



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS EN EXESTUDIANTES ATLETAS

Autor/a: Malena Rodríguez-Rovira Giménez-Salinas

Director/a: Director/a: Carlos Díaz Rodríguez

Madrid

2025/2026

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓN..... | 3 |
| 2. METODOLOGÍA..... | 4 |
| 2.1. Tipo y método de investigación..... | 4 |
| 2.2. Criterios de selección de información..... | 4 |
| 2.3 Finalidad y motivos..... | 4 |
| 2.4 Objetivos del estudio..... | 5 |
| 2.4.1. Objetivo general..... | 5 |
| 2.4.2. Objetivos específicos..... | 5 |
| 3. MARCO TEÓRICO..... | 6 |
| 3.1 Contextualización del deporte universitario en EE.UU..... | 6 |
| 3.2. Identidad Atlética..... | 7 |
| 3.2.1. Definición del concepto..... | 8 |
| 3.2.2 Aspectos positivos de una identidad atlética fuerte..... | 9 |
| 3.2.3. Aspectos negativos de una identidad atlética fuerte..... | 9 |
| 3.3 Transición deportiva..... | 11 |
| 3.3.1. Definición de transición y tipos de transiciones en el deporte..... | 11 |
| 3.3.2. Dificultades en la transición..... | 11 |
| 3.3.3. Factores que facilitan la transición..... | 12 |
| 3.3.4. Consecuencias emocionales de la transición..... | 13 |
| 3.4. Sport Retirement (Retirada deportiva)..... | 14 |
| 3.4.1. Retiro voluntario vs. Involuntario..... | 14 |
| 3.4.2. Falta de recursos en el momento de la retirada..... | 14 |
| 3.4.3. Importancia de la preparación y planificación previa..... | 15 |
| 3.5. Programas de apoyo y preparación para la transición..... | 15 |
| 3.5.1. Marco normativo de la NCAA..... | 16 |
| 3.5.2. Programas efectivos según la literatura..... | 16 |
| 3.6. Perspectivas psicológicas aplicadas al deporte universitario..... | 17 |
| 3.6.1 Psicología Educativa: Gestión del rol dual (estudiante-atleta)..... | 19 |
| 3.6.2 Psicología Organizacional: Estructura, cultura y dinámicas institucionales..... | 20 |
| 3.6.3. Psicología Social y de la Identidad: Pertenencia y cohesión grupal..... | 21 |
| 3.6.4. Psicología de las Masas: Presión del entorno, afición y espíritu universitario..... | 23 |
| 3.6.5. Psicología de la Adaptación: Afrontamiento y transición vital..... | 24 |
| 4. DISCUSIÓN..... | 26 |
| 4.1. Principales hallazgos y propuesta de programa de apoyo psicosocial y orientación en el retiro deportivo..... | 26 |
| 4.2 Limitaciones del estudio..... | 28 |
| 4.3 Recomendaciones para futuras investigaciones..... | 29 |
| 5. Conclusiones..... | 31 |

1. INTRODUCCIÓN

Anualmente, miles de estudiantes-atletas finalizan su etapa competitiva y académica en el sistema deportivo universitario de Estados Unidos, regulado por instituciones como la NCAA, la NAIA o la NJCAA. El sistema deportivo universitario ha intentado maximizar el rendimiento físico, táctico y académico del estudiante-atleta. Sin embargo, se observa cómo el final de esta etapa suele ser tratado como el simple fin de una carrera o un cambio de rutina, dejando de lado el impacto psicológico de la transición a la vida cotidiana (Starvitz, 2025).

Por ello, varios autores argumentan que en este contexto existe una necesidad de examinar las consecuencias emocionales que conlleva la retirada deportiva (Voorheis et al., 2024). Con tal objetivo, es importante determinar en un primer momento qué factores influyen en la vulnerabilidad del joven una vez que finaliza su elegibilidad (Shinnick y Filho, 2024).

Son varios los estudios enfocados en determinar los beneficios del deporte universitario, convirtiéndose en un campo de interés. Sin embargo, la mayoría de estas investigaciones ponen su foco en el rendimiento durante los años de competición y no se centran en la etapa posterior, la cual puede crear problemas a nivel psicológico (Félix-Mena et al., 2021).

A causa de la falta de preparación y la escasez de recursos efectivos en el momento de la transición, el presente estudio se propone realizar una revisión bibliográfica mediante la que se tratarán de identificar las variables psicológicas y contextuales que dificultan la adaptación del exatleta. Se realizará una propuesta estructurada que evidencie la necesidad de integrar la figura del psicólogo deportivo como ayuda en este proceso, complementando los servicios universitarios actuales (Hesen, 2018).

2. METODOLOGÍA

2.1. Tipo y método de investigación

El presente trabajo de investigación se trata de una revisión bibliográfica para la que se recopilaron y analizaron artículos científicos, libros y manuales normativos relativos a la psicología del deporte, la transición profesional y la salud mental aplicada a estudiantes-atletas. Se ha priorizado el uso de fuentes publicadas en las últimas dos décadas para garantizar la actualidad de los datos, incluyendo metaanálisis y estudios longitudinales recientes. Los resultados del estudio y la propuesta de intervención se presentan en el apartado de discusión, donde se refleja, de manera estructurada, el alcance de cada objetivo específico planteado.

2.2. Criterios de selección de información

La recopilación de la información se inició a través de una búsqueda en bases de datos académicos de reconocido prestigio en el ámbito de la psicología y las ciencias del deporte, tales como Scopus, APA PsycNet, Dialnet y Google Scholar. En ella se hizo uso de términos clave como "student-athlete", "athletic identity", "sports retirement", "dual career", "mental health" y "NCAA", combinándolos tanto en inglés como en castellano. Posteriormente, se aplicaron filtros de inclusión para seleccionar aquellos estudios que abordaran específicamente las transiciones normativas y no normativas en el deporte universitario, el síndrome de burnout y la eficacia de los programas de apoyo institucional. A partir de esta búsqueda, se seleccionaron las referencias bibliográficas que componen el marco teórico y la discusión del presente trabajo.

2.3 Finalidad y motivos

El presente estudio nace de la necesidad de dar visibilidad a una problemática silenciosa en el sistema deportivo universitario. Habitualmente, las universidades presumen de ayudar en su desarrollo al estudiante-atleta, pero la realidad práctica demuestra que los jóvenes se encuentran desprotegidos y sin recursos especializados en el momento más crítico, su retirada definitiva de la competición.

Por tanto, la finalidad del presente trabajo es la de identificar en un primer momento qué factores psicológicos y contextuales forman parte del malestar emocional tras el retiro. Finalmente, este trabajo trata de realizar una propuesta clínica específica, dividida en

fases, que justifique la integración del profesional de la psicología, ayudando en los procesos de acompañamiento y garantizando una transición saludable a la vida poscompetitiva.

2.4 Objetivos del estudio

2.4.1. *Objetivo general*

Analizar las consecuencias psicológicas que afrontan los deportistas universitarios al finalizar su etapa competitiva y académica, elaborando una propuesta que justifique la necesidad de integrar la figura del profesional de la psicología para favorecer una transición saludable a la vida fuera del entorno de alto rendimiento.

2.4.2. *Objetivos específicos*

1. Identificar la prevalencia y naturaleza de los síntomas clínicos en exdeportistas universitarios tras su retirada.
2. Examinar los factores psicológicos y contextuales que incrementan la vulnerabilidad del atleta durante la transición a la vida fuera del entorno de alto rendimiento.
3. Identificar las carencias institucionales actuales en los programas de apoyo de las universidades durante y después de la etapa competitiva de los estudiantes.
4. Diseñar una justificación estructurada que evidencie el papel fundamental del psicólogo del deporte en el proceso de la retirada del deportista, complementando de esta forma las estructuras de apoyo institucional existentes.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Contextualización del deporte universitario en EE.UU.

Para entender la realidad de los estudiantes-atletas estadounidenses, primero hay que conocer cómo funciona el sistema en el que compiten. El deporte universitario en Estados está profundamente organizado y dividido en distintas asociaciones que determinan el nivel de exigencia, los recursos disponibles y las oportunidades de beca.

Como muestra la Tabla 1, existen tres grandes sistemas. La NCAA es la organización más reconocida y estructurada. Se divide en tres divisiones con características muy distintas entre sí. La División I representa el máximo nivel competitivo, con universidades grandes, presupuestos elevados y una presión constante por el rendimiento. la División II busca un equilibrio entre la exigencia deportiva y el compromiso académico, ofreciendo becas, pero con menor intensidad competitiva. Mientras que la División III prioriza la experiencia académica sobre la deportiva y no ofrece becas basadas en el talento atlético.

La NAIA, por su parte, ofrece una alternativa para universidades más pequeñas. Aunque mantiene un entorno competitivo sólido, destaca por un trato más personalizado y una alta proporción de estudiantes internacionales. Muchos españoles, de hecho, encuentran aquí su puerta de entrada al sistema universitario estadounidense, ya que el proceso de admisión y adaptación resulta más accesible que en las grandes universidades de la NCAA.

Finalmente, el sistema de Junior College (NJCAA) representa una vía transitoria muy utilizada por deportistas que llegan de otros países. Estas instituciones ofrecen programas de dos años que funcionan como un puente, permiten adaptarse al idioma, al ritmo académico y a las exigencias del deporte universitario antes de dar el salto a una universidad de cuatro años. Este recorrido escalonado puede marcar diferencias importantes en cómo los atletas viven posteriormente su transición fuera del deporte.

Tabla 1

Comparativa de las principales asociaciones deportivas universitarias en EE. UU.

| Características | NCAA | NAIA | Junior College (NJCAA) |
|-------------------------------|--|--|--|
| Nº de universidades afiliadas | Más de 1.100 | Unas 250 | Más de 500 |
| Duración de los programas | 4 años (grado universitario) | 4 años (grado universitario) | 2 años (ciclo corto / técnico) |
| Divisiones internas | I, II y III | No aplica (estructura simple) | División I, II y III (menos diferenciadas) |
| Becas deportivas | Sí (dependiendo de la división) | Sí (incluso en algunos casos) | Sí (limitadas y según el centro) |
| Perfil institucional | Universidades grandes con alto nivel competitivo | Universidades pequeñas, diversidad internacional | Centros técnicos o comunitarios |

3.2. Identidad Atlética

Una vez situado el contexto institucional, podemos adentrarnos en uno de los conceptos centrales de este trabajo, la identidad atlética. Este término hace referencia al grado en que una persona se define a sí misma principalmente como deportista, convirtiendo ese rol en una parte fundamental de quién es (Brewer et al., 1993, citado en Cota Powell, 2024).

La identidad atlética influye en cómo el deportista organiza su día a día, en las relaciones que establece, en las decisiones que toma e incluso en cómo se ve a sí mismo frente al espejo. Es una forma de entender el mundo y de situarse en él.

Para medir esta dimensión, los investigadores utilizan principalmente la Athletic Identity Measurement Scale (AIMS), desarrollada por Brewer y sus colaboradores (1993). Esta escala evalúa tres aspectos diferenciados: la identidad social, que refleja hasta qué punto la persona se identifica con el rol de atleta; la exclusividad, que mide si ese rol domina sobre todos los demás aspectos de su vida; y la afectividad negativa, relacionada con las emociones que aparecen cuando el rendimiento no cumple las expectativas (Ronkainen et al., 2015).

Lo interesante, y preocupante a la vez, es que diversos estudios señalan que esta identidad resulta especialmente intensa en el contexto universitario estadounidense (Cota Powell, 2024; Shinnick & Filho, 2024). La especialización temprana, las largas horas de entrenamiento, el estatus social que otorga ser deportista universitario... todo esto contribuye a que muchos jóvenes lleguen a definirse casi exclusivamente a través del deporte. Y aquí es donde empiezan los problemas cuando esa etapa termina.

3.2.1. Definición del concepto

La identidad atlética es el grado en que una persona se percibe y define a sí misma a través del rol de atleta, constituyendo una parte central de su autoconcepto (Brewer et al., 1993, citado en Cota Powell, 2024). Este componente influye en la manera en que el deportista organiza sus rutinas, relaciones y decisiones, siendo especialmente relevante en contextos competitivos estructurados como la NCAA.

Para evaluar este concepto, se utiliza principalmente la Athletic Identity Measurement Scale (AIMS) (Brewer et al., 1993; Shinnick & Filho, 2024), que distingue tres dimensiones: la identidad social (grado de identificación con el rol deportivo), la exclusividad (predominio del rol de atleta frente a otros) y la afectividad negativa (reacciones emocionales ante un bajo rendimiento) (Ronkainen et al., 2015).

Diversos estudios coinciden en que esta identidad alcanza su máxima expresión en el ámbito universitario estadounidense, donde la especialización temprana, la alta carga de entrenamiento y el prestigio social del deporte crean un peso significativo al rol atlético en la autodefinición del estudiante (Cota Powell, 2024; Shinnick & Filho, 2024).

3.2.2 Aspectos positivos de una identidad atlética fuerte

Antes de abordar los posibles riesgos, conviene reconocer que una identidad atlética sólida también aporta beneficios. Según Cameren Pryor (2020), los deportistas con una fuerte identificación atlética reconocen mejor las habilidades que desarrollan gracias al deporte como el liderazgo, la disciplina o el trabajo en equipo, y las perciben como una ventaja en su futuro profesional. Esta seguridad en sus capacidades mejora su confianza y facilidad para adaptarse a nuevos entornos.

Durante la etapa competitiva, esta identidad proporciona estructura, objetivos claros y motivación constante. Como señalan Shinnick y Filho (2024), actúa como una especie de guía cognitiva que ayuda en la toma de decisiones y la autorregulación. Además, niveles altos de identidad deportiva, combinados con una buena socialización, incrementan la autoeficacia en la transición laboral (Cabrita et al., 2014).

3.2.3. Aspectos negativos de una identidad atlética fuerte

Cuando la identidad atlética se vuelve demasiado rígida o exclusiva, puede transformarse en una fuente de vulnerabilidad tras el retiro. Los deportistas cuya autodefinición gira en torno al deporte suelen experimentar más dificultades emocionales al finalizar su carrera, especialmente si no han desarrollado otros roles académicos, sociales o profesionales que les ayuden a mantener un sentido de continuidad personal.

La literatura científica es consistente al respecto, una identidad atlética excesivamente marcada se asocia con mayores niveles de ansiedad, depresión, vacío existencial y crisis de identidad (Knights et al., 2015; Barcza-Renner et al., 2020). Cuando la vida del deportista depende de manera tan estrecha de su rendimiento, la retirada puede percibirse como una pérdida de propósito o incluso de valor personal. Si además el final llega de forma inesperada, la desorientación y la sensación de pérdida de estatus pueden intensificarse.

La falta de planificación empeora estos efectos. Estudios recientes muestran que la ausencia de un plan para el futuro incrementa la sensación de descontrol y la incertidumbre respecto a la nueva etapa vital (Voorheis et al., 2023; Pryor, 2020). Los datos cuantitativos lo confirman, los niveles elevados de identidad atlética son un

predictor constante de malestar psicológico y trastornos afectivos tras la retirada (Marshall et al., 2024; Shinnick & Filho, 2024).

Esta vulnerabilidad se explica, en parte, por el fenómeno del identity foreclosure o cierre prematuro de identidad. Lally y Kerr (2005) utilizan este concepto para describir a los atletas que centran su autodefinición exclusivamente en el deporte, sin explorar otros intereses o posibles trayectorias personales y profesionales. Este cierre genera una fuerte dependencia emocional del éxito deportivo y una falta de preparación para asumir el cambio una vez finalizada la carrera.

Por último, Cota Powell y colaboradores (2024) subrayan que la identidad atlética no determina por sí sola la satisfacción vital después del retiro. El factor decisivo es la búsqueda de sentido. Los deportistas que, tras dejar la competición, son capaces de encontrar un nuevo propósito o construir una narrativa coherente sobre su vida más allá del deporte logran adaptarse con mayor éxito. En definitiva, no es la intensidad de la identidad lo que condiciona el bienestar, sino la capacidad de transformarla y darle un nuevo significado.\

3.3 Transición deportiva

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

Una vez analizado el profundo peso que tiene la identidad atlética en el autoconcepto de estos jóvenes, resulta inevitable plantearse qué ocurre cuando esa estructura estable se altera. Por ello, para comprender a fondo su realidad psicológica, primero es necesario establecer qué entendemos exactamente por "transición". La transición puede definirse como cualquier proceso de cambio que implica una reestructuración significativa en la vida del individuo (Schlossberg, 1981). En el ámbito deportivo, supone un reajuste de roles, rutinas, relaciones e identidad personal. No es un momento puntual, como el último partido o entrenamiento, sino un proceso continuo que requiere una adaptación activa por parte del deportista.

Samuel y Tenenbaum (2011) distinguen tres tipos de transiciones en el deporte: las normativas, que son esperadas (como el paso a la categoría senior o el fin de la elegibilidad universitaria), las no normativas, que ocurren de forma inesperada (por ejemplo, lesiones o despidos) y las no deportivas, que aunque ajenas al ámbito competitivo (como mudanzas o problemas familiares) también alteran el equilibrio del atleta y su desarrollo vital.

3.3.2. Dificultades en la transición

Cuando la identidad atlética ocupa un lugar demasiado central en la vida del deportista, la transición posterior al retiro se vuelve especialmente compleja. Diversos estudios muestran que una identidad exclusiva y rígida dificulta la reestructuración personal, lo que suele derivar en un ajuste problemático y un mayor riesgo de malestar psicológico (Giannone et al., 2017; Barcza-Renner et al., 2020; Knights et al., 2015). Adaptarse a esta nueva etapa requiere reformular la propia identidad y construir un nuevo sentido de sí mismo. Como plantea Schlossberg (1981), esta reorganización es esencial para lograr un equilibrio vital, y, según Cota Powell et al. (2024), la satisfacción post-retiro depende directamente de encontrar un propósito que dé significado a esta nueva fase de vida.

La calidad de este proceso no depende solo del individuo, sino también del contexto. Factores personales como la resiliencia o la autoeficacia facilitan la adaptación, mientras que las condiciones externas pueden dificultarla notablemente (Wang et al., 2011). En

este sentido, diversos estresores externos intensifican la incertidumbre y agravan el impacto emocional del retiro. Un ejemplo reciente fue la pandemia de COVID-19, que provocó retiradas anticipadas y acentuó el malestar al impedir que muchos deportistas pudieran cerrar su etapa de manera voluntaria (Shinnick & Filho, 2024). También influyen factores como las limitaciones económicas, la carga académica, el desgaste físico o la presión constante de los cuerpos técnicos, que pueden precipitar el final de la carrera y complicar la adaptación emocional (Barcza-Renner et al., 2020). A esto se suman obstáculos más amplios, como la falta de oportunidades profesionales inmediatas o el aislamiento social que con frecuencia acompaña al fin de la vida deportiva (Voorheis et al., 2023).

Estas dificultades se agravan en el contexto universitario, donde la falta de apoyo institucional suele dejar a los exatletas sin los recursos necesarios para afrontar la transición. Numerosos testimonios reflejan que la mayoría vivió este proceso sin orientación ni programas específicos, lo que aumentó la sensación de incertidumbre y desamparo (Pryor, 2022). Aunque las universidades promueven un discurso activo sobre el bienestar del estudiante-atleta, en la práctica los recursos psicológicos y de acompañamiento resultan insuficientes (Barcza-Renner, 2023). Como apuntan Stavitz et al. (2025), existe una desconexión clara entre las políticas de salud mental institucionales y su aplicación real, lo que evidencia una necesidad urgente de servicios especializados y planes de transición estructurados que acompañen al deportista en esta etapa (Voorheis et al., 2023)

3.3.3. Factores que facilitan la transición

La planificación previa es uno de los factores más determinantes en una transición deportiva exitosa. Contar con un plan estructurado permite al atleta mantener una mayor sensación de control, favorece una adaptación más saludable y reduce la incertidumbre propia del cambio (Powell et al., 2024; Barcza-Renner et al., 2020). Anticipar el momento de la retirada no solo facilita una reorganización práctica de la vida diaria, sino también una reconstrucción emocional más equilibrada.

Otro aspecto clave es la diversificación de roles. Participar en actividades ajenas al deporte (como el voluntariado, el estudio o la vida social activa) funciona como un amortiguador frente al impacto psicológico del retiro, al permitir la construcción de una

identidad más amplia y flexible (Voorheis et al., 2023). En este proceso, el apoyo social resulta igualmente esencial. Contar con el acompañamiento de familiares, amistades o mentores ayuda a reforzar la autoestima y a abrir nuevas oportunidades personales y profesionales.

Finalmente, los recursos internos del individuo también marcan la diferencia. La resiliencia y la autoeficacia se consolidan como factores protectores fundamentales, pues permiten reinterpretar el cambio no como una pérdida, sino como una posibilidad de crecimiento y transformación (Voorheis et al., 2023; Powell et al., 2024).

3.3.4. Consecuencias emocionales de la transición

Dejar el deporte de alto nivel tiene un impacto directo y profundo en la salud mental. Para entender la magnitud de esta realidad, un metaanálisis reciente de Runacres y Marshall (2024) realizado con más de 24 700 exdeportistas demostró que este colectivo presenta el doble de prevalencia de ansiedad (PR = 2.08) y de depresión (PR = 2.58) en comparación con la población general. Además, los autores señalan que este riesgo es aún mayor en disciplinas que conllevan un gran desgaste físico o una presión extrema, como ocurre en el fútbol americano.

Al enfrentarse a esta etapa de cambio, es muy habitual que los exatletas experimenten lo que Barcza-Renner (2020) denomina un "peaje emocional" (emotional toll). Esta fase suele venir acompañada de fuertes sensaciones de vacío y ansiedad, y golpea de forma mucho más dura cuando la retirada es repentina e inesperada.

En este sentido, la investigación académica (Giannone, 2017; Shinnick & Filho, 2024) advierte de que existen tres factores principales que disparan la vulnerabilidad del deportista durante este proceso. En primer lugar, mantener una identidad atlética demasiado dominante (es decir, cuando la persona siente que su identidad se reduce únicamente a ser deportista) en segundo lugar, la falta de planificación para su vida poscompetitiva y, por último, el hecho de enfrentarse a transiciones no normativas, como pueden ser las retiradas forzadas. Cuando estas variables se cruzan, el paso a la vida fuera del deporte se convierte en una etapa de alto riesgo psicológico.

3.4. Sport Retirement (Retirada deportiva)

En línea con el impacto psicológico de las transiciones abordado en el apartado anterior, la desvinculación definitiva del deporte de alto rendimiento constituye un punto de inflexión crítico. La retirada deportiva no debe entenderse como un simple evento de final de carrera, sino como un proceso donde el motivo y la forma en que ocurre determinan en gran medida la salud mental posterior del exatleta.

3.4.1. *Retiro voluntario vs. Involuntario*

En este contexto, el grado de voluntariedad es el factor que marca la diferencia. La evidencia científica muestra que aquellos atletas que tienen la oportunidad de planificar su salida y deciden retirarse por cuenta propia experimentan un mayor bienestar psicológico. Al ser ellos quienes toman la decisión, logran mantener un sentido de control sobre sus vidas y consiguen un cierre emocional mucho más sano y ordenado (Powell et al., 2024; Barcza-Renner et al., 2020).

Por el contrario, el escenario se vuelve mucho más oscuro cuando el retiro es involuntario. Ya sea por una lesión grave, por un despido repentino del equipo o por puro desgaste físico, verse forzado a parar genera un alto riesgo de ansiedad. En estas situaciones es muy común que el deportista sienta que ha fracasado y que empiece a tener graves problemas de identidad, al sentir que le han arrebatado lo que es (Knights et al., 2015).

El verdadero peligro de estas transiciones imprevistas es que el deportista se encuentra de golpe con una nueva realidad para la que no tiene ninguna preparación previa. El no saber que hacer después, suele derivar en una profunda frustración e inseguridad, desencadenando efectos psicosociales desadaptativos que dificultan enormemente su integración en la vida fuera del deporte (Voorheis et al., 2023; Shinnick & Filho, 2024).

3.4.2. *Falta de recursos en el momento de la retirada*

Si la forma en la que se produce el retiro ya supone un enorme factor de riesgo por sí misma, la situación se vuelve aún más compleja al observar la respuesta del entorno. A pesar del constante discurso institucional sobre la importancia de cuidar la salud mental y el bienestar integral del estudiante-atleta, la realidad es que el apoyo que reciben por parte de las universidades suele ser francamente insuficiente justo en el momento en que más lo necesitan, al abandonar definitivamente la competición.

En una investigación muy reciente, Powell et al. (2024) revelaron que un abrumador 92 % de los participantes afirmaba no haber recibido ningún recurso ni ayuda institucional para gestionar su transición hacia la vida poscompetitiva.

Esta grave carencia estructural a nivel de orientación, unida a la falta de redes de apoyo social y de preparación para el mundo laboral, no hace más que empeorar el vacío que experimentan estos jóvenes. Al verse solos, desorientados y sin una guía clara por parte de su universidad, los exdeportistas sufren una profunda desorganización emocional que dificulta aún más su adaptación a la vida cotidiana y cronifica sus problemas de identidad (Pryor, 2020; Barcza-Renner et al., 2020; Voorheis et al., 2023).

3.4.3. Importancia de la preparación y planificación previa

Ante este escenario de desprotección institucional y el alto riesgo que supone una retirada repentina, la clave para evitar una crisis personal reside en la anticipación. Anticipar el momento de abandonar el deporte de alto nivel permite al atleta construir una narrativa de cierre adecuada, asimilando poco a poco su nueva realidad y reorganizando sus objetivos vitales a largo plazo.

En este sentido, la literatura científica destaca que la planificación de la retirada (retirement planning) es uno de los principales facilitadores para lograr una transición positiva y saludable. De hecho, aquellos deportistas que se preocupan por explorar alternativas profesionales y formativas antes de agotar sus años de elegibilidad deportiva muestran unos niveles de satisfacción vital mucho más altos y una menor angustia emocional frente al cambio (Knights et al., 2015; Powell et al., 2024; Pryor, 2020). En definitiva, saber que hacer después de antemano actúa como un factor de protección fundamental frente al vacío que deja la competición.

3.5. Programas de apoyo y preparación para la transición

Viendo la enorme importancia que tiene prepararse con antelación para el final de la carrera deportiva, es inevitable preguntarse qué papel juegan las universidades en todo este proceso. Aunque la responsabilidad individual del atleta es clave para anticipar su retirada, las instituciones también tienen el deber de facilitar las herramientas y los recursos necesarios para que esta transición sea lo más fluida y saludable posible.

3.5.1. Marco normativo de la NCAA

A nivel institucional, el marco normativo estadounidense parece tener muy claras sus prioridades frente a este problema. Si revisamos el manual operativo de la División I de la NCAA (2025-2026), existe una obligación formal para que las universidades ofrezcan apoyo académico, personal y psicológico a sus deportistas. El objetivo sobre el papel es muy ambicioso, garantizar el desarrollo integral del estudiante-atleta, asegurando que no solo rinda en su disciplina, sino que también se forme como persona para su futuro.

Sin embargo, como ocurre a menudo, la teoría choca con la práctica. La aplicación real de esta normativa varía de forma radical dependiendo del presupuesto y la cultura de cada universidad. Mientras que algunos centros cuentan con programas de apoyo muy bien consolidados que cumplen con creces su función, otros se limitan a ofrecer servicios mínimos y totalmente insuficientes. Esta profunda desigualdad provoca que muchos deportistas lleguen al momento de la retirada desprotegidos y sin el acompañamiento que la propia normativa de la NCAA promete, dificultando enormemente que afronten el cambio con garantías.

3.5.2. Programas efectivos según la literatura

Frente a las carencias institucionales que acabamos de mencionar, la investigación psicológica se ha esforzado en identificar y diseñar programas de apoyo que de verdad marquen la diferencia. Un ejemplo muy destacado es la propuesta de Voorheis et al. (2023), quienes plantean un modelo llamado Stepwise Programming Intervention. Se trata de una intervención progresiva dividida en tres fases que acompañan al estudiante durante toda su carrera universitaria: primero, trabajar desde el inicio en desarrollar una identidad más allá del deporte. Segundo, fomentar una exploración activa de posibles salidas laborales; y tercero, aportar recursos prácticos justo en el momento de la transición final.

A nivel internacional, la literatura también respalda otros modelos que han demostrado ser muy efectivos. Por un lado, Lavalley (2000) pone el foco en el acompañamiento psicológico continuo para ayudar al atleta a construir un nuevo sentido vital. Por otro, autoras como Stambulova (2010, 2017) plantean una estrategia de cinco pasos muy estructurada para planificar la carrera profesional, mientras que equipos como el de

Stankovich et al. (2001) apuestan por un curso intensivo de diez semanas centrado en mejorar la madurez vocacional de los jóvenes. A todas estas estrategias, Hesen (2018) añade un ingrediente que considera fundamental, la necesidad de integrar el desarrollo de habilidades sociales y la creación de redes de apoyo sólidas.

Toda esta teoría académica encaja con lo que los propios protagonistas reclaman. En su estudio cualitativo, Pryor (2020) da voz a las demandas reales de los exatletas, quienes piden herramientas muy concretas para no sentirse perdidos, sesiones de salud mental, ayuda para gestionar el duelo que supone la retirada, educación financiera, orientación laboral y programas de mentoría con excompañeros que ya hayan superado ese proceso. Además, los deportistas insisten en un detalle crucial para que estos programas funcionen, los recursos no pueden darse de prisa e ir corriendo al final de la etapa deportiva, sino que deben estar disponibles durante todos los años académicos y de forma flexible, combinando opciones presenciales y virtuales.

3.6. Perspectivas psicológicas aplicadas al deporte universitario

Para comprender en profundidad la realidad del estudiante-atleta y su entorno, es necesario abordar el fenómeno desde diferentes ramas de la psicología. A continuación, en la Tabla 2, se resumen las principales áreas, enfoques y objetivos que intervienen en este contexto.

Tabla 2

Resumen de las áreas de la psicología aplicadas al contexto deportivo

| Área de la Psicología | Enfoque Principal | Conceptos Clave | Objetivo y Aplicación |
|-----------------------------|--|--|---|
| Psicología Educativa | Gestión del rol dual (estudiante-atleta). | Carrera dual, burnout, resiliencia y optimismo. | Fomentar el desarrollo integral del atleta. Mejorar la resiliencia para evitar el burnout ante los retos académicos y deportivos. |
| Psicología Organizacional | Estructura, cultura y dinámicas institucionales. | Cultura organizacional, identidad corporativa y bienestar. | Mantener el equilibrio individuo-institución, logrando que las metas personales y organizacionales remen en la misma dirección. |
| Psicología Social | Pertenencia y cohesión grupal. | Identidad social, distintividad óptima y cohesión grupal. | Construir una identidad de equipo fuerte para lograr cohesión, satisfaciendo las necesidades afectivas de sus integrantes. |
| Psicología de las Masas | Presión del entorno, afición y espíritu colectivo. | Alma colectiva, contagio emocional. | Comprender el cambio de comportamiento en grupo. Fomentar la empatía y el sentimiento de pertenencia a la universidad. |
| Psicología de la Adaptación | Afrontamiento de problemas y transiciones vitales. | Adaptación psicológica, estructuración y flexibilidad. | Resolver tensiones para alcanzar un equilibrio. Fomentar la aceptación y el bienestar durante la etapa universitaria. |

3.6.1 Psicología Educativa: Gestión del rol dual (estudiante-atleta)

En el ámbito de la psicología deportiva, se utiliza el término carrera dual para referirse a la capacidad de un deportista para compaginar su trayectoria en la alta competición con sus estudios académicos o su vida profesional (Félix-Mena et al., 2021). Según las directrices europeas, esta combinación es clave para que el atleta tenga un desarrollo integral y no se centre solo en el rendimiento físico (Félix-Mena et al., 2021). Autores como Stambulova y Wylleman (2015) destacan que entender la carrera del deportista desde esta perspectiva ayuda a gestionar mejor las transiciones y los retos que aparecen al intentar tener éxito en ambos mundos (Félix-Mena et al., 2021).

Uno de los mayores problemas que enfrentan estos atletas es el síndrome de burnout. Este se define como un proceso de agotamiento tanto físico como emocional, donde el deportista siente una devaluación de su actividad y una pérdida de la sensación de logro (Raedeke, 1997, como se citó en Félix-Mena et al., 2021). Es una realidad muy presente, ya que investigaciones previas han detectado sintomatología de burnout en un 81.25% de los atletas estudiados (Tutte et al., 2010; Félix-Mena et al., 2021). Además, se ha observado que la forma en que el deportista maneja el estrés influye mucho. Si utiliza estrategias de evitación en lugar de centrarse en solucionar los problemas, tiene muchas más probabilidades de acabar "quemado" con el tiempo (Madigan et al., 2020; Félix-Mena et al., 2021).

Para combatir este agotamiento, la resiliencia aparece como una capacidad fundamental. La resiliencia, especialmente cuando se une al optimismo, funciona como un escudo protector que reduce las probabilidades de sufrir burnout (Reche et al., 2014; Félix-Mena et al., 2021). Un dato muy relevante para tu trabajo es que los deportistas que cursan una carrera dual suelen ser más resilientes que aquellos que solo se dedican al deporte (Félix-Mena et al., 2021). Esto se debe a que el hecho de estudiar y entrenar al mismo tiempo les ayuda a ver las situaciones difíciles como retos que les motivan, en lugar de verlas como amenazas (Félix-Mena et al., 2021).

Es necesario intervenir para mejorar habilidades como la flexibilidad cognitiva y el optimismo en los programas de formación para deportistas (Félix-Mena et al., 2021). Al fortalecer la resiliencia como una competencia emocional, no solo se protege al atleta del

burnout, sino que se le dan herramientas mucho mejores para afrontar cualquier adversidad en su vida académica y deportiva (Félix-Mena et al., 2021).

3.6.2 Psicología Organizacional: Estructura, cultura y dinámicas institucionales

La cultura organizacional es el marco que permite a los integrantes de una institución desarrollar ciertas conductas y establecer normas de convivencia. Según Granell (1997), se puede entender como el conjunto de creencias y valores que comparten los miembros de un grupo (Ulloa Erazo, 2019). Otros autores como Chiavenato (1989) la definen como un sistema de significados compartidos, mientras que García y Dolan (1997) la ven como la forma característica de pensar y hacer las cosas en una organización (Ulloa Erazo, 2019). Podemos definir entonces la cultura organizacional como la "personalidad" de la institución, que determina cómo se sienten los individuos y cómo participan en ella.

Esta cultura es fundamental porque influye directamente en la toma de decisiones y se sostiene sobre tres pilares básicos (Blay, 2010): la identidad corporativa (quién es la organización), el sistema de valores (cómo piensa la organización) y la unidad estratégica (qué hace la organización) (Ulloa Erazo, 2019). Cuando una cultura es abierta y flexible, permite que sus miembros se sientan agentes activos y propositivos dentro del sistema (Ulloa Erazo, 2019).

Para que una cultura funcione, necesita de elementos que la hagan visible y real para sus integrantes. Estos elementos se dividen principalmente en tres (Ulloa Erazo, 2019):

- *Valores*: Son los ideales compartidos que guían lo que es aceptable o no dentro del grupo.
- *Creencias*: Son las ideas que los miembros dan por ciertas, más allá de que tengan una validez objetiva.
- *Manifestaciones culturales*: Son las expresiones externas (rituales, símbolos o formas de hablar) donde se reflejan esos valores y creencias.

En este punto, la figura del líder es clave, ya que su función es crear y mantener esos valores, estableciendo canales de comunicación que logren que el grupo se sienta implicado (Ulloa Erazo, 2019). Como bien señala la UNESCO (1982), la cultura es lo que nos permite reflexionar sobre nosotros mismos y nos convierte en seres éticamente

comprometidos, permitiéndonos tomar conciencia de nuestras propias acciones (Ulloa Erazo, 2019).

Dentro de este esquema, el psicólogo organizacional cumple una labor esencial para mantener el equilibrio entre el individuo y la institución. Su trabajo no se limita a tareas administrativas, sino que se centra en desarrollar estrategias que faciliten un clima y un ambiente saludable (Orozco Rincón et al., 2013). El psicólogo debe incentivar la motivación y el liderazgo, asegurándose de que las relaciones internas sean fluidas y el bienestar de los integrantes sea una prioridad (Orozco Rincón et al., 2013).

La intervención del profesional de la psicología permite mejorar la calidad de vida de las personas tanto dentro como fuera de la organización (Matéu, 1994). Es vital entender que el bienestar de un sujeto en su entorno institucional está conectado con su desenvolvimiento personal fuera de él (Orozco Rincón et al., 2013). Por tanto, el acompañamiento de expertos en psicología organizacional busca que los individuos alcancen un estado de salud integral, permitiendo que sus metas personales y las de la organización caminen en la misma dirección (Orozco Rincón et al., 2013).

3.6.3. Psicología Social y de la Identidad: Pertenencia y cohesión grupal

Para comprender cómo nos vemos a nosotros mismos, es fundamental reconocer que una parte importante de nuestra imagen personal proviene de los grupos a los que pertenecemos (Scandroglio et al., 2008). Según Tajfel (1981), la identidad social se define como el conocimiento que tenemos de formar parte de ciertos grupos, junto al valor emocional y el significado que esa pertenencia tiene para nosotros (Scandroglio et al., 2008; Bohórquez et al., 2012). Esta identidad se divide en tres componentes principales: El componente cognitivo, el simple hecho de saber que pertenecemos a un grupo determinado (Scandroglio et al., 2008). Componente evaluativo, la valoración positiva o negativa que le damos a esa pertenencia, lo cual influye en nuestra autoestima grupal (Scandroglio et al., 2008) y componente emocional, El nivel de compromiso afectivo y la implicación que sentimos hacia el grupo (Scandroglio et al., 2008).

En este proceso, buscamos un equilibrio constante mediante la teoría de la distintividad óptima (Brewer, 1991, 1993), la cual propone que las personas intentamos gestionar dos necesidades, ser similares a los demás para sentirnos parte de un conjunto y, al mismo tiempo, ser diferentes para mantener nuestra individualidad (Scandroglio et al., 2008).

Además, autores como Turner (1999) aclaran que la autoestima no es un impulso fijo, sino el resultado de cómo nos categorizamos dentro de los valores y creencias de nuestro grupo en un contexto específico (Scandroglio et al., 2008). No se trata de buscar autoestima individual, sino de alcanzar una identidad social que sea valorada positivamente (Scandroglio et al., 2008).

Cuando trasladamos estos conceptos al deporte, vemos que la identidad grupal de un equipo se construye a través de su estructura, su tamaño, si los miembros son parecidos entre sí, las normas que siguen y qué los hace diferentes del resto (Bohórquez et al., 2012). Esta identidad influye directamente en la cohesión, que es el proceso dinámico que mantiene unido al equipo para lograr sus metas y satisfacer las necesidades afectivas de sus integrantes (Bohórquez et al., 2012). Estas percepciones se organizan en cuatro categorías fundamentales (Carron et al., 2007):

1. *Integración grupal*: Cómo se percibe la cercanía y la unión de todo el grupo como una unidad (Bohórquez et al., 2012).
2. *Atracción individual hacia el grupo*: Los sentimientos y motivaciones que hacen que una persona quiera estar en ese equipo (Bohórquez et al., 2012).
3. *Orientación a la tarea*: El enfoque general del grupo hacia el cumplimiento de sus objetivos deportivos (Bohórquez et al., 2012).
4. *Orientación hacia lo social*: El interés por desarrollar y mantener buenas relaciones dentro del equipo (Bohórquez et al., 2012).

Para entender mejor esta relación, se realizó un estudio piloto con 51 estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Bohórquez et al., 2012). El objetivo era explorar cómo influye el origen de la identidad en la unión del equipo (Bohórquez et al., 2012). En el experimento, los participantes se dividieron en cuatro equipos. A dos de ellos se les permitió crear su propia identidad libremente (nombre, himno, escudo y normas), mientras que a los otros dos se les impuso una identidad ya establecida por los docentes (Bohórquez et al., 2012).

Los resultados demostraron que los equipos que pudieron construir su propia identidad desarrollaron niveles de cohesión significativamente distintos a los que tuvieron una identidad impuesta (Bohórquez et al., 2012). Específicamente, se vio una mayor atracción

hacia el grupo a nivel social y una mejor orientación hacia las tareas y objetivos comunes (Bohórquez et al., 2012). Esto indica que solo cuando la identidad del equipo es fuerte y asumida por sus miembros, se logra una verdadera cohesión grupal (Bohórquez et al., 2012). Por tanto, la identidad grupal es una herramienta clave que los psicólogos y entrenadores deben trabajar para fortalecer la unión de sus equipos (Bohórquez et al., 2012).

3.6.4. Psicología de las Masas: Presión del entorno, afición y espíritu universitario

La psicología de las masas tiene su origen en la necesidad de entender cómo el comportamiento individual se transforma al formar parte de una colectividad. El referente clásico en este campo es Gustave Le Bon, quien planteó que en las aglomeraciones se produce la pérdida de las características personales de los individuos, dando paso a lo que denominó un "alma colectiva" (Ortiz Lachica, 2013). Bajo esta influencia, las personas terminan sintiendo, pensando y actuando de una manera totalmente diferente a como lo harían de forma aislada (Ortiz Lachica, 2013). Esta transformación se explica por la "pérdida de la personalidad consciente" y el predominio de lo inconsciente, lo cual es provocado por una suerte de contagio mental o "efluvios" que emanan de la propia masa, situando al individuo en un estado similar a la fascinación hipnótica (Ortiz Lachica, 2013).

Desde una perspectiva más amplia y evolucionista, este comportamiento colectivo se fundamenta en mecanismos de supervivencia que compartimos con otras especies del reino animal. La vida en grupo ha sido esencial para la adaptación, lo que ha generado programas neuronales que nos impulsan a mantenernos cerca de nuestros iguales y a seguir la dirección del conjunto (Ortiz Lachica, 2013). En este contexto, el "contagio emocional primitivo" juega un papel clave, siendo una tendencia automática e involuntaria a sincronizar expresiones faciales, posturas y movimientos con los demás, lo que finalmente lleva a una coincidencia emocional colectiva (Ortiz Lachica, 2013). Este proceso se ve reforzado por sistemas biológicos como el sistema límbico y las neuronas espejo, que facilitan la resonancia afectiva y la sintonía con los estados internos de los otros miembros del grupo (Ortiz Lachica, 2013).

A lo largo del tiempo, la visión de la masa ha evolucionado de ser considerada una "bestia social" que debe ser domesticada a entenderse como una experiencia vital de identidad y

empatía (Navalles Gómez, 2021). Autores como Elías Canetti sugieren que el ser humano busca integrarse en la masa para liberarse de las cargas de la individualidad, la distancia y las jerarquías, encontrando un "instante feliz" donde todos son iguales (Ortiz Lachica, 2013). En la actualidad, la multitud se reescribe como un acontecimiento donde se intercambia información y se generan vínculos de resistencia y dignidad (Navalles Gómez, 2021). Lejos de ser algo puramente irracional, la masa se convierte en un espacio donde la afectividad colectiva permite a las personas reconocerse en el otro, compartiendo un "magma afectivo" que da sentido a la experiencia común y refuerza el sentimiento de pertenencia (Navalles Gómez, 2021).

3.6.5. Psicología de la Adaptación: Afrontamiento y transición vital

El concepto de adaptación tiene sus raíces claras en la biología, donde autores como Lamarck, Mayr y Ruiz explican que los organismos establecen hábitos y desarrollan características adaptativas al interactuar con su medio, heredándolas luego a sus descendientes. Al trasladar esto a las ciencias humanas, las posturas más tradicionales asumen que adaptarse equivale simplemente a ajustarse a las leyes del entorno para lograr ser considerado "normal" (Braunstein, Pasternac, Benedito, Saal y Manrique). Sin embargo, la psicología aporta un enfoque mucho más profundo y activo. Piaget explica que la adaptación psicológica implica nuestra capacidad de modificar nuestros propios esquemas mentales y transformar el medio a través de la creación de conceptos y cultura. En esta línea, Hartmann propone tres formas de adaptación: la autoplástica (modificar los propios esquemas), la aloplástica (modificar activamente el entorno) y la simple elección de un ambiente más ventajoso.

A nivel neurológico y evolutivo, Damasio añade que este proceso se apoya en instintos de supervivencia y dispositivos cerebrales que desarrollan nuestra cognición bajo la influencia de la cultura. Acercándolo a la clínica actual, Lopera relaciona de forma directa la adaptación con la salud psíquica, entendiéndola como la capacidad humana de instituir nuevas normas para propender al máximo desarrollo de nuestras propias potencialidades.

Si sintetizamos estos conceptos para proponer una definición integral, se puede afirmar que todo ser vivo ejecuta mecanismos de transducción y ajuste para gestionar las presiones que surgen de su medio ambiente. En lo que respecta al sujeto, la adaptación y la formación de su identidad implican dar respuesta a sus dilemas existenciales sin

pretender anularlos, sino transformándolos en un equilibrio estable pero dinámico. Este proceso busca facilitar un desarrollo coherente, tanto personal como colectivo, integrándose en una estructura de sentidos compartidos con los demás. El punto máximo de esta diferenciación ocurre cuando la persona logra contribuir con su propia esencia a este entorno social sin forzarlo, logrando una conexión fluida y armónica con su contexto. (Gil, 2016; Ramírez, 2011; Ramírez, 2012).

Para lograr esto, atravesamos un proceso de estructuración (Ramírez, 2012; Lopera, Zuluaga, Manrique y Ortiz, 2010) que implica un primer momento de sujetación o alienación a la cultura, y un segundo momento de subjetivación y toma de distancia para pasar a ser un sujeto propiamente dicho.

Las reglas biológicas de la supervivencia no se aplican de igual forma en los seres humanos. Esto sucede porque, además de aprovechar los recursos de la naturaleza para subsistir, las personas necesitamos un tipo de conexión con el entorno que nos permita desarrollarnos en el plano colectivo, dentro de un nosotros (Ramírez, 2012). Por tanto, nuestra especie no solo busca mantenerse con vida, sino que requiere de la cooperación y la interdependencia social para existir plenamente (Tomasello, 1999; Whiten y Erdal, 2012). Al fin y al cabo, compartimos unas características fundamentales como especie: la cooperación, la motivación para hacer parte y contribuir de una sociedad, y la interdependencia no solo entre los mismos seres humanos sino con otras especies y objetos (Elías, 1939/1990; Hartmann, 1937/1987; Luria, 1980/1992; Tomasello, 1999; Whiten y Erdal, 2012). Por todo esto, la adaptación psicológica en las personas, más allá de la homeostasis, consiste en la búsqueda de un vivir bien o una armonía (Ramírez, 2012).

Finalmente, para entender cómo logramos afrontar las transiciones vitales hoy en día, tenemos que hablar de nuestra rigidez o soltura mental. Se puede entender la inflexibilidad psicológica como una actitud en la que el individuo intenta escapar del dolor emocional, lo que termina por alejarlo de su realidad actual (James & Moore, 2019). Esta resistencia al sufrimiento suele generar conductas que, lejos de ayudar, terminan aumentando el sentimiento de malestar. Por el contrario, la flexibilidad psicológica permite que el sujeto aprenda a convivir con esas sensaciones difíciles y enfoque sus energías en actuar conforme a sus valores y metas propias, lo que sirve como un escudo que reduce el riesgo de desarrollar trastornos mentales (Landi et al., 2022).

4. DISCUSIÓN

4.1. Principales hallazgos y propuesta de programa de apoyo psicosocial y orientación en el retiro deportivo.

En relación con el primer objetivo, centrado en identificar la frecuencia y la aparición de los síntomas clínicos tras la retirada, los resultados de la revisión muestran consecuencias psicológicas muy graves en los exestudiantes. El dato que resulta más revelador lo aporta el análisis de Runacres y Marshall (2024), el cual confirma que los exdeportistas presentan más del doble de prevalencia de ansiedad y depresión en comparación con la población general. Además, se demuestra que esta vulnerabilidad no se trata de algo transitorio, sino que tiende a cronificarse. Los resultados de Simon et al. (2021) muestran un deterioro progresivo de la calidad de vida y de la salud mental a los cinco años del retiro. En cuanto a las consecuencias de estos problemas psicológicos, la literatura muestra que los jóvenes se enfrentan a un profundo peaje emocional (Simon et al., 2021; Stavitz et al., 2025) caracterizado por dolor físico crónico, fatiga persistente y sensaciones de vacío, efectos secundarios que empeoran en disciplinas de alta presión y cuando la retirada se produce de forma involuntaria.

Alineado con el segundo objetivo de la investigación, el análisis de la literatura ha permitido identificar los factores psicológicos y contextuales que actúan como principales culpables de estos problemas durante la transición. Se ha visto que el grado en que el deportista se define a sí mismo exclusivamente a través del deporte, conocido como "identidad atlética", juega un papel crítico. Los estudios de Shinnick y Filho (2024) demuestran que una identidad deportiva muy rígida y marcada se correlaciona directamente con un mayor riesgo de sufrir crisis de identidad y desorganización emocional tras la retirada, al sentir el individuo que ha perdido su propósito en la vida y su rol social. A nivel contextual, la investigación de Stavitz et al. (2025) señala que el burnout (agotamiento físico y mental acumulado) y la gestión entre las exigencias académicas y competitivas actúan como estresores que dificultan la adaptación a la vida del estudiante. Por otro lado, variables como la resiliencia han demostrado funcionar como factores protectores frente a la ansiedad y la depresión.

En referencia al tercer objetivo, enfocado en analizar las carencias de las instituciones en los programas de apoyo universitario, la revisión bibliográfica muestra una diferencia

entre lo teórico y lo práctico. A pesar de los discursos de las instituciones sobre la importancia del bienestar del estudiante-atleta, los resultados muestran que el apoyo proporcionado por las universidades suele ser insuficiente justo en el momento más crítico, la retirada. Investigaciones recientes, como la de Stavitz et al. (2025), identifican la falta de apoyo institucional como uno de los factores que determinan la sensación de vacío y el malestar emocional de los jóvenes al abandonar el deporte. Esta falta de estructura en la orientación, de redes de apoyo social y de recursos para la transición deja a los exatletas solos, demostrando que los servicios de orientación general de las universidades no están preparados para atender las necesidades psicológicas específicas de esta población.

Por todo lo mencionado anteriormente y dando respuesta al cuarto y último objetivo de la investigación, centrado en diseñar una justificación estructurada que evidencie el papel fundamental del psicólogo deportivo en el proceso de retirada, se plantea un modelo de intervención que complemente y arregle las carencias de las estructuras de apoyo institucional.

A partir de la evidencia recopilada en el marco teórico, se propone estructurar la intervención del profesional de la psicología deportiva en tres fases progresivas a lo largo de la vida universitaria del estudiante-atleta:

Fase 1: Prevención temprana y desarrollo de la identidad

La intervención psicológica debe iniciarse en el momento en que el deportista ingresa en la institución. El objetivo principal en esta etapa es combatir el desarrollo de una identidad atlética exclusiva y rígida. El psicólogo debe trabajar activamente en la promoción de una \ carrera dual, fomentando en el joven la exploración de intereses fuera del deporte y el desarrollo de un autoconcepto diversificado. Mediante talleres y sesiones individuales, se busca fortalecer la resiliencia del atleta para que su autoestima no dependa única y exclusivamente de su rendimiento en el deporte, para poder tener una futura transición positiva.

Fase 2: Monitorización psicológica y exploración vocacional

A medida que se acerca el final de la carrera deportiva, el papel del psicólogo debe centrarse en la evaluación preventiva y la preparación activa. En esta fase, es fundamental

instalar evaluaciones de la salud mental, realizando controles regulares que permitan identificar niveles altos de estrés, burnout o ansiedad anticipatoria. Además, el profesional debe guiar al estudiante en la exploración de su vocación, ayudándole a trasladar las habilidades psicológicas adquiridas en el deporte de alto rendimiento (como el liderazgo, la gestión de la presión o el trabajo en equipo) al ámbito civil y laboral, reduciendo así la incertidumbre hacia el futuro.

Fase 3: Acompañamiento clínico y redes de apoyo

En el momento de acabar su carrera deportiva, la intervención debe volverse clínica y de contención. El psicólogo deportivo deberá acompañar al atleta en la gestión del duelo que supone la pérdida de su rol, proporcionando herramientas de afrontamiento personalizadas para reducir el sentimiento de vacío y la sintomatología depresiva. Asimismo, para compensar las carencias que hay en las instituciones, el psicólogo debe encargarse de coordinar y supervisar grupos de apoyo entre los jóvenes. Conectar a los jóvenes recién retirados con excompañeros que ya han superado este proceso con éxito crea un entorno terapéutico sano donde los compañeros sientan apoyados, evitando que el exatleta se sienta aislado.

4.2 Limitaciones del estudio

Aunque esta revisión bibliográfica ha servido para cumplir los objetivos marcados y demostrar lo importante que es el papel del psicólogo en la retirada deportiva, hay que tener en cuenta algunas limitaciones a la hora de analizar los resultados.

En primer lugar, la limitación más evidente es la falta de diversidad geográfica en los artículos publicados. La mayoría de los estudios y programas analizados se centran casi en exclusiva en Estados Unidos, concretamente en el sistema de la NCAA. El deporte universitario americano tiene una cultura, un nivel de exigencia y unos recursos económicos muy concretos. Por tanto, resulta complicado aplicar estas mismas conclusiones directamente a países como España o al resto de Europa, donde el deporte universitario no se vive con esa misma presión mediática ni profesional.

En segundo lugar, existe un problema claro a la hora de diferenciar a los deportistas en las investigaciones. Gran parte de la literatura trata la retirada como si fuera igual para todos, metiendo en el mismo grupo a diferentes perfiles sin separar los resultados por

género o por el tipo de disciplina (deportes individuales frente a deportes de equipo). No tener estos datos separados dificulta la creación de programas de ayuda que se ajusten de verdad a lo que necesita cada persona.

Finalmente, me he encontrado con una falta evidente de estudios a largo plazo. Aunque hay investigaciones, como la de Simon et al. (2021), que analizan cómo están los exdeportistas cinco años después de retirarse, apenas hay información sobre qué pasa a los diez o quince años. Esto nos deja con la duda de si los problemas de salud mental y el sentimiento de vacío acaban desapareciendo poco a poco con el tiempo, o si, por el contrario, se mantienen como un problema crónico en la vida adulta.

4.3 Recomendaciones para futuras investigaciones

Teniendo en cuenta las limitaciones que acabo de comentar, creo que hay varios caminos muy interesantes para seguir investigando y mejorando la salud mental de los estudiantes atletas en el futuro.

En primer lugar, sería de gran utilidad llevar a cabo estudios similares centrados en España o en otros países europeos. Como casi toda la información que tenemos viene de Estados Unidos, vendría bien comprobar si los deportistas universitarios de aquí sufren esa misma crisis de identidad al retirarse. Aunque en Europa no existe el mismo nivel de profesionalización o presión mediática en las universidades, el estrés por compaginar los estudios con la alta competición sigue estando ahí, y sería muy interesante ver cómo le afecta a largo plazo.

En segundo lugar, de cara a próximos estudios, considero fundamental empezar a separar los resultados por género y por tipo de disciplina. Sería necesario investigar cómo viven la retirada las mujeres en comparación con los hombres, y qué diferencias hay entre dejar un deporte individual frente a uno de equipo. Si se consiguen datos más específicos, los psicólogos podrán dejar de dar soluciones universales y empezar a diseñar programas de ayuda mucho más personalizados y eficaces.

Enlazando con la propuesta de este TFG, el siguiente paso lógico para la ciencia sería poner a prueba de forma práctica los programas de acompañamiento psicológico. Sería muy necesario aplicar un modelo por fases en una universidad real y medir con datos si trabajar la identidad y la transición desde el primer año reduce realmente los niveles de

ansiedad en el momento del retiro. Si futuras investigaciones demuestran con cifras que esto funciona, las instituciones tendrán un motivo de peso para convertir al psicólogo deportivo en una figura obligatoria.

5. CONCLUSIONES

Tras haber analizado toda la bibliografía para dar respuesta a los objetivos planteados, la conclusión más clara de este trabajo es la necesidad urgente de cambiar cómo abordamos la retirada deportiva. Dejar la alta competición universitaria no es un trámite académico más, es un momento crítico en el que los exdeportistas presentan el doble de riesgo de sufrir problemas graves de salud mental. Por ello, no se puede seguir tratando como un problema inevitable. Es fundamental que las instituciones asuman su responsabilidad y apliquen medidas estructurales para proteger a los estudiantes-atletas en su transición a la vida civil.

Para lograr una mejora real, debemos fijarnos en las iniciativas prácticas que ya están empezando a surgir para tapar estas carencias. Aunque gran parte de la teoría de este trabajo se basa en el sistema estadounidense de la NCAA, en España existe una inquietud cada vez más grande por crear estrategias de acción personalizadas. El mejor ejemplo de ello es la reciente creación de la Liga U22 de baloncesto para la temporada 2025-2026. Esta competición, fomentada y subvencionada por el Consejo Superior de Deportes (CSD) y gestionada conjuntamente por la ACB y la Federación Española de Baloncesto (FEB), cuenta con la implicación de clubes de primer nivel como el Real Madrid y la práctica totalidad de los equipos profesionales. El objetivo de esta liga es ofrecer a los jóvenes una alternativa real a nivel nacional para que puedan seguir compitiendo y formándose sin quedarse desprotegidos. Esto nos demuestra que crear coordinación estratégica entre federaciones, instituciones y clubes es el camino correcto para respaldar al deportista.

Por otro lado, para que iniciativas como la liga U22 funcionen de manera integral, es indispensable repensar la figura del psicólogo. Al igual que en las etapas de educación primaria y secundaria resulta indispensable la necesidad de un orientador, esta labor debe extrapolarse al ámbito universitario y al alto rendimiento. La conclusión es que el papel del profesional no debe ser estrictamente clínico, interviniendo solo cuando el atleta ya sufre una crisis de identidad o depresión, sino que debe tener un enfoque socioeducativo y preventivo. De hecho, esta labor debería empezar desde la misma fase de detección y selección de los deportistas. Es fundamental que el orientador participe en los procesos de captación para valorar si el joven tiene la capacidad y la predisposición necesarias para asumir una formación dual. Su función sería asegurarse de que el talento deportivo del

atleta está alineado con su desarrollo académico, concienciándole desde el primer día sobre la importancia de estudiar y dándole las herramientas para compaginar ambos mundos. A partir de ahí, este orientador deportivo debe asesorar al joven de forma continua, ayudándole a equilibrar su exigente día a día y a construir un plan de vida más allá del deporte.

En resumen, este trabajo pone de manifiesto que la psicología deportiva debe actuar como un apoyo en la transición entre la competición y el futuro profesional. Si logramos combinar un acompañamiento socioeducativo desde el primer año con alternativas institucionales sólidas como las que están naciendo ahora en España, conseguiremos reducir el impacto negativo de la retirada. Solo así garantizaremos que el fin de la carrera deportiva no suponga un salto al vacío, sino una transición saludable y llena de oportunidades para el atleta.

REFERENCIAS

- 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://doi.org/10.1080/19357397.2021.1916307>
- Bohórquez, M. R., Lorenzo, M., Reyes Bueno, M., y Garrido, M. Á. (2012). Influencia de la identidad grupal en la cohesión: estudio piloto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 151–154. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100016
- 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. <https://psycnet.apa.org/record/1994-11817-001>
- Builes Roldán, I., Manrique Tisnés, H., & Henao Galeano, C. M. (2017). Individuación y adaptación: Entre determinaciones y contingencias. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 51(2). <https://doi.org/10.5209/NOMA.55009>
- Cota-Powell, A., Powell, A. J., & Martens, M. P. (2024). The effect of athletic identity and other factors on adaptation to sport retirement. *Journal of Athlete Development and Experience*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.25035/jade.06.01.01>
- Félix-Mena, A., Martínez-Rodríguez, A., y Reche-García, C. (2021). Resiliencia y burnout en la carrera dual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 103–122. https://www.researchgate.net/publication/344450192_Resiliencia_y_burnout_en_la_carrera_dual
- Groppa, J. (2022). Flexibilidad psicológica, ansiedad y COVID-19. Una revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 7(305). <https://doi.org/10.32351/rca.v7.305>
- Jordana, A., Pons, J., Borrueco, M., Pallarés, S., & Torregrossa, M. (2019). Implementación de un Programa de Asistencia de Carrera Dual en un Club multideportivo privado. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(1), Artículo e9. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a8>

- 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://doi.org/10.1080/10413200.2015.1128992>
- Lavallee, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 31(3), 195–220. <https://psycnet.apa.org/record/2001-14008-001>
- National Association of Intercollegiate Athletics. (s.f.). About the NAIA. <https://www.naia.org/about/about-us>
- National Collegiate Athletic Association. (2025). 2025–2026 NCAA Division I Manual. <https://ncaapublications.com/products/2025-2026-ncaa-division-i-manual>
- National Junior College Athletic Association. (s.f.). History of the NJCAA. <https://www.njcaa.org/about/history/index>
- Navalles Gómez, J. (2021). Viaje al centro de la psicología de las multitudes. *Athenea Digital*, 21(3), Artículo e2955. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2955>
- Orozco Rincón, E. A., López Ruiz, E., Zuleta, P., López, D., Giraldo, M. C., Gómez, M. T., Molina, A., Álvarez, A., Valencia, L., Ramírez Gómez, B., y Páez, Á. (2013). *Rol del psicólogo en las organizaciones*. *Psicoespacios*, 7(11), 409–425. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4863351>
- Ortiz Lachica, F. (2013). Los efluvios de las masas: un ensayo en torno al comportamiento colectivo y la comunicación no verbal. *Polis: Investigación y Análisis Sociopolítico y Psicosocial*, 9(1), 87–10. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-23332013000100004
- Pryor, C., y Ross-Stewart, L. (2024). Perceptions of former collegiate athletes on career transition programs in the NCAA. *The Sport Journal*, 24. <https://thesportjournal.org/article/perceptions-of-former-collegiate-athletes-on-career-transition-programs-in-the-ncaa/>
- 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. <https://doi.org/10.1037/spy0000043>

- 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*(4), Artículo e001867. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001867>
- Scandroglio, B., López Martínez, J. S., & San José Sebastián, M. C. (2008). La Teoría de la Identidad Social: Una síntesis crítica de sus fundamentos, evidencias y controversias. *Psicothema*, *20*(1), 80–89. <https://www.psicothema.com/pi?pii=3432>
- Shinnick, R., y Filho, E. (2024). The relationship between demographic factors, psychological distress, COVID worries, resilience, and athletic identity: A study of collegiate student-athletes. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, *4*(3), 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.10.008>
- 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://doi.org/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://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.016>
- 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://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2001.tb00186.x>
- Starvitz, J. S. (2025). Burnout, identity loss, and institutional gaps: A qualitative examination of NCAA Division I athletes' retirement experiences. *Sports*, *13*(4), 116. <https://doi.org/10.3390/sports13040116>
- Ulloa Erazo, N. (2019). Cultura organizacional ¿un paradigma social? *ComHumanitas*, *10*(2), 150–173. <https://doi.org/10.31207/rch.v10i2.201>
- Voorheis, P., Silver, M., y Consonni, J. (2023). Adaptation to life after sport: Barriers and facilitators in the transition of former NCAA student-athletes. *PLOS ONE*, *18*(9), e0291683. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>

Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, *66*(3), 204–213.
<https://doi.org/10.1037/a0022414>