

Influencia de las emociones en las jugadoras de fútbol: revisión de literatura

Influence of emotions on female soccer players: literature review

Boryi Alexander Becerra Patiño

Docente Universitario, Universidad Pedagógica Nacional, Colombia.

Correo: babecerrap@pedagogica.edu.co

Resumen

Objetivo: analizar la influencia de las emociones, así como su relación con el rendimiento deportivo en las mujeres deportistas, especialmente en el fútbol femenino. **Método:** se realizó la búsqueda y selección de documentos entre 1990 y 2020 en las bases de datos Sportdiscus, Scopus, Dialnet y Pubmed, con términos MeSH como emotions, athlete woman, soccer women, emotional intelligence, emotional control. **Resultados:** se identificó que son diversos los procesos que condicionan las emociones en la mujer futbolista, de cara a alcanzar los máximos rendimientos, regulados por los procesos cerebrales psiconeurofisiológicos vinculando al sistema límbico, entre los que destacan la función de la amígdala, el hipocampo, el hipotálamo, el fórnix, los cuerpos mamilares, la corteza cingulada y, finalmente, la corteza orbito-frontal, para ayudar a tomar decisiones. Todos estos elementos estimulan, controlan y facilitan el aprendizaje y la adaptación de la deportista a las diversas variaciones de movimiento que debe enfrentar en la especificidad de cada deporte. **Conclusión:** se debe tomar en consideración las emociones en el proceso de entrenamiento, como un insumo para programar el entrenamiento de cara a la obtención de máximos resultados deportivos, dado que ayuda a condicionar la posible respuesta a ejecutar, bajo un proceso neuropsicofisiológico integrador.

Palabras clave: emociones, mujer deportista, fútbol femenino, inteligencia emocional, control emocional.

Abstract

Objective: to analyze the influence of emotions, as well as their relationship with sports performance in female athletes, especially in female soccer. **Method:** a search and selection of documents was carried out between 1990 and 2020 in the Sportdiscus, Scopus, Dialnet and Pubmed databases, with MeSH terms such as emotions, athlete woman, soccer women, emotional intelligence, emotional control. **Results:** it was identified that there are various processes that condition emotions in female soccer players, in order to achieve maximum

performances, regulated by psychoneurophysiological brain processes linking the limbic system, among which the function of the amygdala, the hippocampus, the hypothalamus, the fornix, the mammillary bodies, the cingulate cortex, and finally the orbito-frontal cortex, to help make decisions. All these elements stimulate, control and facilitate the athlete's learning and adaptation to the various variations of movement that she must face in the specificity of each sport. **Conclusion:** emotions must be taken into consideration in the training process, as an input to program training in order to obtain maximum sporting results, since it helps to condition the possible response to be executed, under an integrative neuropsychophysiological process.

Key words: emotions, athlete women's, female soccer, emotional intelligence, emotional control.

Introducción

En el campo del entrenamiento deportivo se han llevado a cabo gran cantidad de investigaciones acerca de metodologías y didácticas; dentro de ese marco de referencia se destacan procesos de seguimiento y evaluación sobre la respuesta física y fisiológica, resaltando la importancia de los procesos psicofisiológicos en el rendimiento deportivo del fútbol femenino (Carbonell et al., 2009; Márquez & Suárez, 2013; Martínez et al., 2014; Reina & Hernández, 2012;). Por otra parte, encontramos investigaciones que se centran en el estudio de la inteligencia emocional en el fútbol femenino (Castro et al., 2018; Martínez, 2016), destacando que la claridad emocional es el elemento que resulta ser más concluyente a la hora de considerar el rendimiento deportivo y que la inteligencia emocional tiene una relación directa con la edad y con las modalidades deportivas de cooperación-oposición de contacto, como el fútbol. Otros estudios evalúan a la mujer futbolista desde la perspectiva psicológica (García, 2003) y algunos indican que, al poseer un elevado nivel de inteligencia emocional, se presenta un menor nivel de ansiedad de estado y de rasgo (Castro et al., 2020).

El fútbol, como deporte de cooperación-oposición, se caracteriza por una amplia gama de posibilidades, donde las acciones técnicas, coordinativas, tácticas y condicionales se relacionan con procesos psicosomáticos como la emoción (Damasio, 1994, 2000, 2018), la voluntad, la cognición social (Morgadé, 2000), la alegría, la inteligencia emocional (Goleman, 1995, 1999, 2006 y 2013), la memoria (Lisman & Grace, 2005), lo que, en definitiva, hace que el fútbol sea concebido un *juego cerebral* (Becerra, 2020), el cual varía por las diferencias existentes a nivel neuronal en la captación de estímulos y procesamiento de la información relacionada con los procesos cognitivos (Grossman & Wood, 1993; Kimura, 2004). En este orden de ideas, el cerebro presupone la base de la estructura que le brinda el sentido y la denominación de complejidad al juego como acción-interacción, mediada por una representación simbólica de la competencia que tiene cada jugadora.

Los deportes colectivos dependen de múltiples factores que condicionan el juego, estableciendo que las emociones, y especialmente la inteligencia emocional, juegan un papel

esencial en el desarrollo del rendimiento deportivo (Ros et al., 2012a,b), a partir de elementos de integración y facilitación de la comunicación en el entrenamiento y la competencia, entre los que destacan la empatía para mejorar la asertividad en las relaciones sociales (Berthoz, 2004; García et al., 2012). Así, múltiples investigaciones se han ocupado de estudiar la influencia de las emociones (Biddle & Hill, 1992; Gluch, 1993; Hanin, 1993; Hanin & Syrjä, 1995; Markowska et al., 1991), así como la importancia de la deportista para ejercer control sobre ellas y la relación con el rendimiento deportivo expresado (Campo et al., 2019), debido a la influencia de la inteligencia emocional en el funcionamiento psicosocial (Rutkowska & Bergier, 2015).

Metodología

Se realizó una revisión de literatura en las bases de datos Sportdiscus, Scopus, Dialnet y Pubmed, considerando como criterios de inclusión: estudios publicados entre 1990 y 2020; con términos de búsqueda Mesh: emotions, athlete woman, soccer women's, emotional intelligence, emotional control; en idiomas español, inglés, francés y portugués; que correspondían a fuentes primarias como informes de investigación, artículos de revisión y meta-análisis, y de fuentes secundarias como tesis y libros. Se excluyó literatura anterior a 1990 e investigaciones no disponibles en texto completo.

Tabla 1. Selección de información basada en las categorías de análisis, registros y resultados de búsqueda por tipos de fuente.

Categoría de análisis	Total registros	Tipo de fuente	
		Primaria	Secundaria
Emociones	13	8	5
Mujer deportista	6	4	2
Fútbol femenino	9	5	4
Inteligencia emocional	16	10	6
Control emocional	9	6	3
Total estudios analizados	53	33	20

Resultados

Proceso emocional

En la figura 1 se muestra el bucle retroactivo que se da en el sistema emocional, que permite la integración de diversos estímulos, gracias a la influencia del sistema límbico (Sánchez & Román, 2004). Las emociones, muchas veces, guían las acciones desarrolladas a través de la especialización hemisférica, para facilitar la expresión emocional (López, 2012; Martínez, 2016; Sánchez & Román, 2004) porque su influencia denota una característica de empatía

por aquello realizado (Becerra, 2020; Berthoz, 2004; Fernández et al., 2008; López et al., 2014; Morgadé, 2000). La mujer posee un mecanismo neuroevolutivo, permitiendo la identificación de información desde diferentes puntos de vista frente a una misma situación. Por ello, cuando buscamos en las respuestas un grupo de decisiones guiadas por la interpretación de acciones específicas en el entrenamiento, el sentimiento pesa igual (Feinstein, 2016) y en muchos momentos de la competencia, más que el propio pensamiento (Antunes, 2015).

La memoria emocional es instintiva, inflexible y muy perdurable en el tiempo (Lisman & Grace, 2005). Si bien es cierto que todo lo desarrollado en el proceso formativo y las constantes progresiones didácticas efectuadas buscando alcanzar un rendimiento deportivo multidimensional de la jugadora (Ros et al., 2012a,b), quedan almacenadas como mecanismos interiorizados capaces de fortalecer las diferentes habilidades y destrezas aprendidas, gracias a la activación emocional que se articula con lo enseñado (Carballo & Portero, 2019; Damasio, 2018). Sin embargo, la emocionalidad como un proceso totalizador de la conducta de la jugadora, desencadena una facilidad para generar un aprendizaje emocional (Mayer et al., 2001), porque vincula todas las áreas procesadoras del movimiento con situaciones más aprensibles al contexto en el cual la deportista interactúa.

Así, como afirma Antunes (2015), el juego y su naturaleza otorga a las emociones un poder por la importancia que tiene en las decisiones (Damasio, 1994), donde la jugadora comúnmente desarrolla las múltiples respuestas que se buscan ante una misma situación. Por ello, las emociones, desde un panorama psicofisiológico (Gallant, 2016), son respuestas innatas, para responder al desarrollo y al aprendizaje, captando, procesando y encontrando soluciones a los estímulos que provienen a nivel intrínseco y extrínseco.

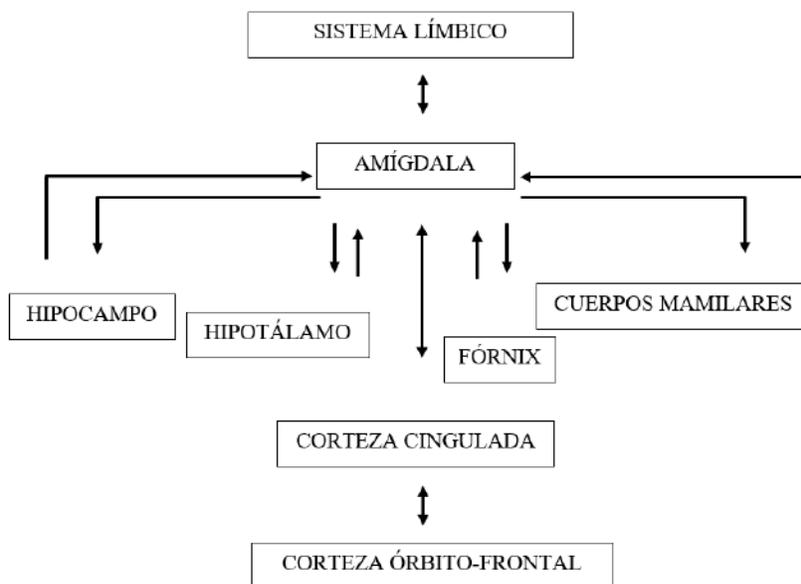


Figura 1. Funcionalidad de las señales emocionales: sistema límbico en la jugadora de fútbol. Fuente: elaboración propia.

Inteligencia emocional y rendimiento deportivo

La inteligencia emocional se define como la capacidad para comprender y valorar las emociones propias (Prieto et al., 2008) y las emociones de los demás (Mayer et al., 2001); es un proceso de autorregulación que orienta la expresión conductual a través del pensamiento, el sentimiento y la decisión para desarrollar una acción predeterminada (Goleman, 1995, 1999, 2002, 2006, 2012, 2013).

El desempeño deportivo, las emociones que se perciben al jugar, los sentimientos que producen esas emociones (Feinstein, 2016) y las experiencias grabadas en la memoria de trabajo en la jugadora (Lisman & Grace, 2005), se dan gracias al funcionamiento de las áreas ejecutivas (Gallant, 2016), despertando un interés particular por conocer el proceso por el cual se toman las decisiones en tiempo real (Rutkowska & Bergier, 2015) y en la velocidad como se transcurre el juego debido a su incertidumbre, relación con el error y acierto y la creación de emociones y sentimientos (Chugani, 1998).

Otro elemento que facilita la inteligencia emocional es el córtex somatosensorial, localizado en el hemisferio derecho del cerebro, del cual se desprende la capacidad para generar la autoconciencia y la empatía (Berthoz, 2004; Goleman, 2012, 2013). La jugadora necesita un elevado nivel de autoconciencia para comprender sus pensamientos y sentimientos, para así vincularse al juego, y empatía (García et al., 2012; López et al., 2014) para identificarse con el rol que debe cumplir al interior del equipo, facilitando la adaptación a nuevos comportamientos tácticos (Becerra, 2020; Couto, 2018). La estrecha relación que se establece entre la inteligencia emocional y el rendimiento deportivo (Ros et al., 2012a,b), genera que exhiba una elevada capacidad para comprender y captar las emociones de las demás personas; este proceso empático responde a la funcionalidad de la ínsula o córtex insular situado en el hemisferio derecho, proliferando un entrelazamiento de circuitos cerebrales (Baron-Cohen, 2005; Kimura, 2004) que están dirigidos a descubrir el estado corporal, así como el estado emocional (Goleman, 2013) de sí mismas y del entorno.

La inteligencia emocional es un proceso que puede aprenderse (Goleman, 2006, 2013), favoreciendo el control de la ansiedad, la presión psicológica y el estrés que generan las acciones del deporte (Ros et al., 2013). Todo proceso en el juego está mediado por esa relación del objeto-lugar-persona o balón-oponente-compañera = recuerdo duradero, almacenados de acuerdo con la capacidad bioadaptativa (Sánchez & Román, 2004) que posee la mujer deportista.

Son al mismo tiempo, como lo afirma Baron-Cohen (2005), funciones neurobiológicas que proporcionan y facilitan la capacidad de adaptación al juego, gracias a la activación del Sistema Nervioso Central, proceso filogenético que refuerza la realización de movimientos ante las múltiples respuestas que pueden generarse en el desarrollo del juego (Groosman & Wood, 1993) estabilizando el desequilibrio ocasionado por aquellas situaciones ondulantes y espontáneas (Becerra, 2020), condicionantes de todas las situaciones inestables del juego

(ganar el balón, perder el balón, disponer del balón, recuperar el balón, pasar el balón y realizar un movimiento para llevar la marca y liberar a la compañera que tiene el balón), generando estados de fatiga experimentados por la jugadora y que, con el paso del tiempo, y dependiendo de la intensidad, dificultan el proceso para tomar decisiones continuas en un juego altamente dinámico e imprevisible (Couto, 2018; Sans & Frattarola, 2017).

El procesamiento emocional (Goleman, 2012; LeDoux, 1999), caracterizado por la facilidad para almacenar y brindar soluciones instantáneas, se correlaciona con la interpretación de las emociones biarticuladas entre lo que la mujer expresa y lo expresado por el entorno que ella misma condiciona (Martínez, 2016). En otras palabras, la jugadora actúa condicionada por todo lo que se desarrolla en el juego y su intervención condiciona las futuras situaciones (Prieto et al., 2008; Rutkowska & Bergier, 2015). La mujer futbolista expresa una mayor cualidad a la hora de desarrollar empatía, permitiéndole proliferar un mejor ambiente en su desarrollo social (Fernández et al., 2008; García et al., 2012; López et al., 2014; Morgadé, 2000), al tener una mejor predisposición para colocarse en el lugar de las demás, promoviendo una mayor adaptación al desarrollo de situaciones colectivas, cooperativas y sumativas de esfuerzo (Berthoz, 2004; De la Serna, 2017).

La respuesta emocional primaria es un proceso inacabado y ulterior que se retroalimenta ante cada nueva situación a la que la jugadora debe enfrentarse y está sustentado en tres componentes (Carballo & Portero, 2019):

- 1. Fisiológico:** encargado de permitir la activación del sistema nervioso periférico, de los órganos y las glándulas que liberan el conjunto hormonal hacia el torrente sanguíneo, facilitando la expresión de las variaciones del ritmo cardíaco, la presión arterial, la temperatura corporal, entre otros.
- 2. Conductual:** dirigido a la activación de la musculatura esquelética protagonista en dicha situación para desarrollar un movimiento, como la expresión facial, la postura corporal o los múltiples encadenamientos de desplazamientos dirigidos por la respuesta emocional.
- 3. Cognitivo:** es un proceso subjetivo que lleva a la emoción hacia la transformación de sentimientos, conjunciones de esquemas mentales sobre toda la variación fisiológica y emocional. En este momento del proceso es cuando la jugadora empieza a darle sentido y valor de eso que se piensa para generar una respuesta emocional. Este sentimiento engloba una mayor complejidad, siendo más estable y extenso en el tiempo, aunque la intensidad de dicho estímulo puede ser por momentos imperceptible.

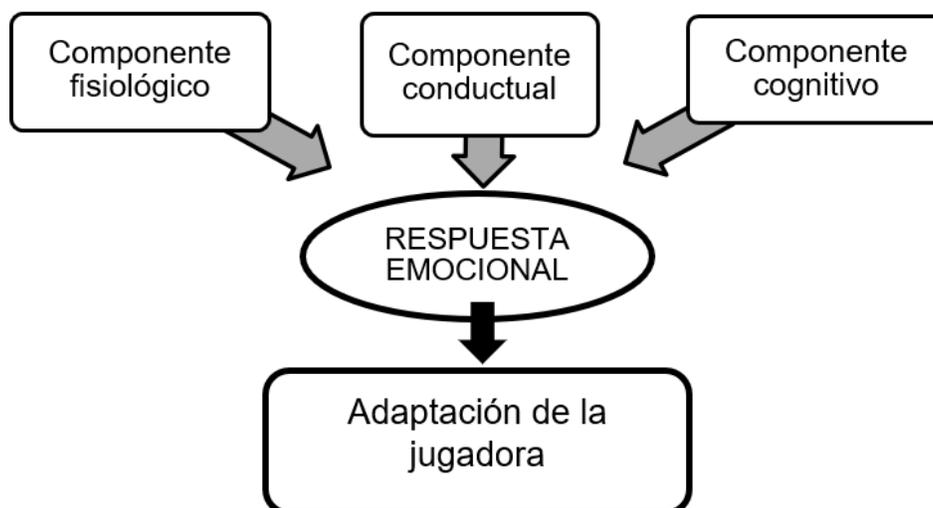


Figura 2. Componentes que influyen en la respuesta emocional en la mujer futbolista. Fuente: elaboración propia.

Control emocional

Siguiendo a LeDoux (1999), aunque la compleja respuesta emocional sea un proceso dinámico de relaciones multidireccionales que, aunque interactúan entre sí, no siempre trabajan sincrónicamente, para comprender y explicar la función que cumplen las emociones, la hipótesis del marcador somático desarrollada por Damasio (1994) es el modelo teórico que permite una integración de la respuesta emocional. Este modelo interpreta las emociones, así como la experiencia subjetiva de esas emociones, aportando una imagen que se tiene de dicha respuesta.

Es así como la jugadora logra comprender lo que sucede en el juego, gracias a la proyección de imágenes a través de su cerebro (Baron-Cohen, 2005), para encontrar respuestas en su “banco deportivo”, guiado por los procesos somato-sensoriales y perceptivo-motores, trayendo consigo un recuerdo similar a la situación enfrentada (Becerra, 2020; Gallant, 2016; Lisman & Grace, 2005).

Esto, a su vez, denota que al interconectar en el entorno donde se relaciona la jugadora, dicho recuerdo o sensación, junto con la activación psicofisiológica que se produce ante situaciones puntuales (sudor en las manos, taquicardia, relajación muscular, etc.) y que puede ser de orden neuromuscular, neuroendocrina o neurofisiológica, permite a la jugadora poder identificar y categorizar rápidamente de manera subjetiva (Casey et al., 2000) si esa respuesta hace parte de un tipo de recuerdo asociado a un estado emocional positivo o negativo, incidiendo notablemente en la próxima toma decisional (Carballo & Portero, 2019).

La influencia que tiene el control emocional en cada uno de los procesos neurocognitivos asociados al funcionamiento ejecutivo brinda a la jugadora la posibilidad de regular y autocontrolar su propia conducta (Wachendorfer, 2008), gracias a la posibilidad de

establecer, direccionar, corregir y desarrollar un plan de acción para el cumplimiento de un objetivo determinado. Así, los marcadores somáticos juegan un papel fundamental a la hora de tomar decisiones. Goleman (1995, 2006, 2013) denomina este tipo de control inteligencia emocional, capacidad para comprender y valorar las emociones propias y las emociones de los demás, y es un proceso de autorregulación que orienta la expresión de la conducta a través del pensamiento, el sentimiento y la decisión, para desarrollar una acción predeterminada en el juego.

Los vínculos establecidos entre cómo percibe el entorno la jugadora y la toma de decisión, al ser un proceso que se relaciona continuamente (Rutkowska & Bergier, 2015), mediado por señales de orden periférico, integrando las emociones y los sentimientos, facilitan esta articulación por la comprensión de los múltiples escenarios y realidades subjetivas, haciendo que el estudio del contexto de aquello que puede resultar afectando o facilitando la respuesta (Campo et al., 2019), radique en la intensidad e influencia de ciertos marcadores somáticos al generar determinada activación emocional (Damasio, 1994, 2000, 2018). Así, los marcadores somáticos se asocian al contexto donde se aprende a tomar decisiones, favoreciendo o dificultando la capacidad que tiene el cerebro para ejecutar acciones y movimientos (Grossman & Wood, 1993; Kimura, 2004), sustentados en la toma de decisiones realizada por la jugadora. En otras palabras, cada acción pensada en la metodología de entrenamiento y la competencia debe ser interiorizada como un proceso emocional, promoviendo la alegría, la satisfacción y el disfrute, sentimientos asociados a la comprensión e interpretación (Feinstein, 2016) del juego. Esto, a su vez, facilitará la subsiguiente toma decisiva, porque se establecerá un proceso recíproco entre el querer ser y el querer hacer.

La complejidad de la jugadora como agente activo de su propio y constante proceso de aprendizaje, le permite cohabitar en el juego dinámico gracias a sus procesos decisionales conscientes-inconscientes (Muñoz, 2016) haciendo una sinergia entre la cognición (Berthoz, 2004; Morgadé, 2000) y la emoción para tomar decisiones (Carballo & Portero, 2019; Damasio, 2018).

Tabla 2. Proceso de las funciones ejecutivas relacionadas con la realización de acciones de juego en la mujer futbolista.

Categoría	Proceso	Ejemplo
Control inhibitorio	Capacidad para suspender o erradicar una respuesta espontánea o automatizada, para lograr desarrollar nuevas acciones adaptables al entorno. Este proceso inhibitorio permite controlar los estímulos instintivos y está asociada con el autocontrol y autorregulación emocional, eliminando todos los elementos distractores para focalizar los estímulos que se consideran relevantes.	Capacidad para mantener la atención y la concentración en situaciones puntuales del juego para realizar un marcaje o una diagonal. Visión periférica para observar las diferentes trayectorias del balón y la relación con posibles receptores. Cambiar el foco atencional, para engañar al rival con un movimiento.

Categoría	Proceso	Ejemplo
Memoria de trabajo	Brinda la posibilidad de archivar, acopiar y agrupar un infinito cómputo informacional durante tiempos cortos, induciendo al desarrollo de procesos mentales complejos, expresados en la planificación de los movimientos, el razonamiento o la toma decisional. Funciona como un mecanismo de acoplamiento, en el que, al recuperar la información decodificada en la memoria a largo plazo, pueda ser empleada para co-adaptarla a las nuevas exigencias del entorno.	<p>Pasar el balón.</p> <p>Controlar dirigido.</p> <p>Realizar una pared.</p> <p>Generar un desmarque de apoyo o de ruptura.</p> <p>Realizar un cambio de orientación o de sector.</p> <p>Rematar o cabecear.</p> <p>Acciones que se realizan cuando se tiene o se pierde el balón (se activa especialmente en las transiciones).</p>
Flexibilidad cognitiva	Está asociada a la capacidad para adaptar y variar la respuesta como contrademanda a lo obtenido, llevando a identificar si la estrategia empleada para resolver la situación es eficiente. Este proceso flexible ayuda a inhibir el patrón de acción empleado y que no ha cumplido con el objetivo situacional, y así adaptar nuevas respuestas para cohabitar con el entorno. Es un mecanismo ligado a generar constantes adaptaciones situacionales y contextuales.	<p>Fintar.</p> <p>Regatear.</p> <p>Driblar.</p> <p>Resolver situaciones con poco tiempo y poco espacio (controles, sombreros).</p> <p>Recursos circunstanciales para el golpeo del balón (pecho, hombro, muslo).</p> <p>Acciones que requieren improvisación (chilena, tacos, etc.).</p>

Fuente: elaboración propia.

La capacidad cerebral encargada de activar las zonas cerebrales responsables de los procesos cognitivos y las regiones delegadas de desarrollar las diversas respuestas emocionales (Chugani, 1998), están mediadas y reguladas por otras zonas, a partir de interconexiones neuronales y circuitos moduladores bidireccionales (Carballo & Portero, 2019), retroalimentándose continuamente para tratar de encontrar decisiones adaptables al contexto.

Es esa misma complejidad, la que lleva a la jugadora en el terreno de juego a razonar y emocionarse (Castro et al., 2020; Prieto et al., 2008; Sánchez & Román, 2004), tomar decisiones de manera consciente o automática (Damasio, 2018; Kimura, 2004), y que, gracias a ese múltiple banco de posibles caminos, le permite estar en constante aprendizaje y entrar en contacto con diversos entornos, de por sí mismo variables (Carballo & Portero, 2019), para expresar su rendimiento ante todo tipo de situaciones variables del entrenamiento y de la competencia (Becerra, 2020).

El componente socio-afectivo y emotivo-volitivo (Muñoz, 2016) es una piedra angular para articular la posibilidad del enfoque emocional como estructura fundamental en el desarrollo de las prácticas deportivas (Campo et al., 2019; Ros et al., 2012a,b; Wachendorfer, 2008),

principalmente en el fútbol femenino (Sans & Frattarola, 2017) puesto que la mujer posee una mayor facilidad para expresarse, debido a su relación interhemisférica que le permite procesar la información lingüística y emocional (Baron-Cohen, 2005; De la Serna, 2017).

El fútbol, como expresión motriz, debe nutrir a la jugadora de múltiples entornos emocionales (Gelpi et al., 2014; Hanin & Syrjä, 1995; Markowska et al., 1991), para así poder erradicar la alexitimia, la apatía, la desmotivación y el desinterés. Un entorno donde se promueven las relaciones sociales (García et al., 2012; López et al., 2014), las posibles conexiones con las demás jugadoras y consigo misma, donde pueda interactuar a partir de la relación espacio-temporal y donde encuentre esa oposición como atractor inherente en el juego, se encargará de que esa activación de marcadores somáticos vinculados a la práctica (Damasio, 1994), sean reproducibles en la realidad objetiva del juego. Es decir, no se puede pretender en las mujeres un desarrollo de acciones conscientemente basadas en adeptos y “supuestos ficticios” de algo que no han desarrollado o experimentado, porque la emoción se fija en el tiempo (Damasio, 2000, 2018) y el recuerdo se habitúa al espacio habitado (Antunes, 2015; Becerra, 2020).

Discusión

El estado emocional es fundamental en la expresión de rendimiento deportivo en todas las deportistas (Antunes, 2015; Damasio, 2000; Goleman, 1999), factor que debe ser analizado porque juega un papel protagónico en las sensaciones (Castro et al., 2018) que da el jugar y el competir (Castro et al., 2020), siendo un proceso importante a considerar por jugadoras, entrenadores, padres de familia y redes de apoyo del atleta (Mayer et al., 2001). Las expresiones emocionales están ligadas a la inteligencia (Gelpi, 2014; López, 2012; Martínez, 2016), generando una interacción en su proceso de entrenamiento y competencia (Márquez & Suárez, 2013; Wachendorfer, 2008), porque si no se encuentra arraigada o si existe algún inconveniente con alguna compañera, situación de equipo, familia o pareja, afectará directamente el rendimiento, siendo esto mucho más preponderante en la mujer por su facultad de responder a estas sensaciones de manera más concluyente que el hombre (Baron-Cohen, 2005; Castro et al., 2018; Grossman & Wood, 1993; Kimura, 2004; LeDoux, 1999). Es decir, la parte emotiva es la que guía la participación de la deportista, mediando la relación que la jugadora establece consigo misma, con sus compañeras, con su cuerpo técnico, con las contrarias, con su familia, con el entorno y con el mismo juego (Becerra-Patiño, 2019; Muñoz, 2016; Sans & Frattarola, 2017).

Todo el proceso emocional se da gracias a múltiples señales decodificadoras o marcadores somáticos (Damasio, 1994), que están mediados por esa estrecha relación entre el estímulo y el estado emocional (Castro et al., 2018; Castro et al., 2020; Damasio, 2018; Morgadé, 2000; Prieto et al., 2008), configurado a partir de las alteraciones fisiológicas en el propio cuerpo de la jugadora. Es decir, el cerebro procesa información, las emociones regulan las posibles respuestas (Becerra, 2020; Damasio, 2000; Goleman, 2013), los marcadores

somáticos inducen a posibles acciones (Damasio, 1994), y la musculatura estimula el eje neuromotor para desarrollar un movimiento (Becerra, 2020; Markowska et al., 1991; Sánchez & Román, 2004) y así, intervenir en tiempos reales, cohabitando con las variaciones y la imprevisibilidad del juego (Becerra, 2019; Couto, 2018; Muñoz, 2016; Reina & Hernández, 2012).

Sin duda alguna, el manejo de las manifestaciones emotivas en el deporte femenino, puede ser el interruptor que propicia el desarrollo del potencial deportivo o que inhibe el proceso (García et al., 2012; Hanin, 1993; Ros et al., 2012a,b; Ros et al., 2013) siendo este un modulador fundamental en el quehacer diario de los cuerpos técnicos que tienen a su cargo a las atletas (Martínez, 2016; Rutkowska & Bergier, 2015).

En el transcurso del juego (entrenamiento o competencia), las jugadoras perciben las diferentes situaciones, buscando asociarlas a una experiencia pasada (Damasio, 2018), ejemplos de ello son: cuando una jugadora ha realizado un pase gol para empatar un partido, ganar el duelo 1vs1 y hacer el gol de la victoria en el último minuto del juego, lanzar un tiro libre de falta directa o indirecta y con ello ganar el título, evitar con un deslizamiento que el balón traspase la línea de gol, realizar una jugada improvisada (taco, chilena, sombrero, etc.) en un momento tenso del juego (ir perdiendo o empatando) (Couto, 2018; Martínez et al., 2014; Reina & Hernández, 2012; Sans y Frattarola, 2017); todos estos son ejemplos de cómo la jugadora interioriza su aprendizaje, integrando la emoción para hacer del recuerdo algo más duradero (Feinstein, 2016; Gallant, 2016; Kimura, 2004; Lisman & Grace, 2005). Una vez la jugadora se enfrenta a este tipo de situaciones (recordando que ninguna situación se repite en el juego), ese recuerdo le ayudará a solventar los posibles problemas, acelerando el proceso para tomar decisiones (Becerra, 2020; Biddle & Hill, 1992; Campo et al., 2019; Casey et al., 2000; Damasio, 2018).

El fútbol, el juego, la jugadora como ser humano, son todos elementos constitutivos, inherentes e interconexos, brindando la posibilidad de interactuar con el entorno, el contexto y la situación, la cual varía en cada momento y en cada ejecución, en la que no sólo se depende de lo pensado, sino de lo realizado por cada deportista y las demás compañeras y rivales. Aquí, la emocionalidad juega un papel fundamental porque se transforma en ese interruptor capaz de adaptar las respuestas futuras (Carballo & Portero, 2019; Goleman, 1999, 2006, 2013; LeDoux, 1999), a través de recuerdos pasados para así solucionar las situaciones problemáticas del presente (Becerra, 2020; Castro et al., 2018; Castro et al., 2020; Martínez, 2016).

Las emociones son procesos de reacciones subjetivas del entorno, asociadas a estados afectivos con variaciones a nivel físico y fisiológico (Antunes, 2015; Carballo & Portero, 2019; Sánchez & Román, 2004; Wachendorfer, 2008). Son, a su vez, redes moduladoras de las demás estructuras socio-afectiva, psico-cognitiva, creativo-expresiva, condicional y coordinativa de la jugadora (Muñoz, 2016). Todo el proceso que produce jugar radica en

entender las emociones (Damasio, 2000, 2018; Goleman, 2013), siendo un abanico de posibilidades, facilitando la opción de “refrescar” la triada (mente-cuerpo-acción u observación- decisión-ejecución), donde todos estos elementos le bridan la capacidad de adaptarse, decidir, equivocarse, corregir y seguir interviniendo (Becerra, 2020; Berthoz, 2004; Couto, 2018; Feinstein, 2016).

El fútbol debe ser considerado como un proceso emocional, donde la jugadora que regula, modula y controla sus emociones, se adapta mejor a las situaciones del juego (Biddle & Hill, 1992; Campo et al., 2019; Castro et al., 2018; Castro et al., 2020; Martínez, 2016). Por eso, a la jugadora se le debe enseñar a evaluar el juego constantemente, y en ello, encontrar las respuestas necesarias (Becerra, 2020; Couto, 2018; Muñoz, 2016). Estas respuestas las provee la misma competencia impremeditadamente, gracias a la capacidad de adaptación y vinculación de la emoción (Damasio, 1994, 2000, 2018; Goleman, 1995, 1999, 2006, 2013; López, 2012; Prieto et al., 2008), la cognición (Berthoz, 2004; López et al., 2014; Morgadé, 2000) y la toma de decisión (Becerra, 2019, 2020) en cada una de las dinámicas propuestas por el proceso de entrenamiento y desarrolladas en la competencia (Couto, 2018; Muñoz 2016).

Finalmente, el fútbol como relación social, contempla múltiples factores que influyen el control y la regulación emocional, aspecto que debe ser tomado en cuenta por los entrenadores en relación con la preocupación e interés frente a los objetivos que se persiguen (Hanin, 1993; Mayer et al., 2001; Wachendorfer, 2008), por lo cual es necesario seguir desarrollando investigaciones, por ejemplo a través de herramientas por video asistido y valoraciones del rendimiento (Campo et al., 2019), que sigan contribuyendo a la comprensión de las emociones y el papel que juega la inteligencia emocional en los procesos deportivos, especialmente en el fútbol femenino (Castro et al., 2018; Martínez, 2016; Rutkowska & Bergier, 2015).

Conclusiones

Las emociones, en el proceso de entrenamiento, son un insumo que debe ser considerado en la programación y planificación del entrenamiento, de cara a la obtención de máximos resultados deportivos, puesto que ayudan a condicionar la posible respuesta a ejecutar, bajo la comprensión de un proceso neuropsicofisiológico integrador. La jugadora piensa, crea, imagina, proyecta, siente, percibe, descubre, observa, interpreta y ejecuta, y debe aprender a contextualizar su actuación para intentar condicionar el entorno bajo su creatividad, personalidad y emocionalidad, encontrando la activación necesaria que demande cada acción, y con ello lograr mejorar su toma decisional, sus relaciones inter-personales e intra-competitivas, con relación al juego y especialmente a servicio de su equipo.

El factor emocional es un elemento indispensable en el rendimiento deportivo de las jugadoras de fútbol femenino. Las deportistas que logren controlarlas adecuadamente tendrán mayores probabilidades de alcanzar los objetivos y las metas individuales y

colectivas establecidas. Mejorar la inteligencia emocional ayudará a la jugadora a regular y condicionar su rendimiento de cara a la variabilidad de los entornos competitivos.

De este modo, es necesario comprender cómo influyen las emociones en el rendimiento deportivo en el fútbol femenino, atendiendo a sus particularidades, por lo que futuras investigaciones deben contribuir a determinar cómo se puede ir integrando la inteligencia emocional, como indicador para facilitar la adaptación y el aprendizaje en la mujer futbolista.

Finalmente, para la elaboración del presente trabajo hubo limitaciones de recursos y de acceso a fuentes de información para realizar una revisión sistemática con el rigor necesario. Sin embargo, este es un avance para estudios posteriores sobre el tema.

Referencias

- Antunes, C. (2015). *Educación en las emociones: nuevas estrategias para el desarrollo de las inteligencias múltiples*. Buenos Aires, Argentina: Sb editorial.
- Baron-Cohen, S. (2005). *La gran diferencia: cómo son realmente los cerebros de hombres y mujeres*. Barcelona, España: Amat.
- Becerra, B. A. (2019). Fútbol: el portero dentro de una realidad sistémica: una revisión. *MLS Psychology Research*, 2(1), 81-98. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v2i1.88>
- Becerra, B. (2020). *Fútbol: el juego como neuro-interacción*. Vigo, España: McSports.
- Berthoz, A. (2004). *L'Empathie*. Paris, France: Editions Odile Jacob.
- Biddle, S. J., & Hill, A. B. (1992). Relationship between attributions and emotions in a laboratory based sporting contest. *Journal of Sports Sciences*, 1(10), 65-75. <https://doi.org/10.1080/02640419208729907>
- Campo, M., Champely, S., Lane, A., Rosnet, E., Ferrand, C. y Louvet, B. (2019). Emotions and performance in rugby. *Journal of Sport and Health Science*, 8(6), 595-600. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.05.007>
- Carballo, A., & Portero, M. (2019). *Neurociencia y educación: aportaciones para el aula*. Barcelona, España: Graó.
- Carbonell, A., Aparicio, V., & Delgado, M. (2009). Valoración de la condición física en futbolistas de la categoría cadete. *Kronos*, 8(14), 101-106.
- Casey, B., Giedd, J., & Thomas, K. (2000). Structural and functional brain development and its relation to cognitive development. *Biological Psychology*, 54(1-3), 241-257. [https://doi.org/10.1016/S0301-0511\(00\)00058-2](https://doi.org/10.1016/S0301-0511(00)00058-2)
- Castro, M., Zurita, M., & Chacón, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis*, 4(2), 288-305. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>

- Castro, M., Zurita, F., Ramírez, I., & Ubago, J. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Science*, 12(1), 42-53.
- Chugani, H. (1998). Biological basis of emotions: brain systems and brain development. *Pediatrics*, 102,(Suppl.E1), 1225-1229.
https://pediatrics.aappublications.org/content/102/Supplement_E1/1225.short
- Couto, J. (2018). *La sustentabilidad del morfociclo patrón: la "célula madre" de la periodización táctica*. Vigo, España: McSports.
- Damasio, A. (1994). *L'erreur de Descartes: la raison des émotions*. Paris, France: Editions Odile Jacob.
- Damasio, A. (2000). *O mistério da consciencia: do corpo e das emocoes ao conhecimento de si*. Sau Paulo, Brasil: Companhia Das Letras.
- Damasio, A. (2018). *La sensación de lo que ocurre: cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. España: Booket.
- De la Serna, M. (2017). *Diferencias hombre mujer: descubre los últimos hallazgos científicos sobre las diferencias entre mujeres y hombres*. España: Tekttime.
- Feinstein, S. (2016). *Secretos del cerebro adolescente: Estrategias basadas en investigación para entablar contacto y facilitar la enseñanza de los adolescentes de hoy*. México: Patria.
- Fernández, I., López, B., & Márquez, M. (2008). Empatía: medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Anales de Psicología*, 24(2): 284-298.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/42831/41141>
- Gallant, S. N. (2016). Mindfulness meditation practice and executive functioning: breaking down the benefit. *Consciousness and Cognition*, 40, 116-130.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.01.005>
- García, G. M. (2003). La mujer futbolista desde la perspectiva psicológica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 7-15.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/112341/106611>
- García, L., Gutiérrez, D., González, S., & Valero, A. (2012). Cambios en la empatía, la asertividad y las relaciones sociales por la aplicación del modelo de instrucción educación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 321-330.
<https://revistes.uab.cat/rpd/article/view/978/878>
- Gelpi, P., Romero-Martín, M., Mateu, M., Rovira, G., & Lavega, P. (2014). La educación emocional a través de las prácticas motrices de expresión. Perspectiva de género. *Educatio Siglo XXI*, 32(2), 49-70. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/194081>

- Gluch, P. (1993). The use of music in preparing for sport performance. *Contemporary Thought on Performance Enhancement*, 2(2), 33-53.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. USA: Bentham Books.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. España: Kairós.
- Goleman, D. (2002). *The New Leaders: transforming the art of Leadership*. USA: Warner Books.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social: la nueva ciencia para mejorar las relaciones humanas*. España: Kairós.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia emocional*. España: Kairós.
- Goleman, D. (2013). *El cerebro y la inteligencia emocional*. España: Ediciones B, S. A.
- Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex difference in intensity of emotional experience: a social interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1010-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1010>
- Hanin, Y. L. (1993). Optimal performance in tops athletes. In S. Serpa et al. (eds), *VIII World Congress of Sport Psychology*. Lisboa, Portugal: Internacionl Society.
- Hanin, Y., & Syrjä, P. (1995). Performance affect in soccer players: an application of the IZOF Model. *International Journal of Sports Medicine*, 16(4), 260-265. <https://doi.org/10.1055/s-2007-973002>
- Kimura, D. (2004). Human sex differences in cognition fact, no predicament. *Sexualities, Evolution and Gender*, 6(1) 45-53. <https://doi.org/10.1080/14616660410001733597>
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona, España: Ariel-Planeta.
- Lisman, J., & Grace, A. (2005). The hippocampal-VTA loop: controlling the entry of information into long-term memory. *Neuron*, 46(5), 703-713. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2005.05.002>
- López, R. (2012). La importancia de la inteligencia emocional. *Sesenta y más*, 309, 46-51. <http://www.revista60ymas.es/InterPresent1/groups/revistas/documents/binario/s309informe.pdf>
- López, M., Filippeti, V., & Richaud, M. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), 37-51. <https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.03>
- Markowska, L., Nowicki, D., Stupnick, R., & Lesinska, A. (1991). The effects of relaxation training on psychohormonal reactions to examination stress. *Biology of Sport*, 2(8); 77-86.

- Márquez, I., & Suárez, L. (2013). Propuesta de análisis y cuantificación de carga externa comparando partidos vs entrenamientos en fútbol femenino: estudio de caso. *Fútbol PF. Revista de Preparación Física en el Fútbol*, 10, 33-43.
<https://futbolpf.org/wp-content/uploads/2018/01/Revista-10.pdf>
- Martínez, J. (2016). *Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición* (tesis doctoral). Universidad de Valladolid. Departamento de Pedagogía. <https://doi.org/10.35376/10324/18817>
- Martínez, V., Niessen, M., & Hartmann, U. (2014). Women's football: player characteristics and demands of the game. *Journal of Sport Health Science*, 3(4) 258-272.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2014.10.001>
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.232>
- Morgadé, M. (2000). Del valor estético de la empatía al negocio inteligente de las emociones. La psicología estética de Theodor Lipps a las puertas del tercer milenio. *Revista de Historia de la Psicología*, 21(2-3), 359-372.
- Muñoz, J. (2016). *Estructuras II y planificación estratégica de la temporada*. Vigo, España: McSports.
- Prieto, M. D., Ferrándiz, C., Ferrando, M., Sánchez, C., & Bermejo, R. (2008). Inteligencia emocional y alta habilidad. *Revista Española de Pedagogía*, 66(240), 241-260.
<https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2008/09/240-04.pdf>
- Reina, A., & Hernández, A. (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en el fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 1-14.
<https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/5371>
- Ros, A., Moya-Faz, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 105-112.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/177241>
- Ros, A. B., Mengual, L., Jiménez, M. I., López-Chicheri, L., & López, J. (2012a). Inteligencia emocional y rendimiento deportivo. En *I Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte de la UCAM*. Murcia, España.
- Ros, A. B., Mengual, L., Jiménez, I., López-Chicheri, I., Moya-Faz, F. J., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2012b). Inteligencia emocional y deporte: estado actual. En *I Jornadas Nacionales de Psicología del Deporte de la UCAM*. Murcia, España.
- Rutkowska, R., & Bergier, J. (2015). Psychological gender and emotional intelligence in youth female soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 47, 285-291.
<https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0084>

- Sánchez, J. P., & Román, F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Anales de Psicología*, 20(2), 223-240.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/27351>
- Sans, A., & Frattarola, C. (2017). *El fútbol femenino*. Vigo, España: McSports.
- Wachendorfer, C. (2008). El papel de la inteligencia moral y emocional en la empresa de alto rendimiento. *Capital Humano*, 21(219), 88-91.
<http://pdfs.wke.es/1/3/5/4/pd0000021354.pdf>