



# Mujeres en el coaching: eliminar las barreras para empezar y quedarse

Esta guía se centra específicamente en las mujeres entrenadoras y ofrece nueve elementos específicos para su consideración. Al igual que en la Guía 1, están estructurados en torno a la Brújula del Deporte Juvenil.

## ORIENTADO AL DESARROLLO

- 1.** Centrarse en el empoderamiento de las mujeres entrenadoras – Las investigaciones muestran que algunas mujeres entrenadoras tienen una baja percepción de confianza y competencia, y generalmente creen que no están cualificadas para el puesto, incluso cuando poseen un alto grado de capital atlético y de entrenamiento.
- 2.** Proporcionar vías claras de desarrollo – Para que las mujeres entrenadoras progresen, es recomendable que las vías de progresión sean visibles, claras y creíbles, y que exista una sólida cultura de aprendizaje dentro de la organización.

## MOTIVACIÓN

- 3.** Ofrecer apoyo y eliminar barreras – Un apoyo adecuado por parte de cualquier agente social parece facilitar la carrera como entrenadora de una mujer. Específicamente, desarrollar un sentido de relación con los colegas entrenadores es recibido positivamente.
- 4.** Los estereotipos existentes pueden ser muy difíciles de superar para las mujeres en el deporte. Por ello, es importante mostrar modelos femeninos positivos dentro del contexto deportivo que puedan inspirar a las mujeres a convertirse en entrenadoras y a seguir siéndolo.

## CUIDADO

- 5.** Relaciones y redes de apoyo – Las entrenadoras indican que tener una red (in)formal de otras entrenadoras ayudó a muchas a persistir en su carrera.
- 6.** Proporcionar programas de tutoría – Los programas de tutoría pueden ser una herramienta fuerte para desarrollar y empoderar a todos los entrenadores, pero la investigación sugiere que esto es particularmente importante para las entrenadoras.
- 7.** Ayudar a los administradores a comprender las necesidades de las entrenadoras – Muchos contextos deportivos y de actividad física han estado tradicionalmente dominados por los hombres y, por tanto, con el tiempo se ha desarrollado una cultura más masculina. Los administradores deportivos son muy importantes para apoyar a las entrenadoras y comprender sus necesidades.

## SEGURIDAD SOCIAL

- 8.** Crear un entorno positivo e integrador – Como es lógico, a las mujeres les gusta sentirse tratadas como iguales. Por desgracia, la exposición a la discriminación, el acoso, los prejuicios sexistas, la homofobia, el estrés, la presión para rendir y el escrutinio constante que conlleva el entrenamiento hacen que muchas mujeres se agoten y abandonen la profesión.
- 9.** Resistirse a los prejuicios y los estereotipos – Las mujeres que ejercen el coaching suelen enfrentarse a estereotipos obstinados sobre su idoneidad y confianza para entrenar. Comprender y cuestionar estos estereotipos es crucial para ayudar a las mujeres a dedicarse al coaching y a permanecer en él.



Funded by  
the European Union