidad del fútbol y un interés social en aumento por el balompié femenino. Este proceso ha sido reforzado gracias a “los éxitos de la Selección Española, reciente campeona del Mundo, y el FC Barcelona, ganador de la UEFA Women's Champions League en 2021, 2023 y 2024” (Liga F, 2024), que han aportado una amplia visibilidad al fútbol femenino y han generado nuevas referentes.

Este crecimiento se ve reflejado en el aumento de las competiciones, tanto a nivel profesional como amateur (RFEF, 2020), lo que ha generado un incremento de oportunidades, acceso y participación para las niñas y jóvenes. En este escenario, el proceso de profesionalización del fútbol femenino en España es uno de los avances más relevantes (Asociación de Futbolistas Españoles [AFE], 2020). La construcción de la competición profesional en 2022, “denominada Liga F (antes Liga Primera Iberdrola de fútbol femenino)” (Futboleras, s.f.), representó un clave reconocimiento institucional para este deporte, ya que se estableció un marco legal específico, el cual regula las condiciones laborales de las futbolistas de la máxima élite (AFE, 2020). Según como cuenta FUTPRO (2025), este proceso se ha reforzado de manera más sólida gracias a la firma del segundo convenio colectivo de la Liga F, junto a los sindicatos que conforman el Banco Social (FUTPRO, AFE, Futbolistas On, CCOO y UGT), considerándose un acuerdo que se ha transformado en un nuevo hito en la profesionalización y mejora de los derechos laborales del fútbol femenino y sus protagonistas. Estos acuerdos han permitido la aprobación de convenios colectivos y formalización de contratos, lo que simboliza un avance en términos de derechos laborales y dignificación de la profesión (FUTPRO, 2025).

Asimismo, la profesionalización del fútbol femenino sigue siendo en ocasiones limitada, ya que “el 80% de las jugadoras de fútbol tienen contratos a tiempo parcial”

(Guevara, 2025) y percibiendo salarios bajos, “no alcanzando los 17.000 euros anuales” (AFE, 2025), lo que dificulta una dedicación absoluta y exclusiva al fútbol, viéndose obligadas a compatibilizarlos con otros trabajos o estudios (AFE, 2025).

Al mismo tiempo, la visibilidad del fútbol femenino en España ha incrementado de manera progresiva en los últimos años, por una parte, con la retransmisión en abierto, como informa Fonseca Rodríguez (2026): “RTVE y TV3 llegan a un acuerdo con la Liga F para emitir cuatro partidos por jornada”, y en plataformas digitales, más concretamente DAZN, que retransmite de manera íntegra la competición (Fonseca Rodríguez, 2026), y, por otra parte, con el incremento de la presencia de los medios generalistas españoles en las competiciones (Extradigital, 2024). En el caso de la Liga F, la emisión regular de los encuentros ha permitido extender el alcance hacia públicos más amplios, hasta un 90% más de espectadores, e impulsar la asistencia a los estadios, generando una consolidación de su presencia a nivel nacional (Liga F, 2025). Además, cabe añadir que los logros internacionales conseguidos por la Selección española femenina han contribuido a posicionar este deporte con una mayor afluencia en la programación informativa, provocando un aumento en la atención mediática (Extradigital, 2024). A pesar de eso, el seguimiento y cobertura del balompié femenino continúa siendo insuficiente y con un amplio margen de mejora.

El fútbol femenino continúa desarrollándose en un entorno marcado por desigualdades estructurales (UNESCO, 2024), el acceso a recursos económicos, patrocinios e infraestructuras sigue siendo especialmente limitado en categorías no profesionales, condicionando gravemente las trayectorias deportivas de las niñas. (Moscoso Sánchez & Martín Rodríguez, 2023).

Se pone así en evidencia el gran crecimiento y el aumento de la visibilidad del fútbol femenino en estos últimos años, pero a pesar de este progreso, convive aún con grandes desafíos y retos pendientes.

4.3 Impacto de medios de comunicación y redes sociales.

El desarrollo del fútbol femenino en España depende del modo en el que es representado y difundido en los espacios públicos, y no únicamente de los factores institucionales o deportivos (Díaz-Bajo Rodríguez, 2025). Las redes sociales y los medios de comunicación presentan un rol fundamental en la construcción de la legitimidad social, creación de referentes y conformación de la percepción colectiva sobre el protagonismo de las mujeres en este deporte, tal y como afirma Díaz-Bajo Rodríguez (2025): “Las prácticas

comunicativas y deportivas se constituyen para visibilizar y amplificar la igualdad de género”.

El trato de los medios tradicionales hacia el fútbol femenino ha progresado desde una posición marginal a asumir una mayor y habitual presencia en informativos deportivos, así como expone Díaz-Bajo Rodríguez (2025), “la representación mediática del fútbol profesional femenino se ha incrementado durante los últimos años a través de la eclosión tecnológica y digital” (p. 30). Sin embargo, esta evolución no ha sido meramente cuantitativa, sino que ha implicado un cambio discursivo (Batista Ramos, 2024), es decir, se ha producido variaciones en la forma en la que se construye y transmite el mensaje, ya que históricamente las noticias del fútbol femenino han estado señaladas por “una asimetría constante en la visibilidad mediática del género femenino” (Díaz-Bajo Rodríguez, 2025, p.30).

En el pasado, el fútbol femenino tenía una cobertura con un enfoque secundario, anecdótico o comparativo, donde los medios especializados dedicaban menos del 5% de sus noticias al deporte femenino (Gutiérrez Morales, 2021), aunque a día de hoy se puede apreciar una mayor normalización informativa. Sin embargo, en la actualidad, todavía se puede observar cómo “algunos medios de comunicación reproducen estereotipos de género” (Infocielo, 2023) e infantilización de los discursos, a través de la utilización de palabras como “chicas” o “niñas” al hacer referencia a futbolistas adultas (Martínez Corcuera et al., 2022).

Asimismo, con frecuencia, los medios exponen los éxitos deportivos femeninos con carácter “histórico” o “sorprendente”, lo que genera un refuerzo a la idea de que se trata de algo excepcional en vez de algo usual (Gómez-Colell, Medina-Bravo & Ramon, 2017). Esto influye de manera directa en la construcción y percepción de la sociedad sobre este deporte, afectando al reconocimiento simbólico y a la manera en la que el rendimiento de las futbolistas es valorado (Crabill, 2024).

Las redes sociales han alcanzado un papel relevante en el fútbol femenino, convirtiéndose en un espacio de comunicación directa, derivando en una interacción esencial entre deportistas, audiencia y clubes, llegando a convertirse en un ámbito principal para el crecimiento y difusión del deporte femenino (Galván Cárdenas, 2021). Gracias a las plataformas digitales, los clubes y las futbolistas tienen la posibilidad de crear “creando marca propia y digital” sin tener dependencia de los medios de comunicación como intermediarios (Díaz-Bajo Rodríguez, 2025). Permitiendo que las protagonistas puedan visibilizar sus carreras personales y deportivas, compartir los logros, el proceso de

entrenamiento y denunciar situaciones de desigualdad e injusticia (Domínguez Fonseca, 2025). Por lo que las redes sociales se convierten en una herramienta y espacio de construcción de comunidad y generación de referentes femeninos, beneficiando la creación de apoyos mutuos y facilitando la identificación de niñas y jóvenes con modelos deportivos cercanos y accesibles, permitiéndoles la posibilidad de verse reflejadas (González Cano, 2021). Asimismo, y de manera reiterada, las plataformas han sido utilizadas como un altavoz de reivindicación y denuncia frente a situaciones de conflictos institucionales o de discriminación (Crabill, 2025). Como señala Crabill (2025), el caso de las 15 jugadoras de la selección española evidenció el uso de las redes sociales como herramienta de denuncia frente a las malas condiciones en la RFEF, entre otros. Estas iniciativas y movimientos derivan en un fortalecimiento del fútbol femenino y su papel como espacio de empoderamiento colectivo (Galván Cárdenas, 2021).

Otro de los elementos relevantes en este deporte es la relación entre el patrocinio y la visibilidad. Hay una relación directa e influyente entre la exposición en los medios y el atractivo comercial del fútbol femenino, ya que una mayor presencia en medios y redes sociales deriva en el aumento de audiencia, y por tanto se convierte en un atractivo para inversiones privadas, permitiendo que este deporte alcance de manera plena su potencial comercial (García Rodríguez, 2025). Este vínculo no solo tiene participaciones económicas, sino que también simbólicas, ya que el patrocinio apoya y refuerza la legitimidad colectiva del deporte, y no únicamente aporta recursos, tal y como lo reflejan Torres-Romay & García-Mirón (2020): “El patrocinio deportivo sigue siendo una de las fórmulas de comunicación fundamentales en lo relativo a la Responsabilidad Social”. Se produce un cambio de manera progresiva en la percepción social, a medida que la presencia del fútbol femenino aumenta en el ámbito público, lo que genera que empiece también a reconocerse como una opción deportiva profesional y válida (Piedra, 2019). Este proceso cobra un significado relevante para niñas y jóvenes, las cuales consideran a las futbolistas referentes inspiradoras que aumentan sus expectativas y contribuyen a la normalización de su presencia en espacios tradicionalmente masculinizados (UNESCO, 2024).

En conclusión, las redes sociales y los medios de comunicación actúan como agentes activos en la construcción social del fútbol femenino, donde su papel tiene dos corrientes muy influyentes, tanto en la continuidad de las desigualdades simbólicas que sufre este deporte, como en el impulso a transformaciones culturales que favorezcan el reconocimiento del mismo.

5. DESIGUALDAD EN EL FÚTBOL FEMENINO.

El desarrollo del fútbol femenino actual en España produce un contexto marcado por las desigualdades estructurales de género, las cuales condicionan el acceso y la permanencia de las mujeres en el ámbito deportivo. Como Moscoso Sánchez y Martín Rodríguez (2023) comentan, *“el deporte no es un comportamiento estanco, sino que es un reflejo de la misma”* (pág. 29), haciendo referencia a la estructura social desigual. Estas desigualdades dan respuesta tanto a las dinámicas internas del deporte como a aquellas vinculadas a patrones sociales más amplios, donde la distribución desigual de recursos, oportunidades y reconocimientos afecta de manera sistémica a las mujeres. (Instituto de las Mujeres, 2023). El fútbol femenino constituye un espacio clave para analizar cómo se manifiestan estas desigualdades en la práctica.

Vilanova Soler, Serra Payeras y Soler Prat (2024) señalan que en la actualidad en el ámbito deportivo español persisten barreras históricas, estructurales, sociales e institucionales importantes que impiden y dificultan la igualdad efectiva. La precariedad laboral, la dificultad para la conciliación entre la actividad deportiva y otros ámbitos de la vida, la brecha económica y la desigualdad de acceso a recursos no son circunstancias aisladas, sino que limita el pleno desarrollo de las trayectorias de las deportistas femeninas (Moscoso Sánchez y Martín Rodríguez, 2023).

Asimismo, estas desigualdades tienen un efecto directo en las etapas iniciales deportivas, no solo afectando al ámbito profesional (AFE, 2025). Los estereotipos de género, las barreras culturales y la falta de apoyo institucional condicionan desde edades tempranas la participación de las niñas y jóvenes en el fútbol, ya que *“los estereotipos y roles de género influyen en la participación y rendimiento en el deporte”* (Chalabaev et al., 2013), disminuyendo sus oportunidades y reforzando la exclusión (UNESCO, 2015). Debido a esto, la desigualdad en el fútbol femenino debe entenderse como un fenómeno multidimensional, en el que se combinan factores económicos, culturales, sociales e institucionales (Rodríguez Díaz y Llinares Insa, 2022).

Desde la mirada del Trabajo Social, analizar estas desigualdades resulta clave para diseñar intervenciones orientadas a la igualdad de oportunidades y la inclusión. En este aspecto, el fútbol femenino también contribuye a la creación de ámbitos claves desde los que el Trabajo Social puede intervenir y transformar (Hormazábal et al., 2024).

5.1 Desigualdad de género en el ámbito deportivo.

La desigualdad se ve reflejada de manera clara en el fútbol femenino, donde las diferencias económicas, laborales y de reconocimiento, derivadas de una estructura de género, influyen en el valor social atribuido al deporte practicado por mujeres (Pérez Gázquez y Barquero-Ruiz, 2024). Estas desigualdades inciden de manera directa en las trayectorias a nivel deportivo de las futbolistas, ya que generan limitaciones, tanto en el acceso a este deporte como en la permanencia, generando situaciones de vulnerabilidad social (Instituto de las Mujeres, 2023).

Uno de los mayores ejes de esta desigualdad estructural es la brecha salarial. Es cierto que el salario mínimo establecido por convenio en la Liga F, es de 22.500 euros anuales, pero la media salarial entre todas las futbolistas de esta categoría no alcanza los 17.000 euros anuales (AFE, 2025). En contraste con el fútbol profesional masculino, el convenio colectivo vigente establece un salario mínimo de 182.000 euros en Primera División, y 91.000 euros en Segunda División (BOE, 2023). Si se tiene en cuenta que en Primera Federación masculina (tercera categoría del fútbol masculino) las bases de competición recogen exigencias salariales mínimas de entre 20.000 y 35.000 euros según determinados criterios, la brecha resulta aún más significativa, ya que en la Primera Federación femenina (segunda categoría en el fútbol femenino), no tienen establecida ninguna obligación de salario mínimo (La Marea, 2023). En relación con estas diferencias, las reivindicaciones expresadas por las propias futbolistas no pasan por la equiparación salarial con los jugadores, sino por la exigencia de condiciones laborales dignas que permitan una dedicación exclusiva al deporte, evitando el pluriempleo (AEDTSS, 2023). En esta línea, la futbolista Aitana Bonmatí expresó, en declaraciones recogidas por Infobae: *“nosotras no pedimos cobrar lo mismo que los hombres porque no creemos que tenga que ser así, pedimos condiciones dignas”* (Pérez Navarro, 2023). Esta demanda es respaldada institucionalmente por FUTPRO, con el claro objetivo de que las futbolistas puedan llegar a vivir de su profesión (FUTPRO, 2022).

Esta desigualdad también es percibida en los premios económicos de las competiciones oficiales y de la inversión privada, ya que limita la sostenibilidad del fútbol femenino, afectando a la autonomía económica de las mujeres (Silverberg et al., 2024). Desde la mirada del Trabajo Social, esta desigualdad económica puede entenderse como una forma de exclusión estructural (Subirats, 2004), la cual condiciona tanto el desarrollo deportivo de las jugadoras como sus trayectorias vitales y sus posibilidades de autonomía económica. De

hecho, AFE expone que *“las carreras laborales son cortas”*, ya que *“la falta de estabilidad y de proyección económica limita la duración de sus trayectorias”* (AFE, 2025).

Estas desigualdades expuestas anteriormente se vinculan fuertemente con la precariedad e inestabilidad laboral que caracteriza al fútbol femenino (AFE, 2025). El 15 de agosto de 2020 se publicó en el Boletín Oficial del Estado (BOE) el primer convenio colectivo del fútbol femenino, porque hasta entonces las jugadoras carecían de un marco laboral mínimo, el cual garantizara derechos básicos, la equiparación a otros sectores (BOE, 2020), y tras esto, se consolidaron estructuras sindicales específicas para la defensa de los derechos laborales en el fútbol femenino, entre ellas FUTPRO (FUTPRO, 2022).

La permanencia de contratos temporales, a tiempo parcial o sin garantías laborales plenas en categorías no profesionales, genera en las futbolistas situaciones de inseguridad sobre su futuro, lo que dificulta la planificación a medio y largo plazo de una trayectoria deportiva y, además, la incapacidad de vivir únicamente del fútbol deriva, en múltiples casos, al abandono temprano de la práctica deportiva, especialmente cuando las demandas económicas entran en conflicto con otras necesidades vitales (FUTPRO, 2022).

La conciliación entre la trayectoria formativa y deportiva es un aspecto importante para garantizar la continuidad de las jóvenes futbolistas en sus respectivas carreras deportivas, ya que la presión ejercida por los familiares ante el temor al abandono de los estudios o la reducción de oportunidades laborales deportivas en el futuro actúan como barrera en la permanencia de las mujeres en el deporte (Instituto de las Mujeres, 2023). Muchas futbolistas se ven obligadas a compatibilizar sus carreras deportivas con estudios o incluso con empleos remunerados, al mismo tiempo que asumen mayores responsabilidades en el ámbito doméstico y de cuidados, en comparación con los hombres (Pérez Gázquez y Barquero-Ruiz, 2024), lo que supone un impacto de manera directa en el rendimiento deportivo, en la salud psicológica y física de la jugadora y en la sostenibilidad de la trayectoria deportiva a largo plazo (UNESCO, 2015).

Asimismo, el acceso desigual a recursos y reconocimientos fomenta estas diferencias. En la actualidad, la mujer deportista todavía continúan disponiendo de menor acceso a infraestructuras deportivas, condiciones óptimas de entrenamiento y competición, así como falta de personal técnico y de apoyo adecuadamente cualificado (Instituto de la Mujer, 2023), además de que la representación femenina en los órganos de direcciones deportivas continúa siendo limitada, lo cual genera una repercusión en el reconocimiento del rendimiento del deporte femenino a nivel institucional y en las oportunidades profesionales de las futbolistas (Pérez Gázquez y Barquero-Ruiz, 2024). Esta diferenciación de acceso a

recursos no da respuesta a los distintos méritos o capacidades individuales, sino que implica una manifestación concreta de la distribución desigual de poder y recursos que caracteriza a las sociedades actuales (Consejo Superior de Deportes, 2023).

Desde una perspectiva de Trabajo Social, los entornos económicos, laborales, de conciliación y de acceso a recursos, no representan un problema de manera aislada, sino que deben entenderse como realidades interrelacionadas derivadas de una desigualdad estructural de género que sitúa a las futbolistas en contextos específicos de vulnerabilidad (Dominelli, 2002; Fernández-Montaña, 2015).

En definitiva, estas dimensiones ponen en evidencia que las desigualdades en el fútbol femenino no pueden interpretarse únicamente como resultado de decisiones individuales, sino como un fenómeno a nivel estructural, el cual requiere una perspectiva social para su abordaje. Este análisis resulta clave para poder comprender los mecanismos, los cuales reproducen estas desigualdades de género en el ámbito deportivo, y poder orientar las intervenciones del Trabajo Social hacia la promoción de la igualdad de oportunidades, la protección de derechos y la inclusión de las jugadoras.

5.2 Barreras sociales, culturales y estructurales.

Además de las condiciones laborales, existen barreras sociales, culturales e institucionales que condicionan la participación de niñas y jóvenes desde edades muy tempranas. Estos obstáculos actúan como filtros de acceso, los cuales limitan la entrada, la continuidad y las expectativas de desarrollo de las trayectorias en el ámbito deportivo (UNESCO, 2015).

En primer lugar, los estereotipos de género y los roles tradicionales influyen de manera crucial en la socialización deportiva. Históricamente, el fútbol ha sido construido como un espacio masculinizado, facilitando la transmisión de mensajes directos e indirectos que desincentivan la participación de las niñas en edades tempranas (Scruton et al., 1999). Además, a ello se suma la presión ejercida por el entorno familiar y social, así como la identificación de los deportes de contacto como modelos y prácticas intensas incompatibles con la feminidad, lo que deriva en que muchas niñas abandonen la disciplina deportiva o que ni siquiera lleguen a iniciarse en ella (Gómez-Rijo et al., 2025). En este aspecto, los estereotipos de género se interiorizan durante el proceso de socialización y condicionan la participación y el rendimiento deportivo, actuando como un mecanismo de control social, el cual limita el desarrollo personal y la participación comunitaria de las mujeres (Chalabaev et al., 2013; UNESCO, 2015).

A estas dinámicas se añade la falta de apoyo institucional, que se refleja en una financiación limitada del fútbol femenino de base y en la ausencia o fragilidad de políticas deportivas que incorporen la perspectiva de género (CSD, 2023). La mínima implantación de planes de igualdad en las federaciones y clubes, y la limitación de formación en materia de género dentro de las estructuras deportivas, generan una gran dificultad en la creación de entornos verdaderamente inclusivos (Pérez Gázquez y Baquero-Ruiz, 2024). Estas carencias no solo limitan el acceso al deporte, sino que además mantienen las desigualdades al no realizar ninguna intervención sobre las causas estructurales que las generan, transformando la omisión por parte de la institución en un factor activo de reproducción de la exclusión (Donoso Pérez et al., 2023).

Asimismo, la limitación de recursos y de infraestructuras condiciona el acceso real, siendo la gran mayoría de equipos femeninos los que disponen de peores instalaciones, con una dotación económica menor y con menor apoyo logístico que los masculinos, con especial relevancia en las categorías base (Instituto de las Mujeres, 2023; CSD, 2023). A esto se le suma, en numerosos casos, la necesidad de recurrir y utilizar recursos propios o trabajo voluntario de familias y personas vinculadas a los clubes, junto con los problemas para afrontar los desplazamientos y la organización de las competiciones, debido a la falta de financiación y apoyo institucional (Donoso Pérez et al., 2023). Estas situaciones originan una barrera material que limita la participación sostenida en el tiempo y reduce las posibilidades reales de desarrollo deportivo (Subirats, 2004).

Por último, entender que la escasa cobertura mediática se transforma en una barrera estructural más, la cual reduce la presencia del fútbol femenino en espacios públicos, lo que genera una limitación de visibilidad, tanto del deporte como de referentes deportivos femeninos, condicionando las motivaciones de las niñas y jóvenes para adentrarse o mantenerse en el balompié femenino (Fink, 2015). Los estudios longitudinales sobre la cobertura del fútbol femenino reflejan que su visibilidad en los medios continúa siendo inferior a la del fútbol masculino y que, pese a algunos avances puntuales, esta se sigue centrando en un número limitado de competiciones y modelos de referencia, lo que reduce la diversidad de referentes dentro del fútbol femenino (Cooky et al., 2015, 2021). Esta situación fomenta un círculo de reproducción de la desigualdad, es decir, a menor exposición mediática y pública, menor interés social y de inversión, por lo que a su vez reduce las oportunidades de desarrollo del fútbol femenino (Ríos Urdaneta y Saiz de Baranda Andújar, 2023). Además, la cobertura mediática, en un contexto en el que el deporte y el periodismo deportivo se han desarrollado históricamente como espacios en su

mayoría masculinos, con frecuencia suele apoyarse en estereotipos de género en relación con las deportistas, donde además este tipo de desigualdades han sido legitimadas y normalizadas (Sainz de Baranda, 2016).

Desde el Trabajo Social, estas barreras tienen que entenderse como expresiones de desigualdad estructural, las cuales demandan una intervención integral que actúe al unísono en diferentes niveles (Dominelli, 2002). A nivel individual y grupal, la figura del/la Trabajador/a Social puede realizar un acompañamiento con niñas y jóvenes en la deconstrucción de los estereotipos de género interiorizados y fortalecer sus identidades deportivas (Abad Mijarra, 2018). Por otro lado, a nivel comunitario, la labor es más orientada a impulsar los entornos inclusivos y redes de apoyos que sostengan y promuevan la participación en el deporte (Consejo General del Trabajo Social, 2022). Y, por último, actuación a nivel institucional y político, pudiendo influir en el diseño de políticas deportivas aportando una perspectiva de género, además de poder incidir en la exigencia de planes de igualdad en clubes y federaciones, y en la denuncia de las condiciones materiales que reproducen la exclusión (Donoso Pérez et al., 2023). En este contexto, el fútbol femenino es un escenario clave desde el que el Trabajo Social puede impulsar procesos de transformación social.

6. EXPERIENCIAS Y REFERENTES EN EL FÚTBOL FEMENINO.

El análisis del fútbol femenino no puede comprenderse de manera plena sin la incorporación de la perspectiva de las propias jugadoras. Más allá de las condiciones estructurales, es importante conocer las experiencias individuales para comprender cómo se vive, interpreta y gestiona las desigualdades en el ámbito deportivo, así como identificar necesidades y recursos para la intervención (Dominelli, 2002). En este aspecto, el fútbol femenino trasciende la mera práctica deportiva y se construye como un ámbito clave de creación de identidad, socialización y desarrollo personal de las niñas, jóvenes y mujeres que lo practican (UNESCO, 2015).

Asimismo, no se deben entender como algo aislado, sino como parte de un proceso colectivo más amplio. Las dinámicas de empoderamiento que puede generar la participación en el fútbol femenino derivan en unas dinámicas vinculadas a la consolidación de la autonomía, autoestima y capacidad de acción de las mujeres en distintos espacios de sus vidas, por lo que el deporte se configura como un espacio en el que se generan referentes y en el que se cuestionan las normas sociales, que con anterioridad han limitado la participación femenina en el deporte.

6.1 Experiencias de jugadoras y agentes implicados.

Dentro del fútbol, la experiencia de las protagonistas permite comprender cómo las desigualdades estructurales analizadas anteriormente se materializan en vivencias y situaciones concretas. El fútbol se configura como un espacio clave desde la infancia, marcado por desarrollo personal, construcción de identidad y socialización (Scruton et al., 1999). A pesar de esto, las trayectorias se ven interferidas por la sensación constante de estar ocupando un lugar socialmente establecido como masculino, lo que genera en las futbolistas una obligación (Pfister, 2015), de forma recurrente, de legitimar su presencia en este ámbito.

Diversos estudios de identidad de género y deportiva exponen que las futbolistas deben negociar de manera continua su identidad entre el rol como deportistas y los estándares femeninos establecidos por la sociedad (Alfaro et al., 2010). Esto se traduce en experiencias de no pertenencia, manifestadas a través de comentarios despectivos, falta de reconocimiento dentro y fuera del ámbito futbolístico y cuestionamientos sobre sus capacidades deportivas (Cox y Thompson, 2000).

A pesar de estas barreras y dificultades, muchas jugadoras valoran el fútbol como un espacio de resistencia y de pertenencia (Vilanova y Soler, 2008). Además de transformarse en un entorno de reconocimiento mutuo, apoyo y construcción de identidad colectiva (Santos y Balibrea, 2004), siendo el equipo para muchas futbolistas una red de apoyo fundamental, trascendiendo los límites deportivos (Mundet Bolós et al., 2024).

La desigualdad en el acceso a recursos materiales, horarios e instalaciones, así como la falta de apoyo a nivel institucional y una menor visibilidad mediática, son las desigualdades estructurales que forman parte de la vivencia cotidiana de las jugadoras (Vilanova y Soler, 2008), siendo de gran relevancia que muchas de estas sean percibidas como injustas y normalizadas de manera simultánea (Garay et al., 2023), reflejando el grado de naturalización que existe de estas situaciones en el ámbito deportivo.

Asimismo, hay un número de jugadoras que señalan experiencias de machismos vividas dentro de sus propios clubes, siendo desde actitudes paternalistas por parte de entrenadores o cuerpo técnico hasta comentarios centrados en sus apariencias físicas, así como falta de apoyo familiar en las etapas de iniciación de la práctica deportiva (Porto Maciel et al., 2021). Diversos estudios han evidenciado que las deportistas siguen siendo objeto de discursos y manifestaciones que las sexualizan y las evalúan en función de su físico, generando una reproducción de estereotipos de género en el ámbito deportivo (Gutiérrez, 2023; Garay et al., 2023). Como señalan Moscoso Sánchez y Martín Rodríguez (2024), las mujeres

deportistas han sufrido dinámicas de infantilización y un trato diferenciado respecto a sus equivalentes masculinos. Siguiendo esta línea, estos factores, como son los estereotipos de género y la ausencia de apoyo familiar, actúan como barreras para la continuidad e implicación a largo plazo en el deporte (Porto Maciel et al., 2021; Vilanova y Soler, 2008), es decir, operan como formas sutiles y normalizadas de discriminación en la vida cotidiana, condicionando tanto la autoconfianza como la continuidad deportiva. Desde el Trabajo Social, la percepción subjetiva de estas desigualdades se transforma en un indicador de exclusión social, siendo una línea esencial para la orientación de la intervención.

Junto a estas limitaciones, hay también una exposición de evidencias consistente de beneficios personales y sociales derivados de la participación en el fútbol femenino. La práctica del fútbol favorece la autoestima, autonomía, la confianza y la creación de nuevas redes de apoyo y el sentimiento de pertenencia grupal (Mundet et al., 2024). Resulta especialmente significativo su impacto positivo en la salud mental en contextos de vulnerabilidad, en ellos, los vestuarios pueden transformarse y actuar como un factor de protección frente al aislamiento y el malestar emocional (Barbosa y Urrea, 2018).

Además, el fútbol femenino contribuye al desarrollo y adquisición de habilidades que no se quedan en el terreno de juego, las jugadoras las transfieren a otros ámbitos de su vida cotidiana, como la escuela, las relaciones sociales o el afrontamiento de dificultades, lo que sitúa al fútbol femenino como un espacio estratégico para la promoción de igualdad y la inclusión. (Fernández Benito y Abellán Muñoz, 2022).

6.2 Referentes femeninos y cambio de valores sociales.

En el fútbol femenino, las referentes cumplen un gran papel a nivel social, que va más allá del rendimiento deportivo. Una referente no representa únicamente una figura de éxito, sino que a su vez representa un modelo de posibilidad con el que las niñas y jóvenes pueden sentirse identificadas (Gómez-Colell, 2015). Según la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), las personas aprenden a través de la observación de modelos significativos, en especial cuando esos muestran conductas, logros o trayectorias que pueden ser imitadas o tomadas como inspiración. Siguiendo con esta línea, las futbolistas profesionales se transforman en figuras relevantes, ya que permiten a muchas niñas imaginar proyectos vitales que antes podían parecer lejanos o socialmente deslegitimados (Puig y Soler, 2004).

Esta función identitaria de las referentes adopta un significado especial cuando se enmarca en una historia de invisibilidad (Puig y Soler, 2004), ya que, durante décadas, el fútbol femenino careció de presencia mediática, reconocimiento institucional y modelos

visibles con los que las niñas y jóvenes pudieran verse identificadas (Sainz de Baranda Andújar, 2014). Figuras como la de Vero Boquete representan tiempos de transición, es decir, jugadoras que desarrollaron su trayectoria deportiva en un contexto con escasa visibilidad y que además aportaron, desde los terrenos de juego, legitimización del fútbol femenino antes de que se alcanzara el reconocimiento actual (Llopis-Goig, 2011). Sus papeles como pioneras resultan fundamentales para comprender el camino recorrido hasta la generación presente, y ejemplifican el paso de la futbolista como excepción a la futbolista como figura pública reconocida (Gómez-Colell, 2015).

En la actualidad, en el fútbol femenino español hay figuras de consolidación como Alexia Putellas, Aitana Bonmatí, Irene Paredes, Jenni Hermoso o Virginia Torrecilla, que han contribuido y apoyado en la ampliación de la percepción sobre el papel de las mujeres en el deporte (Heredia Herranz, 2023; Ventaja-Cruz et al., 2024). Estas jugadoras no solo son reconocidas por sus trayectorias deportivas, sino también por sus capacidades para visibilizar y demostrar que el fútbol femenino puede convertirse en un espacio legítimo para las mujeres, rompiendo y cuestionando la idea de que la presencia de la mujer en el fútbol es algo excepcional, promoviendo su reconocimiento como figura socialmente valorada (Redwood-Brown, 2025). Entre estas jugadoras, Alexia Putellas merece una mención especial, no únicamente por su recorrido futbolístico, sino también por su implicación directa en iniciativas de transformación social a través del fútbol (EFE, 2024), la cual se analizará con mayor detalle más adelante, lo que permite comprender cómo una referente puede intervenir de manera simultánea en el ámbito simbólico, como modelo a seguir por las niñas, y en el ámbito práctico, impulsando iniciativas o proyectos con un impacto real en comunidades y colectivos concretos (Pope, 2025).

Asimismo, desde una perspectiva de Trabajo Social, es de gran importancia diferenciar entre referentes mediáticos y referentes cercanos (Allison et al., 2024), ya que las futbolistas de élite pueden generar una inspiración a las niñas desde la visibilidad pública, pero son las entrenadoras/es, educadoras/es deportivas/os, monitoras/es y profesionales que trabajan en clubes o proyectos comunitarios los que se pueden transformar en modelos alcanzables y más próximos (Merino Orozco et al., 2019). Esta cercanía es especialmente importante tanto en niñas como jóvenes que se encuentran en contextos de vulnerabilidad, ya que les permite identificar el fútbol como un espacio y una posibilidad real, y no como una aspiración o entorno solo reservado para la élite (RFEF, 2025; UNESCO, 2024). Las/los referentes cercanos no inspiran desde la pantalla, sino que lo hacen desde la proximidad y desde el día a día, lo que puede convertirse en un determinante para que las niñas tomen la decisión de

participar, continuar y sentirse parte de un espacio, el cual también les pertenece a ellas (Merino Orozco et al., 2019; RFEF, 2025).

La construcción de expectativas y las aspiraciones también han sido influidas por la presencia de referentes femeninos, el poder ver a una mujer ocupar espacios tradicionalmente masculinizados puede fortalecer la motivación de las niñas y jóvenes para practicar deporte, mejorar la percepción de capacidad propia y cuestionar los límites de roles de género impuestos por la sociedad (Puig y Soler, 2004). El continuo crecimiento de las licencias federativas femeninas en España en los últimos años, tras los éxitos de la selección femenina nacional, es un claro ejemplo de que la visibilidad y sus referentes no son un fenómeno neutro (CSD, 2024), sino que realmente tienen un efecto real sobre la participación de las niñas. En este sentido, las referentes actúan como una herramienta simbólica de cambio, ya que a través de sus propias experiencias muestran que las mujeres pueden competir, liderar y ocupar espacios de reconocimiento dentro del fútbol (Allison et al., 2024; Moreno-Vitoria et al., 2024).

No obstante, la capacidad de las referentes para generar identificación y cambio cultural depende también de las condiciones de visibilidad que ofrecen los medios de comunicación. Cabe preguntarse si la audiencia es un factor previo que determina la cobertura mediática o si, por el contrario, se construye a partir de la propia promoción, retransmisión e interés generado por los medios. Si el fútbol femenino obtiene menor espacio, inversión y promoción, se traduce en mayor dificultad para generar audiencia, patrocinio y reconocimiento social (Roca-Marín y Navarro-García, 2022). Por ello, la menor rentabilidad del fútbol femenino no se debe entender únicamente como causa de una mínima cobertura mediática, sino también como una posible consecuencia de desigualdad histórica en su visibilidad. (Ardévol-Abreu et al., 2020).

En definitiva, la visibilidad de las referentes femeninas contribuye a un cambio cultural de gran alcance, ya que su presencia cuestiona estereotipos vinculados a la incapacidad, la debilidad o la supuesta incompatibilidad entre la feminidad y el deporte de contacto, transformando la manera en la que las niñas, las familias, los clubes y las comunidades entienden la participación de las mujeres en el deporte (Allison et al., 2024). Asimismo, las futbolistas también contribuyen a resignificar las ideas sociales relacionadas con el cuerpo, la fuerza y la capacidad femenina (Moreno-Vitoria et al., 2024).

Por ello, las referentes no deben entenderse únicamente como una figura deportiva, sino también como agentes de transformación social. Desde la mirada del Trabajo Social, el valor de estas figuras reside en que pueden favorecer e impulsar la autoestima, motivación,

participación y construcción de proyectos vitales en niñas y jóvenes (Moreno-Vitoria et al., 2024). La transformación cultural que impulsan puede convertirse en uno de los objetivos a largo plazo de la intervención comunitaria, al contribuir a modificar valores, ampliar oportunidades y combatir formas de exclusión simbólica que continúan afectando a niñas, jóvenes y mujeres deportistas.

7. EL FÚTBOL FEMENINO COMO HERRAMIENTA DE INCLUSIÓN Y EMPODERAMIENTO.

El fútbol femenino es mucho más que una práctica deportiva, se constituye como un espacio social con la capacidad para favorecer e impulsar procesos de inclusión, empoderamiento y aprendizaje colectivo, ya que el valor de este deporte no se limita únicamente al rendimiento o a la competición, sino que va más allá, hacia el potencial que tiene para generar sentido de pertenencia, fortalece la autonomía personal, amplía las redes de apoyo y promueve habilidades sociales útiles para la vida cotidiana (UNESCO, 2024). Siguiendo esta línea, este deporte se configura como un contexto educativo, relacional y comunitario con una gran capacidad de transformación social.

Distintos organismos han reconocido este potencial, señalando que la participación deportiva puede contribuir a romper y cuestionar estereotipos, mejorar la autoestima y favorecer competencias como el liderazgo, la cooperación o la toma de decisiones, en especial cuando estas se llevan a cabo en lugares seguros e inclusivos (Durán y Fonseca-Franco, 2023). El fútbol puede convertirse en una herramienta de intervención social cuando se incorporan de manera intencional objetivos relacionados con la participación, igualdad de oportunidades y fortalecimiento comunitario (Hormazábal Daber et al., 2024).

En el caso del fútbol femenino, esta dimensión adquiere una importancia específica por tratarse de un ámbito históricamente masculinizado (Gómez López et al., 2018). La participación de niñas, jóvenes y mujeres en este deporte supone no solo una ampliación de acceso al ámbito deportivo, sino que a su vez desafía normas de género tradicionalmente impuestas, visibiliza nuevas presencias femeninas en espacios públicos y refuerza procesos de reconocimiento tanto individual como colectivo (UNESCO, 2024; Rodríguez Albán et al., 2023). Por lo que el fútbol femenino debe entenderse como un deporte con significado social propio, con capacidad para producir cambios reales en las vidas de quienes lo practican, y no solo comprenderse como una versión simple del deporte.

Este capítulo analiza el fútbol femenino desde tres diferentes dimensiones, pero complementarias. En primer lugar, como espacio de inclusión, seguido por vía de

empoderamiento y finalizando como herramienta de transmisión de valores. La finalidad de este apartado es mostrar de qué forma la práctica puede transformar la realidad social de quienes la practican y el cómo puede convertirse en una intervención desde el Trabajo Social.

7.1 El fútbol femenino como espacio seguro e inclusivo.

El fútbol femenino puede distribuirse como un espacio seguro e inclusivo cuando se obtienen y se garantizan condiciones de participación basadas en el respeto, la protección, la igualdad y el reconocimiento de todas las participantes. Desde la perspectiva social, el concepto de espacio seguro no se limita únicamente a la ausencia de violencia o discriminación, sino que implica la existencia de ámbitos donde las personas puedan participar, expresarse y desarrollarse sin miedo al rechazo o a la exclusión (Plataforma de Infancia, 2022; CDS, 2011). En el ámbito deportivo, esto supone ofrecer y asegurar no solo un acceso físico, sino también condiciones simbólicas, estructurales y relacionales que permitan una participación plena. Siguiendo esta línea, la UNESCO y ONU Mujeres (2024) resaltan la necesidad de brindar protección a las niñas y mujeres frente al acoso y la mala práctica en el deporte, además de garantizar su participación en igualdad de condiciones.

Esto resulta especialmente relevante en el fútbol femenino, un espacio que históricamente ha sido masculinizado y donde la aceptación de la mujer en este no siempre ha estado socialmente garantizada (Álvarez Litke, 2018; Moscoso Sánchez y Martín Rodríguez, 2023). Por esto mismo, es necesario hacer una diferenciación entre inclusión formal e inclusión real. La inclusión formal permite estar presente en este ámbito, mientras que la inclusión real deriva en sentirse parte del grupo, participar de forma activa y construir una identidad deportiva positiva (Neubauer, 2023). La inclusión real precisa de recursos adecuados, un acompañamiento profesional y un reconocimiento efectivo dentro del equipo (CSD, 2011; Neubauer, 2023).

Maya Jariago (2004) señala que el sentimiento de comunidad se relaciona con la pertenencia, con la identificación con el grupo y la posibilidad de que las personas se sientan reconocidas dentro de una estructura colectiva, por lo que se puede transformar en un factor de protección frente a la exclusión y el aislamiento. Asimismo, esta cohesión grupal dentro del entorno deportivo favorece la confianza, la comunicación, la autoconfianza y el bienestar de quienes participan en el equipo (Quintana Otero y Palacios Garay, 2025). En el fútbol femenino, esta dimensión obtiene una relevancia importante para las niñas y mujeres que han sufrido situaciones de marginación o rechazo, debido a que el equipo puede ayudar

a construir un espacio de aceptación que no han podido encontrar en otros ámbitos distintos (CSD, 2011; UNESCO y ONU Mujeres, 2024). El testimonio de Nadia Nadim lo expresa con claridad: *“El fútbol me salvó de ser esa pobre niña marginada e hizo que me aceptaran”* (UNESCO, 2024). En definitiva, estas palabras muestran cómo el deporte puede utilizarse como mecanismo de inclusión, en el momento en el que otros sistemas, como la familia, escuela o la comunidad, no han podido ofrecer el espacio necesario.

El sentido de pertenencia favorece la continuidad en la práctica deportiva, la autoestima, la confianza y la participación en otros espacios de la vida cotidiana (Quintana Otero y Palacios Garay, 2025). Además de que el fútbol se convierte en un espacio de convivencia e integración intercultural, en el momento en el que el mismo integra a jugadoras de diversos orígenes culturales y sociales (Molina-Luque, 2010), contribuye a la cohesión social y a la ruptura de dinámicas de exclusión (Neubauer, 2023).

Asimismo, el acceso al deporte debe entenderse como un derecho y no como un privilegio (CSD, 2011). Es necesario poder eliminar las barreras económicas, culturales, familiares, territoriales y funcionales que limitan el acceso a las mujeres en situaciones de vulnerabilidad para poder garantizar una participación igualitaria real (UNESCO y ONU Mujeres, 2024). En este sentido, UNICEF Office of Research-Innocenti (2021) expone que el deporte forma parte del derecho de la infancia a participar en actividades recreativas en entornos seguros, convirtiéndose en una herramienta clave para el desarrollo personal y social de las personas, en especial en aquellas en contextos de vulnerabilidad.

Desde el punto de vista del Trabajo Social, la creación de espacios deportivos seguros e inclusivos es una circunstancia imprescindible para que el fútbol femenino pueda operar como una herramienta de intervención social (Neubauer, 2023). Esto conlleva una facilitación de acceso al entorno deportivo, además de garantizar espacios donde las participantes se sientan protegidas, valoradas y reconocidas (UNESCO y ONU Mujeres, 2024). El fútbol femenino puede actuar y transformarse en un espacio de pertenencia, refugio y reconocimiento para niñas y mujeres que han vivido situaciones de exclusión, por lo que construir este entorno en sí mismo es una forma de intervención social.

7.2 Empoderamiento personal y participación social.

El concepto de empoderamiento es una de las claves del Trabajo Social, haciendo referencia al proceso por el cual las personas y grupos incrementan su capacidad para tomar decisiones, ejercer control sobre su vida y participar de manera activa en sus entornos (Rappaport, 1987; Rodríguez Álvarez, 2014). No se trata de resultados automáticos, sino de

un proceso que precisa de oportunidades reales, apoyo y acompañamiento profesional (Silvia y Martínez, 2004). Desde esta perspectiva, el fútbol femenino puede impulsar y favorecer el proceso de empoderamiento cuando se desarrolla en espacios seguros, participativos y orientados a la identificación de las capacidades de las niñas y mujeres (Perrino-Peña y Fernández Díaz, 2024).

El empoderamiento debe comprenderse desde una doble dimensión: individual y colectiva (Rappaport, 1987; Silvia y Martínez, 2004). En primer lugar, la dimensión individual refuerza la autonomía, la autoconfianza y la capacidad de decisión, mientras que la dimensión colectiva genera un fortalecimiento en la participación, el apoyo mutuo y la presencia de mujeres en espacios que han sido excluidas históricamente (Rodríguez Álvarez, 2014; Perrino-Peña y Fernández Díaz, 2024). No obstante, conviene matizar este concepto, ya que centrarse únicamente en la idea de superación personal puede ocultar las desigualdades estructurales que son las que limitan las oportunidades reales de las mujeres (Piedra, 2019). En el ámbito deportivo, empoderar no significa únicamente motivar, sino también generar condiciones de igualdad que permiten cuestionar los roles tradicionales de género y ocupar espacios históricamente masculinizados (Conde y Torregrosa, 2022).

En este sentido, el fútbol femenino obtiene un valor de especial relevancia. Al tratarse de un deporte culturalmente relacionado con la fuerza, la resistencia y la competición, su práctica permite resignificar el cuerpo femenino desde la capacidad y no desde la limitación (Rodríguez Alban et al., 2023), ya que para muchas niñas y jóvenes el jugar al fútbol supone experimentar su propio cuerpo como un espacio de poder, seguridad y competencia, cuestionando la imagen social impuesta sobre las mujeres como débiles o incapaces (ONU Mujeres, 2021; Martínez Abajo et al., 2022). Este espacio tiene especial importancia durante la etapa de adolescencia, en la que la autoestima, la identidad y la relación con el propio cuerpo están fuertemente condicionadas por los estereotipos de género (UNESCO, 2024).

Asimismo, la práctica futbolística favorece el desarrollo de habilidades vinculadas tanto a la autonomía y liderazgo como a la toma de decisiones, responsabilidad compartida, organización, comunicación y resolución de conflictos (Lorenzo Fernández y Reyes Bueno Moreno, 2011). Estas capacidades no se limitan únicamente al terreno de juego, sino que pueden trasladarse a otros ámbitos de la vida cotidiana como la escuela, el empleo, la familia o la comunidad (Checa et al., 2024). De esta manera, el fútbol no solamente fortalece recursos personales, sino que también puede impulsar formas más activas de participación social y ciudadana (ONU Mujeres, 2024; UNESCO, 2024), especialmente en el contexto

español, donde acceder al fútbol supone ganar visibilidad, legitimidad y capacidad de decisión (Moscoso Sánchez y Martín Rodríguez, 2023).

Desde la perspectiva del Trabajo Social, el fútbol femenino adquiere un valor especial debido a su capacidad para impulsar procesos de empoderamiento tanto a nivel individual como colectivo, favoreciendo el desarrollo de la autoestima, la autonomía, el liderazgo y la participación en la vida social (Perrino-Peña y Fernández Díaz, 2024). En este sentido, puede convertirse en una herramienta de intervención especialmente relevante, siempre que cuente con un acompañamiento profesional que asegure condiciones efectivas de inclusión e igualdad.

7.3 Valores sociales del fútbol femenino.

El fútbol femenino puede comprenderse como una herramienta educativa y de socialización, debido a que transmite valores que se aprenden y se llevan a cabo en el juego del día a día. En comparación con otros espacios más teóricos, el deporte permite interiorizar de manera directa el respeto, la igualdad, la cooperación y la responsabilidad, gracias a la convivencia, las normas compartidas y la participación colectiva (Monjas Aguado et al., 2015). En esta línea, UNESCO (2015) expone que la educación física y el deporte pueden generar beneficios para las personas, comunidades y sociedad cuando este se desarrolla en condiciones seguras, inclusivas y éticas, además de que construye espacios con potencial para promover la igualdad y la transformación social (UNESCO, 2024).

El respeto es uno de los principales valores que el fútbol femenino promueve, no únicamente como la aceptación de las reglas del juego, sino que también como reconocimiento entre compañeras, rivales, entrenadoras, árbitras y demás personal implicado (UNESCO, 2015). La existencia de normas, dinámicas de competición y decisiones arbitrales convierten este deporte en un espacio de aprendizaje de responsabilidades, límites y justicia, además de favorecer la convivencia (Chiva-Bartoll, 2019). A esto se le añade que el fútbol puede reforzar el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural en el momento en el que los equipos están formados por niñas y mujeres de distintos orígenes, culturas o realidades sociales (Molina-Luque, 2010).

Junto al respeto, el fútbol femenino impulsa a trabajar la igualdad desde la práctica cotidiana (Monjas Aguado et al., 2015), gracias a la presencia de mujeres en un deporte tradicionalmente masculino, cuestionando por tanto la división social entre deporte de hombres y deporte de mujeres, y contribuyendo a romper los estereotipos de género (Moscoso Sánchez y Martín Rodríguez, 2023; Piedra, 2019). De esta manera, el fútbol

femenino no enseña igualdad únicamente desde el discurso, sino desde la experiencia concreta de ocupar espacios, asumir responsabilidades y participar en condiciones de reconocimiento (Instituto de las Mujeres, 2023). Desde el Trabajo Social, esta ruptura de estereotipos impulsa procesos de sensibilización social y cambio cultural, con especial relevancia en el contexto español, donde el crecimiento de fútbol femenino ha incrementado su visibilidad como referentes para niñas y jóvenes (Fonseca Rodríguez, 2024; Rodríguez Álvarez, 2014).

El trabajo en equipo es otro de los valores fundamentales que el fútbol femenino transmite, ya que esta disciplina exige cooperación, comunicación y responsabilidad hacia el grupo (Quintana Otero y Palacios Garay, 2025). Cada jugadora forma parte de una estructura colectiva en la cual las decisiones individuales afectan también al conjunto, lo que impulsa el aprendizaje sobre la solidaridad, el apoyo mutuo y la corresponsabilidad (Quintana Otero y Palacios Garay, 2025). El equipo puede comprenderse como un modelo de organización grupal y socioeducativa, en el que permite desarrollar competencias sociales transferibles a otros contextos (Checa et al., 2024). UNICEF Office of Research-Innocenti (2021) resalta que el deporte puede favorecer la obtención y desarrollo de habilidades sociales, inclusión y participación cuando este se orienta desde una perspectiva de desarrollo y educativa.

Por todo esto, el fútbol femenino puede considerarse una herramienta de intervención socioeducativa participativa y activa, con la capacidad para prevenir situaciones de exclusión, además de fomentar la inclusión y reforzar el potencial comunitario (CSD, 2011). Su valor este situado en su capacidad para generar espacios en los que se aprenden normas, se crean vínculos y se interiorizan valores sociales, yendo más allá de la mera competición (UNESCO, 2019). Desde el Trabajo Social, estos aprendizajes fortalecen los procesos de socialización positiva y favorecen la convivencia, la igualdad y la participación en la comunidad.

8. EL FÚTBOL FEMENINO DESDE EL TRABAJO SOCIAL.

El fútbol femenino puede articularse como una herramienta válida de intervención social en el momento en el que se incorporan procesos educativos, preventivos, comunitarios y de promoción de igualdad. Desde el Trabajo Social, el deporte debe entenderse como un recurso socioeducativo capaz de crear vínculos, detectar necesidades, impulsar la participación y favorecer dinámicas de inclusión social, y no únicamente como una práctica física o de ocio (CSD, 2011). Siguiendo esta línea, el fútbol femenino ofrece

espacios especialmente útiles y necesarios para trabajar con niñas, adolescentes y mujeres en contextos de desigualdad de género, obstáculos de acceso o situaciones de vulnerabilidad (UNESCO y ONU Mujeres, 2024).

La intervención sociodeportiva parte de la idea de que el deporte puede aportar al desarrollo personal y comunitario, en el momento en el que se estructura en programas con objetivos sociales específicos y definidos, planificación profesional y una lectura crítica y real del contexto (Spaaij, 2009). No se trata únicamente de la práctica deportiva, sino de aplicarlo como un espacio para reforzar habilidades sociales, convivencia, participación, autoestima y redes de apoyo (CSD, 2011). En este contexto, se le adjudica al Trabajo Social un papel central de diagnóstico de necesidades, acompañamiento, mediación en situaciones conflictivas, búsqueda de recursos y garantía de que la práctica de fútbol responda a los fines sociales y no exclusivamente a los recreativos (Rodríguez Álvarez, 2014).

En el fútbol femenino, este potencial adopta una importancia particular al tratarse de un ámbito históricamente condicionado por las desigualdades de género (Piedra, 2019). La utilización de este espacio como intervención puede contribuir a disminuir barreras, fortalecer su capacidad de decisión y crear espacios comunitarios en los que las mujeres sean reconocidas. Para ello, debe llevarse a cabo con intervención enfocada a la participación, comunidad e interseccionalidad, poniendo atención a la diversidad de experiencias que pueden atravesar las participantes, según su edad, origen, clase social, situación familiar o contexto territorial (Moscoso Sánchez y Martín Rodríguez, 2023).

A partir de este planteamiento, en este capítulo se pretende analizar el fútbol femenino como una herramienta legítima y efectiva de intervención social. Para ello se va a estudiar el deporte como recurso de intervención, las metodologías aplicables en programas sociodeportivos, el potencial del fútbol femenino como transformador y, por último, se examinará algunas iniciativas reales que muestran la aplicación en diversos contextos sociales.

8.1 El deporte como herramienta de intervención social.

De manera progresiva, el deporte se ha consolidado como una herramienta de intervención social, gracias a su capacidad para generar vínculos, favorecer la participación y crear espacios de aprendizaje compartido (Neubauer, 2023). Siguiendo esta línea, debe entenderse como un recurso socioeducativo y comunitario, yendo más allá de una actividad recreativa, con unas grandes características preventivas, integradoras y transformadoras (UNESCO, 2015).

En el ámbito del Trabajo Social, este punto de vista se relaciona especialmente con la intervención con grupos y comunidades (Rodríguez Álvarez, 2014). El deporte ha pasado a vincularse exclusivamente a la educación física o al ocio, a ser incorporado en programas orientados a la inclusión, participación social y prevención de situaciones de riesgo (CSD, 2011). El deporte comunitario supone un recurso legítimo del Trabajo Social, ya que facilita la creación de redes, sentimiento de pertenencia, convivencia y desarrollo de habilidades sociales en entornos diarios y menos institucionalizados. Tal y como señala UNICEF Office of Research – Innocenti (2021), los enfoques de deporte para el desarrollo destacan el potencial del deporte para promover la inclusión, el liderazgo y la participación en la infancia y la juventud, siempre que exista una intervención estructurada y orientada por una intencionalidad socioeducativa.

Dentro de esta línea, el fútbol femenino aporta un valor específico como recurso de intervención social (Hormazábal et al., 2024), debido a sus características de colectividad, accesibilidad y su capacidad de identificación, se establece como un espacio especialmente útil para trabajar competencias como la comunicación, responsabilidad, cooperación, gestión de conflictos y autoestima (Quintana Otero y Palacios Garay, 2025). Además, su potencial se sitúa también en su capacidad de transformarse en un espacio de encuentro, vínculo y acompañamiento socioeducativo, en especial con niñas, adolescentes y mujeres (Hormazábal et al., 2024). El fútbol aporta una ventaja metodológica importante, gracias a su capacidad de atracción emocional que favorece la participación de personas que, en múltiples ocasiones, no se acercan inicialmente a recursos sociales más formales (UNICEF Office of Research – Innocenti, 2021).

Este potencial adquiere especial importancia en contextos de vulnerabilidad, en los que, ante situaciones de pobreza, exclusión social, migración o riesgo comunitario, el fútbol actúa como un recurso cercano y de fácil acceso y menos estigmatizante que otros recursos asistenciales, además de ser más cercano a la vida cotidiana de las participantes (Balibrea y Santos, 2022). Su valor se fundamenta en ofrecer una vía con una incorporación progresiva a procesos de apoyo, participación e inclusión. Asimismo, para que este deporte tenga una verdadera dimensión transformadora, no basta únicamente con la organización de actividades deportivas, sino que es imprescindible que exista una intencionalidad socioeducativa, una planificación adaptada a las necesidades reales del grupo y una intervención guiada por profesionales que dispongan de la capacidad de identificar desigualdades y acompañar en el proceso (CSD, 2011).

En este contexto, el papel del/a Trabajador/a Social es fundamental, su intervención puede dirigirse a la detección de necesidades sociales, mediación entre participantes, familias, clubes y entidades, dinamizar el grupo y comunidad, y coordinación con otros agentes como educadores/as, psicólogos/as y personal técnico deportivo (Sánchez Campos, 2024). Además, el Trabajo Social aporta una mirada específica sobre inclusión, equidad y factores estructurales que condicionan la participación, evitando la reproducción de desigualdades previas (Neubauer, 2023). Por todo esto, el fútbol femenino debe considerarse un espacio legítimo de intervención profesional para promover desde la inclusión social hasta la participación y acompañamiento sociodeportivo.

8.2 Estrategias y metodologías de intervención.

Las intervenciones basadas en el fútbol femenino deben desarrollarse desde una planificación estructurada, con unos objetivos concretos, una metodología definida y unos criterios de evaluación (CSD, 2011). El deporte por sí solo no estructura una intervención social, para que obtenga un valor desde el Trabajo Social, debe haber una conexión a unas finalidades educativas, preventivas y comunitarias, así como un vínculo a procesos de acompañamiento adaptado a las necesidades específicas de las participantes (CSD, 2011). El impacto se alcanza justamente cuando las actividades deportivas se integran en programas con objetivos medibles (UNICEF Office of Research-Innocenti, 2021).

Una estrategia central es el diseño de programas comunitarios con una perspectiva de género (UNESCO, 2024), lo que supone reconocer que las niñas y mujeres no cuentan con un acceso al deporte en igualdad de condiciones, y que por ello la intervención debe desarrollar unas medidas específicas para reducir barreras, favorecer la permanencia y garantizar espacios seguros (ONU Mujeres, 2024). Esta perspectiva no debe limitarse únicamente al diagnóstico inicial, debe actuar como eje transversal en el diseño, ejecución y evaluación del programa (UNESCO, 2024). En esa línea, la participación activa de las propias jugadoras es una condición fundamental, ya que permite que la intervención se ajuste a sus necesidades reales, respete su autonomía y no se imponga desde una lógica externa (UNESCO, 2024).

El fútbol femenino puede convertirse en un elemento de dinamización comunitaria en aquellos barrios y contextos de vulnerabilidad. El barrio funciona como unidad de intervención, y el equipo como espacio de encuentro, apoyo y pertenencia (CSD, 2011). La práctica deportiva compartida permite fortalecer vínculos entre iguales, promover relaciones intergeneracionales e interculturales y mejorar la convivencia (Leixá Arribas y

Soler i Prat, 2004). Asimismo, para que este potencial se transforme en un impacto real, es necesario que el programa tenga una coordinación con centros educativos, servicios sociales, asociaciones y otros recursos del entorno (CSD, 2011). Diferentes experiencias llevadas a cabo en España en un ámbito de intervención sociodeportiva muestran que este tipo de iniciativas impulsan a una cohesión social cuando el deporte se conecta con la red comunitaria existente, evitando que se quede únicamente en una actividad aislada (CSD, 2011).

También toda intervención debe incorporar un enfoque participativo e interseccional (Silverberg et al., 2024), ya que las mujeres deportistas no son un colectivo homogéneo, sino que sus respectivas trayectorias están condicionadas por diferentes factores, como la clase social, el origen étnico, la edad, la diversidad funcional o la situación familiar (Moscoso Sánchez y Martín Rodríguez, 2023). Por lo que ignorar esas diferencias produciría una intervención ineficaz, además de poder reproducir la desigualdad dentro del propio programa (Abad Mijarra, 2018). El Trabajo Social aquí tiene una responsabilidad metodológica, debe diseñar respuestas flexibles que reconozcan la diversidad del colectivo y no generen una invisibilización de aquellas que acumulan mayores barreras de acceso (Consejo General del Trabajo Social, 2022).

Y, por último, la evaluación del impacto social debe estar integrada desde el inicio como parte de la metodología y no como un añadido final (Fernández Benito & Abellán Muñoz, 2022). Evaluar no es solo registrar asistencia o resultados deportivos, sino analizar cambios en la participación, perspectiva de género, mirada interseccional, y una evaluación continua puede consolidarse como una herramienta pertinente y eficaz de esta intervención social.

8.3 Potencial transformador del fútbol femenino.

El potencial transformador que posee el fútbol femenino va más allá de la práctica deportiva (UNESCO, 2024). Desde el Trabajo Social, su labor reside en su capacidad para generar vínculos, reforzar la comunidad y abrir espacios de participación, reconocimiento e igualdad para niñas, adolescentes y mujeres (Hormazábal et al., 2024). No se trata únicamente de una herramienta útil para intervenir, sino de un ámbito desde el que se puede impulsar procesos de inclusión y cambio social (CSD, 2011).

En el ámbito comunitario, el fútbol femenino puede actuar como un creador de cohesión social (Hormazábal et al., 2024), ya que la participación en un equipo favorece las relaciones de confianza, apoyo mutuo y pertenencia, con una importancia especial en contextos de

vulnerabilidad o fragmentación social (Balibrea y Santos, 2022). En este sentido, el deporte favorece la creación de vínculos y redes de apoyo que reducen el aislamiento y fortalecen la integración comunitaria (Spaaij, 2009). Además, el club deportivo puede llevar a cabo una función que va más allá de la competición, al convertirse en un espacio de encuentro entre jugadoras, familias, entidades y recursos del entorno (CSD, 2011).

Este potencial transformador exige que haya una garantización de acceso al deporte en condiciones reales de igualdad (Silverberg et al., 2024). La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la UNESCO (2015) expone que *“la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos”* (p. 2), pero, no obstante, existe una persistencia de las barreras económicas, territoriales, culturales y de géneros, las cuales limitan la participación de muchas niñas y mujeres en el fútbol. El Trabajo Social en esta perspectiva tiene un papel clave en la eliminación de obstáculos y en la defensa de políticas y actuaciones que hagan efectivo ese derecho (Consejo General del Trabajo Social, 2022).

En definitiva, el fútbol femenino puede construirse como un agente de cambio social cuando fomenta la participación y contribuye a cuestionar desigualdades y ampliar las oportunidades de las mujeres en ámbitos públicos (Silverberg et al., 2024). El Trabajo Social no solo puede utilizar el fútbol como herramienta de intervención, sino que también puede promover modelos sociodeportivos con perspectivas feministas, comunitarias e inclusivas, con la finalidad de una transformación social sostenida.

8.4 Iniciativas, asociaciones y proyectos sociales en el fútbol femenino.

Durante los últimos años han surgido diversas iniciativas que utilizan el fútbol femenino no solo como un deporte, sino como una herramienta comunitaria, educativa y de transformación social. Estas propuestas suelen llevarse a cabo desde fundaciones, asociaciones y entidades del tercer sector, que incorporan el deporte como recurso para promover la igualdad, inclusión, participación y empoderamiento de niñas y adolescentes (ONU Mujeres, 2021). Desde el Trabajo Social, este tejido asociativo obtiene un valor especial, ya que permite desarrollar intervenciones cercanas, participativas y ajustadas a las necesidades reales de la población (CSD, 2011).

Los proyectos sociodeportivos, a diferencia de los clubes deportivos, los cuales están centrados principalmente en la competición y el rendimiento, establecen una finalidad social explícita (Fernández Benito y Abellán Muñoz, 2022), donde el fútbol deja de comprenderse únicamente como una actividad física y pasa a convertirse en un recurso que genera

vínculos, refuerza la autoestima, trabaja habilidades personales y crea espacios seguros de participación (ONU Mujeres, 2021). Esta distinción es especialmente significativa para el Trabajo Social, ya que se entiende el deporte como un espacio legítimo de intervención comunitaria, grupal y preventiva (CSD, 2011).

En España, este tipo de programas muestra que el fútbol femenino puede convertirse en un recurso de intervención social cuando se desarrolla desde una perspectiva inclusiva, educativa y de género (RFEF, 2025). Las fundaciones y los proyectos comunitarios actúan como nexo entre el deporte, la acción comunitaria y los fines del Trabajo Social, en especial en contextos marcados por desigualdad de acceso y barreras de género (Fundación Eleven, 2026). Se puede percibir que en España estas iniciativas centradas en niñas en situación de vulnerabilidad siguen siendo limitadas, lo que aumenta la relevancia de proyectos como la Fundación Eleven y Más que Campeonas, por su vinculación con el fútbol femenino, inclusión social, referentes, empoderamiento y transformación comunitaria.

La Fundación Eleven (2026), impulsada por Alexia Putellas, nace con el objetivo de ofrecer oportunidades a niñas y adolescentes a través del fútbol, en especial a aquellas que se encuentran en contextos de vulnerabilidad sociocultural, económica y/o familiar. La propia fundación parte de la idea de que el deporte tiene un impacto positivo tanto en las habilidades sociales como en el desarrollo físico y mental, y destacan que las niñas que practican deporte presentan mayores niveles de autoestima y confianza en sí mismas.

Asimismo, exponen la necesidad de reducir la brecha de género que existe en el ámbito deportivo y de crear espacios seguros en los que las participantes puedan crecer, recibir apoyo profesional y formar parte de una comunidad que las acompañe (Fundación Eleven, 2026).

A través de su programa Eleven Academies, trabajan con niñas de entre 6 y 18 años el desarrollo de habilidades emocionales durante la práctica del fútbol, este programa promueve la igualdad y busca generar una transformación positiva en las comunidades a través del fortalecimiento de la confianza, el sentido de pertenencia y distintas competencias emocionales. Para ello cuenta con un equipo multidisciplinar compuesto por profesionales del ámbito social y deportivo, que de manera conjunta trabajan y planifican objetivos con las participantes (Fundación Eleven, 2026).

Desde el Trabajo Social, esta iniciativa es especialmente relevante, debido a que muestra cómo una figura de referencia del deporte de élite puede ampliar horizontes, generar motivaciones y reforzar procesos de autoestima y confianza en niñas y adolescentes (Allison et al., 2024). Además, aporta una evidencia de que el fútbol femenino puede utilizarse como

herramienta de empoderamiento y desarrollo personal, con la finalidad de que las propias participantes se conviertan en el motor de cambio dentro de sus comunidades.

Por su parte, Más que Campeonas es un proyecto desarrollado por la Fundación Fútbol Más en Madrid y Sevilla, enmarcado en el programa Legacy for the Future de la UEFA Women's EURO 2025, con el apoyo de la UEFA Foundation for Children, adidas Foundation y la RFEF, además de la colaboración de entidades locales como la Fundación Real Betis Balompié en Sevilla (Fútbol Más, 2025; RFEF, 2025). El proyecto se centra en promover el acceso al deporte de niñas y adolescentes que encuentran mayores barreras para participar, especialmente en contextos de vulnerabilidad, así como en garantizar que puedan jugar, aprender y desarrollarse en espacios seguros y transformadores (Fútbol Más, 2025).

A diferencia de la Fundación Eleven, donde la figura de una deportista de élite y el acompañamiento socioeducativo adquieren especial relevancia, Más que Campeonas organizan su intervención principalmente desde el territorio y la comunidad, combinando sesiones de fútbol con enfoque de género e inclusión, talleres socioeducativos, encuentro con mujeres referentes del deporte y actividades comunitarias con familia (Fútbol Más, 2025).

Desde el Trabajo Social, este programa constituye un ejemplo valioso de intervención comunitaria y socioeducativa, ya que articula el deporte con el acompañamiento grupal, participación familiar, creación de referentes y promoción de la igualdad. Además, su desarrollo en barrios concretos de Madrid y Sevilla expone la importancia de las alianzas entre entidades sociales, instituciones deportivas y administraciones públicas para construir respuestas más integrales y sostenibles (Fútbol Más, 2025; RFEF, 2025).

El análisis conjunto de ambas iniciativas permite identificar buenas prácticas comunes, entre las que destacan la creación de espacios seguros para niñas y adolescentes, la incorporación de referentes femeninos, la combinación de la práctica deportiva con el acompañamiento socioeducativo y la búsqueda de un impacto social que vaya más allá de los resultados deportivos. A pesar de partir de planteamientos diferentes, uno más centrado en la figura de referencia y otro en la intervención territorial y comunitaria, ambos programas muestran que el tejido asociativo y las entidades del tercer sector constituyen colaboradores estratégicos del Trabajo Social, al favorecer intervenciones más cercanas, participativas y ajustadas a las necesidades concretas de niñas y adolescentes en contextos de vulnerabilidad.

9. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.

Este apartado analiza las trece entrevistas realizadas, nueve de jugadoras de fútbol femenino y cuatro a profesionales vinculadas a proyectos sociodeportivos. El análisis se estructura en torno a cuatro ejes, en relación con los objetivos del trabajo: barreras en el fútbol femenino, experiencias de las jugadoras y empoderamiento, proyectos sociales y referentes, valores y mirada desde el Trabajo Social. Esta estructura permite analizar los discursos comparándoles, identificando tanto las similitudes como las diferencias entre las participantes. Los testimonios están representados mediante códigos (J1, J2, J3...para las jugadoras y P1, P2, P3 y P4 para las profesionales) con la finalidad de garantizar el anonimato de las entrevistadas.

9.1 Barreras culturales, sociales y estructurales en el fútbol femenino.

El primer eje se centra en las múltiples barreras que han condicionado la participación de las mujeres en el fútbol femenino. Los testimonios recogidos permiten observar que estas dificultades no pertenecen únicamente al pasado, sino que siguen presentes en las trayectorias de las jugadoras, aunque pueden variar según la edad, contexto deportivo y situación personal de cada una.

Estereotipos y deslegitimación:

Una de las barreras más visibles es la persistencia de estereotipos de género relacionados con el fútbol. Varias jugadoras exponen que, en especial durante su infancia, jugar al fútbol suponía enfrentarse a comentarios que cuestionaban su lugar en el deporte. J3 recuerda que en las pachangas del pueblo la decían “*lo típico de marimacho*” (J3), además de que la colocaban de portera o la elegían la última. J2 vivió lo mismo en el colegio “*te hacían el típico comentario de marimacho, simplemente por el hecho de jugar al fútbol*” (J2), y J9 también lo expone en términos similares. Estas declaraciones evidencian que la desigualdad no se manifiesta mediante prohibiciones explícitas, sino que también a través de prácticas diarias que pretenden deslegitimar la presencia de niñas en un espacio históricamente masculinizado.

Las barreras no se limitan al acceso, sino que se extienden al reconocimiento de la capacidad deportiva de las niñas. J4 explica que cuando ganaba a chicos, algunos reaccionaban con rechazo porque “*no podía ser que una chica les pudiera ganar en un partido*” (J4). J1 recuerda un insulto recibido durante un partido y afirma que “*no hubiera*

sido dirigido a ninguno de mis compañeros” (J1). Por lo que la desigualdad opera también dentro del juego, como mecanismo de exclusión simbólica.

Horarios y organización deportiva:

Las dificultades estructurales se perciben con especial claridad en los horarios y la organización deportiva. J3 llegó a entrenar *“de 10 a 12 de la noche”* (J3), lo que influyó en su decisión de dejarlo. A su vez, J5 señala que en los partidos *“siempre te ponen un horario de partido en fines de semana en la hora de comer, entre la 1 y las 4 de la tarde”*(J5), dificultando la organización de fin de semana. J4 expone el impacto en su vida cotidiana: *“Llegabas a tu casa a las 11:30 y tenías que ducharte, cenar y prepararte... ya te acostabas sobre las 12:30 mínimo los días de entrenamiento”*(J4).

J1 añade que estos horarios suponían también una carga para las familias: *“había compañeras que tenía que faltar, y dice, no puedo porque mis padres no me pueden llevar”* (J1). La desigualdad, en este caso, no afecta solo a las jugadoras, sino también a sus entornos, condicionando la continuidad deportiva por factores ajenos a la voluntad propia e individual.

Instalaciones y recursos:

Otra de las barreras significativas que aparece es la falta de instalaciones y recursos. J1 explica que su club llegó a rechazar a chicas con interés en jugar porque los campos estaban reservados para equipos masculinos: *“Podéis crecer, pero hasta aquí, porque aquí ya está reservado”*(J1). Este testimonio evidencia que el desarrollo del fútbol femenino no depende solo del interés de las niñas, sino de la existencia de estructuras institucionales que lo sostengan. J7 lo afirma desde otra experiencia: *“Al llegar junio, tenía siempre la incertidumbre de si el año que viene iba a haber equipo”* (J7), pasando cada verano sin saber si seguiría jugando.

Desigualdad económica:

La brecha económica con respecto al fútbol masculino aparece de forma directa y contundente. J4 lo resume al comparar su situación con la de su primo, que jugaban en la misma categoría: *“Él cobraba y yo no”* (J4). Y J6 lo confirma desde su propia experiencia: *“En Autonómica, que es la liga en la que juego yo, ellos sí que cobran y yo no cobro”* (J6). Estas diferencias muestran que el fútbol femenino continúa ocupando una posición secundaria dentro de muchas estructuras deportivas, incluso cuando las jugadoras tienen

compromisos equivalentes, reproduciendo en espacios de deporte las desigualdades estructurales de género analizadas en el marco teórico.

Intersección con otras formas de vulnerabilidad:

Las profesionales entrevistadas amplían este punto de vista al señalar que las barreras no afectan igual a todas las niñas. P1 destaca que *“la vulnerabilidad no es solo económica. Tiene que ver con dificultades emocionales, familiares, sociales, relacionales...”* (P1). P2 subraya que este tipo de proyectos surgen para ofrecer oportunidad a quienes *“no tienen fácil acceso al deporte”* (P2) por su situación económica o por barreras culturales. P4 lo sintetiza con precisión: *“La desigualdad económica es un poco ahí el paso más duro”* (P4). Especialmente en familias migrantes con recursos y tiempos muy limitados, esta acumulación de factores confirma lo expuesto en el marco teórico: las desigualdades de género en el deporte no actúan de manera aislada, sino que se interrelacionan con otras, generando vulnerabilidad social.

Las entrevistas permiten confirmar que las barreras en el fútbol femenino son múltiples y siguen presentes en las experiencias de las jugadoras. Los estereotipos, la falta de reconocimiento, los horarios desfavorables, la escasez de instalaciones, la menor inversión y las dificultades económicas condicionan tanto el acceso como la continuidad en este deporte. Por lo que se confirma la hipótesis de que los factores sociales, culturales y estructurales no solo han limitado históricamente el desarrollo del fútbol femenino, sino que continúan condicionando la participación plena de las mujeres en la actualidad.

9.2 Experiencia de las jugadoras y empoderamiento personal y colectivo.

Este segundo eje analiza las experiencias de las jugadoras y el impacto del fútbol femenino en sus desarrollos personales y sociales. Los relatos revelan que este deporte trasciende la práctica deportiva, convirtiéndose en un espacio de construcción de identidad, pertenencia y empoderamiento, tanto a nivel individual como colectivo.

Identidad y significado personal:

La práctica deportiva influye directamente en la construcción de identidad, Martínez Abajo et al. (2022) señalan la importancia del deporte en la construcción identitaria de las mujeres deportistas. Los testimonios reflejan esta dimensión con claridad: J1 afirma que el fútbol *“me ha hecho ser la persona que yo ahora mismo soy”* (J1), J4 lo define como *“una identidad, mi ADN”* (J4), y J7 lo expresa con claridad: *“Es que el fútbol soy yo y yo soy el*

fútbol. Es la verdad, somos una completamente” (J7). Estas vivencias muestran que el fútbol actúa como un agente de socialización y autoconstrucción, influyendo en la forma de relacionarse, en el autoconcepto y en la manera de afrontar la vida cotidiana.

Pertenencia y apoyo colectivo:

El equipo genera vínculos que van más allá de la práctica deportiva, en este sentido, Porto Maciel et al. (2021) subraya la importancia del apoyo social de las familias, entrenadores y compañeras de equipo en la experiencia deportiva y de la cohesión grupal. Estas cuestiones se ven claramente reflejadas cuando J1 describe su equipo como *“mi segunda familia”* (J1), J6 como *“mi casa”* (J6) y J2 señala que *“muchas amigas que tengo hoy en día son que han nacido de estar jugando al fútbol juntas”* (J2). En esta línea, J8 afirma que *“las amistades que yo tengo en el fútbol son un apoyo para mí, tanto jugadoras como entrenadores”* (J8) y recalca *“la importancia del equipo, la importancia de las compañeras, que te animan, que no te dejan caer”* (J8). Desde el Trabajo Social, estas redes pueden entenderse como formas de apoyo social de un gran valor, en especial en trayectorias marcadas por cambios, vulnerabilidad o exclusión. J9 resume esta idea al afirmar la importancia de *“sentirse parte de algo”* (J9), lo que refleja procesos de inclusión y empoderamiento colectivo basados en la cooperación y reconocimiento mutuo.

Confianza, autonomía y autoestima:

El empoderamiento individual se construye a través de la participación en entornos que favorecen la toma de decisión y el reconocimiento (Rappaport, 1987). Los testimonios lo evidencian: J2 señala que el fútbol le aporta *“esa autoestima de decir, soy capaz de superarme”* (J2), mientras que J6 afirma que *“yo valgo para algo [...] me aporta muchas cosas”* (J6).

Este empoderamiento se desarrolla a través de la experiencia, esfuerzo y superación personal, además de que refuerza la autonomía y la seguridad, tal y como señala J7 al observar *“una diferencia de madurez, de soltura, de relaciones sociales fuertes”* (J7) en quienes practican deporte de equipo, evidenciando el desarrollo de habilidades transferibles a otros ámbitos. Desde el Trabajo Social, este tipo de experiencias constituyen el núcleo de los programas de intervención sociodeportiva orientados al desarrollo de competencias personales.

Crecimiento personal y gestión emocional:

El fútbol actúa también como un espacio de bienestar y regulación emocional. Barbosa y Urrea (2018) destacan la influencia positiva del deporte y la actividad física en la salud física y mental. J6 lo confirma cuando describe que *“para mí el fútbol ha sido mi lugar seguro”* (J6), J9 añade que *“ibas a entrenar o jugar y te olvidas un poco de todo”* (J9) y J1 afirma que *“detrás del balón me siento como libre”* (J1). Esta misma idea aparece en J8 cuando explica que el fútbol *“es mi momento, es mi despeje de todo”* (J8), añadiendo que *“es algo mío, muy mío”* (J8). Además, se pueden identificar aprendizajes clave para la vida cotidiana: *“tolerancia a la frustración”* (J5), *“ser resiliente, ser constante”* (J9) o *“no agachar la cabeza y que hay que seguir para adelante”* (J4). El deporte se transforma, por tanto, en un espacio de obtención de competencias personales y sociales.

Participación social e igualdad:

El fútbol femenino puede actuar también como un espacio de participación social e inclusión. J1 afirma que le ha ayudado a socializar *“cien por cien”* (J1), mientras que J5 destaca la importancia del fútbol *“a la hora del desarrollo social de una niña [...] para mí eso me parece esencial”* (J5). En esta línea, el CSD (2011) destaca el potencial del deporte como herramienta de inclusión, además de la capacidad para promover la igualdad y empoderar a niñas y mujeres.

En este sentido, el fútbol permite a las jugadoras asumir responsabilidades, ejercer liderazgo y participar desde la igualdad, relacionando la práctica deportiva con el proceso de autonomía y participación comunitaria.

Las vivencias de las protagonistas muestran que el fútbol femenino constituye un espacio de empoderamiento personal y colectivo, en el que se construye identidad, pertenencia, confianza y autonomía. Los testimonios reflejan que el fútbol femenino también es un entorno de apoyo, reconocimiento y crecimiento personal, donde las jugadoras aprenden a relacionarse, afrontar dificultades, participar activamente y sentirse parte de un grupo.

Por tanto, se confirma la hipótesis de que las experiencias de las jugadoras reflejan un proceso de empoderamiento personal y colectivo, gracias al impulso del fútbol como vía de participación, liderazgo y cambio social. Asimismo, este eje permite comprender su aportación a la construcción de igualdad y participación social.

9.3 Iniciativas sociales y proyectos sociodeportivos en el fútbol femenino.

El tercer eje se centra en las iniciativas sociales que utilizan el fútbol femenino como herramienta de inclusión, intervención y transformación comunitaria. A partir de las entrevistas realizadas a profesionales de More Than Eleven y Fútbol Más, a través del proyecto Más que Campeonas, se puede observar que ambas entidades no entienden el fútbol solamente como un deporte, sino como un recurso de intervención dirigido a acompañar procesos personales y grupales, fortalecer vínculos y ampliar oportunidades de participación para niñas y adolescentes.

El fútbol femenino como herramienta de intervención socioeducativa:

Uno de los elementos comunes entre ambos proyectos es que el objetivo principal no es el rendimiento deportivo, sino el desarrollo integral de las participantes. P1 define More Than Eleven como *“un proyecto socioeducativo que utiliza el fútbol como herramienta para el desarrollo emocional, social y personal de niñas y adolescentes”* (P1), y destaca que su objetivo es *“generar espacios seguros donde puedan trabajar la autoestima, relaciones, gestión emocional y sentido de pertenencia”* (P1). En línea similar, P4 explica que Más que Campeonas surge para dar respuesta a *“barrios donde se necesita una intervención socioeducativa diferente, dar herramientas sociales, acompañar en el conflicto, hablar de asertividad, mejorar la convivencia de esa comunidad, no solamente de las niñas”* (P4). Ambos testimonios exponen que el fútbol no se plantea como un fin en sí mismo, sino como un medio para intervenir sobre necesidades sociales, educativas y relacionales. El entrenamiento, el juego y la dinámica de equipo funcionan como una vía de acceso cercana y significativa para trabajar desde el grupo aspectos vinculados con la autoestima, convivencia, gestión emocional y participación.

Inclusión, pertenencia y cohesión grupal:

Las profesionales entrevistadas entienden la inclusión social como un proceso que no se reduce solo al acceso formal a una actividad. P1 lo expresa claramente cuando afirma que *“para nosotras, la inclusión no es solo que todas participen, sino que todas se sientan parte”* (P1). Esta idea desplaza la importancia desde la mera presencia hacia la experiencia real de pertenencia, reconocimiento y seguridad dentro del grupo. En la misma línea, P2 indica que *“la inclusión social significa garantizar que todas las niñas, independientemente de su origen, situación o circunstancias personales, tengan las mismas oportunidades de participar, sentirse valoradas y formar parte de un grupo”* (P2).

Desde este punto de vista, los proyectos sociodeportivos construyen entornos donde se fortalecen la convivencia, el respeto, la cooperación y la confianza. El equipo se transforma en un espacio de cohesión grupal en el que las niñas y adolescentes con diversas trayectorias pueden compartir experiencias, generar vínculos y reconocerse como agentes activos en un grupo. Esta idea resulta especialmente importante en contextos marcados por desigualdades económicas, barreras culturales o situaciones de vulnerabilidad, donde la pertenencia a un espacio seguro y estable puede convertirse en un factor de protección.

Metodología socioeducativa como puente entre lo social y lo deportivo:

Otro objetivo central de ambas iniciativas es la existencia de una metodología estructurada que integra de manera intencional el ámbito deportivo y el socioeducativo. P1 explica que *“cada sesión tiene un objetivo emocional además de técnico. Por ejemplo, la frustración o la cooperación a través de ejercicios de fútbol”* (P1), lo que permite trabajar estas cuestiones a través del deporte. Por su parte, P4 describe a Más que Campeonas como *“malla sociodeportiva [...] tras haber hecho el diagnóstico de barrio o del centro educativo, donde vayamos a intervenir, establecemos un poco cuáles son los objetivos a los que queremos llegar”* (P4), en función de las características del grupo y territorio.

Estas confesiones evidencian que la intervención depende de una metodología clara y dirigida al desarrollo de competencias personales y sociales. El fútbol se transforma en una herramienta educativa y social que permite trabajar la autorregulación, empatía, resolución de conflictos, autoestima y participación desde experiencias reales, grupales y significativas.

Acompañamiento profesional y trabajo en red:

Las entrevistadas también ponen en importancia el acompañamiento profesional como un elemento fundamental de la intervención. P3 afirma que *“sin vínculo no se podría trabajar la parte emocional, ya que esta suele ser algo muy íntimo”* (P3), resaltando la necesidad de la creación de relaciones de confianza para acompañar en procesos personales y grupales. Este aspecto es de gran importancia en proyectos dirigidos a niñas y adolescentes, donde la estabilidad del vínculo y la continuidad del acompañamiento influyen directamente en la eficacia de la intervención.

A esto se le añade la coordinación entre la dimensión deportiva y la social. P1 comenta que *“cada grupo cuenta con referentes claros y realizamos un seguimiento continuo antes, durante y después de las sesiones, así como reuniones de casos donde analizamos*

situaciones concretas y definimos cómo acompañarlas” (P1), valorando de manera individual y personalizando el acompañamiento. Además, en Eleven, como señala P1, “gestiono la coordinación con escuelas, servicios sociales y familias” (P1), lo que evidencia que la intervención trasciende el espacio deportivo, y amplía su alcance y refuerza el papel del proyecto como puente entre distintos ámbitos de la vida de las participantes y su entorno social y comunitario.

Perspectiva de género y construcción de espacios seguros:

Los proyectos analizados están ambos atravesados claramente por la perspectiva de género. La creación de espacios específicamente dirigidos a niñas y adolescentes da respuesta a la necesidad de ofrecer entornos en los que puedan participar sin las limitaciones, estereotipos y desigualdades que históricamente han condicionado la presencia de las mujeres en el fútbol. En este sentido, P1 insiste en la importancia de *“generar un espacio seguro donde puedan trabajar” (P1)*, haciendo referencia a la construcción de un entorno *“donde cada niña tenga su lugar sin tener que cumplir un estándar” (P1)*, y puedan expresarse, relacionarse y desarrollarse desde el reconocimiento y la confianza.

El espacio seguro adquiere por tanto un gran valor metodológico y social, no solo protege, sino que facilita el proceso de participación, autoestima y autonomía. La perspectiva de género aparece como una condición propia de intervención, y no como algo añadido, ya que orienta la forma de diseñar el proyecto, gestionar el grupo y acompañar las experiencias de las participantes desde sus necesidades y realidades.

Transformación comunitaria y retos de continuidad:

El proyecto Más que Campeonas incorpora de manera muy visible la dimensión comunitaria. P4 señala que el objetivo se dirige *“no solamente a las niñas, sino que nos ponemos un poco el objetivo de toda la comunidad” (P4)*, buscando cambio en las niñas y sus entornos, buscando que *“se cree y se genere una red de comunidad y utilizamos el fútbol como herramienta para generar todo esto” (P4)*. Esta idea muestra que el impacto del proyecto se extiende a las familias, barrios y espacios educativos, facilitando vínculos, participación y alternativas de ocio saludable en contextos donde estos recursos pueden ser escasos.

No obstante, las profesionales también destacan dificultades, como la de garantizar la continuidad del proyecto: *“¿Qué hacemos cuando nos vayamos? ¿Qué hacen estas niñas, qué propuestas reales les quedan?” (P4)*, haciendo alusión también a la incertidumbre de

la financiación y la continuidad del proyecto: *“Nosotros ahora que se termina la financiación, no sabemos si para el curso escolar que viene tendremos esa financiación o no”* (P4). En la misma línea, P3 señala de manera directa que uno de los principales obstáculos son *“las subvenciones. Es difícil financiar proyectos tan grandes”* (P3). Estas reflexiones resultan especialmente relevantes, ya que los proyectos sociodeportivos pueden generar procesos de vinculación, empoderamiento y cohesión que, si son interrumpidos antes de consolidarse, difícilmente se podrán sostener de manera autónoma. Esto deriva en que la transformación comunitaria no depende solo de iniciar el proceso sino de garantizar las condiciones necesarias para su continuidad y apropiación colectiva, convirtiéndose en una cuestión central.

En síntesis, las entrevistas permiten confirmar que existen iniciativas reales en las que el fútbol femenino actúa como herramienta de inclusión, acompañamiento e intervención social. *More Than Elven* y *Más que Campeonas* son el claro ejemplo de que el deporte puede convertirse en un recurso eficaz para promover la participación, fortalecer la cohesión grupal, generar espacios seguros y contribuir a procesos de transformación comunitaria, en especial cuando se parte desde una metodología clara, perspectiva de género y acompañamiento profesional sostenido.

Por ello, se confirma la hipótesis de que las iniciativas sociales que fomentan el fútbol femenino crean espacios de inclusión y transformación social que fortalecen la participación, integración y cohesión social de niñas y mujeres. Asimismo, este eje permite entender que el valor social del fútbol femenino no reside únicamente en la dimensión deportiva, sino en su capacidad para convertirse en una herramienta de intervención con impacto a nivel personal, grupal y comunitario.

9.4 Referentes, valores sociales y mirada desde el Trabajo Social.

El cuarto eje analiza el impacto del fútbol femenino en la creación de referentes, la transmisión de valores sociales y su potencial como herramienta de intervención social desde el Trabajo Social. Los testimonios muestran que su crecimiento no solo ha incrementado la visibilidad de las jugadoras, sino que también ha generado nuevos modelos de identificación para niñas y adolescentes, así como espacios desde los que trabajar la igualdad, participación y cohesión social.

Referentes femeninos y cambio generacional:

Uno de los cambios más señalados en las entrevistas es la aparición de referentes femeninos visibles. Varias jugadoras explican que, durante su infancia, apenas tenían referentes femeninos en el fútbol: *“No tenía referentes porque, aparte de que no las conocía, seguro que tampoco estaban muy visibles [...] Yo no conocía a las futbolistas”* (J1). J9 señala que *“cuando yo empecé a jugar al fútbol había muy pocos referentes [...] antes era raro conocer a alguna chica futbolista profesional”* (J9), a lo que J8 recuerda que *“cuando veías a una chica jugar al fútbol era como un milagro”* (J8). Esta ausencia de modelos femeninos limita la posibilidad de imaginar el fútbol como un proyecto deportivo o vital para niñas, reforzando la idea de que ese espacio no les pertenece. De hecho, J1 lo verbaliza: *“Llego al Alavés, pero es que a lo mejor no puedo ir a más, no veo futuro, necesito buscarme otra opción de estudio para cubrir mi futuro”* (J1).

Frente a esta experiencia, las entrevistadas identificaron un cambio generacional significativo. J6 comenta: *“Entreno a un equipo de niñas pequeñas, y todas diciéndome, yo quiero ser como Alexia Putellas”* (J6). Esta frase refleja un desplazamiento importante, ya que las niñas ya no solo se identifican con futbolistas masculinos, sino que encuentran en jugadoras profesionales modelos cercanos a su propia experiencia como mujeres.

No obstante, los testimonios también muestran que los referentes no tienen que ser figuras de élite para tener impacto. J5 señala que *“cuando empecé en el club, las chicas del senior eran un referente para mí”* (J5), lo que aumenta el concepto de referente más allá de la visibilidad mediática e incluye a jugadoras de clubes locales, entrenadores/as o compañeras. En esta línea, J6 expresa: *“Un entrenador, sobre todo, ha sido mi mayor referente, aparte de mis padres, obviamente, y mis compañeras”* (J6).

Referentes cercanas, acompañamiento y valores:

Las profesionales entrevistadas refuerzan esta idea al exponer la importancia de los referentes próximos. P4 afirma que *“para las niñas con las que nosotros trabajamos, que son niñas que viven en una vulnerabilidad muy fuerte, el hecho de que haya referentes, sin más, no hace falta que sean deportistas de élite ni personas reconocidas”* (P4). Recalca que *“la clave está en que las referentes de estas niñas [...] sean referentes muy positivos”* (P4). Entrenadoras, educadoras y profesionales pueden convertirse así en figuras de apoyo, seguridad y reconocimiento que van más allá de lo deportivo.

Esta dimensión también aparece en el discurso de las jugadoras. J8 afirma que *“las amistades que yo tengo en el fútbol son un apoyo para mí, tanto jugadoras como entrenadores”* (J8) y destaca *“la importancia del equipo, la importancia de las*

compañeras, que te animan, que no te dejan caer” (J8). Desde este punto de vista, el referente no se define solo por el éxito deportivo, sino por su capacidad para acompañar, generar confianza y sostener vínculos positivos.

Las entrevistadas muestran además que el fútbol femenino es percibido como un espacio de transmisión de valores. Las jugadoras destacan especialmente la igualdad, el respeto, el trabajo en equipo, la cooperación y el esfuerzo. J1 considera que estos valores no se transmiten solo *“dentro de cada miembro que forma el equipo, sino también a todo su entorno y, claro, y de ese entorno que se contagia ya a toda la sociedad”* (J1). Sin embargo, J3 introduce un matiz fundamental al señalar que estos valores *“los tiene que construir el entrenador desde el principio y poco a poco”* (J3). Esta afirmación rompe con la idea de que el deporte transmite valores positivos de forma automática y tiene implicaciones directas para el Trabajo Social, si los valores no emergen solos, sino que requieren una intención educativa explícita, entonces la figura profesional que acompaña el proceso no es accesoria, sino fundamental. El equipo puede ser un espacio de igualdad y respeto, pero solo si quien lo conduce promueve activamente los valores y los convierte en normas compartidas para el grupo.

P2 lo confirma al señalar que *“a través del fútbol, se aprovechan los valores y herramientas que este deporte proporciona, como el trabajo en equipo, el respeto y la superación personal”* (P2) y que *“a través del fútbol y las dinámicas de equipo [...] promovemos valores como la empatía, el respeto y la cooperación”* (P2). Los valores, por tanto, son un resultado de una metodología que utiliza el deporte para educar en convivencia, participación y reconocimiento mutuo.

El fútbol femenino como herramienta de intervención desde el Trabajo Social:

La agrupación de los testimonios permite comprender el fútbol femenino como un recurso legítimo para la intervención social, siempre que se den las condiciones necesarias. P4 explica que *“Más que Campeonas, en concreto la inclusión y la igualdad de género es completamente transversal, porque el objetivo del proyecto en sí es empoderar a las niñas y solo a través del fútbol femenino”* (P4), enlazando objetivos sociales y futbolísticos. Esta metodología permite trabajar la autorregulación, resolución de conflictos, autoestima y participación a partir de situaciones que ocurren dentro del propio juego, convirtiéndose el entrenamiento en un espacio de intervención planificada.

Este potencial se percibe también en el discurso de las propias jugadoras. J7 afirma que *“siempre he pensado en hacer un mix de Trabajo Social y fútbol, y que siempre he pensado*

eso, que el fútbol es como una herramienta social” (J7). Esta afirmación muestra que quienes han vivido el fútbol femenino desde dentro lo reconocen como un espacio de intervención. Asimismo, este potencial no se activa por sí solo, no basta con que las niñas jueguen al fútbol, sino que hacen falta referentes positivos, profesionales formadas, espacios seguros, objetivos sociales claros y recursos que garanticen la continuidad. Cuando estas condiciones se den, el fútbol puede detectar necesidades, fortalecer redes, promover la igualdad y acompañar en procesos personales y comunitarios. De lo contrario, puede reproducir dinámicas de exclusión.

En definitiva, las entrevistas confirman que el crecimiento del fútbol femenino favorece la creación de referentes positivos, la promoción de valores como la cooperación, la igualdad y el respeto. Desde el Trabajo Social, estos elementos pueden convertirse en herramientas de intervención para reducir desigualdades, fortalecer cohesión social e impulsar la participación de las mujeres. Así, se confirma la hipótesis de que el fútbol femenino no solo transmite valores, sino que también puede actuar como recurso de transformación social cuando se desarrolla desde el acompañamiento, la perspectiva de género y la inclusión.

En conclusión, el análisis de los cuatro ejes confirma que el fútbol femenino puede actuar como una herramienta de inclusión, empoderamiento y transformación social. Las entrevistas muestran, por un lado, la persistencia de barreras culturales, sociales y estructurales que limitan la participación de las mujeres y, por otro, su capacidad para convertirse en un espacio de pertenencia, confianza, autonomía y crecimiento personal.

Asimismo, los testimonios de las profesionales evidencian que este potencial puede desarrollarse de forma planificada a través de proyectos sociodeportivos como *More Than Eleven* y *Más que Campeonas*, donde el fútbol se utiliza para trabajar la inclusión, la convivencia, la gestión emocional, la igualdad y la participación comunitaria.

Finalmente, el análisis subraya la importancia de los referentes femeninos y de valores como la cooperación, el respeto, la igualdad y el trabajo en equipo. Desde el Trabajo Social, estos elementos permiten entender el deporte como un recurso de intervención social, siempre que existan objetivos educativos claros, espacios seguros, perspectiva de género y profesionales capaces de sostener los procesos. Así, el fútbol femenino no solo refleja cambios sociales, sino que también puede contribuir a generarlos.

10. CONCLUSIONES.

Tras el análisis realizado, puede concluirse que el fútbol femenino no debe entenderse únicamente como un deporte, sino como un espacio con un gran potencial social, educativo y comunitario. Las entrevistas muestran que este deporte puede establecerse como un entorno seguro en el que las mujeres y niñas desarrollen sus habilidades personales, emocionales y sociales, al mismo tiempo que construyen redes de pertenencia, confianza y apoyo. El fútbol femenino favorece procesos de integración y participación, en especial cuando se desarrollan en contextos donde las jugadoras se sienten reconocidas, acompañadas y valoradas.

Los resultados obtenidos permiten considerar el fútbol femenino como una herramienta de inclusión, empoderamiento y transformación social. Asimismo, esta función no se produce de manera automática por el mero hecho de practicar deporte, sino que depende de las condiciones en las que las prácticas se desarrollan y acompañan. El potencial transformador del fútbol femenino no se establece en sí mismo en el juego, sino en la existencia de espacios seguros, referentes positivos, apoyo familiar, profesionales formados y metodologías orientadas al desarrollo personal y colectivo. Desde este punto de vista, el fútbol obtiene una dimensión que va más allá del terreno de juego y puede transformarse en una vía para fortalecer la autonomía, la autoestima, el liderazgo y la participación activa de las mujeres.

Por otro lado, las experiencias recogidas muestran que aún existen barreras culturales, sociales y estructurales que condicionan la participación plena de las mujeres en el fútbol. Aunque las entrevistas reflejan una evolución positiva en temas de visibilidad y aceptación social del fútbol femenino, las jugadoras continúan identificando estereotipos de género, falta de reconocimiento, desigualdad económica, horarios desfavorables, menor acceso a recursos e instalaciones y diferencias persistentes respecto al fútbol masculino. Todo esto pone de manifiesto que el desarrollo del fútbol femenino continúa viéndose atravesado por desigualdades estructurales que limitan sus oportunidades y su consolidación.

A su vez, los testimonios muestran que el fútbol femenino se establece como un espacio de empoderamiento personal y colectivo. El equipo y las jugadoras construyen identidad, confianza, autonomías y sentido de pertenencia, lo que les permite afrontar dificultades, gestionar emociones, desarrollar compromiso y fortalecer sus habilidades sociales. Por lo que se puede confirmar que el fútbol puede convertirse en una herramienta de crecimiento personal que no solo favorece el aprendizaje deportivo, sino también el afrontar obstáculos, asumir responsabilidades, establecer vínculos y reconocerse como sujetos activos.

En esta misma línea, las iniciativas que utilizan el fútbol femenino como herramienta de intervención refuerzan la idea de que este deporte puede actuar como un recurso real de acompañamiento, inclusión y vinculación social con niñas, adolescentes y familias, especialmente en contextos de vulnerabilidad. More Than Eleven y Más que Campeonas muestran que, a través de la práctica deportiva, es posible trabajar aspectos clave como la autoestima, la gestión emocional, la convivencia, la cooperación, la resolución de conflictos y la participación comunitaria. Es especialmente relevante el caso de More Than Eleven, al construir una de las pocas iniciativas en España orientadas específicamente al trabajo con niñas en situación de vulnerabilidad mediante el fútbol, lo que permite visibilizar tanto el valor de este tipo de intervenciones como la falta de recursos especializados. Por lo que, en consecuencia, estas experiencias no deben entenderse únicamente como excepcionales, sino como ejemplos de una línea de intervención con un gran potencial socioeducativo y de género, todavía escasamente desarrollada en España.

Asimismo, el crecimiento del fútbol femenino ha favorecido la aparición y consolidación de referentes positivos para las nuevas generaciones. Estas referentes no se limitan a figuras de élite, sino que incluyen también a entrenadoras, compañeras y otras mujeres cercanas que muestran a las niñas que el fútbol también es un espacio legítimo para ellas. La presencia de estos modelos contribuye a cuestionar estereotipos y a transmitir valores como la igualdad, respeto, cooperación, constancia y trabajo en equipo. De esta manera, el fútbol femenino no solo refleja un cambio social, sino que contribuye activamente a impulsarlo.

Las entrevistas subrayan la importancia del entorno en la iniciación y permanencia de las jugadoras. El apoyo familiar, especialmente de los progenitores, se presenta como un factor clave en edades tempranas, al facilitar el acceso a la práctica deportiva, sostener la continuidad y fortalecer la confianza de las niñas. A su vez, la figura del entrenador/a resulta determinante, debido a que puede convertirse en un referente positivo y en una fuente de apoyo emocional, pero también en un factor de desmotivación si no existe una adecuada sensibilidad educativa y de género. Por ello, la formación de quienes acompañan estos procesos es fundamental para que el fútbol femenino pueda transformarse realmente en un espacio de protección, crecimiento y participación.

Otro de los hallazgos más relevantes del estudio es la capacidad del fútbol femenino para actuar como puerta de entrada a procesos de intervención social más amplios. En los contextos de vulnerabilidad, el deporte no solo cumple la función recreativa, sino que puede convertirse en el primer vínculo de confianza entre las participantes, sus familias y los

recursos profesionales o institucionales. A través de la práctica deportiva, niñas y familias que en otros contextos se podrían mostrar más distantes frente a la intervención, comienzan a establecer relaciones de confianza con las educadoras y entrenadores de la fundación. Esta vinculación inicial resulta especialmente significativa en entornos donde el acceso a servicios sociales puede estar vinculado a desconfianza, desconocimiento o estigma, y sitúa al deporte como un recurso estratégico para la detección temprana de necesidades y la activación de apoyos.

Junto con ello, el fútbol femenino muestra una importante capacidad para generar cohesión social. Más allá del empoderamiento individual, el equipo se estructura como una comunidad en la que se construyen vínculos afectivos, se desarrollan normas de convivencia y se fortalece el sentido de pertenencia. Así, el fútbol femenino puede entenderse como una herramienta de desarrollo individual y colectivo, donde facilita la creación de redes de apoyo y fortalecimiento comunitario.

Desde la perspectiva del Trabajo Social, el análisis permite considerar el fútbol femenino como un recurso de intervención con la capacidad para generar vínculo, detectar necesidades, fortalecer redes de apoyo y promover procesos de participación. Sin embargo, para que este deporte sea realmente efectivo, resulta imprescindible contar con una metodología clara, con objetivos sociales definidos, perspectiva de género, acompañamiento profesional y evaluación del impacto. Con estas condiciones, el fútbol femenino puede consolidarse como una herramienta de inclusión social y no quedarse reducido a una actividad de ocio desvinculada de procesos educativos y comunitarios.

En definitiva, este Trabajo de Fin de Grado permite concluir que el fútbol femenino puede constituirse como una herramienta de inclusión, empoderamiento y transformación social cuando se desarrolla en espacios seguros, igualitarios y acompañados profesionalmente. Su potencial, que trasciende lo deportivo, exige su reconocimiento como ámbito legítimo de intervención social y el impulso de recursos y programas socioeducativos con perspectiva de género, especialmente en contextos de vulnerabilidad. En este sentido, merece también un reconocimiento la labor de More Than Eleven y Más que Campeonas, que, desde el compromiso diario, hacen del fútbol femenino una vía de acompañamiento, inclusión y transformación social.

Asimismo, es necesario seguir profundizando en esta línea de investigación para avanzar tanto en el conocimiento académico como en el diseño de intervenciones más eficaces, inclusivas y sostenibles desde el Trabajo Social.

11. BIBLIOGRAFÍA.

Abad Mijarra, R. (2018). La aplicación del enfoque de género en Trabajo Social: debilidades y fortalezas. *EHQUIDAD. Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, (10), 43–74. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2018.0009>

Agencia Europa Press. (2021). La brecha de género en Madrid: las mujeres representan únicamente un porcentaje mínimo en el fútbol femenino. *Relevo*. Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://www.relevo.com/futbol/futbol-femenino/brecha-genero-madrid-mujeres-unicamente-20250308113933-nt.html>

Alfaro, É., Bengoechea, M., y Vázquez, B. (2010). *Hablamos de deporte: en femenino y en masculino*. Instituto de la Mujer, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

Aliendre Morel, C. R., & Contrera González, M. (2019). La discriminación de género en el deporte. El caso del fútbol femenino. *ScientiAmericana*, 6(2), 81–90. <https://revistacientifica.sudamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/168/181>

Allison, R., Culvin, A., & Pope, S. (2024). 'They are doing it because they love it': U.S. and English fan perceptions of women footballers as 'role models'. *Sport in Society*, 27(10), 1529–1548. <https://doi.org/10.1080/17430437.2024.2304230>

Álamo Ripoll, C. H. (2022). *El fútbol femenino en los medios de comunicación: Comparativa de la cobertura mediática entre fútbol masculino y fútbol femenino* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/55795/1/TFG-%20Alamo%20Ripoll%2C%20Celia%20Hemalatha.pdf>

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

Antrophistoria. (2024). Las mujeres bajo el franquismo: la sombra de la sumisión y el germen de la resistencia. Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://www.antrophistoria.com/2024/12/las-mujeres-bajo-el-franquismo-la.html>

Apple Tree & Rebold. (2025). *La visibilidad de las mujeres deportistas en los medios de comunicación* (4.^a ed.). Apple Tree Agency. <https://admin.appletree.agency/wp-content/uploads/2025/03/visibilidad-deporte-femenino-2025.pdf>

Ardévol-Abreu, A., Gil de Zúñiga, H., & McCombs, M. E. (2020). Orígenes y desarrollo de la teoría de la agenda setting en comunicación: Tendencias en España (2014-2019). *Profesional de la Información*, 29(4), e290414. <https://doi.org/10.3145/epi.2020.jul.14>

Arenas Herrero, M. de la C., Bedoya Moreno, J. S., Imas Fernández, S., & Sarrión García, A. (2022). Historia y evolución del fútbol femenino en España. Generación Dos Punto Cero. Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://generaciondospuntocero.com/historia-y-evolucion-del-futbol-femenino-en-espana/>

Asociación de Futbolistas Españoles. (2020). Así se gestó un mítico Convenio Colectivo, otra conquista en la historia de AFE. Recuperado el 15 de marzo de 2026, de <https://afe-futbol.com/futbol-femenino/mitico-convenio-colectivo-otra-conquista-en-la-historia-de-afe/>

Asociación de Futbolistas Españoles. (2025). Radiografía de la mujer futbolista: datos que reflejan la brecha social y laboral. Recuperado el 15 de marzo de 2026, de <https://afe-futbol.com/futbol-femenino/radiografia-mujer-futbolista-datos-reflejan-brecha-social-y-laboral/>

Asociación Española de Derecho del Trabajo y de la Seguridad Social. (2023). El reciente acuerdo de fin de huelga en el fútbol profesional femenino y de revisión parcial de convenio alcanzado entre la Liga profesional de fútbol femenino y los sindicatos. Recuperado el 15 de marzo de 2026, de <https://www.aedtss.com/el-reciente-acuerdo-de-fin-de-huelga-en-el-futbol-profesional-femenino-y-de-revision-parcial-de-convenio-alcanzado-entre-la-liga-profesional-de-futbol-femenino-y-los-sindicatos/>

Balinot, N., Nadales, J., Ortega, P., & Rincón, Á. (2023). «Éramos las primeras»: La selección "clandestina" de fútbol que desafió a la Federación en los años 70. ABC. Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://www.abc.es/deportes/futbol/primeras-seleccion-clandestina-futbol-desafio-federacion-anos-20231022150206-vi.html>

Balibrea, K., y Santos, A. (2022). Actividad física, integración social y jóvenes: un estudio de caso sobre los usos del deporte en un barrio desfavorecido. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 24, 25–45. <https://doi.org/10.24197/aefd.24.2022.25-45>

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Barbosa, S., y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141–159.

Batista Ramos, M. (2024). *Evolución en el impacto mediático del fútbol femenino: Nuevas tendencias frente a medios tradicionales* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Miguel Hernández].

https://dspace.umh.es/bitstream/11000/33266/1/CAU_TFG_BATISTA_RAMOS_MARIA.pdf

Boletín Oficial del Estado. (2020). *Resolución de 3 de agosto de 2020, de la Dirección General de Trabajo, por la que se registra y publica el Convenio colectivo para las futbolistas que prestan sus servicios en clubes de la primera división femenina de fútbol* (BOE núm. 216). Ministerio de Trabajo y Economía Social. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/08/15/>

Boletín Oficial del Estado. (2023). *Resolución de 17 de abril de 2023, de la Dirección General de Trabajo, por la que se registra y publica el Acuerdo de modificación del Convenio colectivo para la actividad del fútbol profesional* (BOE núm. 101). Ministerio de Trabajo y Economía Social. <https://www.boe.es/boe/dias/2023/04/28/>

Carrascosa, I. (2022). Historia del fútbol femenino en España. Futboleras. Recuperado el 10 de febrero de 2026, de <https://www.futboleras.es/noticia/historia-del-futbol-femenino-en-espa%C3%B1a-ref341.html>

Cazón, P. (2018). Conchi Amancio: "No estaba loca, de verdad que abrí la puerta". AS. Recuperado el 10 de febrero de 2026, de https://as.com/futbol/2018/10/19/primera/1539902571_453574.html

Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and

exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 136–144. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.005>

Checa, I., López de Subijana, C., Borrueco, M., y Ramis, Y. (2024). Aprendizaje de habilidades para la vida en estudiantes-deportistas: el papel del entrenador. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2), e14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a15>

Chiva-Bartoll, O. (2019). Los valores educativos del deporte: el fair-play como ética cívica. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 24(87), 86–96. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3464041>

Conde, E., y Torregrosa, M. (2022). Red-REFERENTE: por la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 1–4. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/507791/319131>

Consejo General del Trabajo Social. (2022). *Trabajo social y perspectiva de género: intervención psicosocial con mujeres*. Consejo General del Trabajo Social.

Consejo Superior de Deportes. (2011). *Deporte, actividad física e inclusión social: Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas*. Consejo Superior de Deportes.

Consejo Superior de Deportes. (2022). Aprobados los estatutos de la primera liga femenina de fútbol profesional. Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://www.csd.gob.es/es/aprobados-los-estatutos-de-la-primera-liga-femenina-de-futbol-profesional>

Consejo Superior de Deportes. (2023). Estadísticas e informes del deporte femenino en España. Ministerio de Cultura y Deporte. Recuperado el 10 de febrero de 2026, de <https://www.csd.gob.es/es/mujer-y-deporte>

Consejo Superior de Deportes. (2024). Licencias. Recuperado el 15 de marzo de 2026, de <https://www.csd.gob.es/es/federaciones-y-asociaciones/federaciones-deportivas-espanolas/licencias>

- Cooky, C., Council, L. D., Mears, M. A., & Messner, M. A. (2021). One and done: The long eclipse of women's televised sports, 1989–2019. *Communication & Sport*, 9(3), 347–371. <https://doi.org/10.1177/21674795211003524>
- Cooky, C., Messner, M. A., & Musto, M. (2015). "It's dude time!" A quarter century of excluding women's sports in televised news and highlight shows. *Communication & Sport*, 3(3), 261–287. <https://doi.org/10.1177/2167479515588761>
- Cox, B., y Thompson, S. (2000). Multiple bodies: Sportswomen, soccer and sexuality. *International Review for the Sociology of Sport*, 35(1), 5–20. <https://doi.org/10.1177/101269000035001001>
- Crabill, E. (2024). Women's football, sexism and media representation: Contextualising the Rubiales/Hermoso kiss. *European Journal of Cultural Studies*, 28(1), 223–228. <https://doi.org/10.1177/13675494241270521>
- De la Peña Vargas, F. M., & Meza de Luna, M. E. (2025). El juego de la desigualdad: Los espacios de discriminación en el fútbol femenino en México. *Albores*, 4(7), 55–71. <https://revistas.uaq.mx/index.php/albores/article/view/1672/1848>
- Díaz-Bajo Rodríguez, J. (2025). La representación social del fútbol femenino como estrategia emergente de comunicación digital. *International Review of Communication and Marketing Mix*, 8(2), 30.
- Dominelli, L. (2002). *Feminist social work theory and practice*. Palgrave Macmillan.
- Domínguez Fonseca, L. (2025). *Análisis de las redes sociales de los clubes de fútbol como canal informativo: El caso de los clubes de la Liga Femenina Española* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/79731/TFG_F_2025_064.pdf?sequence=1
- Donoso Pérez, B., Reina Giménez, A., & Álvarez-Sotomayor Posadillo, A. (2022). Mujer y deporte de competición: Barreras percibidas para la igualdad. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(54). <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i54.1887>
- Donoso Pérez, B., Reina Giménez, A., & Álvarez Sotomayor, A. (2023). Desigualdad de género en el deporte de competición: Voces y reflexiones. *Retos: Nuevas tendencias en*

educación física, deporte y recreación, (47), 557–564.
<https://produccioncientifica.ugr.es/documentos/6386b04450a09d3f4c089228>

Durán, V. H., & Fonseca-Franco, I. (2023). Fútbol y empoderamiento de la mujer: sistematización de experiencia. *Lúdica Pedagógica*, 1(38), 56–69.
<https://doi.org/10.17227/ludica.num38-20618>

EFE. (2024). Alexia Putellas lanza una fundación para empoderar a las niñas. efeminista. Recuperado el 8 de marzo de 2026, de <https://efeminista.com/alexia-putellas-fundacion-eleven-ninas/>

Erill Soto, B. (2023). El fútbol femenino en España: esta es su historia, más allá del Mundial. Historia National Geographic. Recuperado el 17 de febrero de 2026, de https://historia.nationalgeographic.com.es/a/futbol-femenino-siglo-historia_20081

Ertheo. (2023). Evolución del fútbol femenino en los últimos años. Recuperado el 25 de abril de 2026, de <https://www.erteo.com/blog/evolucion-futbol-femenino>

Extradigital. (2024). El deporte femenino gana terreno en los medios de comunicación españoles. Recuperado el 11 de marzo de 2026, de <https://www.extradigital.es/el-deporte-femenino-gana-terreno-en-los-medios-de-comunicacion-espanoles-nac/>

Fédération Internationale de Football Association. (2022). Desarrollo del fútbol femenino – Un poco de historia. Inside FIFA. Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://inside.fifa.com/es/media-releases/desarrollo-futbol-femenino-un-poco-de-historia>

Fédération Internationale de Football Association. (s. f.). *Fútbol femenino*. Inside FIFA. Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://inside.fifa.com/es/womens-football>

Fernández Benito, R., & Abellán Muñoz, J. C. (2022). Elementos para una metodología holística de intervención socioeducativa a través del deporte: el Modelo ISSOK. *Sociología del Deporte*, 3(1), 51–64. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.6842>

Fernández-Montaño, P. (2015). Trabajo Social Feminista: Una revisión teórica para la redefinición práctica. *Trabajo Social Global – Global Social Work*, 5(9), 24–39.
<https://doi.org/10.30827/tsg-gsw.v5i9.3299>

Fink, J. S. (2015). Female athletes, women's sport, and the sport media commercial complex: Have we really "come a long way, baby"? *Sport Management Review*, 18(3), 331–342. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.05.001>

Fonseca Rodríguez, D. (2024). El fútbol se convierte en el segundo deporte más practicado por mujeres en España. El País. Recuperado el 23 de marzo de 2026, de <https://elpais.com/deportes/futbol/2024-06-01/el-futbol-se-convierte-en-el-segundo-deporte-mas-practicado-por-mujeres-en-espana.html>

Fonseca Rodríguez, D. (2026). RTVE y TV3 llegan a un acuerdo con la Liga F para emitir cuatro partidos por jornada en lo que resta de temporada. El País. Recuperado el 9 de mayo de 2026, de <https://elpais.com/deportes/futbol/2026-01-30/rtve-y-tv3-llegan-a-un-acuerdo-con-la-liga-f-para-emitir-cuatro-partidos-por-jornada-en-lo-que-resta-de-temporada.html>

Fundación Eleven. (2026). Eleven Foundation by Alexia Putellas. Recuperado el 14 de febrero de 2026, de <https://morethaneleven.com/>

Futboleras. (s. f.). Liga F fútbol femenino. Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://www.futboleras.es/liga-f-futbol-femenino.html>

Futboleras. (2025). Historia del fútbol femenino: desde los primeros partidos hasta la actualidad. Recuperado el 28 de abril de 2026, de <https://www.futboleras.es/noticia/historia-del-futbol-femenino-desde-los-primeros-partidos-hasta-la-actualidad-ref646.html>

Fútbol Más. (2025). El legado de la UEFA Women's EURO 2025: Más Que Campeonas y el fútbol como motor de cambio para niñas y adolescentes. Recuperado el 19 de mayo de 2026, de <https://futbolmas.org/el-legado-de-la-uefa-womens-euro-2025-mas-que-campeonas-y-el-futbol-como-motor-de-cambio-para-ninas-y-adolescentes/>

FUTPRO. (2022). Asesoramiento y defensa de los derechos laborales de las futbolistas. Recuperado el 16 de marzo de 2026, de <https://futpro.es/>

FUTPRO. (2025). II Convenio Colectivo para futbolistas de Primera División Femenina. Recuperado el 7 de abril de 2026, de <https://futpro.es/ii-convenio-colectivo-para-futbolistas-de-primera-division-femenina/>

- Galván Cárdenas, A. (2021). Las redes sociales como ámbito del auge del deporte femenino. Estudio de casos en Twitter. *Comunicación y Género*, 4(2), 183–200. <https://revistas.ucm.es/index.php/CGEN/article/download/75395/4564456558674>
- Garay, B., Martos-García, D., y González-Palomares, A. (2023). Desigualdad de género en el deporte de competición: voces y reflexiones. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 47, 829–838. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93006>
- García Rodríguez, L. (2025). El fútbol femenino golea en gradas y audiencias cuestionando el tópico de que "no interesa". Público. Recuperado el 2 de mayo de 2026, de <https://www.publico.es/mujer/futbol-femenino-golea-gradas-audiencias-cuestionando-topico-interesa.html>
- Girls United Football Association. (s. f.). *Qué hacemos*. Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://www.girlsunitiedfa.org/es/que>
- Gómez-Colell, E. (2015). Adolescencia y deporte: ausencia de referentes femeninos en los medios para las adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 122, 81–87. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/4\).122.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/4).122.09)
- Gómez-Colell, E., Medina-Bravo, P., & Ramon, X. (2017). La presencia invisible de la mujer deportista en la prensa deportiva española. Análisis de las portadas de "Marca", "As", "Mundo Deportivo" y "Sport" (2010-2015). *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 23(2), 793–810. <https://revistas.ucm.es/index.php/ESMP/article/view/58016/52201>
- Gómez López, M. T., Alfaro Gandarillas, É., & Vázquez Gómez, B. (2018). El acceso de las mujeres al deporte profesional: El caso del fútbol. *FEMERIS: Revista Multidisciplinar de Estudios de Género*, 3(2), 178–180. <https://doi.org/10.20318/femeris.2018.4325>
- Gómez-Rijo, A., García-Fariña, A., & González-Ramallal, M. E. (2025). Estudio comparativo de los motivos de abandono deportivo en adolescentes españoles. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(2), 1–22. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.2.11319>
- González Cano, V. (2021). Percepción de las deportistas de su trato mediático. *Materiales para la Historia del Deporte*, 21, 62–78. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.10](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.10)

González Cohen, Y. (2025). De jugar sin licencia a la liga de las estrellas: los orígenes del fútbol femenino en España. Artículo14. Recuperado el 6 de abril de 2026, de <https://www.articulo14.es/deportes/de-jugar-sin-licencia-a-la-liga-de-las-estrellas-los-origenes-del-futbol-femenino-en-espana-20251229.html>

Guevara, I. (2025). Radiografía de las futbolistas y las baloncestistas en España: precariedad laboral y una brecha salarial inabarcable. El País. Recuperado el 3 de mayo de 2026, de <https://elpais.com/deportes/futbol/2025-03-08/radiografia-de-las-futbolistas-y-las-baloncestistas-en-espana-precariad-laboral-y-una-brecha-salarial-inabarcable.html>

Gutiérrez Almazor, M. (2023). Más allá de los discursos machistas en el deporte femenino. *Sociología del Deporte*, 4(2). <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.9435>

Gutiérrez Morales, A. (2021). *La visibilidad del fútbol femenino en los medios de comunicación españoles* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC.

Heredia Herranz, S. (2023). *El fútbol profesional femenino en España: presente y futuro* [Trabajo Fin de Grado]. Universidad Pontificia Comillas.

Hormazábal, K., Rendic, J., & Pellicer, S. (2024). El deporte como herramienta de transformación territorial con juventudes: la experiencia Fútbol Más en los barrios. *Intervención*, 9(1), 101–111. <https://doi.org/10.53689/int.v9i1.205>

Infocielo. (2023). *Los medios de comunicación y el fútbol femenino: ¿se alimenta la reproducción de estereotipos?* <https://doi.org/10.53689/int.v14i1.205>

Instituto de las Mujeres. (2023). Comunicado del Instituto de las Mujeres sobre la discriminación de género en el fútbol español. Recuperado el 16 de febrero de 2026, de <https://www.inmujeres.gob.es/actualidad/noticias/2023/SEPTIEMBRE/comunicadodiscriminacionfutbol.htm>

Instituto de las Mujeres. (2023). *Desigualdades de las deportistas de alta competición en España: Detección de situaciones de desigualdad de género y medidas de fomento de la igualdad efectiva en el deporte de competición*. Ministerio de Igualdad. https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaDeporte/docs/Estudios/Desigualdad_en_el_deporte.pdf

Jiménez, M. (2020). Fútbol femenino: La Selección "clandestina". AS. Recuperado el 7 de febrero de 2026, de https://as.com/futbol/2020/08/07/reportajes/1596774212_657883.html

Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa* (T. del Amo y C. Blanco, Trads.). Morata.

La Marea. (2023). El salario mínimo de las futbolistas de primera es incluso inferior al de la tercera división masculina. Recuperado el 22 de abril de 2026, de <https://www.lamarea.com/2023/09/06/el-salario-minimo-de-las-futbolistas-de-primera-es-incluso-inferior-al-de-la-tercera-division-masculina/>

Layton, M. (2020). *Evolución e importancia de las redes sociales en el fútbol femenino tinerfeño* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de La Laguna]. RIULL. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/21393/Evolucion%20e%20importancia%20de%20las%20redes%20sociales%20en%20el%20futbol%20femenino%20tinerfeno.pdf?sequence=1>

Lleixà Arribas, T., & Soler i Prat, S. (2004). *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales: ¿integración o segregación?* ICE, Universitat de Barcelona; Horsori.

Liga F. (2024). Las licencias de fútbol femenino crecen en España un 23% en el último año. Recuperado el 18 de febrero de 2026, de <https://ligaf.es/noticia/las-licencias-de-futbol-femenino-crecen-en-espana-un-23-en-el-ultimo-ano>

Liga F. (2025). Liga F firma una temporada histórica y acelera su crecimiento hacia el futuro. Recuperado el 26 de mayo de 2026, de <https://ligaf.es/noticia/liga-f-firma-una-temporada-historica-y-acelera-su-crecimiento-hacia-el-futuro>

Lorenzo Fernández, M., y Reyes Bueno Moreno, M. (2011). Entrenamiento de habilidades sociales en fútbol base: propuesta de intervención. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21(2), 39–52.

Manso Iglesias, Á. L. (2024). I Copa de la Reina 1988-89. Cuadernos de Fútbol, (164). Recuperado el 30 de mayo de 2026, de <https://www.cuadernosdefutbol.com/2024/05/i-copa-de-la-reina-1988-89/>

MARCA. (s. f.). *España gana el Mundial Sub-17* (Especial "Historia del fútbol femenino"). Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://especiales.marca.com/futbol/historia-futbol-femenino/espana-mundial-sub-17.html>

MARCA. (s. f.). *La evolución en España* (Especial "Historia del fútbol femenino"). Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://especiales.marca.com/futbol/historia-futbol-femenino/evolucion-espana.html>

Marcen, C. (2025). Rol del deporte en la adquisición y transferencia de habilidades para la vida al ámbito laboral. *Sociología del Deporte*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.11709>

Martínez, A. (2024). Las licencias de fútbol femenino en España crecieron un 23% en el último año. AS. Recuperado el 24 de febrero de 2026, de <https://as.com/futbol/femenino/las-licencias-de-futbol-femenino-en-espana-crecieron-un-23-en-el-ultimo-ano-n/>

Martínez Abajo, J., Lasarte Leonet, G., Vizcarra Morales, M. T., y López de Arana Prado, E. (2022). El cuerpo en la construcción de la identidad. Las mujeres deportistas de alto rendimiento. *Cuestiones de Género: de la igualdad y la diferencia*, (17), 373–395. <https://revpubli.unileon.es/index.php/cuestionesdegenero/article/view/7214/5746>

Martínez Abajo, J., Vizcarra, M. T., & Lasarte, G. (2020). Percepción de las deportistas de su trato mediático. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 36(139), 73–82. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551662300010/html/>

Martínez Corcuera, R., Díez Somavilla, R., y Yagüe Sánchez, G. (2022). Infantilización del lenguaje en el deporte femenino. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 28(3). [referencia de texto sin URL en tu lista — se mantiene tal como consta en el texto del TFG]

Mateos Casado, C. (2022). *Guía profesional: Trabajo Social desde una perspectiva de género. Parte I*. <https://www.cgtrabajosocial.es/publicaciones/guia-profesional-trabajo-social-desde-una-perspectiva-de-genero-parte-i/118/view>

Maya Jariego, I. (2004). Sentido de comunidad y potenciación comunitaria. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 187–211. <https://doi.org/10.55414/ap.v22i2.50>

Merino Orozco, A., Jarie, L., & Usán Supervía, P. (2019). Referentes formativo-deportivos en el fútbol base español: Un escenario socioeducativo complejo. *Educación Física y Ciencia*, 21(2), e078. <https://doi.org/10.24215/23142561e078>

Molina-Luque, F. (2010). Deporte, interculturalidad y calidad de vida: nuevos modelos de integración social. *Anduli: Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, (9), 165–173. <https://revistascientificas.us.es/index.php/anduli/article/view/3681/3213>

Monjas Aguado, R., Ponce Garzarán, A., y Gea Fernández, J. M. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias. *Retos*, (28), 276–284.

Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R., & Pellicer-Chenoll, M. (2024). Factores que influyen en la participación físico-deportiva de las adolescentes: Una revisión sistemática. *Apunts Educación Física y Deportes*, 157, 19–30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)

Moscoso Sánchez, D., & Martín Rodríguez, M. (2023). *Desigualdades de las deportistas de alta competición en España y medidas para la igualdad efectiva*. Instituto de las Mujeres. https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaDeporte/docs/Estudios/Desigualdad_en_el_deporte.pdf

Moscoso Sánchez, D., y Martín Rodríguez, M. (2024). ¡Se acabó! La rebelión del deporte femenino ante el machismo institucionalizado. *Revista de Estudios Socioeducativos. ReSed*, 1(12). <https://revistas.uca.es/index.php/ReSed/article/view/10840>

Mundet Bolós, A., Simó Solsona, M., Crespo Forte, R., Batalla Flores, A., & Lleixà Arribas, T. (2024). Actividad física y resiliencia: Una práctica en Europa para la inclusión social. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 53, 17–27.

Neubauer, A. (2023). El deporte como vector para la integración social de los colectivos vulnerables en la Unión Europea. *Cuadernos de Trabajo Social*, 36(1), 37–47. <https://doi.org/10.5209/cuts.81480>

ONU Mujeres. (2021). El efecto multiplicador del deporte para empoderar a niñas y jóvenes. ONU Mujeres América Latina y el Caribe. Recuperado el 7 de abril de 2026, de

<https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2021/10/el-efecto-multiplicador-del-deporte-para-empoderar-a-ninas-y-jovenes>

ONU Mujeres. (2024). Deporte para la igualdad: Visión. ONU Mujeres América Latina y el Caribe. Recuperado el 19 de febrero de 2026, de <https://lac.unwomen.org/es/deporte-para-la-igualdad-vision>

Paniagua, R. (2015). Vero Boquete: "España sigue siendo machista". El Periódico. Recuperado el 12 de mayo de 2026, de <https://www.elperiodico.com/es/deportes/20150604/vero-boquete-espana-sigue-siendo-machista-4247884>

Pérez Gázquez, I. M., & Barquero-Ruiz, C. (2024). Gender equality in women's professional sport. Progress and pending challenges. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 19(59), 35–53. <https://doi.org/10.12800/ccd.v19i59.2113>

Pérez Navarro, A. (2023). Este es el abismo salarial que separa a mujeres y hombres en el fútbol profesional. Infobae. Recuperado el 3 de marzo de 2026, de <https://www.infobae.com/espana/2023/10/19/este-es-el-abismo-salarial-que-separa-a-las-mujeres-y-los-hombres-en-el-futbol-profesional/>

Perrino-Peña, M., y Fernández Díaz, P. (2024). Mujer, empoderamiento y actividad física: un análisis comparativo. *Sociología del Deporte*, 5(2). <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.11382>

Pfister, G. (2015). Assessing the sociology of sport: On women and football. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(4–5), 563–569. <https://doi.org/10.1177/1012690214566646>

Piedra, J. (2019). La perspectiva de género en sociología del deporte en España: presente y futuro. *Revista Española de Sociología*, 28(3), 489–500. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2019.13>

Plataforma de Infancia. (2022). *El deporte, un entorno seguro para la infancia y la adolescencia: Guía divulgativa sobre las implicaciones y obligaciones de la Ley Orgánica de Protección integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (LOPVI) en el ámbito del deporte*. Plataforma de Infancia.

Pope, S. (2025). Women football players as role models – An uneven playing field? Durham University. Recuperado el 29 de abril de 2026, de <https://www.durham.ac.uk/research/current/thought-leadership/2025/07/women-football-players-as-role-models--an-uneven-playing-field/>

Porto Maciel, L. F., Krapp do Nascimento, R., Milistetd, M., Vieira do Nascimento, J., y Folle, A. (2021). Revisión sistemática de las influencias sociales en el deporte: apoyo de la familia, entrenadores y compañeros de equipo. *Apunts Educación Física y Deportes*, 145, 39–52. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.06)

Público/EFE. (2024). El fútbol femenino bate récord en número de licencias y ya supera las 100.000 mujeres federadas. Público. Recuperado el 9 de abril de 2026, de <https://www.publico.es/mujer/futbol-femenino-bate-record-numero-licencias-supera-100-000-mujeres-federadas.html>

Puig, N., y Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 76, 71–78. <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301443>

Pujadas Martí, X., Garay Ibañez de Elejalde, B., Gimeno Marco, F., Llopis Goig, R., Ramírez Macías, G., & Parrilla Fernández, J. M. (2012). Mujeres y deporte durante el franquismo (1939–1975): Estudio piloto sobre la memoria oral de las deportistas. *Materiales para la Historia del Deporte*, (10), 37–53. https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4148/4471

Quintana Otero, R. N., y Palacios Garay, J. P. (2025). Cohesión de grupo en educación física: una revisión sistemática. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(37), 1439–1457. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i37.992>

Ramos Martín, L. F. (2022). El origen del fútbol femenino en España. *Reinas del Balón*. Recuperado el 4 de febrero de 2026, de <https://reinasdelbalon.com/el-origen-del-futbol-femenino-en-espana/>

Rappaport, J. (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 121–148. <https://doi.org/10.1007/BF00919275>

Real Federación Española de Fútbol. (2020). Gran éxito del nuevo sistema de inscripción en las competiciones oficiales de ámbito estatal. Recuperado el 21 de febrero de 2026, de <https://rfef.es/es/noticias/gran-exito-del-nuevo-sistema-inscripcion-competiciones-oficiales-ambito-estatal>

Real Federación Española de Fútbol. (2025). Informe Anual de Igualdad. Recuperado el 27 de abril de 2026, de https://rfef.es/sites/default/files/2025-05/UTF8Informe_Anual_de_Igualdad_RFEF.pdf

Real Federación Española de Fútbol. (2025). La Copa de la Reina: una historia de grandeza y compromiso con el fútbol femenino. Recuperado el 6 de marzo de 2026, de <https://rfef.es/es/noticias/la-copa-de-la-reina-una-historia-de-grandeza-y-compromiso-con-el-futbol-femenino>

Real Federación Española de Fútbol. (2025). #MásQueCampeonas: El proyecto social que deja huella en el legado de la UEFA Women's EURO 2025. Recuperado el 15 de mayo de 2026, de <https://rfef.es/es/noticias/masquecampeonas-el-proyecto-social-que-deja-huella-en-el-legado-de-la-uefa-womens-euro>

Redwood-Brown, A. (2025). *If she can see it, she can be it: Female footballers inspiring girls into sport*. Nottingham Trent University.

Ribalta Alcalde, D., & Pujadas Martí, X. (2023). Dos veces invisibles, dos veces clandestinas. Fútbol y lesbianismo en España durante los años de la transición democrática (1970–1982). *Materiales para la Historia del Deporte*, (24), 88–102. https://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/4775/5295

Ríos Urdaneta, H. S., & Sainz de Baranda Andújar, C. (2023). *Estudio diagnóstico sobre el tratamiento de la mujer en el deporte por parte de los medios de comunicación (radio y televisión) y elaboración de un plan de acción*. Consejo Superior de Deportes. https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2023-03/20230308_Estudio_MujerRadioTV.pdf

Riquelme, S. (2025). Los experimentos y espantadas que ha sufrido Liga F ponen de relieve el acuerdo histórico con Moeve. *Relevo*. Recuperado el 2 de abril de 2026, de

<https://www.relevo.com/futbol/liga-femenina/experimentos-espantadas-relieve-acuerdo-moeve-20250415123643-nt.html>

Roca-Marín, D., & Navarro-García, E. M. (2022). Visibilidad del deporte femenino en la prensa deportiva digital española. *Multidisciplinary Journal of Gender Studies*, 11(3), 297–321. <https://doi.org/10.17583/generos.7772>

Rodríguez Albán, M. C., Abad Ordóñez, G. R., y Vega Pisco, K. E. (2023). Mujeres futbolistas: desigualdades, resistencias, nuevos sentidos. *Chasqui. Revista Latinoamericana de Comunicación*, (153), 253–270. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9140148.pdf>

Rodríguez Álvarez, M. D. (2014). El enfoque del empowerment: piedra angular del trabajo social comunitario en el siglo XXI. *Trabajo Social Hoy*, 73, 27–42. <https://doi.org/10.12960/TSH.2014.0014>

RTVE. (2021). Se cumplen 50 años del primer partido de la selección femenina. Recuperado el 5 de abril de 2026, de <https://www.rtve.es/deportes/20210221/50-aniversario-primer-partido-seleccion-femenina-futbol/2077979.shtml>

RTVE. (2026). La Liga F llega a RTVE y Teledeporte (hasta cuatro partidos por jornada en abierto y en RTVE Play). Recuperado el 28 de mayo de 2026, de <https://www.rtve.es/rtve/20260130/liga-llega-rtve-teledeporte/16917466.shtml>

Sainz de Baranda, C. (2016). La presencia invisible de la mujer deportista en la prensa deportiva española. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 22(1), 471–491. https://doi.org/10.5209/rev_ESMP.2016.v22.n1.52610

Sainz de Baranda Andújar, C. (2014). *La mujer deportista en los medios de comunicación en España*. Fragua.

Santos Ortega, A., & Balibrea Melero, E. (2004). Deporte, mujer y exclusión social: Experiencias europeas de inserción a través del deporte. En A. Álvarez Sousa (Ed.), *Turismo, ocio y deporte* (pp. 287–298). Universidad de La Coruña. <https://ruc.udc.es/rest/api/core/bitstreams/43c5c405-2d85-4730-a2f7-92ffc51b5576/content>

- Scraton, S., Fasting, K., Pfister, G., y Bunuel, A. (1999). It's still a man's game? The experiences of top-level European women footballers. *International Review for the Sociology of Sport*, 34(2), 99–111. <https://doi.org/10.1177/101269099034002001>
- Silva, C., y Martínez, M. L. (2004). Empoderamiento: Proceso, nivel y contexto. *Psyke*, 13(2), 29–39. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282004000200003>
- Silverberg, L., Janigan, K., McLennan, N., & Aimé, V. (2024). *Sport and gender equality game plan: Guidelines for gender-transformative sport policies and programmes*. UNESCO. <https://doi.org/10.54678/OLBR4926>
- Soccer Inter-Action. (2021). Historia del fútbol femenino. Recuperado el 5 de febrero de 2026, de <https://soccerinteraction.com/es/historia-del-futbol-femenino>
- Spaaij, R. (2009). The social impact of sport: Diversities, complexities and contexts. *Sport in Society*, 12(9), 1109–1117. <https://doi.org/10.1080/17430430903137746>
- Subirats, J. (2004). *Pobreza y exclusión social. Un análisis de la realidad española y europea*. Fundación "La Caixa".
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: La búsqueda de significados* (J. Piatigorsky, Trad.). Paidós.
- Terán Terán, I. (2019). Conchi "Amancio", una estrella olvidada. RTVE.es. Recuperado el 6 de febrero de 2026, de <https://www.rtve.es/television/20190708/conchi-amancio-estrella-olvidada/1967448.shtml>
- Torreadella-Flix, X. (2016). Fútbol en femenino. Notas para la construcción de una historia social del deporte femenino en España, 1900–1936. *Investigaciones Feministas*, 7(1), 313–334. <https://revistas.ucm.es/index.php/INFE/article/view/52710/48459>
- Torres-Romay, E., & García-Mirón, S. (2020). Patrocinio deportivo femenino. Situación actual y tendencias. *Comunicación y Género*, 3(2). <https://doi.org/10.5209/cgen.70373>
- UNESCO. (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa

UNESCO. (2015). *Educación física de calidad (EFC): directrices para los responsables de la formulación de políticas*. UNESCO Publishing.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>

UNESCO. (2019). *Educación física de calidad y educación en valores a través del deporte*.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372361_spa

UNESCO. (2024). *Fútbol: Invertir en las mujeres para acelerar la igualdad*.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391387_spa

UNESCO. (2024). *Highlights: Sport and gender equality game plan: Guidelines for gender-transformative sport policies and programmes*.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390590>

UNESCO. (2024). Igualdad de género: empoderar a la mujer en el deporte y la ciencia. Recuperado el 2 de marzo de 2026, de <https://www.unesco.org/es/gender-equality-women-empowerment-sports-and-science>

UNESCO. (2024). Informe de la UNESCO: el acceso al deporte de las mujeres y las niñas sigue sufriendo un importante retraso. Recuperado el 23 de abril de 2026, de <https://www.unesco.org/es/articles/informe-de-la-unesco-el-acceso-al-deporte-de-las-mujeres-y-las-ninas-sigue-sufriendo-un-importante>

UNESCO & ONU Mujeres. (2024). *Combatiendo la violencia contra las mujeres y las niñas en el deporte: Un manual para quienes formulan políticas y profesionales del deporte*. UNESCO.

UNICEF Office of Research – Innocenti. (2021). *Getting into the game: Understanding the evidence for child-focused sport for development: Summary report*. UNICEF Office of Research – Innocenti. <https://www.unicef.org/innocenti/media/5461/file/UNICEF-Getting-Into-The%20Game-2021.pdf>

Usall, R. (2024). Las Spanish Girls, pioneras del fútbol femenino en España. CTXT. Recuperado el 4 de marzo de 2026, de <https://ctxt.es/es/20240301/Deportes/45822/Ramon-Usal-Spanish-Girls-Club-pioneras-futbol-femenino-1914.htm>

“

UVic-UCC. (2022). Las jugadoras de fútbol reciben un trato más infantilizador que sus compañeros masculinos en los medios de comunicación. Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya. Recuperado el 8 de mayo de 2026, de <https://www.uvic.cat/es/noticias/las-jugadoras-de-futbol-reciben-un-trato-mas-infantilizador-que-sus-companeros-masculinos>

Vargas Peña, M. C., & Nájjar Sánchez, O. (2020). Mujer, fútbol e inequidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(Esp. 11), 333–348. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4278378>

Ventaja-Cruz, J., Cuevas-Rincón, J. M., Tejada-Medina, V., & Martín-Moya, R. (2024). A bibliometric study on the evolution of women's football. *Sports*, 12(12), 333.

Vilanova, A., & Soler Prat, S. (2008). Las mujeres, el deporte y los espacios públicos: Ausencias y protagonismos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 91, 29–34. https://revista-apunts.com/wp-content/uploads/2020/11/091_029-034ES.pdf

Vilanova Soler, A., Serra Payeras, P., & Soler Prat, S. (2024). Hacia la igualdad de género: el deporte de alto nivel en España. *Panorama Social*, (40), 1–22. <https://www.funcas.es/articulos/hacia-la-igualdad-de-genero-el-deporte-de-alto-nivel-en-espana/>

Villarrubia, B. (2021). 50 años del debut de la selección femenina: de clandestinas a estrellas. *Mundo Deportivo*. Recuperado el 26 de abril de 2026, de <https://www.mundodeportivo.com/futbol/femenino/20210226/492259636881/50-anos-del-debut-de-la-seleccion-femenina-de-clandestinas-a-estrellas.html>

Viuda-Serrano, A. (2022). Deportistas sumisas e invisibles: la censura del deporte femenino en la prensa española del primer franquismo. *RIHC. Revista Internacional de Historia de la Comunicación*, (19), 54–72. https://institucional.us.es/revistas/RiHC/19/RIHC_N19_2022_04.pdf

Wealia. (2024). Licencia federativa y fútbol femenino: un 2023 de crecimiento con retos pendientes. Recuperado el 27 de abril de 2026, de <https://wealia.com/es/licencia-federativa-y-futbol-femenino-un-2023-de-crecimiento-con-retos-pendientes/>

12. ANEXO.

12.1 Guion entrevista semiestructurada para profesionales.

Antes de comenzar con la entrevista, quiero agradecer tu participación en ella. Esta entrevista forma parte de un Trabajo de Fin de Grado universitario, que con él se busca conocer y entender cómo el fútbol femenino puede convertirse en un espacio de transformación social, empoderamiento e inclusión social, yendo más allá de la dimensión deportiva. Pero en esta entrevista concretamente lo que me interesa es conocer cómo, desde la experiencia y la puesta en práctica, el fútbol se ha convertido en una herramienta de inclusión social.

Añadir que no existen respuestas buenas o malas, lo que más me interesa es vuestro punto de vista personal y profesional, ya que es como mejor se puede percibir el funcionamiento y resultado de la intervención educativa y social del proyecto.

Todo lo que se comente en esta entrevista es confidencial, anónimo y voluntario, y no se utilizará tu nombre en ningún momento, asimismo la entrevista será grabada únicamente con el objetivo de transcribirla después y analizarla. Además de que puedes parar la entrevista en cualquier momento sin ninguna consecuencia y/o puedes no contestar a ciertas preguntas por el motivo que sea.

¿Te parece bien que comencemos? ¿Alguna duda?

- Apartado 1: Presentación de la profesional:

- 1. Para situarnos un poco, ¿podrías comentarme de manera breve cuál es tu puesto dentro de la fundación?**
- 2. ¿Y cuáles son tus funciones principales?**

- Apartado 2: El papel del fútbol femenino y la inclusión social:

- 3. Para comenzar, ¿podrías explicarme de forma breve en qué consiste el proyecto y cuáles son los objetivos principales de este?**
- 4. Desde vuestra experiencia ¿la inclusión social que significa para vosotras? ¿Cómo lográis trabajar esto dentro de vuestro proyecto, es decir, a través del fútbol?**
- 5. ¿De qué manera el fútbol femenino se convierte y actúa como una herramienta que os ayuda a impulsar y fomentar la participación, integración y reducción de las desigualdades de las niñas?**

- Apartado 3: Acompañamiento y metodología:
 6. **¿Cómo trabajáis y mezcláis el apoyo emocional y educativo de las niñas con el entrenamiento de fútbol?** (Qué se hace en los entrenamientos, cómo trabajan, ejemplos...).
 7. **¿Y qué aspectos socioeducativos son los que consideráis más importantes a la hora de trabajarlo dentro de las sesiones de entrenamiento y por qué?**
- Apartado 4: Concepto de vulnerabilidad y criterios de selección:
 8. **Cuando os referís a una “situación de vulnerabilidad” ¿cuáles son los factores familiares, personales o sociales que creéis que son más importantes para este proyecto?** (Situación social, familiar, económica, emocional...).
 9. **¿Cómo acceden o cuál es la selección de las menores al proyecto? ¿Cómo llegan los casos?** (Hay algún criterio, hay determinadas situaciones, hay derivación...).
- Apartado 5: Resultado e impacto en las participantes:
 10. **¿Contáis con alguna estrategia de seguimiento de las participantes durante el programa? En caso afirmativo, ¿en qué consiste y cada cuánto tiempo?**
 11. **Al margen de este seguimiento, ¿en el día a día qué cambios , señales o percepciones podéis identificar que os permiten conocer que el proyecto y las niñas están evolucionando?**
 12. **¿Qué cambios habéis ido apreciando en las niñas desde que participan en el proyecto?** (A nivel social, personal o emocional, en el grupo, en su día a día...).
 13. **¿Habéis observado diferencias significativas según el tiempo de permanencia en el proyecto?**
- Apartado 6: Retos y dificultades:
 14. **¿Cuáles diríais que son los principales retos o dificultades a los que os habéis enfrentado u os enfrentáis en el desarrollo del proyecto o en el día a día?** (A nivel de participantes, familias, recursos disponibles, contexto social...).
 15. **Como equipo, ¿cómo gestionáis y afrontáis esas dificultades?**
- Apartado 7: Mejoras futuras:
 16. **Desde vuestro punto de vista ¿qué tipo de cosas creéis que habría que reforzar o mejorar para conseguir un mayor impacto?** (Ya sea del propio proyecto, sociedad, recursos...).

17. Y para finalizar, ¿qué creéis que debería cambiar a nivel social, institucional o deportivo para que proyectos como este puedan reforzarse y ampliarse, llegando a más niñas?

18. ¿Hay algo que te gustaría añadir que no te haya preguntado

Muchas gracias por permitirme realizar esta entrevista y por tu tiempo y por tu experiencia. Todo lo recogido en esta entrevista permitirá conocer la labor que realizáis desde la fundación y el impacto de forma real que el fútbol femenino puede ejercer sobre la vida de las niñas y sobre el proceso de inclusión.

12.2 Guion entrevista semiestructurada para jugadoras.

Antes de comenzar con la entrevista, quiero agradecer tu participación en ella. Esta entrevista forma parte de un Trabajo de Fin de Grado universitario, que con él se busca conocer y entender cómo el fútbol femenino puede convertirse en un espacio de transformación social, empoderamiento e inclusión social, yendo más allá de la dimensión deportiva. Pero en esta entrevista concretamente lo que me interesa es conocer vuestra experiencia personal en el fútbol femenino y entender la influencia de este en vuestro entorno y en vuestra vida personal y social.

Añadir que no existen respuestas buenas o malas, lo que más me interesa es vuestro punto de vista personal, ya que es como mejor se puede percibir el papel del fútbol femenino de manera multidimensional.

Todo lo que se comente en esta entrevista es confidencial, anónimo y voluntario, y no se utilizará el nombre en ningún momento, asimismo la entrevista será grabada únicamente con el objetivo de transcribirla después y analizarla. Además de que puedes parar la entrevista en cualquier momento sin ninguna consecuencia y/o puedes no contestar a ciertas preguntas por el motivo que sea.

¿Te parece bien que comencemos? ¿Alguna duda?

- Apartado 1: Trayectoria personal y primer contacto:

1. Para comenzar, cuéntame un poco tu trayectoria en el fútbol: cuándo empezaste, qué es lo que te motivó a empezar y qué papel tuvo tu entorno en esta decisión. (Familia, barrio, referentes, apoyos...).

2. **A lo largo de tu trayectoria, ¿qué te ha hecho seguir jugando hasta hoy?**
(Motivaciones personales, momentos clave, apoyo...).
 3. **¿Te has encontrado con barreras o dificultades a la hora de ser chica y jugar al fútbol? ¿Cómo lo viviste?** (Estereotipos, desigualdades y maneras de afrontar).
- Apartado 2: Fútbol y el impacto en la vida personal:
 4. **Más allá de lo deportivo, ¿qué significa el fútbol para ti y para tu vida?**
(Identidad, autoestima, pertenencia, autonomía...).
 5. **¿Dirías que el fútbol ha influido en tu forma de verte a ti misma o de afrontar situaciones personales o sociales? ¿De qué manera?** (Autoestima, autonomía y afrontamiento).
 - Apartado 3: Estereotipos y desigualdades:
 6. **¿Cómo describirías el ambiente dentro de tu equipo o del fútbol femenino en general? ¿Te has sentido acompañada, escuchada y parte del grupo?**
(Espacio seguro, apoyo emocional y pertenencia).
 7. **Si lo comparas con otros espacios de tu vida (estudios, trabajo, barrio...) ¿qué diferencias encuentras?**
 - Apartado 4: Espacio seguro y de inclusión:
 8. **¿Has vivido situaciones de desigualdad o estereotipos por ser mujer en el fútbol? ¿Dónde se han dado más y cómo te ha afectado?**
 9. **Desde tu experiencia, ¿has notado cambios en cómo la sociedad percibe el fútbol femenino?**
 - Apartado 5: Influencia del deporte en la comunidad y entorno:
 10. **¿De qué manera crees que el fútbol femenino tiene impacto en tu comunidad o entorno más cercano?**
 11. **¿Piensas que ver a chicas de tu equipo o de otros equipos jugar puede influir o animar a niñas más jóvenes? ¿Cómo has visto esto en tu entorno?**
 12. **¿Crees que el fútbol femenino puede ayudar a transmitir los valores de este deporte, como son la igualdad, el respeto y el trabajo en equipo?**

- Apartado 6: Necesidades, propuestas y mejoras desde tu experiencia:

13. Desde tu punto de vista, ¿en la actualidad qué crees que necesita el fútbol femenino para mejorar o apoyar mejor a las jugadoras? (Apoyos institucionales, acompañamientos, recursos...).

14. ¿En tu club o equipo deportivo conoces o has recibido algún tipo de apoyo o ayuda más allá de lo deportivo? ¿Crees que es necesario reforzar algo en este sentido? (Como acompañamiento, apoyo emocional (psicólogo/a, educador/a), apoyos sociales (coordin. servicios sociales, ayudas materiales/transporte/ beca).

- Apartado 7: Cierre:

15. Desde tu punto de vista, ¿piensas que el fútbol femenino puede servir para ayudar a las chicas en sus dificultades y en su entorno?

16. Para terminar, ¿hay algo que no haya preguntado y que consideres importante compartir sobre tu experiencia y trayectoria en el fútbol femenino?

Muchas gracias por permitirme realizar esta entrevista y por tu tiempo y por tu experiencia. Todo lo recogido en esta entrevista permitirá comprender el fútbol femenino desde un punto de vista real de las jugadoras.

12.3 Compromiso de confidencialidad.

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

La alumna del doble grado de Criminología y Trabajo Social de la Universidad Pontificia Comillas Carla Fernández Fernández se encuentra desarrollando en el curso 2025-26 un Trabajo de Fin de Grado sobre *“El fútbol femenino como herramienta de intervención social: más allá del deporte”* y se compromete a:

- Proteger la confidencialidad de la información recogida en las entrevistas.
- Mantener el anonimato de las fuentes consultadas, no identificando en ningún momento los discursos de los informantes entrevistados.
- Utilizar este material exclusivamente con fines de la investigación conducente al TFG.
- Respetar la legislación vigente en materia de protección de datos: Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD).

Y para que conste a los efectos oportunos, se firma en _____, a _____ del _____.

Recibido y conforme,

Nombre de la persona participante

Firma de la persona participante

Firma de la alumna – Autora del TFG
Carla Fernández Fernández

12.4 Transcripciones entrevistas profesionales.

Entrevista profesional 1 – TFG TS (24/03/2026):

Entrevistadora: Para comenzar, quiero agradecerte sinceramente tu disposición a colaborar. Me interesa conocer tu perspectiva como profesional sobre cómo el fútbol femenino puede actuar como un espacio de cambio y una herramienta de transformación social.

No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es tu opinión personal. Si en algún momento prefieres no responder alguna pregunta, puedes decirlo sin problema. La participación es completamente voluntaria, anónima y confidencial. ¿Te parece bien?

P1 (Profesional 1): Sí, me parece bien.

Entrevistadora: Para situarnos un poco, ¿podrías comentarme de manera breve cuál es tu puesto dentro de la fundación?

P1: Soy directora de metodología del proyecto Eleven y, a la vez, coordinadora del equipo social del proyecto de Mollet.

Entrevistadora: Vale, y cuéntame un poco, ¿cuáles son tus funciones principales?

P1: Mi rol combina la parte más estratégica y la parte más operativa. Por un lado, me encargo de diseñar y asegurar la aplicación de la metodología del proyecto, integrando el trabajo emocional dentro del fútbol. Y por otro, coordino el equipo de educadoras sociales: organizo su intervención, hago seguimiento de casos y gestiono la coordinación con escuelas, servicios sociales y familias. También participo en la detección de necesidades y en la toma de decisiones educativas del proyecto.

Entrevistadora: Para comenzar, ¿podrías explicarme de forma breve en qué consiste el proyecto y cuáles son los objetivos principales de este?

P1: Eleven es un proyecto socioeducativo que utiliza el fútbol como herramienta para el desarrollo emocional, social y personal de niñas y adolescentes. El objetivo no es tanto el rendimiento deportivo, sino generar un espacio seguro donde puedan trabajar autoestima, relaciones, gestión emocional y sentido de pertenencia.

Entrevistadora: Desde tu experiencia ¿la inclusión social que significa para vosotras?

P1: Para nosotras, la inclusión no es solo que todas participen, sino que todas se sientan parte, independientemente de su contexto, capacidades o historia personal. Es generar un espacio donde cada niña tenga su lugar sin tener que cumplir un estándar.

Entrevistadora: ¿Cómo lográis trabajar esto dentro de vuestro proyecto, es decir, a través del fútbol?

P1: El fútbol nos permite trabajar desde lo vivencial: errores, frustración, cooperación, conflicto... Todo eso pasa en el campo y lo utilizamos para acompañar emocionalmente. No se queda en lo técnico, sino que se convierte en aprendizaje para la vida.

Entrevistadora: ¿De qué manera el fútbol femenino se convierte y actúa como una herramienta que os ayuda a impulsar y fomentar la participación, integración y reducción de las desigualdades de las niñas dentro del programa?

P1: Porque rompe barreras. Muchas niñas no se sienten legitimadas en el deporte, y menos en el fútbol. Cuando entran en un espacio donde sí pueden, se genera empoderamiento, confianza y pertenencia. Además, el grupo es clave para reducir desigualdades.

Entrevistadora: ¿Cómo trabajáis y mezcláis el apoyo emocional y educativo de las niñas con el entrenamiento de fútbol? ¿Como se hacen los entrenos, como se trabaja?

P1: Cada sesión tiene un objetivo emocional además del técnico. Por ejemplo, trabajar la frustración o la cooperación a través de ejercicios de fútbol. También hay espacios de reflexión y cierre donde se pone palabra a lo vivido.

Entrevistadora: Y a nivel de equipo, ¿cómo os organizáis entre la parte deportiva y la parte socioeducativa para acompañar a las niñas?

P1: Trabajamos de forma coordinada entre la parte deportiva y la parte socioeducativa. Contamos con una coordinadora deportiva, que se encarga de planificar los objetivos técnicos junto conmigo.

A partir de estos objetivos, ella diseña las sesiones de entrenamiento, y desde mi rol incorporo la dimensión emocional, buscando la fusión entre ambas partes para que el trabajo sea coherente y significativo.

A su vez, esta planificación nos permite orientar el trabajo del equipo de educadoras sociales, poniendo el foco en aquellos aspectos emocionales que es necesario reforzar, ya sea a nivel grupal dentro de las sesiones o mediante intervenciones más individualizadas.

Además, cada grupo cuenta con referentes claros y realizamos un seguimiento continuo antes, durante y después de las sesiones, así como reuniones de casos donde analizamos situaciones concretas y definimos cómo acompañarlas.

Entrevistadora: Y ahora por ubicar un poco el proyecto, ¿más o menos con cuántas niñas trabajáis y cuántas personas formáis parte del equipo?

P1: Pues mira, en Mollet tenemos 100 niñas y en Colombia tenemos otras 100 niñas. 50 de la edad de primaria, desde tercero de primaria que son ocho años hasta los 12 que es sexto de primaria y luego tenemos otras 50 que son de la ESO y son desde primero hasta cuarto, es decir, de los 12 a los 16 años.

tema de los profesionales, en Mollet tenemos dirección, que es Eli, o sea, dirección del programa, que es Eli. Luego tenemos... Estoy yo, que soy directora de metodología y coordinadora del ámbito social. Luego tenemos a Carla, que es la coordinadora deportiva.

Y luego tenemos el equipo de educadores, que son Andrés y Sergi, y luego el equipo de entrenadores, que son cuatro, que son dos por equipo también, Moyano, Rubén, Marta y Ángel. Entonces, dijéramos que cada grupo de niñas tiene tres profesionales fijos, que son dos entrenadores formados en la metodología ILEVEN y con experiencia en el ámbito también emocional, aparte de ser entrenadores, y un educador social por grupo. Y luego, como refuerzo, tenemos la coordinadora deportiva que está en el campo con los dos equipos, y en la parte social estoy yo, que estoy también con los dos equipos, y coordinando familias, escuelas y demás.

Y Eli se encarga de toda la parte de protocolos de documentación, de personal, del proyecto en general de Mollet.

Entrevistadora: Y dentro de las sesiones o del proyecto, ¿qué aspectos socioeducativos diríais que son los más importantes de trabajar y por qué?

P1: Desde el proyecto trabajamos principalmente a partir del modelo de competencias emocionales de Bisquerra, ya que nos permite estructurar el acompañamiento de forma progresiva y coherente.

Los aspectos más importantes que abordamos son, en primer lugar, la conciencia emocional, que implica que las niñas puedan identificar y poner nombre a lo que sienten, tanto en ellas mismas como en las demás. Dentro de esta competencia trabajamos subaspectos como el reconocimiento emocional y la empatía.

En segundo lugar, la regulación emocional, especialmente en situaciones muy presentes en el fútbol como la frustración, el error o el conflicto. Aquí se trabajan subcompetencias como el control de impulsos, la tolerancia a la frustración o la gestión de la ira.

También es clave la autonomía emocional, donde se refuerzan aspectos como la autoestima, la autoconfianza, la motivación o la resiliencia. Este punto es especialmente importante en niñas que muchas veces no se sienten capaces o seguras.

Otro eje fundamental son las competencias sociales, que tienen mucho peso en el trabajo grupal: la comunicación, el respeto, la cooperación, la resolución de conflictos o la capacidad de pedir ayuda.

Por último, trabajamos las competencias para la vida y el bienestar, que buscan trasladar todo lo aprendido en el campo a su día a día, fomentando la toma de decisiones, el autocuidado y el bienestar emocional

Estos aspectos son clave porque no solo impactan en el rendimiento dentro del campo, sino que tienen una transferencia directa en su vida personal, familiar y social.

Entrevistadora: Cuando habláis de “situación de vulnerabilidad”, ¿a qué os referís exactamente?

P1: No es solo económica. Tiene que ver con dificultades emocionales, familiares, sociales, relacionales... Muchas niñas tienen carencias en acompañamiento, autoestima o gestión emocional.

Entrevistadora: ¿Y cómo llegan las niñas al proyecto? Es decir, cómo funciona el proceso de acceso o selección: si hay derivaciones...

P1: Principalmente a través de derivaciones de escuelas y servicios sociales, en coordinación con el territorio. Se priorizan casos donde se detecta necesidad de acompañamiento.

Trabajamos con 7 escuelas públicas del municipio, y con 6 institutos, 4 de ellos públicos y 2 concertados. Tienen que ser niñas que tengan informe abierto en servicios sociales.

Entrevistadora: Y una vez están dentro, ¿cómo organizáis los grupos?

P1: Se organizan por edades, pero también teniendo en cuenta necesidades emocionales y equilibrio de grupo. Buscamos que haya diversidad, pero también un clima que funcione.

Entrevistadora: ¿Tenéis algún tipo de seguimiento de las niñas durante el programa? Y si es así, ¿en qué consiste y cada cuánto lo hacéis?

P1: Sí, contamos con un sistema de seguimiento estructurado a lo largo del curso. El proyecto se organiza por trimestres, y en cada uno de ellos se trabajan competencias emocionales concretas, que posteriormente se evalúan mediante una rúbrica con indicadores observables.

Por ejemplo, en el segundo trimestre se pone el foco en la regulación emocional y la autonomía emocional, trabajando aspectos como la tolerancia a la frustración, la gestión del error, la autoconfianza o la capacidad de mantener el esfuerzo.

La evaluación no se basa en resultados deportivos, sino en conductas observables durante el entrenamiento, como el tiempo que tardan en recuperarse tras un error o el tipo de reacción que tienen ante situaciones de frustración. Estos indicadores nos permiten objetivar el proceso emocional de cada niña.

Cada trimestre se realiza una valoración de los objetivos trabajados, y a la vez se revisan los de trimestres anteriores, lo que nos permite hacer un seguimiento evolutivo y tener una visión global del curso.

Además, este seguimiento no se limita a la evaluación formal, sino que se complementa con la observación continua del equipo en el día a día y con espacios de coordinación donde se comparten las evoluciones individuales y grupales.

Entrevistadora: Más allá de ese seguimiento más formal, en el día a día, ¿qué cosas os hacen ver que las niñas están evolucionando? O sea, qué señales o cambios vais notando.

P1: Más allá de la evaluación estructurada, el día a día nos da muchas señales sobre la evolución de las niñas. Observamos cambios en aspectos como la participación, la capacidad de expresar lo que sienten, la gestión del error o la manera de relacionarse con el grupo.

Por ejemplo, que una niña que antes abandonaba tras equivocarse sea capaz de continuar, o que pase de reaccionar con enfado a pedir ayuda o parar para regularse. Son pequeños cambios que, aunque no siempre son visibles a corto plazo, indican un progreso importante en su desarrollo emocional.

Entrevistadora: En general, ¿qué cambios habéis ido viendo en las niñas desde que participan en el proyecto? A nivel personal, social, emocional, en el grupo, en su día a día...

P1: A lo largo de su participación en el proyecto, se observan mejoras principalmente en la autoestima, la confianza, la regulación emocional y las habilidades sociales. Muchas niñas pasan de sentirse inseguras o poco capaces a atreverse a participar, equivocarse y sostenerse dentro del grupo.

También se observa una mejora en la manera de relacionarse: mayor respeto, cooperación y capacidad de resolver conflictos.

Entrevistadora: ¿Habéis notado diferencias según el tiempo que llevan en el proyecto?

P1: Sí, claramente. El impacto del proyecto está muy vinculado al tiempo de permanencia. A medida que las niñas permanecen más tiempo, se consolida el vínculo con el grupo y con los referentes adultos, lo que facilita que se abran, confíen y puedan trabajar aspectos más profundos.

Además, el hecho de trabajar las competencias de forma progresiva y continuada permite que los aprendizajes no sean puntuales, sino que se integren y se transfieran a otros ámbitos de su vida.

Entrevistadora: ¿Cuáles diríais que son las principales dificultades o retos con los que os encontráis en el día a día del proyecto? Ya sea con las niñas, las familias, los recursos o el contexto.

P1: Uno de los principales retos tiene que ver con la complejidad de las situaciones personales y familiares de las participantes. Muchas de las niñas viven en contextos donde hay dificultades económicas, emocionales o de organización familiar, lo que impacta directamente en su asistencia, su estabilidad y su proceso dentro del proyecto.

Otro reto importante es la irregularidad en la participación, ya que la continuidad es clave para poder generar vínculo y trabajar de forma progresiva las competencias emocionales. Cuando esta continuidad se rompe, el proceso se ve afectado.

A nivel interno, otro reto es integrar de manera coherente la parte deportiva y la socioeducativa, asegurando que el fútbol no se quede solo en lo técnico, sino que realmente sea una herramienta educativa. Esto requiere formación, coordinación y una mirada compartida por todo el equipo.

Entrevistadora: Y como equipo, ¿cómo hacéis para gestionar o afrontar estas dificultades?

P1: Como equipo, afrontamos estas dificultades desde el trabajo en red y la coordinación constante. Damos mucha importancia a los espacios de reunión interna, donde se comparten casos, se analizan situaciones y se toman decisiones conjuntas.

También trabajamos desde la flexibilidad y la adaptación, entendiendo que cada niña tiene su propio ritmo y contexto, y que el acompañamiento debe ajustarse a ello.

El vínculo es una herramienta clave: priorizamos generar relaciones de confianza tanto con las niñas como con las familias, ya que esto facilita mucho la intervención.

Además, el hecho de contar con una metodología clara y con objetivos definidos nos ayuda a mantener una línea de trabajo coherente, incluso en contextos complejos.

Entrevistadora: Desde vuestra experiencia, ¿qué creéis que se podría mejorar o reforzar para que el proyecto tenga aún más impacto?

P1: Sería importante reforzar los recursos humanos y el tiempo de intervención, para poder hacer un acompañamiento más individualizado. También seguir potenciando el trabajo en red con escuelas, servicios sociales y familias, ya que cuando hay coordinación el impacto es mayor. Y continuar consolidando este tipo de proyectos que integran lo deportivo con lo socioeducativo.

Entrevistadora: Y ya, por último, ¿qué pensáis que debería cambiar a nivel social, institucional o deportivo para que proyectos como este puedan crecer y llegar a más niñas?

P1: Hace falta un mayor reconocimiento del deporte como herramienta socioeducativa, especialmente en contextos de vulnerabilidad. También más apoyo al deporte femenino para garantizar igualdad de oportunidades. Y mejorar la coordinación entre el ámbito educativo, social y deportivo.

Entrevistadora: ¿Hay algo más que te gustaría añadir que no hayamos comentado?

P1: El valor del proyecto no está solo en el fútbol, sino en el espacio que se crea. Un espacio donde las niñas pueden sentirse seguras, acompañadas y reconocidas. El impacto muchas veces está en pequeños cambios que, con el tiempo, generan transformaciones importantes.

Entrevistadora: Muchas gracias por tu tiempo, por compartir tu experiencia y por permitirme realizar esta entrevista.

P1: Gracias a ti.

Entrevista profesional 2 – TFG TS (24/03/2026):

Entrevistadora: Antes de empezar, quiero agradecerte mucho que hayas aceptado participar y dedicarme tu tiempo. El objetivo de esta entrevista es conocer tu visión como profesional sobre cómo el fútbol femenino puede funcionar como un espacio de transformación social y como herramienta de intervención.

No hay respuestas correctas o incorrectas. Me interesa tu opinión personal. En cualquier momento, si prefieres no contestar alguna pregunta, puedes decírmelo sin problema. La participación es totalmente voluntaria, anónima y confidencial. ¿Te parece bien?

P2 (Profesional 2): Sí, totalmente de acuerdo.

Entrevistadora: Para ubicarnos un poco, ¿podrías contarme brevemente cuál es tu puesto dentro de la fundación?

P2: Soy Coordinadora deportiva y entrenadora.

Entrevistadora: Y en tu caso, ¿cuáles son tus funciones principales en el día a día?

P2: Adaptar los objetivos a las características y necesidades de cada grupo, con el fin de favorecer un mejor desarrollo del juego. Además, me encargo de planificar los entrenamientos y coordinar su puesta en práctica junto con el equipo de entrenadores.

Entrevistadora: Para empezar, ¿podrías explicarme un poco en qué consiste el proyecto y cuáles son sus objetivos principales, tanto a nivel deportivo como socioeducativo?

P2: El proyecto se creó con el objetivo de ofrecer a niñas que, por diferentes motivos como la situación económica o barreras culturales, no tienen fácil acceso al deporte, la oportunidad de participar en un entorno seguro e inclusivo. Además, fomenta la convivencia entre compañeras de distintos colegios, creando vínculos y sentido de comunidad. A través del fútbol, se aprovechan los valores y herramientas que este deporte proporciona, como el trabajo en equipo, el respeto y la superación personal. Desde la perspectiva deportiva y socioeducativa, también se pone especial énfasis en el desarrollo emocional, ayudando a las participantes a reconocer y gestionar sus emociones.

Entrevistadora: Desde vuestra experiencia, ¿qué significa para vosotras la inclusión social? ¿Y cómo la trabajáis dentro del proyecto a través del fútbol y las dinámicas de equipo?

P2: Para nosotras, la inclusión social significa garantizar que todas las niñas, independientemente de su origen, situación o circunstancias personales, tengan las mismas oportunidades de participar, sentirse valoradas y formar parte de un grupo. Es reconocer y respetar la diversidad.

Dentro del proyecto, trabajamos la inclusión de distintas maneras. A través del fútbol y las dinámicas de equipo, fomentamos la convivencia entre niñas con realidades muy diferentes, lo que nos permite visibilizar esa diversidad. A partir de ahí, promovemos valores como la empatía, el respeto y la cooperación, creando vínculos entre ellas y favoreciendo un entorno donde todas se sientan aceptadas e importantes.

Entrevistadora: ¿Y de qué manera diríais que el fútbol femenino se convierte en una herramienta que os ayuda a fomentar la participación, la integración y a reducir desigualdades entre las niñas?

P2: El fútbol femenino actúa como una herramienta muy potente para impulsar la participación, la integración y la reducción de desigualdades, ya que cada vez más niñas tienen referentes femeninos en este deporte. Contar con la figura de Alexia les permite verse reflejadas y proyectarse, aumentando su motivación y confianza.

Fomentamos la participación activa de todas, creando un espacio donde se sienten capaces y valoradas. Además, el fútbol favorece la igualdad de oportunidades, ya que todas parten de un mismo punto dentro del equipo, independientemente de su contexto.

En algunos casos, dentro de la fundación de Mollet, algunas niñas han llegado a incorporarse a otros equipos de fútbol. Aunque este no es el objetivo principal del proyecto, demuestra que, a través de su constancia y esfuerzo, se les abren oportunidades que quizás antes no conocían o no pensaban posibles.

Entrevistadora: ¿Cómo combináis el trabajo emocional y educativo con el entrenamiento de fútbol? En plan, qué hacéis en los entrenamientos, qué tipo de dinámicas utilizáis, cómo lo trabajáis en la práctica...

P2: El apoyo emocional y educativo se integra de forma natural dentro de los entrenamientos de fútbol. El juego en equipo es una de las principales herramientas, ya que permite trabajar valores y habilidades sociales mientras practican el deporte.

Somos conscientes de que la competición, en algunos casos, puede generar dinámicas de tensión, por lo que la combinamos con actividades y dinámicas específicas. Por ejemplo,

trabajamos la gestión de la frustración, el respeto hacia las compañeras y la importancia del esfuerzo por encima del resultado.

En cuanto a los entrenamientos, se plantean objetivos para desarrollar habilidades técnicas y tácticas básicas. A partir de la constancia, se va construyendo una base sólida donde se conectan estas habilidades deportivas con valores como la perseverancia, la empatía y el trabajo en equipo, creando un aprendizaje integral.

Entrevistadora: Y dentro de los entrenamientos, ¿qué aspectos socioeducativos consideráis más importantes trabajar y por qué? (Por ejemplo: confianza, convivencia, gestión emocional, cooperación...)

P2: En tema de entrenamientos, los principales son la autoconfianza, cooperación, el respeto y la conciencia emocional.

Entrevistadora: Cuando habláis de “situación de vulnerabilidad”, ¿a qué os referís exactamente? Es decir, qué factores familiares, sociales, económicos o emocionales, consideráis más importantes para el proyecto.

P2: Cuando hablamos de vulnerabilidad nos referimos a un conjunto de factores que pueden ser sociales, familiares, económicos y emocionales. En nuestro caso, trabajamos con niñas desde tercero de primaria hasta cuarto de la ESO, por lo que atendemos realidades muy diversas. Consideramos importante tener una mirada global, ya que muchas veces estas situaciones no se dan de forma aislada, sino que se combinan entre sí.

Entrevistadora: Y a la hora de plantear los entrenamientos, ¿cómo tenéis en cuenta todas estas realidades?

P2: Tenemos muy presente estas realidades a la hora de plantear los entrenamientos, por eso priorizamos que sea un espacio seguro, cercano y de confianza. Desde el inicio, todo el staff, incluida Alexia, hemos mantenido un trato muy próximo con las niñas. Esto hace que se sientan motivadas, cómodas y con ganas de participar, lo que se refleja en una alta asistencia y compromiso con el proyecto.

Entrevistadora: ¿Cómo acceden las niñas al proyecto y cómo organizáis los grupos? Si seguís algún criterio, por edad, nivel, necesidades...

P2: La organización se realiza principalmente por edades. Por un lado, tercero y cuarto de primaria forman un grupo, y quinto y sexto otro. En una segunda franja horaria, entrenan

juntas las niñas de primero y segundo de la ESO, y por otro lado, las de tercero y cuarto. Esta organización permite adaptar mejor las dinámicas a cada etapa evolutiva.

Entrevistadora: ¿Tenéis algún tipo de seguimiento de las participantes a lo largo del programa? Y si es así, ¿en qué consiste y cada cuánto lo hacéis?

P2: Sí, realizamos un seguimiento conjunto con los educadores del proyecto y también en coordinación con los centros educativos. Esto nos permite tener una visión más completa de la evolución de cada niña.

Entrevistadora: Más allá de ese seguimiento, en el día a día, ¿qué cosas os hacen ver que las niñas están evolucionando? Qué señales o cambios vais percibiendo.

P2: En el día a día, observamos especialmente su capacidad para desarrollar conciencia emocional. Muchas de ellas han mejorado en la autorregulación y en la forma de expresar sus sentimientos, lo cual es muy significativo.

Entrevistadora: En general, ¿qué cambios habéis ido observando en las niñas desde que forman parte del proyecto? A nivel personal, social, emocional, en el grupo...

P2: Hemos visto un crecimiento en su círculo de amistades y la creación de vínculos que antes no existían. Además, llegan a los entrenamientos con una actitud positiva y predisposición a participar tanto en las dinámicas como en la práctica deportiva.

Entrevistadora: ¿Habéis notado diferencias según el tiempo que llevan dentro del proyecto?

P2: Sí. Cuanto más tiempo permanecen en el proyecto, mayor es su evolución tanto a nivel emocional como social, así como su implicación en el grupo.

Entrevistadora: ¿Cuáles diríais que son las principales dificultades o retos con los que os encontráis en el día a día? Ya sea con las niñas, las familias, los recursos...

P2: Uno de los principales retos es el bajo conocimiento emocional inicial de muchas de las niñas, lo que dificulta en algunos casos la gestión de conflictos o la expresión de emociones.

Entrevistadora: Y como equipo, ¿cómo intentáis afrontar o gestionar estas dificultades?

P2: Como equipo, intentamos abordarlo a través de dinámicas específicas y acompañamiento cercano. En algunos casos, es necesario un seguimiento más

individualizado para ayudarles a desarrollar estas habilidades emocionales de forma progresiva.

Entrevistadora: Desde vuestro punto de vista, ¿qué creéis que se podría reforzar o mejorar para que el proyecto tenga un mayor impacto?

P2: Sería importante seguir reforzando el trabajo emocional y socioeducativo, así como disponer de más recursos para poder ofrecer un acompañamiento más individualizado y ampliar el impacto del proyecto.

Entrevistadora: Y ya para terminar, ¿qué pensáis que debería cambiar a nivel social, institucional o deportivo para que proyectos como este puedan crecer y llegar a más niñas?

P2: En mi opinión, el coste económico para acceder al deporte, especialmente al fútbol, sigue siendo elevado en comparación con el seguimiento y apoyo individual que reciben muchas niñas. Sería necesario facilitar el acceso y apostar más por proyectos inclusivos que prioricen el desarrollo personal además del deportivo.

Entrevistadora: ¿Hay algo más que te gustaría añadir que no hayamos comentado?

P2: Añadiría que este tipo de proyectos demuestra que el deporte puede ser una herramienta muy potente de transformación social, no solo a nivel físico, sino también emocional y educativo. Apostar por ellos es invertir en el desarrollo integral de las niñas. Gracias por tu tiempo y por tu gran trabajo.

Entrevistadora: Muchas gracias a ti por tu tiempo, por tu experiencia y por permitirme realizar esta entrevista.

Entrevista profesional 3– TFG TS (25/03/2026):

Entrevistadora: Antes de empezar, quiero darte las gracias por tu disposición y por dedicarme este rato. La idea es conocer tu visión, como profesional, sobre el papel del fútbol femenino como espacio de cambio social y como herramienta de intervención. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo que realmente me interesa es tu experiencia y tu opinión.

Si en algún momento prefieres no responder alguna pregunta, no pasa nada y la dejamos. Además, la entrevista es completamente anónima, confidencial y voluntaria.

¿Te parece bien?

P3 (Profesional 3): Sí, claro, sin problema.

Entrevistadora: Para ubicarnos un poco, ¿podrías contarme brevemente cuál es tu rol dentro de la fundación?

P3: Soy la educadora social referente en el campo.

Entrevistadora: Y en tu caso concreto, ¿qué funciones llevas a cabo principalmente?

P3: Crear dinámicas que ayuden y pongan de relevancia la importancia de la inteligencia emocional para que las chicas puedan desarrollar herramientas que les ayuden a hacer frente a las diversas situaciones que se pueden encontrar a lo largo de la vida.

Acompañamiento emocional dentro y fuera del campo de las jugadoras que lo requieran por motivos diferentes.

Apoyo emocional en entrenos concretos donde ellas no se sientan con energía para realizar el mismo.

Evaluación de los diferentes planes educativos que llevamos a cabo, con sus objetivos y subobjetivos.

Observación del entorno.

Creación de espacios donde ellas se sientan seguras y libres de ser quienes son en los diferentes equipos que hay dentro de Eleven.

Entrevistadora: Para entrar un poco en contexto, ¿cómo describirías el proyecto y cuáles dirías que son sus objetivos principales desde la parte social y educativa?

P3: El proyecto se centra en el empoderamiento de las chicas participantes, a través del deporte.

Los objetivos son: dar herramientas básicas a estas chicas para que puedan afrontar la vida y crear un espacio seguro dónde ellas disfruten realizando un deporte.

Entrevistadora: Desde vuestra experiencia, ¿cómo entendéis la inclusión social? ¿Y cómo la trabajáis en el día a día dentro del proyecto, por ejemplo, a través del fútbol o las dinámicas de grupo?

P3: La inclusión social es el hecho de poder tener herramientas que nos ayuden a tener una vida realmente activa y plena. Ser capaces de vivir en sociedad sabiendo quienes somos y quienes queremos ser. Controlando las emociones y gestionándolas con tal de poder ir evolucionando como personas.

Lo conseguimos a través de la comunicación con el resto del equipo, viendo a nivel futbolístico que necesidades veían los entrenadores más allá de necesidades técnicas. Por ejemplo, en un grupo las chicas entre ellas no habían hecho demasiada piña pues crear una dinámica para intentar que vieran la fuerza del grupo, a si con diferentes cosas. Al final el futbol se juega en equipo y la gestión de este equipo es incluso más importante que la individualidad de cada una de ellas. Sobre todo, intentando que ellas se sintieran parte de un grupo, sintieran que habían encontrado un espacio que les pertenecía y que de ellas dependería estar a gusto en este o no.

Intentamos siempre encontrar un espacio antes de empezar el entreno o al acabar para poder hacer algún juego más emocional. Siempre antes de empezar el entreno hacemos una ronda donde todas dicen como se sienten hoy y que energía tienen para empezar el entreno. Eso ya hace grupo, por qué pueden ver cómo están las compañeras y que si tu no has tenido un buen día no estás sola, hay más gente como tú.

Entrevistadora: ¿Cómo integráis el trabajo emocional y educativo dentro de los propios entrenamientos de fútbol? Es decir, cómo lo organizáis y qué tipo de dinámicas lleváis a cabo.

P3: Funcionamos con una plantilla de Excel. En esta la coordinadora de entrenadores pone los entrenamientos del mes y nosotros los educadores según las necesidades que veamos añadimos al principio o al final (raramente en medio) un espacio dónde poder llevar a cabo alguna dinámica. Se pone todo en el Excel con tiempo suficiente para que el entrenador sepa que ese día tiene que dejar 15/20 minutos para realizar esta actividad. Esto se acompaña sobre todo de acompañamiento individualizado que se consigue a través de crear vínculo con ellas, por eso los educadores estamos en el campo de fútbol, sin vinculo no se podría trabajar la parte emocional ya que esta suele ser algo muy íntimo. Muchas veces son las chicas quién nos piden de encontrar un espacio para poder hablar con nosotros de forma individual.

Un ejemplo fácil, en los partidos de fútbol muchas veces se añaden normas como (todas tenéis que tocar la pelota, cuando marquéis un gol es importante que os abrazáis todas...)

Entrevistadora: Y dentro de ese trabajo, ¿qué aspectos socioeducativos dirías que son los más importantes trabajar con las niñas?

P3: El respeto, es un básico para poder llevar a cabo todo esto. Si no hay respeto no hay un entorno seguro donde ellas puedan estar contentas de formar parte y por lo tanto es muy difícil acceder a como están o como se sienten.

La gestión emocional, básica para poder formar parte de un grupo grande

Seguridad, las edades con las que trabajamos son edades complicadas por qué se están aún creando su propio autoconcepto y es fácil que duden de ellas a menudo por eso la importancia del refuerzo positivo constante.

Entrevistadora: ¿Y la intervención con ellas cómo la planteáis normalmente? ¿Trabajáis más a nivel grupal, individual, o depende de cada caso?

P3: Se trabaja en todos los niveles, combinando tanto la intervención grupal como la individual, siempre en función de las necesidades que presenta cada grupo y cada niña.

Entrevistadora: Cuando habláis de “vulnerabilidad”, ¿a qué os referís exactamente en vuestro caso? Qué tipo de factores tenéis en cuenta.

P3: Cuando una persona está en situación de vulnerabilidad consideramos que es una mezcla de todos. No es que un aspecto de la vida no funcione sino es la suma de diferentes factores. Lo que suelen tener en común todos ellos es la falta de herramientas para afrontar situaciones, o bien por qué des de casa no se les da, o bien por qué no se consideran capaces para superar algunos problemas...

Entrevistadora: ¿Cómo llegan las niñas al proyecto? Es decir, cómo se seleccionan o si hay algún tipo de derivación.

P3: A través de un documento que nos entregan las escuelas. Son estas quienes consideran a que niñas les podría funcionar.

Entrevistadora: Y una vez que están dentro, ¿cómo organizáis los grupos? En base a qué criterios.

P3: La organización de los grupos se realiza principalmente en función de la edad de las participantes.

Entrevistadora: ¿Tenéis algún tipo de seguimiento de las niñas durante el proyecto? ¿Cómo lo hacéis normalmente?

P3: Contamos con rubricas hechas a partir de unos objetivos que se marcan a principio de trimestre con el equipo educativo y que se valoran a final de este. Una vez valoradas se envían a los colegios para que estos puedan ver las cosas que se han evaluado y observado durante el trimestre. Paralelamente hay diferentes reuniones con el colegio Y/o familiares en casos concretos que necesiten de más atención.

Entrevistadora: Más allá de ese seguimiento, en el día a día, ¿qué señales os hacen ver que están evolucionando?

P3: Los cambios tengo que decir que llegan rápido, sobre todo cambios en su actitud, en su humor, en la forma de relacionarse, de abrirse con nosotros y con el grupo.

Entrevistadora: En general, ¿qué tipo de cambios habéis observado en ellas desde que forman parte del proyecto?

P3: Hemos visto una mejora significativa en su forma de relacionarse con el entorno y en su forma de empoderarse y sentirse orgullosas de ellas mismas.

Entrevistadora: ¿Y se notan diferencias según el tiempo que llevan participando en el proyecto?

P3: Sí, se observan bastantes diferencias a medida que aumenta el tiempo de participación en el proyecto.

Entrevistadora: ¿Cuáles dirías que son los principales retos o dificultades con los que os encontráis en el día a día?

P3: Los principales retos son la diferencia de edades entre las participantes y la diversidad cultural de los grupos.

Entrevistadora: Y como equipo, ¿cómo intentáis hacer frente a estas situaciones o dificultades?

P3: Llevando a cabo reuniones donde se mezcla visión entrenador y educador de forma seguida para poder atender todos estos retos.

Entrevistadora: Desde tu punto de vista, ¿qué crees que sería importante mejorar o reforzar para que el proyecto tenga más impacto?

P3: Sería muy interesante poder tener un vínculo más rápido y directo con los psicólogos en el caso que estas vayan o bien orientadores escolares. El problema es que estos están

saturados y no solo son las chicas de eleven, tienen muchos más casos y a veces la información que se nos pasa no es del todo global. Tener un informe detallado de los diferentes recursos sociales a los que la chica ha asistido y a si hacernos una idea mejor de cuál es su pasado que la motiva a ser o tener x problemáticas actuales.

Entrevistadora: Y ya para terminar, ¿qué crees que debería cambiar a nivel más general (social, institucional o deportivo) para que este tipo de proyectos puedan crecer y llegar a más niñas?

P3: Las subvenciones. Es difícil financiar proyectos tan grandes.

Entrevistadora: Muchas gracias por tu tiempo, por tu implicación y por compartir tu experiencia.

P3: A ti.

Entrevista Celia Fútbol más – TFG TS (25/03/2026):

Entrevistadora: Para empezar, muchísimas gracias por querer colaborar conmigo, te agradezco tu participación. Básicamente quiero ver desde tu perspectiva como profesional, cómo el fútbol femenino puede convertirse en un espacio de transformación social y de herramienta. Obviamente no hay respuesta buena ni mala, lo que me interesa es tu punto de vista.

En cualquier momento que no quieras contestar alguna pregunta, me lo dices y sin problema pasamos. Es confidencial, anónimo y voluntario. ¿Estás de acuerdo?

P4 (Profesional 4): Estoy súper de acuerdo.

Entrevistadora: ¿Podrías contarme de manera breve cuál es tu puesto dentro de la Fundación?

P4: Estoy ahora en la Fundación Fútbol Más. Mi intervención, cuando estoy con las chicas, soy técnico social, aunque mi formación universitaria es graduada en educación primaria con educación física. Empiezo justo ahora después de Semana Santa, tomo el relevo de mi compi y voy a coordinar las actividades, eventos y demás que pasan en la Comunidad de Madrid.

Entrevistadora: ¿Cuáles son tus funciones principales?

P4: Yo soy responsable ahora mismo de dos proyectos. Uno que tiene que ver con el flag football, que es un deporte alternativo nuevo, que va a ser olímpico en 2028. Y el otro, que creo que es el que nos interesa para esta entrevista, soy la responsable de un proyecto que se llama Más que Campeonas, que tiene financiación por parte de Adidas y Legacy for the Future.

Y nos encargamos de hacer intervención en espacios y en sitios de riesgo de exclusión social solamente para niñas en fútbol femenino. Yo soy la encargada de coordinar al equipo, preparar materiales, programar las actividades, coordinación con familias, resolución de conflictos... Todo lo que tenga que ver con la intervención, la operativa y el terreno, soy yo.

Entrevistadora: ¿Cuánto tiempo lleva este proyecto en marcha?

P4: Este proyecto entra en 2023.

Entrevistadora: ¿Podrías explicarme un poco de manera breve en qué consiste el proyecto y cuáles son los objetivos principales?

P4: Este proyecto entra en 2023 y no lo desarrollamos solo en Madrid, lo desarrollamos también con un equipo en Sevilla y lo que buscamos son barrios donde se necesite una intervención socioeducativa diferente, pues dar herramientas sociales, acompañar en el conflicto, hablar de asertividad, mejorar un poco la convivencia de esa comunidad, no solamente de las niñas, sino nos ponemos un poco el objetivo de toda la comunidad y utilizamos el fútbol como una herramienta deportiva ultra, hiper, megapotente, como todas sabemos, para intentar solucionar un poco la problemática de estos barrios, dar alternativas de ocio saludable y demás. Sobre todo, más que campeonas, lo que hace es empoderar a las niñas y darles un espacio de deporte justo, que sea honesto con ellas, que sea respetuoso con ellas, con sus capacidades y demás. Entonces, hacemos un mapeo en las ciudades y buscamos los barrios donde se necesitan actividades que sean gratuitas, que sean muy visibles, que permitan que se involucren las familias para conseguir ese vínculo también con las familias y tal.

Y al final que se cree y se genere una red de comunidad y utilizamos el fútbol como herramienta para generar todo esto. Al final es muy fácil, cuando tú creas un torneo de fútbol femenino, que las familias vengan con pancartas o con la merienda o que traigan a las chicas o cosas así. Y entonces buscamos un poco esa unión y esa comunidad con el fútbol.

Más que campeonas, trabaja en Sevilla y en Madrid y es un poco paralelo. Y también aprovechamos que la financiación principal es de Adidas, de la Adidas Foundation, pues para pegar también un impulso a que las niñas conozcan referentes deportivos, que entiendan que existen salidas después de más que campeonas, que entiendan que existen niñas exactamente igual que ellas, que se criaron en sus barrios y que se criaron con sus oportunidades, pues que ahora pueden, que son referentes deportivas, que son mujeres olímpicas, que son futbolistas profesionales, que son mujeres relevantes, importantes y tal. Y también un poco la idea es que cuando más que campeonas hace su intervención no es para quedarse para siempre, es como unos primeros pasos para después soltarlas y darles esa iniciación a clubes deportivos, ponerlas en contacto con clubes de fútbol o con otros deportes si es lo que les llama la atención.

La idea es establecer un poco estructuras que den continuidad al deporte, a la comunidad y demás. Y que esto sea una cosa que se quede para mejorar la convivencia de los barrios.

Entrevistadora: ¿Cómo crees que a día de hoy afecta o beneficia que haya referentes femeninos?

P4: Bueno, yo creo que solamente beneficia, claramente.

Creo que lo que a todas nosotras nos faltó, ahora que ya tenemos eso, que hemos pasado los 20 años, estamos a punto de llegar a los 30 y tal, creo que lo que nos faltó solamente fueron referentes y gente que nos dijese que podéis llegar hasta aquí, que es importante. Creo que en concreto para las niñas con las que nosotras trabajamos, que son niñas que viven en una vulnerabilidad muy fuerte, el hecho de que haya referentes, sin más, no hace falta que sean deportistas de élite ni personas súper reconocidas por todo el mundo. Yo creo que la clave está en que las referentes de estas niñas y en general de todos los niños y niñas, que sean nuestras, sean referentes muy positivos.

Que sus entrenadores y entrenadoras seamos personas cariñosas, seguras, respetuosas, que les enseñemos el buen trato, que les generemos entornos seguros donde puedan ser ellas mismas, donde se puedan expresar. Creo que esa es la clave para sentar ahí unas bases que cambien por completo el futuro de sus vidas para que ellas estén cómodas consigo mismas, mejoren su autoestima, tengan confianza en sí mismas y a partir de ahí despeguen y sean realmente cualquier cosa que quieran que sean. La que quiera ser futbolista, que lo sea.

La que quiera ser profe, que lo sea. La que quiera ser ama de casa, que lo sea. Y la que quiera ser paseadora de perros, que lo sea.

O sea, cada una que elija lo que quiera ser. Y para eso yo creo que la clave es tener referentes que les digan, eh, mira, ¿dónde estoy yo? Tú puedes ser esto también. Que yo estaba ahí un día.

Entrevistadora: Desde como fundación, ¿la inclusión qué significa para vosotras?

P4: Bueno, nosotras tenemos la suerte de formar parte de una fundación, en concreto la parte de España, es yo creo que una de las más potentes a nivel de inclusión y igualdad. Tenemos mucha suerte porque somos gran mayoría, un equipo formado mayoritariamente por mujeres y eso para mí, como mujer, enriquece muchísimo todo el proceso de trabajo, todo el proceso de intervención. Me parece muy potente que las ideas que nosotras estamos intentando trasladar a las niñas, pues sea lo primero, que nos las tengamos que trabajar nosotras y que nuestra empresa, las chicas y las mujeres somos las que tomamos las decisiones importantes y tal.

Obviamente tenemos espacios mixtos, pero que al final en más que campeonas, las entrenadoras somos mujeres, las referentes son mujeres y buscamos que todos sean mujeres, que al final somos las que necesitamos empoderarnos, por mucho que parezca que no.

Entrevistadora: Eso es. ¿Cómo trabajas la inclusión social dentro del proyecto? Es decir, a través del fútbol.

P4: Nosotros tenemos, cuando desarrollamos el proyecto, trabajamos a través de una malla sociodeportiva. Esto significa que hacemos como una especie de esquema o de mapa mental antes de empezar la intervención y ponemos cuáles son nuestros objetivos sociales y cuáles son nuestros objetivos a nivel futbolístico. Entonces el fútbol va un poco más lento que el social, porque al final son niñas que tienen un primer contacto con el fútbol y es más difícil, pero en la malla social elegimos un poco, tras haber hecho el diagnóstico del barrio o del centro educativo o tal, donde vayamos a intervenir, establecemos un poco cuáles son los objetivos a los que queremos llegar.

Y hay sitios donde primero se necesita muy rápido trabajar, por ejemplo, la resolución de conflictos y hay otros que necesita primero que trabajemos la autorregulación y demás. Entonces nosotras tenemos eso, una malla social con los objetivos que queremos

conseguir y vamos trabajando eso. Entonces, más que campeonas en concreto, la inclusión y la igualdad de género es completamente transversal, porque el objetivo del proyecto en sí es empoderar a las niñas y solo a través de fútbol femenino.

Entonces yo creo que es completamente transversal la igualdad de género en este caso.

Entrevistadora: ¿De qué manera el fútbol femenino se convierte y actúa como una herramienta que os ayuda a impulsar y fomentar la participación, integración y reducción de desigualdades de las niñas dentro del programa?

P4: Pues yo creo que es una herramienta clara de destrucción de desigualdades. Las niñas es la primera vez que se sienten con la fuerza, la energía o las herramientas, incluso para enfrentarse en el patio de su colegio o de su instituto a los chicos o a las personas que siempre han estado ahí jugando y que no les querían esos espacios.

Ahora de repente saben lo que es el fuera de juego, lo que es un penalti, lo que es el empuje del pie, lo que es el talón y se ven con fuerza y con ganas de decir, oye, que yo quiero jugar y es que además sé jugar y estoy aquí. Yo creo que eso rompe de golpe con una desigualdad bestial que es el espacio que ocupan los niños en el recreo y en el cole en general y en los espacios deportivos que envuelven su día a día.

Entrevistadora: ¿Cómo trabajáis y mezcláis lo que viene siendo el apoyo emocional con el educativo de las niñas con el fútbol, con los entrenamientos?

P4: Nosotras todos los días cuando llegamos las niñas saben que las sesiones en las que ellas están participando son sesiones sociodeportivas.

Entonces ellas saben cuando la estructura que nosotros utilizamos siempre es círculo inicial, calentamiento, actividad principal y círculo final. En el círculo inicial les presentamos lo que vamos a hacer en la sesión y les decimos cuál es el objetivo tanto futbolístico como social. Ahora por ejemplo hoy que es el último día es verdad que hoy es un poco más difícil porque como es el último día vamos a dedicar más tiempo al partido, pero ellas saben que ahora estamos en la unidad de autoestima y autorregulación.

Entonces estamos trabajando todo el rato la autoestima, saben que hoy el lunes por ejemplo es que hoy es más difícil pero el lunes por ejemplo sabían que teníamos que sacar dos cosas positivas pues si vamos a jugar al mítico pañuelo en vez de ponerse los números del uno al diez se tienen que poner emociones y entonces nosotros decimos pues alegría, frustración, ira, tal esta manera también vas metiendo pues ahí conceptos, palabras

y tal pero es todo a través del juego todo el rato jugando al fútbol y demás. Cuando jugamos los partidos los nombres de los equipos siempre tienen que ser relacionados con el otro día eran las que siempre apoyan las súper empoderadas las que trabajan su autoestima cosas así entonces están todo el rato ahí como dándole vueltas a conceptos, pero no paran de jugar la clave es que estén todo el rato jugando al fútbol para que conecten de una manera muy rápida con lo que estamos trabajando y que no sea tedioso.

Entrevistadora: Que guay. Luego a nivel de equipo ¿qué pasa en el acompañamiento de las niñas?

P4: Normalmente los equipos suelen estar formados por una educadora o alguien que tenga más experiencia en gestión de grupos intervención y demás y solemos tener una psicóloga deportiva o una psicóloga que acompaña también mucho en esa parte de resolución de conflictos en la parte más emocional de las chicas y en las herramientas emocionales de la educación entonces yo creo que trabajamos siempre en dupla siempre somos dos y normalmente una persona se encarga de explicar la sesión llevarla a cabo hacer los juegos y la otra persona suele ser un poco más el apoyo ayuda si estalla un conflicto se sacan las personas involucradas un poco esto a veces también se generan conflictos que nos interesa hablar con todo el grupo entonces pues eso siempre somos dos que yo creo que es la clave una más enfocada a juegos, tal, movimiento y la otra más enfocada a resolver que haya buena convivencia bienestar.

Entrevistadora: ¿Qué aspectos socioeducativos son los que consideráis más importantes a la hora de trabajarlos dentro de las sesiones de entrenamiento y por qué?

P4: Para mí es súper importante autorregulación creo que es la base perfecta de conflictos en cuanto las niñas entienden que necesitan parar, salir y tal se evitan un montón de conflictos ya no estallan igual ya no se genera tanto bucle y demás entonces para mí es autorregulación esto lleva obviamente un proceso de razonamiento moral pues asertividad comprender palabras nuevas cosas que ellas no sabían gestión emocional a sitios, entornos y espacios muy muy inestables donde la violencia y la agresividad está a la orden del día chillarse es lo normal y demás no solamente en casa quiero decir también es su forma de relacionarse en el parque sus ambientes son por lo general violentos, agresivos y muy rudos entonces en cuanto se genera un espacio en el que se habla pues gestión emocional, asertividad habilidades sociales autorregulación y la empatía, razonamiento moral y todas estas cosas para mí esas son la clave pero ya te digo que también estudiamos

un poco el barrio y las zonas porque hay barrios que lo primero que necesitan es autorregulación y hay barrios que lo primero que necesitan es empatía ¿sabes? entonces en función también un poco de los sitios establecemos las vallas pero para mí autorregulación, razonamiento moral y gestión de emociones esas serían las claves.

Entrevistadora: ¿Qué barrio os lleváis aquí en Madrid?

P4: Aluche, Vallecas y ahora estamos en Villaverde.

Entrevistadora: Cuando referís a situaciones de vulnerabilidad ¿Cuáles son los factores familiares personales o sociales que creéis que son más importantes para el proyecto?

P4: Uff, que difícil.

Entrevistadora: Sí, es que esto puede ser muy amplio ¿verdad?

P4: Sí yo creo que en general las personas nuestras niñas en concreto voy a intentar responder pensando en las niñas en las que yo estoy pensando ahora que son las niñas que nosotras tenemos las que yo veo más vulnerables que ninguna sin intentar comparar porque sé que es muy feo comparar esto pero son aquellas cuyas familias son migrantes entonces en cuanto a las familias son migrantes y se ven expuestas a abusos en el trabajo explotación y todas estas cosas que les limitan el tiempo en casa o que les limitan los recursos económicos hacen que nuestras niñas estén mucho más vulnerables o sea, nosotras notamos mucho la diferencia entre las familias, por ejemplo que viven las cuatro personas en una casa o que viven las cuatro personas en una habitación y comparten casa con otras familias o sea, para mí claramente es la diferencia o sea, los recursos económicos y muchas veces viene relacionado en función de si son familias migrantes o no por desgracia pero los recursos económicos para mí son la clave de la desigualdad de nuestras niñas o sea, cuanto más horas trabajan más descuidadas entre comillas podríamos decir están nuestras niñas no porque sean malas familias, malos padres ni nada de esto, es solamente porque no tienen el tiempo, las herramientas ni los recursos para cuidarlas mejor o sea que nosotros tenemos niñas de ocho o nueve años que están volando a casa y son niñas muy pequeñas, quiero decir entonces, eso no es porque los padres sean malos padres y no se hagan cargo de ellas nada, es porque su situación social, económica o lo que sea no les permite dedicarles más tiempo o sea, nadie tiene, opino yo nadie tiene hijos con intención de no cuidarlos o sea, entonces luego cuando haces eventos o cosas o torneos o días especiales en el trabajo pero no es que no tengan un día libre en el trabajo un

miércoles no, es que no libran los domingos por ejemplo entonces para mí, yo creo que la desigualdad económica es un poco ahí el paso más duro.

Entrevistadora: Luego, ¿cómo acceden las menores al proyecto? ¿cómo llegan los casos?

P4: vale, esto es guay porque nosotras intervenimos en un centro educativo en concreto o sea, nosotras tenemos todas las niñas del barrio que se quieran apuntar tienen libre acceso es verdad que con las niñas de primaria que son de ese centro si solemos pedir ayuda al director del centro que pues, oye tú, ¿qué familias crees que necesitan más este apoyo este recurso y tal nuestras actividades son 100% gratuitas entonces realmente lo único que necesitamos es que se apunten y el compromiso que les pedimos es el compromiso que tienen que poner y todo lo demás lo ponemos nosotras materiales, espacios, recursos económicos y tal nos encargamos nosotras autocar es para ir a no sé dónde lo ponemos la merienda, la llevamos eso no se tienen que encargar de nada entonces, nosotras tenemos carteles y demás por todo el barrio escanean el código QR y con eso está y si no, también eso hemos pedido ayuda al director del centro educativo donde hacemos los entrenamientos para que él nos diga pues oye, pues yo creo que tenéis que contactar con esta familia que eran, por ejemplo tenemos dos grupos, uno es de primaria y el otro es un poco más enfocado a la ESO como de primero a segundo de la ESO y el otro es como de cuarto o sexto de primaria entonces nos dice, oye, pues esta niña que estaba el año pasado en el centro necesita mogollón apoyo de deporte y tal hablad con ella y nos da el número de teléfono y hablamos con ella y ella nos hace derivaciones.

Entrevistadora: Y, luego, me los he explicado un poco más o menos, pero ¿cómo organizáis los distintos grupos?

P4: Lo organizamos sobre todo por edad, también para generar un poco pues este espacio de comunidad, que sea más fácil relacionarse y tal. Entonces tenemos un grupo que es de los 8 a los 11 más o menos y el otro grupo es de los 12 a los 13, 14, alguna de 15 se nos ha colado, pero por ahí.

Entrevistadora: ¿Cuántas niñas por grupo más o menos o os da un poco igual?

P4: Nuestro objetivo es 15 por grupo, es verdad que ahora por ejemplo tenemos creo que son 12 en el primer grupo y 16 o 17 en el segundo, pero unos 15 por grupo es más o menos lo que solemos tener, también para que nuestra intervención sea de calidad, o sea no podemos ponernos un ratio, o sea a mí me encantaría tener 30 y 30, pero que mi intervención sea de calidad y de verdad podamos intervenir con ellas, al final son grupos que tienen

conflictos todo el rato, si me estallan cuatro conflictos a la vez somos dos personas, quiero decir que no podemos dar al partido ya los cuatro conflictos y para que eso sea una intervención de calidad pues hay que tener un ratio controlado.

Entrevistadora: ¿Contáis con alguna estrategia de seguimiento para las chicas del programa?

P4: ¿De seguimiento a nivel de monitoreo nuestro de qué cosas han pasado y tal o para ellas?

Entrevistadora: Ambos.

P4: Nosotras hacemos registros prácticamente diarios y si no semanales pues de conflictos que ha habido, de cómo hemos utilizado nuestra metodología para solucionar qué cosas tal, porque nosotras trabajamos con la tarjeta verde y la tarjeta azul en vez de la tarjeta amarilla y la tarjeta roja mítica del fútbol, entonces la tarjeta verde son todos refuerzos positivos y la tarjeta azul son los retos que ponemos pues para conducir un poco o reconducir mejor dicho las conductas y demás que creemos que son dañinas para ellas o para su entorno, entonces pues si salta un conflicto de oye hablas en privado con esta jugadora, oye te pongo una tarjeta azul, tienes que intentar pues no insultar a tus compañeras en las próximas tres sesiones, si conseguimos tratar con respeto y tal te vas a llevar tres tarjetas verdes y entonces a raíz de estos refuerzos y demás las tarjetas verdes son luego los premios que determinan pues quién va a ser la capitana del equipo, quién elige el juego de calentamiento, si tenemos la suerte de que venga alguna referente, por ejemplo hace poco hemos estado con Vicky López que es la centrocampista de la selección, pues si no pueden ir todas las que van a ir son las que tienen más tarjetas verdes acumuladas en el mes, cosas así, mientras la tarjeta azul un poco es la herramienta para reconducir esas conductas y tal y trabajar con ellas en esas mejoras.

Entrevistadora: Me encanta la dinámica de las tarjetas.

P4: Es súper divertida y además es que les motiva mogollón, tengan seis años, 12 o 15, cuando lo metemos incluso con adultos funciona, o sea están a tope.

Entrevistadora: Luego en el día a día ¿habéis notado cambios, señales o percepciones que podéis identificar como que el proyecto está funcionando y las niñas están evolucionando?

P4: Brutal, o sea es una cosa brutal, se nota, mira ahora en el centro de Villaverde llevamos desde el 1 de febrero creo que es y ya hay un cambio sustancial en la manera en la que se relacionan las niñas, en la manera en la que me hablan a mí, en la manera en la que se hablan

entre ellas. Obviamente yo no puedo evaluar cómo se hablan de puertas para afuera o cómo se hablan los sábados cuando quedan, pero yo sé la manera en la que se relacionan dentro del centro y en las primeras sesiones teníamos siempre cuatro o cinco jugadoras en el banquillo por agresiones, insultos o por lo que sea y en la semana pasada ya fue la primera semana que no hubo durante toda la semana ninguna sentada y sólo llevamos un mes y medio de intervención. O sea, es súper potente y en cuanto las niñas tienen un entorno seguro en el que hablan y demás y se sienten bien, súper potente y de repente el fútbol es una herramienta que si se usa bien, si se utiliza, si nos implicamos bien con ella es súper, súper, súper potente.

Elimina violencias, elimina desigualdades, elimina todo. Eso sí, hay que dedicarle el tiempo, las ganas y sentarse a hablar mucho, a reflexionar mucho, también a equivocarse mucho y tal. Hay que darle la oportunidad, hay que tener muchas ganas de verdad, pero funciona vamos.

Entrevistadora: ¿Cuánto es la duración del proyecto? ¿Cuánto suele durar?

P4: En principio suele durar el curso escolar, aunque depende de la financiación que se haya dado y si se evalúa y demás, puede pasar que en los meses de verano se hagan campus y sean como una especie de campamentos y tal donde las niñas pueden venir y seguir un poco con esta actividad durante los meses de julio, pero suele ser el curso escolar. Nosotros ahora que se termina la financiación, no sabemos si para el curso escolar que viene tendremos esta financiación o no, pero vamos, de momento llevamos desde septiembre hasta junio, eso lo tenemos.

Entrevistadora: ¿Qué cambios habéis, tanto a nivel personal, social o emocional, apreciado en las niñas desde que participan en vuestro proyecto?

P4: Yo noto que primero que conocen términos y que conocen una manera de relacionarse que antes desde luego no sabían ni que existía, o sea para mí que las niñas sepan lo que es la palabra asertividad, lo que es la autoestima, que conozcan casos también de sus compañeras sobre qué cosas les han pasado en el colegio, en el instituto, quién sufre qué cosas y tal.

Ese espacio que se genera donde de repente las niñas comparten cosas muy profundas, muy privadas, es fenomenal y eso es una cosa que no pasaba antes, o sea conversaciones pues de quién me gusta, quién no me gusta, todas esas cosas antes no se hablaban y de repente conocen que tienen niñas que son amigas suyas de toda la vida, que son homosexuales y

nunca lo habían verbalizado en su grupo de referencia de toda la vida. Por ejemplo, pues yo creo eso, la manera de relacionarse entre ellas también, esto de decirse, oye no me ha gustado nada que me digas esto, hace un mes y medio para ellas eso era impensable, eso suponía, o sea un mal comentario, un mal gesto, suponía una pelea. Entonces yo creo que la manera en la que ellas se relacionan, sobre todo entre ellas, y me gustaría a mí pensar la manera en la que se relacionan con sus familias o con los adultos de su entorno que no son sus profes, yo creo que eso cambia en el momento en el que ven adultas a su entorno, que las tratan bien, que quieren hacer cosas con ellas y que les invitan a ser mejores personas o mejores en general, es instantáneo y yo eso, yo creo que la manera sobre todo de relacionarse.

Entrevistadora: Habéis observado, bueno a lo mejor no se ha dado, pero diferencias significativas según el tiempo que lleven en el proyecto, intuyo que habrán entrado todas a la vez, no?

P4: Sí, bueno, sí que tenemos algunas incorporaciones un poco más tarde y sí que se nota, sí que se nota pues que, por ejemplo, las que ya llevan un par de meses, pues pongamos, igual es una tontería, pero pongamos que en el círculo inicial o en el círculo final, que son un poco los momentos estos de reflexión, guardan bien el turno, entienden que tienen que levantar la mano y tal, y enseguida en cuanto entra una niña nueva, esas normas todavía no las ha interiorizado, sabes? Entonces interrumpe, no levanta la mano, pisa a las compañeras al hablar y también es muy interesante ver cómo de repente chicas que antes se pisaban las unas a las otras dicen, oye espera, Jxxx, que está hablando no sé quién, vale? Para un momento y ahora cuando termine puedes hablar tú, que incluso regulan ellas el ambiente y tal.

Entrevistadora: Eso es brutal. ¿Tenéis también algún tipo de coordinación individual con cada niña? ¿O si veis necesario intervenir de más o no?

P4: Sí, no solemos tener coordinación individual, sí se le pasa una evaluación al inicio, a mitad y al final del proyecto, para ver un poco también cuál es su perspectiva y demás y sobre todo cómo ha cambiado.

Esta evaluación sí que suele ser muy ligada a la igualdad de género, de cómo percibes el deporte en función de si eres un niño o una niña, qué deportes consideras que son de niño o de niña, tal, todo esto que se trabaja. Y es verdad que luego no hacemos un seguimiento individual con cada niña, a no ser que sea necesario, o sea el seguimiento que hacemos es

un poco en función de los conflictos que van estallando en el terreno. Entonces, si X ha tenido conflicto con Y, pues con X y con Y se trabaja durante un par de semanas, qué ha pasado, cómo nos sentimos, tarjetas azules, retos, desafíos personales, qué cosas necesitamos mejorar.

Se les suele poner en el mismo equipo y qué tal ha ido cuando estáis en el mismo equipo, se les ponen en equipos diferentes, qué tal ahora que habéis estado en equipos diferentes, se les ponen retos que tienen que cumplir como por parejas, por tríos, de cuatro en cuatro, cosas así. Cuando es necesario intervenimos con las familias y tal, pero también es lo que te decía, que las familias no siempre tienen el grado de implicación que a ellas les gustaría y demás, entonces no solemos hacer intervención más allá de lo que pasa en la hora y media de intervención.

Entrevistadora: ¿Cuáles dirías que son los principales retos o dificultades a los que os enfrentáis en el desarrollo del proyecto?

P4: Para mí las expectativas a futuro, o sea, qué hacemos cuando nos vayamos, qué hacemos en junio cuando nos vayamos, qué hacen estas niñas, qué propuestas reales se les quedan, porque sí, efectivamente ahora hay equipos de fútbol en todas partes, pero de verdad se lo pueden permitir a nivel económico, a nivel recursos, pueden ir hasta el campo donde se juega, pueden ir a los partidos que no son siempre en Villaverde, entonces para mí la parte más difícil de todo esto es cuando se van más que campeonas, ¿qué pasa?

Entrevistadora: Tiene que ser un poco impotente, ¿no?

P4: Sí, mogollón, porque además tú sabes que son chicas que siempre lo van a necesitar, ¿no? O sea, ¿quién no necesita un espacio gratuito donde practicar deporte? Entonces cuando te toca irte es muy doloroso, porque tú sabes que la parte socioemocional se queda ahí, evidentemente, porque ellas ya saben un montón de cosas, pero en la parte deportiva es un poco... las dejas abandonadas tampoco, porque ahora de repente tienen recursos y confianza y seguridad como para intervenir en espacios donde antes sólo había chicos, por ejemplo, pero para mí el reto está ahí, ¿en qué pasa cuando más que campeonas se va?

Entrevistadora: ¿Y en el día a día qué retos te encuentras?

P4: En el día a día la resolución de conflictos del momento, o sea, como de repente dos personas que se adoran están chillándose y hablándose fatal.

No, profes, que somos amigas, nosotras nos hablamos siempre así, que esto no es la manera de cuidar a tus hijas. O sea, para mí lo más duro luego en el día a día es eso. Igual si le preguntas a mi compañera, para ella el otro día me decía que lo más duro era explicar los juegos y que se entiendan y que ellas entiendan dónde se tienen que colocar y qué tienen que hacer, pero para mí, si me preguntas, el momento de estar resolviendo conflictos todo el rato, al final es como muy cansado.

Estás todo el rato puesto en el conflicto y tú tienes que estar preparada para tener paciencia, mantener la calma, no ponerte a su nivel y tal, y cuando haya faltas de respeto muy grave, tampoco perder los papeles. O sea, no podemos enfadarnos hasta el límite por una falta de respeto. Hay que saber cómo tratarla, hay que enfocarla bien, hay que solucionar eso y hay que enfrentarla pues eso como algo a mejorar y no podemos estallar rápido nosotras tampoco.

No es fácil, no es fácil cuando a ti te faltan el respeto también como educadora o cuando hay faltas muy graves de respeto entre ellas, es difícil mantener la calma y explicar las cosas con calma y tal, pero bueno, al final también es una manera de dar ejemplos.

Entrevistadora: Como equipo, ¿cómo afrontáis juntas estas dificultades? ¿Soléis coordinaros? ¿Soléis hablar entre vosotras?

P4: Sí, solemos. En función también de los conflictos que sean, yo me siento más cómoda pues con algunos conflictos y mi compañera más cómoda con otros conflictos.

Entonces, para mí, por ejemplo, cuando son conflictos violentos o de insultos o cosas así, me resulta más fácil solventarlos cuando son conflictos que están también un poco extrapolados afuera del cole o fuera del campo o cosas así, pues es que en casa pasó esto el otro día y ahora me está diciendo aquí esto, es que en mi casa me ha pasado tal, en el cole me ha pasado tal. Esa parte, por ejemplo, que es más emocional y demás, yo creo que a mi compi le dan un poco mejor, entonces ahí intentamos repartir.

Entrevistadora: Luego, desde tu punto de vista, ¿qué tipo de cosas creéis que habría que reforzar o mejorar para seguir con un mayor impacto? Ya sea con vuestro proyecto, ¿qué necesitáis para mayor impacto?

P4: Yo creo que tendríamos que conseguir que nuestros equipos de más que campeonas participasen en alguna liga municipal o algo así, en el que se vea que hay, pues por ejemplo, tenemos todavía el equipo de pequeños de más que campeonas todavía tienen edad para

jugar en una liga mixta, por ejemplo, entonces yo creo que sería muy potente que un equipo 100% femenino entrase en una liga mixta y jugase las mismas posibilidades que el resto de los equipos.

Yo creo que el puntillo ahí que nos falta es conseguir que más que campeonas sea un equipo y participe en ligas y se cruce con otros equipos y lo vean jugar y tal.

Entrevistadora: ¿Por qué crees que este paso no se ha dado?

P4: Por falta de financiación, realmente, porque nosotras al final intentamos gastar todos los recursos que tenemos, intentamos ofrecer la mejor experiencia para las chicas que podamos, pero aun así no es fácil pagar una ficha federada, no es fácil pagar equipaciones para todo el equipo y tal, todo eso es difícil.

Entrevistadora: Luego, ¿qué crees que debería cambiar a nivel social, institucional o deportivo para que proyectos como estos puedan reforzar y ampliarse, incluso llegar a más niñas?

P4: Bueno, aparte de que yo creo que el heteropatriarcado y el machismo siguen siendo algo institucionalizado, entonces hasta que no saquemos el machismo de las instituciones esto no va a poder avanzar y las mujeres no vamos a poder avanzar al ritmo que avanzan ellos, pero yo creo que en concreto con más que campeonas cambiará el día que se den los mismos recursos económicos, que creo que es la clave de todo, a las chicas que a los chicos. Entonces, en cuanto haya los mismos salarios para las jugadoras que para los jugadores, en cuanto haya los mismos equipos para los niños que para las niñas, en cuanto haya las mismas equipaciones, las mismas oportunidades y tal, pues ahí será donde realmente tenga sentido este tipo de intervención. O incluso que nosotras tengamos que desaparecer porque todo el mundo tiene acceso al deporte que quieran practicar.

Entrevistadora: Y luego ya para terminar, ¿algo que te gustaría añadir que no te haya preguntado?

P4: No sé, no sé. Yo creo que lo hemos hablado así un poquito todo. Creo que sería muy interesante que veas cómo se pone en marcha la metodología, que yo creo que es una cosa súper potente, pero yo creo que lo hemos hablado prácticamente todo.

Entrevistadora: Perfecto, pues muchas gracias.

12.5 Transcripciones entrevistas jugadoras.

Entrevista jugadora 1– TFG TS (24/02/2026):

Entrevistadora: Antes de empezar, gracias por participar y por tu tiempo.

Esta entrevista forma parte de mi TFG y busca entender cómo el fútbol femenino puede ser un espacio de empoderamiento, inclusión y transformación social, más allá de lo deportivo. En concreto, me interesa conocer tu experiencia personal y cómo crees que el fútbol ha influido en tu vida y en tu entorno.

No hay respuestas buenas o malas: lo importante es tu punto de vista. Todo lo que hablemos será confidencial, anónimo y voluntario; no se usará tu nombre. La entrevista se grabará solo para transcribirla después. Puedes parar cuando quieras o no responder alguna pregunta si no te apetece.

¿Te parece bien que empecemos? ¿Alguna duda?

J1: (Jugadora 1): Si, genial.

Entrevistadora: ¿Alguna duda tienes?

J1: No.

Entrevistadora: Vale. Pues para comenzar, cuéntame un poco la trayectoria del fútbol. ¿Cuándo empezaste, qué es lo que te motivó a empezar y qué papel tuvo tu entorno?

J1: Pues yo empecé a jugar a fútbol con cinco años.

Yo soy de un pueblo que se llama Entrena, que es de La Rioja, y antes de eso había estado apuntada a clases de zumba, pero con cuatro añitos. Entonces me movía mucho por ahí y al final no me aprendía las coreografías. Entonces mi madre dijo, pues vamos a probar el fútbol, porque yo en el recreo, cuando estaba en infantil, miraba por la verja a ver cómo jugaban al fútbol.

Entonces me apunté a fútbol y la verdad que desde los cinco años hasta ahora sigo jugando. Empecé en mi pueblo, como he dicho, Fútbol Sala, con mis quintos, con mis compañeros. Entonces pues yo recuerdo el fútbol, fue una etapa bonita, porque era que estaba compartiendo el deporte que más me gustaba con los mismos compañeros con los que yo iba a clase.

Entonces era siempre con los mismos, al final, pues amigos del alma. Y bueno, sí que me chocaba una cosa, que era la única chica del equipo, pero después ya con 14 años pasamos a la categoría cadete y ya no pueden ser equipos mixtos. Entonces yo ahí ya decidí cambiarme a un equipo femenino de fútbol hierba. Entonces en vez de mi pueblo, pues me tuve que ir a la ciudad, que es Logroño, y allí me apunté a un equipo.

Empecé en uno, luego me cambié a otro y luego estuve en ese hasta que ya vine a Madrid aquí a estudiar, que me apunté igualmente a un equipo, la EFA, que se llama, Escuela de Fútbol Femenino de Alcobendas, y ahí sigo y estoy súper contenta. Estamos en la Liga Autonómica de Madrid, entonces al final yo me lo paso muy bien jugando al fútbol y espero poder seguir muchos años más.

Entrevistadora: Y cuando eras pequeña tus padres te apoyaron en todo momento, como has dicho que te tenías que ir hasta Logroño, te llevaban en coche.

J1: Sí, me llevaban en coche y venían a verme a los partidos y es algo que yo ahora con perspectiva lo pienso y digo, ostras, es que mis padres han estado ahí siempre, y cuando, claro, y a mí me convocaron con la selección riojana, entonces claro, sí, yo de verdad que el fútbol a mí me ha hecho muy feliz, porque pues claro, de estar jugando con los chicos de tu equipo, que a lo mejor cuando era más pequeñita sí que podía destacar un poco más, pues porque era muy alta, fuerte, pero luego ya con 14 años ya estaba ahí un poco en... bueno, y ya pasé al fútbol yerba en un equipo de todas chicas y pues genial, y ahí me he fichado en la selección riojana, y claro, era otro día más de entrenamientos, otro día más de partido por los fines de semana, luego pues íbamos al campeonato de España, entonces vete tú de viaje a Madrid y a Valencia, que tuvimos que irnos, y mis padres allí que fueron con una aparta hotel a verme en los partidos, yo enamorada, o sea, y lo pienso, mi hermana también juega al baloncesto y es que lo hacen igual con ella, o sea, creo que siempre nos lo dicen, que invertir en el deporte es algo que nunca se arrepientan de ello.

Entrevistadora: ¿Y qué es lo que te ha hecho seguir jugando hasta hoy? Tal vez también el apoyo de tus padres, ese sacrificio te ha ayudado también a ello.

J1: Pues puede ser que sí, a ver, es cierto que el fútbol es que tiene algo que a mí me encanta, es que de verdad, o sea, coger una pelota y aunque sea yo sola ponerme ahí a hacer toques o lo que sea, me gusta mucho, y es cierto que mis padres no son nada deportistas, no son deportistas, y en mi familia no hay nadie que haya jugado al fútbol ni nada, pero creo que a lo mejor es eso, que a ellos les faltó lo que les hizo a sus hijas, apuntarles a un equipo y el

seguir ahí, porque creo que son conscientes de lo bien que hace un deporte en la vida de los niños.

Entrevistadora: ¿Y durante el trayecto ha habido algún momento que hayas dicho lo dejo por algo?

J1: Pues ha habido un momento, pero fue por lesiones, por lesiones, porque era cuando estaba en la etapa de secundaria, bueno secundaria sí, 4ºESO, primero, segundo de bachiller, que pues yo estaba como muy agobiada con todos los estudios y cosas así, y el estrés me hacía ir a entrenar y mi eficiencia entrenando era menor, entonces me hacían muchas roturas de fibras, o sea, he llegado a tener cinco roturas de fibras en el cuádriceps, dos en el glúteo, una en el isquío, y entonces es como, ahí ya digo, mira, no puedo más, pero luego siempre era, bueno, calma, y es más, lo hablé con mis entrenadores y les dije, en época de exámenes prefiero decirte, mira, no voy a ir a entrenar, y ellos me decían, xxxx, no vengas a entrenar, cuídate, porque sabemos que es un factor que te hace lesionarte. Fuera de eso, nunca he pensado en dejarlo, y ya te he dicho desde el principio que ojalá puedas seguir jugando al fútbol más años.

Entrevistadora: Eso que me has dicho de clases y entrenar, ¿cómo lo llevabais? Porque he leído y sé de gente que, sobre todo la sección femenina, como que las horas de entrenamiento no suelen ser las, no sé cómo, no las más adecuadas, pero suelen ser horas muy raras.

J1: Sí, yo entrenaba la última hora por la noche, y claro, eso, por una parte, por los estudios no me iba tan mal, porque yo, pues bueno, iba a clase, llegaba a las tres a mi pueblo, bueno, mentira, a las tres terminaba las clases, a las tres y media llegaba a mi pueblo, comía, me ponía a hacer deberes, y luego era lo mejor. Yo tenía el entrenamiento a las nueve de la noche, y claro, ponte a entrenar de nueve a diez y cuarto, pero pues ya mal por mí, porque era como un horario muy raro, muy tarde también, que te cansas durante el día, y pues tres días a la semana así, pues claro, no es cómodo, y para mis padres tampoco, porque eran mis padres los que me tenían que llevar, yo no podía irme a Logroño, a la ciudad, de cualquier modo, y pues claro, pues esas horas sí que es cierto que no es nada cómodo.

Entrevistadora: Y alguna compañera tuya que sepas, o que te suene, que por lo que tú dices del horario, y que los padres han tenido que dejar el fútbol.

J1: Sí, y había alguna cr que tenía que faltar, y dice, no puedo, pues porque mis padres no me pueden llevar, o porque mi hermano se ha puesto mal, o mis padres se tienen que quedar

con ellos, entonces pues claro, no había como esa facilidad de poder ajustar un horario más, a lo mejor hacia horas de la tarde, para que sea más cómodo para todos, porque a lo mejor si tú lo piensas, digo bueno, si el entrenamiento es a las cinco y media, a lo mejor le dejo ir en autobús, o algo así, pero claro, siendo a las nueve de la noche, pues claro, te limita.

Entrevistadora: ¿Y alguna otra barrera o dificultad por ser chica y jugar al fútbol, desde la grada, como algún tipo de estereotipo, desigualdad? o incluso árbitros, o en el momento en el que tú jugabas con chicos, que el contrario te dijera algo.

J1: Ya, sí, enfocándolo cuando yo era pequeña, claro, yo es que, yo, a ver, pasa una cosa, que es que yo era, soy buena al fútbol, vale, entonces claro, en mi equipo era la capitana del equipo, entonces claro, yo destacaba por el hecho de ser la única chica, y encima de la liga, es que no había, yo me quedaba en toda la liga, en toda la chica buena, la chica buena, pero claro, qué pasa, que eso hasta los 10 años, pues bien, pero ya, cuando empezamos a jugar, y era todo como más competitivo, porque claro, pues todos los equipos quieren ganar, pues yo me acuerdo de una vez, que es que estábamos en entrena, jugando, en un partido, me hicieron una falta, que es que tuve que salir al banquillo y todo, traer hielo, porque me hicieron una segada, y caí de rodillas, y me hice un daño brutal, es que lo tengo en la cabeza, y claro, y la persona que me lo hizo, pues me insultó, y eso no fue tanto ya el dolor que me hizo en las rodillas, sino el dolor que me hizo como a mí por dentro, sabes, como, por qué me estás insultando, estamos jugando, y me has hecho una falta muy mala, y me insultó, y fue de las únicas veces que yo he sido consciente de que ha pasado, fue con un compañero rival.

Entrevistadora: Y crees que ese insulto, no sé si te acuerdas de él, pero crees que ese insulto se lo hubiera dicho a lo mejor.

J1: Fue puta, entonces claro, pues no sé, no, no hubiera sido dirigido a ninguno de mis compañeros.

Entrevistadora: Y tú veías que a lo mejor cuando hacías un regate, algún gol, bueno, no sé qué posición juegas, pero si tú lo marcabas, o tú lo hacías, ¿había por parte del rival más rabia, o molestaba más, o no lo has notado?

J1: no lo he notado, no lo he notado, si siendo sincera, no.

Entrevistadora: Más allá de lo deportivo, ¿qué significa el fútbol para ti y para tu vida? puede ser el estilo yo qué sé, que te da identidad, te da mayor autoestima, incluso ese sentimiento de pertenencia, ya no sólo al fútbol, sino a tu equipo.

J1: Ósea, más allá del fútbol, a mí el fútbol me encanta, porque es como es algo que ha estado en mí desde muy pequeña, en plan, desde los cinco años, entonces es algo que yo le tengo mucho cariño, y que, como dices, me ha hecho ser la persona que yo ahora mismo soy, porque creo que entrenar todos los días, todas las semanas, en un equipo, o sea, en un deporte de equipo, que te hace pertenecer a algo, yo por ejemplo aquí en Madrid, claro, vine a Madrid sola, y entonces sí que conseguí hacer mis amistades en la universidad, pero luego, para mí, mi equipo del fútbol es como mi segunda familia, por así decirlo, y es como personas a las que con los años incluso te vas haciendo más afín, y eso también es cierto que es una habilidad que a mí me gusta, porque me gusta poder coger una pelota de tenis y poderme a poner, o sea, y poder ponerme a jugar con cualquier persona de tenis, de baloncesto, de fútbol, de lo que sea, no sé, me gusta mucho.

Entrevistadora: O sea, que como que te impulsa o te ayuda a, digamos, entre comillas, socializar más, más fácil.

J1: Sí, sí, cien por cien, sí, eso es, cien por cien.

Entrevistadora: Luego, bueno, me lo has dicho que sí, que el fútbol sí que ha influido en la manera en la que eres tú, pero en la forma de verte a ti, o sea, a verte a ti misma. O sea, más tirando por la autoestima, o sea, no te digo me siento más guapa, pero a lo mejor, sí, sí, verte que...

J1: Sí, es como un ámbito en el que tú puedes ir consiguiendo cosas, entonces sí que, o sea, por ejemplo, si estoy en un equipo y estoy bien, aunque, mira, incluso si vienen resultados buenos, de que hemos ganado el partido, pues eso yo creo que sí que aumenta tu autoestima. O incluso si los resultados son negativos, el sentirte perteneciente, pero bueno, estamos aquí juntas, juntas vamos a salir de ello, y el irte a un entrenamiento y reírte con tus compañeras y de todo, creo que a mí por lo menos me suma, no sé cómo decirlo, como que finalidad del día, ¿sabes? Es como que me suma el vale bien, pues mira, ha pasado esto que me encanta y es como que le da puntos, no sé cómo explicarlo.

Entrevistadora: Sí, sí, sí, te he entendido, perfecto, y de la misma manera el fútbol te ha ayudado a afrontar ya sean problemas personales, sociales, yo qué sé, he discutido con mi amiga, llegó el fútbol y el fútbol me sirve como desahogo, canalizador...

J1: Sí, 100%, me pasa mucho, repito, en exámenes, en exámenes, yo, o sea, si estoy muy cansada y no puedo más y estoy frustrada porque estoy entrando en bucle de a lo mejor que no me entra este tema, o estoy muy cansada de estudiar, en la residencia me cojo mi balón de fútbol, me voy a la calle y me pongo a dar toques y es que, aunque sea yo sola, es que, o me pongo a pegar pelotazos a una pared y a correr como una loca detrás del balón y me siento como libre por ese sentido, y es como una forma que yo tengo de canalizar como energías y de decir, venga, ya está, ya puedo volver a hacer cosas, y no me acuerdo, creo que iba a comentar algo más, pero ya no me acuerdo de qué más iba a comentar, sí, bueno, eso,

Entrevistadora: Está bien, a lo mejor sabes si alguna compañera tuya o no, pero ha superado algún tipo de situación así complicada y que se ha centrado mucho en el fútbol y le ha ayudado a seguir para adelante.

J1: vale, entiendo la pregunta, no lo sé, no sé, a ver, voy a pensar un momento, no te sabría decir con certeza si ha sido el fútbol, seguro puede ser que sí, o sea, puede ser que sí, porque la verdad que el fútbol, o sea, el que sea un deporte de equipo y el que tenga esos valores implícitos y el que seamos todas como una familia, creo que hace mucho, sí que es cierto que me ha pasado aquí este año en Madrid, una chica se rompió el ligamento cruzado, claro, se lo rompió al principio de la temporada, en el primer partido, tú lo piensas y dices, madre mía, si te rompes el cruzado, en plan, dejas el equipo y ya está, o sea, te centras en hacer tu rehabilitación y las horas en las que entrenamos, que este año está siendo nueve y media, que pues tampoco es una muy buena, muy buena hora, te quedas en tu casa o tal, pues esta compañera todos los días, todos los días que hay entrenamiento, viene y viene y hace sus ejercicios, aunque solo tenga que estar media hora, se queda hasta el final, viene a los partidos, está con, es que, yo la verdad que sí que veo ahí, digo, otras.

Entrevistadora: O sea, que puede ser un gran apoyo para superar este problema que tiene.

J1: sí, sí.

Entrevistadora: Bueno, y me has dicho que la mente en tu equipo es como de familia, sí, entonces intuyo que muchas veces, bueno, me lo has comentado más o menos, pero como que te has sentido acompañada, escuchada y sobre todo parte del equipo, sí, o sea, que esto es también, sentirte parte de este equipo y acompañada, te ha ayudado, por ejemplo, adaptarte a...

J1: Sí, sí, muchísimo, adaptarme a Madrid, creo que también influye un poquito como la edad, a lo mejor, por ejemplo, yo, cuando estaba con 15, de los 15 a los 18 años, que estaba en La Rioja, claro, éramos más jóvenes y puede que a lo mejor mi punto de apoyo, a lo mejor, era un poco más mis padres o tal, aunque sí que tenía esa vía del equipo de fútbol, pero es cierto que ahora mismo, estando yo aquí sola en Madrid, para mí, mi equipo de fútbol, o sea, cien por cien, sí, estoy como, cómo decirlo, rayada, o pensativa por algún caso, o que me encuentro mal y solo quiero decírselo a alguien, o a ver que me cuentan, se lo comento a mis amigas del fútbol y siempre tienes como más confianza con unas personas que con otras, pues a mis amigas de confianza del fútbol, lo cuento y tiramos para adelante.

Entrevistadora: A lo mejor no te acuerdas, pero cuando eras pequeña, cuando empezaste a jugar, con chicos, ¿también te sentías parte del equipo o era de manera distinta cómo te sentías cuando ya jugabas solo con chicas?

J1: Yo siempre lo digo que es distinto, o sea, creo que, creo que a lo mejor lo que digo puede influir un poco la edad, pero es cierto que recordando, claro, yo sentía que para mí, mis compañeros del fútbol eran mis mejores amigos, ¿qué pasa? Que me incluían de cierta forma en los entrenamientos, y a lo mejor las horas antes de entrar al entrenamiento, que a lo mejor quedábamos en el parque y luego ya íbamos juntos al entrenamiento, pero a lo mejor planes más allá del fútbol, no, no, no me consideraban como parte del grupo, grupo, grupo.

Entrevistadora: O sea, que era como más un vínculo de entrenamiento que no tan, porque con el grupo, o sea, con ahora, cuando estás con las chicas estas, ahí sí que es, aparte del vínculo de grupo, también es un vínculo más de amigas, más fuerte.

J1: Sí, sí, y eso es una cosa que a mí me dolió mucho cuando tuve que dejar mi equipo mixto, es decir, a los 14 años, porque claro, para mí ellos siempre habían sido como mis amigos y me fui a otro equipo y ya no había como esa relación de amistad. Entonces, claro, fui de nueva y luego cuando volví a mi pueblo, incluso no tenía esa relación con ellos del fútbol, tal, que a lo mejor me cruzaba por la calle y podía unirme a lo que estuvieran haciendo, me daba como más corte y es algo que lo recuerdo un poco como melancólico, más o menos, o sea, como un sentimiento amargo, ¿sabes? Claro, yo tenía unas creencias y unos sentimientos y luego cuando me fui ya fue como, bueno, eso la verdad que me ha costado mucho.

Entrevistadora: Es que tiene que ser difícil sentir que perteneces a un sitio y que luego sea fuera del fútbol y no...

Luego, si comparas el fútbol con otros espacios de tu vida, como puede ser la universidad, bueno, tu barrio, puedes irte al barrio de Logroño, ¿qué diferencias encuentras? Me refiero como a lo mejor es más un espacio seguro, en el que ves que hay más inclusión, que te sientes tú con más seguridad que a lo mejor en tu barrio, más respetada o con más respeto.

J1: Vale, entiendo la pregunta, pero a ver cómo la puedo enfocar. Vale, sé cómo poder contestar. Claro, al final, como que todos los espacios de la vida, ya sea aquí en la universidad, con mi grupo de amigas, o en el fútbol, o en mi barrio, lo que veo distinto es que en el fútbol como que todas tenemos un objetivo común, cosa que a lo mejor aquí en la universidad, pues sí, todos queremos a lo mejor sacarnos la carrera porque queremos trabajar esto, porque nuestro sueño es aquel, tal, no sé qué, pero día a día nuestro objetivo puede ser diferente, a lo mejor mi objetivo ahora mismo es llevar al día los apuntes de ocio y recreación, y el de mi amiga es poner al día la asignatura de metodología, porque tal, porque no, porque voy muy perdida, entonces sí que creo que en el fútbol el que todos los días que nos vemos vayamos a por ese objetivo común hace mucho, y hace como mucha unión, porque no hay como objetivos individuales dentro del grupo, ¿sabes? Entonces creo que eso hace mucho.

Entrevistadora: Desde tu experiencia, ¿has notado cambios en cómo la sociedad percibe el fútbol femenino?

J1: Ay, sí, cien por cien, sí, sí. ¡Madre mía! Muchísimo, claro, a ver, ¿por dónde empiezo? Aquí hay mucho tema, ¿eh? Sí, hay muchísimo, es que cuando yo era pequeña, claro, es que yo, ya te digo, si es que era la única chica, es que yo, y a lo mejor no era tan consciente, pero luego ya cuando fui creciendo un poquito digo, madre mía, pero mis compañeras de clase, por ejemplo, no les interesa nada el fútbol, y está como raramente visto el que una niña, a lo mejor salgo con mis padres y yo les pedía, oye, ¿me puedo sacar la pelota? Y así, pues a lo mejor cuando ellos están tomando el café, cuando era pequeña, ¿puedo jugar con el primo al fútbol? Y dice, sí, sí, sí, y claro, era como miradas o tal, y que estaba jugando ahí una chica al fútbol, y claro, y ya luego también podemos pasar a los referentes, o sea, yo cuando era pequeña...

Entrevistadora: Claro, ese es otro tema, tú cuando creciste, en quién te fijabas...

J1: Es que no tenía referentes, porque es que aparte de que no los conocía, seguro que tampoco estaban como muy publicados... Sí, muy visibles... Muy visibles, eso es, y es que, o sea, yo tengo una anécdota que cuando pasé al equipo femenino, con 15 años, en el equipo en el que yo estaba, que era el Dux, vino a jugar Dux contra el Barcelona, el Barça, claro, ¿qué pasa? Que fuimos de recoger pelotas al equipo, al partido, perdón, me viene una amiga y me dice, oye, xxxx, ¿te echas una foto con alguien? Y yo, no conozco a nadie, venga, nos echamos una foto, mi amiga Alexia Putellas y yo, y yo ni idea de quién es esta chica, ni idea, claro, había pasado de jugar en mi equipo de sala a femenino en hierba, y yo pues no conocía a futbolistas, o sea, sí que conocía a los masculinos, claramente, ya sea pues a lo mejor por los cromos, que hace mucho, o los partidos por la tele, o lo que ya comenta la gente también, a un día que estaba yo en mi casa, ver a Alexia Putellas ganar el Balón de Oro y decir, esta chica me suena de algo, me suena de algo, y a los días de esto de que te pones a ver tu galería, dices, ostras, esta foto, esta chica yo la he visto en algún sitio hasta que ya relacioné, y claro, desde entonces me empecé a interesar muchísimo por las futbolistas, y fue una cosa de locas, o sea, descubrí un mundo, digo, o sea, es que hay gente que está cumpliendo un sueño que a mí, cuando yo era pequeña, veía posible el poder llegar a ser futbolista, y que me encantaba, y es una forma de concebir la vida, yo creo, no sé, el pensar tanto en el fútbol.

Entrevistadora: ¿De qué manera crees que el fútbol femenino tiene impacto en tu comunidad o incluso en tus entornos más cercanos?

J1: Bueno, creo que el fútbol, aquí estando en Madrid, creo que también te conoces entre todas, o sea, creo que es una red de, por así decirlo, de contactos, pero de amistades, es como, porque a lo mejor una compañera que viene a mi equipo, luego a lo mejor se va otro, entonces luego la veo, y nos saludamos, que tal, o incluso quedamos, y aunque no estés en el equipo, quedamos, no sé más que decirte.

Entrevistadora: ¿Y con tus amigos? Porque a lo mejor más mayores, tus amigas, claro, tú me has comentado antes, es que mis amigas no se interesaban por el fútbol, a lo mejor tú les has hecho como abrir los ojos de, porque a lo mejor no conocían, no jugaban, no se interesaban en el fútbol, porque no sabían que podía, había fútbol femenino, a lo mejor, que te hayan visto a ti y se hayan dicho, pues mira, si ella puede jugar a fútbol, es porque...

J1: Ostras, me acabas de venir, me acabo de acordar de una cosa, hay una cosa, en mi pueblo hay una chica que es más joven que yo, será tres años más joven que yo, y cuando era

pequeña, su hermano jugaba al fútbol, vale, qué pasa, que su hermano, claro, ella iba a ver a su hermano, pero en los partidos de después también se quedaba y me veía, y cuando marcaba goles, cuando yo era pequeña, que yo qué sé, tendría, no sé, 12 años a lo mejor, cuando marcaba goles se lo dedicaba a ella, a la niña pequeñita, Katia se llama, una niña adorable, y luego la veías bajar en los descansos y esta niña iba por ahí y jugaba el fútbol mientras nosotros estábamos descansando, esos 15 minutos, entre parte y parte, y ahora esta chica juega a fútbol y se metió al equipo, aun así siendo la única chica, y la verdad es que le tengo mucho cariño porque de alguna forma he sido como su modelo, ¿sabes? Y te lo prometo que ahora que me has hecho pensar así un poquito y recordar, es algo que yo siento increíble.

Entrevistadora: O sea, que es que, al fin y al cabo, el ver, ya no te digo de referentes como Alexia Putellas, que ahora se ve mucho más, y las niñas se pueden fijar más, porque a lo mejor tú si hubieras sabido cuando tú eras pequeña que tú pudieras llegar a eso, quizás hubiera sido distinto, pero incluso vosotras servís como referentes para niñas que incluso, no te digo que no lo vean, pero que se sientan tímidas a la hora de decir papá, mamá, quiero jugar al fútbol.

J1: Si, si, justo, estoy de acuerdo.

Entrevistadora: Luego, ¿crees que el fútbol femenino puede ayudar a transmitir los valores de este deporte? Porque para mí, yo pienso en el fútbol femenino y pienso en los valores que puede transmitir, y para mí me transmite igualdad, respeto y trabajo en equipo que quizás en otros deportes o otras secciones no me lo pueden transmitir. ¿Tú crees que puede ayudar el fútbol femenino ya como complejo, como todo, a transmitir estos valores incluso a una niña, a toda la sociedad?

J1: Sí, creo en ello, no sólo ya lo mejor como dices, sino dentro de cada miembro que forman el equipo, sino también a todo su entorno y claro, y de ese entorno que se contagie ya a toda la sociedad. Creo que ahí está en lo que tenemos que seguir trabajando para que ese auge sea de verdad potente y poder llegar a transmitir más y como enamorar también a la sociedad, porque ahí estamos y tenemos que reivindicar como también ese espacio que nosotras que podemos y queremos ocupar.

Entrevistadora: Luego, siguiendo esto de que la gente vea o sea más visible el fútbol femenino, ¿qué crees que necesita para mejorar o para que las jugadoras tengan pues eso, un mayor apoyo y la gente llegue más a la sociedad?

J1: Creo que necesita tiempo e invertir en el fútbol. Claro, si lo comparamos con el fútbol masculino, que es top a nivel mundial, creo que lleva ya mucho recorrido, pero teniendo ya la base del fútbol, porque el fútbol es fútbol masculino o femenino, el fútbol es fútbol, si se llega a invertir más, tanto a poder, como hemos dicho antes, mostrar referentes. Ostras, me acabo de acordar de una cosa, invertir más también en campos y en equipos, porque mi club ha tenido que decir a chicas que no, porque, bueno, no estoy muy segura de esto, como que el ayuntamiento no le cedía todos los campos porque estaban reservados también para el fútbol masculino.

Entrevistadora: Claro, es que ahí entra también ese factor de las barreras que os ponen.

J1: Podéis crecer pero hasta aquí, porque aquí ya está reservado. Claro, y que tengas que decir, ¿tú crees que a muchos chicos le dicen que no a entrar a un club? No lo creo, no estoy muy segura qué procedimiento, yo qué sé, a lo mejor son jurídicos o no sé qué habrá pasado por ahí, pero eso es fuerte de pensar, que hayas tenido que decir que no a chicas que quieren jugar al fútbol o que a lo mejor hayas tenido que hacer una selección. ¿A quién coges? ¿A las que de base son más buenas o a las que pueden mucho que mejorar o a las que a lo mejor lo necesitan más por su ambiente social? Es que es muy fuerte. Es fuerte, entonces claro, yo creo que se necesita tiempo, pero también inversión y apoyo a lo mejor también de más referentes. A lo mejor sí los referentes masculinos apoyan también al fútbol femenino. Ahora se está viendo también a niños apoyando al fútbol femenino que es muy fuerte. Sí, sí. Y a veces lo pienso y digo, qué preciosidad. Sí, es muy fuerte eso, sí. Qué bonito.

Entrevistadora: Entonces, ¿tú crees que quizás con tiempo y con apoyos, te refieres por ejemplo a apoyos institucionales tanto de parte de los clubes como, a lo mejor es irse muy lejos, pero como del gobierno o de los ayuntamientos?

J1: Puede ser, sí. O incluso como cosas que ya están fundadas, no sé a lo mejor cómo decirlo. A lo mejor el Club Real Madrid masculino que apoya al femenino o de alguna forma así, sabes, no porque son como del mismo club, pero algo que ya esté como creado que llegue a ayudar también al femenino.

Entrevistadora: ¿Pero con visibilidad?

J1: Sí, sí.

Y luego, en tu club. Que, por otro lado, si es también como financieramente. Sí, financiación. Con financiación a lo mejor también ayuda. Que no sé muy bien cómo enfocar, pero puede ayudar.

Entrevistadora: Luego, en tu club o en tus equipos por los que has pasado, ¿conoces o has recibido algún tipo de apoyo o ayuda más allá de lo deportivo?

J1: Ahí sí, sí, sí, sí. A ver, voy a pensar un poco más atrás, pero este año, estos años en Madrid, cien por cien. Voy a ver si te puedo contar algo más. Bueno, me pasó una cosa cuando pasé al fútbol hierba. Estando en la selección riojana me vino, o sea, me ayudaron en cierto modo a ver que sí que valía para ello, porque me vino a fichar el Alavés. El Alavés vino a mi equipo y me dijo queremos fichar a xxxx para jugar con el Alavés. Le ponemos habitación. Yo iba a estudiar primero de bachillerato. Le ponemos instituto allá, País Vasco. Incluso si los fines de semana tiene que venir a La Rioja para ver a sus padres como un coche o un mini autobús, porque habrá más chicas que también vayan para allá. Entonces, claro, ese momento para mí fue muy, como una locura. Y al final rechacé esa oferta. Lo pienso y lo pienso, y yo a veces me muero por dentro, porque siempre pienso ¿qué hubiera pasado si hubiera estado jugando en el Alavés? No sé, o sea, sé la razón por la que la rechacé, que fue que quería estudiar bachillerato en el instituto en el que yo había estudiado secundaria, porque me sentía muy cómoda con los profesores y quería sacar buenas notas para poder después ir a la universidad. O sea, claro, en mi cabeza ya una vez que crecí, cuando era más pequeña el fútbol estaba como yo quiero ser futbolista, aun sin tener referentes, lo podía llegar a pensar. Y luego ya cuando fui creciendo lo fui viendo un poco más y no estaba como dentro de mis objetivos, pero luego lo pienso y digo, madre mía, ¿qué hubiera pasado?

Entrevistadora: Porque, claro, a ti cuando te ponen esta propuesta encima de la mesa es como que...

J1: Yo no me la creo. Lo primero no me la creo.

Entrevistadora: Me refiero, a lo mejor no la ves como a futuro, me refiero, a lo mejor me dices, es que esto no me veo...

J1: Vale, llego al Alavés, pero es que a lo mejor no puedo ir a más, no me veo como futuro, necesito buscarme otra opción de estudio para cubrir mi futuro. Claro, yo lo veía a lo mejor con relación... No, no era mi objetivo principal. Porque, claro, lo piensas y sigo jugando a fútbol, ¿qué hubiera pasado que yo hubiera estado jugando al Alavés a la vez de estudiar?

Claro, o sea, me explico. Yo lo que tenía como prioridad y también por parte de mi familia, porque yo en ese momento era pequeña, era el hay que estudiar. Porque, claro, si tú te vas a jugar al fútbol, ve a saber tú si puedes llegar a ser profesional, cobrar de ello y poder tener una vida. Claro, no te puedes quedar con eso. Y, claro, eso también está a ver en la forma en la que tú lo puedes llegar a ver. Pero en ese momento, pues, la tuve que rechazar.

Entrevistadora: Por las circunstancias que habías vivido. Bueno, me refiero de lo que veías del fútbol. Quizás en otro momento, a lo mejor a día de hoy, si te hubiera pillado, a lo mejor ves más futuro. Pero antes veías que tu objetivo principal tenía que ser los estudios y compatibilizarlo con el fútbol. Porque el fútbol, sí, es tu amor, por decirlo así, pero no veías futuro en él.

J1: Claro, porque tampoco creo que lo podía llegar a conocer. Con 15 años, puede ser que ya hubiera pasado lo de ver a Alexia Putellas, pero, claro, yo no estaba informada, tampoco estaba como públicamente visto. Yo, niña, a lo mejor veía las noticias cuando las veía mis padres, pues no veía fútbol femenino. Entonces, no estaba muy enterada del contexto en el que yo me podía llegar a meter. ¿Sabes? Era como una cosa... No estoy entendiendo nada.

Entrevistadora: Y ya de cara a más ayudas o más apoyos, metiéndome ya en el terreno de trabajo social, algún tipo de ayudas sociales, coordinación, ya no sé si con servicios sociales, pero con ayudas de materiales, de transporte, becas...

J1: Ah, vale, sí. Ah, vale, a ver. Vale, el tema de las becas no... Pero es cierto... Bueno, no sé cómo enfocarlos, pero personalmente, por ejemplo, mi entrenador aquí de Madrid, o sea, para mí es una de las personas, no más, pero muy importante. Porque viniendo aquí sola, con 18 años, vienes a un equipo, pues es que de verdad que a mí me ha ayudado mucho, porque me lleva a los partidos, me trae. Claro, tú piensas que aquí en Madrid tendría que ser todo por transporte público, están los campos lejos... Esa facilidad a mí me da la vida, porque si no sería irme en transporte público a lo mejor dos horas hasta llegar al campo, cuando en coche son 30 minutos. Y luego, personalmente, es con la persona con la que puedo hablar más allá del fútbol. Y hay una cosa que yo agradezco el haber topado con este entrenador, porque nos mira más allá que jugadoras, es decir, cuando estamos entrenando somos jugadoras, pero a él le importan las personas, y siempre lo dice, y es algo que respeta 100% de lo que dice, que es como, xxxx, para mí no eres una jugadora, eres una persona. Cuando vamos a lo mejor en el coche y me pregunta qué tal, y yo, bueno, me dice, venga, cuéntame. Creo que nunca me he topado con un entrenador así, que llegue a marcar, o sea,

que llegue a crear esa diferencia y que a mí al final me hace sentirme cómoda, tanto personalmente como futbolísticamente.

Entrevistadora: Porque este apoyo te lo presta tu entrenador, pero ¿tú crees que tu equipo de fútbol como institución tiene algún tipo de ayudas así, ya no a nivel solo del femenino, sino a nivel del club, de psicólogos?

J1: Ah, sí, tenemos.

Entrevistadora: ¿En vuestro equipo?

J1: En mi equipo, sí. Tenemos una psicóloga deportiva, es que claro, al estar en la liga nacional, es la liga más top de Madrid, por así decirlo, después estaría tercera red, segunda red y primera red. Claro, eso ya son palabras muy grandes, pero tú lo piensas y el cuarto escalón es la liga en la que estamos. Entonces nos proporciona psicóloga y todos los lunes tenemos sesión de psicología grupal, o sea, dividen el equipo en dos y un equipo se va a hacer entrenamiento en el gimnasio y otro con la psicóloga deportiva. Y los miércoles hace grupos reducidos de seis personas y además traen a chicos de prácticas. Sí, tenemos ahora mismo tres. Tenemos una acompañando a esta psicóloga deportiva y otros dos en el equipo por debajo, que está en la liga preferente, en el B. El equipo A es el de liga nacional, perdón, autonómica y en el equipo B es el de liga preferente y están mirando a ver si nos pueden proporcionar un fisio, fisioterapia, porque se rinden mucho como deportivamente, con tres entrenamientos a la semana y luego partido y es cierto que a lo mejor molestias musculares pues se podrían llegar a tratar mejor si tuviéramos un fisio.

Entrevistadora: Y a lo mejor puede ocurrir, o no. Pero alguna compañera que hayas tenido ahora o en tus años que haya tenido problemas económicos, ¿sabes algún tipo de ayuda, de recurso para las botas mismamente, para supongo que la equipación? Depende en qué nivel estés la tienes que comprarte la edad.

J1: Hay una cosa que a mí me chocó mucho que fue cuando ascendimos a la liga autonómica, no pagábamos la cuota si conseguíamos unos objetivos futbolísticos, o sea, yo digo ¡ostras! que era como muy raro, a mí me chocó mucho, pero no llegábamos a pagar como la cuota de lo que llegaba a valer, pues a lo mejor la ficha, bueno todas estas cosas con objetivos futbolísticos, a lo mejor nos decían tenemos que quedar entre las ocho primeras y se restan 100 euros de la cuota, o no sé, si marcas gol, la plantilla titular son 20 euros menos, o qué más podía haber, bueno claro, luego iban pasando, iba por meses, porque luego si conseguíamos que en el siguiente mes estar entre las quintas primeras, a lo mejor

te quitaban otros 100 euros, yo creo que ese año, el año este que cambiamos, pagué nada, 100 euros de cuota, no sé, no sé si puedo enfocarlo por ahí.

Entrevistadora: Te estoy entendiendo, a lo mejor hay alguna compañera que sea muy buena, que digas esta chica tiene que estar 100% en el equipo, pero entiendo que el fútbol, bueno no sé cómo va de precios, pero que a lo mejor es que no pueda ni pagar, porque la ficha la pagáis vosotras.

J1: Creo que no, que la paga el club, pero creo que claro con la cuota.

Entrevistadora: Claro pagáis una cuota, si hay alguna chica que diga el club no me la puedo perder.

J1: No ha sido ese caso, o sea no conozco de ese caso, que ha podido haber a lo mejor, pero a lo mejor no se ha comunicado a las jugadoras, pero creo que en el otro lado, en el lado opuesto, hay una chica que yo estuve jugando con ella el año pasado, que iba para ser profesional, y había venido de latinoamérica, no sé bien de qué país, con una empresa de representación de jugadores, y que había venido a mi club, para que en Madrid la vieran como en la liga, como más top, pero sin pasar a Red, para poder fichar por grupos, por equipos de Primera, y a esta chica no le hicieron pagar la cuota, vale, vale, es como el opuesto.

Entrevistadora: Y crees que a lo mejor así clubs de niñas, que, pues lo que te digo, que tengan algún problema económico, crees que se podría reforzar algo en ese sentido, para que fomentara que sigan yendo, a pesar de que tenga dificultades.

J1: Seguro que sí, seguro que sí, mismamente, por ejemplo, yo lo veo con en mi club, hay de todas las categorías, y hay niñas muy pequeñitas, y yo sí conozco a la directora de primera mano, la verdad que, si a alguna niña le viene diciendo, oye mira, pues a lo mejor la cuota tengo que reducirla a la mitad, o directamente no puedo pagarla, yo creo que no habría problemas, de verdad que no creo.

Entrevistadora: Y luego desde tu punto de vista, y hasta tus conocimientos, porque entiendo que yo claro, me pongo a hablar de ayudas y de todo, ¿piensas que el fútbol femenino puede servir para ayudar a las chicas a superar sus dificultades, ya sean propias o incluso de su entorno?

J1: Sí, cien por cien, o sea yo por eso lo que a lo mejor antes comentaba, de que al final es que yo traspaso mucho, mira te voy a contar una cosa, hay una palabra que dice que el cómo

eres en el campo, te hace conocerte el cómo eres fuera del campo, claro, ¿qué pasa con esto? Que si tú en el campo das ayudas a tus compañeras, repliegas cuando te han hecho una contra y tienes que ir a defender a tu portería, vamos aunque ya no te falten, aunque no te queden ni aire en los pulmones, y lo haces, y no sé qué, todas esas cosas al final son valores de sacrificio, de ayuda, de compromiso, de que igual vale esta compañera que aquella otra, que si yo le tengo que dar el pase a esta compañera, se la voy a dar sea quien sea, porque al final eres un equipo, creo que todo eso que pasa y surge en el campo en unos segundos, se traspasa en la vida, y creo que te ayuda a cien por cien, y no sólo ya el fútbol a lo mejor, también como los equipos, los deportes de equipo, y en general el deporte, pero centrándolo en el caso que es el fútbol femenino, cien por cien, cien por cien.

Entrevistadora: Luego para terminar algo que no te haya preguntado y que quieras compartir sobre tu experiencia y trayectoria en el fútbol femenino.

J1: Pues no sé muy bien qué contarte, la verdad es que creo que te he podido transmitir así todo lo que podía recordar, y espero haberte podido ayudar.

Entrevistadora: Sí, sí, sí, mucho.

J1: Pues creo que ahí lo podemos dejar y cualquier cosa también me puedes preguntar.

Entrevistadora: Muchas gracias, pues perfecto. Muchas gracias.

J1: Nada, a ti.

Entrevista jugadora 2 – TFG TS (10/03/2026):

Entrevistadora: Antes de empezar, gracias por participar y por tu tiempo.

Esta entrevista forma parte de mi TFG y busca entender cómo el fútbol femenino puede ser un espacio de empoderamiento, inclusión y transformación social, más allá de lo deportivo. En concreto, me interesa conocer tu experiencia personal y cómo crees que el fútbol ha influido en tu vida y en tu entorno.

No hay respuestas buenas o malas: lo importante es tu punto de vista. Todo lo que hablemos será confidencial, anónimo y voluntario; no se usará tu nombre. La entrevista se grabará solo para transcribirla después. Puedes parar cuando quieras o no responder alguna pregunta si no te apetece.

¿Te parece bien que empecemos? ¿Alguna duda?

J2 (Jugadora 2): Si, genial.

Entrevistadora: Para empezar, cuéntame un poco tu trayectoria en el fútbol. ¿Cuándo empezaste y qué te motivó a empezar?

J2: Pues yo empecé con 6 años y lo que me motivó a empezar fue que mi padre era el presidente del club de fútbol de San Agustín, que es donde empecé yo. Entonces pues a mí siempre me había gustado el fútbol, pero yo hacía gimnasia rítmica, aquí donde me ves. Y era muy mala, no me gustaba nada.

Entonces mi padre me dijo, ¿por qué no pruebas el fútbol? Y pues lo probé y ahí fue como empecé.

Entrevistadora: Luego, a lo largo de tu trayectoria, ¿qué es lo que te ha hecho seguir jugando hasta el día de hoy?

J2: Pues que el fútbol es un deporte que me ha llamado siempre mucho la atención y que siempre me ha gustado jugar y además se me daba bien, la verdad.

Aunque tuve un punto de inflexión, que fue después de la pandemia, que ahí mi equipo, el de San Agustín, se disolvió. Y yo ahí estaba en un muy buen nivel, que me habían llamado a la selección y todo, la madrileña. Pero claro, como mi equipo de San Agustín se disolvió, pues me llamaron del Móstoles.

Pero claro, ¿quién se iba a ir desde San Agustín hasta Móstoles siendo menor de edad sin tener coche? Una no podía. Y mi padre no se podía comprometer a llevarme y tal. Y entonces ahí hubo un paréntesis que no jugaba, pero ahora hago pachangas, tal, sí.

Pero no es el mismo nivel que el que jugaba hace años.

Entrevistadora: ¿El Móstoles no te dio ningún tipo de facilidad para poder llegar hasta allí?

J2: No.

Entrevistadora: ¿Y antes a qué hora entrenabas?

J2: Entrenaba martes, jueves y viernes de seis a siete y media.

Entrevistadora: ¿Tu equipo era solo de chicas?

J2: Sí.

Entrevistadora: ¿Y has llegado a jugar con chicos?

J2: Nunca.

Entrevistadora: ¿Te has encontrado con barreras o dificultades por ser chica y jugar al fútbol?

J2: No, nunca me he encontrado, ni en el colegio, ni a la hora de practicar el deporte con la 0-10, ni en mi club, ni nada.

Entrevistadora: Luego, más allá de lo deportivo, ¿qué significa el fútbol para ti y para tu vida? Más como te puede aportar identidad, autoestima o incluso un sentido de pertenencia, pertenecer a un grupo.

J2: El fútbol siempre me ha dado cosas buenas, no te diría nunca que me ha dado nada malo. De muchas amigas que tengo hoy en día son de que han nacido de estar jugando al fútbol juntas.

Y sí que te daba esa autoestima de decir, soy capaz de superarme, podría haber llegado lejos, pero claro. Y también eso, pertenecer a... Yo, por ejemplo, con las de mi equipo estaba muy unida. Porque luego, por ejemplo, en verano, mi club nos inscribíamos a un torneo en Llanes, en Barcelona o Girona, alguna de estas. Y Torrevieja. Bueno, alguna de estas. Y ahí sí que se notaba que te unía un montón más a tus compañeras.

Entrevistadora: ¿Dirías que el fútbol ha influido en la forma de verte a ti misma o incluso de afrontar situaciones ya sean personales o sociales?

J2: Yo antes era una persona muy... Bueno, a ver, no solo al fútbol, pero... Es que era como muy cerrada, muy introvertida y sí que es verdad que al empezar a jugar y conocer más gente... Y obligarte a conocerlas. Pero, por ejemplo, cuando entré a la selección no conocía a nadie, solo iba yo de mi equipo. Al final no te queda otra que hablar con ellas y integrarte.

Entonces eso sí que me ha hecho ser más como soy ahora.

Entrevistadora: ¿Y te ayudó a afrontar algún tipo de problema que tuvieras?

J2: Sí, porque te ayudaba a desconectar. Era como cuando empezabas a jugar, pues estabas centrada en jugar y no en los problemas que tuvieras fuera de...

Entrevistadora: ¿Cómo describirías el ambiente dentro de tu equipo o dentro del fútbol femenino en general?

J2: Creo que es diferente al ambiente que hay con los chicos. Yo sí que notaba que había más problemas, por así decirlo, tontos, del palo... Pues ahora esta ha hecho una cosa rara y era como un poco más... Pero bueno, igual también influía en que éramos más pequeñas. Yo ahora mismo no me he pasado esos problemas.

Pero siempre hemos tenido un muy buen rollo porque al final el estilo de persona que éramos cada una era muy similar a lo que había entre nosotras. Entonces bien, buen clima.

Entrevistadora: Durante ese periodo que has estado, ¿también te has podido sentir acompañada, incluso escuchada, que en otros entornos quizás no lo has conseguido?

J2: Yo creo que no. No sé. Bueno, a ver, repítemela.

Entrevistadora: ¿Que, si te has podido sentir en este entorno del fútbol, en tu equipo, sentida acompañada o escuchada, más que en otros lugares?

J2: Sí, más que en otros lugares.

Es lo mismo de lo que estamos ahora. Sobre todo, con las de mi equipo, con la selección. Al final pasaba con ellas, entrenaba una vez a la semana y luego la concentración.

Tampoco eran tres días. Pero con las de mi equipo, que al final entrenábamos tres días a la semana, así que se nota que tienes más feeling. Y si te pasaba algo, podías ir y contárselo a ellas y siempre te iban a escuchar.

Entrevistadora: O sea que lo considerabas como un espacio seguro.

J2: Si

Entrevistadora: ¿Si has vivido situaciones de desigualdad o estereotipos? Que me has dicho que no. Pero incluso alguna que sepas de alguna compañera tuya que ha sentido esto.

J2: Yo creo que es lo típico. Pero ¿dices dentro del fútbol? Sí, dentro del fútbol. A ver, por ejemplo, a mí me ha pasado que cuando jugabas en el colegio, a lo mejor te hacían el típico comentario de marimacho, por el hecho de jugar al fútbol.

Pero yo dentro de competiciones oficiales, por ejemplo, la Liga de Madrid, nunca he notado ningún... Ni de la grada, no... No, de la grada nada, nada.

Entrevistadora: ¿Has notado desde tu experiencia que ha habido un cambio de cómo la sociedad percibe ahora el fútbol femenino a cómo lo percibía?

J2: Sí, cien por cien. Ahora yo, por ejemplo, se ve mucha más visibilidad... Yo, por ejemplo, cuando subí a la selección, dos de mis compañeras ahora mismo están en la absoluta.

Y tienen muchísima visibilidad, viven de ello. Y al final el fútbol sale a la que no tiene tanto impacto como el fútbol grande, pero simplemente con el fútbol grande lo puedes ver. Que estar en el Mundial y estar todo el mundo en Instagram subiendo historias de la gente, eso hace tiempo no ha pasado.

Entrevistadora: Entonces, siguiendo esto, ¿piensas que alguna chica de tu equipo, o a lo mejor de otro equipo, que juega puede influir o animar más a las niñas?

J2: Sí. Bueno, de mi equipo pues igual, porque no tienen ese impacto. Pero, por ejemplo, estas que te digo del fútbol de la selección tienen igual 5.000 seguidores en Instagram.

Y tienen TikTok y también tienen su boom. Pero, por ejemplo, las de la absoluta de fútbol grande sí que se nota que a la gente la sigue. Yo, por ejemplo, mi prima pequeña, bueno, mediana, perdón, habla de Alexia Putella.

La gente que no ha visto fútbol en su vida siempre la conoce por las redes sociales.

Entrevistadora: ¿Crees que el fútbol femenino, o tú que has jugado en un equipo, ha podido impactar de forma positiva o negativa? Ya sea a tus amigos, que hablen más del fútbol porque tú hayas entrado, de tu familia...

J2: Ah, bueno, es que mi familia era un tema de conversaciones que ocupaba bastante espacio.

Con mi madre no, pero, por ejemplo, con mi padre. Pues al final estaba muy implicado con el equipo y la comida de los domingos era todos los días hablando del partido. Entonces, en ese sentido sí.

Y con mis amigos, pues sí que te dicen, yo qué sé, si van a verte a jugar, pues como a jugar o tal. Entonces sí que influye a la hora de tener una conversación con la gente de tu entorno.

Entrevistadora: Para mí el fútbol femenino transmite ciertos valores que a lo mejor el masculino no los transmite. ¿Tú crees que las niñas jueguen a este deporte puede transmitirle estos valores?

J2: Sí, 100%. Sí, sí, sí, Carla, sí.

Entrevistadora: Luego, desde tu punto de vista, ¿qué crees que necesita el fútbol femenino para mejorar o para que haya un mayor apoyo para las futbolistas? Ya sea apoyos institucionales, más acompañamiento, más recursos, más visibilidad...

J2: Cuando más cosas tengan de cada una, mejor.

Cuanto más, mejor. A ver, yo creo que nunca van a tener el mismo impacto que el de los hombres. Yo creo que ahora mismo sí que les están dando bastante visibilidad.

Porque al final muchos partidos los retransmiten en abierto, entonces eso también hace mucho. Yo creo que ya más depende de cada uno.

Entrevistadora: ¿En tu club o en tu equipo, no sé si conoces o has recibido algún tipo de apoyo más allá de lo deportivo? Apoyo ya sea para equipamiento, para transporte...

J2: Para transporte teníamos una furgoneta de nueve plazas para ir a los partidos.

Entrevistadora: Sí, sí, está curioso.

J2: Sí, sí, estaba Prime la furgoneta. Y luego, claro, en la selección sí que te daban todo.

En la equipación te daban literalmente todo, no tenías que pagar nada. Tú ibas allí, la concentración no pagabas nada, comida, alojamiento, todo. Transporte también.

Y en el club solo eso, las furgonetas de nueve plazas.

Entrevistadora: ¿Y crees que desde este aspecto sería necesario reforzar algo de alguna manera?

J2: A ver, es que, si el club no tiene apoyo del ayuntamiento, pues al final el club no puede sacar dinero. ¿De dónde lo saca? ¿El presidente lo pone suyo? Porque al final es lo que hace mi padre, ponía dinero él, porque al final le gusta el fútbol y la furgoneta la compró él hace mil años.

Y la gasolina y la furgoneta la pagaba él, pero al ayuntamiento no le daba ninguna ayuda para que eso se pudiera llevar a cabo. Entonces, yo creo que desde los clubes pequeños, pues poco. Si no apoyan desde el ayuntamiento, pues poco más van a poder hacer.

Entrevistadora: O sea, que tu padre era el que ponía el dinero para la gasolina, si no, vosotras no podríais haber acudido a los partidos.

J2: Cada uno con sus padres en el coche. O sea, eso al final, porque es un equipo de, qué seríamos, igual éramos justo nueve o ocho.

Entonces era el entrenador que llevaba la furgoneta y luego íbamos nosotras en él. Si tu padre no te puede llevar, pues no puede ser. Necesitabas la implicación de tus familiares para poder llegar ahí.

Entrevistadora: Y, para terminar, desde tu punto de vista, ¿piensas que el fútbol femenino puede servir para ayudar a las chicas en sus dificultades y en sus entornos?

J2: Claro que sí, cien por cien. El fútbol femenino está para todo. Sí, sí, sí.

Yo animaría a todas las mujeres a que jueguen al fútbol. Y más fútbol sala, la que mola más.

Entrevistadora: Pues muchas gracias.

J2: A ti, Carla, a ti.

Entrevista Jugadora 3 – TFG TS (16/03/2026):

Entrevistadora: Bueno, muchas gracias por participar. Decirte que lo único que quiero es ver tu punto de vista como jugadora del fútbol femenino.

Que no hay respuestas buenas o malas. Que cuando tú quieras, si alguna pregunta no quieres responder, me lo dices y seguimos sin ningún tipo de problema. Que es confidencial, anónimo y voluntario.

Que tu nombre no va a aparecer en ningún momento. Vale. ¿Estás de acuerdo?

J3 (Jugadora 3): Sí.

Entrevistadora: Para comenzar, cuéntame un poco tu trayectoria del fútbol. ¿Cuándo empezaste?

J3: Pues yo empecé con 12 años, en 1º de la ESO, en el colegio, Federada. Y estuve hasta 1º de bachillerato. Y luego 1º de carrera hasta 5º de carrera.

Entrevistadora: ¿Qué es lo que te motivó a empezar?

J3: Pues que empecé con mis amigas a jugar. Siempre he tenido pasión por el fútbol, pero formamos un equipo de fútbol en el cole con mis amigas. Entonces, ya a través de eso, ha sido por mi pasión al fútbol.

Entrevistadora: ¿Tu familia te ha apoyado siempre en todo momento?

J3: Sí, el que más es mi padre. Me iba a ver todos los partidos. Y eso. ¿A lo largo de tu trayectoria, qué es lo que te ha hecho seguir jugando? Pues yo creo que ha sido más la motivación a nivel social.

El estar con la gente, jugar con la gente con la que te llevas. Y hacer piña, y competir. Y luego, los terceros tiempos.

Entrevistadora: ¿Te has encontrado algún tipo de barrera o dificultad a la hora de ser chica y jugar al fútbol?

J3: Sí. Por ejemplo, típicas pachangas en el pueblo, así. Pues lo típico de sim.

O que ser portera en todo el partido. O típico de ser la última que te eligen para hacer los equipos. Y eso.

Entrevistadora: ¿Y cómo la afrontaste?

J3: A ver, a mí siempre me ha dado bastante igual. Porque al final luego acababa jugando de una manera u otra. Pero sí que alguna vez, si veía que no jugaba, me iba.

Entrevistadora: Luego, más allá de lo deportivo, ¿qué significa el fútbol para ti y para tu vida? Ya sea identidad, cómo te da más autoestima, sentir oportunidades...

J3: Pues, un poco sí. Yo creo que la identidad y autoestima también. Me sube mucho la autoestima cuando juego al fútbol. Y más si salgo ganando.

Entrevistadora: ¿Dirías que el fútbol ha influido en la forma en la que te ves a ti misma?

J3: Sí. Yo creo que me ha ayudado un poco. Todo lo deportivo te ayuda a afrontar situaciones de una manera diferente. ¿Incluso te ha podido ayudar a superar situaciones personales o sociales que te hayan ocurrido a ti? Yo creo que sí. Si has tenido un mal día, al final, yendo a entrenar y luego jugando, te cambia un poco el día.

Entrevistadora: ¿Cómo describirías el ambiente dentro de tu grupo?

J3: Pues... Dependiendo del entrenador que teníamos, sí que se nota mucho cómo está por dentro el equipo. La relación que tenemos entre todas. Desde más pequeña, mejor.

Y cuando he ido a equipos más superiores, sí que se nota la rivalidad. O por los entrenadores, que no había tan buen rollo dentro del equipo.

Entrevistadora: ¿Pero crees que, en ese ámbito, dentro de tu equipo, te podías sentir más escuchada que en otros ámbitos? Como en el colegio, la universidad...

J3: No. Cuando empecé, sí, porque empecé con mis amigas, mi grupo de amigas. Entonces, al final, hacía todo con ellas. Pero luego, al final, eran compañeras de equipo.

Y por eso, yo creo que, al no ser tus amigas de toda la vida, no estás tan involucrada dentro del equipo.

Entrevistadora: ¿Siempre has jugado en equipos de chicas?

J3: Sí, siempre. Menos en las pachangas, a lo mejor fuera de lo competitivo. Pero sí, siempre.

Entrevistadora: ¿En qué horarios tenías los entrenamientos?

J3: Pues empecé en el cole de demostradores escolares de 5 a 6. De 5:15 a 6:15. Y luego, al final, de 10 a 12 de la noche.

Entrevistadora: ¿De 10 a 12 de la noche?

J3: Los miércoles y viernes.

Entrevistadora: ¿Eso con qué edad?

J3: Primero de carrera, segundo y tercero y cuarto. Y los miércoles y viernes.

Más luego los partidos que te partían todo el fin de... Porque eran o sábado por la noche, a lo mejor de 8 a 10 o así. O los domingos por la mañana. Entonces, el viernes no puedes hacer planes y el sábado tampoco puedes hacer planes porque tienes partido el día siguiente.

Entrevistadora: ¿Y cómo compaginabas eso de ir tan tarde a entrenar con luego ir a clase?

J3: Pues paliza. Y al final me acabé desapuntando por los horarios. Y por la carga de trabajo que yo tenía en la universidad, no lo podía compaginar bien y no...

Entrevistadora: ¿Tenías... supongo que a lo mejor tus padres ya no te llevaban, o sí?

J3: No, iba yo en coche.

Ya la última temporada iba yo en coche. En los últimos años, en cuanto me saqué el carnet, iba yo en coche. Segundo de carrera.

Entrevistadora: ¿Y conoces a alguna compañera que no tuviera el carnet, la tuvieran que acercar y lo tuvo que dejar?

J3: No, pero al final creo que sí lo ha dejado. Pero su padre siempre la esperaba en los entrenamientos fuera hasta que saliese. Y se iba rápido.

Nunca se podía quedar más tiempo si tomábamos algo porque estaba su padre esperándola.

Entrevistadora: Luego, si comparas el fútbol con otros espacios de tu vida, como puede ser el trabajo, los estudios... ¿Qué diferencias encuentras? ¿Estás a lo mejor en ese ambiente más segura? ¿Te sientes más respetada?

J3: Sí, que yo creo que al final el fútbol es como tu motivación y como que todas tenéis ese punto en común. Y esa similitud.

Es diferente, por ejemplo, que cuando... Pues a lo mejor en el trabajo, que cada uno luego tiene su vida. Va a trabajar y luego cada uno tiene su vida. Pero en el fútbol, el deporte, al final os reunís todas y creáis piña.

Entrevistadora: O sea, que puedes decir que el fútbol te da un sentido de pertenencia a un grupo y que tenéis el mismo objetivo.

J3: Justo.

Entrevistadora: Bueno, me has comentado que sí que has vivido situaciones de desigualdad.

J3: Sí.

Entrevistadora: ¿En algún lugar más? Me refiero, ¿en algún partido? ¿Alguien de la grada te haya gritado algo? ¿O únicamente las pachangas?

J3: No, las pachangas, sí. Porque luego, al ser todo equipo femenino, está más igualado.

Entrevistadora: Desde tu experiencia, ¿has notado cambios en la sociedad de cómo perciben el fútbol femenino?

J3: Sí, yo creo que cada vez ha crecido más el fútbol femenino y está más normalizado que las chicas juegan al fútbol. Y yo creo que ahora eso es más normal, que te encuentres cada vez a más chicas que jueguen.

Entrevistadora: ¿Crees que la hora tenga más visión? ¿Ha creado que haya referentes femeninos?

J3: Sí.

Entrevistadora: ¿Crees que eso puede ayudar a otras niñas a que se animen a jugar al fútbol?

J3: Sí. De hecho, yo en mi cole fuimos el primer equipo femenino que estudiásemos dentro del cole. Y ahora ya, desde tercero de primaria, ya han creado equipos que van ascendiendo dentro del cole.

Entrevistadora: ¿De qué manera crees que el que tú hayas jugado al fútbol desde pequeña ha tenido impacto en tu comunidad o tu entorno cercano? Me refiero, tus amigos del colegio a lo mejor eran más conscientes de que las chicas también podían jugar, de que era tu familia...

J3: Yo creo que mi madre sí. Mi madre con eso es muy cerrada. Y yo creo que cuando vio que no era de un año solo el fútbol, yo creo que ahí ya lo aceptó y llamó a que se jugase y que las niñas pudieran jugar al fútbol. Para mí el fútbol femenino representa unos valores que el masculino no puede llegar a representar.

Para mí el fútbol femenino lo veo como un ambiente de igualdad, de respeto y de más trabajo en equipo que quizás en otros lugares. Sí, yo lo veo así también. Y aparte de cómo se juega, que no es tanto competitivo, sino que, es más, yo creo, ir a pasártelo bien, no hay tantas faltas como el masculino, no es tan agresivo al final. Y en eso es donde veo más la diferencia.

Entrevistadora: ¿Crees que el fútbol femenino a la sociedad puede transmitir estos valores a través de verlo, incluso a las niñas que empiezan a jugarlo?

J3: Sí, pero creo que lo tiene que construir el entrenador desde el principio. Y poco a poco irles creando esos valores y esas normas de respeto e igualdad en las niñas dentro del equipo.

Entrevistadora: Desde tu punto de vista, ¿qué crees que necesita el fútbol femenino para mejorar o para que las jugadoras tengan mayor apoyo?

J3: Pues yo creo que lo primero sería lo económico. Incentivar igual a los jugadores masculinos que las jugadoras femeninas dentro del fútbol. Porque cuanto más aumentes y visibilizarlo más, a lo mejor en cosas de publicidad y cosas así, que no sea tanto masculino, y que combine masculino y femenino, que haya igualdad.

Entrevistadora: Luego en tu club o tus equipos, ¿conoces o has recibido algún tipo de apoyo o ayuda más allá de lo deportivo? Ya sea quizás para equipo, para botas, ¿sabes?

J3: Pues yo creo que, al contrario. Yo creo que ha sido más al contrario, a los chicos sí que les tenían muy mimados. Eso fue en el primer club que estuve ya de más mayor, y por eso nos fuimos y cambiamos de club. Porque a los chicos les tenían muy mimados. Y a nosotras siempre los peores horarios, el peor entrenador y todo. Y por eso nos cambiamos a otro donde estábamos mejor.

Entrevistadora: ¿Dices que hay que reforzarlo?

J3: Sí, yo creo que sí. Además, hay equipos que también hemos quedado en poco porque el fútbol femenino está subvencionado. Entonces hay equipos que las chicas no pagaban nada. Y yo llegaba a pagar hasta 500 euros por jugar. Y hay equipos con ropa y todo, pero no pagas.

Entrevistadora: ¿Y conoces algún caso de que sea una chica súper buena jugando, y que por el tema de esto que dices, de tener que pagar tanto, lo haya tenido que dejar?

J3: No por el tema de que haya pagado tanto, más por lo que hay dentro del equipo social, el trato entre ellas se va a ir. Y es bastante buena jugadora. Está en el A y lo va a dejar por el rollo que hay dentro del equipo.

Entrevistadora: ¿Rollo entre compañeras?

J3: Sí, y con el entrenador también.

Entrevistadora: ¿Intuyo que no tenías ningún tipo de acompañamiento ni apoyo emocional?

J3: No, nada, no.

Entrevistadora: ¿Y sabes si el equipo masculino lo tenía?

J3: No, que tampoco, no.

Entrevistadora: ¿Desde tu punto de vista, piensas que el fútbol femenino puede servir para ayudar a las chicas en sus dificultades y en sus entornos con dificultades?

J3: ¿Cómo? ¿cómo?

Entrevistadora: ¿Piensas que el fútbol femenino puede servir para ayudar a aquellas chicas que tengan dificultades sociales, con sus familiares, en su entorno?

J3: Sí, yo creo por lo que te he dicho antes, porque al final el prototipo a lo mejor de chicas que vamos a jugar al fútbol, tenemos esa similitud de que nos gusta jugar al

fútbol, entonces al final te va a apoyar en lo que para ti es una pasión, y luego a lo mejor también socialmente, y eso al final va a arrastrar todo lo que tengas detrás, pues que tengas, yo qué sé, alguna dificultad o algún, yo qué sé, algún... en tu entorno no te apoyen o lo que sea, entonces ahí dentro, en ese núcleo sí que te van a apoyar más.

Entrevistadora: ¿Y crees que el fútbol femenino te ayudaba a desarrollarte de una manera más completa que si no hubieras vivido con ello?

J3: Hombre, sí, yo creo que al final te enseña, yo qué sé, en cuanto a valores, en cuanto a la disciplina, de tienes que ir a entrenar y tienes que ir a entrenar porque si no, no vas a jugar el partido, a comprometerte con el equipo y a asumir, yo qué sé, a lo mejor también asumir esas pequeñas situaciones que o lo haces o no vas a llegar a ningún lado.

Entrevistadora: ¿Algo más que quieras añadir que no te haya preguntado?

J3: No, nada más.

Entrevistadora: Pues muchísimas gracias.

J3: A ti.

Entrevista jugadora 4 – TFG TS (16/03/2026):

Entrevistadora: Muchísimas gracias por participar, que lo que quiero ver es tu visión como futbolista del fútbol femenino, que no hay respuesta buena o mala, que en cualquier momento, cualquier pregunta que no quieras responder, me lo dices y sin problema pasamos, que todo lo que comentas en esta entrevista es confidencial, anónimo y voluntario.

J4 (Jugadora 4): Pues genial, muchísimas gracias a ti.

Entrevistadora: Para comenzar un poco, cuéntame tu trayectoria del fútbol.

J4: Bueno, pues yo la realidad es que empecé a hacer siempre natación y waterpolo, pero a los 7 añitos yo siempre jugaba en el patio del colegio o con los amigos luego que hacen fin de semana, y entonces yo a los 7 años le dije a mi madre que me quería aportar a fútbol y me dijo que tenía que decidir que en tantos deportes no podía estar y bueno, me costó un poco convencerla porque no la apetecía mucho que jugase yo al fútbol porque era un equipo de chicos, pero bueno, con 7 añitos empecé a jugar en un equipo femenino, aunque era una liga de chicos, pero desde los 7 años hasta los 19 estaba jugando federada al fútbol

femenino. Y nada, empecé jugando de extremo, luego acabé jugando de media punta y al final, bueno, digamos que paso un poco por todas las posiciones menos defensa, básicamente, y portero. Y nada, toda la vida he estado luego jugando al fútbol realmente.

Entrevistadora: ¿Qué es lo que te motivó a empezar a jugar al fútbol?

J4: Lo que me motivó principalmente era porque, como mi familia por parte de padres es muy grande y siempre mis primos eran mayores que yo y todos jugaban al fútbol, pues yo quería ser también como ellos y jugar siempre al fútbol también porque cuando quedamos en las cenas o comidas familiares siempre quedábamos antes o después y echábamos un partido de fútbol. Y entonces yo decía, yo quiero jugar también como ellos. Y porque, bueno, realmente luego en los padres del colegio cuando jugaba con mis amigas pues veía que disfrutaba el momento, que me lo pasaba además bien, que animaba también a otras amigas que a lo mejor sabían menos jugar, pero les llamaba la atención también el deporte y bueno, realmente fue el hecho de la familia principalmente que siempre han jugado y yo también quería ser como ellos.

Entrevistadora: ¿O sea que el papel que tuvo tu entorno familiar fue muy grande para...?

J4: Sí, el más influyente. Principalmente el de mi padre y mi tío pequeño porque mi padre estuvo jugando pues hasta que más o menos me tuvo a mí como hija. O sea, estuvo más o menos hasta los 33, 34 jugando federado. Y luego mi tío jugó en Atleti y estuvo también toda su vida hasta que me tuvo una lesión. Pero vamos, por parte de familia el principal rol que tuve para jugar yo al fútbol.

Entrevistadora: ¿Qué es lo que te ha hecho seguir jugando tantos años?

J4: Pues yo creo que el hecho de la superación personal contigo misma, pero sobre todo el que estaba con un ámbito de amigas desde que tenías 7 años.

Entonces claro, desde los 7 años haces un grupo de amigas y si vas continuando todos los años en el mismo equipo, en el mismo entorno, aunque te dividan a lo mejor en A o B, sigues estando también con ellas. Entonces el estar siempre con mis amigas yo creo que era lo que más me apoyaba y más me tiraba el seguir jugando. Porque formé una amistad desde los 7 años hasta los 19 que te acabo de comentar, pues básicamente de toda la vida, día a día la sigo manteniendo yo creo.

Entrevistadora: Qué guay. ¿Te has encontrado algún tipo de barrera o dificultad a la hora de ser chica y querer jugar al fútbol?

J4: Pues al principio yo creo que era más, como te acabo de comentar, que jugaba con un equipo de chicas, pero la liga era solo de chicos. Al principio era como que te sentías un poco, no digamos que menos, pero como que sentías un poco de diferencia.

Porque, aunque tuvieses 8 o 9 años, el cuerpo realmente con esas edades tampoco es que hagas mucha mayor o de dificultad o lo que sea, pero sí que es verdad que si ganabas a los chicos te sentías un poco como a lo mejor que ellos eran como distinto, como que no podía ser que una chica les pudiera ganar en un partido de fútbol. Había veces algún comentario de algún chico que lloraba y te decía que no podía con una chica. O en velocidad cuando le ganabas a un chico pues decía que, bueno, pues míticos comentarios de decir que esto no es justo, que ha hecho trampas ella.

Cuando fuimos un poco más creciendo, yo ya empecé en categorías de jugar todo el rato con equipos femeninos, porque sí que es verdad que luego ya fue aumentando y fueron habiendo equipos ya femeninos y ligas femeninas. Y luego, pues a ver, Barrera como tal era más a lo mejor dentro del campo. A veces cuando había una falta un poco más brusca de lo normal, sí que a veces en las gradas escuchabas de algún comentario de, pues si no quieres que te den apúntate a Valet, o si no quieres que acaben en el suelo y te den una patada búscate otro deporte, es que esto no es para ti.

Algunos comentarios, sobre todo a veces de padres. No era más dentro del propio campo de las jugadoras, sino que era más en la grada. En jugar contra otros chicos, otras chicas, había veces que los padres saldaban más de lo normal.

Entrevistadora: ¿Y cómo vivías esos comentarios? ¿Cómo los afrontabas?

J4: Pues al principio, yo me acuerdo de un partido que jugamos contra el Ajalvir. Yo tenía 10 añitos y estábamos, pues yo creo que eso era ya alevines, yo creo que era. ¿A Alevines puede ser?

Entrevistadora: Sí, puede ser.

J4: Sí, a Alevines. Y pues bueno, era un equipo de pueblo-pueblo, que no era, la metodología no era mucho de tiki-taka y tal, sino que era un poco de falta y duro.

Entrevistadora: Sí.

J4: Y entonces yo me acuerdo perfectamente de que ese partido teníamos que ganar sí o sí, porque nos disputábamos el primer puesto de la liga. Y íbamos empatadas en los dos equipos. Y me acuerdo perfectamente de que empezamos perdiendo por un gol y en la segunda parte empatamos a uno.

En la media hora última que quedaba de partido empezó un poco caliente el ambiente, la verdad. Y yo la verdad que intenté hacer unas jugadas y tal, y bueno, una de ellas marqué yo gol. Y por parte de las gradas empezaron a chillar de que había sido fuera de juego, que era una árbitra, era una chica, y empezaron también a insultarla a ella.

Bueno, se tuvo que parar un poco el partido, tuvieron que cambiar un poco el ambiente y realmente luego al final hubo una sanción económica para el otro equipo, porque tiraron botellas de plástico. Y bueno, yo en ese momento, como tenía diez añitos, pues yo me empecé a llorar, porque yo no sabía cómo encontrar esas emociones. Y encima se me estaban metiendo conmigo, porque había marcado gol, entonces como que no entendía nada.

Y le dije a mi entrenadora que, si me podía cambiar y meterme de suplente, que no quería seguir jugando porque me estaba estresando. Y mi entrenadora me dijo que tenía que seguir jugando, que tenía que seguir a por todas, que tenía que marcar un gol y tenía que demostrar a las gradas lo que realmente valía yo como jugadora. Y bueno, pues así fue.

Aunque me puse a llorar, marqué otro gol, ganamos al final del partido. Y la verdad que fue un aprendizaje muy bueno, porque con diez años, el que decían es un poco inferior, pero que luego mi entrenadora, que era un referente para mí, porque tenía seis, siete añitos, me dijese que tenía que continuar, tenía que seguir luchando y tenía que seguir haciendo el gol, pues te demuestra que siempre no hay que rendirse, hay que siempre tirar para adelante. Y que da igual lo que diga el resto de fuera, que lo tuyo es en el campo y el demostrarlo personalmente en el campo fue la mayor victoria que puedes haber demostrado tanto a ti personalmente como al resto.

Entrevistadora: Entonces, el fútbol ha influido en la forma de verte a ti misma y en la forma de desarrollarte, ¿no?

J4: Sí, yo creo que, a nivel deportivo, que los valores que te voy a inculcar como el respeto, el trabajo en equipo, la superación personal, la cooperación en general, yo creo que aparte de esos valores que son fundamentales tanto en el deporte como en tu día a día y en otros ámbitos que los puedas aplicar, también ha influido en cómo soy en mi persona. Porque

igual que hay que esforzarse en el campo y en el deporte, también tienes que esforzarte en los estudios, tienes que esforzarte para conseguir un trabajo que sea bueno para ti, que te guste. Y yo creo que, a nivel personal, pues bueno, lo que te acabo de decir ahora que a lo mejor antes me ponía a llorar y que es una tontería realmente porque lo ves desde 10 años, pero claro, con 10 años como una niña no va a llorar porque la insulten, ¿sabes? Pues a lo mejor ahora lo que me ha hecho a lo mejor es tener una fortaleza un poco más fuerte de si se meten contigo o te hacen algún otro comentario, pues el que sepa sin ponerte, el que sepa sin estar fuerte y no agachar la cabeza y que hay que seguir para adelante en todos los ámbitos.

Entrevistadora: *Muy bien. Más allá de lo deportivo, ¿qué significa el fútbol para ti y para tu vida?*

J4: Pues para mí lo definiría como una identidad. O sea, yo creo que como he estado desde muy chiquitita hasta el día de hoy con este deporte, creo que es lo que más me ha acompañado en mi día a día y en mi forma de ser y en cómo me he formado como persona.

O sea, las amistades que he hecho, la gente que he podido conocer dentro, los entrenadores y entrenadoras que he tenido y que me han acompañado en toda mi etapa. Y yo creo que es como, pues entre los valores que me han inculcado y la forma de ser ahora, es para mí como una identidad, mi ADN para mí del día de hoy.

Entrevistadora: *Luego dentro de tu equipo, sí, de tus equipos, ¿cómo describirías el ambiente en general?*

J4: Pues mira, al principio, como eres todavía una niña realmente y aunque sea en un club en el que yo he estado, partes siempre de una base como de una escuela a formarte un poco de los valores que tiene que haber, de cómo tienes que inculcar el respeto tanto dentro de tu equipo como con los contrincantes.

Entonces, eso poco a poco yo creo que era muy bueno. Pero bueno, yo creo que ya cuando empecé más o menos a crecer, que unos 16 años, 15, 17 más o menos, dejémonos en ese baremo, empezó un poco más la rivalidad dentro de nuestro entorno de jugadoras. Así que es verdad, pues bueno, que disfrutas que quieras ser titular, no quieras ser la suplente, entonces siempre hay una pequeña rivalidad dentro del propio equipo.

Algunos entrenadores llegan a gestionarlo y el saber cómo hacerlo, pero siempre hay otros que o vienen de nuevas o que tienen otro entorno de cómo disponer del equipo y que a lo mejor no han sabido gestionarlo del todo, entonces pues hay un poco de controversia entre

nosotras o más a lo mejor, no insultos, pero que los entrenamientos son más duros. Entonces cuando hay un entrenamiento en el que ya no juegas solo por entrenar y por hacerlo bien, sino que juegas porque quieres ser la titular de esa posición, hay mal rollo dentro del propio vestuario. Y eso fuera y dentro del campo influye y se nota muchísimo.

El que no hay una comunicación clara y no hay un respeto dentro del equipo, es muchísimo. Y bueno, yo creo que también principalmente, aparte de nosotras, al ser chicas, creo que es distinto el cómo se tiene que entrenar. Creo que como a lo mejor si hay una entrenadora, es más asequible porque entre chicas no podemos entrenar más, pero normalmente que son entrenadores y son masculinos, es mejor distinto.

Porque ya estás en esa época en la que te viene a ti la regla. Ya empezamos con las hormonas de chicas que tenemos en esas edades. Entonces es muy difícil el que pueda entender una persona que no la ha vivido personalmente porque realmente él ha sido un chico y no lo entienda al 100% como nosotras.

Entonces todo eso, el que sepa gestionarlo dentro del vestuario y que luego llevarlo a cabo dentro del campo, es realmente bastante complicado en esas edades. Luego hay controversias que yo creo que en todos los ámbitos luego suele haber.

Entrevistadora: Si comparas el espacio de tus vidas, como el estudio, trabajo, con el fútbol, ¿qué diferencias encuentras? ¿Sientes que a lo mejor es un espacio más seguro y más inclusivo donde tú te puedas sentir más segura?

J4: ¿Pero dificultad en el sentido de...?

Entrevistadora: No, no dificultad. Si lo comparas, el ámbito del fútbol, de tu equipo, con a lo mejor tu grupo de amigas de la universidad, ¿crees que el del equipo le sientes más seguro, con más inclusión o te sientes igual de bien en los dos?

J4: A ver, yo la verdad que di con un grupito de amigas bastante magnífico, por así decirlo. Yo las conocí cuando tenía 7 años, entonces han conocido desde que yo soy una niña de mi etapa adolescente hasta juvenil, hasta ahora que nos estamos formando como personas adultas, por así decirlo. Entonces sí que es verdad que a lo mejor con las de la universidad las conozco desde que tengo los 18 años y a lo mejor no saben toda tu trayectoria de atrás, pero yo creo que es más en la forma de cómo es cada persona.

Con las del fútbol me he relacionado yo creo que a la perfección y en este caso con las de la universidad bastante bien y diría que exactamente igual, pero porque también he dado

con un grupo de personas que han sabido escuchar y entender a lo mejor toda tu trayectoria y que han sabido saber decir pues bueno, pues has pasado por todas estas etapas de tu vida al igual que no sé, otra persona que las ha vivido dentro también las conoce. Es importante conocer todas las etapas a nivel de amistad en general para poder saber cómo es esa persona, si las has conocido más tarde o antes. Yo la verdad que no tengo ningún tipo de diferencia, yo me sentí bastante acogedora y segura, pero también puede ser porque he dado con unas chicas de un grupo de amigos que bastante bien.

Entrevistadora: ¿Has vivido algún otro tipo de situación de desigualdad o estereotipo por ser mujer en el fútbol?

J4: Bueno, al principio sí que es verdad que jugabas con chicos y los pequeños a lo mejor no les gustaba que una chica te pudiera ganar. Diría que a nivel de competición no lo he vivido tanto como dentro de los propios jugadores porque luego ya a partir de los alevines yo jugaba contra chicas y en el propio equipo éramos femeninos, entonces no he vivido ninguna desigualdad. Realmente yo creo que la mayor desigualdad que he podido tener ha sido más fuera de la competición y de los clubes, porque yo jugaba mucho en el recreo de los patios o en el parque de tu casa cuando jugabas con tus amigos y claro, sí que es verdad que eran todos chicos y a lo mejor era yo la única chica.

Yo tenía a veces comentarios de mi madre, cuando era todavía pequeñita, de decir, ¿por qué no te vas con las chicas a jugar a las cartas o con las muñecas? Que no era una forma de discriminación, sino que era más una forma de a lo mejor protegerme de decir, haz tu grupo con las niñas, porque a lo mejor los niños luego cuando crezcan a ti no te acogen de la misma manera que te va a acoger una chica o que hacen cosas que a lo mejor a ti luego no te van a gustar. Entonces es el momento en el que al día de hoy me di cuenta la diferencia que había, pero también era más a lo mejor como mi madre de proteger el cómo podía yo crecer en ese ámbito y yo creo que la más tocha fue en la ESO. En la ESO sí que es verdad que en los recreos jugaba bastante también al fútbol y jugaba con chicos y contra chicos.

Entonces ya en esta época en la que empieza un poco la adolescencia y que las hormonas también son peligrosas en ese momento, sí que había chicos que no les gustaba nada el que yo jugase e incluso los ganase. O les hacía una porrita y se enfadaban, porque esto no me lo pudo hacer una chica y bueno, verbalmente había insultos y bueno, físicamente una vez nos tuvimos que pegar por así decirlo en el patio, porque al final a mí me dieron patadas en el partido y no eran unas patadas que se pueden decir que eran del propio deporte, sino que ya

era un poquito más en el hecho de que una chica me está regateando y se está yendo de mi posición. Entonces bueno, pues hubo un pequeño controversia y bueno, pues lo solucionó como se puede solucionar cuando eres de esa edad.

Entrevistadora: ¿A qué horarios tenías de entrenos?

J4: Pues mira, yo cuando era pequeña entrenaba de 7 a 8:30 y luego ya cuando empezamos en cadetes, juveniles y senior, teníamos un horario desde las 8:30 , 10:30 o 8, 9:30. O sea, entrenabas a última hora de la tarde noche, o sea que realmente tú llegabas ya a tu casa a las 11, 11:30 y tenías que duchar, cenar y prepararte si acaso las cosas al día siguiente que tenías que repasarte de estudios, o sea que ya te acostabas sobre las 12:30 mínimo los días de entrenamiento. Claro, y eso siendo pequeña. Claro, tú eso tendrías unos 14, 15 años.

Entrevistadora: ¿Y cómo llevabas lo de tener que entrenar tan tarde y los estudios? ¿Cómo lo llevabas?

J4: Pues me costó mucho porque nunca he sido una chica en estudios que destacase siempre por los estudios realmente y entonces llegó un punto que cuando ya estábamos en 4º de la edición, primer bachillerato, mi madre me decía o sabes esto antes del entrenamiento o no puedes ir. Pero porque al final el compaginar el deporte con los estudios aquí en España es muy complicado porque no hay una facilidad que te digan de horarios o de facilidad por parte del instituto o del colegio en el que te faciliten esas horas que tú realmente las estás empleando tanto entre semana con los entrenamientos como los entrenamientos que tengas que hacer luego en el gimnasio aparte individualmente como luego los que haces en los partidos porque cuando era pequeña yo no jugaba un partido a veces jugaba dos en el fin de semana porque jugaba mejor con mi equipo y luego me bajaban a uno o me subían a otro y ayudaba porque faltaba gente entonces a mí me costó mucho el compaginarlos porque ya te digo para mí los estudios no destacaba y tenía que estar mi madre todo el rato haciendo mi hincapié de tienes que saber esto, si no no vas al partido, si no vas a entrenar entonces mi madre sí que estuvo muy encima para que pudiese llevar los estudios al 100% y que yo pudiese continuar haciendo mi deporte

Entrevistadora: ¿Qué horarios tenías en los partidos?

J4: Pues en los partidos normalmente teníamos la primerísima hora de la mañana o sea el primer partido que se juega el fin de semana éramos nosotros ese partido lo jugabas que luego había otros que jugabas por la tarde pero que por la tarde significaba jugar entre la 1 y las 3 del mediodía o sea te partía ahí también las comidas porque claro piensa que te

convocan una hora, hora y media antes del partido entonces si empiezas el partido a las 2 y tienes que estar a la 1 convocada tienes que comer sobre las 12 más o menos entonces te parte ahí mucho, ya no solo en comidas sino que también a lo mejor en el fin de semana si tenías que estudiar también te parte muchísimo el día y luego si no era pues por la tarde eran a lo mejor a las 4 o 5 a última hora de la noche no solíamos tener sino que era o a primera hora o a primera hora del mediodía principalmente Claro, pero cuando erais más pequeñas el sacrificio no solo era vuestro también de los padres Efectivamente, las familias y los padres tenían que estar ahí llevándote a un lado, al campo las comidas que yo también tenía que hacer a la 1 mis padres también tenían que comer a esa hora así que a veces tenían que llevar un bocata y comer allí y pues bueno, es lo que tocaba si querían llevarme a mí al partido y querían verme.

Entrevistadora: ¿Conoces de alguien que por estos motivos de que tengan que llevarlos tan pronto no hayan acudido al partido o hayan tenido incluso que dejar de ir a entrenar porque sus padres no lo podían llevar?

J4: A ver, no tanto como el dejar de no ir pero sí que había veces que lo bueno que nos hacía el club es que nos ponía un bus en la sede de nuestro propio club entonces si tenías que irte por ejemplo al sur de Madrid pues quedaban todas las familias dentro del club y luego ya ese bus te llevaba entonces lo que sí que hacíamos a veces los padres es que vivíamos un poco más por la zona pues hoy me llevo a estas 3 niñas entonces un padre se organizaba ese fin de semana y llevaba a las 3 que vivían por la zona y a la semana siguiente le tocaba al otro entonces nos turnábamos a veces luego siempre había padres que siempre querían ver a sus hijas entonces pues iban a lo mejor a llevarlas siempre o aunque se organizaran los padres para llevarlas luego en el partido siempre estaban pero bueno, tenían que hacer ese sacrificio por sus hijas.

Entrevistadora: ¿Desde tu experiencia has notado cambios en cómo la sociedad percibe ahora el fútbol femenino?

J4: Sí, sí, sí, totalmente Antes, hace por lo menos 10 años el fútbol femenino prácticamente digamos que ni se conocía o sea, era un deporte pero no se conocía realmente y al día de hoy está yendo muy lento porque todo tiene su proceso y su ritmo va muy lento pero bueno ya hay cada vez muchísima más gente que sigue de primera mano el fútbol femenino conoce a sus ídolos de ahora como Alexia Putellas que tenemos ahora esa máxima referente entonces poco a poco la sociedad se ha ido con estas nuevas novedades que han

ido llegando y bueno, en estos últimos años lo hemos visto en la Eurocopa en los estadios que ha habido más de 85.000 personas viéndolas en primera mano bueno, poco a poco está creciendo y esto va ahora de adelante para arriba.

Entrevistadora: ¿Cómo crees que es de importante que a día de hoy las niñas e incluso los niños tengan referentes femeninos?

J4: Pues fundamental porque el que yo a lo mejor pudiese jugar y mi referente sea Cristiano Ronaldo sí, está muy bien pero realmente pues es un chico y si tú tienes ese referente como puede ser a lo mejor lo que tienen ahora Alexia Putellas, Jenny Hermoso o Vicky López que es la más joven a día de hoy pues la verdad que es, vamos yo creo que es una gozada el que puedan tener a esas chicas en el máximo top de su carrera y que incluso estén creando sus propias marcas dentro de su club creen sus marcas de botas o guantes para los porteros o su propia, que Nike a día les patrocinen para mí yo creo que eso a nivel de la sociedad de las niñas va a notarse la diferencia con la nuestra muchísimo.

Entrevistadora: ¿Crees que va a fomentar a más niñas a que jueguen al fútbol?

J4: Sí, sí, totalmente va a impulsar a muchísimas que se dediquen a decir vamos a jugar este deporte porque antes a lo mejor te daba apuro porque era a lo mejor conocido como un deporte más de chicos, pero el que haya ahora tantas chicas que se decidan y se impulsen a jugar y lo lleven de primera mano a todas las redes sociales que hay va a llevar a muchísimas niñas a que sigan ese objetivo y esas ídolas.

Entrevistadora: ¿De qué manera crees que el fútbol femenino ha tenido impacto en tu entorno, en tu comunidad más cercano, el hecho de que tú hayas jugado?

J4: Pues el que haya jugado yo creo que principalmente en mi familia, porque como ya te digo toda mi familia juega al fútbol pero sí que es verdad que todos eran chicos porque de la casualidad que por parte de padres son cinco hermanos y los primos son todos chicos menos yo ahora nací una chiquitita pero bueno está ahora en proceso que la estamos metiendo también para el fútbol tiene siete añitos y le estamos diciendo que tiene que jugar al fútbol también o sea que yo creo que también por parte de mi familia el poder seguir también de mano igual que ahora el fútbol femenino seguir a lo mejor los partidos que hay de la primera división, el que también me viesan a ver jugar y viesan también otro ritmo y estilo deportivo que realmente había porque el modo de juego es completamente distinto entre los chicos y las chicas cambia muchísimo y el que mis tíos y mis primos

podiesen verme a jugar los fines de semana y que viesen también los dos entornos yo creo que es muy bueno para lo que ha venido para la familia la verdad.

Entrevistadora: ¿Crees que tú, para tu prima o incluso para otras niñas que te hayan visto jugar, puedes servir de referente?

J4: Sí, totalmente, porque mi prima pequeña ahora no solo se fija en mis primos mayores que han jugado, sino también en mí, en que quiere seguir con mi camiseta, que, si le presto las botas, le dejo las medias... Entonces, como no está en un club todavía, porque está en una escuela, pues a veces que viene a las comidas y de repente está con mi equipación de cuando yo jugaba al fútbol. Entonces, es como... ¡Jolín! ¡Qué guay! Que ella realmente quiera seguir también estos pasos y quiera seguir su trayectoria de su prima mayor. O sea, que vamos, es como otra referente, como si fuese para mí la ídola Alexia Pudellas, porque para mí en la familia soy su prima.

Entrevistadora: ¡Qué guay! Para mí, el fútbol femenino transmite unos valores diferentes que el masculino. Para mí, el fútbol femenino impulsa a una igualdad, a un respeto y a un trabajo en equipo. ¿Crees que el hecho de que la gente vea más fútbol femenino, incluso las niñas que lo jueguen pueden transmitirse estos valores?

J4: Sí, sí, totalmente. O sea, al final es un deporte, es una deportividad lo que intentas inculcar el que vean chicas de un trabajo en equipo, que sean cooperativas. Que realmente tú, aunque le ves en la televisión, si tú en el campo también lo ves, cómo se están comunicando, tú arriba, tú abajo, salgo yo, digo el nombre de mi compañera, cómo se animan cuando tienen que celebrar el gol todas juntas. Para mí eso yo creo que es lo que más puede verse de cara luego en televisión, porque, bueno, lamentablemente sigue habiendo racismo, sigue habiendo discriminaciones, sigue habiendo desigualdades.

Eso yo creo que va a existir toda la vida. Ojalá pueda disminuir todo esto, pero yo creo que la mentalidad de la sociedad es muy difícil cambiarla a grande escala. Pero bueno, yo creo que poco a poco, en este caso yo creo que incluso más el fútbol femenino se ha ido viendo cómo va teniendo esos valores que no se ven tanto como en el masculino está ahora mismo destacando ese racismo o esa discriminación que hay a día de hoy.

Yo creo que eso es de gran ayuda que salga en televisión y lo vean las niñas pequeñas de ahora.

Entrevistadora: ¿Crees que el fútbol femenino se puede utilizar como un altavoz para el cambio de la sociedad, como pasó con lo de Jenny Hermoso, que se utilizó al fin y al cabo el fútbol femenino para luchar contra eso?

J4: Sí, yo creo que tanto el fútbol femenino como en general cualquier tipo de deporte que haya y tenga una representación fuerte. Yo creo que la unión del propio equipo como ha ocurrido con lo de Jenny Hermoso yo creo que es lo que más ha hecho voz y más se ha hecho respetar en general.

Es una pena que quitásemos el título y se viese a menor escala eso, que realmente lo que ocurrió dentro del campo. Pero bueno, a lo mejor ha servido también de altavoz y de verse lo que se puede ver en menor escala, que a lo mejor ni sale en televisión ni se ve fuera del entorno que hay, que solo viven ellas. Y yo creo que como altavoz puede servir para decir todo lo que quieran decir, para que se hagan todos estos valores, para que se impulse y que todas estas niñas de hoy en día quieran esas ídolas y quieran seguir jugando al fútbol femenino como referentes, se puede utilizar y se debe seguir utilizando.

Entrevistadora: Desde tu punto de vista, ¿en la actualidad qué crees que necesita el fútbol femenino para mejorar o incluso para tener un mayor apoyo a las jugadoras?

J4: Pues bueno, yo diría que realmente la económica. El que haya tanta discriminación económicamente de los chicos y las chicas, yo diría que sería lo más ahora que se pueda haber. Sí que es verdad y no le voy a quitar valor que a día de hoy hay mucha más audiencia de masculino que de femenino, eso está totalmente claro, porque la hay.

Pero yo creo que los clubes grandes como puede ser ahora mismo el Barcelona, el Real Madrid, el Atleti y todos estos que vienen ahora, deben de seguir metiendo publicidad, deben seguir apoyando a las grandes marcas como Nike, Adidas, los retos nuevos que hay también de estas marcas que te digo, tienen que seguir apoyando y representando también por esas chicas para que se impulse y para que realmente se vea a gran escala el impacto que va a haber, que aunque vaya despacito se va a conseguir porque poco a poco lo estamos consiguiendo, pero vamos.

Entrevistadora: En tu club o en tus equipos que has conocido, ¿has recibido en algún momento algún tipo de apoyo o ayuda más allá de lo deportivo?

J4: ¿Deportivo? ¿Te refieres como a nivel más personal de familia?

Entrevistadora: Sí, quizás alguna coordinación con el psicólogo.

J4: Eso sí que es verdad que no lo vi desde bien chiquitita porque eso antes ni existía realmente, pero en mis dos últimos años de senior, porque yo estuve dos años en senior, empezó a venir una psicóloga que era como de apoyo, ya no sea individualmente, sino también como a nivel grupal porque nos daba un poco de charlas para que hubiese una comunicación más clara dentro del propio equipo, para que tuviésemos el respeto entre nosotras, para que hubiese equipo y cooperación tanto fuera como dentro del propio campo y hacíamos dinámicas de buenos mensajes que nos decíamos entre nosotras, hacíamos a lo mejor rutas o cosas fuera del propio entrenamiento y club para que hubiese un mejor ambiente.

Eso sí que en los dos últimos años lo vi, que una psicóloga venía a animarnos a estar con nosotras, a que hubiese mejor comunicación, digamos.

Entrevistadora: ¿Y de ayudas económicas?

J4: No, ayudas económicas no he tenido, la verdad, que ninguna. Yo he pagado al club desde la etapa de Benjamín hasta los cadetes y luego en senior no pagábamos nada, sino que ya por ser senior y ser mayor de edad, el club te ofrecía al seguir jugando, te daba la equipación y todo y tú ya no pagabas por seguir jugando.

Anteriormente sí y a día de hoy ya no hay nada. ¿Y ayudas económicas que me diesen? A mí no me han dado ningún tipo de ingreso ni nada. Mi primo jugaba en la misma categoría y en el mismo nivel que yo y cobraba dinero.

Siendo sincera, cobraba. No era mucho, pero a lo mejor sus 500-600 euros se llevaba al mes. Y yo qué sé, tenías 17 años y que ya estés cobrando esa cantidad, ya es como si ahora cobras miles de euros.

Entrevistadora: ¿Y quizás estabas al mismo nivel?

J4: Estaba en la misma categoría. Estábamos los dos en preferente. Él estaba en juvenil y yo también estaba en juvenil. Él cobraba y yo no.

Entrevistadora: ¿Sabes de alguna compañera que por este motivo de tener alguna dificultad económica y ser muy buena haya tenido que dejarlo por el hecho de decir no puedo pagarlo?

J4: Económicamente no lo he visto en ninguna. Económicamente sí que es verdad que los padres hacían el esfuerzo que tuvieran que hacer.

Sí que es verdad que el entorno en el que yo estaba era ya una gente social media. Más o menos el precio te lo podías permitir. Y si no tus padres yo creo que hacían el esfuerzo para que siguieses haciendo ese deporte.

Económicamente no he visto ninguna retirada. Lo que he visto más retirada en el sentido de no puedo continuar era más por el tener que paginar con estudios. Yo de hecho dejé el propio fútbol porque yo ya no podía seguir teniendo en las clases de la universidad en este caso y seguir jugando y entrenando 4 o 5 días a la semana más los partidos.

O sea ya se me hacía difícil en horarios. No económicamente sino más en horarios. Porque por ejemplo a día de hoy yo lo he dejado pero mi primo que está en la misma categoría que yo y está en otro club sigue jugando, pero porque él cobra.

Entonces yo no me puedo ya ponerme en el nivel de decir hago este deporte porque antes lo hacías a lo mejor por diversión y porque te encantaba. Pero llega un punto en el que cuando tienes tantos sacrificios de horarios y de cosas en el que tú ya lo ves como un trabajo. Entonces si yo no recibo una compensación económica me es muy difícil compaginar en general mi vida.

Entonces él puede compaginarlo porque ahora mismo lo ve como un estilo de vida como si fuese un trabajo. Porque ya llega un momento en el que a lo mejor tienes una saturación y que ya no tienes tanto nivel para seguir jugando pero al tener esa compensación económica puedes seguir haciendo el esfuerzo de seguir sigo continuando y sigo jugando.

Entrevistadora: ¿Qué es lo que te llegó a elegir? ¿Seguir con los estudios o con el fútbol? ¿En el fútbol qué pasa? ¿No veías mucho futuro más allá?

J4: Principalmente fue porque el último año que yo estuve en senior tuvimos un entrenador que no acompañó mucho con nuestro entorno no entendía nuestra adolescencia por así decirlo.

Hubo demasiados malos tratos entre las propias jugadoras que teníamos dentro demasiada competitividad. Entonces yo llegué a un punto en el que competía por y para jugar contra las propias compañeras que yo tenía en el propio equipo. Entonces a mí esa sensación de jugar para eso no me estaba gustando.

No me gustaba salir del partido y ponerme a discutir con mis compañeros. No me gustaba que mi entrenador tuviese que meterme cuatro gritos o pegar una patada al banquillo. Eso a mí no me gustaba.

Yo ya estaba viendo el fútbol como que no era algo divertido o algo bueno para mí en el sentido de que no lo disfrutaba como antes lo hacía. Entonces llegó un punto en el que me saturé tanto que lo dejé. A día de hoy sigo jugando unas pachangas con mis amigas de lo más feliz y contenta que soy, pero lo dejé porque no se puede compaginar ni estudios y llegó un punto en el que era una saturación que ya no podía más conmigo.

Entrevistadora: ¿Desde tu punto de vista piensas que el fútbol femenino puede servir para ayudar a las chicas a sus dificultades y sus entornos con dificultades?

J4: Sí, totalmente. Yo creo que tanto el fútbol como el deporte en sí. Ya te digo, todos estos valores que transmites con ayudas de personas con dificultades o discapacidades, todo lo que sea que sea formar en equipo y una unión de fuerza, yo creo que ayuda a cualquier tipo de persona.

Y ya te digo, el deporte es un estilo de vida. O sea, ya no es sólo el fútbol. Es un estilo de vida para las personas que están enfermas, para las personas que a lo mejor han tenido dificultades con su entorno social, alcohol o lo que sea.

Yo creo que el deporte es una salida de vida realmente.

Entrevistadora: Y para terminar, ¿algo que no te hayas preguntado que quieras añadir?

J4: Pues que animar a todo el mundo que quiera seguir el deporte de primera mano y decir a todas estas chicas que tienen a lo mejor miedo de enfrentarse, decir yo no soy para jugar a esto, que no se preocupen, que realmente viren por sí mismas, que luchen por lo que sueñen y que sigan todo adelante y que ignoren lo que les dice el resto, que sigan su propio corazón y que luchen por el deporte que ellos quieren.

Entrevistadora: Pues muchas gracias.

J4: Pues nada, a ti.

Entrevista jugadora 5 – TFG TS (19/03/2026):

Entrevistadora: Bueno, muchas gracias por tu participación. Lo que quiero llegar a dar con esta entrevista es conocer tu manera de entender el fútbol. Que no hay respuestas buenas o malas, todas son válidas.

Si en algún momento no quieres contestar alguna pregunta, me lo dices y sin problema pasamos. Que es confidencial, anónimo y voluntario. ¿Estás de acuerdo?

Jugadora 5 (J5): Sí.

Entrevistadora: Pues empezamos. Para comenzar, cuéntame un poco cómo ha sido tu trayectoria en el fútbol.

J5: ¿En un equipo?

Entrevistadora: Sí, cuando empezaste...

J5: Ah, me apunté a un equipo con 11 años, al equipo de mi ciudad, la Unión Deportiva Tres Cantos.

Y estuve allí desde los 11 hasta los 18. A los 18 me quité por la universidad para centrarme en mis estudios. Y luego, ya en cuarto de carrera, he vuelto a mí mismo club.

Entrevistadora: ¿Qué es lo que te motivó a empezar?

J5: Que desde pequeña siempre me gustó. En mi casa mi padre es muy futbolero y a mí siempre me gustó desde pequeña. Desde que tenía 4 o 5 años siempre me ha gustado jugar al fútbol más que otras cosas.

Entrevistadora: ¿Qué papel tuvo tu familia en la hora de apuntarte? ¿Te apoyaron o no te apoyaron?

J5: Al principio, cuando era más pequeña, me pusieron más problemas porque yo ya iba a otras extra escolares. Pero luego sí que me apoyaron. O sea, iba a piano y a fútbol y como me rompía los dedos en fútbol, fastidiaba las clases de piano.

Entonces mis padres no les hizo mucha gracia porque era mucho dinero perdido en no poder dar piano. Así que al final les convencí de que me quitaran de piano.

Entrevistadora: Bueno, a lo largo de tu trayectoria, ¿qué es lo que te ha hecho seguir jugando? Se me ha dicho que lo dejaste, ¿qué te hizo el volver?

J5: Que siempre me ha gustado. Yo me quité un poco de fútbol por tema de presión académica. Pero al fin y al cabo la universidad es privada y no quería tener el riesgo de suspender porque el fútbol te quita mucho tiempo. Entre ir, venir, ducharte, entrenamiento, los partidos en el fin de semana que te ocupan siempre un día entero.

Y con todo el tiempo que me iba a quitar, no quería jugar a suspender. Pero ya después de 3 años de carrera, vi que podía manejar bien la carrera y el ir a fútbol. También porque los entrenamientos empezaban mucho más tarde.

Entonces yo tenía más tiempo por la tarde para suspender. Y me apunté porque es lo que más quería en el mundo, volver a jugar al fútbol.

Entrevistadora: ¿Me has hablado de los horarios? ¿Qué horarios tienes ahora de entrenar?

J5: De entrenar, entrenamos de 9 a 10 y media. Entonces eso me deja más tiempo por la tarde para poder estudiar. Cuando eres más pequeño tienes el horario de un niño normal, a lo mejor de 6 a 7 el entrenamiento. Y cuando vas subiendo de categoría siempre empiezas a entrenar más tarde.

Entrevistadora: ¿Te has encontrado alguna barrera o dificultad por jugar al fútbol y ser chica?

J5: Sí. Y eso en el tema de los horarios de los partidos. Siempre, siempre, siempre, siempre da igual la categoría en la que estés.

Seas más mayor o seas más pequeño. Siempre te ponen un horario de partidos en fines de semana en la hora de comer. Entre la 1 y las 4 de la tarde.

Entonces eso lo que hace es que dificulta mucho que tengas una estructura de fin de semana. Organizar tu fin de semana porque no da. O te ocupa toda la mañana porque te tienes que ir a un sitio lejos.

Y ya en transporte una hora de calentamiento, la hora y media de partido y la vuelta. Pierdes como gran parte de la mañana y gran parte de la tarde. Y eso es algo que sí que me he dado cuenta con los niños que es como siempre el fútbol femenino.

O por lo menos mi club siempre ha tenido unos horarios pésimos.

Entrevistadora: ¿Por qué crees que es esto?

J5: Pues no tendría una explicación. No sé si es por la categoría de que estés en autonómica preferente y tal.

O sí es simplemente porque en fútbol masculino hay más equipos que en fútbol femenino. Entonces por lo general necesitan más amplitud de horarios. Que puede ser una causa también.

O simplemente porque lo organizan de la manera más fácil posible. Y dicen la minoría, que en este caso suelen ser los equipos de chicas. Porque en un club siempre suele haber más chicos que chicas de fútbol.

Se fastidia. La minoría se fastidia y ya está.

Entrevistadora: ¿Has jugado siempre en equipos femeninos o has jugado en mixtos?

J5: No, siempre femenino.

Entrevistadora: Más allá de lo deportivo, ¿el fútbol qué es para ti y para tu vida?

J5: Para mí, al ser un deporte, me parece que es algo esencial desde que eres pequeño. Porque te enseña un montón de cosas que cualquier otra disciplina no lo hace de manera tan específica. Por ejemplo, la tolerancia a la frustración cuando pierdes partidos.

El tener compañerismo con los demás. El saber qué ocurre si no tienes compañerismo. Es lo mismo un deporte individual, como puede ser el tenis, que un deporte de equipo como el fútbol o el baloncesto.

A la hora del desarrollo social de un niño, se nota un montón los que han estado en deportes de equipo y los que no. Y para mí eso me parece esencial.

Entrevistadora: O sea que para ti, ¿tú crees que el fútbol te ha aportado en tu desarrollo como persona?

J5: Sí, mucho.

Entrevistadora: ¿Y crees que el fútbol ha influido en la forma de verte a ti mismo, de afrontar situaciones difíciles? Ya sea autoestima, incluso ser más autónoma...

J5: Sí, sobre todo el tema de tener más autoestima. Porque de pequeña, en mi equipo de fútbol, éramos las malitas de la liga. Nos metían una paliza todos los fines de semana que nos quedábamos dobladas.

Y con el tiempo, te vas dando cuenta de que puedes ir mejorando. Ya no te meten tantos goles. Pasa un año y tú te sientes más capaz de hacer algunos partidos.

También desarrollas muchísima tolerancia a la frustración. O sea, te metes unas lloreras impresionantes con tus padres cuando eres pequeña. Pero ya cuando eres mayor dices, bueno, te lo tomas de otra manera.

Para el tema de ser más competitiva, también me ha ayudado.

Entrevistadora: ¿Y para afrontar situaciones personales o sociales que hayan sido duras o malas?

J5: Sí, sobre todo para el tema de ser un poco diplomática. Porque al final, dentro de un propio equipo, en los entrenamientos, pueden ocurrir ciertas situaciones de competitividad entre las propias compañeras del equipo que puedan dificultar un poco el bienestar social dentro del propio equipo.

Entonces, cuando alguna compañera se enfadaba conmigo, yo me enfadaba con alguna compañera. Con el tiempo aprendí que, a lo mejor, en vez de ser totalmente honesta y decir las cosas tal y como las sentía, hay que aprender a discernir un poco y adaptar el lenguaje a la persona y al contexto. Porque es lo mismo discutir por una persona que con otra, dependiendo de lo que haya ocurrido, si estás en un partido, en un entrenamiento más serio, jugando, si has entrenado en unos toques... Para temas de ser un poco más diplomática.

Entrevistadora: ¿Cómo describirías el ambiente dentro del equipo de los vestuarios?

J5: Mi experiencia siempre ha sido buena y positiva, pero cada vestuario es un mundo. También depende de la perspectiva que tengas tú y tu club respecto al fútbol. Va a haber un mejor ambiente.

Yo, por ejemplo, tuve la experiencia con el Tacón, club de fútbol que es el que controla el Real Madrid femenino, actual, y en ese equipo la competitividad era lo único que importaba. Eran chicas que los entrenadores les hablaban muy mal, de muy malas maneras. Era simplemente porque querían fomentar un equipo de jugadoras profesionales desde que son muy pequeñas.

Entonces, el ambiente en esos banquillos y en esos entrenadores y entre las propias jugadoras del equipo, dentro del campo, se hablaban fatal y todo por el objetivo que tenían. Que yo no lo comparto, pero bueno, es por el objetivo que tenían. En mi club, por ejemplo, no.

Porque mi club es un equipo de barrio, de mi ciudad, que obviamente, como todo buen equipo de fútbol, quiere competir y ascender, pero damos para lo que damos. Entonces, hay mucho mejor ambiente. Es diferente.

Entrevistadora: Si comparas el ambiente del fútbol, ya sea el vestuario, con otros de tu vida, como es el de la universidad, ¿sientes que en el fútbol es un espacio más seguro, donde tú puedes ser más tú, más segura de ti misma, más respetada, más escuchada?

J5: Yo, con mi experiencia, sí. Con mi equipo de fútbol, sí. Pues lo que digo de la respuesta anterior es que depende.

Depende. Porque, al final, para ser profesional en el fútbol, desde que eres muy pequeña, te ves forzada a situaciones muy estrictas, a tener un comportamiento muy estricto y ejemplar, desde que eres muy, muy, muy pequeña, porque en estos deportes, o avanzas rápido, o con 16 años no tienes salidas. Entonces, bueno, igual que la anterior, depende.

Entrevistadora: ¿Has vivido situaciones de desigualdad con los teóricos por ser mujer en el fútbol? ¿En los partidos?

J5: A nivel de estar federada en una liga, no. Nunca. Cuando jugaba con los chicos en el colegio, siempre me dejaban jugar con ellos, pero nunca llegué a formar parte del grupo de los chicos.

Y siempre te ponían de portera, porque, como era la mala, que objetivamente era mala, sí, que también había chavales que jugaban mucho peor que yo, también, también. Entonces, bueno, era más fuera de un ámbito más profesional, entre comillas, que en un ámbito coloquial.

Entrevistadora: Que desde las gradas nunca te han gritado nada, ni a ti ni a tus compañeras.

J5: Nunca. Típico padre que está tonto perdido y que grita por gritar, pero que eso también lo he visto en el masculino. O sea, no ha sido por ser femenino y ya está.

Entrevistadora: ¿Has notado cambios de cómo la sociedad percibe ahora el fútbol femenino?

J5: Sí. En los últimos cinco años, la perspectiva ha cambiado muchísimo.

También por, sobre todo, pese a lo que me pese, clubes como el Barcelona, que han apostado mucho por el femenino, desde siempre, y el Atlético de Madrid también. Y sí es cierto que ahora cada vez hay más chicas que se apuntan a equipos de fútbol. Y la verdad es que se agradece.

Porque muchas veces había años en los que éramos ocho para jugar al fútbol siete. Porque no había niñas que se quisieran apuntar por el motivo que fuera. Y eso al final también hace que el propio fútbol femenino crezca.

Porque en el fútbol masculino no es que sean mejores porque sí, es porque hay más competencias y se apuntan más gente. Hay más probabilidades de que haya gente mejor. Entonces, con el tiempo va a seguir progresando, sí.

Y yo he notado mucha diferencia de, por ejemplo, en la televisión. En plan, nunca se ha hablado del fútbol femenino en los deportes. En el típico telediario de deportes de cualquier cadena de televisión nunca se habla de fútbol femenino y ahora siempre sale algo.

Entonces eso la verdad es que va dándole más visibilidad. Hablando un poco de los referentes que ahora, con lo que tú has dicho, hay más visibilidad, con lo cual hay referentes femeninos que antes no había.

Entrevistadora: ¿Tú crees que estos referentes femeninos pueden ayudar a las chicas, a las niñas, a darles ese impulso de apuntarse al fútbol y seguir sus sueños de ser futbolistas?

J5: Sí. Yo creo que sobre todo también a la hora de eliminar estereotipos. Porque el fútbol femenino siempre ha sido muy estereotipado respecto a que son chicas siempre con... Como que son muy masculinas, que tienen que ser lesbianas porque sí y cosas de ese estilo. Y no es una realidad, en blanco.

Son dos cosas que no tienen nada que ver el ser lesbiana con que te guste el fútbol. O sea, sí es cierto que hay mucha parte del colectivo que les gusta el fútbol femenino, las lesbianas que les gusta el fútbol femenino o que incluso juegan al fútbol femenino. Pero yo creo que también hay parte de rechazo de que se las clasifique en una cosa u otra simplemente por hacer un deporte cuando si hicieran, por ejemplo, gimnasia rítmica, no se les clasificaría así.

Y yo creo que el que haya referentes que sean simplemente mujeres que juegan al fútbol, porque son chicas que han decidido ser profesionales en un deporte con independencia de otros ámbitos de su vida personal, que estén casadas, que tengan pareja, que no sean heterosexuales, lesbianas, bisexuales, en blanco. Todo ese tipo de cosas creo que ayuda mucho a que la gente se anime más.

Entrevistadora: ¿Y cómo lo has vivido tú esto en tu entorno? ¿Has podido ser tú a lo mejor referente para niñas desde tu club, que te vean, que las hayas animado?

J5: Sí. Yo cuando empecé en el club, las chicas del senior eran un referente para mí. Y ahora que yo estoy en el senior, sí que es cierto que las chicas pequeñas, cuando es un partido importante, siempre vienen más gente a vernos. Muchas de esas personas son niñas pequeñas que vienen con sus padres.

Y es porque les hace misión, porque realmente los padres no las conocen de nada. Es solamente porque las niñas quieren venir a vernos. Yo en mi caso no, pero tengo muchas compañeras que a la vez son entrenadoras dentro del propio club de equipos de niños o de niñas pequeños.

Y eso también ayuda a que les tengan aún más como referentes, porque ya no son solo jugadoras de seniors, sino que también son entrenadoras. Entonces te da como un plus.

Entrevistadora: ¿De qué manera crees que el fútbol femenino ha tenido impacto en tu comunidad o en tu entorno más cercano? ¿El hecho de que tú hayas jugado ha tenido algún impacto en tus familiares, tus amigos? ¿De que digan, mira, las chicas pueden jugar?

J5: Sí, sobre todo cuando eres más pequeña. En mi clase en concreto, en mi colegio éramos dos cursos de veinticinco niños cada clase. Y solamente dos chicas jugábamos al fútbol. Una chica se llamaba Irene y otra que era yo.

Y cuando ella y yo empezamos a jugar, luego hubo otras dos chicas que se animaron a jugar también solamente porque no era ya como solo estoy con los chicos, sino que también hay chicas dentro del fútbol. Entonces no me importaba tanto apuntarme a un partido o cosas de esas, a algún torneillo.

Entrevistadora: Para mí el fútbol femenino expresa ciertos valores que el masculino no lo hace. Para mí me expresa respeto entre ellas, igualdad y sobre todo trabajo en equipo. ¿Crees que el fútbol puede ayudar a transmitir estos valores? Ya siendo a través de gente que lo ve y las niñas que lo juegan.

J5: Sí, yo tengo la sensación de que en el fútbol masculino sí es cierto que el respeto entre los propios jugadores no se da de la misma manera que entre las jugadoras.

Yo pocas veces he visto que en un partido de fútbol femenino tengan que parar un partido por insultos racistas. Cosa que en el fútbol masculino pasa más frecuentemente de lo que debería ser. Que desde la grada se hagan insultos racistas.

O sea, desde la propia afición se hagan insultos racistas. Cosas de ese tipo en el fútbol femenino yo no las he visto. Ni desde mi experiencia, ni viendo fútbol profesional de la Champions League o cualquier tipo de copa profesional.

Y yo creo que eso también dice mucho del tipo de proyecto que va a haber, de cómo juegan las chicas y de lo que se transmite. Sí es cierto que cuanta más visibilidad se le da al fútbol

y más competencia haya, sí que creo que este tipo de situaciones de confrontación entre jugadores se van a dar. Porque al final somos humanos.

Entonces, sí que puede pasar. Por ejemplo, lo que ocurrió con Mapi León, de que hizo algo que no debería a una chica del Tenerife. Pues ese tipo de situaciones es que no se pueden evitar, pero tontos hay en todos lados.

Lo que pasa es que sí es cierto que en el fútbol femenino hay mucho menos tipo de incidentes que en el masculino.

Entrevistadora: ¿Crees que el fútbol femenino como bloque entero se puede utilizar para ciertas luchas sociales? Como puede ser, debe reivindicar que no todas las futbolistas son lesbianas, o incluso darles visibilidad a los colectivos LGTBIQ +. Lo que pasó con Gini Hermoso, ¿crees que puede ser útil para la sociedad?

J5: Sí, yo creo que sí, porque al final el fútbol es el deporte más visto en todo el mundo.

Si va a llegar algún punto en el que el fútbol femenino se puede utilizar para el masculino, igual que desde el masculino se transmiten mensajes que empiezan a solucionar algún tipo de problema, como puede ser el racismo con el respect que pone la UEFA en las camisetas y ese tipo de cosas. Creo que también con el fútbol femenino se puede hacer, sobre todo por el tema de reivindicar la diferencia de trato entre superiores y jugadores. Yo, por ejemplo, lo que ocurrió con Rubiales, lo que le pesa a la gente, Rubiales no le hubiera dado un pico a Carvajal en la vida.

¿Me explico? A Jenni sí, porque es mujer y él es heterosexual y le gustan las mujeres. Yo entiendo que puede ser que no lo haga con una connotación sexual, sino que simplemente lo haga por la emoción del momento. Pero la pregunta es si esa emoción del momento la transmitiría de la misma manera estando con el equipo masculino que con el femenino.

O, por ejemplo, que en la Copa de la Reina Rubiales se agarre el paquete para celebrar un gol teniendo a la reina de España al lado, a lo mejor con Felipe VI no lo hubiera hecho. Pero con la reina Leticia sí. Hay ciertos ámbitos de misoginia que, aunque lo haga de manera inconsciente, lo ha hecho y eso es lo que cuentan.

Entrevistadora: Desde tu punto de vista, ¿qué crees que necesita el fútbol femenino para mejorar o para que tengan mayor apoyo las jugadoras?

J5: Primero, que se apunten más niñas, porque siempre creo que cuanto más gente haga una cosa, más visibilidad se le va a dar, obviamente. Y desde el ámbito institucional, yo creo que también se debería promover de la misma manera los referentes masculinos que los referentes femeninos. Por ejemplo, Messi, cuando tuvo que decir, creo que eran diez jugadores de referente, dice una chica de femenino y es como que bien que alguien tan grande en la historia del fútbol como Messi ya dé el primer paso cuando le preguntan sobre diez jugadores que destacan para él, y no solamente menciona diez chicos sino que menciona una chica. Ese primer paso está muy bien, pero considero que debería ser más equilibrado.

Entrevistadora: En tu club, ¿conoces o has recibido algún tipo de apoyo o ayuda más allá de lo deportivo? Ya sea ayuda económica, para botas, transporte...

J5: Ayuda económica no, pero a nivel personal sí que me han ayudado, por los vínculos que he formado con mis entrenadores, con jugadoras, con los coordinadores técnicos, con ese tipo de cosas sí que me han ayudado a nivel personal. Si tenía algún problema dentro del equipo o cualquier cosa, si lo podía comentar con toda la confianza y ellos con toda su buena fe hacían lo que podían, y ese tipo de cosas, pero a nivel económico no, nada.

Entrevistadora: ¿Y sabes de alguna chica que fuera buenísima y que por problemas económicos y sociales tuvo que dejar el fútbol?

J5: No, no.

Entrevistadora: Retomando el tema de que tuviste que dejar el fútbol por los estudios, ¿fue por falta de tiempo?

J5: Sí, fue por una parte por falta de tiempo y por otra parte por inexperiencia en la universidad, porque al final bachillerato y la ESO son muy similares, pero cuando entras a la universidad la cosa funciona diferente y yo no me la quería jugar a suspender y por eso tuve que dejar el fútbol. Que me arrepiento, porque hubiera sido capaz de continuar con la carrera haciendo fútbol, pero fuera de ese equipo.

Entrevistadora: ¿Y crees que habría que reforzar en los equipos femeninos algo respecto a este sentido, algún tipo de apoyo económico, social?

J5: Yo creo que sobre todo los horarios de los partidos, porque yo entiendo que también para las familias es muy cansado que tu hija siempre tenga el peor horario de partido todos los fines de semana, porque es que a mí me ha pasado desde que he sido bien pequeña, o

sea desde mis inicios en el club hasta ahora que tengo veintipico años. Bueno, ahora ya en la categoría senior cambia un poco, pero sí es cierto que muchas veces, la gran mayoría de mi vida el horario de fin de semana era terrorífico y eso complica mucho que tú quieras mantener una continuidad, porque nunca se ponía un horario cómodo, por ejemplo poner un partido a las diez de la mañana, pues te ocupa la mañana, pero es solo te ocupa la mañana, no tienes que estar todo el día solamente para que la niña vaya al fútbol, y yo entiendo que a veces para las familias eso también es complicado.

Entrevistadora: Para terminar, desde tu punto de vista, ¿piensas que el fútbol puede servir para ayudar a las chicas en sus dificultades, en sus entornos con dificultades?

J5: Sí, porque para las personas que tenemos carácter, nos ayuda a regular el carácter, y para aquellas personas que tengan un carácter más débil, que sean más tímidas y ese tipo de cosas, les ayuda a lo contrario, a potenciar, a que tengan más carácter, a que sepan defenderse, a que tengan también la oportunidad de socializar diferente, y yo creo que siempre a nivel de desarrollo de cualquier persona, deportes como el fútbol siempre te ayudan a regularte.

Entrevistadora: ¿Y algo más que quieras añadir que no te haya preguntado?

J5: No.

Entrevistadora: Pues muchas gracias.

J5: A ti.

Entrevista jugadora 6 – TFG TS (22/04/2026):

Entrevistadora: Antes de empezar, muchas gracias por tu participación. Quiero conocer un poco tu punto de vista y experiencia jugando al fútbol. Que sepas que esta entrevista es anónima, voluntaria y confidencial.

Que en cualquier momento que tú no quieras contestar alguna pregunta, sin ningún tipo de problema me lo dices y sin problema pasamos. Y que la puedes parar en cualquier momento. ¿Estás de acuerdo?

Jugadora 6 (J6): Estoy de acuerdo .

Entrevistadora: Para comenzar, cuéntame un poco tu trayectoria. ¿Cuándo empezaste?
¿Qué es lo que te motivó?

J6: Pues yo empecé en segundo de primaria, en el colegio con niños, jugué solo con niños. Y nada, yo era la típica que estaba en el patio con los niños todo el día jugando al fútbol. Y ya mis padres me dijeron, va Mxxxx, vete a un equipo, juega con los chicos a ver qué tal te gusta y ya así eso buscamos un equipo de niñas.

Pues eso fue lo que me motivó, mis padres obviamente y pues yo jugando en el patio con mis amigos.

Entrevistadora: O sea que el papel de tus padres en la decisión de jugar al fútbol es súper importante.

J6: Sí, sí, fueron un gran apoyo la verdad.

Entrevistadora: Luego, ¿qué es lo que te ha hecho seguir? ¿Qué es lo que te ha motivado para seguir jugando a día de hoy?

J6: Pues sobre todo la gente que te llevas con el fútbol. Tanto amistades, algunos entrenadores te marcan un montón, tanto a buenas como a malas. Pero sobre todo las amistades y los valores que te aportan. Así que yo por eso sigo jugando, la verdad.

Entrevistadora: ¿Te has encontrado alguna barrera o dificultad por ser chica y querer jugar al fútbol?

J6: Pues sinceramente yo pienso que a día de hoy está como más normalizado que las chicas jueguen al fútbol. Pero sí que sigue habiendo ciertas barreras, yo considero.

Sobre todo, con el tema de cobrar y todo eso, que hay mucha desigualdad tanto en hombres como en mujeres. En hombres, por ejemplo, en Autonómica, que es la liga en la que juego yo, sí que cobran y yo no cobro. Entonces yo ahí veo que hay una desigualdad muy grande todavía y yo creo que se debería trabajar bastante.

Entrevistadora: ¿Y esto cómo lo vives? ¿Cómo te hace sentir?

J6: Pues yo la verdad es que sinceramente juego al fútbol por jugar, porque me gusta, me encanta todo lo que me aporta. Pero bueno, al fin y al cabo, pues a uno no le vendría mal. Entonces, no sé, yo la verdad es que lo veo bastante mal. Pero bueno, habrá que luchar para conseguirlo.

Entrevistadora: Luego, si miramos más allá de lo deportivo, más centrado en tu vida, ¿qué significa el fútbol para ti y para tu vida? ¿Qué te aporta?

J6: Pues a mí el fútbol la verdad es que lo ha sido todo, porque ha sido como mi lugar seguro. Que yo estaba mal cualquier día, cualquier cosa, sabía que tenía entrenamiento y ya era alegrarme.

Desconectaba completamente todos los problemas que tenía afuera. Y pues eso, lo que te he dicho antes, sobre todo con las niñas que he conocido, que han sido mi mejor amiga a día de hoy. La conocí ahí, llevo cinco años jugando con ella. Entonces yo lo que me llevo es eso, los valores y todo.

Entrevistadora: Entonces, ¿dirías que el fútbol ha influido en la manera en la que tú a día de hoy ves la vida o incluso afrontas los problemas?

J6: Pues yo diría que sí, la verdad, la verdad que sí.

Entrevistadora: ¿Crees que te ha ayudado a tener a lo mejor más autoestima, más autonomía?

J6: Sí, yo creo que sí. Al fin y al cabo, pues como que tienes que tener mucho compromiso también. Y eso como que te hace, yo qué sé, a mí, por ejemplo, me sube más la autoestima tener que decir, venga va Mxxxx, tienes que jugar, tienes que hacerlo bien. Encima, tanto padres como tus amigas ahí animándote, diciéndote, joe Mxxxx, qué buena eres, tal.

Pues eso la verdad es que me autoestima obviamente y me sube un montón. Y yo cuando jugaba al fútbol, o sea, literalmente no ha habido un día que he jugado al fútbol que esté triste. O sea, era lo que me motivaba.

Entrevistadora: ¿Y crees que esta autonomía, esta autoestima que has aprendido a través del fútbol la pasas a tu vida, a tu día a día?

J6: Sí, yo creo que sí, la verdad. Pero porque es lo que te digo, es un deporte tanto individual porque te tienes que centrar en ti misma como en equipo. Entonces, pues todos esos valores que me han aportado a mí por lo menos, pues yo me los llevo a mi día a día.

Y pues si algún día tengo un día malo, pues digo, joe, tal, que yo valgo para algo, ¿sabes? El fútbol se me da bien, me lo paso bien, me aporta muchas cosas. Entonces yo sí que me lo aplico a mi día a día, la verdad.

Entrevistadora: Dentro de tu equipo, ¿cómo describirías, pues eso, el ambiente que hay o incluso ya más en el fútbol femenino? ¿Qué ambiente te genera el fútbol?

J6: Pues yo diría que el fútbol para mí es como mi familia, o sea, mi segunda familia.

O sea, pues por lo que te he dicho antes, o sea, la gente que conoces, porque ya no solo jugando al fútbol, ya luego sales del fútbol y quedas con esas niñas, te lo pasas súper bien con esas niñas. Entonces, pues es que, a mí, como grupo, para mí el fútbol es literalmente familia, es como lo describiría.

Entrevistadora: Luego, ¿sientes que, a lo mejor en comparación del ámbito del fútbol, de tu grupo de fútbol, con el grupo de universidad, otros grupos, en el grupo de fútbol te sientes más escuchada, te puedes sentir más tú?

J6: Pues sinceramente no sé qué contestarte, pero yo diría que no hay diferencias.

Al fin y al cabo, cuando conectas con una persona tanto en el ámbito de fútbol como de universidad o cualquier cosa, yo por lo menos con todas mis amigas me siento bastante escuchada, así que no diría que hay ninguna diferencia.

Entrevistadora: Luego, ¿has vivido alguna situación que, por ser chica, más del tipo de estereotipo, por ser mujer en el fútbol? ¿Durante el partido, que me has dicho que jugabas contra chicos, sobre todo? ¿Alguna reacción de ellos, de la grada?

J6: No, sí, bueno, al fin y al cabo, cuando yo era pequeña y jugaba con los niños, era lo típico de las niñas, estaban jugando a sus cosas y yo estaba con los niños solo, los típicos comentarios que se les sueltan, en plan marimacho o cualquier cosa de esas, y a mí sinceramente era como que no me afectaba, pero porque para mí era lo que me hacía feliz. Entonces, por un comentario que me haga una persona no voy a cambiar mi felicidad.

Entonces, sí que es verdad que me han soltado muchos comentarios cuando era pequeña, sobre todo de mari macho, que jugabas con tíos, no sé qué y tal, y había como esa cierta desigualdad, pero es que a mí me daba igual, sinceramente.

Entrevistadora: Y luego, así un poco, ¿qué horarios de entrenamiento sueles o solías tener?

J6: Pues, sobre todo por la tarde, tarde-noche diría yo, de 7 a 9, algunos días incluso de 9 a 10 y media, era, depende del día, pero entreno 5 días a la semana.

Entrevistadora: Y de pequeña, ¿cómo llevabas eso el salir tan tarde?

J6: Pues de pequeña, la verdad es que, a ver, pues no muy bien, porque al fin y al cabo soy una niña, era una niña, y pues llegaba a casa reventada de jugar, luego al día siguiente tenía que levantarme súper pronto, tenía que estudiar, al fin y al cabo, pues como que me consumió, pero es lo que te estoy diciendo, rollo, me hacía feliz, ya está, y mis padres se preocupaban por mi felicidad, y si me veían feliz haciendo eso, pues conseguía.

Entrevistadora: ¿Y cómo complementabas el poder ir al fútbol y el estudio? ¿Hubo un momento que te ha costado?

J6: Sí, hubo una temporada que me costó bastante, de hecho, me tuvieron que poner un profesor particular, algunas asignaturas, pero bueno, seguí para adelante, porque sí que hubo veces que a lo mejor me decían, rollo, como suspendas alguna, te quito del fútbol, y eso era para mí, no, no, no, no, así que yo ahí me ponía las pilas a tope y me sacaba todo para seguir jugando.

Entrevistadora: Luego, desde tu experiencia, ¿has notado algún cambio en cómo la sociedad percibe ahora el fútbol femenino?

J6: Yo siento que a día de hoy hay más visualización del fútbol femenino, la verdad, sobre todo en ligas Alexia Putellas, Vicky López, que son literalmente leyendas del fútbol femenino, pues sí que se ven más, se da más movimiento, va más gente a verlo, tanto en la Eurocopa también, se ve bastante, entonces yo me alegro de decir, jope, lo ve más tu gente, tal, pero es lo que te digo, sobre todo la desigualdad del tema del dinero, pero lo que es la visualización, la verdad es que veo que últimamente esa generación lo está viendo más.

Entrevistadora: ¿Cómo crees que influye el que haya ahora referentes femeninos para las niñas?

J6: Pues yo lo veo genial, o sea, genial, genial, genial, las niñas, yo de hecho, aparte, entreno a un equipo de niñas pequeñas, y todas diciéndome, yo quiero ser como Alexia, y al fin y al cabo una niña, en vez de decir, joe, mi referente es Mbappé, que también puede ser, pero que digan, una niña, joe, mi referente es Alexia Putellas, es como, sí, la verdad es que sí.

Entrevistadora: ¿Crees que el hecho de que tú juegues al fútbol ha tenido algún impacto en tu comunidad o tu entorno más cercano?

J6: Como ya sea que haya amigas que incluso conozcan que hay fútbol femenino, que les guste el fútbol y gracias a ti lo hayan descubierto y se hayan puesto a jugar, que tu familia también, sí, yo me acuerdo que en el colegio había una niña que le daba mucha vergüenza

jugar con los niños, y no quería jugar, y no quería jugar, y no quería jugar, y yo le decía siempre, va a jugar conmigo, no sé qué, jugamos juntas, y cuando yo estuve en equipo de chicos no se atrevió a jugar, pero nada más yo me fui a un equipo de chicas y le dije, tú te vienes conmigo, porque sé que te gusta y sé que te hace feliz, y se vino conmigo a jugar, y de hecho hemos jugado todos los años que yo he estado jugando.

Entrevistadora: Eso es increíble. Luego, para mí, el fútbol femenino transmite unos valores, como el respeto, igualdad, trabajo en equipo. ¿Cómo crees que puede ayudar el fútbol femenino a seguir transmitiendo estos valores?

J6: Pues yo creo que sobre todo es buen ambiente, que haya tanto en el vestuario como en el fútbol en general, al fin y al cabo, es un deporte de choque, va a haber piques, incluso los entrenamientos con las niñas también lo van a haber, pero al fin y al cabo es lo que tú has dicho, es un deporte de equipo, que eso te transmite muchísimos valores, saber gestionar tu ira, tus emociones, también te enseña muchísimas esas cosas. La verdad es que yo siento que sí que transmite estos valores bastante bien.

Entrevistadora: Y desde tu punto de vista, en la actualidad, ¿qué crees que necesitaría el fútbol femenino para mejorar o que reciban mayor apoyo las jugadoras?

J6: Buena pregunta, la verdad. Pues es que te diría darle muchísima más visualización. La verdad. Igual que también se da mucho bombo al mundial de chicos o cualquier cosa, intentar darle más bombo al hecho de que las chicas también jueguen su Eurocopa, su Liga, intentar en la máxima medida posible que se viese más. Es que es una pregunta bastante buena.

Entrevistadora: Luego, en tu club, en tus equipos que has pasado, ¿has conocido o recibido algún tipo de apoyo o ayuda más allá de lo deportivo? Ya sea acompañamiento, algún tipo de apoyo emocional o incluso económico.

J6: Sí, yo sobre todo con entrenadores. Yo tuve un entrenador que para mí ha sido como mi segundo padre. Era mi apoyo. Yo había partidos que a lo mejor salía diciendo, joder, Mxxxx, he hecho una mierda de partido.

Pero luego me llegaba él, me apoyaba y me decía, Mxxxx, es que eres buenísima. Estaba ahí para todo, me escribía, Mxxxx, tal, que eres la mejor, cualquier cosa me dices. Me hacía entrenamientos, me hacía dietas, me hacía de todo.

Y para mí, pues, un entrenador, sobre todo, ha sido como mi mayor referente, aparte de mis padres, obviamente, y mis compañeras. Para mí lo han sido todo y han sido como mi más apoyo.

Entrevistadora: Y a lo mejor no sabes o no te ha ocurrido, pero ¿sabes de alguna chica que sea, yo creo que ha sido buenísima, pero que ya sea por problemas económicos o por el tema del horario haya tenido que dejar de jugar?

J6: Sí, pero más allá de lo económico, sobre todo también, igual que he dicho que los entrenadores también son buenos, lo tuvo que dejar por un entrenador que la desmotivó mazo.

Y, pues, lo tuvo que dejar. Y llevaba a lo mejor la chica 12, 13 años jugando y por culpa de un entrenador que no la valoró nada, dejó el fútbol que era lo que más le gustaba. O sea, era una obsesa del fútbol y lo tuvo que dejar por un entrenador.

Entrevistadora: Luego, ¿desde tu punto de vista piensas que el fútbol femenino puede servir para ayudar a las chicas en sus dificultades y en entornos difíciles?

J6: Sí, desde luego. Yo es lo que te he dicho antes, para mí el fútbol ha sido mi lugar seguro. Yo tenía un día malísimo y lo único que me motivaba a seguir era ir al fútbol.

Y reírme con mis niñas, jugar al fútbol, pero también hacer el indio y pasármelo bien. Es que para mí el fútbol lo ha sido todo. Literalmente ha sido como mi casa.

Yo diría a cualquier niña que se está pasando por un momento difícil que juega al fútbol o a cualquier tipo de deporte. Así que sí, yo sí que lo diría.

Entrevistadora: Y luego ya para terminar, ¿algo que quieras añadir de tu experiencia? ¿Algo que no te haya preguntado?

J6: Pues no mucho, pero bueno, me ha gustado muchísimo la entrevista.

Entrevistadora: Muchas gracias.

J6: Y que nada, espero que esto dé más visualización a todo el fútbol femenino. Y pues eso, muchísimas gracias.

Entrevistadora: No, gracias a ti.

Entrevista jugadora 7 – TFG TS (22/04/2026):

Entrevistadora: Muchas gracias por participar. Decirte que no hay respuesta ni buena ni mala, que en cualquier momento que tú quieras pararme, me paras. Si quieres pasar de pregunta, me dices, sin ningún tipo de consecuencia.

Que es totalmente confidencial, anónimo y voluntario. ¿Estás de acuerdo?

Jugadora 7 (J7): Perfecto, sí.

Entrevistadora: Pues vamos a ello. Cuéntame un poco tu trayectoria en el fútbol. ¿Cuándo empezaste y qué es lo que te motivó?

J7: Me motivó principalmente mi padre, porque es que en mi familia... O sea, yo tengo un hermano pequeño que nunca le ha gustado el fútbol y la que me ha gustado desde siempre ha sido a mí. Y yo siempre he sido muy deportista y como que jugaba tanto al tenis como en el fútbol en el cole.

Desde quinto de primaria llevo jugando. Y hubo un momento en el que mi futuro profesional tenía que decidirse entre el tenis y fútbol. Y la verdad que me llenaba mucho más el fútbol, así que decidí tirar por ahí.

Así que, desde los 10 años, pues la mitad de mi vida jugando al fútbol.

Entrevistadora: O sea, que me dirías que el papel que tuvo tu padre fue fundamental.

J7: Si si mucho.

Entrevistadora: Luego, a lo largo de tu trayectoria, ¿qué te ha hecho seguir jugando hasta el día de hoy?

J7: Pues que yo ahora... Es verdad que el fútbol ocupa una gran parte de mi vida y yo no me imagino llegar una tarde a mi casa y no tener entrenamiento.

O sea, es mi fuente de desinhibición completa. O sea, yo no sería la persona que soy sin el fútbol, la verdad.

Entrevistadora: Luego, ¿has encontrado algún tipo de barrera o dificultad a la hora de ser chica y querer jugar al fútbol?

J7: Sí, y es sobre todo... Ahora ya menos, pero sobre todo en los primeros años.

Al llegar junio, tenía siempre la incertidumbre de si el año que viene iba a haber equipo. Entonces estaba todo el verano en vela para ver si había gente suficiente para el

equipo. Entonces es verdad que eso ha ido cambiando porque ahora hay muchas más chicas que quieren jugar, pero sobre todo ha sido esa la dificultad.

Entrevistadora: ¿Y cómo vivías eso? ¿Cómo te hacía a ti sentir?

J7: Espantoso. Yo de verdad... O sea, en junio era el sentimiento de incertidumbre, de madre mía, ¿y qué hago? ¿y qué hago? ¿y qué hago? Y pretendía, digo, me meto a kickboxing, pero es que no, yo quería fútbol. Y de una manera u otra pues terminaba saliendo, aunque fuésemos 10, ya ves tú, pero sí.

Entrevistadora: ¿Has jugado siempre con chicas o has jugado con chicos también?

J7: Siempre con chicas. De hecho, fui el primer equipo femenino de fútbol salada en mi cole.

Entrevistadora: ¡Guau! La verdad.

J7: Y luego ya me pasé a fútbol once, pero siempre con chicas.

Entrevistadora: Luego, más allá de lo deportivo, ¿qué significa para ti el fútbol? Para ti y para tu vida.

J7: A ver, a mí es que me gusta mucho el fútbol, tanto jugarlo como verlo.

Entonces, es mi fuente de ocio más maravillosa. O sea, es que pareceré exagerada, pero de verdad que mi vida se resume en fútbol. Y yo por la mañana estoy con fútbol en la cabeza, por la tarde estoy con fútbol en la cabeza y por la noche también.

Entonces, como te he dicho, es fuente de ese estrés completo y de relajación y de disfrute, la verdad.

Entrevistadora: ¿Y dirías que el fútbol ha influido en la manera de verte a ti misma y de ver a la vida?

J7: Sí. De hecho, siempre que me dicen preséntate, yo lo primero que digo es soy xxxx y juego al fútbol.

Es que el fútbol soy yo y yo soy el fútbol. Es la verdad que somos una completamente.

Entrevistadora: ¿Dirías que ha influido en tu autoestima, en tu autonomía?

J7: Sí. Y también, sobre todo en la autonomía, en el sentido de que yo veo en niñas, por ejemplo. Yo he llevado un equipo de niñas pequeñas de 10 años y comparaba la

independencia, la autoestima y la forma de ser de esas niñas con mi prima de 10 años que no hace ningún deporte grupo y es que veía una diferencia de madurez, de soltura, de relaciones sociales muy fuerte.

Entrevistadora: Luego, ¿cómo describirías el ambiente dentro de tu equipo o ya dentro del fútbol femenino?

J7: Es verdad que yo tengo suerte porque me dicen que dentro del fútbol femenino suele haber bastantes dramas y conflictos en los equipos porque es verdad que somos mujeres, ¿no? Pero yo tengo mucha suerte y la verdad es que nuestro equipo está muy unido y muchas veces he pensado en dejarlo por si hay frustración, tal, que no te salen las cosas, pero si me quedo y si sigo es por el ambiente y por las amistades del fútbol.

Entrevistadora: ¿Dirías que tu equipo te ha dado un sentido de pertenencia a un grupo?

J7: Sí, sin duda. Igual no tanto porque hay gente que se lleva mucho por el escudo, por el equipo, pero yo me llevo como por las chicas. O sea, no es tanto el sentido de pertenencia al club, sino a mi equipo.

Entrevistadora: Si lo comparas con otros ámbitos de tu vida, ya sea estudios, el barrio, lo que sea, ¿qué diferencias encuentras? ¿Dirías que en el fútbol es un espacio más seguro para ti?

J7: Sí. O sea, es verdad que como llevo ya muchos años, he creado mi rol en el equipo, por así decirlo. Imagínate, soy, yo qué sé, la graciosa.

Pues entonces ya soy la graciosa y me siento muy cómoda en ese rol. Es verdad que en cuanto, por ejemplo, a estudios, igual sí que me exijo lo mismo en fútbol que estudios, pero es una exigencia diferente porque la exigencia de fútbol como que la disfruto y al final es muy satisfactorio todo lo que recibes de vuelta.

Entrevistadora: ¿Has vivido alguna situación de desigualdad o estereotipo por ser mujer, ya sea desde las gradas? Bueno, tus propios compañeros no porque eran chicas, pero desde las gradas o entrenadores.

J7: Bueno, entrenadores sí que han tenido los típicos comentarios de, vamos a ver, las que están con la regla, pues sí. Pero bueno, y desde la grada de insultos, pero eso, tanto como si fuese hombre como si fuese mujer, o sea no lo veo para nada relacionado. Y luego en el

cole sí que he recibido, en plan, pues de comentarios de que es un fuera de juego o de intentar, ya ir yo a por un hombre y ya la mina iba a quererme hacer un caño.

Eso a un hombre no se lo hace, ¿sabes? Y yo te lo tapo y te quedas con la boca callada. Pero cosas pequeñas a grandes tampoco.

Entrevistadora: ¿Y eso cómo te hacía sentir a ti?

J7: Yo es que encima era la activista de clase, pues yo saltaba a la mínima y la verdad que me enfadaba un montón.

Pero sí que en eso sí que he visto mejora, pero sigue habiendo comentarios que tela, la verdad.

Entrevistadora: ¿Luego qué horarios de entrenamiento tenías?

J7: O sea, a ver, de pequeña era justo después del cole, en plan de 4 a 5, y ahora súper tarde, ahora termino a las 10 de la noche.

Entrevistadora: ¿Y el tema de partidos?

J7: Pues los findes, pues es verdad que, por ejemplo, mis amigas siempre se enfadan conmigo porque como que yo dependo del fútbol y yo sí que le doy mucha, es verdad que no juego en una liga, pues no juego en tercera autonómica, pero sí que le doy mucha importancia al fútbol y va primero, y si va y tengo un partido, pues lo siento, pero no voy a ir a tu cumpleaños.

Entrevistadora: ¿Y cómo has compatibilizado los estudios con el fútbol, con esos entrenamientos que sales tan tarde? ¿Cómo lo has hecho?

J7: Pues eso me pregunto siempre yo. Pues es verdad que como que parecerá incoherente, pero los días que tengo entrenamiento, es decir, los días que tengo que terminar antes de estudiar, son los que más rindo. No sé si es por motivación, porque sé que luego voy a salir de mi casa o por algo, pero son los que más rindo.

Entonces, pues es eso, al final es que sé que voy a relajarme y a despejarme y cojo el entrenamiento con muchas ganas. Y luego los partidos de los findes, pues te joroban un poco el finde, pues tanto en planes como ahora, pues estudios, pues irte y perder la mitad de un día, pues porque entrenamos cosas así otras, pues la mitad de un día, pues es jorobado, pero merece la pena.

Entrevistadora: ¿Y te has visto en alguna situación de decir, o estudios o fútbol, de tener que elegir?

J7: No, de hecho, nunca, o sea, hay mucha gente, yo qué sé, también cuando he estado con el equipo de niñas, muchas niñas no vienen al fútbol por entrenar.

Yo es que nunca, ni en quinto de primaria, ni en la ESO, ni en bachiller, ni ahora en la universidad, me he saltado en un entrenamiento por estudiar. O sea, porque he dicho, si es que, ¿qué voy a hacer una hora y media estudiando si voy a estar con mi cabeza en otro lado? No, no, voy a entrenar.

Entrevistadora: Luego, desde tu punto de vista, ¿has notado algún cambio en cómo la sociedad percibe ahora el fútbol femenino?

J7: Sí, a ver, yo creo que también desde el Mundial Femenino ha hecho, ha subido mucho tanto, ¿cómo se llama? O sea, cuando se ve en la tele.

Entrevistadora: ¿Con visualizaciones?

J7: Sí, en plan que la gente lo ve más, lo toma mucho más en serio, y yo veo muchas más niñas con camisetas de fútbol por la calle, y me voy a emocionar. No, pero sí, yo creo que ha despegado, y que siga despegando. Eso veremos.

Entrevistadora: ¿Cómo ves tú, cómo influye el que haya ahora referentes femeninos en las niñas?

J7: Yo es que creo, es que he visto hasta chicos con camisetas de chicas, y eso es súper guay, porque yo, cuando era pequeña, vale, estaba Amanda San Pedro. Ay, mi pobre. Pero es que era solo ella, encima era de la Atleti, que yo soy del Real Madrid a morir, y yo decía, yo cuando era pequeña, el Real Madrid femenino no existía, entonces yo decía, yo a la Atleti, que le odio con todo mi amor, lo siento mucho, ya lo sé, pero yo decía, yo es que soy del Atleti femenino, porque no había otro, y ahora pensar que las niñas del Madrid tienen a sus referentes femeninos del Madrid, yo es que se me pone la piel gallina, la verdad.

Entrevistadora: ¿De qué manera crees que el fútbol femenino ha tenido impacto en tu comunidad, o en tu entorno más cercano? Me explico, el hecho de que tú juegues al fútbol, ¿ha tenido algún impacto incluso en tus amigas, que algunas hayan motivado a empezar, o que conozcan que hay fútbol, o en tu familia?

J7: Pues no sabría decirte hasta qué punto, es verdad que sí que he metido alguna amiga al equipo, y sí que es verdad que el fútbol femenino se mueve mucho por conexiones. Y luego, para todo el mundo, soy la futbolista de la familia, del grupo de amigas, de todo, entonces sí que, partido, pues con xxxx, juego a un derbi, pues con xxxx, entonces sí que es como mucho social.

Entrevistadora: ¿Crees que el fútbol femenino puede ayudar a transmitir los valores de este deporte? Para mí, el fútbol femenino lo que expresa es igualdad, respeto y trabajo en equipo.

J7: Sin duda, y, de hecho, mucho más que el masculino. La gente no está preparada para esta conversación jajajaj, pero los valores del femenino y el juego del femenino es mucho más bonito, respetuoso, deportivo y todo. Luego, desde tu punto de vista, en la actualidad, ¿qué crees que necesita el fútbol femenino para mejorar y para que tenga mayores apoyos? Pues que se siga apoyando a las niñas desde pequeñas y que se les siga dando recursos, porque al final, me refiero, muy poca gente vive del fútbol, es verdad que ahora más, chicas, y al final llega un punto en tu vida en el que, si no vives del fútbol, pues te vas a dedicar a otra cosa, porque hay que sobrevivir.

Entonces, pues, muchos más recursos, mucho más potenciar, pues igual que en Estados Unidos hay becas para las chicas de fútbol, pues aquí también meterlas, porque al final, pues eso.

Entrevistadora: En tu club o en los equipos deportivos que has jugado, ¿has conocido o has recibido algún tipo de apoyo o ayuda más allá de lo deportivo? ¿Alguna ayuda económica, apoyo psicosocial?

J7: Sí que tenemos una psicóloga que la he visto una vez en cinco años que yo en el club, en una sesión grupal, pero poco más, la verdad que mi club anónimo deja que desear en lo referente al fútbol femenino, la verdad.

Entrevistadora: ¿Crees que esto habría que reforzarlo?

J7: Sí, sí, somos informalmente la última mierda del club, siendo femenino, y los partidos da igual que seamos senior A, los elegimos las últimas, y los entrenamientos a la última hora del día cuando el senior B del masculino juega mejores horas, balones nulos, petos de mierda, pues siendo el senior A, pues eso.

Entrevistadora: A lo mejor no lo has vivido, pero ¿alguna compañera tuya que haya sido buenísima, que juegue muy bien, que haya tenido que dejar el fútbol por problemas económicos o por problemas sociales?

J7: Creo que no he tenido, es verdad que mi club es de los más baratos de la zona, y en mi zona hay muchos, muchos clubs, entonces sí que solemos recoger, y de hecho en mi club yo creo que la mayoría, el 70% de los afiliados son inmigrantes, entonces es verdad que eso se nota mucho, que los clubs de alrededor sí que tienen gente con el poder adquisitivo mayor, y el nuestro pues somos los humildes, efectivamente.

Entrevistadora: Y luego ya casi para cerrar, desde tu punto de vista, ¿qué piensas que el fútbol femenino puede servir para ayudar a las chicas a superar dificultades o entornos con dificultades?

J7: Sí, 100%, y sobre todo por el grupo que se hace, y el sentimiento de grupo, y el tener a tus chicas, que al final lo que une el fútbol es que no lo sepan a nada.

Entrevistadora: Y ya para terminar, ¿algo que quieras añadir que no te haya preguntado?

J7: Pues nada, que me ha encantado esta iniciativa, y que yo siempre he pensado en hacer un mix de trabajo social y fútbol, y que siempre he pensado eso, que el fútbol es como herramienta social, si es que, ¿cuál es el único momento en el que se une España en el Mundial? Pues es que ya no hay más que decir, la verdad.

Entrevistadora: Muchas gracias.

J7: Nada, a ti, que me ha encantado.

Entrevista jugadora 8– TFG TS (22/04/2026):

Entrevistadora: Bueno, antes de nada, muchas gracias por querer hacer la entrevista. Lo que quiero ver es tu punto de vista del fútbol, de tu experiencia. Añadir que no hay respuesta ni buena ni mala, que solo quiero tu punto de vista.

Que todo lo que se comente en esta entrevista es confidencial, anónimo y voluntario y que en cualquier momento que tú quieras pasar de pregunta a parar, me lo dices sin ningún tipo de consecuencia. ¿Estás de acuerdo?

Jugadora 8 (J8): Estoy de acuerdo.

Entrevistadora: Pues vamos a ello. Para comenzar, cuéntame un poco tu trayectoria en el fútbol. ¿Cuándo empezaste? ¿Qué es lo que te prometió empezar?

J8: Pues en mi casa se ve muchísimo fútbol desde pequeña. Yo empecé a jugar de hecho desde los tres años, o sea, es que empezar desde pequeña a pequeña.

Y nada, pues mi padre era muy futbolero, bueno es muy futbolero, me compró un balón, dormía con el balón y todo y me dijo ya pues esta niña duerme con el balón, pues le tendremos que apuntar a un equipo y empecé a jugar pues con cuatro años, tres o cuatro años en Alcalá, en mi ciudad, con chicos pequeños.

Entrevistadora: O sea que dirías que el papel que tuvo tu padre en que te apuntas al fútbol fue fundamental.

J8: Sí.

Entrevistadora: Luego, a lo largo de tu trayectoria, ¿qué es lo que te ha hecho que tú quieras seguir jugando hasta hoy?

J8: Pues el significado que tiene el fútbol para mí, en general. O sea, yo creo que es como mi modo de... es mi momento, ¿sabes? Para mí, es yo voy a entrenar y es mi momento, es mi despeje de todo. Me hace también mejorar muchísimo, tanto en el fútbol como como persona, porque el fútbol te da muchas muchísimas cosas, te da amistades, te da fuerza, te da muchos valores que aprendes allí con gente en equipo.

Entrevistadora: Luego, ¿te has encontrado con alguna barrera o dificultad a la hora de ser chica y jugar al fútbol?

J8: Yo, por suerte, no me he llevado ningún insulto ni nada. Lo que sí, a lo mejor, es como que me han subestimado. Lo típico de eres chica y vas a jugar tú y luego juegas yo.

O sea, yo tengo la suerte de que creo que por lo menos me sé defender jugando. Entonces ha sido como que un choque de ego, de decir que no sé jugar. Juego mejor que tú, si quiero. Y eso es un poco las barreras. Pero en el fútbol, dentro del fútbol, no. Porque creo que sabemos lo que hay, ¿sabes? Entonces no he recibido ninguna barrera dentro de lo que es el fútbol femenino. A lo mejor es ya como con más otra gente.

Entrevistadora: ¿Y cómo te hacía sentir ese tipo de comentarios?

J8: A mí me daba un poco igual, porque yo estoy segura de lo que me gusta, de lo que sé hacer. Y me daba como más impotencia decir, pues voy a jugar.

Entrevistadora: ¿Te motivaba?

J8: Me motivaba.

Entrevistadora: Luego, más allá de lo deportivo, ¿qué significa el fútbol para ti y para tu vida?

J8: Hoy en día no diría algo fundamental, porque creo que se puede vivir sin ello.

Pero significa mucho para mí en la parte sentimental. Al final, una de las cosas que te da el fútbol es el trabajo en equipo y las amistades que generas. Entonces yo creo que las amistades que yo tengo en el fútbol son un apoyo para mí, tanto jugadoras como entrenadores.

Entonces el ir allí, no perder esa relación, ¿sabes? Creo que no podría perder esa relación. Ese momento que he dicho que es como para mí, para olvidarme de todo, es como que es algo mío, es algo muy mío. Entonces necesito explicarlo.

Entrevistadora: ¿Dirías que el fútbol ha influenciado en la manera en la que te ves a ti misma, incluso en cómo ves la vida?

J8: Sí, porque como he dicho antes, te enseña muchos valores. Te enseña tanto la parte buena como la parte mala. La parte mala te va a tocar momentos, en el fútbol te va a tocar momentos malos, ya sea físico, lesiones, cosas así que te hacen aprender un montón.

Tanto como malos tiempos de que a lo mejor no te salen las cosas, a lo mejor no te sientes cómoda, a lo mejor has tenido algún encuentro raro ya dentro del fútbol femenino que no te sientes cómoda por estereotipos o lo que sea. Y te enseña eso, la parte mala que tiene el fútbol y el fútbol femenino, y la parte buena, que es todo lo que aprendes de esos errores y todo lo que te da esa gente que te hace aprender un montón.

Entrevistadora: ¿Entonces dirías que ha aportado en tu autonomía, en tu autoestima...?

J8: Sí, sobre todo yo creo que a mí personalmente lo que más he aprendido es que yo cuando era más chiquitita a mí todo me afectaba. Lo que más he aprendido del fútbol, yo a lo mejor he dado un paso mal y me quedaba ahí, me quedaba en lo malo, he hecho un pase mal y me quedaba en lo malo, y el siguiente pase me salía mal y todo mal. Y ahora he aprendido que se puede fallar y que no tienes que rendir, que haces un paso mal pero el siguiente mejor, ¿sabes?

Y que todas esas, lo que te he dicho, la importancia del equipo, la importancia de las compañeras, que te animan, que no te dejan caer.

Eso y sobre todo también mucho compromiso que tienes que tener, porque al final casi todas con las que habrás hablado entrenan tres días en semana más partidos. Es mucho tiempo en el que dedicas y mucho esfuerzo. Y no sólo para nosotras mismas sino para yo creo que es muy importante también el esfuerzo que hacen las familias con nosotros.

El ir a partidos, llevarte desde pequeña, sobre todo, es un... gracias, gracias.

Entrevistadora: Luego, ¿cómo describirías el ambiente dentro de tu equipo o dentro del fútbol femenino en general?

J8: Pues muy amplio, muy cerrado, perdón que me he equivocado. Muy cerrado en el sentido de que yo, la experiencia que tengo es que, pues no hay tantos equipos, entonces al final siempre tienes que, siempre coincides con gente que ya has jugado.

Entonces es como que al final coincides con todo el mundo y ya conoces casi a todo el mundo. Y dentro de mi equipo nunca he tenido problema. Está lo típico, lo puedo decir, está lo típico.

O es que está la fama de que en el fútbol femenino pues casi todas les gustan las chicas, entonces está el ambiente ese que a lo mejor puede generar algún drama entre compañías, pero fuera de eso yo me siento súper cómoda, me siento súper apoyada y me siento pues muy bien.

Entrevistadora: Si comparas el espacio del fútbol con otros espacios de tu vida, yo qué sé, estudios, trabajo, barrio, ¿qué diferencias encuentras? ¿Lo ves como un espacio más seguro o igual?

J8: Lo veo un espacio, o sea, sí que creo que es un espacio diferente porque tú estás en casa, estás con gente, al igual que cuando estás en el fútbol, pero creo que cuando estás en casa a lo mejor piensas un poco más las cosas, ¿sabes?

No sé si me explico, pero estás en tu casa, estás como, no es, es que no es tu momento, es que llegas al entrenamiento, llegas al partido y es tu momento, entonces yo creo que esa es la diferencia, no sé si me estoy explicando, pero es la diferencia que encuentro de que tanto en la universidad como todo, yo creo que al final si tú estás jugando es porque de verdad quieres hacerlo y porque de verdad te apasiona lo que estás haciendo, entonces yo

creo que eso es algo muy tuyo, entonces no es lo mismo ir a estudiar, ir a salir, estar en casa, que ir a hacer algo que de verdad te apasiona, de verdad quieres y, ¿sabes? Que te puede apasionar igual, pero es como lo que he dicho, es como algo muy tuyo.

Entrevistadora: Puede ser que sientas como mayor sentido de pertenencia en el ámbito del fútbol.

J8: Sí, sí, sí, es eso.

Entrevistadora: Vale, luego, ¿has vivido alguna situación de desigualdad o de estereotipos por ser mujer en el fútbol? Ya sea desde las gradas...

J8: Sí, cuando éramos pequeñas, estábamos en un partido contra chicos, porque cuando éramos pequeñas pues jugábamos con chicos y un padre de ellos empezó a decirle a un niño, que la chica, que la chica, que la chica, que la chica, que la chica. Tanto comentarios como buenos de joder la chica, pues al igual que tú eres un chico, pues en plan que no, que bien, que joder la chica, bien, vale bien, ¿sabes? Pero como que eso, subestimando a veces y tuve un problema que, en este partido, que no fui yo, fue mi compañera, que éramos dos chicas en el equipo, que el niño acabó escupiendo a mi compañera y se lió un montón.

El padre del niño le dijo al padre de mi compañera, eso te pasa por meter a la niña en el fútbol. Y todo esto acabó muy raro, porque justamente estaba una ojeadora allí viendo el partido, no sabía que había chicas en el este, pero tuvo un problema, se acercó y yo, mira, yo soy ojeadora de fútbol femenino, no tienes, bueno, como que me dio y nos ofreció unas pruebas en el Madrid Club de Fútbol después y dijo, mira, que no, pues vais a probar aquí y conseguimos entrar las dos y estuvimos ahí unas temporadas jugando en el Madrid Club de Fútbol con chicas.

Entrevistadora: ¿Esta situación cómo te hizo sentir a ti?

J8: Pues fatal, era como, ¿de qué vas? Claro, impotencia quizás. Claro, sí, sobre todo un niño, no lo he contado también, pero por ejemplo en mi pueblo hay un torneo de fútbol Peñas y un niño pequeño me dijo, ¿tú qué haces jugando si eres chica? Un niño pequeño, ¿sabes? Como que te llama la atención que sea pequeño, es como aquí hay un problema, que no estamos viendo. Y eso, impotencia, sobre todo, muy mal, mi amiga se puso a llorar, yo, claro, dije, joder, pues mal.

Y qué mal, qué mal. Mal, mal, fatal.

Entrevistadora: Luego, ¿qué horarios de entrenamiento teníais?

J8: Yo tengo de 8 a 10.

Entrevistadora: ¿Y durante, más o menos así o así siempre o...?

J8: Sí, una hora y media suele ser, o sea, ahora tenemos dos porque nos dejan como un tiempo, porque siempre suelen dar como una charla, o sea, dos días a la semana, entrenamos tres, dos días a la semana, vamos con 30 minutos de antelación, porque el lunes siempre damos charla de partido, miércoles tenemos gimnasio y viernes nada, ocho y media campo. Pero yo creo que sí, una hora, lo mínimo yo creo, o sea, lo máximo a veces.

Entrevistadora: ¿Y horarios de partido? Porque alguna compañera tuya me ha comentado como que a lo mejor les daban las horas restantes, dejaban elegida todo el resto.

J8: Sí, a veces pasa, a veces pasa. Yo, que recuerde, no me ha pasado eso, o sea, yo creo que siempre nos han intentado buscar disponibilidad, pero sí que con otros clubes ha pasado que teníamos planeado un partido, comentábamos la fecha, teníamos claro y al final pues es que juega el tal, te lo pasamos y a lo mejor me tocaba irme a mí a una hora de mi casa a las 8 de la tarde un domingo, porque era lo último, literal, el domingo a las 8 es lo último. Entonces por esa parte mal, y fastidia un montón, fastidia un montón.

Entrevistadora: Luego, ¿cómo compatibilizas el hecho de estudios con los entrenamientos?

J8: Yo en mi caso, pues vengo a la universidad y me vuelvo, como tardo lo suyo, pues llego, me cambio y me voy a entrenar, es decir, entre diario no tengo nada de tiempo, a no ser que no tenga clase, nada, pero por lo que es también pues la distancia y todo eso, al final nuestro horario pues como que tenemos que ir más lejos, pero yo conozco un millón de casos que han tenido que dejar el fútbol por estudios.

Entrevistadora: ¿Tú has sentido eso alguna vez? ¿O se te ha pasado por la cabeza el dejar el fútbol por...?

J8: No, pero sí que me ha pasado por los estudios tener que dejar un equipo en el que era alto, o sea, yo llevo toda mi vida jugando en Alcalá, porque por mi situación pues no se me daba, o sea, no podía irme, no se me dejaba, podía irme a un equipo más lejos, entonces mi madre y yo hicimos una promesa que cuando yo cumpliera 18 me podía ir a un equipo mejor, porque ya tenía 18, ya como que podía sacarme el coche y podía ir por mi cuenta, y

claro, no es lo mismo cuando te llaman equipos buenos de pequeña, que te llaman más a cuando estás ya más mayor, entonces me llamó, cumplí los 18 y me llamó esa temporada el Samper, que estaba tres por encima, y claro, yo dije ya que voy, me dio mucha pena dejar porque el equipo, porque al final es el equipo que llevo toda mi vida en Alcalá, y me fui, estuve genial y tal, pero claro, ya cuando llegué a la universidad, en bachillerato se me dio, pero cuando llegué a la universidad no me daba tiempo a ir a Coslada, no iba a hacer a mi madre ayudarme con ese problema, porque es algo mío, y me volví a la Alcalá después de esa temporada.

Entrevistadora: *Has comentado como que cuando eras más pequeña sí que te habían dado la oportunidad como equipos...*

J8: Sí, porque cuando eres más pequeña, al final cuando eres más pequeña pues tiran de cantera, esos equipos femeninos intentan hacer mucha cantera, que es lo que está pasando ahora, antes no, pero ahora hay por ejemplo mucha cantera, entonces están tirando de muchas niñas que ven, pues hay muchísimos ojeadores que ahora las niñas que las ven bien, las intentan traer a su terreno y a sus equipos, entonces cuando eres más pequeña sí que te suelen llamar equipos mucho más que están en mejores ligas, vaya, y cuando eres más mayor pues al final, pero eso pasa yo creo que también en general en el fútbol, cuando te haces más mayor es como que ya no te miran tanto.

Entrevistadora: *¿Y no te ofrecieron ningún tipo de facilidad por lo que has dicho del transporte, aquellos equipos?*

J8: En Guadalajara ofrecían gasolina, pero era muchos sacrificios a Guadalajara, al final Guadalajara tiene una liga que te estás moviendo por todo Guadalajara y es mucho más grande que Madrid.

Entrevistadora: *Vale, luego desde tu experiencia, ¿has notado cambios en cómo la sociedad percibe el fútbol femenino?*

J8: Sí, a ver, cambios, cambios desde la parte del fútbol femenino yo creo que ahora se le está dando más importancia y más visibilidad, sí que veo errores, por ejemplo ganamos un, iba a decir una palabra, ganamos un mundial, que es un mundial y no se valoró tanto e incluso se le dio muchísimo más voz a lo que pasó que a que habíamos ganado mundial, eso fastidió un montón de chicas, yo lo he hablado y lo tengo comentado, tú no puedes ganar un mundial y que se está hablando más de un pico que de un mundial, pero eso es un error, eso es que ahí falta cambio y donde más veo cambio pues es lo que te digo, en la cantidad de

niñas que hoy en día ahora quieren jugar y me parece estupendo y genial y que sigan así, es ahora, es donde yo veo más el cambio que antes, en las niñas ahora de pequeñas, porque yo cuando era pequeña era como yo solo, cuando veías a una chica jugar al fútbol era como un milagro y ahora hay un montón, entonces está muy guay.

Entrevistadora: Entonces cómo crees que afectan los referentes de hoy en día como puede ser Alexia, Vicky, Jenny, no sé, ¿cómo crees que afectan a las niñas de hoy en día, las animan a más?

J8: Sí, como hemos comentado antes por la cercanía que tiene el fútbol femenino, o sea tienen como una voz más, o sea tú al final eres pequeña, tienes una ídola y te da voz, te da mucha voz a que sigas, porque la voz es permanente, a que sigan, que sigan jugando, que se animen, que cada vez haya más niñas, pues eso influye bastante, sabes y sobre todo en todos estos logros que hemos conseguido, ya no solo en equipos individuales sino con la selección española, que es estupenda.

Entrevistadora: Luego hablando un poco de los referentes y las controversias, como pasó en el mundial, cómo crees que de beneficioso es que las referentes femeninas luchen, por ejemplo, en este caso por lo del pico, pero pueden luchar también por la igualdad salarial, han luchado por tener una profesionalización de las ligas, ¿cómo crees de beneficioso es para la sociedad?

J8: Muchísimo, depende a ver también la sociedad y cómo lo vea, pero sobre todo para las chicas que estamos en este mundo del fútbol femenino es estupendo, porque es que al final es que te estás asegurando, o sea te están mirando por tu futuro, sabes que es que ellas prácticamente ya lo tienen así y no pueden solucionarlo, pero es que te están proporcionando un futuro a esas niñas que llegan y que van a seguir luchando seguro. Luego de qué manera crees que el fútbol femenino ha tenido impacto o tiene en tu comunidad, en tu entorno más cercano, ya sea de que amigas conozcan que hay fútbol femenino, que hayas animado amigas a jugar, que tu familia conozca también del fútbol femenino. Falta conocimiento en el entorno, falta ya no sé si por fútbol en general o por fútbol femenino, pero ya sé parte de que no es la misma visibilidad, entonces no está muy visto lo que es la liga profesional, la primera división de fútbol femenino, entonces no se van a tirar a verlo, van a ver de los chicos antes que el fútbol femenino, pero yo por ejemplo en mi entorno, en lo personal siempre apoyada, pero es que porque yo llevo jugando toda la vida, entonces yo tengo esa suerte de que es como que ya se me ha creado el perfil, ya soy así porque llevo jugando

toda la vida, pero yo no sé en un entorno a lo mejor de repente que llegue una chica con 13 años, 15 y diga de repente quiero jugar al fútbol, pues a lo mejor ahí cambia.

Entrevistadora: Luego, ¿crees que el fútbol femenino pueda ayudar a transmitir los valores de este deporte, que para mí son igualdad, respeto y trabajo en equipo?

J8: Sí, sí, pero porque se debería de tener en todos lados, pero claro que lo transmite, si es lo que pedimos, de hecho, entonces son los primordiales, porque los pedimos, porque todavía no se tienen, todavía no se tienen en algunas ocasiones, entonces claro que los transmite y te los enseñan siempre.

Entrevistadora: Luego, desde tu punto de vista, en la actualidad, ¿qué crees que necesita el fútbol femenino para mejorar y para que tenga un mayor apoyo?

J8: Más niñas que se animen, porque yo creo que se va a generar mucho futuro en cuanto, igual hemos ese querer jugar, esa pasión, para empezar, ya te estás asegurando lo que he dicho, pero es a ver, pues muchas cosas, para empezar igualdad, que se quiten todo ese tipo de comentarios, hay mucho daño, hay muchísimo daño en comentarios que por desgracia, y es la verdad, pasará mucho mucho tiempo hasta que se quiten esos tipos de comentarios, tú te metes en un vídeo que sube la liga F y todos son a lo mejor comentarios, de que mala, de que no sé qué, no sé cuántos, no sé qué, eso queda mucho trabajo, queda muchísimo, pues tema comentarios, tema igualdad, tema respeto, tema visibilidad, tema salarial, porque es que esas personas es que dan su vida al igual que los profesionales, es que están dando todo todo su tiempo, entonces yo no te pido que cobren, ni ellas te van a pedir que cobren lo mismo que Vinicius Junior, es que no te lo van a pedir, porque saben que no lo van a ganar, pero que puedan dedicarse a ello, que si le están dedicando todo su tiempo, que puedan vivir de ello, eso yo creo que sería un cambio.

Entrevistadora: ¿Luego en tu club o en tu equipo deportivo, conoces o has recibido algún tipo de ayuda o apoyo más allá de lo deportivo?

J8: Bueno apoyo emocional, lo que viene siendo nosotras, por ejemplo tenemos este año, mis entrenadores han metido como una especie de cuestionario que tú tienes que hacer todos los días antes de las 7 del entrenamiento, antes del entrenamiento, el entrenamiento empieza a las 8, tienes hasta las 7 para hacerlo, en el que tú puntúas cómo estás, es un cuestionario, tú puntúas de 1 al 10 cómo estás físicamente, de 1 al 10 cómo estás emocionalmente, y si quieres añadir un comentario, es como un tipo de ayuda, porque ya ha pasado que a lo mejor una ha tenido un mal día, yo mismo, y he puesto pues mentalmente un 4, y te

preguntan, sabes como que hacen apoyo, ayuda psicológica no, como tal, o sea yo sí que es verdad que desde que me haya dado el club no, a lo mejor yo que haya tenido que necesitar ayuda psicológica, y he comentado en ese momento mi mundo de caos, mi mundo de caos incluye el fútbol, y ahí sí, pero dentro del deportivo no, eso, ahora lo del cuestionario, que para mí está bastante bien.

Entrevistadora: ¿Y crees que sería más necesario estos tipos de iniciativa que tienen?

J8: Sí, porque al final es una forma, también hay que poner, o sea, es parte, tienen que poner su parte y nosotras nuestra, no vale que ya estés a lo mejor un mal y pongas en todos 10, 10, 10, sabes, te están proporcionando una ayuda, pero sí está, para mí está muy bien, porque es importante conocer cómo está una persona en el ámbito deportivo, porque influye, la mentalidad influye un montón en un ámbito deportivo, y que tienes un mal día, pues sabes, porque a lo mejor para que no te, que no te digan, sabes, imagínate que tienes un mal día y falles un passing y te dicen, me cago en tú, pues a lo mejor para que tengan un poquito más de cuidado con esas cosas, físicamente también, pues es importante, pero eso.

Entrevistadora: ¿Desde tu punto de vista, piensas que el fútbol femenino puede servir para ayudar a las chicas en sus dificultades y sus entornos con dificultades?

J8: Sí. Afrontar los problemas.

Sí, pero porque el fútbol femenino es lo que te he dicho, yo lo veo muy cercano y entonces es un, es muy, es un gran apoyo lo que se forma ahí, o sea, tú estás haciendo un equipo y acabas haciendo amigas, entonces ese círculo acaba siendo importantísimo para ti, o sea, al final estás compartiendo mucho tiempo con con esas personas y siempre pues te animan, tienes un mal día, pues pues imagínate, tienes un mal día, no se ha hablado una mierda, pero llegas a entrenar, la gente que te conoce entrenando, jugando y ya te lo nota y te dice, pues te pasa algo, sabes, que a lo mejor en casa, pues te encierras en tu habitación y no se entera ni dios, pero llegas al fútbol y se nota, entonces eso es un apoyo muy guay.

Entrevistadora: Y luego ya para terminar, ¿algo que quieras añadir que no te haya preguntado?

J8: Pues no, está muy bien la entrevista.

Entrevistadora: Pues muchas gracias.

J8: A ti.

Entrevista jugadora 9 – TFG TS (27/04/2026):

Entrevistadora: Bueno, antes de nada, muchas gracias por participar. Lo que quiero conseguir con esta entrevista es conocer y entender el fútbol femenino desde tu punto de vista y desde tu práctica. Que no exista respuesta buena o mala, que lo que quiero es tu respuesta.

Que todo lo que se comente aquí va a ser confidencial, anónimo y voluntario. Y que puedes pasar en cualquier momento de cualquier pregunta, no responderla sin ningún tipo de consecuencias. ¿Estás de acuerdo?

Jugadora 9 (J9): Estoy de acuerdo.

Entrevistadora: Pues vamos a ello. Para comenzar, cuéntame un poco tu trayectoria del fútbol. ¿Cuándo empezaste? ¿Qué es lo que te motiva a empezar?

J9: Vale, pues empecé con 7-8 años, no me acuerdo bien, pero por ahí anda. Porque mi tío, que siempre le ha gustado mucho el deporte, estaba joven en el Polideportivo de Algete metido.

Y uno de sus amigos empezó, que era el Pelirrojo. Bueno, empezó a montar el club y era un equipo de chicos completamente, menos yo y dos niñas más. Que a día de hoy también siguen jugando al fútbol.

Y así empecé. Luego es verdad que ese año, al terminar, estaba súper desmotivada y se acabó el fútbol. Hasta que volví ahí en segundo o tercero de la ESO y ya desde ahí hasta hoy he seguido jugando.

He pasado por diferentes clubes y así ha sido un poco la trayectoria.

Entrevistadora: ¿Qué es lo que te hizo volver?

J9: Pues siempre he estado ligada al fútbol porque siempre me ha gustado. Es verdad que en aquel momento no sé si me enganchaba tanto porque siempre decía que no me gustaba mucho correr.

Es verdad, yo llegaba a casa y decía que los entrenamientos son muy físicos. Quizás en aquel momento tampoco eran tan didácticos, vamos a decir. Era como más física a los niños y poco balón y poco lúdico.

Y como siempre me ha gustado y en el patio siempre estaba jugando con mis amigos, luego hacíamos pachangas en el instituto y todo el rollo, pues yo creo que fue un poco lo que me ligó.

Entrevistadora: ¿Te has encontrado alguna barrera o dificultad a la hora de ser chica y querer jugar al fútbol?

J9: En parte sí y en otros momentos me he visto muy acompañada. Es verdad que cuando yo empecé a jugar al fútbol había muy pocos referentes femeninos.

No es como ahora que tienes a Alexia, tienes a Aitana, tienes no sé qué. Antes era raro conocer a alguna chica futbolista profesional. Y a veces, pocas veces, pero sí que ha habido algún momento de por jugar al fútbol lo típico de mari macho, no sé qué tal.

Pero bueno, luego también he tenido amigos que siempre me han animado a que siguiera. Y en mi familia nunca he tenido ningún problema ni nada por el estilo.

Entrevistadora: ¿Cómo te hacía sentir esos insultos? ¿Te daban igual?

J9: Es que yo siempre he tenido mucha personalidad, que eso es algo bueno.

Entonces creo que en algún momento quizás me han afectado, pero no tengo el recuerdo de decir que me han afectado de manera exagerada. Pues bien, creo que he pasado por alto eso y ya está.

Entrevistadora: Más allá de deportivo, ¿qué significa el fútbol para ti y para tu vida?

J9: Es que significado deportivo para mí es poco. Yo no soy tan competitiva, sino es más lo que me hace ir el sentirte en equipo. Sabes, los valores que conlleva el fútbol. Los valores buenos, porque luego está como muy englobado también en cosas malas.

Pero pues eso, la parte de sentirte parte de algo, retarte contigo misma.

Entrevistadora: Eso. ¿Dirías que el fútbol ha influido en la forma de verte a ti misma e incluso de verte para la vida?

J9: Sí, en parte sí. Al final es un deporte de equipo, ¿no? Yo qué sé, vas a un partido y tienes la idea de competir, de intentar ganar o al menos luchar. Pues un poco se ha aplicado a la vida luego. Y también ser resiliente, ser constante. Sí, sí, se puede aplicar.

Entrevistadora: ¿Y para superar situaciones personales o sociales también te ha podido ayudar el fútbol?

J9: Sí, porque las veces que ibas a entrenar o a jugar y te olvidas un poco de todo. Entonces quizás en ese momento te metes en el fútbol, te centras en eso y apartas un poco los aspectos.

Entrevistadora: ¿Cómo describirías el ambiente dentro de tu equipo?

J9: Siempre ha sido bueno. Es verdad que los vestuarios femeninos son un poco peculiares, pero siempre ha habido buen rollo. Alguna vez, yo qué sé, en algún equipo alguna cosilla, pero bien.

Entrevistadora: Si comparas el espacio que se creaba en el fútbol con otros de tu ámbito, como puede ser de estudio o trabajo, ¿te sentías a lo mejor más escuchada, con más sentido de pertenencia en el fútbol? ¿Había alguna diferencia? ¿Era igual?

J9: Yo de manera general diría que igual. Creo que en cualquier espacio yo personalmente comparto bastante. Tanto en el vestuario como fuera lo aplico igual.

Entrevistadora: ¿Has vivido alguna situación de desigualdad o de estereotipo por ser mujer en el fútbol? Ya sea desde las gradas, jugando con los chicos, como tú has comentado. ¿Algún comentario?

J9: Sí, alguna vez he recibido algún comentario. Más que comentarios, por ejemplo, sí que destaco que cuando empecé a jugar al fútbol en la ESO, que se formó ahí el equipo en Algete, el femenino, únicamente femenino, por ejemplo, no estaban las equipaciones que estaban utilizadas otros años solamente a las chicas.

O sea, cosas de ese estilo de verdad que sí que he vivido. Más que insultos y tal, no tanto. A lo mejor si juego de cámaras o eso, o comparaciones con chicos, pues eso mil veces.

Pero insultos como tal, creo que no.

Entrevistadora: De tu experiencia, ¿has notado algún cambio en cómo la sociedad percibe el fútbol femenino?

J9: Rotundo sí. Hombre, de aquí a hace unos años, yo creo que con todo el boom que está pegando la selección española y el Barcelona y demás, no tiene nada que ver.

Que queda mucho por hacer. Porque luego te metes a Instagram y ves a los típicos hombres con V y sin H, ¿sabes? Poniendo comentarios, que malas son o yo qué sé, cualquier cosa. Y queda mucho, pero ha habido un cambio brutal.

Porque antes era impensable que las chicas fueran a llenar un estadio o cualquier tipo de cosa. Y ahora ya se hace y queda mucho. Repito, queda mucho.

Entrevistadora: Guiándonos un poco en los referentes, ¿cómo crees que eso afecta a las niñas de hoy en día?

J9: Pues yo creo que afecta mucho y muy positivamente. Porque antes no había ningún referente. Alguno había, pero lo conocíamos nosotras y ya.

Y te veías ahí, pero sabías que no ibas a ser Messi o Ronaldo, me refiero, que no ibas a tener tanto impacto en la gente. Y ahora, por ejemplo, yo veo a 20.000 niñas, incluso niños, que conocen a Aitana, a Alexia, a cualquier jugadora del Barça, que son las que más se conocen y que ya se empiezan a interesar por el fútbol femenino. Y antes no pasaba.

Entonces, sí, hay una influencia positiva tanto en niñas como en niños. Pero en niñas más, porque quizás se ven reflejadas y saben que pueden jugar, aunque sea fútbol, que está más ligada en que sea masculino que femenino. Por suerte, cada vez menos.

Entrevistadora: Espero. Luego, ¿cómo ves cómo aporta la sociedad, por ejemplo, que estos referentes femeninos, como Alexia, Jenny, sobre todo, aporten a la sociedad, me refiero, con controversias como la que hubo con el beso de Jenny Hermoso? ¿Cómo crees que esto aporta a la sociedad, que ellas luchen por estas cosas?

J9: Hombre, es que si la selección no hubiera luchado... O sea, hace unos años hubo un cambio brutal, porque las chicas empezaron a manifestar que estaban a disgusto, que no había el mismo trato con los chicos, etc. Si ellas no hubiesen empezado a luchar y a reivindicar cosas, no hubiera habido cambio.

Entonces, yo creo que es súper necesario. Igual que lo de Jenni, que hubo muchísima polémica, pues es que la realidad es que, si llega a ser un tío, eso no hubiera pasado porque no le hubiera dado un pico en ningún momento el idiota del otro. ¿Ves? Palabrota.

Pero como es una mujer, pues se debe en el derecho de tal. Si Jenny se queda callada, que podría haber optado por quedarse callada y haberse ahorrado muchas cosas, no hubiera habido quizás un pequeño avance. Y su vida, bueno, ya ha recibido insultos y amenazas por todos lados.

Hasta el final se ven súper afectadas, pero creo que es necesario, porque si no, no hay cambio.

Entrevistadora: Luego, ¿de qué manera crees que el fútbol femenino tiene o ha tenido impacto en tu comunidad, en tu entorno más cercano? A la hora de, por ejemplo, que amigas tuyas que les gustaba el fútbol se animaran a jugar porque te veían a ti. O familiares que conocieran que también las chicas jugaban al fútbol.

J9: O sea, sí que ha habido impacto porque es eso lo que acabas de decir. Hay mucha gente, sobre todo, que no jugaban. Cuando se creó el equipo de fútbol femenino, jugábamos cuatro.

El resto se apuntaron porque nos veían y porque las animábamos y demás. Pero no era como nosotras, que sí que teníamos un apetito por jugar. No era porque nos veían y demás.

Y luego, mis padres, por ejemplo, nunca les ha gustado el fútbol y desde que yo juego, pues les gusta. Siempre van a verme y tal. Y no son nada futboleras, porque fútbol profesional no ven. Solamente ven a las chicas y ya.

Entrevistadora: Luego, volviendo un poco para atrás, ¿qué horarios de entrenamiento tenéis?

J9: Pues normalmente, bueno, este año y el anterior, mis entrenamientos han sido lunes y martes, de ocho y media a diez y media de la noche.

Entrevistadora: ¿Cómo hacías eso? ¿Con compaginarlo con los estudios?

J9: A ver, es complicado, sobre todo ya a mi edad, que no tengo 18 años.

Es difícil compaginar el deporte con los estudios y con el trabajo. De hecho, hay días que, por ejemplo, no he podido ir a entrenar. Pero bueno, también es una hora buena, porque es que, en cualquier otro momento, si lo pones a las cinco de la tarde, no vas a poder ir.

Entonces, tiene que ser a última hora. Es verdad que te carga, pero bien. También es un momento de desconexión.

Entrevistadora: ¿Y los horarios de los partidos?

J9: Los domingos suelen ser. Varía un poco, porque depende del otro club. O sea, si es en nuestra casa, lo suelen poner siempre los domingos, por las mañanas o a mediodía.

Pero si fuera, pues eso, de visitante en cualquier otro sitio, depende. Un sábado, un domingo, normalmente suelen ser los domingos.

Entrevistadora: ¿Y tú, de pequeña, cuando empezaste a jugar al fútbol, ¿te veías con futuro de poder dedicarte a ello?

J9: Hombre, ilusión me hacía. Cuando ibas a ver a la selección ahí y tal, porque a la selección de aquel momento yo decía, joe, me imagino ahí, ¿no? Pues luego pensaba, o sea, también he sido muy realista con mis capacidades y con mis cualidades, y sabía que no creía que iba a llegar. O sea, no me lo he tomado tanto por el camino profesional, sino como por el disfrute.

Entrevistadora: Luego, ¿crees que el fútbol femenino puede ayudar a transmitir los valores de este deporte? Porque para mí el fútbol femenino, y no el fútbol masculino, transmite como igualdad, respeto y trabajo en equipo. ¿Tú crees que jugando al fútbol femenino pueden transmitir estos valores a las niñas?

J9: Hombre, yo creo que sí, 100%, pero creo que depende mucho de cómo sea el vestuario. Porque, o sea, para mí sí que hay una distinción clara entre el fútbol masculino y el femenino, porque, lo que dices, son valores diferentes. Pero luego creo que depende también mucho, pues eso, de quién lidere el vestuario, que en la mayor parte de los casos son entrenadores.

Hay pocas entrenadoras que ya se están empezando a igualar un poco. Pero es que depende, pues eso, de cómo sea tu equipo, de las personas que haya y quién lo lleve y lo organiza.

Entrevistadora: Desde tu punto de vista, en la actualidad, ¿qué crees que necesite el fútbol femenino para mejorar o que tengan mayor apoyo las jugadoras?

J9: A ver, yo creo, de aquí hace un tiempo ya se empieza a ver mayor apoyo, ¿no? Sobre las marcas, para darle visibilidad.

Porque antes era un poco el, casi buscar reírnos del deporte femenino, y ahora sí que es un poco más. También porque interesa económicamente, cada vez más empieza a haber apoyo. Pero bueno, que creo que hace falta también para que se conozca más y se le dé más valor.

Y luego, hace falta más estudios deportivos de la mujer, porque creo que está muy... O sea, siempre va a haber una diferencia fisiológica entre un hombre y una mujer, pero es verdad que hay muchos estudios de hombres en el deporte y de mujeres no tantos. Entonces, necesita que se haga para que haya un mayor rendimiento deportivo. Y yo creo que esto también influye en que, claro, pues una mujer hace... Pues cuando empecé yo a jugar al fútbol no tenía el entrenamiento que tenía un hombre.

Entonces, luego vamos a un partido y decimos no, es que físicamente no es igual, claro. Es que han estado entrenando de manera muy diferente o de manera muy similar y no deberían porque se le debe dar tratamiento distinto. Pues yo creo que estudios deportivos, la parte de visibilidad y luego, bueno, pues apoyo en general.

Entrevistadora: A lo mejor no te quieres meter en ese terreno. Pero ¿qué opinas de, no digo que tengan que cobrar lo mismo, pero si las diferencias en la realidad es que hay?

J9: Bueno, yo parto de la base de que a mí que un jugador de fútbol, sea Ronaldo, sea Messi, sea quien quiera ser, que cobre no sé cuántos millones me parte terrible. O sea, yo a un jugador de fútbol no le daría ese sueldo.

Entonces, partiendo de ese terreno porque decimos sí, no, claro. Lo ingresa porque lo genera, sí, es verdad. Pero que un médico, un cirujano y un deportista de élite esté cobrando millones, para mí es lamentable.

Entonces, partiendo de esa variable, que haya tanta desigualdad, pues no me parece justo, evidentemente. Entiendo que el fútbol femenino no ha tenido ni la mitad de la visibilidad que ha tenido un masculino porque hemos estado oprimidos durante mucho tiempo. Entonces, a día de hoy no se va a cobrar igual.

Me parecería lo justo que se empezara a igualar. Y luego, pues cada jugador cobra diferente. Pues habría que verlo.

Pero que, si generan lo mismo y hacen el mismo deporte, pues deberían de cobrar lo más parecido posible.

Entrevistadora: Luego, en tu club, ¿conoces o has recibido algún tipo de ayuda más allá de lo deportivo?

J9: ¿Ayuda? Nos referimos...

Entrevistadora: Emocional, algún tipo de acompañamiento ya sea por cualquier persona. En mi club, por ejemplo, el psicólogo.

J9: Es verdad que hace unos años no había, pero cuando hemos ascendido, como siempre, con más categorías y empiezan a haber más recursos, pues ahora tenemos un psicólogo que va a los partidos, habla de nosotros. Al final son momentos muy puntuales, pero bueno.

Entrevistadora: ¿Y crees que eso se necesitaría reforzar?

J9: Claro. De que hablamos de fútbol base o de fútbol senior es que depende mucho. Todas las ayudas que hay en el deporte, en general, están bien. Y, evidentemente, si recibes un acompañamiento va a ser mucho mejor.

Pero también siendo realistas, los entrenadores tienen que estar muy preparados para llevar a niños que no vayan a recibir un acompañamiento extra que la persona que sea la encargada de llevar al grupo que lo sepa hacer. Porque va a tener que hacer la parte de gestión deportiva y la parte de acompañamiento.

Entrevistadora: ¿Y notas diferencias entre tu categoría femenina y la categoría masculina? La misma categoría. ¿Hay algún tipo de diferencia grande que notes que ellos tengan y vosotras no, o al revés?

J9: Es que las categorías se llaman igual pero luego catalogadas no están igual. El preferente del masculino que ya no se llama preferente, ahora tiene otro nombre, por ejemplo, juegan con lineares y las chicas no jugamos con lineares. De este estilo, 20.000 cosas.

El grupo técnico probablemente del preferente masculino será el triple que el del femenino que tenemos dos entrenadores, o sea, un primero, un segundo y un psicólogo. Ellos tendrán seguramente fisio y tal. Y aparte que nosotros, por ejemplo, en nuestro club, aunque seamos preferentes seguimos pagando una cuota que es mínima, pero seguimos pagando y en un club masculino, senior, regional, lo más básico, normalmente no pagan porque ya el club, la base, los niños, son los que pagan tarifas un poco más altas para cubrir al senior porque es el que está dando la cara y las chicas, sin embargo, aunque estemos en senior no pagamos nada.

Entrevistadora: Luego, para terminar, ¿desde tu punto de vista piensas que el fútbol femenino puede servir para ayudar a las chicas a superar sus dificultades o en entornos con dificultades?

J9: Sí, partiendo de la base que he estudiado Cafyde que creo que cualquier deporte te puede ayudar porque al final te sale a hacer un poco de si estás en una dinámica negativa te hace aprender valores, a disfrutar con gente, a trabajar en equipo, sobre todo, y luego con ello se te dan competencias que puedes aplicar en el día a día, así que sí.

Entrevistadora: Y, para terminar, ¿algo que no te haya preguntado que quieres añadir?

J9: No, pero es muy completa la entrevista.

Entrevistadora: Muchas gracias.