



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TRABAJO FINAL DE GRADO

MONOGRAFÍA

***Transiciones en la carrera deportiva: cambio,
identidad y procesos de afrontamiento en el
alto rendimiento***

Estudiante: Manuel Figueredo C.I: 5.328.468-7

Tutora: Prof.Asist. Mag. Sandra Tort Gómez

Revisor: Prof.Asist. Mag. Diego Cuevasanta Galati

Montevideo

Abril 2026

Índice

Agradecimientos.....	3
Resumen.....	4
Abstract.....	5
Introducción.....	6
Transiciones deportivas y sus clasificaciones.....	8
El pasaje al profesionalismo como transición crítica en la carrera deportiva.....	9
Transiciones culturales: desafíos de la migración deportiva y el transnacionalismo..	11
La transición al retiro deportivo: procesos, factores de adaptación y estrategias de intervención.....	13
Factores facilitadores para las transiciones.....	15
Factores de riesgo en las transiciones.....	16
La transición deportiva como proceso de afrontamiento.....	18
Recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento en las transiciones deportivas..	19
Afrontamiento interno en las transiciones deportivas.....	20
Recursos externos y apoyos institucionales.....	21
Contextos socioculturales y transiciones en la carrera deportiva.....	22
La intervención del psicólogo deportivo en las transiciones de la carrera deportiva..	24
Discusión teórica e implicancias para la comprensión de las transiciones en la carrera deportiva.....	26
Reflexiones Finales.....	29
Referencias Bibliográficas.....	31

Agradecimientos

Quiero comenzar este apartado agradeciendo a mi padre, por ser mi pilar fundamental en mi desarrollo académico, por impulsarme siempre a seguir formándome, por apoyarme en cada decisión y por estar presente en todos los momentos importantes. Gracias por darme confianza incluso cuando yo dudaba de mí, por siempre tener la palabra justa y por acompañarme con cariño y paciencia.

A mi madre, por ser siempre mi lugar seguro, por cuidarme desde el amor y por sostenerme en cada etapa de mi vida, incluso en los momentos más difíciles de este recorrido. Gracias por tu acompañamiento incondicional y por darme la tranquilidad de saber que siempre cuento contigo.

A mi tutora, Sandra Tort, por el acompañamiento, asesoramiento y disponibilidad durante todo este proceso, que fueron fundamentales para poder llegar hasta este punto.

A mi padrastro, Alfredo, quien fue uno de los grandes motivos que me inspiraron a realizar este trabajo. Gracias por devolverme la pasión por el fútbol, pasión que creía extinguida, y por mostrarme con tu ejemplo el valor de la dedicación, el esfuerzo y la importancia de seguir tus sueños.

A mis amigos, por estar, por todas las risas, por acompañar y por hacer más llevadero este camino. Particularmente agradecerles de todo corazón a Lucas, con quien comparto una amistad muy significativa y especial para mí; a Thiago, que es como un hermano mayor y siempre estuvo presente cuando lo necesité; a Nacho y Melanie, mis grandes amigos y compañeros de facultad, por compartir conmigo gran parte de este recorrido y estar siempre codo a codo en largos días de estudio.

A mi novia, Agustina, por su apoyo y amor, especialmente en el último tramo de la realización de este trabajo. Gracias por elegirme todos los días y acompañarme en este proceso tan intenso.

Finalmente, les agradezco a todas las personas que, aunque no las pude nombrar específicamente, de una u otra manera fueron parte de este recorrido y contribuyeron a que pueda cumplir mi objetivo de recibirme de psicólogo.

Resumen

El presente Trabajo Final de Grado tiene como objetivo analizar y sistematizar la producción teórica y empírica vinculada a las transiciones en la carrera deportiva de alto rendimiento, entendidas como procesos dinámicos de cambio que implican reajustes psicológicos, sociales y contextuales a lo largo de la trayectoria del deportista. Desde una perspectiva integral, la carrera deportiva se concibe como un recorrido no lineal, atravesado por múltiples momentos de transición que pueden constituir tanto oportunidades de desarrollo como situaciones de riesgo para el bienestar psicológico, en función de los recursos personales y contextuales disponibles para afrontarlos.

El trabajo aborda las principales conceptualizaciones y clasificaciones de las transiciones deportivas, distinguiendo entre transiciones normativas, no normativas y cuasinormativas, e incorporando el modelo holístico de la carrera deportiva para dar cuenta de la multidimensionalidad del desarrollo del deportista. Asimismo, se analizan transiciones específicas de alta complejidad, tales como el pasaje al profesionalismo, la migración deportiva y el retiro, destacando los desafíos identitarios, emocionales y contextuales que las caracterizan.

Un eje central del análisis lo constituye el afrontamiento, entendido como el proceso mediante el cual el deportista moviliza recursos internos y externos para responder a las demandas del cambio. En este marco, se profundiza en el rol de la identidad deportiva, la autoconfianza, las atribuciones causales y las estrategias de afrontamiento, así como en la relevancia de los apoyos institucionales, la carrera dual y los programas de asistencia de carrera.

Finalmente, el trabajo problematiza la aplicación de modelos teóricos desarrollados en contextos europeos y norteamericanos al contexto latinoamericano, señalando la necesidad de enfoques situados que contemplen las particularidades socioculturales y económicas de la región. En este sentido, se destaca el rol del psicólogo del deporte como agente clave en la prevención de crisis y en el acompañamiento de transiciones más saludables a lo largo de la carrera deportiva.

Palabras clave: Transiciones en la carrera deportiva; Alto rendimiento; Afrontamiento; Identidad deportiva; Carrera dual.

Abstract

The present Undergraduate Final Project aims to analyze and systematize the theoretical and empirical production related to transitions in high-performance sport careers, understood as dynamic processes of change that involve psychological, social, and contextual readjustments throughout the athlete's trajectory. From a holistic perspective, the sport career is conceived as a non-linear pathway, characterized by multiple transitional moments that may represent both opportunities for development and situations of risk for psychological well-being, depending on the personal and contextual resources available to cope with them.

This study addresses the main conceptualizations and classifications of sport transitions, distinguishing between normative, non-normative, and quasi-normative transitions, and incorporating the holistic athletic career model to account for the multidimensional nature of athlete development. Additionally, specific high-complexity transitions are analyzed, such as the transition to professional sport, sport migration, and retirement, highlighting the identity-related, emotional, and contextual challenges that characterize them.

A central focus of the analysis is coping, understood as the process through which athletes mobilize internal and external resources to respond to the demands of change. Within this framework, particular attention is given to athletic identity, self-confidence, causal attributions, and coping strategies, as well as to the relevance of institutional support, dual career development, and career assistance programs.

Finally, the study critically examines the application of theoretical models developed in European and North American contexts to the Latin American context, emphasizing the need for situated approaches that consider the sociocultural and economic particularities of the region. In this regard, the role of the sport psychologist is highlighted as a key agent in crisis prevention and in promoting healthier transitions throughout the athletic career.

Key Words: Sport career transitions; High-performance sport; Coping; Athletic identity; Dual career.

Introducción

En el deporte de alto rendimiento, la carrera deportiva se configura como un proceso complejo, dinámico y no lineal, atravesado por múltiples cambios que exigen del deportista una constante capacidad de adaptación. A lo largo de su trayectoria, los deportistas se enfrentan a diversas transiciones que implican modificaciones en sus roles, identidades, contextos y demandas, las cuales pueden impactar de manera significativa tanto en su rendimiento como en su bienestar psicológico. En este sentido, las transiciones deportivas han adquirido un creciente interés dentro del campo de la psicología del deporte, consolidándose como un eje central para la comprensión del desarrollo integral del deportista.

Las transiciones en la carrera deportiva pueden definirse como procesos de cambio que alteran las suposiciones que el deportista mantiene sobre sí mismo y sobre su entorno, requiriendo ajustes psicológicos, conductuales y relacionales. Estas transiciones no ocurren de manera aislada, sino que suelen solaparse con cambios en otras esferas vitales, tales como la educación, el trabajo, las relaciones interpersonales y el contexto sociocultural. De este modo, el modo en que un deportista afronta las transiciones resulta determinante para el curso de su trayectoria deportiva y personal, pudiendo derivar tanto en oportunidades de crecimiento como en situaciones de vulnerabilidad y crisis.

La literatura especializada distingue entre distintos tipos de transiciones, tales como las transiciones normativas, no normativas y cuasinormativas, así como entre transiciones deportivas, psicológicas, académicas y socioculturales. Entre ellas, algunas adquieren particular relevancia por su nivel de complejidad y por las demandas que imponen, como el pasaje de las categorías formativas al profesionalismo, la migración deportiva, la lesión y el retiro. Estas experiencias suelen implicar reconfiguraciones identitarias profundas, redefiniciones de objetivos y la necesidad de movilizar recursos internos y externos para sostener la adaptación.

En este marco, el afrontamiento se presenta como un concepto central para el análisis de las transiciones deportivas. El éxito o el fracaso en una transición no depende exclusivamente del evento en sí, sino del equilibrio entre las demandas que este impone y los recursos de los que dispone el deportista para hacerle frente. Dichos recursos incluyen tanto factores internos, tales como la autoconfianza, las estrategias cognitivas y la gestión de la identidad deportiva, como factores externos, entre los que se destacan el apoyo social, institucional y profesional. La ausencia o insuficiencia de estos recursos puede derivar en

crisis de transición, asociadas a consecuencias negativas como el abandono deportivo, el malestar psicológico o la adopción de conductas de riesgo.

Asimismo, resulta fundamental considerar que las transiciones deportivas se encuentran fuertemente condicionadas por el contexto sociocultural y económico en el que se desarrollan. Gran parte de los modelos teóricos y de las investigaciones en esta área han sido elaborados en contextos europeos y norteamericanos, caracterizados por sistemas deportivos y educativos más estructurados y por mayores niveles de apoyo institucional. Sin embargo, la realidad latinoamericana presenta particularidades que exigen una lectura situada de las transiciones deportivas, marcada por la precariedad de recursos, la informalidad laboral y la escasa articulación entre los distintos sistemas que atraviesan la carrera del deportista.

En este contexto, el presente Trabajo Final de Grado tiene como objetivo analizar y sistematizar los principales aportes teóricos y empíricos sobre las transiciones en la carrera deportiva desde una perspectiva psicológica, integrando modelos explicativos, factores de riesgo y facilitadores, y considerando especialmente las especificidades del contexto latinoamericano. A través de una revisión bibliográfica, se busca aportar a la comprensión de estos procesos y destacar el rol del psicólogo del deporte en la prevención de crisis y en el acompañamiento de transiciones más saludables a lo largo de la carrera deportiva.

En este sentido, el trabajo se orienta a responder cómo los distintos modelos teóricos explican los procesos de transición deportiva y qué implicancias presentan para la intervención psicológica en contextos de alto rendimiento.

Transiciones deportivas y sus clasificaciones

Autores como Schlossberg (1981) entienden a las transiciones como eventos , o incluso la ausencia de ellos, que marcan la trayectoria vital de una persona. Este tipo de experiencias generan modificaciones en las creencias que el individuo sostiene acerca de sí mismo y de su entorno, lo que exige ajustes en sus conductas y vínculos en los distintos contextos en los que participa.

Pallarés et al., (2011), nos muestra que en el ámbito deportivo, las transiciones se conciben como etapas de cambio dentro del desarrollo de la carrera atlética. Durante dichas etapas, los deportistas se enfrentan a demandas específicas que deben evaluar y afrontar (Wylleman & Lavallee, 2004; Stambulova & Samuel, 2020). Es clave lograr superar con éxito estas exigencias para asegurar tanto la continuidad deportiva como el equilibrio en otras áreas de la vida.

Los enfoques teóricos actuales distinguen las transiciones según dos criterios principales: qué tan previsibles son los eventos y el dominio vital en el que ocurren. Desde la perspectiva de la previsibilidad, Stambulova (2000) reconoce transiciones normativas, no normativas y cuasinormativas, que varían en función de su anticipación y de si se aplican a todos los deportistas o a subgrupos específicos.

Las transiciones normativas, se caracterizan por ser inevitables y formar parte natural del recorrido de la carrera deportiva. Al tratarse de procesos anticipables, ofrecen la posibilidad de planificar con antelación estrategias de preparación y adaptación. Por otro lado, las transiciones no normativas corresponden a acontecimientos poco previsibles o de difícil anticipación, que no forman parte de la experiencia común de todos los deportistas.

Por último, transiciones cuasinormativas se distinguen por ser predecibles, aunque dicha previsibilidad no es universal, sino que se limita a determinados grupos de deportistas. Al tratarse de cambios esperados en ese colectivo específico, los sujetos cuentan con la posibilidad de prepararse con anticipación. Un ejemplo representativo es la migración deportiva o transición cultural, considerada cuasinormativa debido al incremento de los desplazamientos internacionales en el deporte de élite. En este contexto, resulta un fenómeno previsible para aquellos deportistas que proyectan continuar su carrera fuera de su país de origen (Stambulova, 2016). Autores como Chamorro et al. (2015) nos muestran como la capacidad de gestionar adecuadamente las transiciones constituye un factor decisivo para sostener una carrera deportiva prolongada y exitosa.

Por su parte Wylleman y Lavallee (2004), nos presentan el modelo holístico de la carrera deportiva, la cual contempla la multidimensionalidad del deportista, identificando cuatro niveles comprendidos en los que se producen transiciones: el deportivo, el personal, el psicosocial y el académico-vocacional.

El nivel deportivo hace referencia a las distintas etapas que conforman la trayectoria del deportista, desde el inicio de su práctica hasta el momento del retiro. El nivel personal comprende las experiencias vinculadas al desarrollo individual del deportista, integrando aspectos como sus motivaciones y las expectativas propias de cada etapa de su vida. El nivel psicosocial se refiere a la influencia de las personas significativas presentes tanto en su vida personal como en su trayectoria deportiva como su familia, amigos, entrenadores o su pareja. Finalmente, el nivel académico-vocacional alude a las vivencias relacionadas con la formación académica y el desempeño en el ámbito laboral.

Cuando estas transiciones, tanto deportivas como extradeportivas, ocurren de manera simultánea en la vida del deportista, se las denomina transiciones concurrentes, dado que confluyen en un mismo periodo de su desarrollo vital. (Vique et al., 2024).

El pasaje al profesionalismo como transición crítica en la carrera deportiva

El pasaje al profesionalismo constituye un momento fundamental en la trayectoria vital y deportiva del deportista. Esta transición se clasifica como normativa, dado que se trata de un evento predecible, anticipado e inherente a la secuencia lógica de una carrera deportiva. En términos generales, el tránsito desde las categorías formativas hacia el profesionalismo ocurre cuando el deportista alcanza un determinado rango etario, habitualmente entre los 18 y 19 años, aunque este criterio varía según el deporte, el contexto institucional y la región o un nivel de logro deportivo que lo obliga a abandonar la categoría juvenil para integrarse en la categoría adulta o profesional.

Este tipo de transición es considerado uno de los momentos más críticos y complejos de la carrera deportiva, constituyendo una etapa en la que una gran proporción de deportistas se ve obligada a replantear sus objetivos, expectativas y proyecciones futuras (Torregrossa et al., 2016). A diferencia de otras fases del desarrollo deportivo, el pasaje al profesionalismo implica un cambio de estatus tanto deportivo como social, lo que impacta de manera significativa en la experiencia subjetiva del deportista y en la percepción de su rol dentro del contexto competitivo.

En este sentido, Wylleman y Lavallee (2004) señalan que el deportista pasa de ocupar una posición de liderazgo y dominio dentro de su categoría etaria a convertirse en el integrante más joven e inexperto de la máxima categoría. Este desplazamiento jerárquico exige una profunda reestructuración de la percepción de las propias competencias y de la disciplina en sí, dado que, las demandas físicas, tácticas y el ritmo de juego se incrementan de forma abrupta. Como consecuencia, es frecuente la aparición de sentimientos de incertidumbre, inseguridad y cuestionamiento respecto de la propia capacidad para sostener el nuevo nivel de exigencia.

Asimismo, estas transiciones rara vez ocurren de manera aislada. Wylleman, Reints y De Knop (2013) explican que el pasaje al profesionalismo suele solaparse con cambios significativos en otras esferas de la vida del deportista. Habitualmente, este proceso coincide con el tránsito desde la educación secundaria hacia la universidad o el mundo laboral, el inicio de la mayoría de edad legal y la búsqueda de independencia financiera. La simultaneidad de estas demandas incrementa de forma considerable el estrés percibido, ya que el deportista debe gestionar de manera paralela exigencias deportivas, académicas, laborales y personales, muchas veces sin contar con recursos de apoyo suficientes para afrontarlas de manera eficaz.

Paradójicamente, los jóvenes deportistas más talentosos y reconocidos de forma temprana suelen experimentar mayores dificultades durante esta transición. Hollings, Mallett y Hume (2014) advierten que estos deportistas tienden a desarrollar una identidad deportiva dominante y unidimensional, lo que los vuelve especialmente vulnerables cuando los resultados no son inmediatos o no se corresponden con las expectativas generadas en torno a su proyección deportiva.

Un factor menos visibilizado, pero de gran relevancia, es la incongruencia entre los ciclos competitivos y el desarrollo del rendimiento. Hollings, Mallett y Hume (2014) señalan que con frecuencia existe una falta de sincronía entre la edad de máximo rendimiento deportivo y los calendarios de los principales eventos internacionales. Este fenómeno, que los autores describen como *a bridge too far*, se manifiesta, por ejemplo, cuando un deportista alcanza un alto rendimiento en campeonatos mundiales juveniles, pero los siguientes Juegos Olímpicos se encuentran a seis u ocho años de distancia. En estos casos, sostener el compromiso, la motivación y la inversión emocional durante períodos prolongados se convierte en una barrera psicológica que muchos deportistas no logran superar.

Finalmente, en deportes como el fútbol, esta transición se encuentra atravesada por intereses económicos y por la influencia de figuras externas, tales como representantes o

contratistas. Piaggio (2025) destaca que, en diversos contextos latinoamericanos, el deporte deja de ser concebido como una actividad predominantemente lúdica para transformarse en una carga asociada a la expectativa de salvación económica familiar. En la misma línea, Piaggio (2025) cita a De León (2021) para señalar que la intervención de los contratistas puede generar vínculos de dependencia afectiva y una presión adicional sobre el deportista, incrementando la ansiedad precompetitiva y dificultando su desarrollo natural dentro del proceso de transición al profesionalismo.

Transiciones culturales: desafíos de la migración deportiva y el transnacionalismo

Las transiciones culturales se entienden como el proceso psicológico que experimenta un deportista al trasladarse de un contexto cultural a otro (Ryba, 2013). En el ámbito del alto rendimiento, este fenómeno se considera una transición cuasinormativa, ya que, aunque no todos los deportistas la atraviesan, constituye un evento predecible y esperado para quienes deciden desarrollar su carrera deportiva fuera de su lugar de origen (Stambulova, 2016). Según el modelo de Ryba et al. (2016), este proceso se articula en tres fases críticas. La fase de pre-transición, que ocurre antes de la emigración e implica la activación de la movilidad psicológica, la planificación de la relocalización y un desapego gradual del contexto de origen. Posteriormente, la adaptación cultural aguda se manifiesta poco después de la llegada al nuevo entorno, cuando el deportista intenta integrarse a las rutinas de entrenamiento y al estilo de juego del equipo, experimentando con frecuencia sentimientos de sobrecarga ante los múltiples cambios. Finalmente, la adaptación sociocultural se alcanza cuando el deportista logra un funcionamiento psicológico estable a largo plazo, estableciendo relaciones significativas y desarrollando un sentido de pertenencia en el nuevo contexto.

No obstante, la migración deportiva también impone diversas barreras de carácter lingüístico, cultural y estructural que pueden afectar tanto el rendimiento como el bienestar psicológico del deportista (Prato et al., 2020). En este sentido, trasladarse a otro país con fines deportivos constituye un proceso de adaptación particularmente exigente. Brandão y Vieira (2013) reportan que, durante el año 2010, el 66 % de un total de 1.029 futbolistas brasileños transferidos al extranjero regresó a su país de origen antes de finalizar su primera temporada, principalmente como consecuencia de dificultades asociadas a la adaptación psicosocial, tales como el manejo de la soledad, la exposición a condiciones climáticas distintas y los cambios en los hábitos y estilos de vida. De manera complementaria, las barreras lingüísticas resultan especialmente críticas, dado que inciden

de forma directa en la comprensión de instrucciones técnicas, la socialización con los compañeros de equipo y la capacidad para negociar condiciones contractuales o becas deportivas (Egilsson & Dolles, 2017; Evans & Stead, 2014).

En este contexto, el transnacionalismo emerge como un concepto central para comprender las trayectorias deportivas contemporáneas. Los deportistas transnacionales no necesariamente buscan establecerse de manera permanente en el país de destino, sino que mantienen una identidad móvil, caracterizada por un sentido de pertenencia simultáneo tanto al lugar de origen como al de acogida (Ronkainen et al., 2019; Ryba et al., 2016). Este estilo de vida demanda una gestión identitaria multidimensional, en la que el deportista integra de manera estratégica elementos culturales de ambos contextos, tales como estilos de juego, normas sociales y valores personales (Meisterjahn & Wrisberg, 2013, citado en Prato et al., 2020). En consecuencia, muchos deportistas han desarrollado sus carreras mediante una movilidad constante entre distintos países y la participación en prácticas transnacionales.

El soporte emocional del círculo cercano del deportista constituye otro factor crucial en estas transiciones. Tanto las amistades en el lugar de origen como las redes transnacionales construidas a lo largo de la carrera deportiva, incluidos entrenadores, compañeros de equipo, staff y representantes, desempeñan un papel determinante en la planificación de la movilidad internacional y en las primeras experiencias del deportista en el nuevo contexto sociocultural (Ronkainen et al., 2019). Este soporte se ve facilitado por el uso cotidiano de internet y herramientas digitales que favorecen la comunicación y el mantenimiento de vínculos a distancia (Evans & Stead, 2014).

Finalmente, es fundamental reconocer que la transición cultural constituye un proceso recíproco, en el que el entorno sociocultural resulta tan determinante como el esfuerzo individual del deportista (Prato et al., 2020). Un contexto inclusivo, que proporcione seguridad cultural y prevenga la marginación por motivos étnicos o religiosos, funciona como un recurso externo esencial para facilitar la adaptación. En este sentido, Schinke y McGannon (2014) proponen que los clubes adopten una praxis de aculturación compartida, implementando estrategias tales como alojar al recién llegado con personas de culturas similares o promover un interés mutuo por las costumbres y hábitos alimentarios de ambas partes. De esta manera, la integración se convierte en una responsabilidad compartida entre el deportista y su nueva comunidad, favoreciendo tanto el bienestar psicológico como la adaptación sociocultural efectiva.

La transición al retiro deportivo: procesos, factores de adaptación y estrategias de intervención

La transición del retiro deportivo es reconocida como el ejemplo más claro de una transición normativa e inevitable, puesto que todo deportista, en algún momento, deberá finalizar su carrera competitiva. Según Stambulova et al. (2009), afrontar este proceso con éxito permite al individuo vivir una vida post-carrera satisfactoria, mientras que el fracaso en el afrontamiento puede acarrear consecuencias negativas graves, como crisis de identidad, depresión y abuso de sustancias. Considerando la perspectiva de Wylleman et al. (2020) este fenómeno no debe verse como un evento único, sino como un proceso temporal que comprende fases antes, durante y después del retiro efectivo. En este sentido, Torregrossa et al. (2020) señalan que en la literatura actual aproximadamente el 80% de los deportistas logran adaptarse al retiro deportivo exitosamente en un periodo de uno a dos años, mientras que el restante 20% experimenta una transición de crisis que requiere intervención profesional.

Uno de los pilares fundamentales para el éxito es la voluntariedad de la decisión; Cecić Erpič et al. (2004) demuestran que el retiro voluntario permite una adaptación mucho más suave, mientras que el retiro involuntario (motivado por lesiones graves, deselección o problemas familiares o de salud) suele ser traumático y genera mayores niveles de estrés. Complementariamente, Lorenzo y Bueno (2012) resaltan la importancia de la conciencia de futuro, definida como la capacidad de ser conscientes de que la vida deportiva terminará, lo cual impulsa al deportista a planificar su inserción sociolaboral de manera proactiva. De hecho, la planificación previa se asocia con una transición más corta y con la experimentación de emociones positivas de alivio y satisfacción.

En cuanto a los recursos externos, el apoyo social percibido por parte de la familia, amigos y pareja es indispensable para amortiguar el impacto emocional de la pérdida del estatus deportivo. Sin embargo, Gordon y Lavalley (2012) señalan que existe a menudo una falta de apoyo institucional por parte de federaciones y clubes, lo que puede dejar al deportista con un sentimiento de aislamiento. Torregrossa et al. (2020) y Lorenzo & Bueno (2012) traen la idea de que, para abordar esta carencia, es necesario desarrollar Programas de Asistencia de Carrera (PAC) que ofrecen orientación vocacional y entrenamiento en habilidades transferibles (como la disciplina y el trabajo en equipo) aplicables al mundo laboral.

En este contexto, Stambulova (2010) propone la Estrategia de Planificación de Carrera de Cinco Pasos (5-SCP) como una intervención de carácter preventivo y educativo, orientada a minimizar el riesgo de que las transiciones se conviertan en experiencias de crisis. Esta

estrategia se configura como una herramienta de asesoramiento que permite al deportista integrar sus experiencias pasadas y su situación presente en la construcción de un proyecto de vida futuro sólido y coherente.

El proceso comienza con el primer paso denominado crear un marco, en el cual el consultor solicita al deportista dibujar una línea de vida donde marca su nacimiento y su edad actual, dividiendo simbólicamente su existencia en pasado, presente y futuro. En el segundo paso, titulado estructurar el pasado, el deportista describe los eventos más significativos de su vida hasta el momento, ya sean deportivos, educativos o familiares, lo que permite al consultor comprender el bagaje y los recursos previos del individuo. Posteriormente, el tercer paso consiste en estructurar el presente, donde el deportista identifica las esferas más importantes de su vida actual (como el deporte, los estudios o la familia) y las clasifica en escalas de importancia subjetiva, tiempo dedicado y niveles de estrés, utilizando frecuentemente gráficos de pastel para visualizar el equilibrio o conflicto entre estas áreas.

El cuarto paso, estructurar el futuro, motiva al deportista a proyectar los eventos que desea o espera que ocurran en intervalos de uno, tres, cinco y diez años, así como durante el resto de su vida, lo que ayuda a identificar sus prioridades a largo plazo y el tiempo que planea permanecer en el deporte de alto rendimiento. Finalmente, el quinto paso es el más crítico y se denomina unir el pasado, el presente y el futuro, el cual se subdivide en tres fases integradoras: la fase 5A revisa las lecciones aprendidas de los éxitos y fracasos del pasado para identificar recursos de afrontamiento; la fase 5B se enfoca en establecer metas específicas a corto plazo analizando minuciosamente los recursos y barreras internos y externos; y la fase 5C busca equilibrar las prioridades actuales con los planes futuros, ayudando al deportista a ajustar sus acciones de hoy para que coincidan con sus aspiraciones de mañana. De acuerdo con Stambulova (2010), esta estrategia es una intervención educativa preventiva que dota al deportista de habilidades de planificación que podrá aplicar de forma autónoma en el futuro

Finalmente, el éxito del retiro deportivo depende de adoptar una perspectiva holística y ecológica, tratando al deportista como una persona completa con desarrollos psicológicos, psicosociales, académicos y laborales interconectados. La prevención de las crisis de transición es más eficaz cuando se interviene desde fases tempranas de la carrera, asegurando que el deportista posea los recursos internos necesarios para autogestionar su bienestar más allá de los resultados en el campo de juego.

Factores facilitadores para las transiciones

A lo largo del proceso de formación y desarrollo en el ámbito deportivo, los y las deportistas se enfrentan a una amplia variedad de desafíos que implica equilibrar las exigencias propias de la práctica deportiva con otras esferas fundamentales de la vida cotidiana. Entre ellas, adquieren especial relevancia los ámbitos académico y laboral, los cuales suelen demandar una gestión cuidadosa del tiempo, la energía y las prioridades personales.

En este sentido, comprender el desarrollo del deportista requiere adoptar una perspectiva integral que contemple no solo los factores individuales, sino también los contextos sociales, culturales y ecológicos en los que se desenvuelve. Esta mirada holística permite comprender cómo las interacciones entre los distintos entornos influyen en la trayectoria deportiva y en el bienestar general del deportista, favoreciendo un abordaje más completo y contextualizado de los procesos de crecimiento, adaptación y transición a lo largo de la carrera deportiva.

Uno de los facilitadores fundamentales en la conceptualización de las transiciones es el enfoque de Carrera Dual (CD), definido por Stambulova y Wylleman (2015) como una trayectoria caracterizada por la coexistencia de dos focos principales: el deporte y los estudios o el trabajo. La promoción exitosa de la carrera dual depende, en gran medida, de la interacción entre políticas institucionales claramente definidas y entornos de apoyo que permitan compatibilizar ambas esferas de desarrollo.

Entre los principales beneficios de la carrera dual se destaca la promoción de una identidad personal múltiple, la cual actúa como un factor protector clave durante las transiciones críticas de la carrera deportiva. En estrecha relación con ello, otro aspecto central a considerar en los procesos de transición es el manejo de la identidad deportiva, dada su relevancia transversal en los distintos momentos de cambio a lo largo de la trayectoria del deportista. En este sentido, Brewer, Van Raalte y Linder (1993) y Pizarro (2015) advierten que una identidad deportiva exclusivamente unidimensional puede transformarse en una barrera crítica, ya que el deportista carece de otros roles sociales que le permitan reconocer y valorar sus propias capacidades más allá del ámbito deportivo.

Con el objetivo de mitigar este riesgo, diversos autores proponen el fomento de la carrera dual como una estrategia fundamental. En particular, Vique et al. (2024), así como Wylleman y Lavalley (2004), sostienen que la compatibilización del deporte de alto rendimiento con los estudios o el trabajo favorece el desarrollo de una identidad multidimensional, lo que facilita el ajuste vital tras la jubilación funcional. Asimismo, la

planificación académica o vocacional inherente a la carrera dual es considerada una estrategia de carácter preventivo frente a posibles dificultades futuras (Stambulova et al., 2009). En este sentido, el desarrollo de la carrera dual se configura como un facilitador directo de la transición hacia la retirada deportiva, dado que la formación académica o profesional capacita al deportista para una inserción laboral posterior más adaptativa (Lorenzo & Bueno, 2012).

Por otro lado, la optimización del entorno psicosocial y académico resulta esencial para el adecuado desarrollo y la transición de los deportistas hacia etapas de mayor exigencia. En este marco, las organizaciones deportivas desempeñan un rol central al ofrecer recursos externos y mecanismos de apoyo que faciliten los procesos de adaptación y promuevan el bienestar integral del deportista (Chamorro et al., 2015; Henriksen & Stambulova, 2017).

De igual manera, la red de apoyo social constituye un elemento decisivo dentro de estos procesos. La evidencia científica señala que los deportistas de élite suelen identificar la presencia de una red social sólida (compuesta principalmente por familiares y amistades cercanas) como un factor clave para afrontar los momentos críticos de transición (Chamorro et al., 2015). En particular, el acompañamiento familiar contribuye a la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación, las cuales resultan fundamentales para sostener la motivación, el equilibrio emocional y la adaptación del deportista a lo largo de su carrera (Torregrosa, Portillo & Lagarma, 2011).

Factores de riesgo en las transiciones

Existen diversos factores de riesgo a la hora de contemplar las transiciones deportivas, uno de los más relevantes es el cierre de la identidad atlética (*identity foreclosure*), concepto desarrollado por Brewer, Van Raalte y Linder (1993), que se produce cuando el deportista se define de manera exclusiva a partir de su rol competitivo. Esta rigidez identitaria limita la exploración de otras facetas vitales y, si bien puede favorecer el éxito en etapas iniciales de la carrera, se convierte en una barrera significativa ante transiciones críticas. En esta línea, Hollings, Mallett y Hume (2014) señalan que una identidad deportiva dominante incrementa la vulnerabilidad psicológica frente a lesiones graves o al retiro, al no contar el deportista con roles alternativos que amortigüen la pérdida del rol central. Asimismo, Taylor y Ogilvie (1994) destacan que las transiciones involuntarias, como aquellas derivadas de lesiones, resultan particularmente traumáticas debido a la pérdida de control percibido sobre su propia trayectoria deportiva.

Otro factor de riesgo central en las transiciones es el estigma hacia la salud mental en el contexto deportivo, que opera como una de las principales barreras para la búsqueda de ayuda. Gulliver et al. (2012) identifican que muchos deportistas evitan solicitar apoyo psicológico por temor a ser percibidos como débiles por sus propios entrenadores, compañeros o dirigentes. Desde una perspectiva clínica, Hermoso García et al. (2024) agregan que este estigma contribuye a la ocultación de posibles trastornos psicológicos, favoreciendo detecciones tardías y cronificación del malestar del deportista. En consonancia, Pilkington et al. (2024) subrayan que el miedo a la crítica refuerza el silencio del deportista frente a sus dificultades emocionales. A ello se suman las expectativas desmedidas del entorno familiar, que, según Pacheco-Arias et al. (2020), pueden transformar la práctica deportiva en una fuente constante de presión, erosionando el disfrute y el bienestar psicológico.

La exposición mediática y la presión derivada de la opinión pública constituyen riesgos adicionales, especialmente durante la transición de ingreso a la élite. Pilkington et al. (2024) señalan que este pasaje convierte a los jóvenes deportistas en figuras públicas, exponiéndolos al abuso y la crítica en redes sociales. Burmida Freitas (2017), a través del testimonio del automovilista uruguayo Santiago Urrutia, enfatiza la importancia de una gestión adecuada de la imagen en redes sociales, con el fin de preservar la estabilidad emocional y evitar conflictos que trasciendan el ámbito deportivo. En la misma línea, Gulliver et al. (2012) advierten que los medios de comunicación tienden a exagerar los problemas o a representar a los deportistas como sujetos invulnerables, reforzando la presión por no mostrar fragilidad y profundizando el estigma asociado a la vulnerabilidad psicológica.

La desterritorialización y el desarraigo constituyen otro eje crítico en las transiciones deportivas, particularmente en contextos como el uruguayo. Vique et al. (2024) explican que la centralización de los clubes en la capital obliga a muchos jóvenes a una migración interna forzada. Este fenómeno genera un proceso de desterritorialización que separa al deportista de su entorno afectivo primario, situándolo ante una disyuntiva crítica, la tensión entre preservar el arraigo a su círculo familiar y social, o aceptar el desarraigo necesario para dar continuidad a su carrera profesional. López Chamorro et al. (2016) advierten que este movimiento representa uno de los cambios más impactantes a nivel subjetivo, especialmente en edades tempranas, al privar al deportista de su principal andamiaje emocional, compuesto por la familia y los vínculos significativos.

En conjunto, el estigma de la salud mental, la sobreexposición mediática y el desarraigo se articulan como factores de riesgo que inciden directamente en el éxito o fracaso de las

transiciones deportivas, al actuar como barreras que restringen el acceso a recursos de afrontamiento y comprometen el bienestar integral del deportista.

La transición deportiva como proceso de afrontamiento

Desde esta perspectiva, las transiciones dejan de concebirse únicamente como eventos y pasan a entenderse como procesos psicológicos de afrontamiento. En esta línea, Stambulova (2003) sostiene que toda transición implica un conflicto entre lo que el deportista es en el presente y lo que desea o debe llegar a ser para adaptarse a las nuevas demandas del contexto. Este conflicto se configura como un desafío central, ya que exige la reorganización de recursos personales, expectativas y conductas para responder de manera eficaz a los cambios inherentes a cada etapa de la carrera deportiva.

La noción de identidad resulta clave para comprender este proceso. Por un lado, lo que el deportista se refiere a su situación actual, incluyendo sus habilidades, competencias, rol dentro del equipo, nivel de rendimiento y la forma en que se percibe a sí mismo en un momento determinado de su trayectoria. Esta dimensión da cuenta del autoconcepto deportivo y del desempeño presente. Por otro lado, lo que el deportista quiere o debe ser alude a las expectativas que emergen durante las transiciones, las cuales pueden estar vinculadas tanto a metas personales como a demandas externas impuestas por entrenadores, instituciones deportivas u organismos competitivos. Estas exigencias suelen intensificarse en los momentos de cambio, generando tensiones que el deportista debe aprender a gestionar para progresar hacia la siguiente etapa de su desarrollo.

Cuando la adaptación a estas demandas no se produce de manera adecuada, la transición puede derivar en una crisis. Stambulova (2003) define la crisis de transición como una situación en la que el deportista no logra movilizar los recursos necesarios para afrontar las exigencias del cambio, lo que puede tener consecuencias negativas tanto a nivel deportivo como personal. Entre los efectos más frecuentes se encuentran el abandono prematuro de la práctica deportiva, la aparición de síntomas de ansiedad y depresión, así como el desarrollo de conductas de riesgo, tales como el consumo problemático de alcohol o hábitos alimentarios inadecuados (Hermoso García et al., 2024; Gervas Sanabria, 2024).

En este contexto, el asesoramiento y acompañamiento profesional adquieren un rol fundamental. La intervención de psicólogos del deporte permite no solo abordar las dificultades que surgen durante las transiciones, sino también prevenir la aparición de crisis mediante el fortalecimiento de recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento

(Stambulova, 2009). Este acompañamiento resulta especialmente relevante en las etapas iniciales de la carrera deportiva, ya que favorece el desarrollo de herramientas que permiten al deportista enfrentar de manera más eficaz los desafíos asociados a los cambios y a las transiciones a lo largo de su trayectoria.

Recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento en las transiciones deportivas

El éxito en una transición no depende exclusivamente de la voluntad individual del deportista, sino de la eficacia de los mecanismos de afrontamiento y del equilibrio entre las demandas del evento y los recursos disponibles para hacerles frente (Torregrossa et al., 2016). En esta línea, Chamorro et al. (2015) señalan que afrontar las transiciones de manera exitosa requiere el desarrollo de estrategias que adopten una perspectiva integral, contemplando tanto los recursos internos del deportista como los apoyos externos disponibles en su entorno.

El fortalecimiento de habilidades psicológicas constituye un aspecto central en este proceso. Estas habilidades permiten al deportista gestionar de forma más eficaz las exigencias que surgen durante las transiciones, favoreciendo una adaptación progresiva a los nuevos contextos. Entre ellas se destacan las denominadas habilidades transferibles, que resultan útiles no solo en el ámbito deportivo, sino también en otros contextos de la vida, como el académico o laboral. El desarrollo de este tipo de competencias prepara al deportista para afrontar posibles cambios de carrera y transiciones futuras (Mayocchi & Hanrahan, 2000 & Petitpas et al., 1997, citados en Stambulova et al., 2009).

Asimismo, la adecuada gestión del tiempo y la capacidad de compatibilizar las exigencias deportivas con la formación académica o laboral se configuran como recursos internos esenciales, especialmente en el marco de la carrera dual. En este sentido, los deportistas que logran sostener un equilibrio entre estas esferas cuentan con mayores posibilidades de afrontar las transiciones de manera adaptativa. Por otra parte, la literatura indica que quienes atraviesan con éxito la transición hacia niveles de élite suelen movilizar recursos personales como la autoconfianza, la constancia y la humildad, los cuales facilitan la adaptación a contextos caracterizados por una mayor exigencia competitiva (Chamorro et al., 2015; López Chamorro et al., 2016).

La gestión de la identidad deportiva constituye otro eje transversal en el afrontamiento de las transiciones. Diversos autores señalan que la promoción de una identidad personal múltiple, que incluya roles, intereses y actividades más allá del deporte, actúa como un

factor protector frente a las dificultades asociadas a los cambios de etapa y al eventual abandono del deporte de élite (Brewer et al., 2000). Sin embargo, algunos estudios advierten que una identidad deportiva dominante puede favorecer el éxito en determinadas transiciones, como el pasaje de las categorías formativas al profesionalismo, lo que genera una tensión conceptual entre la recomendación de promover identidades multidimensionales y las exigencias específicas de ciertos momentos de la carrera deportiva (Hollings, Mallett & Hume, 2014; Stambulova et al., 2009).

Finalmente, distintas estrategias de afrontamiento han mostrado efectos positivos en la adaptación a las transiciones. El uso del autodiálogo positivo se asocia con mejoras en el rendimiento y en la regulación emocional del deportista (Tod, Hardy & Oliver, 2011, citado en Chamorro et al., 2015). Del mismo modo, el afrontamiento centrado en la tarea y en la resolución de problemas se considera fundamental para gestionar de manera eficaz los desafíos que emergen durante las transiciones deportivas, contribuyendo a prevenir que el proceso derive en una crisis (Torregrossa et al., 2016).

Afrontamiento interno en las transiciones deportivas

En el contexto de las transiciones deportivas, el afrontamiento interno constituye un mecanismo esencial que permite al deportista adaptarse a los cambios y mantener el equilibrio psicológico ante las exigencias del alto rendimiento (Stambulova, 2009). Más allá de los recursos externos, como el apoyo institucional, social o académico, la eficacia en la adaptación depende en gran medida de los recursos internos del deportista, es decir, de su capacidad para interpretar, gestionar y resignificar las experiencias de éxito y fracaso (Burmida Freitas, 2017; Chamorro et al., 2015).

La forma en que el deportista interpreta los resultados de su desempeño influye directamente en su estabilidad emocional, motivación y disposición a perseverar. Desde la perspectiva de la teoría de la atribución causal, el éxito o el fracaso no se definen únicamente por los resultados objetivos, sino por el significado que el deportista les atribuye (Burmida Freitas, 2017). Este proceso de atribución implica elaborar explicaciones sobre las causas de los acontecimientos, integrando percepciones, experiencias previas y juicios de valor que impactan tanto en la autoconfianza como en la percepción de control (Balaguer, 1994, citado en Burmida Freitas, 2017).

Desde un enfoque cognitivista, la interpretación de los eventos competitivos constituye una herramienta central para regular el rendimiento y el bienestar del deportista (Montoya Romero, 2012). Las atribuciones internas y controlables como el esfuerzo, la preparación o

la estrategia aplicada tienden a fortalecer la autoeficacia percibida y la persistencia, mientras que las atribuciones externas o incontrolables como la suerte o decisiones arbitrales disminuyen la sensación de control y aumentan la frustración (Balaguer, 1994, citado en Burmida Freitas, 2017). Esta perspectiva se relaciona directamente con la teoría de las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea, que enfatiza la importancia de focalizar la atención en aspectos modificables y autorregulados del desempeño (Torregrossa et al., 2016). En este sentido, la correcta interpretación de los éxitos y errores permite transformar las experiencias competitivas en oportunidades de aprendizaje, favoreciendo una transición más adaptativa y sostenida a lo largo del tiempo (Chamorro et al., 2015).

La autoconfianza representa otro pilar fundamental del afrontamiento interno y un factor determinante para la adaptación exitosa a las transiciones deportivas (Chamorro et al., 2015). Weinberg y Gould (2010) la definen como la creencia del deportista en su capacidad para ejecutar con éxito las acciones necesarias para alcanzar sus objetivos. Esta creencia se construye a partir de experiencias previas de dominio, reconocimiento social y percepción de autoeficacia, interactuando de manera bidireccional con la motivación. Los deportistas con actitudes competitivas positivas suelen orientarse hacia la mejora personal y la búsqueda de retos, concentrando sus esfuerzos en variables internas y controlables en lugar de atribuir el fracaso a causas externas o evitar los desafíos (Dosil, 2008; Weinberg & Gould, 2010). Esta orientación hacia la tarea fomenta un afrontamiento proactivo, que potencia la resiliencia, la autorregulación emocional y la tolerancia a la frustración (Torregrossa et al., 2016).

El fortalecimiento conjunto de los recursos internos constituye un núcleo psicológico de resiliencia indispensable para transitar con éxito las etapas de cambio dentro de la carrera deportiva. Cuando estos factores se articulan con un entorno institucional que promueve la flexibilidad y el acompañamiento psicológico, el deportista puede sostener una trayectoria más equilibrada y menos vulnerable a las crisis propias de las transiciones (Henriksen & Stambulova, 2017; Vique et al., 2024).

Recursos externos y apoyos institucionales

El contexto en el que se desarrolla el deportista desempeña un papel fundamental en la calidad de su transición hacia etapas de mayor exigencia competitiva. Las organizaciones deportivas deben proporcionar recursos externos y mecanismos de apoyo que faciliten dicho proceso y promuevan el bienestar integral del deportista (Chamorro et al., 2015; Henriksen & Stambulova, 2017).

Entre estas herramientas, los Programas de Asistencia de Carrera (PAC) se destacan como un recurso clave para el asesoramiento vocacional y la orientación a lo largo de las distintas etapas de la carrera deportiva. Estos programas deben diseñarse desde un enfoque proactivo y preventivo, anticipando posibles dificultades y ofreciendo estrategias de afrontamiento adaptadas a cada situación (Torregrossa et al., 2020; Torregrossa et al., 2016). La asistencia de carrera combina prevención, afrontamiento de crisis y, cuando es necesario, intervención clínica (Carlin & Garcés de Los Fayos Ruiz, 2012). Asimismo, estos programas deben enfocarse en el desarrollo de habilidades sociales, educativas y laborales para los deportistas de élite, y en ofrecer intervenciones específicas para aquellos en riesgo de experimentar transiciones no saludables (Ogilvie & Taylor, 1993).

El apoyo académico también constituye un recurso esencial. La flexibilidad institucional permite compatibilizar las exigencias académicas con la práctica deportiva de alto rendimiento. Este tipo de apoyo, junto con la comprensión y acompañamiento de docentes, pares y autoridades, contribuye de manera significativa a la sostenibilidad de la Carrera Dual (Brown et al., 2015, citado en Torregrossa et al., 2016; Chamorro et al., 2015; López Chamorro et al., 2016).

Finalmente, el apoyo psicológico dentro de las estructuras deportivas se considera indispensable. La presencia de profesionales de la psicología permite un seguimiento sistemático de los procesos de adaptación de los deportistas, favoreciendo la identificación temprana de dificultades y la implementación de intervenciones basadas en evidencia que optimicen la adaptación y el bienestar integral del deportista (Chamorro et al., 2015; Torregrossa et al., 2016).

Contextos socioculturales y transiciones en la carrera deportiva

El análisis del desarrollo de las carreras deportivas demuestra que las transiciones deportivas no constituyen un fenómeno universal ni homogéneo, sino que se encuentran profundamente mediadas por los contextos socioculturales y las realidades económicas de cada región. En los contextos de Europa Occidental y América del Norte, las transiciones suelen abordarse desde una cultura de planificación de corte individualista, en la que el deportista asume una responsabilidad activa sobre su formación y trayectoria, y donde existe una coordinación relativamente sólida entre los sistemas deportivos y educativos (Stambulova, 2009). En estas regiones, estrategias como la Carrera Dual suelen estar respaldadas por marcos legales y programas de asistencia institucionalizados. Por el

contrario, en América Latina, el estudio de las transiciones deportivas se encuentra aún en una fase de desarrollo científico incipiente en comparación con el hemisferio norte, con una mayor concentración de investigaciones en países como Brasil, que se posiciona como el principal productor regional en esta área (Bonino et al., 2024).

En esta línea, Stambulova (2009) señala que, en las culturas individualistas de Europa Occidental, la planificación del retiro deportivo suele realizarse con mayor antelación, reflejando una cultura de la previsión. Este enfoque contrasta con la realidad latinoamericana, donde la precariedad de recursos y las limitaciones estructurales obligan al deportista a asumir un rol más activo en la gestión de su trayectoria económica. En este contexto, De León et al. (2022) describen al deportista como un empresario de sí mismo, responsable de autogestionar su financiamiento y su proyección futura ante la ausencia de apoyos institucionales sólidos. Asimismo, estos autores evidencian que, en el contexto uruguayo, las políticas públicas no siempre reconocen al deportista como un trabajador formal, lo que da lugar a nociones de pseudoprofesionalismo, en las que se dedican tiempos y exigencias propios del alto rendimiento profesional a cambio de remuneraciones que apenas cubren las necesidades básicas.

En relación con la Carrera Dual, los deportistas europeos suelen beneficiarse de modelos de trayectoria convergentes o paralelos, favorecidos por la flexibilidad de los planes de estudio y por la existencia de sistemas de tutorías especializadas. Según Pallarés et al. (2011) y Torregrossa et al. (2016), el modelo convergente se caracteriza por una clara priorización de la carrera deportiva, aunque el deportista busca activamente compatibilizarla con estudios o actividades laborales que presentan horarios flexibles, generalmente vinculadas a cursos de formación o inserciones laborales que no exigen el compromiso propio de una carrera universitaria. Por su parte, el modelo paralelo implica un equilibrio y una priorización relativamente igualitaria entre el deporte de élite y la formación superior (como licenciaturas o diplomaturas), lo que exige una toma constante de decisiones para sostener ambas trayectorias, aun cuando ello suponga dilatar la finalización de los estudios en el tiempo.

En contraste, el estudiante-deportista latinoamericano enfrenta con mayor frecuencia sistemas educativos rígidos y una limitada disponibilidad de políticas públicas que faciliten la conciliación entre el deporte de alto rendimiento y la formación académica. En este marco, Vique et al. (2024) utiliza el concepto de trayectoria divergente para describir aquellos recorridos en los que la incompatibilidad entre las demandas deportivas y educativas conduce, con frecuencia, al abandono de los estudios o de la práctica deportiva. No obstante, se identifican experiencias regionales relevantes, como el programa *Gol al Futuro*

en Uruguay, que ha logrado incrementar de manera significativa la escolarización de futbolistas juveniles, demostrando que la intervención situada y el acompañamiento institucional, cuando se articulan con el sistema educativo, pueden mitigar los riesgos de transiciones traumáticas.

Finalmente, autores como Barros (2008) y Vique et al. (2024) coinciden en que el uso de marcos teóricos internacionales, como los propuestos por Wylleman (2019) o Stambulova (2003), resulta valioso pero insuficiente si no se adapta a las particularidades del contexto nacional. En este sentido, el abordaje de las transiciones deportivas en América Latina requiere el fortalecimiento de redes interdisciplinarias y el desarrollo de procesos de alfabetización en salud mental que permitan combatir el estigma asociado a la noción de debilidad psicológica en entornos caracterizados por alta exigencia económica y competitiva.

La intervención del psicólogo deportivo en las transiciones de la carrera deportiva

El rol del psicólogo deportivo en las transiciones de carrera adquiere una relevancia central dentro del alto rendimiento. Su intervención se orienta hacia el desarrollo integral del deportista, ofreciendo acompañamiento, contención emocional y herramientas de adaptación que trascienden la mera optimización del rendimiento inmediato (De las Heras et al., 2025). De este modo, el psicólogo contribuye a que los deportistas transiten de manera saludable por los cambios y demandas que caracterizan las distintas etapas de su trayectoria profesional.

Barros (2008) retoma las propuestas de Stambulova (1994), quien concibe el apoyo psicológico en las transiciones de carrera como un sistema articulado de técnicas destinadas a afrontar las dificultades y crisis propias del desarrollo deportivo. Este sistema se compone de cinco ejes fundamentales. El primero de ellos es el psicodiagnóstico, orientado a definir objetivos y guiar la preparación deportiva mediante la individualización de las necesidades del deportista. El segundo eje refiere a la prevención y detección precoz de dificultades, enfocada en evitar estados emocionales negativos, barreras psicológicas y conflictos personales que puedan perjudicar el bienestar o el rendimiento. El tercero se centra en el trabajo con deportistas jóvenes, favoreciendo su motivación, adaptación a las exigencias del deporte y la consolidación de un estilo propio de práctica. El cuarto componente es la reestructuración cognitiva, cuyo propósito es transformar pensamientos,

actitudes o creencias desadaptativas que afectan el desempeño, tales como la desmotivación o los bloqueos emocionales. Finalmente, la educación emocional y la consultoría, dirigida tanto a deportistas como a entrenadores y familias, promueve una comprensión profunda de los factores psicológicos implicados en la carrera deportiva y contribuye a una gestión emocional más eficaz dentro del entorno competitivo.

El psicólogo deportivo es también responsable del entrenamiento mental, cuyo objetivo es proporcionar estrategias para la adquisición y el fortalecimiento de habilidades psicológicas orientadas a la autorregulación como meta final (Weinberg y Gould, 2010). Este proceso permite que el deportista se desempeñe con autonomía y eficacia tanto en los entrenamientos como en las competencias (Dosil, 2008). En este marco, el profesional aplica técnicas dirigidas a favorecer la regulación emocional, el manejo del estrés, la atención, la motivación y la autoconfianza (Fernández & Quintero, 2018), utilizando herramientas como la fijación de metas, la relajación, la visualización y el control del autodiálogo (Dosil, 2008). La intervención psicológica incluye además el manejo cognitivo, orientado a regular el diálogo interno e identificar creencias rígidas que dificultan el desarrollo de un autodiálogo funcional y adaptativo (Buceta, 1998).

Asimismo, el rol del psicólogo se inserta en una práctica interdisciplinaria que exige coordinación con entrenadores, preparadores físicos, médicos y otros agentes del entorno deportivo, a fin de garantizar una intervención coherente y ajustada a las necesidades del deportista (De las Heras et al., 2025; García-Naveira, 2010). En este marco, el liderazgo del entrenador constituye un factor determinante: su influencia sobre el clima motivacional evidencia la importancia de que cuente con formación en aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento (Fernández Tamboleo, 2021). Sin embargo, esta influencia no sustituye el rol específico del psicólogo, ya que el abordaje profundo de los procesos emocionales y cognitivos requiere un espacio de trabajo independiente de las decisiones técnicas del entrenador (Miñarro, 2018).

En el caso de deportistas adolescentes, la intervención psicológica debe incorporar el acompañamiento a familiares significativos, ofreciendo orientación que ayude a minimizar el impacto que situaciones personales pueden tener sobre el rendimiento deportivo (García-Naveira, 2010).

Finalmente, perspectivas como la de Marsillas et al. (2014) sintetizan la función del psicólogo deportivo al señalar que:

El psicólogo deportivo podría interpretarse como 'el guardián de la cuerda', que ha de supervisar la tensión y la carga de entrenamiento que el entrenador y el sistema en sí ejercen sobre el deportista, de modo que no se exceda el umbral que este es capaz de soportar en cada momento. El objetivo ha de ser preservar y potenciar al máximo sus capacidades y cualidades, con el fin de maximizar su potencial de éxito, a la espera de que este se vea materializado en títulos y logros deportivos (p. 364).

Discusión teórica e implicancias para la comprensión de las transiciones en la carrera deportiva

El recorrido teórico desarrollado a lo largo de este trabajo permite comprender la carrera deportiva no como una secuencia lineal de logros y rendimientos, sino como un proceso dinámico atravesado por múltiples transiciones que exigen constantes reajustes a nivel psicológico, social y contextual. En este marco, los aportes de distintos modelos teóricos coinciden en señalar que dichas transiciones constituyen momentos críticos que pueden representar tanto oportunidades de desarrollo como situaciones de alto riesgo para el bienestar del deportista.

Los modelos propuestos por Wylleman y Lavallee (2004) y por Stambulova (2003) ofrecen perspectivas complementarias para el análisis de las transiciones deportivas. Mientras el primero enfatiza una comprensión evolutiva y en la multiplicidad de niveles de la carrera del deportista, considerando de manera simultánea las dimensiones deportiva, psicológica, psicosocial y académica, el segundo se centra en la transición como un proceso de afrontamiento frente a demandas específicas, donde el equilibrio entre recursos y barreras resulta determinante para una adaptación exitosa. Esta complementariedad permite afirmar que las transiciones no pueden ser comprendidas únicamente desde su ubicación temporal dentro de la carrera, sino también desde la vivencia subjetiva del deportista y las estrategias que despliega para responder a los desafíos emergentes.

En este sentido, la distinción entre transiciones normativas y no normativas resulta especialmente relevante. Las transiciones normativas, como el pasaje de las divisiones formativas al profesionalismo o el retiro deportivo, si bien son eventos previsibles, no están exentas de generar elevados niveles de estrés y conflicto identitario (Stambulova, 2003). Por su parte, las transiciones no normativas, tales como las lesiones graves, los cambios abruptos de club o la exclusión del equipo, suelen irrumpir de manera inesperada,

incrementando el riesgo de desajuste psicológico debido a la ausencia de preparación previa (Taylor & Ogilvie, 1994). No obstante, ambas tipologías comparten la característica de confrontar al deportista con una redefinición de su rol y de su proyecto vital, lo que refuerza la idea de que toda transición implica una negociación constante entre continuidad y cambio.

Un elemento transversal a los distintos modelos analizados es el papel central de la identidad deportiva. Tal como señalan Brewer, Van Raalte y Linder (1993), una identidad deportiva altamente saliente puede funcionar como un recurso facilitador del compromiso y el rendimiento, pero también como un factor de vulnerabilidad frente a situaciones de transición, especialmente cuando el rol deportivo se ve amenazado o interrumpido. En consonancia con esto, la literatura revisada sugiere que la dificultad para integrar otros roles significativos por fuera del deporte incrementa el impacto negativo de determinadas transiciones, particularmente en el retiro deportivo y en las lesiones de larga duración (Taylor & Ogilvie, 1994; Wylleman & Lavallee, 2004).

Desde esta perspectiva, la noción de afrontamiento adquiere un lugar central en la comprensión de las transiciones. Stambulova (2003) plantea que la adaptación exitosa depende de la capacidad del deportista para movilizar recursos internos y externos frente a las demandas específicas de cada transición. En línea con este planteo, los trabajos revisados destacan que no es la transición en sí misma la que determina el resultado adaptativo, sino la interacción entre las características del evento, los recursos disponibles y el contexto en el que se produce.

En relación con el contexto, resulta pertinente señalar que una parte significativa de los modelos teóricos y de la evidencia empírica disponibles en torno a las transiciones deportivas proviene de entornos europeos y norteamericanos, caracterizados por estructuras deportivas relativamente consolidadas y por una mayor presencia de dispositivos de acompañamiento psicológico institucionalizados (Wylleman & Lavallee, 2004; Stambulova et al., 2009). Esta situación plantea interrogantes respecto de la aplicabilidad directa de dichos modelos a contextos latinoamericanos, donde las condiciones de profesionalización, el acceso a apoyos psicosociales y la inserción sistemática del psicólogo del deporte suelen ser más limitados. En estos contextos, las transiciones pueden verse atravesadas por barreras adicionales que incrementan el riesgo de desajuste psicológico, abandono deportivo o trayectorias profesionales discontinuas (Brandão & Vieira, 2013; Prato et al., 2020).

Desde una perspectiva metodológica, es necesario señalar que el presente trabajo se limita a una revisión teórica, por lo que no aborda empíricamente las experiencias de deportistas en contextos locales. Asimismo, los análisis desarrollados se basan en la producción académica existente, lo que abre líneas futuras de investigación aplicada orientadas a explorar empíricamente estos procesos en contextos socioculturales específicos.

A partir de lo expuesto, se desprende la relevancia del rol del psicólogo del deporte como agente facilitador de los procesos de transición a lo largo de la carrera deportiva. Diversos autores coinciden en señalar que su intervención no debería limitarse a la atención de crisis puntuales, sino orientarse también a la prevención, al fortalecimiento de recursos psicológicos y a la planificación anticipada de transiciones normativas, tales como el pasaje al profesionalismo o el retiro deportivo (Stambulova, 2003; Wylleman & Lavallee, 2004). En este sentido, la inserción del psicólogo del deporte en equipos interdisciplinarios y su articulación con las instituciones deportivas resultan aspectos fundamentales para la construcción de entornos que favorezcan transiciones más saludables y sostenibles.

En síntesis, la integración de los distintos enfoques teóricos analizados permite comprender las transiciones deportivas como procesos complejos y multidimensionales, cuyo impacto no puede explicarse a partir de un único factor. En esta línea, la literatura revisada coincide en señalar que la adaptación a las transiciones depende de la interacción entre las demandas específicas del evento, los recursos disponibles del deportista y las características del contexto en el que se desarrolla la carrera deportiva (Stambulova, 2003; Wylleman & Lavallee, 2004).

Reflexiones Finales

El recorrido realizado a lo largo de este Trabajo Final de Grado me permitió comprender que las transiciones en la carrera deportiva no constituyen meros cambios de etapa, sino procesos profundamente subjetivos, atravesados por tensiones identitarias, demandas contextuales y reorganizaciones vitales. A la luz del marco teórico presentado, resulta evidente que el psicólogo del deporte no puede limitarse a intervenir únicamente ante la aparición de una crisis, sino que su rol adquiere un carácter preventivo, educativo y contextual.

Como futuro psicólogo, este marco me posiciona frente a una tarea concreta: acompañar al deportista en la construcción de recursos que le permitan atravesar las transiciones de manera saludable y eficiente. Esto implica, entre otros aspectos, trabajar en el fortalecimiento de habilidades psicológicas, en la promoción de una identidad multidimensional y en la planificación anticipada de momentos críticos como el pasaje al profesionalismo, la migración deportiva o el retiro.

Por otro lado, considero que este marco teórico no solo sirve para comprender un fenómeno, sino también para promulgar y legitimar un campo de estudio que aún se encuentra en desarrollo en nuestra región. Las transiciones deportivas, especialmente desde una perspectiva situada, continúan siendo un área insuficientemente explorada en Latinoamérica. Aportar a su sistematización implica contribuir a la construcción de conocimiento local y a la generación de futuras investigaciones aplicadas que contemplen nuestras particularidades socioculturales.

Desde el punto de vista formativo, este trabajo significó una síntesis de mi trayectoria académica y personal. A lo largo de la carrera de Psicología, he ido comprendiendo la importancia de pensar al sujeto de manera integral, en diálogo constante con su contexto. El estudio de las transiciones deportivas me permitió articular conceptos del desarrollo, la identidad, el afrontamiento y la psicología social y comunitaria dentro de un campo que, además, conecta con mis intereses personales vinculados al deporte.

En lo personal, la elección de este tema no fue casual. Surge del cruce entre mi formación académica y mi vínculo afectivo con el fútbol, así como de la observación de trayectorias deportivas cercanas donde las transiciones no siempre fueron acompañadas adecuadamente y provocaron crisis demasiado duras en los deportistas.

A medida que iba construyendo este trabajo me convencí cada vez más que la psicología del deporte no debe centrarse exclusivamente en el alto rendimiento entendido como

resultado competitivo, sino en el desarrollo humano que lo sostiene. Comprender las transiciones como procesos de afrontamiento implica reconocer la vulnerabilidad como parte constitutiva de la trayectoria deportiva y no como un signo de debilidad. Desde esta perspectiva, el psicólogo puede convertirse en un agente clave para prevenir crisis, facilitar procesos adaptativos y promover carreras más saludables y sostenibles.

Finalmente, me llevo de este trabajo no solo conocimientos teóricos, sino una posición ética y profesional: la convicción de que acompañar transiciones deportivas es, en última instancia, acompañar procesos de construcción identitaria. En un contexto donde el éxito suele medirse en términos de rendimiento y resultados, reivindicar el bienestar psicológico como eje central constituye, también, una forma de intervención y de compromiso profesional.

Referencias Bibliográficas

- Arias, H. D. P., León, D. A. H., Mediavilla, C. M. Á., & Arcos, H. G. A. (2020). Presión psicológica en futbolistas, relación con el apoyo a la autonomía, motivación y compromiso deportivo. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(11), 64-78.
- Barros, K. Sgobi de (2008). Recortes da transição na carreira esportiva. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 2, 01-27. DOI: 10.31501/rbpe.v2i1.9275
- Brandão, M. R. F., & Vieira, L. F. (2013). Athletes' careers in Brazil: Re-search and application in the land of Ginga. En N.B. Stambulova y T.V. Ryba (Eds.), *Athletes' de leoncareers across cultures* (pp. 43–52). London: Routledge.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J.L. y Petitpas, A.J. (2000). Self-identity issues in sport career transitions. En D. Lavallee y P. Wylleman (Eds.). *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 29-43). Morga town, WV: Fitness Information Technology.
- Burmida Freitas, S. (2017). Vivencias de éxito y fracaso en deportistas de Alto Rendimiento (Trabajo Final de Grado). Universidad de la República, Facultad de Psicología, Montevideo, Uruguay
- Carlin, Maicon, & Garcés de Los Fayos Ruiz, Enrique. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 103-110. Recuperado en 26 de noviembre de 2025, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100009&lng=es&tlng=es.
- Chamorro, J. M. L., Torregrossa, M., Miguel, P. A. S., Oliva, D. S., y Alonso, D. A. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte*, 10(1), 113-119. <http://hdl.handle.net/10553/12943>

- De las Heras, R., Silva-Flores, R. y Pons, J. (2025). Implementación de un servicio de psicología en una academia de fútbol de primera división. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(1), Artículo e7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2025a7>
- De León, C., Fuentes, C., Guillén, E., & Zurdo, V. (2022). ¿ Es posible concebir a las y los deportistas de alto rendimiento uruguayo como trabajadores? Un estudio de los medios de financiamiento del alto rendimiento desde las políticas públicas entre los años 2015-2020 (Doctoral dissertation, Tesis de Grado. Instituto Superior de Educación Física. Universidad de la República]. Colibrí Udelar).
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Ed. McGraw-Hill. Madrid, España
- Egilsson, B., & Dolles, H. (2017). "From Heroes to Zeroes" – self-initiated expatriation of talented young footballers. *Journal of Global Mobility*, 5(2), 174–193. doi:10.1108/JGM-10-2016-0058
- Erpič, S. C., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 45-59.
- Evans, A. B., & Stead, D. E. (2014). 'It's a long way to the Super League': The experiences of Australasian professional rugby league migrants in the United Kingdom. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(6), 707-727.
- Fernández Tamboleo, M. Á. (2021). *Variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo en futbolistas*
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268.
- García, M. H., Marchena, A. O., & Díaz, M. N. (2024). Salud mental y deportistas de élite: Revisión bibliográfica. *SANUM: revista científico-sanitaria*, 8(2), 80-92.
- Gervas Sanabria, N. (2024). *Transiciones y motivación de futbolistas profesionales uruguayos en la carrera deportiva (Proyecto de investigación de Trabajo Final de Grado)*. Facultad de Psicología, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

- Gordon, S., & Lavalley, D. (2012). Career transitions. In T. Morris & P. Terry (Eds.), *The new sport and exercise psychology companion* (pp. 567-582). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC psychiatry*, 12(1), 157.
- Henriksen, K., & Stambulova, N. (2017). Creating optimal environments for talent development: A holistic ecological approach. In *Routledge handbook of talent identification and development in sport* (pp. 270-284). Routledge.
- Hollings, S. C., Mallett, C. J., & Hume, P. A. (2014). The Transition from Elite Junior Track-and-Field Athlete to Successful Senior Athlete: Why Some Do, Why others Don't. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(3), 457-471.
- López Chamorro, J. M., Torregrosa, M., Sánchez Oliva, D., & Amado Alonso, D. (2016). El fútbol dentro del campo y fuera de él: desafíos en la transición a la élite.
- Lorenzo Fernández, M., & Bueno Moreno, M. R. (2012). Recursos disponibles para la inserción sociolaboral tras la retirada deportiva de futbolistas. *Revista de psicología del Deporte*, 21(1), 0189-194.
- Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M., y Alonso, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 353-368. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311131093013.pdf>
- Martínez Fernández, J., & Pérez Quintero, J. (2018). Psicología en deporte universitario: estudio de carga mental y habilidades psicológicas en deporte de alto rendimiento. *Trans-Pasando Fronteras*, (11).
- Miñarro, B. (2018). Psicología y lesiones en el fútbol. En A. Florean, *Psicología del deporte* (Apunte de cátedra). Asociación de Psicología del Deporte Argentina.
- Montoya Romero, C. (2012). Las experiencias de éxito y fracaso en el deporte, algunas de sus manifestaciones psicológicas asociadas. *Efdeportes.com*, 168.
- Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. *Handbook of research on sport psychology*, 761-775.

- Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., & Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa
- Piaggio, P. (2025). Entre el anhelo y la incertidumbre: Un recorrido por los diversos condicionantes en las trayectorias de futbolistas juveniles [Trabajo de grado, Universidad de la República].
- Pilkington, V., Rice, S., Olive, L. et al. Athlete Mental Health and Wellbeing During the Transition into Elite Sport: Strategies to Prepare the System. *Sports Med - Open* 10, 24 (2024). <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00690-z>
- Pizarro Calfual, M. (2015). Transiciones durante la carrera deportiva. Desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite.
- Prato, L., Ramis, Y., & Torregrossa, M. (2020). Transición cultural y migración deportiva en el deporte de élite: una metasíntesis. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(45), 387-400.
- Ronkainen, N. J., Khomutova, A., & Ryba, T. V. (2019). "If my family is okay, I'm okay": Exploring relational processes of cultural transition. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(5), 493–508. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1390485>
- Ryba, T. V. (2013). Understanding a cultural transition in athletes' transnational careers. In *Proceedings of the 28th Annual Conference of the Association for Applied Sport Psychology*, New Orleans, LA (p. 117).
- Ryba, T. V., Stambulova, N. B., & Ronkainen, N. J. (2016). The work of cultural transition: An emerging model. *Frontiers in psychology*, 7, 427.
- Schinke, R. J., & McGannon, K. R. (2014). The acculturation experiences of (and with) immigrant athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 64–75. doi:10.1080/1612197X.2013.785093
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18.
- Stambulova, N. (2000). Athlete's crises: A developmental Perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 584-601.

- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In N. Hassmén (Ed.), *SIPF Yearbook 2003* (pp. 97-109)
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: The perspective of career transitions. En E. Tsung-Min Hung, R. Lidor y D. Hackfort (Eds.), *Psychology of sport excellence* (pp. 63-74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Stambulova, N. (2010). Counseling athletes in career transitions: The five-step career planning strategy. *Journal of sport psychology in action*, 1(2), 95-105.
- Stambulova, N. (2016). Athletes' transitions in sport and life: positioning new research trends within the existing system of athlete career knowledge. In *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 519-535). Routledge.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. y Côté, J. (2009). Career development and transitions of athletes: The ISSP Position Stand. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 7(4), 395-412.
- Stambulova, N. B., & Samuel, R. D. (2020). Career transitions. In *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 119-134). Routledge.
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20.
- Torregrossa, M., Chamorro, J. L., y Ramis, Y. (2016). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a6>
- Torregrosa, M., Portillo, J., Lagarma, C., Wylleman, P., & Stambulova, N. (2011). The role of parents and siblings in the transition to elite basketball. In *Comunicación presentada en 13th FEPSAC Congress of Sport and Exercise Psychology*. Madeira, Portugal.
- Torregrossa, M., Regüela, S., & Mateos, M. (2020). Career assistance programmes. In *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 73-88). Routledge.
- Vique, F.; Pena, D.; Torregrossa, M. (2024) Tejiendo redes para la Carrera Dual en Uruguay

- Vique-Bonino, F., Porrás-Maieli, L., Curione-Bulla, K., & Torregrossa-Alvarez, M. (2024). Transiciones deportivas en América Latina: una revisión sistemática de mapeo: una Revisión Sistemática de Mapeo. *Revista da ALESDE*, 16(2), 88-110. <https://doi.org/10.5380/ra.v16i2.92397>.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (5.ª ed.). Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Wylleman, P. (2019). A developmental and holistic perspective on transiting out of elite sport.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 507-527.
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. En *Managing high performance sport* (pp. 159–182). Routledge.
- Wylleman, P., Smismans, S., Defruyt, S., De Brandt, K., Kegelaers, J. J., & Blijlevens, S. (2020, July). How should athletes be supported before, during and after athletic retirement? Moving from an athletic-centred needs analysis to practical guidelines for career support stakeholders: Final report for the IOC Olympic Studies Centre Advanced Olympic Research Grant Programme. En *Online Career Support Symposium*. The IOC Olympic Studies Centre.