Universidad Nacional de Rosario

Facultad de Psicología

Trabajo Integrador Final (TIF)

Dejar de competir: identidad deportiva, duelo y desentrenamiento

Modalidad: Ensayo

Autor: Benzo, Germán Darío

Legajo: B-6060/7

DNI: 41.792.498

Docente responsable: Castillo, Nahuel

Mail: germanbenzo01@gmail.com

2026

AGRADECIMIENTOS

Al sostén que representó mi familia a lo largo de toda mi vida, y lo seguirá siendo.

A la cercanía de todos mis amigos, con todo lo que me alegran y la complicidad de mis compañeros de la carrera, cuya presencia y compañía hicieron que todo sea mejor.

A nuestra facultad, edificio que acoge decenas de personas maravillosas que me formaron como profesional y también como persona de la mejor manera.

A la ciudad de Rosario, que tiene tanto para dar y me dio.

Soy lo que cada uno de ustedes hizo conmigo, lo cual me pone extremadamente contento y de lo que voy a estar siempre agradecido.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS..... 2
ÍNDICE 3
RESUMEN..... 4
INTRODUCCIÓN..... 5
DESARROLLO 6
La identidad deportiva y su construcción..... 6
Las condiciones del retiro deportivo 8
Del significante deportista al trabajo de duelo 12
REFLEXIONES FINALES..... 17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 19

RESUMEN

Este ensayo realiza una recopilación y revisión crítica de previas investigaciones acerca de la vinculación entre la identidad deportiva y el proceso de desentrenamiento que atraviesa todo deportista de alto rendimiento en el marco del retiro profesional, indagando el lugar que puede llegar a tener un psicólogo en el acompañamiento de este proceso. El primer apartado comprende el marco conceptual de la identidad deportiva, entendiendo al retiro como una fase de reconfiguración de la identidad profesional. El segundo apartado expone las condiciones del retiro: la libertad de decisión, la planificación de una carrera posterior y los recursos disponibles, en combinación con las variables psicológica, pedagógica, médico-biológica, social y económica. Y el tercero, se dedica a indagar, desde una lectura freudiana del duelo, cómo se produce la caída del significante “deportista” y explicar de forma presuntiva aquellas condiciones que favorecerían un desentrenamiento lo más saludable posible. Se concluye que ninguna variable general alcanza a explicar por qué deportistas con trayectorias similares atraviesan el retiro de forma tan distinta, teniendo en consideración que la variable psicológica opera de modo indirecto y entrelazada a las demás, y que la intervención clínica debería anticiparse al momento del retiro para acompañar la redistribución de la energía libidinal, abriendo así nuevos interrogantes sobre la singularidad del caso por caso por sobre los protocolos generales en este ámbito: el deportivo.

Palabras claves: Desentrenamiento – Duelo – Identidad deportiva – Retiro deportivo.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo profesional es un proceso largo y multifactorial, propio de cada deportista de alto rendimiento, en el que se despliegan varias etapas de plazos dinámicos: una de ellas es el retiro, siendo una faceta ineludible. Abandonar la práctica profesional implica dejar atrás no sólo la actividad física, sino también la rutina, los vínculos, y los cuidados físicos y alimentarios, lo cual podría tener cierto impacto en dimensiones físico-biológicas, personales, sociales y psicológicas, que no suelen ser advertidas por los propios deportistas.

Los factores personales y contextuales propios de la identidad deportiva, adquieren mayor preponderancia al de otras dimensiones, como la social o educacional, explican Álvarez-Pérez & López-Aguilar (2018). En este marco, el presente trabajo se propone indagar y argumentar la posible relación entre la identidad deportiva y el modo en que los deportistas atraviesan el retiro, así como explorar las consecuencias psicológicas en términos de pérdida o reconfiguración identitaria.

El presente ensayo propone una búsqueda conceptual e integral del proceso de retiro y el consecuente desentrenamiento en pos de adquirir los hábitos de la “nueva vida”. Este proceso -el de “desentrenamiento”- implicaría una disminución gradual del nivel de exigencia para lograr nuevas adaptaciones biológicas y psicológicas funcionales a las expectativas de su nuevo estilo de vida (Frangelio, 2009). Desde esta perspectiva, la propuesta es abordar en mayor profundidad la dimensión psicológica de este concepto, contemplando sus variables: la variable afectiva y la variable motivacional. Finalmente, se plantearán preguntas por cómo incide la pérdida de identidad -identidad deportiva- en el proceso de desentrenamiento de todo deportista en vías de retiro que padezca de esta desestructuración.

El planteo que se trata de abordar aquí es qué lugar le cabe a la práctica psicológica en el tratamiento de desentrenamiento: ¿qué función podría cumplir el psicólogo en el acompañamiento de este proceso? ¿a quién estaría dirigido exactamente su trabajo? ¿a dónde apuntaría su trabajo? ¿Cuándo lo inicia? ¿Termina? ¿Quién emprende este trabajo?

DESARROLLO

La identidad deportiva y su construcción

La jubilación, abandonar el trabajo con el que cada uno ha enarbolado su identidad a lo largo de su vida, es un suceso trascendental que provoca diversos cambios en la vida de todo trabajador que alcanza la mayoría de edad (Vigezzi; Barbati; Maggioni; Stenholm; & Odone 2025). La jubilación manifiesta una perspectiva de vida completa, que despertará cierto grado de satisfacción -o no-, de acuerdo a la forma que cada trabajador tiene de evaluar su labor a lo largo de los años.

Pero la incógnita de este escrito radica en qué es lo que ocurre cuando el pasaje a un nuevo estilo de vida se da en personas tan jóvenes, como lo son los deportistas, cuyo retiro, por lo general, se da antes de los 35 o 40 años de edad -incluso antes, pero con menos frecuencia-. Dar el paso hacia un nuevo estilo de vida y adquirir nuevos hábitos para alguien, aun siendo tan joven, puede ser difícil de asimilar, porque se vería perturbada la forma en la que se identifica cada individuo. El retiro se presenta como una etapa inevitable en la carrera de todo profesional, lo cual abre la pregunta no por cómo la atraviesan ellos en general, sino más bien, cómo es efectivamente transitada por cada uno de ellos. El planteo radica en que una buena parte de ellos no parecen advertir los efectos que puede provocar la falta del ejercicio tras retirarse de la actividad, cuestión que se podría reflejar en el cuerpo biológico, en la identidad y en la calidad de vida social de la persona. Evidentemente, el cese de la vida activa provocaría ciertos cambios en la dimensión físico-biológica, personal, social y psicológica de toda persona, y por esta razón la propuesta es darle la relevancia pertinente a los efectos y sentimientos que surgen en el momento en que cada competidor vive esta etapa, dándole mayor preponderancia a la variable psicológica.

Los factores personales y contextuales propios de la identidad deportiva fueron desarrollados por Álvarez-Pérez & López-Aguilar (2018). Su cometido lo lograron mediante la exposición de dos conceptos: la autoeficacia y la expectativa de resultados como los ejes principales para definir los intereses y metas personales de todo atleta de alto rendimiento, esenciales para construir la identidad deportiva: ese interés por una actividad deportiva en particular, sintiéndose capaz y competente para su desempeño y cuando se adjudica que su implicación y compromiso con ella puede llevarlo a resultados deseables y valiosos. Esta definición dada por Álvarez-Pérez & López-Aguilar (2018), nos servirá de eje conductor para

desplegar toda la temática de este trabajo integrador. De esta forma, reconocemos que lo más nutritivo de su investigación sería la forma en que describen el proceso de identificación que despliega todo deportista a lo largo de su carrera.

Entendemos el retiro deportivo como un proceso en el cual se da la culminación de la carrera activa y competitiva de todo deportista, y esto permite pensarla como una fase de profunda reconfiguración personal y social. Como toda etapa de transición, traería consigo la desestructuración de cuestiones que eran habituales para esa persona, como la rutina diaria, los hábitos de sueño o alimentación y la participación en grupos y reuniones sociales. Pero, además, debemos considerar una desestructuración identitaria que puede tener cierto impacto en la calidad de vida y, a su vez, en la forma de entender quién es él mismo. La identidad deportiva es esa imagen que el sujeto tiene de sí mismo y que surge a partir de la fuerte exclusividad y compromiso que logró establecer con su deporte (Pascual, 2014), siendo esta -en concordancia con Álvarez-Pérez & López-Aguilar- la de mayor estimación en comparación a cualquier otra dimensión.

Una visión muy parecida tiene López de Subijana (2021) que explica de la misma manera lo que es la identidad deportiva, y asimismo, defiende la importancia de sumar otro tipo de actividades y desarrollar otro tipo de identidades, porque es probable que una alta identidad deportiva pueda llegar a limitar la planificación de una vida por fuera de la práctica profesional (López de Subijana et al, 2021). Una identidad multidimensional, que acapare algo más que el ámbito deportivo, como ser estudiante, formar parte de otro grupo de pares, posibilitaría beneficios en diferentes transiciones de su carrera deportiva: "*no planificar la vida más allá de carrera deportiva conlleva dificultades a nivel emocional, económico y de relaciones sociales*" (López de Subijana et al, 2021, p. 102). De esta forma, logramos enfatizar el valor de desarrollar una carrera dual, paralela, haciendo que la actividad deportiva sea compatible con el estudio, con un emprendimiento o cualquier otra actividad vital.

Continuando lo postulado por López de Subijana (2021) y aun retomando los lineamientos de Álvarez-Pérez & López-Aguilar (2018), el propósito del siguiente apartado será poder pensar e intentar darle la relevancia pertinente a las variables enmarcadas por Barroso (2010) haciendo hincapié en la etapa de la vida del deportista profesional que más nos interesa aquí: el retiro.

Las condiciones del retiro deportivo

Diversos autores coinciden en señalar la complejidad de estos procesos singulares: a lo largo de la carrera deportiva, la economía libidinal del sujeto se avoca casi exclusivamente a la actividad profesional, quedando otras dimensiones -social, académica, afectiva- subordinadas a la primera. Al entrar al momento del retiro, el deportista se enfrenta, entre otras cosas, a la pérdida de aquello que sostenía gran parte de su investidura libidinal, pudiendo que no se haya constituido un proyecto alternativo que pueda relevarla. ¿A qué puede enfrentarse cada sujeto? ¿Qué condiciones subjetivas permitirían anticipar ese relevo antes de que el retiro se imponga como un vacío?

Se ha planteado que la desestructuración de la identidad deportiva es un hecho recurrente, potencial, que se da en este pasaje. Pero no es la única clave que hace a la disposición del deportista para enfrentar su retiro, porque también contamos con cuestiones tales como la libertad de decisión, la planificación de una carrera posterior y los recursos personales, sociales y económicos con los que cuenta cada persona a la hora de tomar la decisión; claves que fueron desarrolladas por Pascual, E. (2014), quien retomó a Alfermann & Stambulova, (2007).

En su mayor parte, son los deportistas longevos, los que están más próximos al retiro- quienes se enfrentan a varios factores fisiológicos que complican el cumplimiento del régimen de participación en los juegos y competencias. En este ensayo retomamos las variables identificadas por Barroso (2010) respecto de la caracterización del retiro deportivo: variable psicológica, que comprende aspectos afectivos y motivacionales; la variable pedagógica, que concierne la evolución en el entrenamiento -lo físico- estando muy ligada a la variable médico-biológica; la variable social, que incumbe la esfera personal (decisión propia del sujeto) y la esfera colectiva (convivencia familiar y formación de una familia); y además, la variable económica, en lo que respecta a los recursos financieros con los que se hizo el deportista a lo largo de su carrera. Al desglosarlas y al poder indicarlas en nuestros deportistas-pacientes, es más probable que podamos orientar lo mejor posible el proceso de desentrenamiento.

En cuanto a la variable psicológica, nos referimos a la actitud que adopta el deportista hacia los resultados obtenidos, contemplando la victoria como la derrota, y considerando el fondo emocional para el descanso activo más aquellos planes que están al margen de la carrera. Para desarrollar la variable psicológica Barroso (2010) sitúa los aspectos afectivos y motivacionales que hacen al deportista y que también configuran su personalidad. En primer lugar, los aspectos afectivos se vislumbran las relaciones que establece con sus logros y

fracasos de acuerdo a las necesidades de su personalidad: el resultado ¿le satisface o le es desagradable?, y sumado a esto, su nivel de tolerancia y lectura para con el momento atravesado, lo cual manifiesta sensaciones, ya sea de ansiedad, depresión, frustración y autocontrol. En segundo lugar, la motivación, entendida como aquello que da origen, sostiene y orienta la conducta del deportista, funciona como indicador de sus aspiraciones, autovaloración y autoestima (Barroso, 2010). Lo que se pretende destacar aquí es que más allá del logro o el malogro conseguido por el deportista y el equipo, nuestro interés como profesionales de la salud mental está en atender cómo entiende cada uno lo logrado y cómo se siente con lo conseguido antes que lo conseguido en sí mismo, lo cual hará de base para la toma de cualquier tipo de decisión de todo atleta y todo el equipo. En caso de poder orientar acertadamente la variable psicológica con sus dimensiones e índices, es más probable que nos acerquemos a una salud psicológica adecuada, acompañada de un equilibrio emocional, la formación de un sistema de valores y una personalidad flexible para el deportista, siendo estos aspectos que inciden directamente en la longevidad deportiva; mientras que en atletas longevos, la ansiedad y la frustración pueden acelerar y acompañar el retiro deportivo, constituyendo así indicadores psicológicos puntuales que pueden funcionar como causa directa que acelera el retiro -cuestión que invita a indagar porque la misma autora, más adelante, afirma que las variables psicológicas intervienen indirectamente en las causas del retiro-.

Respecto a la libertad de decisión, siendo un factor a tomar dentro de la subdimensión personal en los últimos tramos de la carrera suele verse condicionada por factores biológicos asociados a la edad (variable biológica), como las lesiones o la disminución del rendimiento (Pascual, 2014). Esta clave, sumada a la sensación de autonomía y autodeterminación es un componente importante del bienestar emocional. Elegir el momento del retiro permitiría prepararse emocionalmente y aguardar la sensación de logro. Cuando la decisión de retirarse es voluntaria, el deportista suele tener un mejor ajuste emocional y conformidad con la decisión tomada; en cambio, cuando se ve forzado a tomar la decisión (ya sea por su decaída en el rendimiento, lesiones, conflictos interpersonales), suelen surgir sentimientos de fracaso, ansiedad o depresión y puede provocar dificultades en la adaptación para asumir el paso a una nueva etapa. Tampoco es conveniente que la decisión esté arraigada a factores externos como fanáticos, entrenadores o sponsors que pueden alterar la paz a la hora de decidir y pueden llevar a extender la carrera profesional a costa de un bajo rendimiento.

Como explica Pascual (2014), la libertad de decisión está afectada directamente por factores biológicos asociados a la edad, a lesiones o a la disminución del rendimiento. En este

sentido, Barroso (2010) hace su aporte dilucidando la variable pedagógica, señalando que con la edad tiende a disminuir la capacidad de recuperación del atleta tras las cargas de entrenamientos y los encuentros (ya sean partidos, combates, carreras), su capacidad de asimilar nuevas cargas, como así también su dominio sobre las habilidades técnicas ya adquiridas. Dado que el entrenamiento deportivo y la preparación física son dados como un proceso multifacético en lo que se aplican medios, métodos y condiciones que influyen en el crecimiento del deportista, se requiere que esos medios, métodos y condiciones estén adaptadas a la capacidad de trabajo y a la habilidad técnica del atleta, y cuando el comportamiento de estos dos indicadores decrece lenta y notablemente, abre la posibilidad de que surjan ideas que refieran a incertidumbre de lo que serían los últimos años de la vida atlética del jugador, independientemente de que el deportista la reconozca o la acepte conscientemente. El propio cuerpo está “dando señales” del retiro antes de que el sujeto pueda llegar a asumirlo por sus propios medios. La capacidad de trabajo es un indicador de suma consideración al describir el retiro deportivo, siendo una de las razones más importantes que llevan a tomar la decisión. Por tanto, en cierto momento, el acompañamiento se convierte en necesario.

Por estas razones, cuanto mayor poder independiente en la toma de decisión tendría el deportista, mejor sería la predisposición para el retiro y asimismo, para ser acompañado.

La toma de decisión puede estar ligada a otra variable más: la variable médico-biológica. El estado de salud del deportista y el estado funcional del organismo, funciona como otro indicador que confirma si el deportista está en condiciones de seguir asimilando las cargas a través de los índices de enfermedades y lesiones, que encaminarán la organización del entrenamiento de una forma u otra.

La otra clave es la planificación post carrera, en cuanto el sujeto planee alguna otra actividad posterior a su disciplina, le permitiría una transición más corta y fluida hacia la vida personal y mercado laboral por fuera del deporte, pudiendo vivenciar sensaciones más satisfactorias, sin que represente un “salto al vacío” y consiga una transición con sentido (Pascual, 2014, desde Torregrosa, Boixadós, Valiente, & Cruz, 2004). La planificación reduce la ansiedad ante el futuro incierto y facilita una transición fluida, ya sea formándose profesionalmente, desarrollando nuevas capacidades y competencias o hasta explorando nuevos roles e intereses. La preparación educativa y el apoyo del entorno frente a un emprendimiento laboral o educativo, resulta de gran importancia sobre todo en casos de retiros imprevistos.

Tener proyectos más allá de la práctica profesional no evitaría el duelo por el retiro, pero permitiría atravesarlo de forma más adaptativa, principalmente manteniendo la activación del día a día, reduciendo el estrés considerablemente, construyendo nuevos grupos sociales, posibilitando que la identidad se amplíe más allá de lo deportivo, lo cual atañe lo que este sujeto va a hacer y, sobre todo, quién puede llegar a ser fuera del ambiente deportivo.

Pallarés, Azócar, Torregrosa, Selva & Ramis (2011), se propuso explicar el desarrollo de la trayectoria deportiva de todo deportista exponiendo tres modelos que puede haber respecto al mismo, siendo el denominado “modelo paralelo” la forma de desplegar de manera más saludable de transición de una etapa a la otra. Este modelo es el que desarrollan aquellos deportistas que se propusieron compatibilizar su formación académica o universitaria con la práctica deportiva, por la cual, finalmente, cuando se produce esta transición al ámbito laboral, podrían trabajar en el ambiente en donde se habrían formado (Pallarés et al, 2011). Su conclusión es que lo ideal es que quien se halle en la parte final de su carrera pueda contar con el asesoramiento necesario que lo oriente hacia modelos de trayectorias paralelas para ir concibiendo no solo su retirada, sino también el tránsito al ámbito laboral (Pallarés et al, 2010). Por esta razón, la presencia de recursos personales, sociofamiliares y económicos fortalecería la capacidad de adaptación en cualquier circunstancia de la carrera deportiva, incluyendo el retiro. Para la descripción de esta clave, Pascual (2014) tuvo en consideración los objetivos que el deportista tenga al terminar su carrera deportiva y su nivel educativo, sumados al grupo familiar o servicios de apoyo que colaboran con el deportista en el transcurso de darle un fin a su práctica.

En lo que a ello concierne, Barroso retoma a Matvéev (1983), quien consideró al deporte como fenómeno social multilateral, ya que representa un medio de la educación ética entre las personas. Las relaciones interpersonales entre deportistas, la armonía en la competición, la disciplina y conducta social con sus compañeros y su formación académica se evidencia en lo social (Barroso, 2010). El rendimiento, ya sea en el entrenamiento o en la competencia, depende en gran medida del grupo social. Por ello, el entrenador y el cuerpo técnico tendrán la tarea de preparar a su jugador para que tenga en consideración que toda decisión que tome en relación a su preparación y a su permanencia en el deporte de alto rendimiento; momento en que cabe preguntarnos: ¿qué participación podría tener un psicólogo en este momento?

Y dentro de la dimensión social, tendremos que considerar a la familia. Barroso (2010) engloba a la familia dentro de la dimensión colectiva, identificada como la célula fundamental de la sociedad que incide directamente en la formación y educación de todas las personas, no

solo de los deportistas. La convivencia familiar y la formación de una familia influye directamente a la hora de determinar su futuro, y no solamente hablamos de continuar o abandonar la disciplina. La convivencia familiar se ve altamente afectada por los largos períodos de preparación para la competición y la competición misma, al igual que se ve afectada la aspiración lógica de toda persona de formar una familia, la cual se postergará o afectará las exigencias propias de la preparación deportiva. Así, la puesta en común con sus compañeros y con quienes forman parte del cuerpo técnico, podría ser útil para tomar decisiones en la vida de un profesional, como del mismo modo lo sería la ambición de formar y atender una familia.

En cuanto a la variable económica, Barroso vuelve a apoyarse en la investigación de Matvéev (1983), quien se refirió a los recursos financieros con los que se ha hecho cada deportista. Hablamos de los fondos que dispondrá el deportista para solventar sus necesidades personales y familiares, que, en caso de deportistas de élite, podrían llegar a optar por extender su carrera deportiva por ser una actividad más rentable que cualquier otro oficio, por más que su rendimiento merme; o, al contrario, podrían optar por abandonar tempranamente su actividad para emprender otra labor que sea más rentable y/o más gustosa.

Del significante deportista al trabajo de duelo

Ya enmarcadas las condiciones del retiro, hablaremos de quien le dedica su vida a un deporte. Todo atleta organiza su tiempo en torno a su entrenamiento, y este regula el cuerpo, le da sentido a la exigencia y sostiene la autoestima; mientras que cese de la actividad desorganizaría las horas del día a día, revelaría un cuerpo distinto para el sujeto y podría abrir un vacío que afecta al narcisismo y que, aún, hasta podría abrir el interrogante sobre sí mismo: “¿quién es este?, ¿este soy yo?”, o también, pensamientos desalentadores como “Ya no soy el de antes”, “Ni yo me reconozco”.

Dejar atrás cierta actividad deportiva implica incluso la pérdida de coordenadas simbólicas que organizaban la vida cotidiana y la identidad del sujeto. Por eso, la intención de este apartado es preguntarse cómo se lograría un proceso de desentrenamiento deportivo equilibrado y saludable, que permita la asunción de esta manera de verse a sí mismo no renovada, sino más bien actualizada. El retiro deportivo puede pensarse como la caída del significante “deportista”, que durante años organizó la identidad del sujeto. En este contexto, se abre la cuestión acerca de qué ocurre cuando ese significante pierde su consistencia y qué nuevas formas de identificación pueden llegar a surgir. La propuesta radica no en reemplazar esa identidad por otra completamente nueva, más bien en resignificar la identidad previa e

integrarla a una nueva etapa vital. En otros términos, el planteo sería una reorganización simbólica del modo en que el sujeto se percibe a sí mismo. Estamos hablando de deportistas cuya identidad y personalidad se encontraba en su mayoría vinculada al rol deportivo, en contraposición de aquellos que no padecieron de esa crisis identitaria, en tanto lograron invertir en otras dimensiones del sí mismo antes de abandonar el nivel competitivo (Lally, 2007).

Por eso, cabe preguntarse e investigar qué tipo de tratamiento que comprometa este desentrenamiento podría requerir un deportista en vías de retiro o un deportista retirado que ha elaborado su vida únicamente en torno a su actividad, construyendo así una identidad unidimensional enfocada a ese deporte y, además, cuál es el lugar del psicólogo en este proceso. El propósito es organizar un posible tratamiento dirigido a aquellos sujetos que no hallan un paso armónico hacia la jubilación.

En este sentido, para estudiar principalmente la esencia del retiro y poder plantear una posible dirección hacia un desentrenamiento acorde, lo ideal sería averiguar especialmente el comportamiento de todas las variables anteriormente establecidas (psicológicas, sociales, físico-biológica y económicas). Para que el desentrenamiento pueda ser lo más efectivo posible, el proceso se debería emprender de forma inmediata una vez que el deportista decida retirarse (Barroso, 2010). Para poder proceder de alguna manera, lo recomendable, según Barroso (2010), sería realizar una caracterización del comportamiento de las variables. De la variable psicológica habría que analizar el aspecto afectivo y motivacional de los sujetos en cuestión, considerando niveles de ansiedad, depresión, frustración, autocontrol, por un lado, y autovaloración, autoestima y próximas aspiraciones, por el otro. En lo que concierne a la variable pedagógica, requeriría indagar la capacidad de trabajo actual, considerar la evolución de sus habilidades técnicas y cómo ve ahora las exigencias de la disciplina, los resultados competitivos y el régimen competitivo.

De la variable físico-biológica, se consideraría el análisis del estado de salud en cuanto lesiones y enfermedades y el análisis funcional de los sistemas del organismo. En cuanto la variable socio-familiar, habría que estar al tanto de, por un lado, la aspiración del sujeto a formar una familia y de la convivencia familiar; y por el otro, de la decisión propia. Y en lo que atañe a la variable económica, cuán conforme está con el sostén económico adquirido con el correr de los años y contratos, si le es suficiente para cubrir sus necesidades.

De esta manera, los datos recabados del análisis de estos indicadores que pueden estar -o no- directamente relacionados con la causa del retiro, nos permitirían pensar en cómo emprender el proceso de desentrenamiento y de alguna forma, poder hacer al problema que

trae consigo esta indefinición identitaria producida por la caída del lugar simbólico de un sujeto que deja de percibirse como siempre se sintió, únicamente como un “deportista”.

Al hablar de indefinición identitaria se hace referencia a la falta de claridad acerca de lo que uno mismo es (qué quiero ser, cuál es mi propósito), lo cual puede llevar a una desestructuración de los valores consolidados de una persona y a una crisis de identidad. Por consiguiente, nos cuestionamos ¿qué trae consigo esta crisis en competidores que efectivamente padecen de este trance en el momento de su retiro?, ¿a dónde vuelcan su energía e interés ahora que su rutina cambiará?, ¿qué sensaciones despiertan en ellos terminar un proceso e iniciar otro?

Cabe mencionar que la propia Barroso (2010), llega a la conclusión de que:

> La variable psicológica generalmente incide indirectamente en el retiro deportivo, habitualmente las dificultades que se aprecian en el comportamiento de esta variable a través de sus dimensiones afectiva y motivacional tienen sus bases en situaciones que se presentan en las variables pedagógica, médico - biológicas, social o económica que se manifiestan o afectan en lo psicológico. (p. 112).

Esta relación entre variables objetivas y la manera subjetiva en la que repercute, nos permite retomar las reflexiones de Lally, P. (2007), que se encargó de apuntar que la disminución de la identidad deportiva puede producirse luego de eventos que amenazan la capacidad de rendimiento del atleta, como lo es una mala temporada individual o colectiva, quedar afuera de la selección o de una nómina, una lesión grave, la reducción del salario, la destitución de un compañero o de un miembro del cuerpo técnico, la derrota en una final, que, siendo sucesos que comprenden variables objetivas, conmueven de forma única la variable que designamos subjetiva: la variable psicológica. El propio cuerpo tiene su manera de “avisar” la proximidad del retiro, y ese aviso puede funcionar además como un disparador de un trabajo subjetivo de desidentificación.

Esta información, lejos de quitarle importancia a la variable psicológica, la posiciona frente a las demás variables “objetivas”, asegurando que ninguna variable queda por fuera de una repercusión “subjetiva”, sea cual fuere su origen, lo cual permitiría profundizar en los efectos que esa repercusión tiene sobre la identidad y la economía libidinal del deportista

Durante la vida deportiva, la energía -la libido- del deportista está investida sobre el cuerpo entrenado, sobre el rendimiento, la competencia y el reconocimiento de los demás. Aunque, podría cuestionarse qué ocurre, a dónde se dirige esa economía libidinal cuando el sujeto se retira de la práctica profesional. Lo que puede ocurrir es que, tras el cese, en algunos casos, ese circuito parece desarticularse y la energía podría quedar sin un destino aparente.

Hasta este punto hemos mencionado que lo que sucede es una caída del significante, la apertura de un vacío y cierta redistribución libidinal sin un destino aparente que, por consiguiente, nos lleva a formular el duelo en términos freudianos. Si Freud (1917) ha planteado que implica un trabajo psíquico frente a la pérdida de un objeto con cierta carga libidinal, en el caso del retiro deportivo, además del cese de la actividad profesional, igualmente trae consigo cambios del modo de organización de la vida, de un lugar de reconocimiento y, fundamentalmente de la identidad. Pues, lo que se ha caído sería aquel significante primordial que organizaba la identidad y la economía libidinal del sujeto. Desde esta perspectiva, el proceso de desentrenamiento podría requerir de un tratamiento de adaptación física-biológica, e igualmente de un trabajo de redistribución libidinal, en el cual esa energía psíquica, anteriormente invertida en la práctica deportiva, en cierto grupo social y en el reconocimiento de otros, se verá ante la necesidad de encontrar nuevos destinos. Aquí es donde cabe preguntarnos, por un lado, qué condiciones favorecen o dificultan la elaboración de este duelo y en pensar la posibilidad de reinscribir esa pérdida en una nueva configuración subjetiva -pero no como algo consensuado que lleve a una generalización, sino estudiando las variables de cada caso que colaboren con el proceso de cada uno-; y por el otro lado, ¿pueden llegar a surgir síntomas? ¿de qué tipo? ¿pueden surgir inhibiciones, angustias? Cuestiones de suma importancia para indagar para con el sujeto y para trazar los lineamientos de un tratamiento en caso de que sea requerido.

Quien ha intentado una aproximación a lo que sería la experiencia emocional y psicológica del deportista es Palacios Sola (2025), que, a través de una encuesta con preguntas cerradas, recopiló información acerca de esto en futbolistas retirados para comprender el fenómeno del retiro. Sus resultados reflejan distintos estados emocionales: la mayor parte (la mitad), han respondido “tristeza”, seguido por la “nostalgia” (casi un cuarto de los encuestados), y muy pocos la describieron “impotencia”, “depresión”, “soledad” o “alegría”. Que la encuesta haya arrojado datos como “tristeza”, la “nostalgia”, da a pensar que ya hay un trabajo de duelo en curso por parte de estos deportistas; en cambio, si nos encontrábamos con casos de “desorientación” o “pérdida de propósito”, posiblemente puedan ser casos en los que la redistribución libidinal no logró un nuevo destino: una melancolía en términos freudianos. Estos resultados le permitirían especular a este investigador una clara tendencia generalizada hacia el “pesimismo” de quienes se alejan del profesionalismo, apartando a todo deportista de un ideal de perfección a futuro. “Pesimismo” sería una inferencia respecto a un futuro más ideal, a razón de que surge cierto tinte negativo del aspecto emocional asociado al momento del retiro: es probable ver como consecuencia del trabajo de duelo que la energía

que investía a la práctica deportiva, que hace al narcisismo, al quedar libre, se transforme en angustia.

La retirada deportiva puede hacer emerger dificultades psicológicas y emocionales como lo son la depresión, trastornos de la conducta alimentaria, disminución de la autoconfianza y el abuso de sustancias (Lally, P; 2007); aunque la misma investigadora se encargó de enfatizar que esto no se dará en todos los "deportistas-pacientes": por el simple hecho de que siempre proponemos la singularidad del caso por caso. Palacios Sola había detallado que se encontró con personas que lograron redefinir su propósito cuando ser deportista ya no era tan relevante, cuando otros aseguraron haberse sentido desorientados, cuestión que podría haber llevado a crisis existenciales, demostrando tener una visión algo más singular y rígida de la vida, con solo un objetivo concreto (Palacios Sola, 2025). Sin embargo, por el modo de intervención que logramos en nuestra práctica, el peso de convertirse en un "ex" deportista profesional cae más en quienes solo han dedicado su vida a una sola actividad -la profesional-, desarrollando una vida unidimensional, sin acaparar otros ambientes, otras actividades o más bien, otras dimensiones (Lally, P; 2007). En su investigación, Lally (2007) pudo comprobar que, antes de retirarse, los atletas que mejor transitaron el proceso ya venían explorando activamente "*dimensiones de identidad descuidadas, abandonadas o completamente nuevas*", es decir, trató con atletas que han disminuido de forma activa la valencia de su identidad deportiva mientras aún competían. Y ese trabajo desarrollado durante, fue el que, voluntaria o involuntariamente, llevó a evitar una profunda crisis de identidad mayor al momento del retiro. Pero, en los casos de aquellos deportistas que no han logrado explorar activamente *dimensiones de identidad descuidadas,* ¿en qué momento será plausible trabajar, hablar, acercarles el tema del retiro a ellos? ¿Es posible trabajar ese modo de subjetividad antes del retiro, mientras aún está en competencia? ¿o la escucha clínica será conveniente una vez producida la pérdida? ¿Cuándo es conveniente intervenir: anticipadamente o acompañar la perdida una vez consumada?

Por lo tanto, la necesidad o tendencia de ir en búsqueda de una gradual disminución del nivel de exigencia para lograr una adaptación psicológica acorde y funcional a las expectativas de un estilo de vida nuevo, estará más abocada a quienes han descuidado su subjetividad, pudiendo ser este tratamiento nuestra responsabilidad y trabajo.

REFLEXIONES FINALES

Este ensayo está dirigido a aquellos deportistas profesionales que han llegado a su retiro sin haber iniciado el llamado trabajo de desentrenamiento; no tiene ninguna intención de "patologizar" el tránsito de los deportistas-pacientes. Nos atrevemos a plantearlo como un descuido antes que una falla personal, a razón de que toda trayectoria profesional estuvo organizada en torno al deporte, cuando otras dimensiones (sociales, familiares, académicas) tan solo no han tenido tiempo ni espacio para ser construida. No es una elección propia del deportista, más bien es la estructura propia del alto rendimiento lo que no deja margen para todo eso. Puede suceder, en términos de Palacios Solá (2025), que la desorientación sea un correlato por parte de aquellos deportistas que no tenga donde derivar su interés y redirigir su investidura: ¿dónde puede derivar esa energía libidinal?, ¿cómo puede ayudar a orientarla el dispositivo clínico? Por ello, creemos que la aparición del dispositivo clínico debe ser anterior al momento del retiro, para hallar la forma de poder acompañar la elección, para evitar que el duelo se complique en profundidad.

A lo largo de este ensayo, se han recorrido diversos marcos que permiten anticipar y describir el retiro deportivo: las dimensiones que propone Barroso (2010), las claves de una retirada de calidad que señala Pascual (2014), los factores personales y contextuales propios de la identidad deportiva desarrollados por Álvarez Pérez & López Aguilar (2018), una descripción de la experiencia emocional y psicológica del deportista por Palacios Solá (2025), más indicadores afectivos y motivacionales que atraviesa todo deportista.

Captar información detallada para lograr explicar este marco resulta valioso ya que nos permitirá identificar a quiénes se encuentran en mayor riesgo frente al retiro, siempre recordando que no necesariamente este paso representará un infortunio en todos los casos. Así y todo, ninguna variable general, por más puntillosa que sea descripta, alcanzará a explicar por qué dos deportistas con una carrera similar, o hasta con un grado similar de identificación deportiva pueden atravesar ese mismo pasaje de maneras completamente distintas: principalmente porque la variable psicológica es subjetiva y lleva a que el tránsito por la carrera profesional y el tránsito por el retiro sea único e irrepetible.

Lally (2007) que permite entrever esta lograda diferencia: cómo frente a un mismo escenario objetivo -el fin de la carrera profesional-, algunos atletas pudieron, voluntaria o involuntariamente, reducir de forma anticipada el peso de su identidad deportiva, mientras que otros no. La cuestión de voluntariedad se aclara en cuanto que el grado de adecuación a un deporte nadie lo puede elegir, sino que simplemente se transita. Esta es una diferencia que

ninguna variable objetiva, general, puede explicar de antemano, y que remite al trayecto de cada quién. Es en este momento en que el ejercicio del psicólogo marcará su impronta: mientras que otras ciencias se dedican a elaborar un plan de soluciones dirigido a todo “ex” deportista profesional para dar solución a los indicadores generales, queda la pregunta por cómo cada sujeto puede -o no- historizar la pérdida de aquello en lo que estuvo depositada su economía libidinal. El trabajo propio del duelo, ya elaborado por Freud (1917) hace casi 100 años, no tiene un desenlace garantizado ni uniforme: puede llegar a elaborarse, o puede quedar del lado de una desorientación más próxima a lo melancólico, como sugieren los casos de la investigación de Palacios Solá.

La propuesta entonces es abrir los interrogantes que excedan los indicadores generales que se han descripto en este ensayo orienten la práctica clínica aplicada al deporte antes de clausurarla. Por ello, sostenemos que la irreductibilidad del sujeto frente al protocolo podría ser el punto de partida de la escucha, lo cual invita a pensar el dispositivo clínico como un lugar que se anticipa al momento del retiro antes que como una intervención protocolar posterior a la pérdida.

Sin embargo, aún existe cuestiones que este ensayo no alcanzó a desplegar y que podrían orientar a futuras investigaciones: qué formación específica requeriría un psicólogo para trabajar en este campo particular, y cómo los psicólogos podrían instalar un dispositivo clínico que no reproduzca el reduccionismo de otras profesiones abocadas al deporte de alto rendimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Pérez, P. R., & López-Aguilar, D. (2018). Modelo explicativo sobre trayectorias vitales y desarrollo vocacional en deportistas de alto nivel. Retos, (34), 51–58. Universidad de La Laguna.
- Barroso Palmero, M. (2010). Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte]. Facultad Villa Clara.
- Bestard Revilla, A. C. (2015). El retiro deportivo: vías para su comprensión. EFDeportes.com, Revista Digital. https://www.efdeportes.com/efd204/el-retiro-deportivo-vias-para-su-comprension.htm
- Calfual, M. P. (2015). Transiciones durante la carrera deportiva: desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite [Trabajo de investigación, Universitat Autònoma de Barcelona].
- Carlin, M., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales. Cuadernos de Psicología del Deporte, 12(1), 103–110. Universidad de Murcia.
- Conde Pascual, E. (2014). El trauma de la finalización de la vida deportiva. Búsqueda, 13, 21–28. Corporación Universitaria del Caribe – CECAR.
- Freud, S. (1915 [1917]). Duelo y melancolía. En *Obras completas* (Vol. 14, pp. 237–255). Amorrortu.
- Hermida, P., & Stefani, D. (2011). La jubilación como un factor de estrés psicosocial: un análisis de los trabajos científicos de las últimas décadas. Perspectivas en Psicología, 8, 101–107. UBA–CONICET.
- Hermida, P. D., Ofman, S. D., Tartaglini, M. F., Feldberg, C., & Freiberg-Hoffmann, A. (2022). Redes de apoyo social y significados acerca de la jubilación: un análisis de perfiles latentes sobre el comportamiento en los jubilados argentinos. Psocial, 8(2). Universidad de Buenos Aires. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672373384015
- **Lally, P.** (2007). *Identity and athletic retirement: A prospective study*. **Psychology of Sport and Exercise, 8**(1). https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029206000264?utm_source

- López de Subijana, C., Conde, E., Porras Garcia, M., & Chamorro, J. L. (2021). Explorando la carrera dual en tenistas: diferencias según género y nivel competitivo. Cultura, Ciencia y Deporte, 16(47), 95-106.
- Palaciós-Sola, A. G. (2025). El Duelo en los Futbolistas Retirados: Un Estudio Psicológico sobre la Pérdida de Identidad y propósito en la Carrera Deportiva. *Innova science Journal, 3(4),* 387 396. https://doi.org/10.63618/omd /isj/v3/n4/145
- 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. Cultura, Ciencia y Deporte, 6(17), 93–103. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16302253200
- Vigezzi, G. P., Barbati, C., Maggioni, E., Stenholm, S., & Odone, A., en representación del Italian Working Group on Retirement and Health. (2025). Impact of retirement transition on health, well-being and health behaviours: Critical insights from an overview of reviews. *Social Science & Medicine*, *375*, Artículo 118049. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.118049