

Marco teórico

Índice del Marco Teórico

1. Contextualización del deporte universitario en EE. UU.

1.1. Sistema NCAA y características generales

1.2. NAIA: universidades pequeñas e internacionales

1.3. Junior College

2. Athletic Identity (Identidad atlética)

2.1. Definición del concepto

2.2. Aspectos positivos de una identidad atlética fuerte

2.3. Aspectos negativos de una identidad atlética fuerte

3. Transición deportiva

3.1. Definición de transición y tipos de transiciones en el deporte

3.2. Dificultades en la transición

3.3. Factores que facilitan la transición

3.4. Consecuencias emocionales de la transición

4. Sport Retirement (Retirada deportiva)

4.1. Retiro voluntario vs. involuntario

4.2. Falta de recursos y apoyo institucional en el momento de la retirada

4.3. Importancia de la preparación y planificación previa



5. Programas de apoyo y preparación para la transición

5.1. Marco normativo de la NCAA

5.2. Programas efectivos según la literatura



1. Contextualización del deporte universitario en EE.UU.

1.1. Sistema NCAA y características generales

El deporte universitario en Estados Unidos se organiza en varias ligas que agrupan a las instituciones de educación superior según su tamaño, presupuesto y nivel competitivo. Las tres estructuras principales son la NCAA (National Collegiate Athletic Association), la NAIA (National Association of Intercollegiate Athletics) y el sistema de Junior College (NJCAA). Todas ofrecen oportunidades para compatibilizar estudios y deporte, aunque difieren en requisitos, duración de los programas y nivel de exposición competitiva.

La NCAA es la organización más reconocida y poderosa del deporte universitario. Agrupa a más de 1.100 universidades y organiza la competición en tres divisiones: I, II y III. Según el 2025–2026 NCAA Division I Manual (NCAA, 2025), cada división tiene autoridad independiente para estructurar su gobernanza, establecer estándares académicos y deportivos, definir beneficios para los estudiantes-atletas y organizar sus campeonatos. En términos generales, se diferencian por nivel competitivo, recursos institucionales y disponibilidad de becas: la División I es la más exigente y con mayor número de becas completas; la División II combina becas parciales y mayor equilibrio académico-deportivo; y la División III no permite becas deportivas y prioriza la experiencia educativa (NCAA, 2025).

1.2. NAIA: universidades pequeñas e internacionales

La National Association of Intercollegiate Athletics (NAIA) agrupa a universidades de menor tamaño y presupuesto que las de la NCAA. Aun así, ofrece competiciones organizadas, becas deportivas y una comunidad diversa, con una alta presencia de estudiantes internacionales, incluyendo muchos atletas españoles. Su estructura es más simple, con menos divisiones internas, pero mantiene estándares de elegibilidad académica y un enfoque competitivo que permite a los deportistas continuar su desarrollo atlético mientras cursan estudios universitarios (NAIA, n.d.).

1.3. Junior College

El sistema de Junior College, gestionado principalmente por la NJCAA (National Junior College Athletic Association), incluye instituciones que ofrecen programas de dos años (ciclos cortos), lo que equivale a un primer tramo universitario. Muchos estudiantes-atletas internacionales, especialmente españoles, eligen esta vía como paso intermedio para adaptarse al sistema educativo y deportivo estadounidense antes de transferirse a una universidad de cuatro años. A pesar de su carácter transitorio, estas instituciones ofrecen competiciones oficiales y becas, y su nivel deportivo es competitivo en varias disciplinas (NJCAA, n.d.).

2. Athletic Identity (Identidad Atlética)

2.1. Definición del concepto

La identidad atlética se entiende como el grado en que una persona se ve y se define a sí misma a través del rol de atleta, constituyendo una parte central de su autoconcepto (Brewer et al., 1993, como se cita en Cota Powell, 2024). Esta identidad influye en cómo el deportista organiza sus rutinas, relaciones y decisiones, y suele ser un componente destacado en quienes participan en entornos competitivos estructurados como los de la NCAA.

En los estudios revisados, la identidad atlética se evalúa principalmente mediante la Athletic Identity Measurement Scale (AIMS), una escala desarrollada por Brewer et al. (1993) y empleada ampliamente en investigaciones sobre deportistas universitarios (Shinnick & Filho, 2024). La AIMS permite medir la fortaleza de esta identidad a través de varias dimensiones: la identidad social, que refleja hasta qué punto los individuos se identifican con el rol de atleta; la exclusividad, que indica en qué medida el rol deportivo domina sobre otros roles personales; y la afectividad negativa, que capta las emociones experimentadas cuando el desempeño deportivo no cumple con las expectativas (Ronkainen et al., 2015, como se cita en Shinnick & Filho, 2024).

Diversos trabajos señalan que la identidad atlética tiende a ser especialmente intensa en el contexto universitario estadounidense, donde la participación deportiva implica altos niveles de dedicación, exigencia competitiva y compromiso institucional. Factores como la especialización temprana, la carga de entrenamientos y el estatus que el deporte tiene en la vida universitaria contribuyen a que el rol de atleta adquiera un peso significativo en la autodefinición del estudiante-deportista (Cota Powell, 2024; Shinnick & Filho, 2024).

2.2 Aspectos positivos de una identidad atlética fuerte

Una identidad atlética sólida puede aportar beneficios relevantes durante la carrera deportiva y en el proceso de transición profesional. En el estudio de Cameren Pryor (2020), varios participantes explicaron que identificarse fuertemente con el rol de atleta les permitió reconocer con mayor claridad las habilidades transferibles que habían desarrollado a lo largo de su trayectoria deportiva. Estas habilidades como el liderazgo, la comunicación, la confianza, la disciplina y la capacidad de colaborar en equipo, fueron percibidas como una ventaja directa en el proceso de búsqueda de empleo.

Por ejemplo, uno de los entrevistados señaló que su experiencia como atleta le ayudaba en entrevistas de trabajo y a “ponerse en posición de conseguir un empleo”, mencionando competencias como liderazgo, comunicación y trabajo en equipo como cualidades valoradas fuera del deporte. Otra participante también indicó que “ser atleta universitario te da una ventaja en muchos contextos laborales”, reflejando cómo esta identidad reforzada se traduce en mayor confianza y en una mejor percepción de sus propias capacidades. Estos testimonios muestran que una identidad atlética fuerte puede actuar como un facilitador en la transición hacia el mercado laboral, especialmente cuando los deportistas reconocen y aplican las habilidades adquiridas a lo largo de su carrera deportiva. Motivación, compromiso y sentido de propósito

Una identidad atlética fuerte puede aportar estructura diaria, metas claras y motivación constante. Estos elementos refuerzan la adherencia al entrenamiento, el compromiso con la mejora continua y el enfoque competitivo, factores clave en el rendimiento deportivo sostenido. Según Shinnick y Filho (2024), este tipo de identidad actúa como una estructura cognitiva que guía cómo los atletas procesan la información sobre sí mismos, facilitando la toma de decisiones y la regulación del comportamiento en contextos competitivos

Una identidad atlética también actúa como un recurso positivo en la transición profesional. Según Cabrita et al. (2014), los atletas con niveles elevados de identidad atlética presentaban una mayor autoeficacia en la toma de decisiones profesionales, lo que facilitaba su paso al ámbito laboral tras el deporte. En particular, los autores encontraron que altos niveles de socialización, asociados a una fuerte identidad deportiva, podían proporcionar la confianza necesaria para afrontar nuevas actividades profesionales. Esta confianza reforzada, junto con el reconocimiento de habilidades

transferibles como liderazgo, trabajo en equipo y disciplina, se convierte en una ventaja competitiva en el entorno laboral.

2.3. Aspectos negativos de una identidad atlética fuerte

Aunque la identidad atlética cumple un rol central en la motivación, el rendimiento y la estructura del atleta durante su etapa competitiva, cuando esta identidad es muy rígida o exclusiva puede convertirse en una fuente de vulnerabilidad en la transición postdeportiva. La investigación ha demostrado que los deportistas cuya autodefinición gira casi exclusivamente en torno a su rol atlético experimentan con más frecuencia dificultades emocionales tras el retiro, especialmente cuando no han desarrollado otros roles significativos, como el académico, social o profesional.

Diversos estudios coinciden en que una identidad atlética excesivamente marcada está vinculada a una mayor probabilidad de experimentar síntomas de ansiedad, depresión, vacío existencial y crisis de identidad al finalizar la carrera deportiva. Según Knights et al. (2015), los atletas con mayor dependencia del rol deportivo presentaban más dificultades en redefinir su propósito tras el retiro, sobre todo si la retirada era inesperada. Barcza-Renner et al. (2020) también observaron en sus entrevistas que los atletas universitarios con una fuerte identificación deportiva tendían a sentirse desorientados y emocionalmente afectados cuando este rol desaparecía. Esta desconexión identitaria puede producir una sensación de pérdida de estatus, estructura y pertenencia.

En la misma línea, Voorheis et al. (2023) encontraron que los deportistas que no habían preparado su transición o carecían de una identidad alternativa más allá del deporte reportaban sentimientos de descontrol e incertidumbre respecto a su futuro profesional y personal. Pryor (2020) recogió testimonios similares: exatletas que, al no haber

planificado su carrera postdeportiva, experimentaban una transición cargada de confusión y ambigüedad.

Desde un enfoque cuantitativo, el estudio de Zoe Marshall y colaboradores (2024) aporta evidencia empírica clara: niveles elevados de identidad atlética se asocian con un mayor riesgo de alteraciones emocionales, en comparación con aquellos con menor identificación deportiva. Rachel Shinnick y Filho (2024) también sostienen que la identidad atlética ha demostrado ser consistentemente un predictor de malestar psicológico y trastornos afectivos. Esta relación se ha vinculado con una mayor susceptibilidad a trastornos de adaptación o síntomas depresivos en los meses posteriores al retiro.

Finalmente, el trabajo de Cota Powell et al. (2024) señala que, aunque la identidad atlética no predice directamente la satisfacción vital tras el retiro, sí lo hace cuando interviene un factor mediador: la búsqueda de sentido. Es decir, aquellos deportistas con una fuerte identidad atlética solo logran adaptarse de forma exitosa si encuentran un nuevo propósito o significado en su vida más allá del deporte.

Una identidad atlética muy marcada no solo genera riesgos emocionales durante la retirada, sino que también puede dificultar la planificación del futuro y la capacidad de adaptación. Este fenómeno se explica, en parte, por el concepto de *identity foreclosure*, que describe la situación en la que los deportistas centran toda su identidad en su rol atlético, sin explorar otros intereses, trayectorias o aspiraciones personales (Lally & Kerr, 2005, citado en Pryor, 2020). Este cierre prematuro de opciones suele traducirse en una falta de planificación profesional, postergación de decisiones clave y una mayor dependencia emocional del éxito deportivo. Como consecuencia, la retirada puede vivirse de forma abrupta y desorientadora, especialmente si no existe una narrativa alternativa clara que dé sentido al futuro.

El estudio de Cota Powell et al. (2024) demuestra que una fuerte identidad atlética, por sí sola, no predice una mayor satisfacción vital tras el retiro. Sin embargo, sí lo hace cuando interviene un factor mediador, la búsqueda de significado en la vida. Es decir, aquellos deportistas con alto grado de identificación con su rol atlético solo logran una adaptación satisfactoria cuando son capaces de encontrar nuevos propósitos más allá del deporte. Esta capacidad de resignificar su trayectoria, por ejemplo, reconociendo habilidades transferibles o abriendo nuevos proyectos vitales, se convierte en un elemento clave para amortiguar el impacto psicológico del fin de la carrera deportiva.

3. Transición deportiva

3.1. Definición de transición y tipos de transiciones en el deporte

El concepto de transición hace referencia a cualquier proceso de cambio significativo que implique una reestructuración en la vida del individuo. (Schlossberg, 1981, citado en Cota Powell et al., 2024) En el contexto deportivo, supone un ajuste en los roles, rutinas, identidad personal y relaciones sociales del atleta. De acuerdo con el modelo de Schlossberg (1981), citado en Powell et al. (2024), la transición ocurre cuando un evento o un no-evento obliga a reorganizar la vida de la persona, afectando su sentido de continuidad y control. No se trata de un momento puntual, sino de un proceso continuo que puede prolongarse en el tiempo y requerir estrategias activas de adaptación.

Samuel y Tenenbaum (2011), citados por Shinnick y Filho (2024), proponen tres categorías principales de transiciones en el ámbito deportivo: (1) transiciones normativas, que son esperadas y forman parte del ciclo vital del deportista, como el paso de categorías juveniles a senior o la retirada tras agotar la elegibilidad universitaria; (2) transiciones no normativas, que son inesperadas o involuntarias, como lesiones, despidos o cambios de equipo; y (3) transiciones no deportivas, como mudanzas, rupturas familiares o cambios

académicos, que aunque no estén directamente vinculadas al deporte, afectan al equilibrio del atleta. Reconocer estos tipos de transiciones permite comprender mejor la complejidad del proceso de ajuste que viven los exdeportistas universitarios.

3.3. Dificultades en la transición

Una identidad atlética muy fuerte puede actuar como un obstáculo durante la transición postdeportiva, especialmente cuando el rol deportivo ha ocupado una posición central y exclusiva en la autodefinición del atleta. Esta sobredimensión dificulta la reestructuración del rol personal tras el retiro, generando mayor sensación de vacío y vulnerabilidad emocional. Estudios como los de Giannone et al. (2017), Barcza-Renner et al. (2020) y Knights et al. (2015) coinciden en que una identidad excesivamente centrada en el deporte está asociada a un ajuste más problemático y a mayores síntomas de malestar psicológico durante esta etapa.

Desde la psicología, la adaptación se ha entendido como un proceso mediante el cual un individuo logra reorganizar su vida tras una transición significativa, integrando los cambios y formulando una nueva identidad estable (Schlossberg, 1981). En el contexto deportivo, este proceso es particularmente relevante tras la retirada, ya que implica una reconfiguración del rol personal, de las rutinas diarias y de las relaciones sociales. Andrea Cota Powell et al. (2024) destacan que, aunque aún no existe una medida estandarizada y universal de adaptación al retiro deportivo, la literatura sobre jubilación ocupacional sugiere que la *satisfacción vital* es un buen indicador de adaptación exitosa. Su estudio encontró que la identidad atlética no predice por sí sola el nivel de satisfacción vital tras el retiro, pero sí lo hace de forma indirecta cuando interviene la *búsqueda de sentido vital* como variable mediadora. Es decir, aquellos exdeportistas con una fuerte identidad atlética solo alcanzan una adaptación positiva si logran encontrar un nuevo propósito que dé significado a su vida postdeportiva.

En la misma línea, Wang, Henkens y van Solinge (2011) subrayan que la calidad de la adaptación está determinada por la interacción entre factores personales como la resiliencia, la autoeficacia o el afrontamiento y las condiciones del entorno. Así, preparar a los atletas universitarios con herramientas psicológicas y sociales adecuadas es fundamental para facilitar este proceso de transición y promover su bienestar a largo plazo.

Además de los factores internos, existen numerosos elementos externos que pueden condicionar negativamente la retirada deportiva y dificultar el proceso de adaptación. Estos estresores suelen estar fuera del control del deportista y pueden intensificar la sensación de incertidumbre, pérdida de control o agotamiento, afectando la calidad emocional de la transición.

Un ejemplo reciente y especialmente relevante fue la pandemia de COVID-19. Según Shinnick y Filho (2024), la irrupción de la pandemia provocó una retirada anticipada y no planificada en muchos atletas universitarios, lo que amplificó el malestar psicológico al no poder despedirse adecuadamente del deporte ni cerrar esa etapa de forma voluntaria. Las restricciones sanitarias, la cancelación de temporadas y la falta de previsión institucional agravaron la desorientación emocional típica del retiro, generando altos niveles de ansiedad y frustración.

Barcza-Renner et al. (2020) también identifican una serie de presiones externas que influyen en la decisión de abandonar el deporte, aunque no siempre sean reconocidas por el entorno. En su estudio cualitativo con exatletas universitarios, los participantes mencionaron factores como las limitaciones económicas, la carga académica, las lesiones acumuladas, el desgaste físico, la exigencia del cuerpo técnico y la presión institucional como razones que aceleraron o precipitaron su retirada. Estas condiciones externas no

solo condicionaron el momento del retiro, sino que también influyeron en cómo vivieron emocionalmente la transición.

Por su parte, Voorheis et al. (2023) recogen múltiples barreras que obstaculizan una transición fluida. Entre ellas destacan las dificultades para establecer una nueva rutina sin el soporte estructural del deporte, la falta de oportunidades profesionales inmediatas y el aislamiento social tras abandonar el entorno competitivo. Todos estos elementos actúan como estresores adicionales que complican la construcción de una identidad estable fuera del deporte. Falta de recursos y apoyo institucional.

Diversos estudios coinciden en que la retirada deportiva universitaria suele verse agravada por una falta generalizada de apoyos institucionales adecuados. En el trabajo de Pryor (2022), varios exatletas expresaron haber enfrentado el proceso sin una orientación clara, sin programas concretos que los ayudaran a anticipar los retos del retiro, y sin saber qué esperar del proceso. Esta ausencia de preparación estructurada incrementa la incertidumbre y el malestar psicológico. Además, el estudio destaca la enorme disparidad entre universidades en cuanto a la implementación de programas de transición, lo que crea una experiencia inconsistente y, muchas veces, deficiente para los deportistas.

Barcza-Renner (2023) también pone de relieve esta carencia, al señalar que las presiones externas como limitaciones de tiempo, carga académica, exigencias físicas y presiones de entrenadores, frecuentemente no vienen acompañadas de los recursos psicológicos y sociales necesarios para manejarlas. Muchos atletas carecen de acceso adecuado a servicios de consejería o apoyo emocional que les ayude a tomar decisiones informadas sobre su continuidad en el deporte.

Desde otra perspectiva, Stavitz et al. (2025) refuerzan esta crítica institucional al identificar una desconexión entre el discurso de las universidades sobre salud mental y el

soporte real ofrecido: cuatro participantes de su estudio afirmaron que había un desajuste claro entre los mensajes institucionales y el apoyo efectivo recibido, lo que genera desconfianza y frustración. También se subraya que, a pesar de la retórica sobre bienestar, muchas universidades no ofrecen seguimiento real ni recursos adaptados a las necesidades específicas de los atletas.

Por último, el estudio de Voorheis, Silver y Consonni (2023) identificó múltiples barreras externas al proceso de transición, entre las que se encuentran el bajo apoyo social, la ausencia de planes de transición, la insatisfacción con la educación brindada sobre el proceso postdeportivo, y, especialmente, la falta de apoyo psicológico. De hecho, cinco de los seis participantes hablaron explícitamente de la necesidad urgente de servicios de salud mental especializados, lo cual apunta a un vacío estructural que todavía no ha sido resuelto en muchas instituciones.

3.4. Factores que facilitan la transición

Aunque la retirada deportiva puede implicar desafíos significativos, diversas investigaciones han identificado factores que favorecen una adaptación positiva tras el fin de la carrera atlética. Estos facilitadores operan a nivel personal, institucional y contextual, y su presencia puede marcar la diferencia entre una transición estable y una experiencia marcada por el malestar psicológico.

Uno de los factores más relevantes es el desarrollo de una planificación previa. Tal y como subrayan Powell et al. (2024), contar con un plan estructurado de transición se asocia con una mayor percepción de control sobre el proceso y una adaptación más saludable. La planificación facilita el establecimiento de nuevas rutinas, la reorganización del proyecto vital y la reducción de la incertidumbre. Barcza-Renner et al. (2020) coinciden en señalar que los deportistas que anticipan su retirada y toman decisiones informadas sobre su

futuro, por ejemplo, explorando opciones profesionales o académicas muestran una adaptación más positiva que quienes afrontan el retiro de manera repentina.

Asimismo, la diversificación de roles durante la etapa deportiva parece actuar como un amortiguador ante los efectos negativos del retiro. El estudio de Voorheis et al. (2023) identifica entre los principales facilitadores el desarrollo de intereses más allá del deporte, como actividades sociales, voluntariado o proyectos educativos. Estas actividades permiten construir una identidad más amplia que reduce el impacto del abandono del rol atlético y facilita la transición hacia nuevas metas.

El apoyo social constituye otro elemento crucial. Según Voorheis et al. (2023), mantener redes significativas de apoyo familiares, amistades, mentores o profesionales contribuye a reforzar la autoestima y el sentido de pertenencia en esta nueva etapa. Este tipo de soporte no solo tiene un valor emocional, sino también instrumental, al facilitar el acceso a oportunidades profesionales, recursos y acompañamiento psicológico.

Por último, algunos estudios destacan el papel de la resiliencia y la autoeficacia como recursos personales clave. La capacidad de afrontar situaciones adversas, reinterpretar el cambio como una oportunidad y confiar en la propia capacidad de adaptación ha sido vinculada con mayores niveles de bienestar subjetivo tras la retirada (Voorheis et al., 2023; Powell et al., 2024). En conjunto, estos factores muestran que una transición positiva no depende únicamente de evitar riesgos, sino también de cultivar fortalezas que preparen al atleta para su nueva etapa vital.

3.5. Consecuencias emocionales de la transición

- Base empírica: ansiedad y depresión en exatletas

La evidencia empírica muestra que la retirada deportiva está asociada con un aumento significativo del malestar psicológico, especialmente en forma de ansiedad y depresión.

El metaanálisis de Runacres y Marshall (2024), con una muestra de 24,732 exdeportistas, aporta datos contundentes: los exatletas presentan una prevalencia de ansiedad más del doble que la de la población general ($PR = 2.08$) y una prevalencia de depresión aún más elevada ($PR = 2.58$).

Estos resultados, estadísticamente robustos, revelan que el final de la carrera deportiva no es solo un cambio funcional, sino un momento crítico a nivel emocional. La revisión también identifica diferencias relevantes entre disciplinas, siendo los exjugadores de fútbol americano y los jockeys quienes muestran las tasas más altas de malestar psicológico. Esta variabilidad se atribuye a factores como el desgaste físico extremo, la presión competitiva o la ausencia de planes de transición. Además, los autores destacan una carencia preocupante de estudios centrados en mujeres exatletas, pese a que otros trabajos sugieren que pueden experimentar una vulnerabilidad emocional incluso mayor. Runacres y Marshall subrayan también la insuficiente cobertura institucional tras el retiro, lo que deja a muchos deportistas sin herramientas para afrontar este proceso. En conjunto, los datos refuerzan la idea de que el retiro del deporte universitario debe abordarse como un evento de riesgo psicológico significativo, que requiere prevención, acompañamiento y estrategias de cuidado estructuradas para proteger la salud mental de quienes dejan atrás su carrera deportiva. Aumento de síntomas durante la transición

Además del mayor riesgo general, múltiples estudios han identificado un incremento de síntomas emocionales negativos específicamente durante el proceso de transición fuera del deporte. Barcza-Renner (2020) documenta que muchos exatletas describen un "emotional toll" derivado de dejar el deporte, asociado con sensaciones de vacío, ansiedad y dificultad para redefinir su identidad personal y profesional. Estas dificultades se intensifican cuando la retirada ocurre de forma inesperada o sin preparación suficiente.

Factores como una identidad atlética excesivamente dominante, la falta de planificación postdeportiva, y una transición no normativa (por lesión o decisión externa) han sido relacionados con una peor adaptación emocional, mayor malestar psicológico y síntomas depresivos o ansiosos (Giannone, 2017; Barcza-Renner, 2020; Shinnick & Filho, 2024). Estas condiciones elevan la vulnerabilidad del exatleta, especialmente cuando el deporte ha sido su único rol dominante durante años.

4. Sport Retirement (Retirada deportiva)

4.1. Retiro voluntario vs. involuntario

Uno de los elementos más determinantes en la calidad de la transición postdeportiva es si la retirada ocurre de manera voluntaria o involuntaria. Las investigaciones coinciden en que los atletas que pueden decidir cuándo y cómo retirarse, es decir, que planifican su retirada y lo hacen “on their own record”, experimentan niveles más altos de bienestar y satisfacción vital una vez fuera del deporte. Según Powell et al. (2024), este tipo de transición permite mantener un mayor sentido de control y facilita el cierre emocional del ciclo competitivo. En el mismo sentido, Barcza-Renner et al. (2020) señalan que los exatletas que tomaron la decisión por sí mismos reportaron una experiencia más positiva del retiro, con menor nivel de angustia emocional y una transición más fluida hacia nuevos roles.

Por el contrario, cuando el retiro ocurre de forma no planificada o forzada por ejemplo, a causa de una lesión, una decisión técnica, problemas académicos o desgaste físico, el impacto emocional tiende a ser mucho más negativo. Knights et al. (2015), citando a Martin et al. (2014), advierten que los deportistas que atraviesan un retiro involuntario están en mayor riesgo de desarrollar dificultades de adaptación, como ansiedad, sensación

de fracaso, pérdida de identidad o problemas para redefinir su propósito. Este tipo de transición suele estar marcado por una fuerte carga emocional no resuelta.

Voorheis et al. (2023) también destacan el “involuntary retirement” como una barrera significativa en la adaptación postdeportiva, al identificar que quienes no eligieron el momento ni las condiciones de su salida deportiva mostraban más frustración, inseguridad sobre su futuro y dificultades para reubicarse emocionalmente. Además, Barcza-Renner (2020), citada por Shinnick y Filho (2024), vincula directamente las transiciones resultantes de circunstancias imprevistas como lesiones que ponen fin a la carrera con mayores probabilidades de desarrollar efectos psicosociales desadaptativos. En estos casos, la falta de preparación previa y la pérdida repentina del rol atlético contribuyen a una transición más dolorosa y menos integrada.

4.2. Falta de recursos y apoyo institucional en el momento de la retirada

Una de las barreras más consistentes señaladas en la literatura sobre el retiro deportivo universitario es la falta de recursos institucionales específicos que acompañen al deportista en este proceso. A pesar del discurso generalizado sobre el bienestar del estudiante-atleta, múltiples estudios coinciden en que, al momento de la retirada, muchas universidades ofrecen un apoyo insuficiente, fragmentado o inexistente.

En el estudio de Cota Powell et al. (2024), el 92 % de los participantes afirmó que su institución no proporcionó ningún tipo de recurso o programa para ayudar en la transición fuera del deporte. Esta ausencia estructural dejó a los atletas sin orientación sobre cómo afrontar el final de su carrera deportiva ni herramientas para planificar su nueva etapa. De forma similar, en el trabajo de Cameren Pryor (2020), numerosos exatletas expresaron que no recibieron preparación para el retiro ni sabían qué esperar del proceso, lo que incrementó la sensación de incertidumbre, desorganización emocional y vacío de rol.

Barcza-Renner et al. (2020) también evidencian esta carencia, tres participantes se mostraron insatisfechos con el apoyo social recibido y dos afirmaron no haber tenido ningún tipo de red de apoyo en el momento de la retirada. Esta falta de contención institucional contribuyó a que experimentaran el proceso con mayor malestar emocional y sensación de abandono. Por su parte, Voorheis et al. (2023) identifican como una de las principales barreras para una transición saludable el bajo nivel de apoyo social disponible, señalando que esta ausencia de respaldo agrava el impacto emocional y dificulta la reorganización personal tras el fin de la etapa competitiva.

4.4. Importancia de la preparación y planificación previa

La planificación previa de la retirada deportiva se ha identificado como un factor clave que favorece una transición emocionalmente más estable y adaptativa. Según diversos estudios, anticipar el momento de la retirada permite al deportista construir una narrativa de cierre, reducir la incertidumbre y reorganizar sus objetivos personales y profesionales. En el trabajo de Knights et al. (2015), la “retirement planning” es mencionada explícitamente como uno de los principales facilitadores de una experiencia de retiro positiva. De forma coherente, Powell et al. (2024) destacan que los atletas que planifican su salida del deporte y desarrollan un proyecto de vida más allá de su rol atlético muestran mayores niveles de satisfacción vital y una mejor adaptación. Cameren Pryor (2020) también recoge que los deportistas que contemplaron su retirada con antelación y buscaron apoyos o alternativas antes del fin de su elegibilidad vivieron el proceso con menos angustia emocional.

5. Programas de apoyo y preparación para la transición

5.1. Marco normativo de la NCAA

La National Collegiate Athletic Association (NCAA) establece en su marco normativo la obligación de velar por el bienestar integral del estudiante-atleta, incluyendo el acompañamiento durante y después de su carrera deportiva. Según el *2025–2026 NCAA Division I Manual*, las instituciones miembro deben ofrecer programas de apoyo académico, personal y psicológico como parte de sus responsabilidades hacia los deportistas (NCAA, 2025, p. 126). En concreto, el manual reconoce que la experiencia del estudiante-atleta va más allá del rendimiento deportivo, y por ello se promueve la implementación de recursos que faciliten su desarrollo personal y profesional. Sin embargo, a pesar de esta normativa general, su aplicación práctica varía notablemente entre universidades. Algunos centros disponen de programas consolidados de transición y salud mental, mientras que otros apenas ofrecen servicios básicos, lo que genera una experiencia desigual y, en muchos casos, insuficiente para afrontar el proceso de retirada deportiva con las garantías necesarias.

5.3. Programas efectivos según la literatura

Diversas propuestas han sido desarrolladas con el fin de facilitar una transición más saludable tras el retiro deportivo, especialmente en el contexto universitario. Una de las más recientes es la Stepwise Programming Intervention presentada por Voorheis et al. (2023), que plantea una intervención estructurada en fases a lo largo de la carrera académica del estudiante-atleta. Este enfoque se basa en tres etapas: una primera centrada en el desarrollo temprano de la identidad personal y profesional fuera del deporte; una segunda de exploración vocacional activa, donde se fomentan habilidades transferibles y reflexión sobre intereses extraprofesionales; y una tercera fase final orientada a la transición concreta, que proporciona recursos prácticos como asesoramiento psicológico, orientación laboral y apoyo institucional. El modelo destaca por su carácter progresivo y personalizado, lo que permite preparar al atleta desde los primeros años de universidad y

no solo al finalizar su elegibilidad. Esto, según los autores, reduce la ansiedad ante el retiro, mejora la claridad sobre el futuro y contribuye a una integración emocional más sólida.

A nivel internacional, distintos modelos teóricos han influido en el diseño de programas similares. Lavallee (2000) propone una intervención basada en la construcción de sentido y el acompañamiento psicológico, orientada a que el atleta procese emocionalmente la pérdida del rol deportivo y desarrolle una narrativa coherente que dé continuidad a su identidad. Por su parte, Stambulova (2010, 2017) estructura una estrategia de cinco pasos para el planeamiento de carrera que guía al deportista desde la evaluación del presente hasta la formulación de metas futuras, combinando asesoramiento profesional con herramientas de planificación. El enfoque de Stankovich, Meeker y Henderson (2001) se concreta en un curso de diez semanas dirigido a estudiantes de la NCAA, que incluye módulos sobre habilidades profesionales, autoconocimiento, redefinición de objetivos y gestión del cambio, y ha demostrado mejoras en la madurez vocacional de los participantes. Finalmente, Hesen (2018) subraya la importancia de integrar aspectos emocionales, habilidades sociales y redes de apoyo como componentes esenciales en cualquier intervención postdeportiva.

Estos enfoques teóricos encuentran respaldo en la evidencia cualitativa recogida por Cameren Pryor (2020), quien entrevistó a exatletas universitarios sobre las estrategias que consideraron más útiles durante su transición. Los participantes señalaron la necesidad de sesiones específicas sobre salud mental, gestión del duelo asociado al retiro y planificación vocacional. Además, valoraron positivamente las iniciativas de mentoría con otros exatletas que ya habían vivido el proceso, así como la inclusión de contenidos prácticos como educación financiera, desarrollo de competencias profesionales y apoyo emocional a lo largo de todos los cursos académicos, no solo al final de la etapa deportiva.

Muchos también destacaron la importancia de acceder a estos recursos en formatos flexibles, presenciales o virtuales, adaptados a sus rutinas exigentes.



Referencias

NCAA. (2025). *2025–2026 NCAA Division I Manual*. National Collegiate Athletic Association.

NAIA. (n.d.). *About the NAIA*. National Association of Intercollegiate Athletics. [NAIA](#)

NJCAA. (n.d.). *About Us*. National Junior College Athletic Association. [NJCAA](#)

Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 66(3), 204–213. [Let's get serious: Communicating commitment in romantic relationships.](#)

Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237–254.

Cota Powell, A., & colleagues. (2024). The effect of athletic identity and other factors on adaptation to sport retirement. [View of The Effect of Athletic Identity and Other Factors on Adaptation to Sport Retirement](#)

Ronkainen, N. J., Kavoura, A., & Ryba, T. V. (2015). Embracing athletic identity in the face of threat. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(4), 303–315 [\(PDF\)](#) [Embracing Athletic Identity in the Face of Threat](#)

Shinnick, R., & Filho, E. (2024). The relationship between demographic factors, psychological distress, resilience, and athletic identity in collegiate student-athletes. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 103–108. [The relationship between demographic factors, psychological distress, COVID worries, resilience, and athletic identity: A study of collegiate student-athletes - ScienceDirect](#)

Lavallee, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31(3), 195–220. <https://rke.abertay.ac.uk/en/publications/theoretical-perspectives-on-career-transitions-in-sport/>

Stambulova, N. B. (2010). Counseling athletes in career transitions: The five-step career planning strategy. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(2), 95–105. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21520704.2010.528829>

Stambulova, N. B. (2017). Crisis-transitions in athletes: Current emphases on cognitive and contextual factors. *Current Opinion in Psychology*, 16, 62–66.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352250X16302214#:~:text=%E2%80%A2%E2%80%A2Crisistransitions%20have%20been%20poorly%20covered>

Stankovich, C. E., Meeker, D. J., & Henderson, J. L. (2001). The positive transitions model for sport retirement. *Journal of College Counseling*, 4(1), 81–84.

[https://www.bing.com/search?q=Stankovich%2C+C.+E.%2C+Meeker%2C+D.+J.%2C+%26+Henderson%2C+J.+L.+\(2001\).+The+positive+transitions+model+for+sport+retirement.+Journal+of+College+Counseling%2C+4\(1\)%2C+81%20%80%9384&cvid=32462eba85bd4614bf229b085d7316c5&gs_lcrp=EgRIZGdlKgYIABBFGDkyBggAEEUYOTIGCAEQRRg7MggIAhDpBxj8VTIHCAMQ6wcYQNIBBzU4NWowajSoAgCwAgA&FORM=ANAB01&PC=U531](https://www.bing.com/search?q=Stankovich%2C+C.+E.%2C+Meeker%2C+D.+J.%2C+%26+Henderson%2C+J.+L.+(2001).+The+positive+transitions+model+for+sport+retirement.+Journal+of+College+Counseling%2C+4(1)%2C+81%20%80%9384&cvid=32462eba85bd4614bf229b085d7316c5&gs_lcrp=EgRIZGdlKgYIABBFGDkyBggAEEUYOTIGCAEQRRg7MggIAhDpBxj8VTIHCAMQ6wcYQNIBBzU4NWowajSoAgCwAgA&FORM=ANAB01&PC=U531)

Hesen, M. (2018). *Supporting elite athletes during career transition: Development and implementation of a career support programme*. (Doctoral dissertation, Vrije Universiteit Amsterdam).

Barcza-Renner, K., Shipherd, A. M., Basevitch, I., & Pizarro, E. O. (2022). *The effect of SARS-CoV-2 on senior college athletes' retirement considerations*. Journal for the Study of Sports and Athletes in Education, 16(2), 169–192.

https://www.researchgate.net/publication/358043196_The_effect_of_SARS-COV-2_on_senior_college_athletes%27_retirement_considerations

Knights, S., Sherry, E., & Ruddock-Hudson, M. (2016). *Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review*. Journal of Applied Sport Psychology, 28(3), 291–308. <https://psycnet.apa.org/record/2016-28917-003>

Runacres, A. W. H., & Marshall, Z. A. (2024). *Prevalence of anxiety and depression in former elite athletes compared with the general population: A systematic review and meta-analysis*. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10, e001867.

<https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/10/4/e001867.full.pdf>

Stavitz, J. S. (2023). *Burnout, identity loss, and institutional gaps: A qualitative examination of NCAA Division I athletes' retirement experiences*. *Journal of College Student Development*, 64(2), 123–139. <https://www.mdpi.com/2075-4663/13/4/116>

Voorheis, P., Silver, M., & Consonni, J. (2023). *Adaptation to life after sport: Barriers and facilitators in the transition of former NCAA student-athletes*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication.

[https://www.bing.com/search?pglt=43&q=Runacres%2C+A.+W.+H.%2C+%26+Marshall%2C+Z.+A.+\(2024\).+Prevalence+of+anxiety+and+depression+in+former+elite+athletes+compared+with+the+general+population%3A+A+systematic+review+and+metaanalysis.+BMJ+Open+Sport+%26+Exercise+Medicine%2C+10%2C+e001867.&cvid=e47ad16fdc4c40ca80d06183ae6e6b13&gs_lcrp=EgRIZGdlKgYIABBFGDkyBggAEEUYOTIICAEQ6QcY_FUyBwgCEOshGEDSAQgxMDI3ajBqMagCALACAA&FORM=ANNAB1&PC=U531](https://www.bing.com/search?pglt=43&q=Runacres%2C+A.+W.+H.%2C+%26+Marshall%2C+Z.+A.+(2024).+Prevalence+of+anxiety+and+depression+in+former+elite+athletes+compared+with+the+general+population%3A+A+systematic+review+and+metaanalysis.+BMJ+Open+Sport+%26+Exercise+Medicine%2C+10%2C+e001867.&cvid=e47ad16fdc4c40ca80d06183ae6e6b13&gs_lcrp=EgRIZGdlKgYIABBFGDkyBggAEEUYOTIICAEQ6QcY_FUyBwgCEOshGEDSAQgxMDI3ajBqMagCALACAA&FORM=ANNAB1&PC=U531)

Pryor, C. (2020). *Perceptions of former collegiate athletes on the transition out of sport and the role of athletic identity* [Master's thesis, Southern Illinois University Edwardsville]. ProQuest Dissertations Publishing.

<https://thesportjournal.org/article/perceptions-of-former-collegiate-athletes-on-career-transition-programs-in-the-ncaa/>

