El duelo en los FUTBOLISTAS RETIRADOS

Identidad, pérdida, adaptación y reconstrucción de la vida después del fútbol



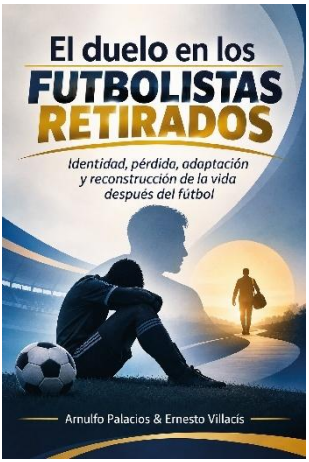
Arnulfo Palacios & Ernesto Villacís

El duelo en los futbolistas retirados

Identidad, pérdida, adaptación y reconstrucción de la vida después del fútbol

Arnulfo German Palacios Sola
Ernesto Javier Villacís Pozo

EDITORIAL
SAGA



Datos bibliográficos

ISBN:	**978-9907-854-00-8**
Título del libro:	El duelo en los futbolistas retirados Identidad, pérdida, adaptación y reconstrucción de la vida después del fútbol
Autores:	Palacios Sola, Arnulfo German Villacís Pozo, Ernesto Javier
Editorial:	SAGA
Materia:	796 - Deportes y juegos atléticos y al aire libre
Público objetivo:	Profesional / académico
Publicado:	2026-10-26
Número de edición:	1
Tamaño:	5Mb
Soporte:	Libro digital descargable
Formato:	Pdf (.pdf)
Idioma:	Español
DOI:	https://doi.org/10.63415/saga.2026.157

Hecho En el Ecuador / Made in Ecuador

Autores

Arnulfo German Palacios Sola

Universidad Politécnica Estatal del Carchi

arnulfo.palacios@upec.edu.ec

https://orcid.org/0000-0001-9405-6619

Tulcán, Ecuador

Ernesto Javier Villacís Pozo

Unidad Educativa Abdón Calderón

ernesto.villacis@educacion.gob.ec

https://orcid.org/0000-0001-9841-9552

San Gabriel, Ecuador

EDITORIAL
SAGA

El contenido y las ideas expuestas en esta obra se encuentran protegidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual y constituyen derechos exclusivos de su(s) autor(es)

Todos los derechos reservados © 2026

Sinopsis

La obra *El duelo en los futbolistas retirados: Identidad, pérdida, adaptación y reconstrucción de la vida después del fútbol* examina las transformaciones psicológicas, emocionales y sociales que experimentan los deportistas al concluir su trayectoria competitiva, con especial atención a la pérdida de identidad y la construcción de nuevos proyectos personales. Desde una perspectiva interdisciplinaria, analiza las consecuencias del retiro en la salud mental, las relaciones familiares y la estabilidad económica. Su contenido adquiere pertinencia educativa para los niveles de Educación General Básica y Bachillerato del sistema educativo ecuatoriano, particularmente en Educación Física y orientación vocacional, al promover la formación integral de estudiantes vinculados con la práctica futbolística. La obra aborda el reconocimiento de las emociones y la importancia del acompañamiento familiar e institucional durante las transiciones vitales. Asimismo, plantea estrategias de prevención mediante la continuidad educativa, la planificación profesional y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. A través de fundamentos teóricos y actividades reflexivas, proporciona recursos para docentes y entrenadores interesados en fomentar identidades personales que trasciendan el rendimiento deportivo. Su propuesta educativa contribuye a comprender el retiro como una experiencia de transformación humana y favorece decisiones responsables sobre el bienestar, la formación académica y las oportunidades laborales futuras de los jóvenes deportistas ecuatorianos.

Palabras clave: educación física, deportes, identidad, salud mental, orientación profesional

Synopsis

The book *Grief in Retired Football Players: Identity, Loss, Adaptation, and Reconstructing Life After Football* examines the psychological, emotional, and social transformations experienced by athletes upon concluding their competitive careers, paying particular attention to identity loss and the development of new personal life projects. From an interdisciplinary perspective, it analyzes the consequences of retirement for mental health, family relationships, and economic stability. Its content holds educational relevance for the General Basic Education and Upper Secondary Education levels of Ecuador's educational system, particularly in Physical Education and vocational guidance, by promoting the comprehensive development of students involved in football. The book addresses emotional awareness and the importance of family and institutional support during major life transitions. It also presents preventive strategies through educational continuity, career planning, and the development of socioemotional skills. Drawing on theoretical foundations and reflective activities, it provides resources for teachers and coaches interested in fostering personal identities that extend beyond athletic performance. Its educational approach contributes to understanding retirement as an experience of human transformation and encourages responsible decisions regarding well-being, academic development, and future employment opportunities among young Ecuadorian athletes.

Keywords: physical education, sports, identity, mental health, vocational guidance

Índice General

Sinopsis ..... **v**

Índice General **7**

Índice de Tablas **24**

Presentación **27**

Parte I **29**

Comprender el duelo **29**

Capítulo 1 ..... **31**

El retiro del futbolista: más allá del final de una carrera **31**

El retiro deportivo como transición vital, profesional y psicológica 32

1.1. Introducción 32

1.2. Objetivos del capítulo 33

1.3. El fútbol como profesión y forma de vida 33

1.4. Concepto de retiro deportivo 34

1.5. El retiro como transición vital 35

1.6. Tipos de retiro 35

1.7. El retiro por edad 36

1.8. El retiro por lesión 36

1.9. El retiro y la identidad deportiva 37

1.10. Cuando la identidad es solo deportiva 37

1.11. La pérdida de la rutina 38

1.12. La pérdida del vestuario 38

1.13. El reconocimiento social 38

1.14. El retiro y la situación económica 39

1.15. La familia ante el retiro 39

1.16. El retiro y la salud mental 39
1.17. El retiro y el duelo 40
1.18. ¿El retiro siempre produce sufrimiento? 40
1.19. Factores que favorecen una buena adaptación 41
1.20. La carrera dual 41
1.21. La preparación debe empezar antes del retiro 41
1.22. El papel del club 42
1.23. El papel del psicólogo deportivo 42
1.24. El futbolista como persona después del fútbol 43
1.25. El retiro como oportunidad 43
1.26. Propuesta conceptual: cinco dimensiones del retiro 43
1.27. Modelo de transición del futbolista retirado 44
1.28. Síntesis del capítulo 45
1.29. Preguntas de reflexión 45

Capítulo 2 47

El fútbol como identidad: ¿quién soy después de dejar de jugar? . 47

Construcción, pérdida y reconstrucción de la identidad del futbolista retirado 48
2.1. Introducción 48
2.2. Objetivos del capítulo 48
2.3. ¿Qué entendemos por identidad? 49
2.4. ¿Qué es la identidad deportiva? 50
2.5. ¿Cómo se construye la identidad del futbolista? 50
2.6. La familia en la construcción de la identidad 50
2.7. El club y la camiseta 51
2.8. El cuerpo como parte de la identidad 51
2.9. Identidad, autoestima y rendimiento 52

2.10. El reconocimiento social 52
2.11. Identidad deportiva exclusiva y cierre prematuro de identidad 52
2.12. El problema de ser solamente futbolista 53
2.13. La crisis de identidad después del retiro 53
2.14. El riesgo de vivir en el pasado 53
2.15. La memoria deportiva y las competencias transferibles 54
2.16. La identidad como proceso dinámico 54
2.17. Las relaciones sociales y el apoyo 55
2.18. La identidad profesional después del fútbol 55
2.19. La educación y la carrera dual 56
2.20. La narrativa personal 56
2.21. Reconstrucción de la identidad 56
2.22. Una definición distinta del exfutbolista 57
2.23. El legado y la mentoría 57
2.24. Guía de entrevista para estudiar la identidad del exfutbolista 58
2.25. De «ser futbolista» a «haber sido futbolista» 59
2.26. Síntesis del capítulo 59
2.27. Preguntas de reflexión y discusión 59

Capítulo 3 61

El duelo deportivo: cuando el futbolista pierde una parte de su vida 61

Pérdida, duelo, adaptación emocional y reconstrucción después del retiro 62
3.1. Introducción 62
3.2. Objetivos del capítulo 62
3.3. ¿Qué es el duelo? 63

3.4. El duelo deportivo 63
3.5. El futbolista no pierde una sola cosa 64
3.6. La pérdida del vestuario 64
3.7. La pérdida de la rutina 65
3.8. La pérdida del propósito 65
3.9. La pérdida del reconocimiento 65
3.10. El duelo corporal 66
3.11. El duelo anticipatorio 66
3.12. Retiro planificado y retiro no planificado 66
3.13. El retiro por lesión 67
3.14. Las emociones del duelo deportivo 67
3.15. ¿Existen etapas del duelo? 67
3.16. El modelo de proceso dual 68
3.17. El modelo dual aplicado al futbolista 68
3.18. El duelo y la identidad deportiva 68
3.19. El duelo social 68
3.20. La familia durante el duelo 69
3.21. El duelo económico 69
3.22. El duelo profesional 69
3.23. Factores de riesgo para un duelo complicado 69
3.24. Factores protectores 70
3.25. El papel del psicólogo del deporte 70
3.26. Modelo PERDA del duelo del futbolista retirado 71
3.27. Del final al cambio 71
3.28. ¿Hay que olvidar el fútbol? 71
3.29. El fútbol como recurso para superar el duelo 72
3.30. Cuando el duelo se complica 72

3.31. El duelo no es igual para todos 72
3.32. Intervención preventiva 73
3.33. Programa de acompañamiento «Después del último partido» 73
3.34. Actividad reflexiva para futbolistas retirados 73
3.35. Matriz para analizar el duelo deportivo 74
3.36. Modelo conceptual del duelo deportivo 74
3.37. Síntesis del capítulo 75
3.38. Preguntas para el debate 75
Capítulo 4 77
Las emociones frente al retiro 77
Tristeza, nostalgia, miedo, ansiedad, alivio y esperanza en el futbolista retirado 78
4.1. Introducción 78
4.2. Objetivos del capítulo 78
4.3. Las emociones como respuesta al cambio 79
4.4. La tristeza 79
4.5. La nostalgia 79
4.6. El miedo al futuro 80
4.7. La ansiedad 80
4.8. La ira y la frustración 80
4.9. La culpa 81
4.10. El alivio 81
4.11. El orgullo 81
4.12. La esperanza 82
4.13. Emociones cambiantes 82
4.14. El papel de los recuerdos 82
4.15. Las emociones y las redes sociales 82

4.16. Recordar el pasado o vivir en él 83
4.17. Identidad y emociones 83
4.18. La familia y la regulación emocional 83
4.19. La regulación emocional 83
4.20. Cuando las emociones son una señal de alerta 84
4.21. El papel del psicólogo del deporte 84
4.22. Mapa emocional del futbolista retirado 85
4.23. Modelo ERA 85
4.24. Caso ilustrativo: «El último partido» 86
4.25. Síntesis del capítulo 86
Parte II 89
Vivir el duelo 89
Capítulo 5 91
El cuerpo que deja de competir 91
Cambios físicos, lesiones, imagen corporal, envejecimiento y nueva relación con el cuerpo después del fútbol 92
5.1. Introducción 92
5.2. Objetivos del capítulo 92
5.3. El cuerpo como herramienta profesional 93
5.4. Del cuerpo deportivo al cuerpo cotidiano 93
5.5. El desentrenamiento 93
5.6. El error de dejar de entrenar 94
5.7. La masa muscular 94
5.8. El aumento de peso 94
5.9. Lo que importa es la salud, no el peso 94
5.10. La imagen corporal 95
5.11. «Ya no tengo el cuerpo de antes» 95

5.12. El cuerpo como parte de la identidad 95
5.13. Las lesiones como herencia de la carrera 95
5.14. El dolor después del fútbol 96
5.15. El retiro por lesión y el cuerpo 96
5.16. El envejecimiento del futbolista 96
5.17. Del rendimiento a la longevidad 96
5.18. La actividad física después del retiro 97
5.19. De exfutbolista a persona activa 97
5.20. La alimentación después del retiro 97
5.21. El riesgo de las conductas compensatorias 97
5.22. La aceptación corporal 98
5.23. El cuerpo como memoria 98
5.24. Cuerpo y autoestima 98
5.25. El cuerpo y la salud mental 98
5.26. El papel del fisioterapeuta 99
5.27. El papel del profesional de la actividad física 99
5.28. Una nueva relación con el ejercicio 99
5.29. Modelo CUIDA 99
5.30. Matriz de transformación corporal 100
5.31. Caso ilustrativo: «El cuerpo que ya no reconoce» 100
5.32. Plan de cuidado corporal 101
5.33. Síntesis del capítulo 101

Capítulo 6 103

Soledad y pérdida del grupo: el vestuario que desaparece 103

Aislamiento social, pérdida de vínculos y construcción de nuevas redes después del retiro 104

6.1. Introducción 104

6.2. Objetivos del capítulo 104
6.3. El vestuario como segundo hogar 105
6.4. «Ya no tengo que ir al entrenamiento» 105
6.5. La pérdida de los compañeros de equipo 105
6.6. La soledad del futbolista retirado 106
6.7. Estar solo no es lo mismo que sentirse solo 106
6.8. La identidad colectiva del equipo 106
6.9. «Antes todos me llamaban» 107
6.10. El reconocimiento social 107
6.11. El grupo que continúa sin él 107
6.12. El riesgo de vivir solo en el pasado 107
6.13. El grupo de antiguos compañeros 108
6.14. La familia como nuevo espacio de pertenencia 108
6.15. El riesgo de aislarse 108
6.16. Las redes sociales 109
6.17. Construir nuevas amistades 109
6.18. Varios grupos, más protección 109
6.19. Volver a grupos anteriores y anclarse en la experiencia 109
6.20. El exfutbolista como mentor 110
6.21. La responsabilidad de las organizaciones deportivas 110
6.22. Una red de exfutbolistas 110
6.23. Modelo VESTUARIO 111
6.24. Matriz de pérdida y reconstrucción social 111
6.25. Caso ilustrativo: «El vestuario vacío» 112
6.26. Programa «Nuevo vestuario» 113
6.27. Actividades para el trabajo individual o grupal 113
6.28. El papel del psicólogo del deporte 114

6.29. El papel de la familia 114
6.30. Del equipo a la comunidad 114
6.31. La soledad elegida 115
6.32. Síntesis del capítulo 115
6.33. Preguntas para el debate 115
Capítulo 7 117
Salud mental del futbolista retirado 117
Depresión, ansiedad, estrés, bienestar psicológico y estrategias de prevención y acompañamiento después del retiro 118
7.1. Introducción 118
7.2. Objetivos del capítulo 119
7.3. ¿Qué entendemos por salud mental? 119
7.4. El retiro como transición psicológica 119
7.5. Pedir ayuda no es debilidad 120
7.6. La depresión después del retiro 120
7.7. La ansiedad ante el futuro 120
7.8. El retiro involuntario 121
7.9. El estrés después de competir 121
7.10. La pérdida del propósito y el vacío 121
7.11. El sueño 122
7.12. El dolor físico y la salud mental 122
7.13. El alcohol y otras conductas de riesgo 122
7.14. El silencio psicológico 123
7.15. ¿Por qué algunos futbolistas no piden ayuda? 123
7.16. Factores de riesgo 123
7.17. Factores protectores 124
7.18. La actividad física como recurso psicológico 124

7.19. El psicólogo del deporte: de la intervención a la prevención 125
7.20. Detección temprana 125
7.21. Señales de alerta 126
7.22. No diagnosticar desde el vestuario 126
7.23. Modelo SALUD 126
7.24. Programa «Mente después del fútbol» 127
7.25. Matriz de intervención 127
7.26. Caso ilustrativo: «Cuando ganar ya no importa» 128
7.27. La intervención interdisciplinaria 129
7.28. El club como agente de prevención 129
7.29. La continuidad 129
7.30. De sobrevivir a vivir 130
7.31. Actividades para el trabajo individual o grupal 130
7.32. Síntesis del capítulo 131
7.33. Preguntas para el debate 131

Capítulo 8 133

La familia frente al retiro 133

Cambios en la pareja, la paternidad, los roles familiares, la convivencia y el apoyo emocional después del fútbol profesional 134

8.1. Introducción 134
8.2. Objetivos del capítulo 134
8.3. La familia también deja una forma de vida 135
8.4. «Ahora estás siempre en casa» 135
8.5. El regreso al hogar 135
8.6. La pareja ante el retiro 135
8.7. «Desde que dejó el fútbol está diferente» 136
8.8. El conflicto de roles 136

8.9. El padre que vuelve 136
8.10. Los hijos ante la transición 137
8.11. El riesgo de proyectar el fútbol en los hijos 137
8.12. La relación de pareja después del retiro 137
8.13. La comunicación familiar 137
8.14. El error de decir «ya pasó» 138
8.15. El dinero y la familia 138
8.16. La educación financiera familiar 138
8.17. La familia como factor protector 139
8.18. La familia no es terapeuta 139
8.19. El exceso de protección 139
8.20. Los padres del futbolista retirado 139
8.21. La familia y la identidad 140
8.22. El riesgo de descargar la frustración en la familia 140
8.23. Modelo FAMILIA 140
8.24. Matriz de cambios familiares 141
8.25. Caso ilustrativo: «Ahora estamos juntos, pero estamos lejos» 141
8.26. Actividades para el trabajo familiar 142
8.27. La pareja como equipo 143
8.28. Programa «Familia después del fútbol» 143
8.29. Indicadores de adaptación familiar 143
8.30. La intervención interdisciplinaria 144
8.31. La familia como puente hacia la nueva vida 144
8.32. Síntesis del capítulo 144
8.33. Preguntas para el debate 145
Capítulo 9 147

El dinero después del fútbol 147

Salarios, pérdida de ingresos, educación financiera y seguridad económica del futbolista retirado 148

9.1. Introducción 148

9.2. Objetivos del capítulo 148

9.3. El dinero durante la carrera 149

9.4. Ganar mucho no es lo mismo que estar seguro 149

9.5. El efecto de perder ingresos 150

9.6. El estilo de vida del futbolista 150

9.7. La inflación del estilo de vida 150

9.8. El dinero y la familia 151

9.9. Ayudar a la familia sin comprometer el propio futuro 151

9.10. El representante y el entorno financiero 151

9.11. Entender los contratos 152

9.12. Las decisiones impulsivas 152

9.13. Las inversiones 152

9.14. El endeudamiento 153

9.15. El fondo de emergencia 153

9.16. Ahorrar antes de gastar 153

9.17. Un presupuesto de referencia 153

9.18. La educación financiera 154

9.19. Educación y trabajo después del fútbol 154

9.20. El emprendimiento 155

9.21. La experiencia como capital profesional 155

9.22. El error de pensar solo en el presente 155

9.23. La seguridad económica como parte de la salud 156

9.24. Modelo FINANZAS 156

9.25. Matriz de transición económica 157
9.26. Caso ilustrativo: «Cuando el salario desapareció» 157
9.27. Programa «Seguridad después del fútbol» 158
9.28. Actividades para el trabajo individual 159
9.29. El equipo interdisciplinario 159
9.30. El papel del club y del jugador 159
9.31. El dinero como herramienta, no como identidad 160
9.32. Reconstruir la seguridad económica 160
9.33. Un nuevo concepto de éxito 160
9.34. Síntesis del capítulo 160
9.35. Preguntas para el debate 161

Parte III 163

Superar y reconstruir 163

Capítulo 10 165

La vida después del fútbol 165

Nuevo proyecto de vida, nuevas profesiones, nuevos roles y nuevas oportunidades 166
10.1. Introducción 166
10.2. Objetivos del capítulo 166
10.3. ¿Qué significa «vida después del fútbol»? 167
10.4. Retirarse no es desaparecer 167
10.5. Del último partido al primer día 167
10.6. Una nueva rutina 167
10.7. Un propósito 167
10.8. De objetivos deportivos a objetivos vitales 168
10.9. Una segunda carrera profesional 168
10.10. La educación como puente 169

10.11. La experiencia deportiva como capital 169
10.12. Del vestuario a la sociedad 169
10.13. Ampliar la identidad 169
10.14. El exfutbolista como mentor 170
10.15. Relaciones, familia y pareja 170
10.16. La salud como proyecto 170
10.17. El tiempo libre 170
10.18. Las redes sociales y la comparación 171
10.19. La nostalgia y el legado 171
10.20. La nueva vida no tiene que parecerse al fútbol 171
10.21. Hacia un modelo de reconstrucción 171
10.22. Matriz del proyecto de vida 172
10.23. Caso ilustrativo: «¿Y ahora qué?» 172
10.24. Programa «Nueva vida» 173
10.25. Actividades para el trabajo individual 174
10.26. Indicadores de una transición favorable 175
10.27. Señales de dificultad 175
10.28. El papel del psicólogo, del entrenador y de las organizaciones 175
10.29. Cinco preguntas para el nuevo proyecto de vida 176
10.30. El retiro como oportunidad 176
10.31. Síntesis del capítulo 176
10.32. Preguntas para el debate 177

Capítulo 11 179

Reconstrucción de la identidad 179

De «soy futbolista» a «soy una persona con una historia deportiva y un nuevo proyecto de vida» 180

11.1. Introducción 180
11.2. Objetivos del capítulo 180
11.3. La identidad y la identidad deportiva 181
11.4. Cuando ser futbolista lo ocupa todo 181
11.5. La pregunta «¿quién soy?» 181
11.6. La identidad no es solo la profesión 182
11.7. La camiseta y el número 182
11.8. El cuerpo como parte de la identidad 182
11.9. Del aplauso externo al valor interno 183
11.10. El pasado como recurso 183
11.11. La identidad narrativa 183
11.12. Las nuevas identidades 184
11.13. ¿Hay que seguir vinculado al fútbol? 184
11.14. La autonomía y los nuevos desafíos 185
11.15. Un nuevo vestuario 185
11.16. Un nuevo concepto de éxito 185
11.17. Modelo RIF ampliado 185
11.18. Matriz de reconstrucción de la identidad 186
11.19. Caso ilustrativo: «¿Quién soy ahora?» 186
11.20. Actividades para el trabajo individual 187
11.21. Programa «Nueva identidad» 188
11.22. Indicadores de reconstrucción 188
11.23. El papel de la familia, los compañeros y las instituciones 189
11.24. De «exfutbolista» a «persona con historia futbolística» 189
11.25. Síntesis del capítulo 190
11.26. Preguntas para el debate 190
Capítulo 12 191

Programa de intervención y acompañamiento 191

Un modelo integral para preparar, acompañar y reconstruir la vida del futbolista después del retiro..... 192

12.1. Introducción 192

12.2. Objetivos del programa 193

12.3. Fundamentación 193

12.4. Destinatarios..... 194

12.5. Principios de intervención..... 194

12.6. Evaluación inicial..... 195

12.7. Perfil orientativo de riesgo 195

12.8. El modelo RENACER..... 196

12.9. Programa de doce semanas 197

12.10. Sesión modelo: «¿Quién soy después del fútbol?» 198

12.11. Intervención familiar..... 198

12.12. Intervención física..... 199

12.13. Intervención económica 199

12.14. Intervención educativa y profesional 199

12.15. Equipo interdisciplinario..... 200

12.16. El papel de los clubes..... 200

12.17. Programa institucional «Después del último partido» 201

12.18. Indicadores de progreso 201

12.19. Ficha de seguimiento..... 201

12.20. Caso ilustrativo: «El último partido no era el final que esperaba»..... 201

12.22. Prevención de dificultades posteriores..... 203

12.23. Evaluación del programa..... 203

12.24. Criterios de una transición favorable 203

12.25. El fútbol como parte de la nueva identidad 204
12.26. El recorrido del libro 204
12.27. Síntesis del capítulo 204
12.28. Preguntas finales para el debate 205
Referencias Bibliográficas 207

Índice de Tablas

Tabla 1 *Dimensiones del retiro deportivo y preguntas para su análisis* 43
Tabla 2 *Transferencia de competencias deportivas a la vida profesional* 54
Tabla 3 *Matriz de análisis de la identidad del futbolista después del retiro* 58
Tabla 4 *Componentes y objetivos del modelo PERDA para el duelo deportivo* 71
Tabla 5 *Dimensiones e indicadores para el análisis del duelo deportivo* 74
Tabla 6 *Mapa de identificación y regulación emocional durante el retiro deportivo* 85
Tabla 7 *Transformaciones corporales durante la carrera futbolística y después del retiro* 100
Tabla 8 *Pérdidas sociales y estrategias de reconstrucción después del retiro futbolístico* 111
Tabla 9 *Cambios en la práctica de actividad física durante la carrera y después del retiro* 124
Tabla 10 *Problemas de salud mental y estrategias de intervención en futbolistas retirados* 127
Tabla 11 *Transformaciones de la dinámica familiar antes y después del retiro deportivo* 141
Tabla 12 *Dimensiones e indicadores para evaluar la adaptación familiar al retiro deportivo* 143
Tabla 13 *Distribución porcentual orientativa del presupuesto mensual del futbolista retirado* 154

Tabla 14 *Riesgos financieros y estrategias de adaptación económica después del fútbol* 157
Tabla 15 *Planificación semanal del programa de seguridad económica después del fútbol* 158
Tabla 16 *Dimensiones del proyecto de vida antes y después del retiro futbolístico* 172
Tabla 17 *Planificación de actividades del programa de reconstrucción del proyecto de vida* 173
Tabla 18 *Pérdidas y recursos para la reconstrucción de la identidad del futbolista retirado* 186
Tabla 19 *Planificación semanal del programa de reconstrucción de la identidad deportiva* 188
Tabla 20 *Dimensiones y aspectos de la evaluación inicial del futbolista retirado* 195
Tabla 21 *Fases y actividades del programa de intervención y acompañamiento al futbolista retirado* 197
Tabla 22 *Competencias deportivas transferibles a la formación y actividad profesional* 199

Presentación

Este libro analiza el proceso de duelo que viven los futbolistas después del retiro deportivo en sus dimensiones psicológica, emocional, social, familiar, económica y profesional, y las estrategias que les permiten adaptarse y construir una identidad fuera del fútbol. Está pensado como texto universitario para estudiantes y profesionales de la psicología del deporte, las ciencias del deporte y la gestión deportiva, y como material de consulta para entrenadores, clubes, familias y los propios futbolistas.

La obra se organiza en tres partes. La primera, Comprender el duelo (capítulos 1 a 4), recorre el retiro, la identidad, la pérdida y las emociones. La segunda, Vivir el duelo (capítulos 5 a 9), estudia el cuerpo, la soledad, la salud mental, la familia y la economía. La tercera, Superar y reconstruir (capítulos 10 a 12), trata la vida después del fútbol, la reconstrucción de la identidad y un programa de intervención y acompañamiento.

Cada capítulo incluye objetivos, desarrollo teórico con citas en formato APA 7, modelos y actividades de aplicación, casos ilustrativos y preguntas para el debate. Los casos son hipotéticos y se construyeron con fines didácticos; no corresponden a personas reales. Las referencias citadas en el texto se recogen en una lista única al final del libro.

Parte I

Comprender el duelo

Capítulo 1

El retiro del futbolista: más allá del final de una carrera

El retiro deportivo como transición vital, profesional y psicológica

1.1. Introducción

El retiro de un futbolista es algo más que el día en que deja de jugar partidos. Durante muchos años, el fútbol puede ser para esa persona su profesión, su fuente de ingresos, su rutina diaria, su red de amistades y la base de su reconocimiento social. Cuando la carrera termina, todo eso cambia a la vez.

La mayoría de los futbolistas profesionales empieza a organizar su vida alrededor del entrenamiento desde la infancia o la adolescencia. Los estudios, la familia y las relaciones sociales se acomodan a las exigencias del deporte, y en muchos casos la persona termina definiéndose casi por completo como futbolista. Por eso el retiro trae preguntas concretas: qué hacer con el tiempo, cómo mantener a la familia, en qué trabajar y si alguien seguirá reconociendo lo que hizo.

La investigación sobre transiciones deportivas muestra que la adaptación al retiro depende de muchos factores. Park et al. (2013) revisaron 126 estudios y encontraron que la calidad de la transición se relaciona con variables personales, sociales, deportivas y contextuales, y que no puede explicarse solo por las características del deportista. En el caso específico del fútbol, la revisión sistemática de Barth et al. (2021) reunió 17 estudios con más de 2200 exfutbolistas profesionales. Los autores describieron cambios en la adaptación, en el desarrollo ocupacional y en el bienestar, y observaron que la experiencia de los primeros meses después del retiro difiere de la de los años siguientes.

Este capítulo trata el retiro como una transición vital. Esa perspectiva permite estudiar las dificultades que aparecen al terminar la carrera y también las posibilidades que se abren:

retomar los estudios, desarrollar capacidades que quedaron en segundo plano o construir un proyecto de vida distinto.

1.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar el retiro del futbolista profesional como un proceso de transición vital, con sus causas, sus dimensiones psicológicas, sociales, profesionales y económicas, y los factores que favorecen una adaptación saludable.

Los objetivos específicos son:

a. Definir los conceptos de retiro deportivo y de transición de carrera.
b. Analizar el lugar del fútbol en la construcción de la identidad del deportista.
c. Diferenciar los principales tipos de retiro.
d. Explicar los factores que influyen en la adaptación después del fútbol.
e. Identificar las pérdidas asociadas con el retiro.
f. Analizar la función de la planificación de carrera y de las redes de apoyo, incluida la familia.
g. Justificar la necesidad de programas de preparación para el retiro.
h. Sentar las bases conceptuales para estudiar el duelo del futbolista retirado.

1.3. El fútbol como profesión y forma de vida

El fútbol profesional se diferencia de otras ocupaciones en que el trabajo depende del cuerpo, del rendimiento y de la imagen pública del jugador. La formación suele empezar a edades tempranas y se prolonga durante años de entrenamientos, concentraciones, viajes, controles médicos y exigencias tácticas. Poco a poco, el fútbol pasa a organizar la vida cotidiana.

La carrera ofrece recompensas claras: reconocimiento, ingresos (altos en algunos casos y modestos en la mayoría), pertenencia a un grupo, amistades, metas y una rutina estable. Esa misma centralidad es la que genera vulnerabilidad cuando la carrera termina. Gearing (1999) estudió las narrativas de exfutbolistas profesionales británicos y encontró que la experiencia laboral en el fútbol moldeaba una identidad muy particular; al retirarse, los jugadores debían construir una nueva forma de contar quiénes eran. En algunos casos, entonces, el futbolista deja con el retiro la forma de vida que sostuvo su identidad durante años.

1.4. Concepto de retiro deportivo

El retiro deportivo es el proceso por el cual un deportista deja de participar de manera profesional o competitiva en la disciplina que ocupó el centro de su carrera. La psicología del deporte actual prefiere hablar de transición de carrera, porque el cambio rara vez ocurre en un solo momento.

Park et al. (2013) describen la transición como el paso de una etapa de la carrera a otra, incluida la salida del deporte competitivo. Stambulova et al. (2009) proponen estudiar las carreras deportivas desde una perspectiva de desarrollo, que tenga en cuenta el contexto histórico, social y cultural en que vive el deportista.

A partir de estos trabajos, en este libro se entiende el retiro del futbolista como el proceso por el cual la persona deja total o parcialmente la práctica profesional y debe reorganizar su identidad, sus relaciones, sus actividades, sus objetivos, sus recursos económicos y su proyecto de vida. La definición evita reducir el retiro a «dejó de jugar»: dejar de competir suele ir acompañado de perder una rutina, cambiar de ingresos, modificar relaciones y buscar nuevos objetivos.

1.5. El retiro como transición vital

Hablar de transición permite describir el paso de una situación conocida a otra que todavía no está definida. En la vida deportiva, el día se organiza en torno al entrenamiento, la competición, el vestuario y el club, que además proporcionan reconocimiento e ingresos. Después del retiro, el exjugador tiene que construir una nueva profesión, nuevas relaciones y nuevas rutinas.

El resultado de ese paso depende de las circunstancias. Alfermann et al. (2004) compararon deportistas de Alemania, Lituania y Rusia y encontraron que las reacciones cognitivas, emocionales y conductuales al retiro variaban según cómo terminó la carrera, si hubo planificación previa y cuán fuerte era la identidad deportiva. No todos los retiros se viven igual.

1.6. Tipos de retiro

El retiro puede clasificarse según dos criterios: si fue voluntario o no, y si fue planificado o no.

El retiro voluntario ocurre cuando el propio jugador decide terminar su carrera, por cansancio, por haber cumplido sus objetivos deportivos, para dedicarse a la familia o para empezar otra profesión. Cuando va acompañado de una preparación previa, suele facilitar la adaptación.

El retiro involuntario se produce cuando las circunstancias obligan al jugador a dejar el fútbol aunque no lo desee: una lesión grave, una enfermedad, la caída del rendimiento, la no renovación del contrato o la falta de ofertas. En estos casos aparece una distancia entre el proyecto que el deportista tenía y la realidad que debe enfrentar, y esa distancia suele hacer más difícil la transición.

En el retiro planificado, el jugador se prepara antes de dejar el fútbol: estudia, se capacita como entrenador, ahorra, invierte o

construye contactos profesionales fuera del deporte. La revisión de Di Rocco et al. (2025) señala la preparación de carrera, las trayectorias duales (deporte y estudios o trabajo) y la negociación de nuevas identidades como elementos centrales de una transición saludable.

En el retiro no planificado, el jugador llega al final de su carrera sin estudios, sin experiencia laboral fuera del fútbol y sin un plan para organizar su tiempo. Esto no garantiza una mala adaptación, pero aumenta la incertidumbre.

1.7. El retiro por edad

La edad es uno de los motivos más frecuentes de retiro en el fútbol de alto rendimiento. El juego exige velocidad, fuerza, resistencia y capacidad de recuperación, y esas cualidades disminuyen con los años, aunque la lectura táctica y la experiencia aumenten.

La dificultad aparece cuando el jugador interpreta el final de la carrera como una pérdida de valor personal. La pregunta «si ya no puedo jugar, ¿qué puedo hacer?» parece sencilla, pero expresa un problema de identidad: quien durante veinte o treinta años fue reconocido por su rendimiento deportivo no sabe cómo trasladar ese reconocimiento a otros ámbitos.

1.8. El retiro por lesión

La lesión que obliga a retirarse combina el dolor y la pérdida de capacidad física con la frustración, la ruptura de la rutina, la caída de ingresos y, a menudo, la sensación de injusticia. El problema se agrava cuando el deportista no tuvo tiempo de prepararse para terminar su carrera.

Wylleman et al. (2004) distinguen entre transiciones normativas, que son previsibles, y no normativas, como una lesión o un despido inesperado. Estas últimas son las que más dificultades

de adaptación generan. Por eso, ante un retiro por lesión, el club y los profesionales que acompañan al jugador tienen que ocuparse de su recuperación física y también de la reconstrucción de su proyecto de vida.

1.9. El retiro y la identidad deportiva

La identidad deportiva es el grado en que una persona se define a sí misma por su papel de deportista. Brewer et al. (1993) crearon la Athletic Identity Measurement Scale para medir esta dimensión, y Brewer (1993) relacionó una identidad deportiva muy fuerte con mayor vulnerabilidad a estados depresivos cuando la carrera se ve amenazada.

Un futbolista es también hijo, pareja, padre, amigo, estudiante o profesional de otra área. El riesgo aparece cuando todos esos roles quedan subordinados a uno solo y la persona solo sabe decir «soy futbolista». Entonces el retiro se vive como «ya no sé quién soy». La revisión de McCluskey et al. (2025), que reunió 68 estudios cuantitativos, encontró que una identidad deportiva más fuerte se asociaba con peores resultados de salud mental durante las transiciones en numerosos estudios.

1.10. Cuando la identidad es solo deportiva

Durante años, el jugador escucha que es «el delantero», «el capitán» o «una figura». Esas etiquetas construyen una identidad social muy sólida mientras existe el escenario que la sostiene: el entrenamiento diario, el partido del domingo, el vestuario, el contrato y la atención de la prensa. Cuando ese escenario desaparece, la persona necesita otra respuesta a la pregunta de quién es. Ayudar a construir esa respuesta es uno de los propósitos de este libro.

1.11. La pérdida de la rutina

La vida del futbolista profesional tiene una estructura horaria muy definida. Un día típico empieza con el desayuno y el traslado al club, sigue con el entrenamiento, la recuperación, la comida y el descanso, y termina con trabajo específico o fisioterapia antes de volver a casa. A eso se suman los partidos, las concentraciones, los viajes y las reuniones de análisis táctico.

Después del retiro esa estructura desaparece de un día para otro, y el exjugador puede despertarse sin saber qué hacer. La falta de horarios produce aburrimiento, desorientación y sensación de vacío. Cualquier intervención tiene que ayudarle a construir rutinas nuevas que tengan sentido para él.

1.12. La pérdida del vestuario

En el vestuario se forman amistades, códigos propios, bromas compartidas, relaciones de confianza y liderazgo. Al retirarse, el jugador pasa de convivir a diario con veinte o treinta compañeros a una rutina mucho más solitaria. La pérdida pesa más cuando su vida social dependía casi por completo del fútbol o cuando vive lejos de otros exjugadores. La adaptación, por tanto, depende también de las redes sociales con las que cuente la persona. El capítulo 6 desarrolla este tema.

1.13. El reconocimiento social

El futbolista profesional suele ser conocido, entrevistado, fotografiado y admirado, en especial por niños y jóvenes. Tras el retiro, ese reconocimiento disminuye y la persona puede pasar de que la saluden por la calle a que casi nadie recuerde su trayectoria. Algunos lo viven como una pérdida de estatus y otros no le dan importancia; en cualquier caso, es una dimensión que conviene evaluar.

1.14. El retiro y la situación económica

Algunos futbolistas ganan mucho dinero durante su carrera, pero la mayoría no alcanza salarios altos y todas las carreras son cortas. El retiro puede traer una caída de ingresos, la necesidad de buscar empleo, deudas o un cambio forzado en el nivel de vida. El contrato deportivo tiene fecha de vencimiento y la vida laboral continúa después, así que la preparación financiera debería empezar durante la carrera e incluir ahorro, inversión responsable, prevención del endeudamiento y formación profesional. El capítulo 9 trata esta dimensión con más detalle.

1.15. La familia ante el retiro

El retiro también afecta a la pareja, a los hijos y a los padres, que durante años se adaptaron a los viajes, las concentraciones, los cambios de ciudad y los horarios del fútbol. Cuando el jugador se retira, pasa más tiempo en casa y cambia sus horarios. Esto puede acercar a la familia, pero también producir conflictos si la convivencia estaba organizada de otra manera. Por eso la familia forma parte del proceso de transición, como se analiza en el capítulo 8.

1.16. El retiro y la salud mental

El retiro no es una enfermedad ni una experiencia necesariamente negativa, y muchos deportistas se adaptan bien. Aun así, hay evidencia de que ciertos grupos de exdeportistas corren más riesgo. Mannes et al. (2019) revisaron 40 artículos y encontraron que la prevalencia de malestar psicológico en deportistas retirados era comparable a la de la población general, aunque algunos subgrupos presentaban más riesgo: quienes tenían otras enfermedades, dolor significativo o poco apoyo social. En su metaanálisis, Gouttebarge et al. (2019) identificaron en exdeportistas de élite síntomas de malestar psicológico, trastornos del sueño, ansiedad, depresión y consumo problemático de alcohol.

Estos datos justifican la existencia de programas de prevención y acompañamiento.

1.17. El retiro y el duelo

En este libro, duelo deportivo designa las respuestas psicológicas, emocionales, sociales y conductuales ante las pérdidas que acompañan el final de la carrera. El retiro no equivale a la muerte de un ser querido, pero implica pérdidas reales: el rol profesional, la rutina, el grupo, el reconocimiento, los ingresos, los objetivos deportivos y una determinada imagen corporal. El concepto de duelo sirve para estudiar cómo se viven esas pérdidas sin equiparar el retiro con un fallecimiento.

El modelo de proceso dual de Stroebe y Schut (1999) es útil para este análisis. Según este modelo, las personas en duelo oscilan entre momentos orientados a la pérdida y momentos orientados a reconstruir su vida. En el exfutbolista, lo primero aparece cuando echa de menos jugar, el vestuario o los partidos; lo segundo, cuando se pregunta qué estudiar, en qué trabajar o qué proyecto iniciar. Una adaptación sana necesita espacio para ambas cosas.

1.18. ¿El retiro siempre produce sufrimiento?

No. Sería un error presentar al futbolista retirado como una persona necesariamente deprimida, aislada o desorientada. Para muchos, el retiro es esperado, planificado y hasta liberador después de años de presión competitiva. Algunos descubren capacidades nuevas y se convierten en entrenadores, dirigentes, empresarios, profesores o comunicadores.

El retiro no determina el resultado; lo que influye es cómo se produce la transición. McCluskey et al. (2025) encontraron que el apoyo social, la pertenencia a varios grupos y la satisfacción con la carrera deportiva se asociaban con mejores resultados de salud mental.

1.19. Factores que favorecen una buena adaptación

La literatura revisada en este capítulo identifica varios factores protectores:

- Planificar el retiro con anticipación.
- Seguir estudiando durante la carrera.
- Desarrollar otros roles además del deportivo.
- Contar con el apoyo de la familia y de amistades fuera del fútbol.
- Mantener hábitos de salud física después de la competición.
- Buscar ayuda psicológica cuando sea necesario.
- Recibir educación financiera antes de que bajen los ingresos.
- Fijar metas nuevas que den sentido a la vida cotidiana.

Di Rocco et al. (2025) señalan en particular la planificación, el apoyo psicológico, la identidad diversificada y las trayectorias profesionales alternativas.

1.20. La carrera dual

La carrera dual consiste en combinar el deporte con estudios o con formación profesional, por ejemplo, ser futbolista y estudiante universitario al mismo tiempo. El jugador que sigue este camino llega al retiro con conocimientos y experiencias que puede usar en otros ámbitos. La combinación exige más esfuerzo durante la carrera, pero también ofrece recursos para la adaptación posterior. Di Rocco et al. (2025) incluyen las trayectorias de carrera dual entre los temas centrales de la preparación para la transición.

1.21. La preparación debe empezar antes del retiro

Un error frecuente es empezar a preparar al jugador cuando su carrera ya terminó. En este libro se propone un esquema de seis etapas:

a. Inicio de la carrera: construcción de una identidad que no dependa solo del fútbol.
b. Consolidación: educación y formación financiera.
c. Madurez deportiva: planificación profesional.
d. Pre-retiro: preparación psicológica y familiar.
e. Retiro: acompañamiento durante la transición.
f. Posretiro: reconstrucción de la identidad.

El esquema sigue la idea de Stambulova et al. (2009) de entender la carrera deportiva como un proceso de desarrollo con transiciones sucesivas.

1.22. El papel del club

La responsabilidad del club no debería terminar con el contrato del jugador. Un programa institucional de transición podría incluir evaluación y orientación psicológica; orientación universitaria y cursos de formación; educación financiera; orientación laboral, apoyo al emprendimiento y bolsa de empleo; acompañamiento a la familia; y redes de exjugadores con programas de mentoría. Di Rocco et al. (2025) señalan que todavía hay carencias en el acceso a apoyo psicológico, en la planificación estructurada de las transiciones y en las estrategias de carrera dual.

1.23. El papel del psicólogo deportivo

El psicólogo deportivo puede intervenir en tres momentos. Antes del retiro, evalúa la identidad deportiva, detecta riesgos y ayuda a planificar objetivos. Durante el retiro, acompaña el manejo de las emociones y la reorganización de la rutina. Después, trabaja en la construcción de una nueva identidad, en las metas profesionales y en el fortalecimiento de las redes sociales. Su trabajo no tiene por qué esperar a que aparezca un problema: también puede ser preventivo.

1.24. El futbolista como persona después del fútbol

Uno de los principios de este libro es que el futbolista no deja de ser persona cuando deja de jugar; deja de ejercer un rol profesional que ocupó durante años el centro de su vida. La diferencia importa. El retiro significa «dejé una profesión y tengo que encontrar otras formas de expresar quién soy». El estudio de Gearing (1999) con exfutbolistas británicos muestra que esa reconstrucción de la propia historia es parte del proceso.

1.25. El retiro como oportunidad

El final de la carrera también permite hacer cosas que antes eran difíciles: estudiar, viajar, emprender, entrenar a jóvenes, trabajar en educación o en proyectos sociales, o pasar más tiempo con la familia. Muchos exjugadores describen un recorrido que va de la pérdida y la crisis a la reflexión, la adaptación y la construcción de un nuevo proyecto de vida. No todos pasan por todas estas fases ni en el mismo orden; cada transición es individual.

1.26. Propuesta conceptual: cinco dimensiones del retiro

A partir de la literatura revisada, se propone analizar el retiro del futbolista en cinco dimensiones:

Tabla 1

Dimensiones del retiro deportivo y preguntas para su análisis

Dimensión	Pregunta central
Deportiva	¿Qué significa dejar de competir?
Psicológica	¿Quién soy después del fútbol?
Social	¿Con quién me voy a relacionar ahora?
Económica	¿Cómo voy a sostener mi vida?
Profesional	¿A qué me voy a dedicar?

Nota. Las dimensiones permiten examinar diferentes aspectos de la transición del futbolista retirado.

Estas dimensiones se influyen entre sí. Un retiro sin preparación puede provocar una caída de ingresos que genera

estrés, este estrés produce conflictos familiares y el conjunto termina en una crisis de identidad. Un retiro planificado puede seguir el camino inverso: la formación previa abre una nueva profesión, esta trae una nueva red social y la persona recupera la sensación de control sobre su vida.

1.27. Modelo de transición del futbolista retirado

Para el desarrollo de los capítulos siguientes, Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994) propone un modelo cuyas iniciales forman la palabra TRANSICIÓN:

- T. Terminación de la carrera: reconocer que la etapa competitiva terminó.
- R. Reconocimiento de las pérdidas: identificar qué se perdió o se transformó.
- A. Adaptación emocional: procesar las emociones asociadas con el cambio.
- N. Nueva identidad: desarrollar una identidad que incluya otros roles.
- S. Soporte social: fortalecer la familia, las amistades y las redes profesionales.
- I. Integración profesional: adquirir nuevas competencias laborales.
- C. Construcción económica: organizar los recursos y buscar nuevas fuentes de ingresos.
- I. Identificación de objetivos: establecer metas nuevas.
- Ó. Organización de una nueva rutina: construir una estructura cotidiana.
- N. Nuevo proyecto de vida: integrar lo anterior en una perspectiva vital distinta.

El capítulo 12 retoma este modelo como base de la propuesta de intervención.

1.28. Síntesis del capítulo

Para algunos jugadores, el retiro es el cierre satisfactorio de una etapa. Para otros, trae incertidumbre, nostalgia, dificultades económicas, cambios familiares y la necesidad de reconstruirse. La investigación muestra que la transición depende de factores personales y contextuales (Park et al., 2013) y, en el fútbol profesional, que plantea retos de adaptación, ocupación y bienestar (Barth et al., 2021).

De este capítulo se desprenden varias ideas que orientan el resto del libro. El retiro es una transición vital. Su vivencia cambia según haya sido voluntario o involuntario, planificado o no. La pérdida de la identidad deportiva es uno de los aspectos que más atención requieren. La familia, las amistades, la educación y la carrera dual son recursos de apoyo, y la salud mental debe formar parte de cualquier programa de transición. Por último, la preparación tiene que empezar durante la carrera, no cuando esta ya terminó. Preparar el retiro no anuncia el final de un futbolista; reconoce que la carrera deportiva es una etapa dentro de una vida más larga.

1.29. Preguntas de reflexión

Para el futbolista

a. ¿Quién soy además de futbolista?
b. ¿Qué actividades me gustaría hacer después del fútbol?
c. ¿Qué habilidades profesionales tengo y cuáles necesito adquirir?
d. ¿Qué significa para mí retirarme?

Para entrenadores

a. ¿Preparamos de verdad a nuestros jugadores para el retiro?
b. ¿Qué puede hacer el entrenador durante la transición?
c. ¿Cuándo debería empezar la preparación?

d. Para clubes
e. ¿Debe el club acompañar al jugador después de que termina su contrato?
f. ¿Qué programas de transición debería ofrecer?
g. ¿Cómo puede contribuir a la educación financiera y profesional de sus jugadores?

Para investigadores

a. ¿Qué factores predicen una adaptación exitosa?
b. ¿Cómo se manifiesta el duelo en distintas generaciones de futbolistas?
c. ¿Hay diferencias entre quienes se retiran voluntariamente y quienes lo hacen por lesión?
d. ¿Qué peso tienen la familia y la identidad deportiva en la transición?

Capítulo 2

El fútbol como identidad: ¿quién soy después de dejar de jugar?

-

Construcción, pérdida y reconstrucción de la identidad del futbolista retirado

2.1. Introducción

Para entender el duelo que puede vivir un futbolista después de retirarse hay que entender primero qué significa ser futbolista. Durante años, el fútbol es para muchos jugadores una fuente de reconocimiento, pertenencia, autoestima y relaciones, además de la forma en que organizan su tiempo. El jugador se piensa y se presenta a través de ese rol: «soy delantero», «soy el capitán», «soy profesional». Cuando la carrera termina aparece una pregunta que parece sencilla y no lo es: ¿quién soy ahora que ya no soy futbolista? Esa pregunta recorre todo este libro.

La investigación ha estudiado a fondo el lugar de la identidad deportiva en las transiciones de carrera. Chun et al. (2023) revisaron 54 artículos sobre el trabajo identitario de los deportistas y mostraron que la identidad deportiva influye en distintos ámbitos de su vida y cobra especial peso ante las lesiones y el retiro. Voorheis et al. (2023), en una revisión de alcance sobre la adaptación a la vida después del deporte, señalaron como barreras una identidad deportiva elevada, la falta de planificación, el retiro involuntario y el escaso apoyo social.

Una identidad deportiva fuerte no es, en sí misma, un problema. Aporta disciplina, compromiso, autoestima y sentido de pertenencia. La dificultad aparece cuando esa identidad se vuelve casi exclusiva y las demás dimensiones de la persona no llegan a desarrollarse. Este capítulo sigue la identidad del futbolista desde su construcción hasta su transformación después del retiro.

2.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar cómo se construye la identidad deportiva del futbolista y qué cambios experimenta

durante el retiro, tanto en lo que se pierde como en lo que continúa y en lo que se reconstruye.

Los objetivos específicos son:

a. Definir los conceptos de identidad e identidad deportiva.
b. Analizar cómo se construye la identidad del futbolista y qué relación guarda con la autoestima y el reconocimiento social.
c. Explicar la identidad deportiva exclusiva y el cierre prematuro de identidad.
d. Analizar la crisis de identidad que puede aparecer después del retiro.
e. Identificar los factores que favorecen la reconstrucción de la identidad, en particular el desarrollo de varios roles durante la carrera.
f. Proponer un modelo de reconstrucción de identidad para el futbolista retirado.

2.3. ¿Qué entendemos por identidad?

La identidad es el conjunto de significados, características, roles, experiencias y relaciones con los que una persona responde a la pregunta «¿quién soy?». No es fija: se construye y se modifica a lo largo de la vida en la relación con otras personas y grupos.

Una misma persona reúne varias identidades a la vez, por ejemplo, la familiar, la profesional, la deportiva y la comunitaria. Alguien puede ser padre, esposo, profesor, entrenador y amigo sin que esos roles compitan entre sí. El problema surge cuando uno de ellos ocupa tanto espacio que los demás quedan relegados. En algunos futbolistas, «soy futbolista» se convierte en «soy solo futbolista», y esa diferencia explica buena parte de lo que ocurre en el retiro.

2.4. ¿Qué es la identidad deportiva?

La identidad deportiva es el grado en que una persona se define a partir de su papel como deportista. Brewer et al. (1993) propusieron el concepto de identidad atlética y construyeron la Athletic Identity Measurement Scale (AIMS), que mide la identificación personal con el deporte, la importancia que se le atribuye y el reconocimiento social del rol.

Desarrollar una identidad deportiva puede ser positivo. Un joven que se considera futbolista aprende disciplina, perseverancia, autocontrol, cooperación y orientación a objetivos. El riesgo aparece cuando esa identidad se vuelve exclusiva. Chun et al. (2023) describen el trabajo identitario como un proceso continuo de desarrollo, revisión y mantenimiento que se intensifica en momentos críticos como una lesión o el retiro.

2.5. ¿Cómo se construye la identidad del futbolista?

La identidad futbolística empieza a formarse mucho antes del profesionalismo. El niño juega por diversión, después entrena, compite, entra a una escuela deportiva, pasa a un club y, en algunos casos, llega a una selección juvenil y al fútbol profesional. En ese recorrido, el fútbol ocupa cada vez más espacio.

A lo largo del camino, el jugador escucha que tiene talento, que puede llegar lejos, que el fútbol es su futuro. Recibe premios, contratos, aplausos, entrevistas y seguidores. Todo eso refuerza la misma idea: es futbolista porque juega bien, porque los demás lo reconocen como tal y porque su vida entera está organizada alrededor del fútbol.

2.6. La familia en la construcción de la identidad

Los padres suelen ser los primeros acompañantes del futbolista: lo llevan a los entrenamientos, pagan los gastos, lo animan desde la grada y a veces actúan como representantes o

primeros entrenadores. En algunas familias, la frase «él va a ser futbolista» se convierte en parte de la historia familiar.

Cuando el jugador llega al profesionalismo, su éxito se vive también como un éxito de la familia, del barrio o de la ciudad. El futbolista siente que juega por sus padres, por sus hijos o por su comunidad, y eso da al retiro un peso emocional mayor. El capítulo 8 vuelve sobre este tema.

2.7. El club y la camiseta

El club es algo más que un empleador. Es un lugar de pertenencia y socialización, una especie de familia simbólica y una fuente de reconocimiento. El escudo reúne recuerdos de sacrificios, amistades, triunfos y derrotas, y el número que el jugador usó durante años llega a formar parte de cómo se ve a sí mismo. Dejar el club puede sentirse como dejar una parte de la propia historia.

Al vestir la camiseta, el jugador sabe que forma parte del equipo. Después del retiro, muchos conservan camisetas, fotografías, medallas y trofeos. Guardar estos objetos no significa necesariamente quedarse atrapado en el pasado. Pueden servir para integrar la historia deportiva en una identidad más amplia, que reconozca que eso forma parte de quien fue sin definir todo lo que es.

2.8. El cuerpo como parte de la identidad

Para el futbolista profesional, el cuerpo es una herramienta de trabajo: la velocidad, la fuerza, la resistencia y la técnica tienen valor económico. El cuerpo transmite además juventud, disciplina y profesionalismo. Al disminuir el entrenamiento, el cuerpo cambia. Buckley et al. (2019) revisaron 16 estudios sobre deportistas retirados y encontraron insatisfacción corporal y dificultades para aceptar el nuevo cuerpo, asociadas a menudo con la persistencia de la identidad deportiva. El exjugador vive así una doble pérdida: ya

no juega como antes y ya no tiene el cuerpo que tenía. El capítulo 5 profundiza en esta dimensión.

2.9. Identidad, autoestima y rendimiento

Durante la carrera, el rendimiento condiciona la autoestima. Un buen partido trae satisfacción, reconocimiento y confianza; uno malo, críticas y dudas. Si el rendimiento es la principal fuente de valor personal, el retiro plantea un problema concreto: sin competición, ¿de dónde sale la sensación de valer algo? Por eso conviene que el futbolista aprenda, desde temprano, que su valor como persona no depende de los goles, los títulos, los minutos jugados ni las convocatorias.

2.10. El reconocimiento social

Etiquetas como «el goleador», «el capitán» o «la estrella» se incorporan a la identidad social del jugador. Tras el retiro, quien era reconocido de inmediato empieza a pasar desapercibido, y puede sentirse invisible. Su valor sigue intacto; lo que cambió es el contexto en el que se reconocía.

2.11. Identidad deportiva exclusiva y cierre prematuro de identidad

La literatura usa el término athletic identity foreclosure, que puede traducirse como cierre prematuro de la identidad deportiva, para describir al deportista que se compromete con su rol sin haber tenido oportunidad de explorar otras opciones académicas, profesionales o personales. Chun et al. (2023) señalan que la identificación exclusiva con el deporte limita el desarrollo de otras identidades y puede dificultar las transiciones.

La diferencia entre una identidad diversificada y una exclusiva es fácil de ver. En la primera, la persona es futbolista y también estudiante, padre, emprendedor y amigo. En la segunda,

todo se reduce a ser futbolista, y cuando llega el retiro no queda respuesta para la pregunta «¿quién soy?».

2.12. El problema de ser solamente futbolista

Un deportista que dedica casi toda su vida al entrenamiento y la competición recibe mucha preparación para jugar, competir y ganar, y muy poca para estudiar, trabajar, administrar dinero, relacionarse fuera del fútbol o afrontar el retiro. Park et al. (2013) incluyeron la identidad personal y los recursos disponibles, entre ellos el apoyo social, entre los factores asociados con la calidad de la transición.

2.13. La crisis de identidad después del retiro

La crisis de identidad aparece cuando la distancia entre quien la persona era y quien siente que es ahora se vuelve muy grande. Antes era futbolista profesional; ahora es exfutbolista. El prefijo «ex» (exjugador, excapitán, exseleccionado) describe con exactitud una trayectoria pasada, pero muchos lo viven como una pérdida.

La transición consiste en pasar de «fui futbolista» a «fui futbolista y esa experiencia forma parte de quien soy». La segunda frase integra el pasado sin quedar definida por él.

2.14. El riesgo de vivir en el pasado

Es normal que después del retiro vuelvan los recuerdos de partidos, goles, viajes y compañeros, y esa memoria puede ser fuente de orgullo. El problema aparece cuando la persona siente que lo mejor de su vida ya pasó y compara cada día del presente con la carrera: antes la conocían, antes ganaba, antes tenía compañeros y objetivos. Reconstruir la identidad implica pasar de «antes era alguien» a «mi historia deportiva me da recursos para construir algo nuevo».

2.15. La memoria deportiva y las competencias transferibles

La historia deportiva no hay que borrarla, sino integrarla. El exjugador puede revisar qué aprendió, qué superó, qué logró, qué errores cometió y qué relaciones construyó. Muchas de esas experiencias se convierten en competencias útiles fuera del fútbol:

Tabla 2

Transferencia de competencias deportivas a la vida profesional

En el fútbol	En la vida profesional
Disciplina del entrenamiento	Responsabilidad y constancia
Competición	Manejo de la presión
Trabajo colectivo	Cooperación
Táctica	Planificación
Capitanía	Dirección de equipos
Derrotas	Tolerancia a la frustración
Recuperación de lesiones	Capacidad de sobreponerse
Viajes y cambios de club	Adaptación a entornos nuevos

Nota. Se presentan correspondencias entre experiencias futbolísticas y competencias aplicables a otros ámbitos profesionales.

2.16. La identidad como proceso dinámico

La identidad deportiva no tiene por qué desaparecer. Puede transformarse en la identidad de entrenador, dirigente, educador, empresario, mentor o comunicador, y el pasado deportivo sigue presente dentro de ella. Chun et al. (2023) destacan que el trabajo identitario es continuo y se activa sobre todo en momentos de cambio.

Haslam et al. (2024) entrevistaron a 21 deportistas de élite retirados y encontraron que la experiencia variaba según tuvieran varias identidades o una predominantemente deportiva. Los participantes describieron cómo buscaban y reutilizaban elementos de su identidad anterior para construir una nueva. De este trabajo se desprende uno de los principios del capítulo: el objetivo no es

borrar la identidad futbolística, sino ampliar la identidad personal. El recorrido va de «soy futbolista» a «soy una persona que fue futbolista» y, finalmente, a «mi experiencia como futbolista es una de las cosas que definen quién soy».

2.17. Las relaciones sociales y el apoyo

La identidad se construye también en las relaciones. Durante la carrera, compañeros, entrenadores, dirigentes y aficionados forman buena parte de la red social del jugador, y después del retiro esa red se reduce o cambia. Voorheis et al. (2023) señalan la pérdida o transformación de las redes sociales como un elemento relevante de la transición. Por eso conviene que el exjugador se integre en nuevos grupos, como la universidad, asociaciones de exjugadores, empresas, proyectos sociales u organizaciones deportivas, donde pueda responder a la pregunta de quién es en ese espacio.

El apoyo de otras personas ayuda a entender que el valor propio no termina con la carrera. Un amigo que sigue presente aunque el jugador ya no juegue, una familia que le recuerda que sigue siendo padre o un equipo de trabajo que valora su experiencia deportiva le muestran que su identidad puede apoyarse en varios lugares a la vez. McCluskey et al. (2025) encontraron que el apoyo social y la pertenencia a varios grupos se asociaban con mejor salud mental durante la transición.

2.18. La identidad profesional después del fútbol

Uno de los retos del retiro es decidir a qué dedicarse. Algunos exjugadores siguen en el deporte como entrenadores, preparadores físicos, dirigentes, representantes, analistas, comentaristas o formadores de jóvenes. Otros se dedican a actividades ajenas al deporte, como la docencia, la empresa, el derecho o la administración. No existe una trayectoria correcta; importa que la nueva ocupación encaje con los intereses,

capacidades y valores de la persona y con las necesidades de su familia.

2.19. La educación y la carrera dual

Estudiar durante la carrera permite construir una identidad adicional. Quien fue «futbolista y estudiante» puede llegar a ser «profesional y exfutbolista». Voorheis et al. (2023) destacan la importancia de desarrollar alternativas educativas y profesionales durante la carrera en lugar de esperar al retiro.

Pueden distinguirse dos trayectorias. En la tradicional, el jugador se dedica solo al fútbol y, tras el retiro, empieza a buscar qué hacer. En la diversificada, combina el fútbol con la educación, la familia, otras relaciones y un proyecto profesional, de modo que llega al retiro con más recursos. La segunda no garantiza una transición sin dificultades, pero ofrece más alternativas.

2.20. La narrativa personal

Cada persona se cuenta una historia sobre su propia vida. El exfutbolista puede narrar su retiro como el final de todo («todo terminó cuando dejé de jugar») o como una etapa que lo preparó para otras («el fútbol fue una etapa importante de mi vida y me dio herramientas para lo que vino después»). La segunda versión integra pasado y futuro. Esto importa porque el duelo depende tanto de lo que se perdió como de la interpretación que la persona hace de esa pérdida.

2.21. Reconstrucción de la identidad

La reconstrucción de la identidad puede organizarse en cinco pasos:

a. Reconocer: aceptar que se fue futbolista y que esa etapa terminó.
b. Valorar: reconocer que la experiencia tuvo sentido.

c. Identificar: preguntarse qué se aprendió durante la carrera.
d. Transferir: buscar dónde aplicar lo aprendido.
e. Crear: decidir qué persona o profesional se quiere llegar a ser.

A partir de estos pasos Stambulova et al., 2009; Park et al., 2013), propone el modelo RIF, que resume el proceso en tres acciones: reconocer la historia deportiva y las pérdidas que trajo el retiro, integrar la experiencia futbolística en una identidad más amplia y fortalecer nuevas identidades, relaciones, competencias y proyectos. El capítulo 11 lo retoma como herramienta de intervención.

2.22. Una definición distinta del exfutbolista

En lugar de ver al exfutbolista como alguien que dejó de jugar, este libro lo define como una persona que terminó una etapa profesional deportiva y que tiene experiencias, conocimientos, competencias y valores que puede trasladar a otros ámbitos de su vida. Con esta definición, el retiro deja de ser solo una pérdida y pasa a incluir la transferencia de lo aprendido hacia nuevas actividades.

2.23. El legado y la mentoría

Otra vía para reconstruir la identidad es preguntarse qué se quiere dejar a otros. El legado puede tomar la forma de una escuela de fútbol, un proyecto comunitario, la formación de jóvenes, un emprendimiento o la mentoría. La pregunta cambia de «¿qué fui?» a «¿qué puedo aportar?», y ese cambio ayuda a construir un propósito. La mentoría, en particular, convierte la experiencia deportiva en conocimiento para nuevas generaciones y permite mantener el vínculo con el fútbol sin depender de la competición.

2.24. Guía de entrevista para estudiar la identidad del exfutbolista

Las historias de vida y las entrevistas semiestructuradas son la vía más directa para conocer cómo viven los exjugadores su transición. Los testimonios deben recogerse con el consentimiento de los participantes, nunca reconstruirse o inventarse. Se proponen las siguientes preguntas:

- ¿A qué edad empezó a jugar al fútbol?
- ¿Cuándo se consideró futbolista de verdad?
- ¿Qué significaba para usted ser futbolista?
- ¿Qué sintió cuando supo que debía retirarse?
- ¿Qué fue lo que más extrañó?
- ¿Cómo cambió su relación con sus compañeros?
- ¿Cómo cambió su vida familiar?
- ¿Qué ocurrió con sus ingresos?
- ¿Quién era usted después del retiro?
- ¿Qué hizo durante los primeros meses?
- ¿Qué fue lo más difícil y qué le ayudó?
- ¿Qué aprendió del proceso?
- ¿Qué consejo daría a un futbolista que todavía está jugando?
- ¿Cómo se define hoy?

La siguiente matriz puede servir para organizar el análisis de las entrevistas:

Tabla 3
Matriz de análisis de la identidad del futbolista después del retiro

Dimensión	Durante la carrera	Después del retiro
Profesional	Futbolista	Nueva profesión
Social	Compañeros y club	Nuevos grupos
Familiar	Horarios del fútbol	Más presencia en casa
Física	Máximo rendimiento	Cuerpo que cambia
Económica	Ingresos deportivos	Nuevas fuentes de ingreso
Personal	«Soy futbolista»	«Soy más que futbolista»
Propósito	Competir	Nuevo proyecto

2.25. De «ser futbolista» a «haber sido futbolista»

La transformación de la identidad puede describirse en tres momentos. En el primero, la persona se define como futbolista y el presente está ocupado por el deporte. En el segundo, deja de serlo y aparece la pérdida. En el tercero, reconoce que fue futbolista y que esa experiencia forma parte de quien es. Ese tercer momento, en el que el pasado ocupa un lugar dentro de una identidad más amplia, es el objetivo de una transición saludable.

2.26. Síntesis del capítulo

El futbolista entrena, compite, viaja y es reconocido como futbolista durante buena parte de su vida. Por eso, cuando llega el retiro, no basta con decirle que busque otro trabajo: hay que ayudarle a responder quién es ahora. La investigación indica que la identidad deportiva pesa en las transiciones y que su exclusividad dificulta la adaptación (Chun et al., 2023; Voorheis et al., 2023), pero también que los deportistas pueden reconstruir su identidad a través de nuevos roles, nuevas relaciones y nuevos usos de su experiencia (Haslam et al., 2024). La tarea es ayudar al exjugador a integrar su pasado en una historia personal que continúa.

2.27. Preguntas de reflexión y discusión

Para estudiantes universitarios

a. ¿Qué elementos construyen la identidad de un futbolista?
b. ¿Puede una identidad deportiva fuerte ser positiva y negativa a la vez?
c. ¿Qué ocurre cuando el futbolista pierde su rol profesional?
d. ¿Qué significa ser más que un deportista?
e. ¿Cómo puede la educación ayudar en la transición?

Para entrenadores

a. ¿Deberían los entrenadores preocuparse por la identidad futura de sus jugadores?
b. ¿Cómo puede un entrenador ayudar a desarrollar varios roles?
c. ¿Cuándo debería empezar la preparación para el retiro?

Para futbolistas

a. ¿Quién soy además de futbolista?
b. ¿Qué sé hacer fuera del fútbol?
c. ¿Qué aprendí en el fútbol que pueda usar en otra profesión?
d. ¿Qué quiero hacer cuando termine mi carrera?
e. ¿Qué legado quiero dejar?

Capítulo 3

El duelo deportivo: cuando el futbolista pierde una parte de su vida

Pérdida, duelo, adaptación emocional y reconstrucción después del retiro

3.1. Introducción

Para muchos futbolistas, retirarse significa cerrar una etapa que durante años organizó casi toda su existencia. Los entrenamientos, los partidos, las concentraciones, los viajes, el vestuario, el reconocimiento y los objetivos de cada temporada forman una estructura de vida que puede desaparecer de golpe.

Por eso el retiro puede desencadenar un duelo deportivo, es decir, una respuesta psicológica y emocional ante la pérdida de elementos que la carrera hacía significativos. Suele incluir tristeza, nostalgia, incertidumbre, sensación de vacío, pérdida de propósito y cambios en las relaciones.

El duelo deportivo no es un trastorno. Sentir tristeza o desorientación después del retiro puede formar parte de una transición normal. La evaluación profesional se vuelve necesaria cuando el malestar es intenso, dura mucho tiempo y afecta de forma significativa la vida personal, familiar, social o laboral.

La adaptación depende de muchos factores: la preparación previa, si la decisión fue voluntaria, la fuerza de la identidad deportiva, los recursos económicos, la educación, el apoyo social y las oportunidades profesionales disponibles (Alfermann et al., 2004; Park et al., 2013; Stambulova et al., 2009). Entender el duelo del futbolista retirado exige mirar más allá de la cancha, porque lo que pierde no es solo un empleo: también una rutina, un grupo, un estatus, unos ingresos y una imagen de su propio futuro.

3.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar el duelo que viven los futbolistas durante y después del retiro en sus dimensiones psicológica, emocional, social, familiar, profesional y económica.

Los objetivos específicos son:

a. Definir el duelo deportivo y diferenciarlo de otros procesos de duelo.
b. Identificar las pérdidas asociadas con el retiro.
c. Describir sus manifestaciones emocionales, cognitivas y conductuales.
d. Analizar el duelo anticipatorio y el retiro inesperado.
e. Relacionar el duelo con la identidad deportiva.
f. Examinar el papel de la familia, los compañeros y el entorno social.
g. Identificar factores de riesgo y factores protectores.
h. Proponer estrategias de acompañamiento psicológico y social.

3.3. ¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso de adaptación ante una pérdida significativa. Tradicionalmente se asocia con la muerte de una persona, pero también aparece cuando se pierden relaciones, capacidades, lugares, proyectos, empleos o formas de vida. En el caso del futbolista retirado, lo que termina es una forma de vivir. Un jugador que durante veinte años organizó sus días alrededor del fútbol puede no saber qué hacer con ellos cuando deja de jugar.

El duelo tampoco se reduce a estar triste. Afecta a las emociones, los pensamientos y la conducta, y tiene consecuencias en la vida social, familiar, económica y profesional, en la relación con el propio cuerpo y en la identidad.

3.4. El duelo deportivo

El duelo deportivo se define como el proceso de respuesta y adaptación que vive un deportista ante la pérdida de su actividad competitiva, su rol, su identidad, sus relaciones, sus rutinas, sus expectativas o las oportunidades que le daba la carrera.

Este duelo no empieza necesariamente el día del último partido. Puede aparecer cuando el jugador pierde protagonismo, deja de ser convocado, sufre una lesión grave, se entera de que el club no le renovará o nota que sus capacidades físicas disminuyen. Puede comenzar antes, durante o después del retiro.

3.5. El futbolista no pierde una sola cosa

Un error frecuente es pensar que el jugador que se retira solo pierde su trabajo. En realidad, suele enfrentar varias pérdidas simultáneas:

- La profesión: el fútbol deja de ser su actividad laboral principal.
- La rutina: desaparecen los horarios de entrenamiento, recuperación y competición.
- El grupo: el vestuario deja de ser un espacio cotidiano.
- El reconocimiento: disminuye la atención de aficionados y medios.
- El estatus: pasa de jugador profesional a exfutbolista.
- El cuerpo competitivo: el cuerpo deja de recibir los mismos estímulos.
- Los objetivos: ya no hay partidos, campeonatos ni ascensos como metas inmediatas.
- Los ingresos: para muchos, la situación económica cambia de forma importante.
- La identidad: aparece la pregunta de quién es si ya no es futbolista.
- El proyecto de futuro: el jugador descubre que había planificado toda su vida alrededor de la carrera.

3.6. La pérdida del vestuario

En el vestuario se construyen amistades, códigos, bromas, rivalidades y relaciones de confianza. El futbolista comparte ahí buena parte de su vida durante años, y con el retiro esa convivencia desaparece o cambia por completo. El teléfono suena menos, los

compañeros siguen con sus vidas y el exjugador pasa muchas horas solo después de haber estado rodeado de gente todos los días. Para muchos, esta es una de las pérdidas más dolorosas del retiro.

3.7. La pérdida de la rutina

La carrera profesional estructura el tiempo con entrenamientos, gimnasio, fisioterapia, comidas planificadas, reuniones técnicas, concentraciones y viajes. Con el retiro, casi todo eso desaparece y queda una gran cantidad de tiempo libre. Lo que podría parecer libertad se vive al principio como vacío, porque falta una estructura que dé forma a los días. Por eso una de las primeras tareas de adaptación es construir una rutina nueva y saludable.

3.8. La pérdida del propósito

Durante la carrera, los objetivos están claros: ser titular, marcar goles, ganar un campeonato, conseguir un contrato o llegar a la selección. Después del retiro desaparecen, y el jugador se pregunta qué quiere conseguir ahora. Esa pregunta puede convertirse en una crisis existencial si nunca tuvo la oportunidad de desarrollar otros intereses. Lo que pesa no es solo la ausencia del fútbol, sino la falta de un propósito nuevo.

3.9. La pérdida del reconocimiento

El fútbol profesional da visibilidad en el club, en la ciudad, en los medios y en las redes sociales. Cuando ese reconocimiento disminuye, la adaptación se complica, sobre todo si la autoestima dependía del rendimiento. El exjugador puede pasar de pensar «soy alguien porque juego al fútbol» a «ya no soy importante porque ya no juego». Esa interpretación es un riesgo psicológico y muestra la necesidad de una identidad más amplia.

3.10. El duelo corporal

El cuerpo es la herramienta de trabajo del futbolista, que mantiene durante años una relación muy particular con su fuerza, su velocidad, su resistencia y su capacidad de recuperación. Tras el retiro, la carga de entrenamiento baja y aparecen cambios físicos relacionados con la edad y con el nuevo estilo de vida. El exjugador puede sentir nostalgia, frustración, miedo a envejecer o rechazo hacia su nuevo cuerpo, y compararlo continuamente con su antigua condición. Aceptar el cuerpo posterior al deporte es parte del proceso de adaptación, como se desarrolla en el capítulo 5.

3.11. El duelo anticipatorio

No todos los futbolistas llegan al retiro sin haberlo pensado. Un jugador de 37 años que juega cada vez menos minutos, nota que sus capacidades disminuyen y tiene dificultades para conseguir contrato puede empezar a sentir la pérdida antes de dejar la competición. Es lo que se llama duelo anticipatorio. Puede traer tristeza, miedo y ansiedad, pero también planificación y una aceptación progresiva. No indica un problema psicológico y, en algunos casos, facilita una transición mejor preparada.

3.12. Retiro planificado y retiro no planificado

Cuando el retiro es planificado, el jugador tiene tiempo para prepararse emocionalmente, ordenar sus finanzas, estudiar, desarrollar una nueva profesión y fortalecer sus relaciones familiares. Cuando no lo es, el final llega por una lesión, una enfermedad, una decisión del club, un problema contractual o una circunstancia familiar. Las transiciones involuntarias suelen traer más dificultades de adaptación, en especial cuando la persona tiene pocos recursos psicológicos, sociales o profesionales (Park et al., 2013; Stambulova et al., 2009).

3.13. El retiro por lesión

Quien decide retirarse conserva cierto control sobre la decisión. Cuando es una lesión la que termina la carrera, esa sensación de control desaparece. El proceso suele seguir una secuencia dolorosa: la lesión, la rehabilitación, la esperanza de volver, la recaída, la incertidumbre y, por último, la decisión de retirarse. El jugador siente que todavía quería jugar, y aparecen la injusticia, la frustración, la impotencia, la rabia y la tristeza.

3.14. Las emociones del duelo deportivo

No hay una única manera de vivir el duelo. Entre las emociones más frecuentes están la tristeza por el final de una etapa, la nostalgia por los partidos y los compañeros, la rabia cuando el retiro fue impuesto, el miedo ante un futuro desconocido, la ansiedad por el dinero o el trabajo y la culpa por lo que pudo hacerse de otra manera. También aparecen el alivio después de años de presión, el orgullo por lo logrado, la esperanza cuando surgen oportunidades y la confusión cuando todavía no hay una dirección clara. Estas emociones suelen convivir: un mismo jugador puede sentir tristeza y alivio a la vez. El capítulo 4 las analiza con más detalle.

3.15. ¿Existen etapas del duelo?

Kübler-Ross (1969) describió cinco respuestas ante la muerte y el morir: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Su modelo tuvo una gran influencia cultural, pero no sirve como secuencia universal para explicar el duelo de los futbolistas. Un jugador puede aceptar su retiro en pocas semanas y otro necesitar años para reorganizar su vida. Es más adecuado entender el duelo como un proceso dinámico y no lineal.

3.16. El modelo de proceso dual

El modelo de proceso dual de Stroebe y Schut (1999) ofrece una perspectiva más útil. Según este modelo, las personas en duelo oscilan entre dos orientaciones. En la orientación hacia la pérdida, se concentran en lo que perdieron, en los recuerdos y en la ausencia. En la orientación hacia la restauración, se ocupan de nuevas actividades, responsabilidades, roles, relaciones y proyectos. Una adaptación sana consiste en poder moverse entre recordar lo que se perdió y construir lo que viene.

3.17. El modelo dual aplicado al futbolista

En el exfutbolista, el movimiento entre ambas orientaciones puede verse en frases como estas. Primero predomina la pérdida («extraño jugar») y el recuerdo («pienso en mis mejores partidos»). Después aparece la adaptación («estoy aprendiendo a vivir sin competir»), una actividad nueva («estoy estudiando para ser entrenador») y, finalmente, la reconstrucción («mi experiencia como futbolista forma parte de mi nueva profesión»). El objetivo no es eliminar los recuerdos, sino evitar que impidan construir el futuro.

3.18. El duelo y la identidad deportiva

Cuando la identidad del jugador gira casi por completo alrededor del fútbol, el retiro supone también una pérdida de identidad, que se expresa en la pregunta «¿qué queda de mí cuando ya no puedo hacer lo que definía quién era?». Una identidad deportiva muy exclusiva se asocia con más dificultades en las transiciones, mientras que una identidad diversificada facilita la adaptación (Brewer et al., 1993; Park et al., 2013).

3.19. El duelo social

Durante la carrera, el jugador se relaciona a diario con compañeros, entrenadores, preparadores físicos, médicos,

dirigentes, periodistas y aficionados. Después del retiro, esas relaciones se reducen mucho, y la pérdida de pertenencia puede derivar en aislamiento y soledad. Mantener redes sociales sanas es un factor protector de primer orden, como se analiza en el capítulo 6.

3.20. La familia durante el duelo

La familia suele ser la principal fuente de apoyo, pero también atraviesa dificultades. Durante años se adaptó a los viajes, los horarios, las concentraciones, los cambios de ciudad y los ingresos variables, y ahora tiene que adaptarse a un nuevo papel del exjugador en casa. Por eso, en algunos casos, el acompañamiento debe incluir a toda la familia y no solo al jugador.

3.21. El duelo económico

No todos los futbolistas terminan su carrera con recursos suficientes para mantener su nivel de vida, y las carreras son cortas. De ahí la necesidad de educación financiera, planificación, formación profesional y preparación para una segunda carrera. El dinero no explica por sí solo la adaptación, pero la incertidumbre económica es una fuente importante de estrés.

3.22. El duelo profesional

Después del fútbol, algunos exjugadores siguen como entrenadores, preparadores físicos, dirigentes, representantes, comentaristas o formadores de jóvenes. Otros se dedican a la docencia, a la empresa o a profesiones de otras áreas, y algunos necesitan una vida completamente distinta. Una transición sana no impone que quien fue futbolista tenga que ser entrenador; permite que cada persona descubra qué quiere ser.

3.23. Factores de riesgo para un duelo complicado

Pueden dificultar la adaptación:

- una identidad deportiva muy exclusiva;
- el retiro involuntario, en especial por lesión grave;
- la falta de preparación y de estudios;
- los problemas económicos;
- la pérdida de redes sociales y el aislamiento;
- la ausencia de un proyecto profesional;
- las dificultades familiares;
- la comparación constante con el pasado y la idealización de la carrera.

Voorheis et al. (2023) identificaron en su revisión varios de estos obstáculos: una identidad deportiva elevada, el retiro involuntario, el bajo apoyo social y la falta de planificación.

3.24. Factores protectores

Otros recursos favorecen la adaptación. Saber que el retiro llegará permite prepararse. Los estudios y la formación profesional amplían las alternativas. Una familia estable y amistades fuera del deporte dan apoyo emocional y ayudan a ampliar la identidad. La planificación financiera reduce la incertidumbre. Los nuevos intereses culturales, educativos, laborales o recreativos reorganizan la vida, y el apoyo psicológico ayuda a comprender las emociones y a desarrollar estrategias. Tener objetivos para después del fútbol da dirección.

3.25. El papel del psicólogo del deporte

La tarea del psicólogo del deporte en el retiro va mucho más allá de motivar al jugador. Puede ayudarle a identificar sus pérdidas y reconocer sus emociones, a trabajar su identidad, a desarrollar estrategias de afrontamiento y a planificar objetivos y una nueva rutina. También detecta señales de riesgo psicológico y deriva a otros profesionales cuando es necesario. La intervención tiene que ser individual, porque no todos los futbolistas necesitan el mismo acompañamiento.

3.26. Modelo PERDA del duelo del futbolista retirado

Según Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte A. (2004), propone el modelo PERDA como herramienta educativa y de orientación. Propone cinco tareas que cada persona puede recorrer a su ritmo, sin un orden obligatorio:

Tabla 4

Componentes y objetivos del modelo PERDA para el duelo deportivo

Tarea	Pregunta central	Objetivo
Pérdida	¿Qué he perdido?	Reconocer lo que termina
Expresión	¿Qué estoy sintiendo?	Permitir y comprender las emociones
Reorganización	¿Cómo voy a vivir ahora?	Construir rutinas, relaciones y actividades
Desarrollo	¿Qué puedo aprender?	Fortalecer capacidades, intereses y roles
Adaptación	¿Quién quiero ser?	Integrar la experiencia futbolística en una nueva identidad

Nota. Se describen las tareas del modelo PERDA y sus respectivos objetivos de acompañamiento.

El modelo puede usarse en procesos de orientación, talleres, entrevistas y programas de acompañamiento.

3.27. Del final al cambio

Una de las ideas que atraviesan este libro es que el retiro no tiene por qué presentarse solo como un final. Decir «mi carrera terminó» pone el acento en la pérdida. Decir «terminó una etapa de mi vida y empieza otra» reconoce la pérdida y deja abierta la posibilidad de reconstruir. La diferencia parece pequeña, pero psicológicamente importa.

3.28. ¿Hay que olvidar el fútbol?

No. El objetivo de una intervención psicológica no es que el exjugador olvide su pasado, que es parte de su vida. El problema surge cuando ese pasado se convierte en el único lugar donde la

persona encuentra valor. La meta es pasar de «antes era alguien porque jugaba» a «el fútbol fue una parte importante de mi vida y puedo usar lo que aprendí para construir una nueva etapa».

3.29. El fútbol como recurso para superar el duelo

La carrera deja habilidades que sirven fuera del campo: disciplina, perseverancia, trabajo en equipo, tolerancia a la presión, establecimiento de objetivos, liderazgo, capacidad de sacrificio y adaptación. La disciplina del entrenamiento puede convertirse en disciplina profesional; el trabajo en equipo, en capacidad de liderar; la costumbre de entrenar, en aprendizaje continuo; y la experiencia de la derrota, en capacidad de recuperarse. Así, el fútbol deja de ser solo lo que se perdió y se convierte también en un recurso para el futuro.

3.30. Cuando el duelo se complica

Es esperable que el duelo traiga tristeza, nostalgia y desorientación. Conviene prestar atención, en cambio, a señales como el aislamiento prolongado, la desesperanza intensa, las alteraciones importantes del sueño, el consumo problemático de sustancias, la pérdida marcada de interés, el deterioro de las relaciones, la incapacidad para realizar las actividades cotidianas y los síntomas persistentes de ansiedad o depresión. Ninguna de estas señales permite por sí sola un diagnóstico, pero todas justifican una evaluación profesional. La investigación en deportistas en activo y retirados muestra que los problemas de salud mental pueden aparecer en distintos momentos de la carrera y de la transición, por lo que el retiro debe abordarse también desde la prevención (Gouttebarge et al., 2019; Mannes et al., 2019). El capítulo 7 trata este tema en profundidad.

3.31. El duelo no es igual para todos

Dos futbolistas pueden retirarse el mismo día y vivir procesos muy distintos. Imaginemos a un jugador que tiene

estudios, ahorros, amistades fuera del fútbol y una familia estable, que planificó su retiro y tiene un proyecto nuevo. Y a otro que se retiró por una lesión, no terminó sus estudios, tiene dificultades económicas, perdió el contacto con sus compañeros, no sabe qué hacer y se define solo como futbolista. Los dos dejaron de jugar, pero sus duelos serán diferentes. No hay una receta única para el retiro.

3.32. Intervención preventiva

El acompañamiento debería empezar antes del retiro. Un programa preventivo puede trabajar varias áreas a la vez: la psicológica (identidad, autoestima, manejo emocional y objetivos), la educativa (estudios y formación profesional), la económica (ahorro, inversión y planificación), la social (familia y nuevas redes), la profesional (orientación vocacional, segunda carrera y emprendimiento) y la física (ejercicio, nutrición y prevención de enfermedades).

3.33. Programa de acompañamiento «Después del último partido»

Se propone un programa en cuatro fases:

1. Preparación: identificación de recursos, revisión de expectativas, planificación financiera y orientación profesional.
2. Retiro: acompañamiento emocional, reconocimiento de las pérdidas y establecimiento de nuevas rutinas.
3. Reconstrucción: formación, nuevas actividades, desarrollo profesional y fortalecimiento de relaciones.
4. Consolidación: nuevo proyecto de vida, participación social y evaluación del bienestar.

3.34. Actividad reflexiva para futbolistas retirados

Como herramienta inicial en un proceso de acompañamiento, se propone completar las siguientes frases:

- Lo que más extraño del fútbol es…
- Lo que más me costó dejar fue…
- El fútbol me enseñó…
- Actualmente soy…
- Después del fútbol quiero…
- Quiero que las personas recuerden de mí…

3.35. Matriz para analizar el duelo deportivo

Tabla 5

Dimensiones e indicadores para el análisis del duelo deportivo

Dimensión	Pregunta	Indicador
Emocional	¿Qué siente?	Tristeza, nostalgia, alivio
Identitaria	¿Quién cree ser?	Identidad ampliada o restringida
Social	¿Con quién se relaciona?	Red de apoyo
Familiar	¿Cómo cambió su familia?	Adaptación familiar
Económica	¿Cómo está su situación?	Seguridad o incertidumbre
Profesional	¿Qué hará ahora?	Nuevo proyecto
Física	¿Cómo vive su cuerpo?	Aceptación o rechazo
Existencial	¿Qué sentido tiene su vida?	Propósito
Psicológica	¿Cómo afronta el cambio?	Estrategias de afrontamiento

Nota. Matriz orientativa para identificar pérdidas y necesidades durante la transición deportiva.

3.36. Modelo conceptual del duelo deportivo

El capítulo puede resumirse en una secuencia. La carrera termina con el último partido o con el retiro. El retiro trae pérdidas (profesión, rutina, compañeros, reconocimiento, ingresos, identidad y objetivos) que generan un duelo con tristeza, nostalgia, incertidumbre, rabia y sensación de vacío. Con apoyo social, reflexión, orientación, formación y nuevas actividades, la persona afronta esas pérdidas, reorganiza su vida y construye una nueva identidad y un nuevo proyecto.

Ver el duelo de esta manera no significa idealizar el sufrimiento. Significa reconocer que una pérdida importante, con los recursos adecuados, también puede llevar a conocerse mejor, descubrir capacidades y fijar objetivos nuevos. El jugador que deja de competir conserva sus conocimientos, experiencias, relaciones, valores y habilidades. No pierde su historia; tiene que aprender a vivir con ella de otra manera.

3.37. Síntesis del capítulo

El retiro puede generar un duelo porque trae varias pérdidas a la vez: la profesión, la rutina, los compañeros, el reconocimiento, el estatus, los ingresos, los objetivos y parte de la identidad. Este duelo no equivale al que se vive tras una muerte, aunque ambos comparten procesos de adaptación. Una identidad deportiva exclusiva y un retiro involuntario, sobre todo por lesión, dificultan la transición; el apoyo familiar y social, la preparación previa, la educación y la planificación profesional la facilitan. El modelo de proceso dual (Stroebe y Schut, 1999) ayuda a entender que la persona oscila entre la pérdida y la reconstrucción, y que el objetivo no es borrar la identidad futbolística, sino integrarla en una identidad más amplia.

3.38. Preguntas para el debate

a. ¿Puede considerarse el retiro de un futbolista una forma de duelo?
b. ¿Qué es más difícil: dejar de jugar o perder la identidad de futbolista?
c. ¿Por qué algunos jugadores se adaptan mejor que otros?
d. ¿Qué responsabilidad tienen los clubes en la preparación para el retiro?
e. ¿Debería ser obligatorio un programa de transición profesional para futbolistas?
f. ¿Garantiza el dinero una buena adaptación al retiro?

g. ¿Puede el fútbol convertirse en una fortaleza después del retiro?
h. ¿Qué debería hacer el psicólogo del deporte en este proceso?
i. ¿Cómo puede la familia ayudar al futbolista retirado?
j. ¿Qué significa «ser futbolista» después de dejar de jugar?

Capítulo 4

Las emociones frente al retiro

Tristeza, nostalgia, miedo, ansiedad, alivio y esperanza en el futbolista retirado

4.1. Introducción

El retiro provoca respuestas emocionales muy distintas. Para algunos futbolistas es la oportunidad de descansar, pasar tiempo con la familia o empezar otros proyectos; para otros, un periodo de tristeza, incertidumbre, nostalgia y pérdida de propósito.

Estas respuestas no son, en principio, síntomas de enfermedad. Las emociones forman parte de cualquier adaptación a un cambio importante. La intervención profesional se vuelve necesaria cuando el malestar es intenso, persiste o interfiere de manera significativa con la vida cotidiana.

McCluskey et al. (2025) revisaron la investigación cuantitativa sobre salud mental en las transiciones deportivas. Encontraron que el apoyo social, la pertenencia a varios grupos, la satisfacción con la carrera y una identidad no limitada al deporte se asociaban con más bienestar, mientras que una identidad deportiva muy exclusiva, los acontecimientos adversos y la insatisfacción con la carrera se asociaban con peores resultados. Estudiar las emociones del exjugador permite ver que el retiro es también una experiencia psicológica y no solo un hecho profesional.

4.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar las emociones que viven los futbolistas durante el retiro y su relación con la adaptación psicológica, social y profesional.

Los objetivos específicos son:

a. Identificar las emociones más frecuentes asociadas con el retiro, incluidas las positivas, como el alivio.

b. Analizar la relación entre emociones e identidad deportiva.
c. Describir estrategias de regulación emocional.
d. Diferenciar las respuestas emocionales esperables de las señales de riesgo.
e. Proponer estrategias de acompañamiento psicológico.

4.3. Las emociones como respuesta al cambio

Las emociones cumplen una función adaptativa: ayudan a valorar las situaciones y orientan la conducta. En el retiro aparecen a menudo emociones que parecen contradictorias. Un exjugador puede estar triste por haber dejado el fútbol y, al mismo tiempo, contento de pasar más tiempo con sus hijos. No hay contradicción en ello; las personas sienten varias cosas a la vez. La mezcla concreta de tristeza, nostalgia, miedo, alivio, orgullo y esperanza depende de la historia de cada uno, de cómo fue el retiro, de sus recursos personales y de su entorno.

4.4. La tristeza

La tristeza es una respuesta comprensible ante el final de una etapa importante. El exjugador puede estar triste por dejar de competir, por alejarse del vestuario y de sus compañeros, por perder reconocimiento, por quedarse sin objetivos deportivos o por tener que cambiar su estilo de vida.

La tristeza aparece incluso cuando el retiro fue voluntario. Algunas personas creen que, si decidieron retirarse, no tienen derecho a sentirse tristes. Es un error: una decisión propia también puede traer pérdidas.

4.5. La nostalgia

El exfutbolista recuerda su debut, su primer gol, su primer contrato, los campeonatos, los viajes, los compañeros y los estadios. Esa nostalgia es positiva cuando le permite valorar su historia. Se convierte en un problema cuando el pasado pasa a ser la única

época de la vida que la persona considera valiosa («todo lo bueno de mi vida ocurrió cuando jugaba»), porque esa idea dificulta construir un proyecto nuevo.

Haslam et al. (2024) observaron que mantener una conexión sana con las identidades anteriores ayudaba a la adaptación, mientras que la dificultad para desarrollar identidades nuevas la obstaculizaba.

4.6. El miedo al futuro

El miedo es una de las emociones más frecuentes en cualquier transición importante. El exjugador se pregunta qué va a hacer, de qué va a vivir, si podrá trabajar en otra cosa, si seguirán valorándolo, qué pasará con su cuerpo y cómo será su vida dentro de diez años. Estas preguntas reflejan una pérdida de certezas: durante la carrera, casi todas las decisiones giraban alrededor del fútbol, y ahora el futuro aparece mucho menos definido.

4.7. La ansiedad

La incertidumbre puede traducirse en ansiedad, que se manifiesta como preocupación constante, dificultad para relajarse, pensamientos repetitivos, problemas de sueño, irritabilidad, tensión o falta de concentración. No indica necesariamente un trastorno; puede ser una respuesta pasajera ante una situación nueva. Si persiste y afecta de forma importante el funcionamiento de la persona, debe evaluarse profesionalmente. McCluskey et al. (2025) muestran que ciertos factores psicológicos y sociales se asocian con mejores o peores resultados de salud mental durante las transiciones.

4.8. La ira y la frustración

No todos reaccionan con tristeza; algunos sienten ira, sobre todo cuando el retiro fue impuesto por una lesión, por la no renovación del contrato o por la caída del rendimiento. El jugador

piensa que todavía podía jugar y dirige su enojo hacia el club, los entrenadores, los médicos, los dirigentes, la familia, su propio cuerpo o hacia sí mismo. Furie et al. (2023) revisaron los estudios sobre retiro involuntario tras lesiones musculoesqueléticas y encontraron que este tipo de transición se asocia con dificultades psicológicas y con pérdida de identidad deportiva.

4.9. La culpa

Algunos exjugadores se culpan por no haberse preparado antes, no haber ahorrado más, no haber terminado sus estudios o no haber intentado seguir jugando. La culpa puede ser útil si lleva a una reflexión constructiva, pero se vuelve un problema cuando deja a la persona atrapada en el pasado. El trabajo psicológico busca pasar del «debí haber…» al «ahora puedo…».

4.10. El alivio

Existe la idea equivocada de que todo futbolista retirado tiene que sentirse triste. Algunos sienten alivio después de años de presión competitiva, lesiones, viajes, críticas, incertidumbre contractual y exigencia permanente de rendimiento. Por primera vez en mucho tiempo pueden decidir cómo organizar su vida. Sentir alivio no significa que no amen el fútbol; puede indicar que están preparados para otra etapa.

4.11. El orgullo

Al mirar su carrera, el exjugador puede reconocer los sacrificios que hizo, las dificultades que superó, los títulos que ganó, lo que aprendió y las personas a las que ayudó. Un orgullo sano permite integrar la carrera en la propia historia sin quedar atrapado en ella.

4.12. La esperanza

La esperanza aparece cuando el exjugador empieza a imaginar posibilidades: estudiar, emprender, entrenar, trabajar con jóvenes, montar un negocio, formar una familia o desarrollar otros intereses. Marca el paso de la pregunta «¿qué perdí?» a la pregunta «¿qué puedo construir?».

4.13. Emociones cambiantes

Las emociones del retiro cambian con rapidez. En un mismo día, el exjugador puede sentirse feliz, triste, nostálgico y motivado. Esa variación no indica inestabilidad; suele ser parte de la adaptación. El modelo de proceso dual de Stroebe y Schut (1999), presentado en el capítulo 3, ayuda a entenderla: la persona oscila entre la orientación hacia la pérdida («extraño muchísimo jugar») y la orientación hacia la restauración («hoy empiezo un curso»), y ambas experiencias conviven.

4.14. El papel de los recuerdos

Una fotografía, una camiseta o un estadio pueden despertar alegría, tristeza, orgullo y nostalgia al mismo tiempo, porque recuerdan el debut, una final, una derrota o una amistad. Esos recuerdos pueden integrarse en la vida actual. Zhang et al. (2025) observaron que mantener el vínculo con identidades anteriores daba continuidad a la identidad y facilitaba la adaptación cuando se combinaba con nuevas formas de pertenencia.

4.15. Las emociones y las redes sociales

Las redes sociales han cambiado la experiencia del retiro. El exjugador sigue recibiendo mensajes de aficionados, fotografías, videos de partidos y peticiones de entrevistas. Esto puede ser positivo, pero también dificulta el proceso si lo lleva a comparar continuamente su vida actual con la que tenía cuando jugaba, porque esa comparación refuerza la sensación de pérdida.

4.16. Recordar el pasado o vivir en él

Hay una diferencia entre recordar el pasado y vivir en él. «Tuve una gran carrera» integra la experiencia. «Mi vida terminó cuando dejé de jugar» revela dificultades de adaptación. El objetivo psicológico es ayudar al exjugador a construir continuidad: fue futbolista, sigue siendo una persona con esa historia y ahora puede desarrollar otros roles.

4.17. Identidad y emociones

Si el jugador se define solo como futbolista y deja de jugar, la pregunta «¿quién soy?» intensifica las emociones negativas. En el estudio de Haslam et al. (2024) con 21 deportistas retirados, una identidad deportiva exclusiva dificultaba el ajuste, mientras que construir varias identidades y desarrollar formas nuevas de identidad lo favorecían.

4.18. La familia y la regulación emocional

La familia puede ser un espacio de seguridad emocional, pero sus miembros también viven el cambio. Brown et al. (2019) estudiaron las experiencias de padres y parejas de deportistas retirados y mostraron que la transición afecta a todo el sistema familiar, y que compartir las emociones y mejorar la comunicación ayuda a que las relaciones se adapten. Por eso conviene no exigir al exjugador que «esté bien» de inmediato y permitirle expresar su tristeza, su miedo, sus dudas y sus frustraciones.

4.19. La regulación emocional

Regular las emociones no significa eliminarlas, sino aprender a reconocerlas, comprenderlas, expresarlas de forma adecuada, manejarlas y usarlas para tomar decisiones. Por ejemplo, el miedo que aparece con el pensamiento «no sé qué hacer después del fútbol» puede llevar a buscar orientación profesional y explorar

alternativas. No se trata de negar el miedo, sino de usarlo como señal para planificar.

Entre las estrategias útiles están las técnicas de respiración y relajación, que reducen la activación fisiológica; el ejercicio adaptado a la nueva etapa; la escritura, que ayuda a ordenar pensamientos y emociones; la conversación con familiares, amigos o profesionales, que evita el aislamiento; la fijación de objetivos y rutinas, que dan dirección y reducen la sensación de vacío; y la formación en nuevas habilidades. Cuando estas estrategias no bastan, el apoyo psicológico permite trabajar las dificultades con más profundidad.

4.20. Cuando las emociones son una señal de alerta

No toda tristeza requiere tratamiento. Sí conviene vigilar la tristeza intensa y persistente, el aislamiento, la pérdida marcada de interés, la desesperanza, las alteraciones importantes del sueño, el consumo problemático de sustancias, el deterioro de las relaciones, la incapacidad para realizar las actividades habituales y los pensamientos de inutilidad o de muerte. Mannes et al. (2019) documentaron que los deportistas retirados pueden presentar dificultades de salud mental y que la transición de carrera es un momento clave para la prevención. Ante señales graves, debe intervenir un profesional de la salud mental.

4.21. El papel del psicólogo del deporte

El psicólogo puede ayudar al exjugador a identificar sus emociones y a entender que muchas de ellas son esperables. También puede trabajar con él la identidad, las estrategias de afrontamiento y los objetivos, mejorar sus relaciones, detectar señales de riesgo y acompañarlo en la construcción de un nuevo proyecto de vida. La intervención se centra en la persona y no solo en el deportista: la pregunta ya no es cómo volver a rendir, sino cómo vivir bien en esta nueva etapa.

4.22. Mapa emocional del futbolista retirado

Una herramienta práctica para entrevistas individuales o talleres es elaborar un mapa emocional con cuatro columnas. La tabla muestra un ejemplo:

Tabla 6

Mapa de identificación y regulación emocional durante el retiro deportivo

Emoción	¿Qué la provoca?	¿Cómo reacciono?	¿Qué necesito?
Tristeza	Dejar de competir	Me aíslo	Hablar con alguien
Nostalgia	Los recuerdos	Pienso en el pasado	Integrar los recuerdos
Miedo	El futuro profesional	Evito decidir	Orientación
Ansiedad	La incertidumbre económica	Me preocupo	Planificación
Alivio	Menos presión	Descanso	Disfrutar
Esperanza	Un proyecto nuevo	Me motivo	Pasar a la acción

Nota. Herramienta de reflexión individual o grupal sobre las emociones relacionadas con el retiro.

4.23. Modelo ERA

Como complemento del modelo PERDA del capítulo 3, se propone el modelo ERA para el trabajo emocional:

- Expresar: reconocer las emociones y darles salida.
- Regular: desarrollar estrategias para manejarlas.
- Avanzar: convertir la experiencia emocional en acciones orientadas al futuro.

El objetivo no es transformar de inmediato una emoción negativa en otra positiva. La tristeza no tiene que desaparecer para que empiece una nueva vida. Lo habitual es un recorrido progresivo en el que la persona comprende lo que le pasa, lo acepta, reorganiza su vida, se fija un objetivo nuevo y, con el tiempo, recupera la esperanza.

4.24. Caso ilustrativo: «El último partido»

Caso hipotético, construido con fines didácticos. No corresponde a una persona real.

Carlos tiene 36 años y jugó como profesional durante 17. Su retiro fue voluntario. En los primeros meses dice: «Sé que tomé la decisión correcta, pero extraño muchísimo el vestuario». Con el tiempo empieza a sentirse aburrido, nostálgico, inseguro y preocupado por su futuro profesional. Su familia no lo entiende: «Si tienes dinero y ya no tienes que entrenar, deberías estar feliz». Carlos responde: «No entienden. El fútbol era mi vida».

Carlos no tiene necesariamente un trastorno psicológico. Está atravesando una transición con pérdidas importantes de identidad, de relaciones y de rutina. La intervención debería ayudarle a reconocer esas pérdidas, expresar sus emociones, construir nuevas rutinas, fortalecer sus relaciones, explorar intereses y desarrollar un proyecto profesional.

Preguntas para el análisis del caso:

a. ¿Qué emociones experimenta Carlos?
b. ¿Qué pérdidas están relacionadas con esas emociones?
c. ¿Hay un conflicto entre su identidad anterior y la actual?
d. ¿Qué papel debería tener su familia?
e. ¿Qué estrategias podría usar el psicólogo?
f. ¿Qué actividades nuevas podrían ayudarle?
g. ¿Cómo podría convertir su experiencia futbolística en un recurso?

4.25. Síntesis del capítulo

El futbolista retirado puede sentir tristeza, nostalgia, miedo, ansiedad, rabia, culpa, alivio, orgullo y esperanza, a menudo mezclados. No hay una secuencia emocional universal: cada persona procesa la transición según su historia deportiva, su

familia, sus recursos económicos, sus redes sociales y su identidad. La evidencia reciente subraya el valor de las relaciones sociales, la pertenencia a varios grupos y una identidad no exclusivamente deportiva para proteger la salud mental durante la transición (McCluskey et al., 2025). Por eso, la intervención busca ayudar al exjugador a comprenderlas, regularlas e integrarlas en la construcción de una nueva etapa.

Parte II

Vivir el duelo

Capítulo 5

El cuerpo que deja de competir

Cambios físicos, lesiones, imagen corporal, envejecimiento y nueva relación con el cuerpo después del fútbol

5.1. Introducción

Durante la carrera, el cuerpo es la herramienta de trabajo del futbolista. La velocidad, la fuerza, la resistencia, la coordinación y la capacidad de recuperación determinan su rendimiento. Desde muy joven aprende a observar su cuerpo, entrenarlo, cuidarlo y exigirle al máximo, y el cuerpo pasa a ser también un instrumento profesional.

Cuando la competición termina, el entrenamiento disminuye y el rendimiento deja de ocupar el centro de la vida. El exjugador nota que ya no corre igual, que tarda más en recuperarse, que pierde masa muscular y gana grasa, que vuelven los dolores de lesiones antiguas y que su capacidad cardiovascular baja. Aceptar estos cambios puede ser difícil.

Muchos exjugadores arrastran, además, lesiones de la carrera que siguen causando dolor años después, a lo que se suman las dificultades psicológicas de la transición (véase el capítulo 7). El retiro es, por tanto, también una transición corporal.

5.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar los cambios físicos, funcionales y de percepción corporal que viven los futbolistas después del retiro, y su efecto sobre la identidad, la salud y el bienestar.

Los objetivos específicos son:

a. Relacionar el cuerpo con la identidad deportiva.
b. Describir los cambios corporales posteriores al retiro y las consecuencias del desentrenamiento.

c. Examinar las lesiones y el dolor persistente.
d. Analizar la imagen corporal del exfutbolista y su relación con la alimentación.
e. Analizar el envejecimiento del futbolista.
f. Proponer estrategias para mantener un estilo de vida activo y para aceptar y cuidar el cuerpo después de la competición.

5.3. El cuerpo como herramienta profesional

Para entender al futbolista retirado hay que entender qué significa su cuerpo durante la carrera. Está sometido a entrenamiento sistemático, controles médicos, fisioterapia, pautas de nutrición, evaluaciones funcionales y competición. El jugador vive dentro de una cultura del rendimiento en la que su peso, su velocidad, su fuerza, su porcentaje de grasa y sus lesiones se miden continuamente. Por eso, al terminar la carrera, cuesta aceptar que el cuerpo ya no necesita funcionar de la misma manera.

5.4. Del cuerpo deportivo al cuerpo cotidiano

Durante la carrera, el cuerpo sirve al rendimiento y a la competición; después del retiro, debería servir a la salud, a la funcionalidad y a la calidad de vida. Ese cambio de finalidad es central. La pregunta deja de ser «¿estaré en mi mejor forma para el partido del domingo?» y pasa a ser «¿cómo quiero que funcione mi cuerpo dentro de diez, veinte o treinta años?». Así se pasa de una lógica de rendimiento a una lógica de salud.

5.5. El desentrenamiento

Cuando la actividad física baja mucho, cambian la masa muscular, la fuerza, la capacidad aeróbica, la movilidad, la composición corporal y el metabolismo. Melekoğlu et al. (2019) estudiaron a 60 exfutbolistas profesionales de entre 40 y 50 años que llevaban al menos una década retirados. Quienes seguían siendo físicamente activos tenían menos peso y menos grasa corporal, mejor función respiratoria y mejores valores de lípidos en

sangre que quienes llevaban una vida sedentaria. Retirarse de la competición no significa retirarse de la actividad física.

5.6. El error de dejar de entrenar

Uno de los problemas del retiro es pasar de una actividad física muy alta a una vida sedentaria, con trabajo de oficina, desplazamientos en auto y poco movimiento. Este cambio perjudica la composición corporal y la salud. Tampoco se trata de seguir entrenando como a los 25 años; lo importante es adaptar el ejercicio a la nueva etapa.

5.7. La masa muscular

El futbolista desarrolla mucha masa muscular por el entrenamiento y la competición. Si después del retiro la actividad física disminuye mucho, esa masa se reduce poco a poco, y con ella la fuerza, la estabilidad, la movilidad y, a largo plazo, la autonomía. El entrenamiento de fuerza adaptado es una herramienta importante para conservar la función física.

5.8. El aumento de peso

Muchos exjugadores siguen comiendo como deportistas profesionales aunque su gasto energético haya bajado mucho. Un gasto menor con los mismos hábitos favorece el aumento de peso. En el estudio de Melekoğlu et al. (2019), los exfutbolistas sedentarios tenían más peso y más grasa corporal que los que se mantenían activos.

5.9. Lo que importa es la salud, no el peso

Conviene no centrarse en la estética. El objetivo es tener un cuerpo funcional y sano, adecuado a la nueva etapa: un cuerpo que permita caminar, correr con moderación si es apropiado, jugar con los hijos, viajar, trabajar, dormir bien y mantener la independencia.

5.10. La imagen corporal

La imagen corporal es la forma en que una persona percibe, interpreta y valora su cuerpo. El futbolista retirado tiende a comparar su cuerpo actual con el que tenía cuando jugaba, y esa comparación puede producir insatisfacción, vergüenza, frustración y rechazo. Buckley et al. (2019) revisaron 16 estudios y encontraron que la transición deportiva suele ir acompañada de insatisfacción corporal, cambios en la alimentación y conductas compensatorias.

5.11. «Ya no tengo el cuerpo de antes»

Mirar fotos de la época profesional y decir «mira cómo estaba» puede tener una gran carga emocional. El problema aparece cuando ese cuerpo se convierte en la referencia permanente. El cuerpo cambia con la edad, el nivel de actividad, las lesiones, el sueño, la alimentación y las responsabilidades de trabajo y familia, así que compararse siempre con el cuerpo competitivo solo genera frustración.

5.12. El cuerpo como parte de la identidad

Para algunos deportistas, el cuerpo es parte central de su identidad: durante años recibieron reconocimiento por su físico, su velocidad o su fuerza. Cuando esas características cambian, aparece una sensación de pérdida. Buckley et al. (2019) identificaron la insatisfacción corporal y el duelo por el cuerpo de deportista como uno de los temas comunes en los estudios con exdeportistas, y señalaron que la persistencia de la identidad deportiva dificulta aceptar el cuerpo nuevo. El cuerpo no es solo biología; también es experiencia, identidad y significado.

5.13. Las lesiones como herencia de la carrera

Muchos futbolistas dejan la competición con antecedentes de lesiones musculares, de rodilla, de tobillo, de cadera o de espalda, con cirugías y con dolor crónico. El retiro no elimina las

consecuencias físicas de la carrera. En algunos casos, el deportista lesionado se convierte en un exdeportista que necesita rehabilitación y mantenimiento durante años.

5.14. El dolor después del fútbol

El dolor puede continuar después de la carrera, y el riesgo está en asumirlo como «lo que me dejó el fútbol» sin consultarlo. No todo dolor es una consecuencia inevitable del deporte o de la edad. La atención médica, la fisioterapia y un programa de ejercicio adecuado ayudan a mantener la funcionalidad.

5.15. El retiro por lesión y el cuerpo

Cuando una lesión causa el retiro, el cuerpo se convierte en un recordatorio constante de la pérdida. El jugador piensa que su cuerpo lo obligó a dejar de jugar, y esa idea afecta a su autoestima, su identidad, su ánimo, su motivación y su relación con el ejercicio. Furie et al. (2023) encontraron asociaciones entre el retiro involuntario por lesión musculoesquelética y dificultades de salud mental, pérdida de identidad deportiva y disminución de la condición física.

5.16. El envejecimiento del futbolista

El retiro abre una relación nueva con el envejecimiento. Durante la carrera, el deportista se siente físicamente superior a buena parte de la población. Después empieza a notar que pierde velocidad, que se recupera más despacio, que su cuerpo cambia y que aparecen molestias articulares. Ahora la pregunta que tiene delante es cómo quiere envejecer.

5.17. Del rendimiento a la longevidad

Durante la carrera, la pregunta es cómo rendir mejor para obtener resultados y títulos. Después del retiro, la pregunta es cómo vivir mejor y durante más tiempo, con buena funcionalidad y

autonomía. El objetivo cambia, pero el movimiento sigue siendo la herramienta principal.

5.18. La actividad física después del retiro

Mantenerse activo mejora la salud cardiovascular, la composición corporal, la fuerza, la movilidad y el bienestar psicológico. La actividad debe ajustarse a la edad, las lesiones, el estado de salud, las preferencias y los objetivos de cada persona. No hay una rutina válida para todos los exfutbolistas.

5.19. De exfutbolista a persona activa

La forma de nombrar la situación influye en cómo se vive. «Ya no soy futbolista» transmite pérdida; «ya no soy futbolista profesional, pero sigo siendo una persona activa» abre otra relación con el cuerpo. El movimiento ya no tiene que demostrar que todavía se pueden jugar noventa minutos; basta con que contribuya a la salud.

5.20. La alimentación después del retiro

La alimentación también necesita una transición. Las necesidades energéticas del deportista en activo son altas; después del retiro cambian, y la dieta tiene que ajustarse a la nueva carga de actividad, la edad, la composición corporal y las condiciones médicas de cada persona. Buckley et al. (2019) subrayan la importancia de atender a los cambios en la alimentación, la composición corporal y la imagen corporal durante la transición. La recomendación es comer de acuerdo con las necesidades del nuevo estilo de vida, preferiblemente con orientación profesional.

5.21. El riesgo de las conductas compensatorias

Algunos exdeportistas intentan contrarrestar los cambios corporales con dietas muy restrictivas, ejercicio excesivo, ayunos sin supervisión, uso inadecuado de suplementos o patrones

alimentarios desordenados. Buckley et al. (2019) documentaron conductas alimentarias desadaptativas y compensatorias en deportistas retirados, relacionadas con la transición corporal. Por eso la aceptación del cuerpo tiene que formar parte del proceso de adaptación.

5.22. La aceptación corporal

Aceptar el cuerpo no significa dejar de cuidarlo. Significa reconocer que el cuerpo ha cambiado y que se puede seguir cuidando: aceptar el envejecimiento y los cambios razonables, atender las lesiones, mantenerse activo, mejorar la alimentación, evitar las comparaciones destructivas y valorar lo que el cuerpo permite hacer. La pregunta pasa a ser si se tiene un cuerpo que permite vivir la vida que se quiere.

5.23. El cuerpo como memoria

El cuerpo conserva la historia del deportista. Una cicatriz recuerda una cirugía; una molestia, una lesión; un gesto, años de entrenamiento. No todo lo que queda es negativo: también permanecen la coordinación, los hábitos, la disciplina, el conocimiento del propio cuerpo y la capacidad de movimiento.

5.24. Cuerpo y autoestima

Si la autoestima dependía del rendimiento o de la apariencia física, los cambios corporales la afectan. Por eso conviene construir otras fuentes de valoración personal: las relaciones, los conocimientos, los valores, la profesión, la familia y la contribución a otros. El valor de una persona no depende de su rendimiento físico.

5.25. El cuerpo y la salud mental

Lo físico y lo psicológico están conectados. El dolor crónico afecta al ánimo, los cambios corporales afectan a la autoestima y el

aislamiento reduce la actividad física. Puede formarse un círculo en el que el dolor lleva a moverse menos, la condición física empeora, el bienestar baja y la persona se aísla aún más. Los programas de transición deberían integrar ambas dimensiones.

5.26. El papel del fisioterapeuta

El fisioterapeuta puede intervenir después del retiro, sobre todo cuando hay lesiones o dolor persistente. Su trabajo incluye la valoración funcional, la recuperación de la movilidad y la fuerza, la prevención, el manejo del dolor, la educación y el regreso progresivo a la actividad física. Su objetivo ahora es ayudar a la persona a mantener una vida funcional.

5.27. El papel del profesional de la actividad física

El profesional de la educación física puede diseñar programas de acondicionamiento, fuerza, movilidad, resistencia, equilibrio y actividad recreativa. El exfutbolista tiene una ventaja: conoce su cuerpo y tiene experiencia con el entrenamiento. Pero esa experiencia necesita adaptarse a su situación actual.

5.28. Una nueva relación con el ejercicio

Durante la carrera, se entrena porque hay que competir. Después, uno se ejercita porque quiere vivir de forma saludable. Este cambio de motivación puede ser decisivo, porque el ejercicio deja de ser una obligación profesional y recupera el disfrute: caminar, nadar, andar en bicicleta, hacer senderismo, entrenar fuerza, jugar de manera recreativa o probar otros deportes.

5.29. Modelo CUIDA

Para orientar la relación con el cuerpo después del retiro se propone el modelo CUIDA:

- Conocer: reconocer el estado actual del cuerpo.
- Ubicar: identificar capacidades, limitaciones y necesidades.

- Incorporar: introducir una actividad física adecuada.
- Disfrutar: recuperar el placer de moverse.
- Adaptar: ajustar el programa de manera continua según la edad y la condición física.

5.30. Matriz de transformación corporal

Tabla 7

Transformaciones corporales durante la carrera futbolística y después del retiro

Durante la carrera	Después del retiro
Rendimiento	Salud
Competición	Recreación
Entrenamiento obligatorio	Actividad elegida
Cuerpo para competir	Cuerpo para vivir
Peso deportivo	Composición corporal saludable
Recuperación para el partido	Recuperación para el bienestar
Prevención de lesiones deportivas	Mantenimiento funcional
Imagen atlética	Aceptación corporal
Objetivo: ganar	Objetivo: vivir mejor

Nota. Comparación de las condiciones y experiencias corporales en ambas etapas.

5.31. Caso ilustrativo: «El cuerpo que ya no reconoce»

Caso hipotético, construido con fines didácticos. No corresponde a una persona real.

Jorge jugó como profesional durante 18 años y se retiró a los 38. Durante su carrera entrenaba seis días a la semana. Dos años después del retiro dice: «Cuando me miro al espejo siento que ya no soy el mismo». Ha subido de peso, dejó de entrenar con regularidad y evita fotografiarse con antiguos compañeros porque siente que todos conservan su «cuerpo de futbolista».

El problema de Jorge no es solo físico. Tiene una dimensión emocional, otra de identidad y otra social, porque su cuerpo anterior representaba una parte importante de quién era. La

intervención debería trabajar a la vez la aceptación corporal, la actividad física, la alimentación, la identidad y la autoestima.

Preguntas para el análisis del caso:

a. ¿Qué representa el cuerpo para Jorge?
b. ¿Está comparando su cuerpo actual con su cuerpo de deportista?
c. ¿Qué relación hay entre su cuerpo y su identidad?
d. ¿Qué profesionales podrían intervenir?
e. ¿Qué tipo de actividad física sería adecuada para él?
f. ¿Cómo podría mejorar su autoestima?
g. ¿Qué significa aceptar el cuerpo sin dejar de cuidarlo?

5.32. Plan de cuidado corporal

Se propone un plan con siete áreas:

a. Evaluación: valoración médica y funcional cuando corresponda.
b. Actividad física: programa individualizado.
c. Fuerza: trabajo adaptado para conservar masa muscular y funcionalidad.
d. Movilidad: ejercicios de movilidad y flexibilidad.
e. Alimentación: ajuste de los hábitos a la nueva etapa, con orientación profesional.
f. Salud mental: trabajo sobre imagen corporal, autoestima y aceptación.
g. Seguimiento: evaluación periódica y ajustes.

5.33. Síntesis del capítulo

El cuerpo del futbolista retirado no es un cuerpo deteriorado por haber perdido las características del cuerpo competitivo. Es un cuerpo distinto, que ha envejecido, ha aprendido, se ha lesionado, se ha recuperado y ahora necesita otros cuidados. El retiro cambia la función del cuerpo: deja de ser una

herramienta para competir y pasa a serlo para vivir. Los cambios en la actividad física, la composición corporal, las lesiones, el dolor, la alimentación y la imagen corporal pueden dificultar la adaptación. Mantenerse activo mejora los indicadores de salud de los exfutbolistas (Melekoğlu et al., 2019), y los cambios corporales se relacionan con insatisfacción y con pérdida de identidad (Buckley et al., 2019), de modo que el acompañamiento tiene que atender a lo físico y a lo psicológico. El objetivo es construir el mejor cuerpo posible para la persona que se es ahora.

Capítulo 6

Soledad y pérdida del grupo: el vestuario que desaparece

Aislamiento social, pérdida de vínculos y construcción de nuevas redes después del retiro

6.1. Introducción

Cuando un futbolista se retira, deja los entrenamientos y los partidos, pero también puede perder de golpe buena parte de su mundo social. Durante años vivió rodeado de compañeros, entrenadores, preparadores físicos, fisioterapeutas, médicos, dirigentes, representantes, periodistas y aficionados. En el vestuario, el entrenamiento y las concentraciones se formaban amistades, códigos y experiencias compartidas. Por eso el retiro trae una pérdida que a menudo pasa desapercibida: la pérdida del grupo.

Los cambios en la pertenencia a grupos afectan tanto a la identidad como al apoyo con el que cuenta el deportista retirado. Crook et al. (2025) encontraron que conservar los grupos anteriores, incorporarse a otros nuevos y mantener vínculos significativos facilitaba la adaptación al retiro. A la distancia del vestuario se suma no saber con quién compartir ahora lo que antes se compartía con el equipo.

6.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar la soledad y la pérdida de vínculos sociales que pueden vivir los futbolistas después del retiro, y el papel del vestuario, los compañeros, la familia y las nuevas redes de apoyo en la reconstrucción de su vida.

Los objetivos específicos son:

a. Comprender el significado social del vestuario y lo que implica perderlo.
b. Identificar las causas de la soledad después del retiro y diferenciar la soledad de estar solo.
c. Analizar la influencia de la identidad social.

d. Valorar el papel de los antiguos compañeros, los entrenadores y la familia.
e. Proponer estrategias para construir nuevas redes y prevenir el aislamiento.
f. Diseñar un modelo de intervención social para futbolistas retirados.

6.3. El vestuario como segundo hogar

Para muchos futbolistas, el vestuario es mucho más que un lugar para cambiarse. Allí se celebran las victorias y se encajan las derrotas, se cuentan los problemas, se sobrellevan las lesiones, se forman amistades y se construye una identidad colectiva con sus propios códigos. Un jugador puede pasar más tiempo con sus compañeros que con algunos miembros de su familia. Cuando la carrera termina, lo que desaparece es una comunidad cotidiana.

6.4. «Ya no tengo que ir al entrenamiento»

La vida del futbolista se organiza según el calendario del club: desayuno, entrenamiento, recuperación, comida, descanso, actividades del club y regreso a casa. Tras el retiro, esa estructura desaparece y el exjugador se despierta preguntándose qué hacer ese día. Antes había una obligación externa («tengo entrenamiento»); ahora tiene que decidir él qué hacer con su vida. La pérdida de la rutina también reduce las ocasiones de relacionarse con otras personas.

6.5. La pérdida de los compañeros de equipo

Los compañeros cumplen muchas funciones durante una carrera: son amigos, rivales internos, confidentes, compañeros de viaje, testigos de lo vivido, fuente de motivación y apoyo emocional. Al terminar la carrera, cada uno toma su camino. Uno se hace entrenador, otro se dedica a los negocios, otro vuelve a su ciudad y otro deja el deporte por completo. La antigua comunidad se dispersa.

6.6. La soledad del futbolista retirado

La soledad no equivale a estar físicamente solo; una persona puede vivir con su familia y sentirse muy sola. Se trata de la percepción de que las conexiones sociales significativas son insuficientes o se han perdido. En el exjugador aparece cuando siente que nadie entiende lo que vive, que ya no tiene con quién compartir, que sus amigos están ocupados, que su familia no comprende lo que significaba el fútbol, que dejó de ser necesario o que el club ya no lo llama. Crook et al. (2025) muestran que la pérdida de grupos y de apoyo social puede convertirse en una dificultad importante en la transición.

6.7. Estar solo no es lo mismo que sentirse solo

Estar solo puede ser una elección: alguien decide quedarse tranquilo en casa. Sentirse solo es una experiencia subjetiva: se puede estar rodeado de gente y sentir que nadie comprende lo que uno vive. Por eso, la intervención con exjugadores no debe limitarse a aumentar el número de contactos, sino favorecer relaciones significativas.

6.8. La identidad colectiva del equipo

El fútbol genera una identidad colectiva muy fuerte. El jugador aprende a pensar en plural: nosotros entrenamos, nosotros ganamos, nosotros defendemos estos colores. Su identidad individual queda unida a la del grupo. Desde la perspectiva de la identidad social, pertenecer a grupos da sentido, apoyo y estabilidad, y perder una pertenencia importante dificulta reconstruir la identidad. Zhang et al. (2025) siguieron durante un tiempo a deportistas de élite retirados y encontraron que la continuidad de las pertenencias sociales y la construcción de nuevas identidades grupales facilitaban la adaptación.

6.9. «Antes todos me llamaban»

Durante la carrera, los compañeros llaman, los entrenadores escriben, los representantes y los periodistas buscan al jugador, el club solicita su presencia y los aficionados lo reconocen. Después del retiro, el teléfono deja de sonar y aparece una sensación de invisibilidad. El exjugador puede concluir que ya no es importante. Uno de los retos de la transición es entender que la disminución de la atención deportiva no reduce el valor personal.

6.10. El reconocimiento social

Los goles, los títulos, las convocatorias, los premios, las entrevistas y los autógrafos dan al futbolista un reconocimiento público que casi desaparece con el retiro. Pasar de «futbolista profesional» a «exfutbolista» se vive al principio como una pérdida. La intervención ayuda al exjugador a encontrar otras fuentes de reconocimiento y pertenencia.

6.11. El grupo que continúa sin él

Una experiencia especialmente dolorosa es ver que el equipo sigue funcionando: los compañeros continúan jugando, llegan jugadores nuevos, se disputan otros campeonatos y alguien ocupa el lugar que era suyo. El exjugador siente que el fútbol siguió sin él, y eso produce nostalgia y tristeza. Que el equipo continúe no resta valor a su historia personal.

6.12. El riesgo de vivir solo en el pasado

Las fotografías, las camisetas, las medallas y los videos ayudan a mantener la continuidad de la identidad. El problema surge cuando el pasado se convierte en el único lugar donde la persona se siente valiosa. Si toda la autoestima depende de lo que se vivió a los 25 años, el presente parece vacío. La memoria debería funcionar como legado, no como prisión.

6.13. El grupo de antiguos compañeros

Mantener el contacto con excompañeros es un factor protector. No hace falta recuperar la relación tal como era durante la carrera; puede bastar con reunirse de vez en cuando, tener un grupo de mensajería, jugar partidos recreativos, ir juntos al estadio, celebrar aniversarios o emprender proyectos en común. Zhang et al. (2025) señalan que conservar los vínculos con los grupos deportivos anteriores aporta apoyo emocional y orientación durante la transición.

6.14. La familia como nuevo espacio de pertenencia

Cuando desaparece el grupo deportivo, la familia cobra otra importancia. Durante la carrera, el jugador estuvo muchas veces ausente por los entrenamientos, las concentraciones, los viajes y las pretemporadas. Con más tiempo disponible, puede reconstruir la relación con sus hijos, su pareja, sus padres y sus hermanos, y la familia puede convertirse en una nueva fuente de identidad social. El capítulo 8 desarrolla este tema.

6.15. El riesgo de aislarse

Algunos exjugadores responden al retiro alejándose poco a poco. El retiro trae la pérdida de la rutina, luego disminuyen los contactos, aparece el aislamiento, la nostalgia reduce la motivación y el aislamiento aumenta. Este círculo tiene que detectarse pronto. Son señales de alerta dejar de salir, evitar reuniones, perder el contacto con los amigos, quedarse siempre en casa, abandonar actividades, mostrarse irritable, beber en exceso o consumir otras sustancias, dormir mal, perder el interés y sentir un vacío persistente. Ninguna de ellas es un diagnóstico, pero justifican una evaluación profesional.

6.16. Las redes sociales

Las redes sociales permiten mantener el contacto con excompañeros, aficionados, clubes y comunidades deportivas, pero también alimentan la nostalgia, porque muestran continuamente lo que la persona fue: fotos antiguas, videos de goles y publicaciones de compañeros que siguen en activo. Conviene usarlas como herramienta de conexión y no como espacio de comparación.

6.17. Construir nuevas amistades

Uno de los mayores retos es aprender a relacionarse fuera del fútbol, algo difícil cuando durante quince o veinte años el círculo social estuvo formado casi solo por gente del deporte. El exjugador necesita descubrir espacios nuevos, como la universidad, el trabajo, el voluntariado, las asociaciones, las actividades culturales o comunitarias y el deporte recreativo, para ampliar su mundo social.

6.18. Varios grupos, más protección

Una de las claves de una transición sana es no depender de una sola identidad social. Un exfutbolista puede ser a la vez padre, pareja, amigo, entrenador, estudiante, empresario y miembro de una comunidad. Cuando una de esas identidades desaparece, las demás le dan continuidad. Zhang et al. (2025) encontraron que pertenecer a varios grupos, y que los grupos antiguos y los nuevos sean compatibles entre sí, favorecía la adaptación.

6.19. Volver a grupos anteriores y anclarse en la experiencia

Hay dos caminos para reconstruir la identidad social tras el retiro. El primero, que en este libro se denomina remigración de identidad, consiste en volver a conectar con grupos que fueron importantes antes de que el fútbol ocupara todo: la familia, los

amigos de la infancia o una comunidad deportiva distinta. Estas conexiones dan estabilidad durante la transición.

El segundo, que aquí se llama reanclaje de identidad, consiste en construir una identidad nueva conectada con la anterior: el jugador se convierte en entrenador, preparador físico, profesor, dirigente, formador de jóvenes, comentarista o gestor deportivo. En este caso, la historia futbolística no se borra, sino que sirve de base para la nueva etapa.

6.20. El exfutbolista como mentor

Una alternativa valiosa es convertir la experiencia en conocimiento para las nuevas generaciones. El exjugador puede ser mentor, orientador o formador de jóvenes futbolistas. Así, la experiencia se transforma en conocimiento, el conocimiento en servicio a otros y el servicio en una nueva identidad.

6.21. La responsabilidad de las organizaciones deportivas

Los clubes y las federaciones tienen una responsabilidad que no debería terminar con el contrato. Un programa de transición podría incluir, antes del retiro, preparación psicológica, orientación profesional, educación financiera, formación académica y fortalecimiento de las redes sociales. Durante el retiro, seguimiento psicológico, actividades grupales, contacto con excompañeros y orientación laboral. Después, mentoría, formación continua, participación comunitaria, oportunidades de empleo y redes de antiguos jugadores. La revisión de Voorheis et al. (2023) sobre programas de adaptación concluye que es necesario mejorar el apoyo a los deportistas durante y después de la transición.

6.22. Una red de exfutbolistas

Una estrategia práctica es crear una red de exfutbolistas que organice encuentros mensuales, actividades recreativas y de

actividad física, orientación profesional, talleres psicológicos, formación en finanzas y emprendimiento, y apoyo entre pares. Su principio sería que nadie debería afrontar solo el final de una carrera que construyó junto a otros.

6.23. Modelo VESTUARIO

Para la intervención social se propone el modelo VESTUARIO:

- Vincular: mantener conexiones significativas con antiguos compañeros.
- Escuchar: crear espacios donde el exjugador pueda expresar lo que vive.
- Socializar: promover actividades y relaciones nuevas.
- Transformar: convertir la experiencia deportiva en oportunidades.
- Unir: conectar al exjugador con su familia, su comunidad y otras organizaciones.
- Acompañar: hacer seguimiento durante la transición.
- Reconstruir: construir identidades y proyectos nuevos.
- Integrar: unir la historia deportiva con la nueva vida.
- Orientar: ofrecer apoyo psicológico, profesional, educativo y social.

6.24. Matriz de pérdida y reconstrucción social

Tabla 8

Pérdidas sociales y estrategias de reconstrucción después del retiro futbolístico

Pérdida	Consecuencia posible	Estrategia
Vestuario	Soledad	Reuniones de excompañeros
Entrenamiento	Falta de rutina	Actividad física recreativa
Compañeros	Aislamiento	Red social deportiva
Reconocimiento	Baja autoestima	Nuevos roles
Club	Pérdida de pertenencia	Vinculación institucional
Competición	Falta de propósito	Nuevos proyectos

Pérdida	Consecuencia posible	Estrategia
Liderazgo	Sensación de inutilidad	Mentoría
Identidad deportiva	Crisis personal	Reconstrucción de la identidad

Nota. Se relacionan las pérdidas sociales con sus posibles consecuencias y estrategias de adaptación.

6.25. Caso ilustrativo: «El vestuario vacío»

Caso hipotético, construido con fines didácticos. No corresponde a una persona real.

Andrés, de 39 años, jugó como profesional durante 17. Después de retirarse empezó a pasar mucho tiempo en casa. Su esposa le dice: «Ahora tienes más tiempo para nosotros, pero parece que estás ausente». Él responde: «No sé qué hacer. Antes siempre tenía entrenamiento, compañeros, partidos. Ahora todos tienen su vida». Pasa horas revisando fotografías y videos de partidos y cada vez contacta menos con sus antiguos compañeros. Un día dice: «Siento que mi vida terminó cuando dejé el fútbol».

El problema de Andrés no es solo la ausencia del fútbol. Ha perdido a la vez su rutina, su grupo, parte de su identidad, el reconocimiento, su propósito y buena parte de su vida social. La intervención tendría que trabajar al mismo tiempo el duelo, la identidad, las relaciones y el propósito.

Preguntas para el análisis del caso:

a. ¿Qué perdió realmente Andrés?
b. ¿Su dificultad principal es estar solo o sentirse solo?
c. ¿Qué papel tenía el vestuario en su vida?
d. ¿Cómo podría recuperar el contacto con sus antiguos compañeros?
e. ¿Qué actividades nuevas podrían ayudarle?
f. ¿Cómo podría volver a involucrarse en el fútbol?
g. ¿Qué puede hacer su familia?
h. ¿Sería conveniente una evaluación psicológica?

i. ¿Qué nuevas identidades podría desarrollar?
j. ¿Cómo podría convertir su experiencia en un recurso para otros?

6.26. Programa «Nuevo vestuario»

Se propone un programa grupal de doce semanas para favorecer la reconstrucción de las redes sociales y el sentido de pertenencia después del retiro:

- Reconocer la pérdida (semanas 1 y 2): relato de la historia deportiva, identificación de las pérdidas y elaboración de un mapa de relaciones.
- Recuperar vínculos (semanas 3 y 4): contacto con antiguos compañeros, reencuentros y actividades grupales.
- Construir nuevos grupos (semanas 5 a 7): nuevas actividades, formación, participación comunitaria y voluntariado.
- Crear nuevos roles (semanas 8 a 10): mentoría, entrenamiento, educación y emprendimiento.
- Consolidar (semanas 11 y 12): proyecto personal, red de apoyo y plan de seguimiento.

6.27. Actividades para el trabajo individual o grupal

Mi mapa social. El exjugador dibuja tres círculos. En el primero coloca a las personas con las que puede hablar de sus problemas; en el segundo, a las que lo han acompañado a lo largo de su vida; en el tercero, a las personas con las que necesita relacionarse para construir su nueva etapa. Después responde si su vida social depende solo del fútbol. Si la respuesta es sí, ahí hay un área de trabajo importante.

El vestuario que permanece. El exjugador escribe los nombres de tres compañeros importantes, dos entrenadores significativos, una persona que lo ayudó en una crisis, una persona con la que perdió el contacto y una con la que le gustaría volver a

hablar. Después elige a una y se pone en contacto con ella. La finalidad es recuperar vínculos que todavía pueden tener sentido.

Mi nuevo equipo. El exjugador identifica cinco espacios de pertenencia (familia, trabajo, comunidad, actividad física y formación) y define una acción concreta para integrarse en cada uno.

6.28. El papel del psicólogo del deporte

El psicólogo puede evaluar la adaptación al retiro, explorar el aislamiento social, trabajar la identidad y el duelo, fortalecer las habilidades sociales, facilitar grupos de apoyo, desarrollar estrategias de afrontamiento, detectar señales de riesgo y coordinar derivaciones cuando sean necesarias. Su tarea incluye también la prevención y la preparación para la transición, no solo el tratamiento de problemas.

6.29. El papel de la familia

La familia ayuda cuando escucha sin minimizar lo que siente el exjugador, lo incluye en sus actividades, entiende que el retiro exige un proceso de adaptación, respeta su autonomía y apoya sus nuevos proyectos. Una frase como «ya no eres futbolista, ahora tienes que buscar otra cosa» suele ser poco útil. Es más constructivo decir: «el fútbol forma parte de tu historia; ahora vamos a descubrir qué quieres construir».

6.30. Del equipo a la comunidad

Durante la carrera, el futbolista pertenece a un equipo con objetivos deportivos. Después del retiro puede pertenecer a una comunidad construida alrededor de la amistad, la familia, la educación, la cultura, el trabajo, el deporte recreativo o el servicio social. El objetivo es construir una vida social más amplia, sin buscar un sustituto exacto del vestuario. La idea «mi equipo es mi familia» se amplía hasta incluir a la familia, los amigos, los

compañeros de trabajo, la comunidad y los nuevos proyectos, y esa ampliación reduce la dependencia de una única identidad social.

6.31. La soledad elegida

Un periodo de soledad no siempre es un problema. Puede servir para reflexionar, descansar, conocerse mejor, descubrir intereses y tomar decisiones. La clave está en distinguir la soledad elegida y saludable del aislamiento involuntario y persistente. No se trata de llenar todos los espacios con gente, sino de construir relaciones con sentido.

6.32. Síntesis del capítulo

El exfutbolista no solo extraña el partido; muchas veces extraña a las personas con las que lo vivió. El vestuario era un espacio de pertenencia, identidad y apoyo, y su pérdida puede generar soledad y aislamiento aunque la persona esté acompañada. Mantener los vínculos con antiguos compañeros, apoyarse en la familia, desarrollar nuevas pertenencias y tener varias identidades sociales protegen frente a esa pérdida (Crook et al., 2025; Zhang et al., 2025). Los clubes y organizaciones deberían acompañar al deportista antes y después del retiro, y la experiencia futbolística puede convertirse en mentoría y servicio a otros. El objetivo no es reemplazar el vestuario perdido, sino construir una comunidad nueva.

6.33. Preguntas para el debate

a. ¿Por qué el vestuario puede convertirse en una segunda familia?
b. ¿Qué diferencia hay entre soledad y aislamiento?
c. ¿Por qué a algunos futbolistas les cuesta hacer nuevas amistades?
d. ¿Qué papel cumple la identidad social en la transición?
e. ¿Las redes sociales ayudan o aumentan la nostalgia?
f. ¿Cómo puede la familia facilitar la transición?

g. ¿Qué responsabilidad tiene el club después del retiro?
h. ¿Cómo puede un exfutbolista convertirse en mentor?
i. ¿Por qué es importante pertenecer a varios grupos?
j. ¿Cómo construiría usted un programa de apoyo para futbolistas retirados?

Capítulo 7

Salud mental del futbolista retirado

Depresión, ansiedad, estrés, bienestar psicológico y estrategias de prevención y acompañamiento después del retiro

7.1. Introducción

Como se ha visto en los capítulos anteriores, el futbolista que se retira puede perder a la vez su rutina, su identidad, su grupo, el reconocimiento, sus ingresos, sus objetivos y buena parte de su proyecto de vida. Por eso la salud mental es una pieza central de la adaptación al retiro.

Conviene evitar dos extremos. El primero es suponer que todo futbolista retirado tendrá problemas psicológicos, lo cual es falso: muchos atraviesan la transición sin grandes dificultades y construyen una vida nueva. El segundo es pensar que el exjugador tiene que ser fuerte y resolver cualquier dificultad sin pedir ayuda.

La evidencia indica que algunos grupos de exdeportistas son más vulnerables. Runacres y Marshall (2024) realizaron una revisión sistemática con metaanálisis y encontraron que la prevalencia de ansiedad y depresión en exdeportistas de élite era más alta que en la población general, aunque con diferencias según el deporte y mucha variación entre estudios. En exdeportistas de élite, el metaanálisis de Gouttebarge et al. (2019) documentó síntomas de malestar psicológico, alteraciones del sueño, ansiedad, depresión y consumo problemático de alcohol. Los resultados varían entre estudios y no permiten afirmar que todos los exjugadores tengan un riesgo elevado.

Este capítulo busca comprender los posibles efectos psicológicos del retiro, sin tratarlo como una patología, y proponer formas de prevención, detección temprana y acompañamiento.

7.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar la salud mental del futbolista retirado y los factores psicológicos, sociales y deportivos que influyen en su bienestar durante la transición.

Los objetivos específicos son:

a. Definir la salud mental en el contexto del retiro.
b. Identificar los factores de riesgo psicológico y los factores protectores.
c. Examinar la depresión, la ansiedad, el estrés y las alteraciones del sueño.
d. Analizar el consumo problemático de alcohol y otras sustancias.
e. Relacionar el dolor, las lesiones y la soledad con el bienestar psicológico.
f. Promover la búsqueda de ayuda profesional.
g. Proponer estrategias preventivas y un programa de acompañamiento psicológico.

7.3. ¿Qué entendemos por salud mental?

La salud mental no es solo la ausencia de enfermedad. Implica contar con recursos para afrontar dificultades, relacionarse con otros, regular las emociones, tomar decisiones, adaptarse a los cambios y encontrar sentido. Un exjugador puede no tener ningún trastorno y, sin embargo, estar atravesando una etapa de tristeza, incertidumbre, desmotivación, aislamiento o vacío. Intervenir a tiempo evita que estas dificultades se prolonguen o se agraven.

7.4. El retiro como transición psicológica

El retiro separa una vida en la que la persona se definía como futbolista de otra en la que tiene que preguntarse quién es ahora. Esa pregunta se convierte en un problema cuando la identidad deportiva era casi la única fuente de autoestima y de

sentido. McCluskey et al. (2025) encontraron que una identidad deportiva muy dominante, el escaso apoyo social y la insatisfacción con la carrera se asociaban con peor salud mental durante las transiciones, mientras que el apoyo social, la pertenencia a varios grupos y la satisfacción con la carrera actuaban como factores protectores.

7.5. Pedir ayuda no es debilidad

Uno de los obstáculos para cuidar la salud mental del exjugador es la cultura de la fortaleza. Durante la carrera se aprende que hay que aguantar, que no hay excusas, que se juega, aunque duela. Esa mentalidad puede servir en la competición, pero se vuelve un problema cuando se aplica a las emociones y el exjugador piensa que necesitar un psicólogo significa ser débil. Buscar ayuda es una forma de cuidarse.

7.6. La depresión después del retiro

La depresión puede aparecer en algunos exjugadores, sobre todo cuando se acumulan varios factores de vulnerabilidad. Se manifiesta como tristeza persistente, pérdida de interés, falta de energía, sentimientos de inutilidad, aislamiento, alteraciones del sueño y del apetito, dificultad para concentrarse y desesperanza. No toda tristeza posterior al retiro es depresión; la diferencia está en la persistencia, la intensidad, el deterioro del funcionamiento y la valoración clínica. Runacres y Marshall (2024) documentaron una prevalencia elevada de síntomas de ansiedad y depresión en exdeportistas de élite, con diferencias según el deporte y la población estudiada.

7.7. La ansiedad ante el futuro

Durante la carrera, el futuro tiene una estructura clara: el próximo entrenamiento, el próximo partido, la próxima temporada, el próximo contrato. Después del retiro, la pregunta es qué hacer durante los próximos veinte o treinta años. Esa incertidumbre

produce ansiedad por el dinero, el trabajo, la familia, la salud o la capacidad de desempeñarse en otra profesión, y suele ser más intensa cuando el retiro no se planificó.

7.8. El retiro involuntario

No todos los jugadores deciden retirarse. A algunos los obliga una lesión, la pérdida de rendimiento, la decisión del club, la falta de contratos o una circunstancia familiar. Entre «decidí terminar» y «me hicieron terminar» hay una diferencia psicológica importante: cuando el jugador siente que perdió el control sobre la decisión, la adaptación suele ser más difícil.

7.9. El estrés después de competir

Aunque parezca contradictorio, algunos exjugadores sienten estrés después de dejar la competición. Durante años vivieron con presión, objetivos, evaluación constante, adrenalina y reconocimiento. Cuando todo eso desaparece, la falta de presión no siempre se vive como tranquilidad. Donde antes había un objetivo claro para el domingo, ahora hay una sensación de no saber hacia dónde ir.

7.10. La pérdida del propósito y el vacío

El fútbol organizaba la vida alrededor de objetivos concretos: ganar, mejorar, marcar, ascender, conseguir títulos. Al retirarse, esos objetivos desaparecen, y una de las preguntas centrales de la transición es qué propósito nuevo construir. No tiene por qué ser deportivo: puede ser educar, formar a jóvenes, emprender, estudiar, participar en la comunidad o cuidar a la familia.

Algunos jugadores esperaban el retiro durante años y, cuando llega, sienten vacío. Ocurre porque el retiro elimina de golpe la rutina, el equipo, los objetivos, la competición y el reconocimiento, y deja en su lugar tiempo, libertad e

incertidumbre. La libertad es positiva, pero hay que aprender a administrarla.

7.11. El sueño

Gouttebarge et al. (2019) incluyeron las alteraciones del sueño entre los síntomas observados en exdeportistas de élite. Pueden relacionarse con la pérdida de rutina, el estrés, la ansiedad, el dolor, los cambios en la actividad física, el consumo de alcohol o las preocupaciones económicas. Preguntar al exjugador cómo está durmiendo debería formar parte de cualquier evaluación.

7.12. El dolor físico y la salud mental

El cuerpo y la mente no pueden analizarse por separado. Muchos exfutbolistas tienen dolor de rodilla, lumbar o de cadera, artrosis y limitaciones funcionales derivadas de lesiones antiguas. Mannes et al. (2019) encontraron que el dolor significativo se asociaba con más malestar psicológico en deportistas retirados. El dolor persistente reduce la actividad física, favorece el aislamiento, altera el sueño, aumenta la irritabilidad y deteriora el bienestar. Por eso la salud física tiene que formar parte del cuidado psicológico.

El dolor, además, recuerda constantemente que el cuerpo ya no es el de antes. Quien antes corría y competía ahora puede tener dificultades para subir escaleras, y la comparación con el cuerpo competitivo afecta a la autoestima. La intervención ayuda a pasar de «mi cuerpo ya no sirve» a «mi cuerpo cambió y ahora necesita otro tipo de cuidado».

7.13. El alcohol y otras conductas de riesgo

La pérdida de rutina, el estrés, el dolor, la soledad y las dificultades de adaptación pueden ir acompañados de conductas poco saludables: consumo excesivo de alcohol, alimentación desordenada, sedentarismo, automedicación y otras formas de escape. Gouttebarge et al. (2019) documentaron consumo

problemático de alcohol en exdeportistas de élite, y Buckley et al. (2019) describieron conductas alimentarias desadaptativas en deportistas retirados. No debe suponerse que todos los exjugadores tienen estas conductas; lo importante es detectar a tiempo las que funcionan como mecanismos de escape.

7.14. El silencio psicológico

Algunos exdeportistas sufren en silencio porque piensan que, si tienen dinero y tuvieron éxito, no tienen derecho a sentirse mal. Es una idea peligrosa. El éxito deportivo no protege contra la ansiedad, la depresión, el duelo, la soledad ni la crisis de identidad. La salud mental no depende solo del éxito económico o deportivo.

7.15. ¿Por qué algunos futbolistas no piden ayuda?

Las barreras más habituales son el estigma («pensarán que estoy mal»), los modelos tradicionales de masculinidad («un hombre resuelve sus problemas solo»), la cultura deportiva («hay que aguantar»), la falta de información sobre cuándo pedir ayuda, la desconfianza hacia los psicólogos, las malas experiencias anteriores y la falta de servicios específicos para exdeportistas. Mannes et al. (2019) señalan que los deportistas retirados con malestar psicológico no siempre buscan tratamiento.

7.16. Factores de riesgo

El riesgo psicológico aumenta cuando coinciden varios factores:

- Personales: identidad deportiva exclusiva, dificultad para aceptar el retiro, baja autoestima y pocas habilidades de afrontamiento.
- Deportivos: retiro involuntario, lesiones, pérdida de rendimiento y una carrera vivida como insatisfactoria.
- Sociales: soledad, poco apoyo, pérdida de los compañeros y conflictos familiares.

- Económicos: pérdida de ingresos, mala planificación financiera y deudas.
- Físicos: dolor, discapacidad, problemas de sueño y enfermedades crónicas.

Mannes et al. (2019) encontraron que el malestar psicológico en exdeportistas se asociaba con dolor significativo, otras enfermedades, antecedentes de conmociones cerebrales, menor apoyo social y otras dificultades psicosociales.

7.17. Factores protectores

La salud mental también puede fortalecerse. Protegen la familia, las amistades y el apoyo social en general, la actividad física, la educación, el trabajo, las nuevas metas, la estabilidad económica, tener varias identidades, haber planificado el retiro, el acceso a atención psicológica y la participación en la comunidad. McCluskey et al. (2025) destacan en particular el apoyo social y la pertenencia a varios grupos.

7.18. La actividad física como recurso psicológico

El exjugador no tiene por qué dejar la actividad física, pero su objetivo cambia: ahora se mueve para vivir mejor. Mantenerse activo ayuda a conservar la condición cardiovascular, la fuerza, la movilidad y la autonomía, favorece el contacto social y mejora el bienestar psicológico. La actividad tiene que adaptarse a la edad, la condición física, las lesiones y los objetivos de cada persona.

Tabla 9
Cambios en la práctica de actividad física durante la carrera y después del retiro

Durante la carrera	Después del retiro
Rendimiento	Salud
Competición	Bienestar
Resultado	Calidad de vida
Entrenamiento	Actividad física

Durante la carrera	Después del retiro
Ganar	Disfrutar
Presión	Autonomía
Equipo profesional	Comunidad
Objetivo deportivo	Proyecto de vida

Nota. Comparación de la actividad física en función de los objetivos de cada etapa.

7.19. El psicólogo del deporte: de la intervención a la prevención

El psicólogo del deporte no debería aparecer solo cuando hay una crisis. Antes del retiro puede evaluar, preparar emocionalmente al jugador, ayudarle a planificar y a desarrollar otras identidades. Durante el retiro, acompaña el duelo, el manejo de la ansiedad y la reconstrucción de objetivos. Después, hace seguimiento, orienta y deriva a atención clínica cuando es necesario. En deportistas de élite en activo, Wang et al. (2025) revisaron sistemáticamente las intervenciones psicológicas para mejorar el bienestar mental.

7.20. Detección temprana

Una herramienta sencilla es hacer revisiones periódicas que exploren cinco aspectos:

1. Estado emocional: ¿cómo se ha sentido en las últimas semanas?
2. Sueño: ¿duerme bien?
3. Relaciones: ¿mantiene el contacto con personas importantes para él?
4. Propósito: ¿tiene objetivos para el presente y el futuro?
5. Funcionamiento: ¿puede realizar con normalidad sus actividades diarias?

Si las dificultades persisten, conviene una evaluación profesional.

7.21. Señales de alerta

Requieren especial atención la tristeza persistente, la desesperanza, el aislamiento marcado, la pérdida de interés, las alteraciones importantes del sueño, el consumo problemático de sustancias, la irritabilidad intensa, el deterioro del funcionamiento, el abandono del autocuidado y los pensamientos de muerte o de autolesión.

Si una persona expresa pensamientos de suicidio, intención de hacerse daño o siente que no puede mantenerse a salvo, necesita ayuda profesional urgente y contacto inmediato con los servicios de emergencia o de atención en crisis de su localidad.

7.22. No diagnosticar desde el vestuario

Los compañeros pueden notar cambios, pero no deben diagnosticar. Decir «está deprimido» sin una evaluación profesional puede ser un error. Es preferible algo como: «He notado que te estás aislando y que pareces estar pasando por un momento difícil. ¿Quieres hablar?». El objetivo es acompañar, escuchar y derivar, no poner etiquetas.

7.23. Modelo SALUD

Para la prevención y el acompañamiento se propone el modelo SALUD:

- Supervisar: hacer un seguimiento periódico del bienestar.
- Acompañar: ofrecer apoyo emocional y social.
- Localizar: identificar factores de riesgo y señales de alerta.
- Unir: conectar al exjugador con su familia, sus compañeros y los profesionales.
- Desarrollar: construir habilidades, objetivos e identidades nuevas.

Este modelo se suma a los presentados en los capítulos anteriores (TRANSICIÓN, RIF, PERDA, ERA, CUIDA y VESTUARIO), que en conjunto forman la base del programa integral del capítulo 12.

7.24. Programa «Mente después del fútbol»

Se propone un programa preventivo de doce semanas cuyo objetivo es fortalecer el bienestar psicológico y facilitar la adaptación a la vida después del fútbol profesional. Cada semana trabaja un tema:

- Evaluación inicial.
- Historia personal y deportiva.
- Identidad después del fútbol.
- Reconocimiento del duelo.
- Regulación emocional.
- Manejo del estrés.
- Sueño y recuperación.
- Relaciones sociales.
- Actividad física y salud.
- Proyecto profesional.
- Propósito y sentido de vida.
- Plan personal de bienestar.

7.25. Matriz de intervención

Tabla 10

Problemas de salud mental y estrategias de intervención en futbolistas retirados

Problema	Manifestación	Intervención
Pérdida de identidad	«Ya no sé quién soy»	Trabajo sobre identidad
Tristeza	Desmotivación	Evaluación psicológica
Ansiedad	Preocupación constante	Técnicas de regulación
Soledad	Aislamiento	Redes de apoyo

Problema	Manifestación	Intervención
Insomnio	Dificultad para dormir	Higiene del sueño y evaluación
Dolor	Limitación física	Equipo médico interdisciplinario
Falta de propósito	Vacío	Proyecto de vida
Problemas económicos	Estrés	Educación financiera
Consumo de alcohol	Escape emocional	Evaluación y derivación
Inactividad	Sedentarismo	Ejercicio adaptado

Nota. Las intervenciones presentadas tienen carácter orientativo y requieren valoración profesional individual.

7.26. Caso ilustrativo: «Cuando ganar ya no importa»

Caso hipotético, construido con fines didácticos. No corresponde a una persona real.

Julián, de 36 años, jugó como profesional durante 15 y se retiró después de una lesión. En los primeros meses decía: «Estoy bien. Ya era hora». Seis meses después empezó a dormir mal, a salir poco, a mostrarse irritable, a beber con frecuencia, a evitar a sus antiguos compañeros y a recordar constantemente su época profesional. Su esposa comenta: «Tiene todo lo que necesita, pero parece que no encuentra una razón para levantarse con ganas».

Con esta información no es posible hacer un diagnóstico, pero sí hay señales que justifican una evaluación profesional: aislamiento, alteraciones del sueño, consumo de alcohol, pérdida de motivación, un retiro involuntario por lesión y pérdida de propósito. El abordaje tiene que ser interdisciplinario.

Preguntas para el análisis del caso:

- ¿Qué factores de riesgo presenta Julián?
- ¿Qué pérdidas ha vivido?
- ¿Cómo puede influir la lesión en su situación?
- ¿Qué relación hay entre el sueño y el bienestar?

- ¿Por qué podría estar usando el alcohol para afrontar la situación?
- ¿Qué debería hacer su familia?
- ¿Qué profesionales deberían intervenir?
- ¿Cómo puede recuperar sus relaciones sociales?
- ¿Qué nuevo propósito podría desarrollar?
- ¿Qué señales indicarían la necesidad de una intervención urgente?

7.27. La intervención interdisciplinaria

La salud del exfutbolista no puede depender de un solo profesional. Puede requerir la participación del psicólogo, el médico, el fisioterapeuta, el nutricionista, el profesional de la actividad física, el trabajador social y un orientador laboral o financiero, además de la familia y la red social. El objetivo es atender a la persona de manera integral.

7.28. El club como agente de prevención

Los clubes profesionales deberían contar con programas de transición que empiecen años antes del retiro. Tres años antes, podrían ofrecer educación financiera, orientación profesional, formación académica y trabajo sobre la identidad. Un año antes, una planificación concreta, una evaluación psicológica y preparación para la familia. Durante el retiro, acompañamiento, seguimiento y acceso a redes de exjugadores. Entre uno y tres años después, seguimiento psicológico, orientación laboral y participación comunitaria. Así, el retiro deja de ser un hecho inesperado y se convierte en un proceso preparado.

7.29. La continuidad

La salud mental se favorece cuando el exjugador conserva elementos valiosos de su vida anterior mientras desarrolla otros nuevos. Quien pasa de futbolista a entrenador de jóvenes vive una

transformación, y puede decir que el fútbol cambió de lugar en su vida pero sigue formando parte de quién es.

7.30. De sobrevivir a vivir

El objetivo de la intervención es ayudar al exjugador a construir una vida con sentido después del fútbol, con bienestar, relaciones, salud, propósito, autonomía, trabajo, aprendizaje y participación social. La salud mental no consiste únicamente en eliminar síntomas; también consiste en construir bienestar.

7.31. Actividades para el trabajo individual o grupal

Mi semáforo emocional. El exjugador revisa su situación en tres niveles. En el nivel verde, está bien: duerme adecuadamente, tiene relaciones, objetivos y actividad física. En el amarillo, necesita atención: está más aislado, duerme peor, está preocupado o ha perdido motivación. En el rojo, necesita ayuda profesional: siente una desesperanza intensa, su funcionamiento se ha deteriorado mucho, tiene un consumo problemático o pensamientos de autolesión o suicidio. Esta actividad no sustituye una evaluación clínica; su objetivo es facilitar el reconocimiento temprano.

¿Qué me mantiene en pie? El exjugador identifica cinco personas que pueden apoyarlo, cinco actividades que le hacen bien, cinco fortalezas que desarrolló en el fútbol y cinco objetivos para después del retiro. La finalidad es mostrarle que tiene recursos que puede trasladar a su nueva vida.

Mis nuevas victorias. Durante la carrera, las victorias se medían en títulos, goles y ascensos. Después del retiro pueden redefinirse: recuperar una relación familiar, terminar una carrera universitaria, empezar un negocio, ayudar a un joven, cuidar la salud o aprender algo nuevo. El concepto de éxito cambia.

7.32. Síntesis del capítulo

El retiro es una transición psicológica importante, pero no todos los exfutbolistas desarrollan problemas de salud mental. La vulnerabilidad aumenta con la pérdida de identidad deportiva, la soledad, la falta de apoyo, el dolor, las lesiones y los problemas de sueño, y el consumo problemático de alcohol u otras sustancias requiere atención profesional. La familia, los antiguos compañeros, las nuevas redes sociales y la actividad física adaptada protegen el bienestar (McCluskey et al., 2025). La prevención debe empezar antes del retiro, los clubes tienen responsabilidad en ella y el psicólogo del deporte cumple una función preventiva y de acompañamiento. Pedir ayuda no es una debilidad. La meta es construir una vida nueva en la que el exjugador pueda sentir que su valor no terminó con su último partido.

7.33. Preguntas para el debate

a. ¿Puede el retiro deportivo afectar la salud mental?
b. ¿Por qué algunos futbolistas se adaptan mejor que otros?
c. ¿Qué relación hay entre identidad y depresión?
d. ¿Cómo influye la soledad?
e. ¿Por qué algunos deportistas no buscan ayuda psicológica?
f. ¿Qué papel tiene la familia?
g. ¿Qué responsabilidad tienen los clubes?
h. ¿Cómo puede prevenirse el aislamiento?
i. ¿Qué importancia tiene el propósito de vida?
j. ¿Cómo debería funcionar un programa de salud mental para futbolistas retirados?

Capítulo 8

La familia frente al retiro

Cambios en la pareja, la paternidad, los roles familiares, la convivencia y el apoyo emocional después del fútbol profesional

8.1. Introducción

El retiro no afecta solo al futbolista; la familia también atraviesa una transición. Durante años, la vida del hogar se organizó según el calendario deportivo: entrenamientos, concentraciones, partidos, viajes, temporadas y contratos. Cuando esa estructura desaparece, cambia la dinámica de la casa. El jugador vuelve con más tiempo libre, pero no necesariamente con una identidad reconstruida, y su pareja, sus hijos y sus padres también tienen que adaptarse.

Brown et al. (2019) estudiaron las experiencias de parejas y padres de deportistas retirados. Encontraron que también ellos vivían incertidumbre, cambios de roles y dificultades durante la transición, y que una mejor comunicación y la posibilidad de compartir las emociones fortalecían las relaciones. El retiro, por tanto, es un proceso familiar y no solo individual.

8.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar los cambios emocionales, sociales, económicos, afectivos y de roles que vive la familia del futbolista durante y después del retiro.

Los objetivos específicos son:

a. Describir el efecto del retiro en la pareja y en la relación con los hijos.
b. Identificar los cambios en los roles familiares y los conflictos que pueden surgir.
c. Analizar los cambios económicos y su efecto en la familia.
d. Valorar la comunicación y el apoyo familiar como factores protectores.

e. Proponer estrategias de intervención familiar.

8.3. La familia también deja una forma de vida

Durante la carrera, la familia se acostumbra a los viajes, las concentraciones, los horarios cambiantes, los traslados de ciudad, los periodos de ausencia y la atención de los medios. Cuando el jugador se retira, todo el sistema familiar cambia. Voorheis et al. (2023) incluyen las relaciones sociales y familiares entre las dimensiones que influyen en la adaptación después de la carrera.

8.4. «Ahora estás siempre en casa»

El cambio más visible es que el exjugador pasa mucho más tiempo en casa. Antes no estaba porque tenía entrenamiento; ahora está todo el día. Eso puede ser positivo, pero también genera tensiones si la familia había desarrollado una dinámica propia. La pareja se acostumbró a tomar muchas decisiones sola, los hijos tienen sus horarios, y el exjugador puede esperar recuperar de inmediato un lugar central en todas las actividades. Esa diferencia de expectativas es una fuente habitual de conflicto.

8.5. El regreso al hogar

Volver a casa de forma permanente no consiste solo en tener más tiempo para la familia; implica aprender a convivir con ella en una situación distinta. Durante la carrera, el club marcaba una estructura externa muy clara. Después del retiro, el exjugador tiene que construir su propia estructura, y eso cambia los horarios, las responsabilidades, las decisiones, los espacios personales, las tareas domésticas y la relación con los hijos.

8.6. La pareja ante el retiro

La pareja suele vivir emociones encontradas. Se alegra de poder pasar más tiempo juntos y, al mismo tiempo, siente que la relación está cambiando y no sabe cómo manejarlo. Brown et al.

(2019) observaron que las parejas de deportistas retirados tenían que adaptar sus propias vidas y renegociar roles y dinámicas de relación. Por eso la pareja también necesita acompañamiento.

8.7. «Desde que dejó el fútbol está diferente»

Algunos familiares perciben un cambio de carácter en el exjugador. Durante años, su día a día estuvo marcado por la competición, la presión, la disciplina y los objetivos. Después del retiro pueden aparecer irritabilidad, aburrimiento, ansiedad, nostalgia, necesidad de reconocimiento o, al contrario, más tranquilidad y sensibilidad. No suele tratarse de un cambio permanente de personalidad, sino de un proceso de adaptación.

8.8. El conflicto de roles

Durante la carrera, el jugador era también esposo, padre, hijo y hermano, pero su identidad deportiva ocupaba el lugar principal. Tras el retiro, los roles familiares ganan protagonismo, y aparece la pregunta de cómo quiere ser ahora dentro de su familia.

8.9. El padre que vuelve

Durante su carrera, el padre futbolista se pierde cumpleaños, reuniones escolares, fines de semana, vacaciones y muchos momentos cotidianos. El retiro le da la oportunidad de recuperar ese tiempo, pero tener tiempo disponible no garantiza una relación cercana. Esa relación se construye con presencia, escucha, participación, afecto y actividades compartidas.

Puede ocurrir que el exjugador esté en casa pero con la cabeza en el pasado: revisa partidos, mira fotografías, habla siempre de su carrera y compara el presente con lo que vivió. Los hijos perciben que su padre está, pero no está con ellos. La reconstrucción familiar exige presencia física y emocional.

8.10. Los hijos ante la transición

Los niños pequeños pueden no entender por qué su padre ya no juega, y los adolescentes pueden preguntarse qué va a hacer ahora. La familia tiene que darles una explicación adecuada a su edad y evitar que interpreten el retiro como una tragedia. Puede explicarse, por ejemplo, que el padre terminó una etapa profesional y va a empezar otra.

8.11. El riesgo de proyectar el fútbol en los hijos

Algunos exjugadores intentan vivir una segunda carrera a través de sus hijos («vas a ser futbolista porque yo lo fui»). Eso genera presión. Cada hijo necesita desarrollar su propia identidad, sus propios intereses y sus propios objetivos, sean la música, la medicina, la tecnología, los negocios u otro deporte. El padre puede transmitir su experiencia sin convertirla en obligación. En una familia sana, la experiencia deportiva del padre es una referencia, no una imposición.

8.12. La relación de pareja después del retiro

La pareja se enfrenta a desafíos nuevos: más convivencia, posibles reducciones de ingresos, un cambio de actividad profesional, emociones como la nostalgia o la frustración y, a veces, la pérdida del estatus económico o social que el exjugador tenía durante su carrera. Todo ello exige comunicación.

8.13. La comunicación familiar

Hablar es una de las herramientas más importantes. Además de planificar qué van a hacer, conviene preguntar cómo se siente cada uno, qué ha cambiado, qué necesita del otro y qué habría que cambiar en la convivencia. Brown et al. (2019) encontraron que compartir las emociones y mejorar la comunicación se asociaba con una evolución positiva de las relaciones.

8.14. El error de decir «ya pasó»

Un familiar puede decir con buena intención: «Ya terminó el fútbol, ahora tienes que seguir adelante». Pero esa frase puede invalidar la experiencia del exjugador, porque el fútbol no fue solo un empleo: fue una etapa de su vida, una identidad, un grupo y una fuente de reconocimiento. Una respuesta más adecuada sería: «Sé que esta etapa fue muy importante para ti. Estoy contigo mientras construyes la siguiente».

8.15. El dinero y la familia

Algunos futbolistas disfrutaron de salarios altos, primas y patrocinios. Después del retiro, los ingresos suelen bajar, y eso genera preocupación, discusiones, cambios en el estilo de vida, deudas o presión para encontrar trabajo. El problema económico no es solo financiero; también se convierte en un problema emocional y familiar. El capítulo 9 lo desarrolla con más detalle.

Si el exjugador era el principal sostén económico, los roles familiares cambian: puede tener que volver a trabajar, o su pareja puede tener que asumir más responsabilidades. Aparecen tensiones relacionadas con el poder, la autonomía, la autoestima y la dependencia. La familia necesita entender que el valor de una persona no depende de cuánto dinero aporta.

8.16. La educación financiera familiar

La transición debería incluir educación financiera para toda la familia: presupuesto, ahorro, inversión, deudas, seguros y búsqueda de nuevos ingresos. El objetivo es evitar que la caída de ingresos se convierta en una crisis. Park et al. (2013) señalan la planificación de la transición y la diversificación de recursos como componentes de una adaptación más favorable.

8.17. La familia como factor protector

La familia puede ser una de las principales fuentes de apoyo, y ese apoyo adopta varias formas: emocional («te escucho»), práctico («te ayudo con esto»), informativo («encontré una oportunidad que puede interesarte»), social («vamos a salir») y motivacional («puedes empezar una nueva etapa»). Brown et al. (2018) encontraron que la familia era una de las fuentes de apoyo más eficaces durante la transición, sobre todo cuando el deportista sentía que quienes lo rodeaban comprendían su situación y se preocupaban por él.

8.18. La familia no es terapeuta

Hay un límite importante. La familia puede escuchar, acompañar, observar, motivar y facilitar el acceso a ayuda, pero no tiene que resolver todos los problemas psicológicos. Cuando aparecen síntomas importantes, hay que buscar apoyo profesional. Ningún familiar debería asumir el papel de psicólogo del exjugador.

8.19. El exceso de protección

También puede ocurrir lo contrario: la familia decide no exigirle nada porque está pasando por un momento difícil. A corto plazo esto puede ayudar, pero a largo plazo aumenta la dependencia. Lo adecuado es combinar apoyo y autonomía: el exjugador necesita sentirse acompañado y, a la vez, responsable de construir su nueva vida.

8.20. Los padres del futbolista retirado

Para algunos padres, la carrera de su hijo era motivo de orgullo, fuente de reconocimiento y, a veces, un proyecto compartido y parte de la identidad familiar. Cuando termina, ellos también tienen que adaptarse y se preguntan qué hará su hijo, si estará bien económicamente y si será feliz. La transición también puede requerir conversaciones con ellos.

8.21. La familia y la identidad

El hogar puede ser un espacio para reconstruir la identidad. La familia puede recordarle al exjugador que es más que un jugador: es padre, pareja, hijo, hermano, amigo, profesional y, tal vez, mentor. Durante la carrera, la familia acompañaba al futbolista; después, el exjugador puede participar activamente en la vida familiar, acompañar a sus hijos, cocinar, tomar decisiones compartidas, cuidar a sus padres o impulsar proyectos familiares. La familia deja de ser solo un sistema de apoyo al deportista y se convierte en un espacio de reconstrucción personal.

8.22. El riesgo de descargar la frustración en la familia

El retiro genera frustración, tristeza, ansiedad y desorientación, y existe el riesgo de descargar esas emociones sobre las personas más cercanas. Conviene distinguir entre «estoy sufriendo por mi transición» y «mi familia es responsable de mi sufrimiento». La comunicación y el apoyo psicológico ayudan a que el malestar no se convierta en conflicto familiar.

8.23. Modelo FAMILIA

Para la adaptación familiar se propone el modelo FAMILIA:

- Facilitar la comunicación: crear espacios de conversación.
- Acompañar: estar presentes durante la transición.
- Modificar roles: redistribuir responsabilidades.
- Identificar necesidades: comprender qué necesita cada miembro.
- Liberar expectativas: no exigir que el exjugador siga siendo quien era.
- Integrar: incorporar la historia deportiva a la nueva vida.
- Autonomizar: favorecer que el exjugador construya su propio proyecto.

8.24. Matriz de cambios familiares

Tabla 11

Transformaciones de la dinámica familiar antes y después del retiro deportivo

Antes del retiro	Después del retiro	Desafío
Viajes frecuentes	Más presencia en casa	Reorganizar la convivencia
Ingresos deportivos	Nuevas fuentes de ingreso	Planificación económica
Horarios del club	Horarios flexibles	Crear nuevas rutinas
Padre ausente	Padre más disponible	Reconstruir vínculos
Pareja habituada a los viajes	Más convivencia	Renegociar espacios
Identidad de jugador	Nueva identidad	Aceptar la transformación
Decisiones centradas en el fútbol	Decisiones familiares	Participación compartida
Grupo deportivo	Familia y nuevos grupos	Ampliar la pertenencia

Nota. Se identifican cambios familiares y dificultades que pueden presentarse durante la transición.

8.25. Caso ilustrativo: «Ahora estamos juntos, pero estamos lejos»

Caso hipotético, construido con fines didácticos. No corresponde a personas reales.

Miguel, de 38 años, jugó como profesional durante 16 y se retiró por decisión propia. Durante su carrera viajaba constantemente y su esposa, Laura, tomaba muchas de las decisiones familiares. Ahora Miguel pasa todo el día en casa y empieza a opinar sobre los horarios, la educación de los hijos, los gastos y las actividades familiares. Laura le dice: «Durante quince años tuve que resolver muchas cosas sola. Ahora parece que quieres controlarlo todo». Miguel responde: «Me retiré para estar con mi familia y ahora siento que no me necesitan».

Ninguno actúa necesariamente con mala intención; los dos están atravesando una transición. Laura tiene que adaptarse a una presencia nueva, y Miguel tiene que aprender que estar presente no significa recuperar de inmediato el control de todos los espacios familiares.

Preguntas para el análisis del caso:

a. ¿Qué cambios ha vivido Miguel? ¿Y Laura?
b. ¿Por qué surgen los conflictos?
c. ¿Qué papel tiene la comunicación?
d. ¿Cómo podrían redistribuir las responsabilidades?
e. ¿Qué espacios individuales deberían mantener?
f. ¿Cómo puede Miguel reconstruir su identidad?
g. ¿Qué papel podrían tener los hijos?
h. ¿Sería útil una intervención familiar?

8.26. Actividades para el trabajo familiar

Nuestra nueva familia. Cada miembro responde por separado tres grupos de preguntas. Sobre el periodo anterior al retiro: qué funcionaba bien, qué era difícil, qué se sacrificaba y qué se disfrutaba. Sobre el presente: qué cambió, qué le gusta, qué le incomoda y qué necesita. Sobre el futuro: qué quieren conservar, qué necesitan cambiar y qué quieren construir juntos. Después se comparten las respuestas en una conversación familiar.

Acuerdo de convivencia. La familia establece acuerdos sobre horarios, espacios personales, responsabilidades, economía, actividades familiares, tiempo de pareja, tiempo con los hijos, actividad física y nuevos proyectos, para que la convivencia no se improvise.

Una nueva relación con mis hijos. El padre retirado responde: ¿qué momentos perdí durante mi carrera?, ¿qué puedo recuperar ahora?, ¿qué actividades disfrutan mis hijos?, ¿qué quiero aprender de ellos?, ¿qué quiero enseñarles? y ¿cómo puedo estar

presente sin imponer mi experiencia? La última pregunta es la más importante.

8.27. La pareja como equipo

Después del retiro aparece otro tipo de equipo: la pareja y la familia. Necesita comunicación, objetivos compartidos, confianza, respeto, reparto de responsabilidades, espacios individuales y apoyo mutuo. El éxito consiste en encontrar una nueva forma de funcionar juntos.

8.28. Programa «Familia después del fútbol»

Se propone un programa preventivo de ocho semanas:

1. Comprender el retiro: la familia analiza qué significa la transición.
2. Identificar pérdidas: cada miembro expresa lo que ha perdido.
3. Comunicación: aprender a expresar necesidades y emociones.
4. Roles: redistribuir responsabilidades.
5. Economía: revisar el presupuesto y los proyectos.
6. Pareja: crear espacios de conexión.
7. Hijos: fortalecer la presencia y la comunicación.
8. Proyecto familiar: fijar objetivos para los próximos años.

8.29. Indicadores de adaptación familiar

Tabla 12
Dimensiones e indicadores para evaluar la adaptación familiar al retiro deportivo

Dimensión	Pregunta
Comunicación	¿Podemos hablar de lo que sentimos?
Convivencia	¿Podemos compartir sin invadirnos?
Roles	¿Están claras las responsabilidades?
Economía	¿Tenemos un plan financiero?
Pareja	¿Tenemos tiempo de calidad?
Hijos	¿Hay comunicación con ellos?
Autonomía	¿Cada miembro tiene su propio espacio?
Proyecto	¿Tenemos objetivos familiares?

8.30. La intervención interdisciplinaria

Cuando hay dificultades importantes, puede ser necesaria la participación del psicólogo del deporte, un psicólogo clínico o de familia, un trabajador social, un orientador financiero y un profesional de la actividad física, junto con la propia familia. Así se evita reducir todos los problemas a «problemas de pareja» o a «problemas del futbolista», cuando el retiro afecta a muchas dimensiones a la vez.

8.31. La familia como puente hacia la nueva vida

La familia puede ayudar al exjugador a pasar de una vida centrada en el fútbol a una vida centrada en la persona, recordándole que no tiene que dejar atrás lo que fue y que puede usar lo aprendido para construir algo nuevo. Voorheis et al. (2023) recomiendan trabajar, además del retiro, las nuevas identidades, las relaciones, la educación, el empleo y las redes de apoyo.

El retiro permite, además, emprender proyectos que antes eran difíciles: viajar en familia, estudiar, emprender, abrir una escuela de fútbol, participar en proyectos comunitarios o recuperar tiempo con los hijos. La pregunta cambia de «¿qué perdimos?» a «¿qué podemos construir ahora?».

8.32. Síntesis del capítulo

El retiro afecta a todo el sistema familiar. La pareja puede necesitar renegociar roles y espacios, la presencia permanente del exjugador en casa requiere un periodo de adaptación y la relación con los hijos puede fortalecerse, siempre que no se conviertan en sustitutos del proyecto deportivo del padre. La caída de ingresos genera tensiones, por lo que la educación financiera debe formar parte de la preparación. La comunicación emocional es un recurso central y la familia es uno de los principales factores protectores (Brown et al., 2018, 2019), aunque no sustituye la ayuda profesional cuando esta es necesaria. El exjugador necesita apoyo y autonomía

a la vez, y la transición familiar debería empezar antes del último partido. El objetivo no es volver a la familia que existía antes del retiro, sino construir una nueva forma de vivir juntos.

8.33. Preguntas para el debate

a. ¿Cómo afecta el retiro a la pareja?
b. ¿Por qué la familia también vive una transición?
c. ¿Qué cambios pueden producirse en los roles familiares?
d. ¿Cómo puede afectar la reducción de ingresos?
e. ¿Qué oportunidades ofrece el retiro para la relación con los hijos?
f. ¿Por qué no es recomendable proyectar la carrera deportiva sobre los hijos?
g. ¿Qué papel tiene la comunicación?
h. ¿Puede la familia prevenir problemas de salud mental?
i. ¿Cuándo debería intervenir un profesional?
j. ¿Cómo se construye una nueva dinámica familiar después del fútbol?

Capítulo 9

El dinero después del fútbol

Salarios, pérdida de ingresos, educación financiera y seguridad económica del futbolista retirado

9.1. Introducción

Durante su carrera, el futbolista aprende a entrenar, competir, ganar, perder, recuperarse de lesiones y responder a las exigencias de un equipo. Hay otro aprendizaje para el que suele recibir mucha menos preparación: administrar el dinero.

El retiro cambia por completo la relación del jugador con sus ingresos. El salario que durante años parecía seguro puede desaparecer en pocos meses; las primas bajan, los contratos terminan, los patrocinios se acaban y los gastos de la familia siguen. El retiro es, por tanto, también una transición económica.

No es correcto suponer que todos los deportistas retirados manejan mal su dinero. Laschowski y O'Reilly (2026) estudiaron a 65 deportistas profesionales retirados de las grandes ligas norteamericanas y encontraron, en general, niveles favorables de bienestar financiero, relacionados con la capacidad de cumplir obligaciones, ahorrar, controlar el gasto y resistir imprevistos. Por su parte, el sindicato internacional de futbolistas FIFPRO (s. f.) advierte que solo una minoría de jugadores alcanza con los ingresos de su carrera una seguridad financiera para toda la vida, y recomienda preparar con tiempo la transición profesional y desarrollar formación y habilidades para después del fútbol.

La cuestión no es tener mucho dinero, sino convertir unos ingresos deportivos temporales en una seguridad económica que dure.

9.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar los cambios económicos que vive el futbolista durante y después del retiro, y proponer

estrategias de planificación financiera, educación económica y generación de nuevos ingresos.

Los objetivos específicos son:

a. Relacionar la carrera deportiva con la situación económica del jugador.
b. Identificar los principales riesgos financieros posteriores al retiro y su efecto psicológico.
c. Destacar la importancia del ahorro, la planificación y la educación financiera.
d. Identificar alternativas laborales y empresariales después del fútbol.
e. Proponer estrategias para construir seguridad económica a largo plazo.

9.3. El dinero durante la carrera

El futbolista profesional suele tener ingresos altos durante un periodo corto de su vida laboral. A diferencia de otras profesiones, en las que se trabaja durante varias décadas, la carrera deportiva puede terminar muy pronto por la edad, las lesiones, la caída del rendimiento, las decisiones del club, la competencia por el puesto o la situación económica del equipo. Barth et al. (2021) revisaron los estudios sobre el retiro de futbolistas profesionales y encontraron que aproximadamente la mitad de los jugadores estudiados se había retirado de forma involuntaria, casi siempre por bajo rendimiento o lesiones. La consecuencia económica es clara: el jugador no siempre decide cuándo dejará de cobrar.

9.4. Ganar mucho no es lo mismo que estar seguro

Un error frecuente es confundir un ingreso alto con riqueza. La riqueza depende de cuánto se gasta, cuánto se ahorra, cuánto se invierte, cuánto se debe, cuánto tiempo tienen que durar los recursos y qué otras fuentes de ingreso existen. Un jugador

puede ganar mucho dinero y terminar con poco si mantiene un nivel de gasto que no podrá sostener después.

Pensemos en un ejemplo hipotético. Un futbolista cobra 20 000 dólares al mes y se acostumbra a un auto de lujo, una casa grande, viajes frecuentes, varios empleados y ayudas económicas a su familia. Tras el retiro, sus ingresos bajan a 2 000 dólares mensuales. El problema no es solo la pérdida de 18 000 dólares; es que su estructura de gastos sigue siendo la misma.

9.5. El efecto de perder ingresos

La caída de ingresos se vive como una pérdida más del retiro. El exjugador pasa de comprar sin pensarlo a tener que calcular cada gasto, y eso afecta a su autoestima, a su sensación de independencia, a sus relaciones familiares, a su estatus y a su idea de éxito. La transición económica forma parte del duelo deportivo.

9.6. El estilo de vida del futbolista

Algunos jugadores construyen su estilo de vida alrededor de sus ingresos deportivos, y el problema aparece cuando ese estilo se convierte en una obligación. Los ingresos altos llevan a gastos altos, los gastos altos a depender del salario y, cuando llega el retiro, resulta imposible mantener ese nivel. Una alternativa más sostenible es usar los ingresos altos para ahorrar, invertir con prudencia, diversificar y preparar una nueva actividad profesional.

9.7. La inflación del estilo de vida

Se habla de inflación del estilo de vida cuando cada aumento de ingresos trae un aumento igual o mayor de los gastos: el auto común se cambia por uno de lujo, la vivienda modesta por una muy cara, las vacaciones ocasionales por viajes constantes, y el número de personas que dependen del jugador crece. Disfrutar de los ingresos no es el problema; lo es que cada aumento se convierta en un gasto permanente.

9.8. El dinero y la familia

El futbolista puede convertirse durante años en el principal sostén económico de su pareja, sus hijos, sus padres, sus hermanos y otros familiares. Esa responsabilidad pesa, y el jugador puede llegar a sentir que todos dependen de él, algo que en el retiro se convierte en una fuente de presión. Por eso la planificación financiera tiene que incluir a la familia, no solo al jugador.

En algunos contextos culturales, además, los ingresos del futbolista están muy ligados a su identidad como proveedor, y perderlos puede interpretarse como dejar de ser importante. Esa idea hay que cuestionarla: el exjugador sigue siendo padre, pareja, amigo, profesional y miembro de una comunidad, con independencia de cuánto gane.

9.9. Ayudar a la familia sin comprometer el propio futuro

Ayudar económicamente a la familia puede ser un acto de solidaridad, pero no es lo mismo ayudar que asumir de forma indefinida todas las obligaciones de otras personas. Una planificación sana ordena las prioridades: las necesidades propias y de los hijos, el apoyo a otros familiares, el ahorro, la inversión, un fondo de emergencia y la previsión para la vejez. La solidaridad también necesita límites.

9.10. El representante y el entorno financiero

A lo largo de su carrera, el futbolista trata con representantes, abogados, contadores, asesores financieros, administradores y posibles socios. Pueden ser de gran ayuda, pero delegar una tarea no significa desentenderse de ella. Un jugador debería poder responder a preguntas básicas: cuánto dinero tiene, cuánto gasta, cuánto debe, cuánto ahorra, dónde está invertido su

dinero, qué riesgos corre, qué ingresos tendrá si deja de jugar y qué pasará con su familia si no puede trabajar.

9.11. Entender los contratos

La educación financiera empieza por entender los contratos. Antes de firmar, el jugador debería comprender, con asesoría profesional independiente cuando haga falta, el salario, la duración, las primas, los derechos de imagen, los impuestos, los seguros, las cláusulas de rescisión y las formas de pago. Firmar sin entender puede tener consecuencias durante años.

9.12. Las decisiones impulsivas

El dinero facilita las decisiones rápidas, y algunas resultan costosas: compras impulsivas, inversiones que no se entienden, préstamos informales, negocios con amigos, inversiones hechas por presión, endeudamiento excesivo o confianza total en una sola persona. Un principio útil es no invertir en nada que uno no pueda explicar con sus propias palabras.

9.13. Las inversiones

Invertir no es solo colocar dinero esperando una ganancia; toda inversión combina rentabilidad, riesgo, plazo, liquidez y conocimiento. Antes de invertir, el jugador debería preguntarse qué está comprando, quién administra el dinero, qué riesgo corre, si puede perder parte o todo lo invertido, cuándo podrá recuperarlo, cuánto cuesta, si la operación está regulada y qué alternativas tiene. La inversión debe formar parte de una estrategia global, no de una búsqueda desesperada de beneficios rápidos.

Los futbolistas suelen recibir propuestas del tipo «invierte ahora y duplica tu dinero», «es un negocio seguro» o «no puedes perder». Las promesas de ganancias extraordinarias con poco o ningún riesgo son señales de alerta. Una decisión financiera

responsable requiere tiempo, información y asesoramiento independiente.

9.14. El endeudamiento

No toda deuda es negativa; la que financia una vivienda, la educación o un negocio viable puede ser razonable. El problema aparece cuando la deuda financia el consumo de forma permanente. Son señales de riesgo pagar una deuda con otra, usar el crédito para gastos cotidianos, no conocer los tipos de interés, atrasarse en los pagos, acumular créditos sin plan, depender de préstamos familiares y no tener un fondo de emergencia. Laschowski y O'Reilly (2026) destacan la importancia de no recurrir a la deuda para cubrir gastos diarios.

9.15. El fondo de emergencia

El fondo de emergencia sirve para afrontar imprevistos como el desempleo, una enfermedad, una lesión, un accidente, una reparación urgente o una caída de ingresos. No es dinero para vacaciones ni para compras. Su función es dar seguridad, tiempo y margen para tomar decisiones.

9.16. Ahorrar antes de gastar

Durante la carrera conviene invertir el orden habitual: en lugar de gastar primero y ahorrar lo que sobre, se aparta primero el ahorro y la inversión y se gasta después. La diferencia parece pequeña, pero cambia la conducta financiera y convierte el ahorro en un hábito.

9.17. Un presupuesto de referencia

Una herramienta sencilla es el presupuesto mensual. La tabla siguiente es solo un ejemplo ilustrativo elaborado para este libro, no una recomendación basada en una fuente; los porcentajes

deben ajustarse con un asesor según los ingresos, las obligaciones, el país, los impuestos, la etapa de la carrera y la situación familiar.

Tabla 13
Distribución porcentual orientativa del presupuesto mensual del futbolista retirado

Categoría	Porcentaje orientativo
Necesidades básicas	30–40 %
Ahorro	15–20 %
Inversión	10–20 %
Ayuda familiar	5–15 %
Formación	5–10 %
Ocio	5–10 %
Imprevistos y otros	5–10 %

Nota. Los porcentajes constituyen un ejemplo ilustrativo elaborado para el libro y no representan resultados empíricos ni una distribución obligatoria.

9.18. La educación financiera

La educación financiera debería empezar mucho antes del retiro y avanzar por niveles. En un primer nivel, el jugador aprende a manejar ingresos, gastos, ahorro y presupuesto. En un segundo nivel, impuestos, seguros, créditos, intereses e inversiones. En un tercero, diversificación, planificación patrimonial, emprendimiento y previsión para la jubilación. FIFPRO (2019) incluye la educación financiera entre las áreas del desarrollo integral del jugador y de su preparación para la vida después del fútbol.

9.19. Educación y trabajo después del fútbol

Una segunda carrera también es una herramienta económica. El exjugador puede estudiar administración, educación física, entrenamiento deportivo, psicología, comunicación, marketing, gestión deportiva, derecho u otras disciplinas, y la formación se convierte a la vez en conocimiento y en una nueva fuente de ingresos.

El retiro no significa dejar de trabajar, sino, muchas veces, cambiar de profesión: entrenador, preparador físico, dirigente, representante, comentarista, docente, gestor deportivo, empresario, formador de jóvenes, analista o profesional independiente. FIFPRO (s. f.) considera la preparación para una segunda carrera y la obtención de nuevas cualificaciones como partes importantes de la transición.

9.20. El emprendimiento

Algunos exjugadores quieren crear una empresa. Puede ser una buena opción, pero emprender no consiste solo en poner dinero. Antes hay que analizar el mercado, los clientes, los costos, la competencia, el capital necesario, el flujo de caja, los impuestos, los riesgos, los conocimientos que exige el negocio y a los socios. Una pregunta útil es si se va a crear la empresa porque se conoce el negocio o simplemente porque se tiene dinero.

9.21. La experiencia como capital profesional

El futbolista acumula durante años disciplina, liderazgo, trabajo en equipo, tolerancia a la presión, capacidad de adaptación y perseverancia. Estas competencias tienen valor fuera del campo; el reto es traducirlas a otros contextos profesionales.

Conviene distinguir dos tipos de patrimonio. El económico incluye ahorro, propiedades, inversiones, empresas, derechos y pensiones. El humano incluye conocimientos, relaciones, reputación, experiencia, valores y habilidades. El segundo puede ayudar a reconstruir el primero.

9.22. El error de pensar solo en el presente

Durante la carrera es fácil pensar «todavía soy joven, ya me preocuparé después». Pero el retiro puede llegar antes de lo previsto, así que la planificación tiene que empezar mientras se compite. Torregrosa et al. (2015) observaron que los deportistas que

habían desarrollado actividades paralelas y anticipado su retiro vivieron transiciones más favorables.

9.23. La seguridad económica como parte de la salud

Las dificultades económicas generan estrés, afectan a las relaciones familiares y deterioran el bienestar psicológico y la calidad de vida. Por eso la planificación financiera no es solo un asunto contable; también es una forma de prevención.

Una pregunta útil es qué recursos quedarían si mañana terminara el salario como futbolista. La respuesta debería incluir conocimientos, formación, experiencia, relaciones, habilidades, ahorro, inversiones, familia, salud, reputación profesional y capacidad de trabajar. La seguridad económica tiene que apoyarse en varios recursos y no solo en el salario deportivo.

9.24. Modelo FINANZAS

Como herramienta de planificación económica se propone el modelo FINANZAS:

- Formación: aprender sobre dinero, contratos, impuestos e inversiones.
- Ingresos: identificar todas las fuentes actuales y futuras.
- Necesidades: distinguir las necesidades reales de los deseos.
- Ahorro: construir reservas para emergencias y objetivos.
- Nuevas fuentes: desarrollar actividades profesionales para después del fútbol.
- Zona de riesgo: identificar deudas, inversiones peligrosas y dependencias.
- Administración: revisar periódicamente ingresos, gastos y patrimonio.
- Seguridad: construir un proyecto económico sostenible.

9.25. Matriz de transición económica

Tabla 14

Riesgos financieros y estrategias de adaptación económica después del fútbol

Durante el fútbol	Riesgo después del retiro	Estrategia
Salario alto	Caída de ingresos	Diversificación
Gastos elevados	No poder mantener el nivel de vida	Ajuste progresivo
Dependencia del representante	Pérdida de control financiero	Formación
Falta de ahorro	Vulnerabilidad	Fondo de emergencia
Inversión improvisada	Pérdidas	Asesoría independiente
Deuda de consumo	Presión financiera	Reducción de obligaciones
Familia dependiente	Sobrecarga económica	Planificación familiar
Falta de formación	Dificultad para encontrar trabajo	Estudios
Identidad ligada al dinero	Crisis personal	Reconstrucción de la identidad
Sin proyecto	Incertidumbre	Segunda carrera

Nota. Se relacionan situaciones económicas de la carrera deportiva con riesgos posteriores y posibles estrategias de prevención.

9.26. Caso ilustrativo: «Cuando el salario desapareció»

Caso hipotético, construido con fines didácticos. No corresponde a una persona real.

Ramiro, de 35 años, jugó como profesional durante 15. Tuvo buenos ingresos y ayudó económicamente a sus padres, a sus hermanos y después a sus hijos, pero nunca hizo un presupuesto. Vivía en una casa cara, tenía el auto financiado, varios créditos, gastos familiares altos, pocos ahorros, ninguna otra profesión e inversiones hechas por recomendación de conocidos. Una lesión terminó su carrera antes de tiempo y, seis meses después, ya no tenía ingresos deportivos. Empezó a sentirse preocupado, frustrado, avergonzado, dependiente e inseguro.

Su problema no es solo económico. Está enfrentando a la vez la pérdida de su identidad, de sus ingresos, de su estatus y de su horizonte profesional.

Preguntas para el análisis del caso:

a. ¿Cuál fue su principal error financiero?
b. ¿Qué debió hacer antes del retiro?
c. ¿Qué gastos debería revisar?
d. ¿Qué nuevas fuentes de ingreso podría desarrollar?
e. ¿Cómo debería participar su familia?
f. ¿Qué profesionales deberían acompañarlo?
g. ¿Cómo puede convertir su experiencia deportiva en una nueva profesión?

9.27. Programa «Seguridad después del fútbol»

Se propone un programa de doce semanas:

Tabla 15
Planificación semanal del programa de seguridad económica después del fútbol

Semana	Tema	Actividad
1	Diagnóstico económico	Inventario financiero
2	Ingresos	Identificación de fuentes
3	Gastos	Presupuesto
4	Deudas	Mapa de obligaciones
5	Ahorro	Fondo de emergencia
6	Inversiones	Evaluación de riesgos
7	Contratos	Revisión con asesoría
8	Familia	Acuerdos económicos
9	Formación	Identificación de competencias
10	Segunda carrera	Plan profesional
11	Emprendimiento	Modelo de negocio
12	Proyecto financiero	Plan a cinco años

Nota. Propuesta de intervención de doce semanas para fortalecer la planificación y adaptación económica.

9.28. Actividades para el trabajo individual

Mi fotografía financiera. El jugador anota cuánto tiene en ahorro, en inversiones y en propiedades, cuánto debe, cuánto gasta al mes y cuánto ingresa. Después calcula durante cuántos meses podría mantener su nivel de vida si dejara de jugar mañana, e identifica su principal riesgo y su principal fortaleza económica.

Mi vida con la mitad de ingresos. El jugador imagina que, a partir del mes siguiente, sus ingresos se reducen a la mitad. Tiene que decidir qué gastos eliminaría, cuáles reduciría, qué obligaciones mantendría, qué ingresos adicionales buscaría, qué habilidades usaría y qué apoyo profesional necesitaría. La actividad desarrolla la capacidad de anticipación.

9.29. El equipo interdisciplinario

La seguridad económica del exjugador puede requerir varios profesionales, cada uno dentro de su competencia. El psicólogo del deporte trabaja la identidad, la ansiedad, la relación emocional con el dinero y la toma de decisiones. El contador se ocupa de los impuestos, los registros y las obligaciones fiscales. El abogado revisa los contratos, los derechos y el patrimonio. El asesor financiero orienta sobre ahorro, inversión y riesgos. El orientador profesional ayuda a preparar la segunda carrera, identificar competencias y buscar empleo o emprender.

9.30. El papel del club y del jugador

Los clubes pueden prevenir problemas económicos con programas de transición que incluyan educación financiera, orientación profesional, planificación del retiro, talleres para las familias, formación sobre contratos, preparación académica, apoyo al emprendimiento y asesoramiento psicológico. FIFPRO (2019) plantea la necesidad de combinar educación, carrera, desarrollo personal, alfabetización financiera y bienestar en los programas de desarrollo del jugador.

Ninguna institución sustituye, sin embargo, la responsabilidad personal. El jugador tiene que pasar de «alguien administra mi dinero» a «yo entiendo y superviso mi situación económica». No necesita ser contador ni economista, pero sí conocer sus propios recursos.

9.31. El dinero como herramienta, no como identidad

Uno de los aprendizajes del retiro es que tener dinero no define a una persona. El dinero sirve para vivir, proteger a los suyos, educar, invertir, ayudar a otros y desarrollar proyectos, pero no debería ser el único indicador de éxito.

9.32. Reconstruir la seguridad económica

La reconstrucción económica puede organizarse en cinco pasos:

1. Diagnosticar: saber qué se tiene.
2. Ordenar: saber qué se debe.
3. Proteger: identificar los riesgos.
4. Diversificar: desarrollar nuevas fuentes de ingreso.
5. Proyectar: decidir cómo se quiere vivir dentro de cinco, diez o veinte años.

9.33. Un nuevo concepto de éxito

Durante la carrera, el éxito se mide en contratos, títulos, goles, convocatorias y salarios. Después del fútbol puede medirse de otra manera: tener libertad para decidir cómo vivir. Una buena planificación permite que el jugador cuelgue las botas sin abandonar su proyecto de vida.

9.34. Síntesis del capítulo

El retiro es también una transición económica. Los ingresos deportivos pueden ser altos, pero son temporales, y ganar mucho no garantiza seguridad financiera. El ahorro, la planificación y la

educación financiera deben empezar antes del retiro e involucrar a la familia. Diversificar los ingresos y preparar una segunda carrera reduce la dependencia del salario deportivo; invertir exige entender los riesgos y la deuda debe manejarse con cuidado. El exjugador necesita conocer y supervisar su situación económica, que forma parte de su bienestar. El objetivo es construir una vida sostenible después del fútbol, aunque eso implique cambiar el nivel de vida.

9.35. Preguntas para el debate

a. ¿Por qué a algunos futbolistas les cuesta mantener su estabilidad económica después del retiro?
b. ¿Debería ser obligatoria la educación financiera en las academias de fútbol?
c. ¿Quién tiene más responsabilidad: el jugador, el club, el representante o la familia?
d. ¿Basta un salario alto durante cinco o diez años para asegurar toda una vida?
e. ¿Qué relación hay entre el dinero y la identidad deportiva?
f. ¿Puede una mala situación económica aumentar el sufrimiento psicológico durante el retiro?
g. ¿Qué debería aprender sobre dinero un futbolista de 18 años?
h. ¿Qué diferencia hay entre ahorrar e invertir?
i. ¿Es el emprendimiento una alternativa real para todos los exjugadores?
j. ¿Cómo debería prepararse económicamente un jugador que sabe que su retiro puede llegar en cualquier momento?

Parte III

Superar y reconstruir

Capítulo 10

La vida después del fútbol

Nuevo proyecto de vida, nuevas profesiones, nuevos roles y nuevas oportunidades

10.1. Introducción

El último partido puede ser uno de los momentos más difíciles en la vida de un futbolista. Durante años, su vida se organizó alrededor de entrenamientos, concentraciones, partidos, viajes, compañeros y resultados. De pronto ya no hay entrenamiento a las ocho de la mañana, ni vestuario, ni convocatoria para el fin de semana, y aparece una pregunta incómoda: ¿qué voy a hacer ahora con mi vida?

Esa pregunta indica que el exjugador necesita reorganizar su proyecto de vida. Abandonar el deporte de élite es un proceso que afecta a la identidad, las relaciones, la educación, el empleo, la economía y el bienestar psicológico (Park et al., 2013; Stambulova et al., 2009). La vida después del fútbol es una transición hacia una identidad y unas posibilidades nuevas.

10.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar cómo reconstruye el futbolista su proyecto de vida después del retiro, en sus dimensiones personal, familiar, profesional, educativa, económica y social.

Los objetivos específicos son:

a. Entender el retiro como una transición y no solo como un final.
b. Identificar oportunidades profesionales después del fútbol.
c. Promover la educación y la formación permanente.
d. Desarrollar estrategias para fijar objetivos nuevos.
e. Diseñar un proyecto de vida sostenible, con una visión realista y positiva del futuro.

10.3. ¿Qué significa «vida después del fútbol»?

La expresión puede ser engañosa, porque el fútbol no desaparece de la vida del exjugador. Lo que cambia es el lugar que ocupa. Durante la carrera, la vida gira alrededor del fútbol; después, el fútbol forma parte de la historia de la persona, pero su vida tiene otras dimensiones.

10.4. Retirarse no es desaparecer

Uno de los errores culturales más extendidos es pensar que el futbolista retirado deja de ser importante. Deja de competir, pero conserva su experiencia, sus conocimientos, sus contactos, sus habilidades, sus valores, su capacidad de liderazgo y su conocimiento del deporte. Retirarse del fútbol profesional no es retirarse de la vida.

10.5. Del último partido al primer día

El futbolista se prepara a fondo para cada partido, pero casi nunca para su primer día después del fútbol. Ese día puede traer vacío, tranquilidad, tristeza, libertad, miedo o entusiasmo. No hay una reacción única; cada persona construye su transición a su manera.

10.6. Una nueva rutina

Durante años, la rutina fue levantarse, entrenar, comer, recuperarse, concentrarse y jugar. Después del retiro, la pregunta es qué hacer mañana, y la falta de estructura puede desorganizar la vida. Por eso hay que crear una rutina nueva que combine actividad física, formación, trabajo, familia, descanso, relaciones sociales, ocio y objetivos propios.

10.7. Un propósito

El propósito responde a la pregunta de para qué levantarse cada mañana. Durante la carrera, la respuesta era sencilla: ganar el

próximo partido. Después, el propósito tiene que ampliarse, y puede encontrarse en educar, entrenar, emprender, formar a jóvenes, cuidar a la familia, estudiar, trabajar, ayudar a otros o participar en proyectos sociales.

10.8. De objetivos deportivos a objetivos vitales

Los objetivos de la carrera (ser titular, marcar, ganar títulos) dejan paso a otros: terminar una carrera universitaria, crear una empresa, entrenar a jóvenes, mejorar la salud, viajar, fortalecer la familia o desarrollar otra profesión. El exjugador necesita aprender de nuevo a fijarse metas, y conviene que cada meta cumpla cinco condiciones:

1. Clara: saber qué se quiere conseguir.
2. Realista: que sea alcanzable.
3. Medible: saber cómo se comprobará el avance.
4. Con plazo: fijar cuándo se quiere lograr.
5. Significativa: saber por qué es importante.

Un ejemplo: «En los próximos doce meses obtendré la licencia de entrenador y empezaré a trabajar con una categoría juvenil».

10.9. Una segunda carrera profesional

Desarrollar una segunda carrera es una de las estrategias más eficaces para facilitar la transición. No compite con la carrera deportiva; puede complementarla. Hay trayectorias que continúan en el deporte, como pasar de futbolista a entrenador, luego a director técnico y después a gestor deportivo o docente universitario. Otras llevan a la administración y la empresa, o a la comunicación y el periodismo deportivo. Lo importante es encontrar una actividad que combine competencias, intereses y oportunidades reales.

10.10. La educación como puente

La educación es uno de los principales puentes entre el pasado deportivo y el futuro profesional. El exjugador puede estudiar educación física, entrenamiento deportivo, psicología, administración, marketing, comunicación, gestión deportiva, tecnología u otras áreas. Estudiar también ayuda a reconstruir la identidad, porque permite verse como alguien capaz de ser profesional en otro campo.

10.11. La experiencia deportiva como capital

Quince años de fútbol profesional no desaparecen con el retiro. El exjugador aprendió disciplina, puntualidad, liderazgo, trabajo en equipo, manejo de la presión, resolución de problemas, tolerancia a la frustración y capacidad de adaptación, y todas estas habilidades pueden trasladarse a otros contextos.

10.12. Del vestuario a la sociedad

En el vestuario, los roles eran claros: capitán, titular, suplente, veterano, joven promesa. Después del fútbol, el exjugador tiene que construir roles sociales nuevos, y puede ser a la vez padre, empresario, estudiante, entrenador, mentor y ciudadano. Su identidad deja de ser única y se vuelve múltiple.

10.13. Ampliar la identidad

La identidad futbolística puede ampliarse sin eliminarse. La persona pasa de «soy futbolista» a «fui futbolista profesional y esa experiencia forma parte de quien soy», y finalmente a «soy una persona con experiencia deportiva que está construyendo una nueva etapa». Esta ampliación favorece una transición más saludable (Haslam et al., 2024). El capítulo 11 desarrolla este proceso.

10.14. El exfutbolista como mentor

La experiencia acumulada puede ayudar a las nuevas generaciones. El exjugador puede ser mentor, formador, entrenador, orientador o conferencista, y su historia adquiere un nuevo sentido: lo que vivió sirve para que otros aprendan.

10.15. Relaciones, familia y pareja

Después del retiro, algunos compañeros siguen jugando y otros también se retiran. Las relaciones pueden mantenerse con reuniones, asociaciones de exjugadores, actividades deportivas o proyectos comunes, sin pretender reconstruir el antiguo vestuario (véase el capítulo 6).

El retiro permite también recuperar tiempo para la pareja, los hijos, los padres y los hermanos. Pero estar presente físicamente no garantiza una relación cercana; el exjugador tiene que aprender a estar presente también en lo emocional. No puede recuperar los cumpleaños y las vacaciones que se perdió, pero sí participar en lo que viene. La pareja, por su parte, necesita construir nuevas rutinas, espacios individuales, actividades compartidas y proyectos comunes (véase el capítulo 8).

10.16. La salud como proyecto

Después del retiro, el entrenamiento cambia de propósito: ya no se entrena para rendir, sino para vivir mejor. La pregunta deja de ser cuánto se puede rendir y pasa a ser cómo quiere sentirse uno dentro de diez años. Eso implica adaptar la intensidad, la frecuencia, la recuperación, la alimentación y el tipo de ejercicio. El nuevo objetivo es ganar años de vida saludable (véase el capítulo 5).

10.17. El tiempo libre

El tiempo libre puede ser una oportunidad para estudiar, leer, viajar, estar con la familia, aprender o emprender. Demasiado

tiempo sin estructura, en cambio, favorece el aislamiento, el aburrimiento, la rumiación, la nostalgia excesiva y la pérdida de motivación. La libertad necesita una estructura.

10.18. Las redes sociales y la comparación

Las redes sociales mantienen al exjugador conectado con el mundo deportivo, pero también invitan a compararse: los antiguos compañeros siguen jugando, siguen saliendo en televisión, y él ya no forma parte de eso. Esa comparación constante dificulta la adaptación. Es más sano usar las redes para conectar, informarse, aprender y desarrollar proyectos que para revivir el pasado.

10.19. La nostalgia y el legado

Recordar goles, títulos, compañeros y estadios produce orgullo y satisfacción. El problema aparece cuando recordar sustituye a vivir. La memoria debería ser un patrimonio, no una prisión.

Una pregunta útil es qué se quiere dejar después de la carrera. El legado puede ser deportivo, educativo, familiar, social, empresarial o comunitario. Un futbolista puede haber ganado pocos títulos y haber dejado, sin embargo, una huella profunda en jóvenes, compañeros y comunidades.

10.20. La nueva vida no tiene que parecerse al fútbol

Un error frecuente es intentar mantener la misma vida que se tenía. La vida posterior puede ser más tranquila, más familiar, más dedicada al estudio, a la empresa o a la comunidad, o más saludable. El éxito de la transición no se mide por cuánto se parece al pasado, sino por el sentido que tiene la nueva vida.

10.21. Hacia un modelo de reconstrucción

Las ideas de este capítulo (reconocer que terminó una etapa, explorar intereses, aprender, construir relaciones y

proyectos, equilibrar las distintas áreas de la vida y reinventarse a partir de la experiencia) se organizan en el capítulo 12 en el modelo RENACER, que sirve de estructura al programa de intervención del libro.

10.22. Matriz del proyecto de vida

Tabla 16
Dimensiones del proyecto de vida antes y después del retiro futbolístico

Dimensión	Antes del retiro	Después del retiro	Nuevo objetivo
Profesional	Futbolista	Nueva profesión	Segunda carrera
Económica	Salario deportivo	Nuevos ingresos	Seguridad
Familiar	Tiempo limitado	Más disponibilidad	Fortalecer vínculos
Social	Equipo	Nuevos grupos	Pertenencia
Física	Rendimiento	Salud	Longevidad
Psicológica	Competición	Adaptación	Bienestar
Educativa	Formación deportiva	Nuevos estudios	Aprendizaje
Personal	Identidad deportiva	Identidad múltiple	Propósito
Comunitaria	Reconocimiento	Servicio	Legado

Nota. Se presentan cambios y nuevos objetivos personales vinculados con la transición deportiva.

10.23. Caso ilustrativo: «¿Y ahora qué?»

Caso hipotético, construido con fines didácticos. No corresponde a una persona real.

Esteban tiene 36 años y jugó como profesional durante 17. Al retirarse tiene una vivienda, algunos ahorros y una familia estable, pero en los primeros meses siente que no sabe qué hacer con su vida. Se levanta tarde, pasa horas viendo partidos antiguos y revisa continuamente las redes de sus excompañeros. Su familia le propone abrir un negocio y él no se convence. Un antiguo entrenador le ofrece trabajar con jóvenes, y al principio se niega:

«Entrenar niños no es lo mismo que jugar como profesional». Meses después decide probar, descubre que le gusta enseñar, empieza a formarse como entrenador y abre una pequeña escuela de fútbol. Cinco años más tarde dice: «Antes pensaba que mi carrera había terminado. Ahora entiendo que solo cambió».

Preguntas para el análisis del caso:

a. ¿Cuál era el principal problema de Esteban?
b. ¿Había perdido sus capacidades?
c. ¿Qué recurso de su pasado utilizó?
d. ¿Qué papel tuvo la formación?
e. ¿Cómo cambió su identidad?
f. ¿Qué diferencia hay entre seguir jugando y seguir vinculado al fútbol?
g. ¿Qué otros proyectos podría haber desarrollado?

10.24. Programa «Nueva vida»

Se propone un programa de dieciséis semanas para acompañar al exjugador:

Tabla 17
Planificación de actividades del programa de reconstrucción del proyecto de vida

Semana	Área	Actividad
1	Historia personal	Línea de vida
2	Retiro	Aceptación de la transición
3	Identidad	«Quién soy ahora»
4	Fortalezas	Inventario personal
5	Intereses	Exploración vocacional
6	Educación	Opciones de formación
7	Profesión	Segunda carrera
8	Economía	Proyecto financiero
9	Familia	Nuevas relaciones
10	Vida social	Nuevo grupo
11	Salud	Plan de actividad física
12	Tiempo	Nueva rutina

Semana	Área	Actividad
13	Propósito	Misión personal
14	Proyecto	Plan a cinco años
15	Legado	Qué quiero aportar
16	Futuro	Presentación del nuevo proyecto

Nota. Propuesta de acompañamiento de dieciséis semanas organizada por áreas y actividades.

10.25. Actividades para el trabajo individual

Mi segunda alineación. El exjugador arma una alineación para su nueva vida. En la portería coloca su principal fortaleza; en la defensa, lo que necesita proteger; en el medio campo, lo que necesita desarrollar; en los extremos, una nueva oportunidad y una relación que quiere fortalecer; en la delantera, su objetivo principal; y como capitán, el valor que guiará esta etapa.

Mi nueva tarjeta de presentación. Completa una tarjeta con su nombre, lo que fue, lo que es hoy, lo que sabe hacer, lo que le interesa, lo que quiere aprender, lo que quiere aportar y su próximo objetivo. La actividad muestra que la identidad profesional puede evolucionar.

Carta a mi yo futbolista. Escribe una carta al futbolista que fue. Empieza con «Gracias por…», sigue con «Aprendí de ti…», continúa con «Ahora quiero…» y termina con «El fútbol siempre será parte de mi historia, pero…». Esta actividad ayuda a integrar el pasado sin quedar atrapado en él.

Mi proyecto a cinco años. Escribe qué quiere haber logrado dentro de cinco años en lo profesional, lo económico, lo familiar, lo físico, lo social, lo educativo y lo personal. Después se pregunta qué necesita empezar a hacer hoy la persona que quiere ser dentro de cinco años.

10.26. Indicadores de una transición favorable

Una transición avanza bien cuando la persona, poco a poco, acepta el retiro, organiza una rutina, se fija objetivos, mantiene sus relaciones, cuida su salud, adquiere competencias nuevas, encuentra otras fuentes de satisfacción, mejora su autonomía económica, amplía su identidad y desarrolla un propósito. Esto no significa que la tristeza desaparezca por completo, sino que la persona puede seguir avanzando a pesar de la pérdida.

10.27. Señales de dificultad

Hace falta más atención cuando aparecen de forma persistente el aislamiento, la pérdida importante de motivación, la desesperanza, el consumo problemático de sustancias, los conflictos familiares intensos, el deterioro económico grave, la incapacidad para organizar una rutina, la preocupación constante por el pasado, el rechazo total del futuro o síntomas psicológicos que interfieren con la vida cotidiana. Estas señales no son un diagnóstico, pero si el sufrimiento es significativo o persistente conviene consultar a profesionales de la salud mental (véase el capítulo 7).

10.28. El papel del psicólogo, del entrenador y de las organizaciones

El psicólogo deportivo acompaña la preparación para el retiro, la exploración de la identidad, la regulación emocional, la fijación de objetivos, la toma de decisiones y la transición profesional. Su función es ayudarle a construir respuestas propias y realistas sobre qué hacer con su vida.

El entrenador también contribuye cuando, además de preparar al jugador para competir, le ayuda a entender que la carrera tiene un principio, un desarrollo y un final, y promueve su autonomía, su educación y su formación integral.

Los clubes, federaciones y asociaciones pueden crear programas de transición con orientación profesional, educación financiera, formación académica, apoyo psicológico, planificación de carrera, redes de exjugadores, mentoría, apoyo al emprendimiento, actividad física para la salud y acompañamiento a la familia. Esos programas deberían empezar antes del último partido, no cuando el jugador ya está fuera del club.

10.29. Cinco preguntas para el nuevo proyecto de vida

Un proyecto de vida sano puede organizarse alrededor de cinco preguntas:

a. Ser: ¿quién quiero ser?
b. Hacer: ¿qué quiero hacer?
c. Tener: ¿qué recursos necesito?
d. Compartir: ¿con quién quiero construirlo?
e. Aportar: ¿qué quiero dejar?

Estas preguntas ayudan a pasar de «¿qué perdí?» a «¿qué puedo construir?».

10.30. El retiro como oportunidad

El retiro abre espacios que durante la carrera estaban cerrados: tiempo, estudios, familia, emprendimiento, viajes, descanso, servicio a otros y nuevos intereses. El retiro puede ser doloroso, y el dolor y la oportunidad pueden convivir. La palabra «retirado» sugiere pasividad, pero el exjugador se retiró de una actividad profesional, no de la vida: puede seguir aprendiendo, trabajando, entrenando, creando, enseñando y liderando.

10.31. Síntesis del capítulo

El retiro no pone fin a la vida profesional ni personal, pero obliga a reorganizar muchas de sus dimensiones. El propósito deportivo tiene que convertirse en un propósito vital más amplio y

la identidad futbolística tiene que integrarse, no borrarse. La educación facilita una segunda carrera, las habilidades del fútbol se pueden transferir a otros campos, y la familia y las relaciones sociales son recursos de primer orden. La actividad física pasa del rendimiento a la salud, y la experiencia puede convertirse en mentoría y liderazgo. La planificación anticipada y el apoyo de los clubes facilitan la transición, y un proyecto de vida nuevo necesita objetivos, estructura y propósito. El éxito después del fútbol consiste en construir una vida con sentido: el fútbol fue un capítulo, no el libro completo.

10.32. Preguntas para el debate

a. ¿Debe entenderse el retiro como una pérdida o como una transición?
b. ¿Por qué a algunos futbolistas les cuesta imaginar una vida fuera del fútbol?
c. ¿Qué importancia tiene desarrollar una segunda carrera antes del retiro?
d. ¿Puede la identidad futbolística ser una fortaleza después del retiro?
e. ¿Qué habilidades del futbolista pueden trasladarse a otras profesiones?
f. ¿Qué debería hacer el club para preparar a sus jugadores para el retiro?
g. ¿Cómo puede la familia contribuir al nuevo proyecto de vida?
h. ¿Es posible mantener el vínculo con el fútbol sin quedar atrapado en el pasado?
i. ¿Qué diferencia hay entre retirarse del fútbol y retirarse de la vida activa?
j. ¿Cuál debería ser el objetivo de la vida después del fútbol?

Capítulo 11

Reconstrucción de la identidad

De «soy futbolista» a «soy una persona con una historia deportiva y un nuevo proyecto de vida»

11.1. Introducción

Durante muchos años, el futbolista construye su identidad alrededor de una frase sencilla: «soy futbolista». Esa frase encierra mucho más que una profesión: una forma de vida, una fuente de reconocimiento, un grupo de pertenencia, una relación con el cuerpo, una posición social, unos ingresos y una manera de imaginar el futuro. Con el retiro, esa identidad se transforma, y el reto es responder quién es uno cuando ya no es jugador profesional.

Una identificación exclusiva con el deporte dificulta la transición cuando la carrera termina, mientras que desarrollar varios roles e identidades permite una adaptación más flexible (Brewer et al., 1993; Haslam et al., 2024; Park et al., 2013). Reconstruir la identidad, por tanto, significa integrar la historia futbolística en una identidad más amplia. Este capítulo retoma y desarrolla las ideas del capítulo 2 desde una perspectiva de intervención.

11.2. Objetivos del capítulo

El objetivo general es analizar cómo reconstruye su identidad el futbolista retirado, integrando su historia deportiva con nuevos roles, relaciones, competencias, valores y proyectos.

Los objetivos específicos son:

a. Analizar los cambios de identidad asociados al retiro y los riesgos de una identidad solo futbolística.
b. Reconocer las capacidades desarrolladas durante la carrera.
c. Favorecer la construcción de varias identidades y de nuevas experiencias profesionales y sociales.
d. Proponer estrategias para reconstruir el sentido de identidad y elaborar un nuevo relato personal.

11.3. La identidad y la identidad deportiva

La identidad responde a preguntas como quién soy, qué hago, qué considero importante, a qué grupos pertenezco, qué valores me representan, qué historia cuento sobre mí y qué espero ser. No es fija; se construye y se modifica a lo largo de la vida, y permite ser a la vez padre, pareja, profesional, amigo, estudiante y mentor. El problema aparece cuando una sola dimensión ocupa todo el espacio.

La identidad atlética es el grado en que una persona se define por su papel de deportista (Brewer et al., 1993). En el futbolista profesional suele ser muy fuerte, porque el fútbol organiza casi toda su vida y porque durante años escucha que es «el capitán», «el goleador», «una figura» o «el referente del equipo». Con el tiempo, esas etiquetas pasan a formar parte de su propia definición.

11.4. Cuando ser futbolista lo ocupa todo

No es lo mismo decir «el fútbol es una parte importante de mi identidad» que «el fútbol es prácticamente toda mi identidad». En el segundo caso, cuando desaparece el fútbol parecen desaparecer también el propósito, el reconocimiento, el grupo, la rutina, la profesión y la imagen personal. Por eso conviene construir identidad antes de que llegue el retiro.

Frases como «no sé hacer otra cosa», «sin fútbol no soy nadie» o «no me imagino haciendo otra cosa» merecen atención. No indican necesariamente un problema psicológico, pero sí que el jugador necesita ampliar las bases de su identidad.

11.5. La pregunta «¿quién soy?»

Cuando desaparece el rol deportivo, puede aparecer un vacío de identidad: antes era futbolista, ya no lo es, y no sabe quién es ahora. Esa pregunta puede traer inseguridad, tristeza, ansiedad,

nostalgia, irritabilidad, sensación de inutilidad y miedo al futuro. Pero también puede abrir un periodo de exploración.

11.6. La identidad no es solo la profesión

Es un error pensar que, si uno ya no es futbolista, necesita otra profesión de inmediato. La profesión es una parte de la identidad, no toda. El exjugador también necesita preguntarse quién es como persona, qué papel quiere tener en su familia, qué quiere aportar como ciudadano y qué quiere aprender y vivir, además de a qué quiere dedicarse.

11.7. La camiseta y el número

La camiseta guarda historia, esfuerzo, pertenencia, recuerdos y sacrificios. Conservarla después del retiro no significa vivir en el pasado; puede ser el símbolo de una etapa importante. La diferencia está en cómo se interpreta: «esto era toda mi vida» o «esto fue una parte importante de mi historia».

El número también adquiere un significado especial: el de los primeros años, el de un campeonato, el de la época de mayor reconocimiento. Como actividad, el exjugador puede completar estas frases: «Mi número fue... Representó... Lo que aprendí en esa etapa fue... Hoy quiero llevar ese aprendizaje hacia...».

11.8. El cuerpo como parte de la identidad

El futbolista no solo piensa que es jugador; también siente que tiene cuerpo de jugador. La musculatura, la velocidad, el uniforme y el rendimiento forman parte de su imagen, y los cambios físicos después del retiro se viven como una pérdida. Reconstruir la identidad implica aceptar un cuerpo nuevo, con una función distinta y una nueva relación con la actividad física. Durante la carrera, el cuerpo tenía que rendir; ahora tiene que permitir vivir. Rendir menos no es perder valor, envejecer no es fracasar, cambiar el entrenamiento no es abandonar el cuidado y

tener un cuerpo diferente no es tener un cuerpo peor (véase el capítulo 5).

11.9. Del aplauso externo al valor interno

Durante la carrera llegan aplausos, entrevistas, autógrafos, seguidores y premios. Cuando ese reconocimiento disminuye, el exjugador se pregunta si todavía es importante. El reto es pasar del reconocimiento externo al valor interno: de «soy valioso porque juego bien» a «soy valioso por quién soy y por lo que aporto». El valor personal no puede depender para siempre de goles, títulos, estadísticas, contratos o seguidores.

11.10. El pasado como recurso

El pasado futbolístico no debe eliminarse. Puede servir para enseñar, entrenar, orientar, emprender, escribir, comunicar, liderar o formar a jóvenes, y deja así de ser solo memoria para convertirse en experiencia útil. Hay una diferencia entre recordar («tuve una gran carrera») y vivir en el recuerdo («lo mejor de mi vida terminó cuando dejé de jugar»). La primera frase integra el pasado; la segunda impide construir el futuro. La meta es conservar esos triunfos y dejar espacio para otros, con otros significados.

11.11. La identidad narrativa

Cada persona construye una historia sobre su propia vida. El exjugador puede contarla así: «Fui futbolista. Me retiré. Perdí mi lugar. Todo cambió». O puede contarla de otra manera: «Fui futbolista profesional. Viví experiencias extraordinarias. Aprendí disciplina, liderazgo y trabajo en equipo. El fútbol terminó como profesión, pero lo que aprendí forma parte de mi nueva etapa». La segunda versión no niega la pérdida; la integra.

Una estrategia para revisar la propia historia consiste en recorrer seis preguntas: ¿quién fui?, ¿qué viví?, ¿qué aprendí?, ¿qué perdí?, ¿qué permanece? y ¿qué quiero construir? Esta secuencia

permite pasar de una identidad centrada en el pasado a otra orientada al futuro.

11.12. Las nuevas identidades

Después del fútbol pueden desarrollarse identidades de distinto tipo: familiar (padre, madre, pareja, hijo), profesional (entrenador, docente, empresario, gestor), educativa (estudiante, investigador, especialista), social (líder comunitario, voluntario, mentor) y personal (persona saludable, viajero, lector, artista). La meta es una identidad múltiple y equilibrada.

Estudiar puede significar mucho más que obtener un título: es una forma de construir una nueva versión de uno mismo. Y una nueva profesión aporta estructura, ingresos, reconocimiento, propósito, relaciones y desafíos. No conviene elegirla solo porque «es lo único relacionado con el fútbol», sino después de preguntarse qué se quiere hacer de verdad.

11.13. ¿Hay que seguir vinculado al fútbol?

No necesariamente. Algunos exjugadores quieren seguir en el deporte como entrenadores, dirigentes, formadores, comentaristas, representantes o gestores. Otros prefieren alejarse y dedicarse a la empresa, la educación, la tecnología, la comunicación, el arte o la acción social. Las dos opciones son válidas. La nueva identidad tiene que responder a la persona, no a las expectativas ajenas.

Existe una expectativa social de que quien fue futbolista tiene que ser entrenador. Pero un exjugador puede descubrir que no quiere entrenar, sino estudiar, emprender, trabajar con niños o dedicarse a otra profesión. El retiro también devuelve la libertad de elegir.

11.14. La autonomía y los nuevos desafíos

Durante la carrera, muchas decisiones dependen del entrenador, el club, el representante, el calendario o el rendimiento. Después del retiro, el exjugador puede decidir por sí mismo, y la autonomía se convierte en un nuevo indicador de éxito.

El deportista de alto rendimiento está acostumbrado a los desafíos; a menudo lo que le falta es un desafío nuevo. Su «próximo campeonato» puede ser terminar una carrera, crear una empresa, formar a jóvenes, escribir un libro, cuidar su salud o impulsar un proyecto social.

11.15. Un nuevo vestuario

El vestuario daba pertenencia, amistad, apoyo, conversación, humor y objetivos compartidos. Después del retiro hay que crear otros espacios de pertenencia: la universidad, el trabajo, la comunidad, una asociación de exjugadores, un grupo deportivo, un proyecto social o la propia familia. La identidad también se reconstruye con otras personas, que reconocen el pasado del exjugador y lo acompañan en su futuro (véase el capítulo 6).

11.16. Un nuevo concepto de éxito

Durante la carrera, el éxito equivale al rendimiento. Después, puede equivaler al sentido: disfrutar de la familia, mantener la salud, aprender, trabajar, ayudar, emprender, enseñar y vivir con autonomía. El marcador ya no aparece en una pantalla; se refleja en la calidad de vida.

11.17. Modelo RIF ampliado

En el capítulo 2 se propuso el modelo RIF (reconocer, integrar, fortalecer). Para el trabajo de reconstrucción se amplía con tres pasos más:

a. Reconocer que la identidad deportiva cambió.
b. Integrar la historia futbolística.
c. Fortalecer nuevas capacidades.
d. Redefinir quién se es actualmente.
e. Explorar nuevas posibilidades.
f. Significar, es decir, encontrar sentido a la nueva etapa.

11.18. Matriz de reconstrucción de la identidad

Tabla 18
Pérdidas y recursos para la reconstrucción de la identidad del futbolista retirado

Identidad anterior	Pérdida	Recurso que permanece	Posible nueva identidad
Futbolista	La competición	Disciplina	Entrenador
Capitán	El liderazgo deportivo	Liderazgo	Dirigente
Compañero de equipo	El vestuario	Relaciones	Mentor
Profesional	El salario	Experiencia	Empresario
Atleta	El rendimiento	Conocimiento del cuerpo	Promotor de salud
Referente	El reconocimiento	Reputación	Formador
Competidor	Los objetivos deportivos	Perseverancia	Emprendedor

Nota. Se relacionan las identidades anteriores con las pérdidas experimentadas y las posibilidades de reconstrucción personal.

11.19. Caso ilustrativo: «¿Quién soy ahora?»

Caso hipotético, construido con fines didácticos. No corresponde a una persona real.

Sebastián jugó como profesional durante 16 años. Tras el retiro, su familia lo ve como padre y esposo, sus excompañeros como exjugador y los aficionados lo recuerdan por sus goles. Pero él piensa: «Todos saben quién fui, pero yo no sé quién soy ahora». Un psicólogo le propone hacer un inventario de sus capacidades, y descubre que tiene liderazgo, disciplina, facilidad para

comunicarse, conocimiento del deporte, capacidad para trabajar bajo presión y habilidad para motivar a jóvenes. Decide estudiar gestión deportiva y, tres años después, empieza a dirigir una academia. Ahora dice: «No dejé de ser el futbolista que fui. Descubrí que puedo ser mucho más».

Preguntas para el análisis del caso:

a. ¿Qué produjo su crisis de identidad?
b. ¿Qué aspectos de su identidad desaparecieron y qué capacidades permanecieron?
c. ¿Cómo le ayudó la formación?
d. ¿Qué papel tuvo el psicólogo?
e. ¿Cómo se amplió su identidad?
f. ¿Qué habría ocurrido si hubiera rechazado cualquier actividad nueva?
g. ¿Qué elementos del pasado usó para construir su futuro?

11.20. Actividades para el trabajo individual

Quién fui, quién soy y quién quiero ser. El exjugador completa tres columnas. En un ejemplo, la primera puede incluir «futbolista», «capitán» y «atleta»; la segunda, «padre», «exjugador» y «ciudadano»; la tercera, «mentor», «docente» y «líder comunitario». La actividad muestra que la identidad no desaparece, sino que se transforma.

Mis cinco identidades. El exjugador escribe cinco frases que empiecen por «Soy…». Después responde cuál quiere fortalecer, cuál ha descuidado y cuál quiere desarrollar.

Mis competencias invisibles. Identifica diez habilidades adquiridas durante su carrera, como liderazgo, disciplina, comunicación, responsabilidad, organización, cooperación, toma de decisiones o manejo de la presión, y piensa en qué profesión o actividad podría aplicar cada una.

Mi nueva definición. Completa las frases: «Ya no necesito definirme solo como…», «También soy…», «He aprendido…», «Puedo aportar…», «Mi nueva etapa significa…» y «Quiero que me recuerden como…».

11.21. Programa «Nueva identidad»

Se propone un programa de diez semanas:

Tabla 19
Planificación semanal del programa de reconstrucción de la identidad deportiva

Semana	Tema	Actividad
1	Identidad deportiva	Autobiografía
2	Pérdidas	Mapa de cambios
3	Fortalezas	Inventario de competencias
4	Valores	Mis cinco valores
5	Nuevos roles	Mapa de identidades
6	Formación	Opciones profesionales
7	Relaciones	Nuevas redes
8	Propósito	Declaración personal
9	Futuro	Proyecto a cinco años
10	Integración	Nuevo relato personal

Nota. Propuesta de intervención de diez semanas orientada a la reconstrucción de la identidad personal.

11.22. Indicadores de reconstrucción

La reconstrucción de la identidad avanza cuando el exjugador habla del fútbol sin que todas sus conversaciones giren alrededor de él, reconoce su historia sin quedar atrapado en ella, desarrolla intereses y relaciones nuevas, se fija objetivos, acepta los cambios de su cuerpo, aprende competencias, asume nuevos roles, puede imaginar un futuro satisfactorio y se define a partir de varias dimensiones.

11.23. El papel de la familia, los compañeros y las instituciones

La familia ayuda cuando evita frases como «antes eras alguien» o «lo mejor de ti ya pasó» y, en cambio, dice cosas como «tu experiencia puede ayudarte en esta etapa», «queremos saber quién quieres ser ahora» o «tu valor no depende de que estés jugando».

Los antiguos compañeros pueden ser una red de apoyo, amigos, socios o colaboradores, siempre que respeten que cada uno elija su trayectoria. No todos necesitan quedarse en el fútbol.

Los clubes y federaciones deberían incluir programas de identidad y transición desde las primeras etapas de la carrera, con una preparación que combine deporte, educación, familia, economía, salud mental, identidad y proyecto profesional. La preparación para el retiro no debería empezar cuando termina el contrato, sino mientras la carrera sigue en marcha.

11.24. De «exfutbolista» a «persona con historia futbolística»

La palabra «exfutbolista» describe una situación profesional, pero no define a una persona. Es más exacto hablar de alguien que tuvo una carrera profesional en el fútbol y ahora desarrolla otras dimensiones de su vida. Esta formulación mantiene la continuidad sin encerrar a la persona en una etiqueta. El pasado y el futuro no son enemigos: los aprendizajes del fútbol (disciplina, liderazgo, esfuerzo, relaciones) sirven de puente hacia una nueva profesión, la familia, un propósito y un legado.

El relato personal puede evolucionar de «me retiré y perdí mi vida» a «me retiré y tuve que reconstruir mi vida», y después a «el fútbol fue una etapa fundamental de mi vida, pero no la última».

Esta transformación del relato es uno de los objetivos centrales del proceso.

11.25. Síntesis del capítulo

La identidad del futbolista se construye durante años de entrenamiento y competición, y el retiro puede provocar una crisis cuando esa identidad es exclusiva. La dificultad aparece cuando la identidad no se amplió más allá del deporte. La identidad deportiva no tiene que desaparecer: la historia futbolística puede ser un recurso personal y profesional, la educación facilita nuevas identidades y las relaciones sociales dan continuidad y pertenencia (Haslam et al., 2024; Zhang et al., 2025). El propósito puede cambiar sin perder sentido, y la reconstrucción es gradual. Durante años, el futbolista respondió «soy futbolista» cuando le preguntaban quién era. Después del retiro puede quedarse en silencio, pero ese silencio puede ser el espacio en el que aparecen otras respuestas. El objetivo no es olvidar quién fue, sino descubrir quién puede llegar a ser.

11.26. Preguntas para el debate

a. ¿Por qué un futbolista puede llegar a identificarse casi solo con su profesión?
b. ¿Qué riesgos tiene una identidad deportiva exclusiva?
c. ¿El retiro obliga a cambiar la identidad o permite ampliarla?
d. ¿Qué elementos de la identidad futbolística conviene conservar?
e. ¿Cómo puede la familia ayudar en la reconstrucción de la identidad?
f. ¿Qué papel tiene la educación?
g. ¿Por qué algunos exjugadores necesitan seguir vinculados al fútbol?
h. ¿Es posible construir una identidad satisfactoria fuera del deporte?
i. ¿Qué habilidades del futbolista pueden convertirse en competencias profesionales?
j. ¿Quién quiero ser cuando el fútbol deje de marcar mi agenda?

Capítulo 12

Programa de intervención y acompañamiento

Un modelo integral para preparar, acompañar y reconstruir la vida del futbolista después del retiro

12.1. Introducción

El retiro del fútbol profesional es una transición vital que puede afectar a la identidad, las emociones, el cuerpo, las relaciones, la familia, la economía, la ocupación y el proyecto de vida. Los capítulos anteriores han mostrado que el exjugador puede sufrir varias pérdidas a la vez: deja de entrenar a diario, abandona el vestuario, pierde parte del reconocimiento, cambia su relación con el cuerpo, ve bajar sus ingresos y tiene que encontrar nuevas formas de relacionarse consigo mismo y con los demás.

Por eso el acompañamiento no debería empezar después del último partido. La intervención más adecuada prepara al jugador antes del retiro, lo acompaña durante la transición y hace seguimiento en los años siguientes. La literatura sobre transiciones deportivas subraya la importancia de la planificación de carrera, de tener varias identidades, del apoyo social y de la preparación para la vida posterior al deporte (Di Rocco et al., 2025; Park et al., 2013; Voorheis et al., 2023).

Este capítulo propone un programa práctico organizado según el modelo RENACER:

- R. Reconocer la pérdida.
- E. Expresar las emociones.
- N. Nuevas posibilidades.
- A. Adaptar la vida.
- C. Construir nuevas relaciones.
- E. Explorar nuevas capacidades.
- R. Reconstruir el proyecto de vida.

El propósito es que el exjugador integre su historia deportiva en una identidad más amplia y construya una nueva etapa.

12.2. Objetivos del programa

El objetivo general es diseñar y aplicar un programa integral de intervención y acompañamiento que facilite la transición del futbolista profesional a una nueva etapa de vida, atendiendo a sus dimensiones psicológica, física, social, familiar, económica, educativa y profesional.

Los objetivos específicos son:

a. Preparar al jugador para afrontar el retiro con anticipación.
b. Identificar factores de riesgo y factores protectores.
c. Facilitar la expresión y regulación de las emociones asociadas al retiro.
d. Favorecer una identidad más amplia que la deportiva.
e. Mantener hábitos saludables de actividad física y autocuidado.
f. Fortalecer las relaciones familiares y sociales.
g. Promover la planificación económica.
h. Identificar posibilidades educativas y profesionales.
i. Desarrollar un nuevo proyecto de vida.
j. Establecer mecanismos de seguimiento y prevenir el aislamiento y el deterioro del bienestar.

12.3. Fundamentación

El futbolista profesional pasa gran parte de su vida dentro de una estructura muy organizada: entrenar, competir, viajar, concentrarse, descansar, recuperarse y volver a competir. Cuando esa estructura desaparece, puede quedar un vacío. El problema no está en dejar el fútbol, sino en no tener otra estructura que ocupe su lugar.

De ahí el principio en el que se basa el programa: el retiro no se prepara cuando termina la carrera, sino mientras la carrera sigue activa. La preparación permite al jugador desarrollar poco a poco otras dimensiones de su vida: la educación, las relaciones, la familia, los intereses, las competencias profesionales, la gestión

económica, la salud y el proyecto personal. Los modelos actuales de transición deportiva entienden el desarrollo del deportista como un proceso que abarca muchas dimensiones, no solo la deportiva (Stambulova et al., 2009; Wylleman et al., 2004).

12.4. Destinatarios

El programa puede aplicarse a futbolistas profesionales próximos al retiro o que ya lo han anunciado, exjugadores recién retirados, deportistas retirados con dificultades de adaptación, jugadores que dejan la competición por lesión o por pérdida de contrato, familias de futbolistas en transición, y clubes y organizaciones deportivas. Puede desarrollarse de forma individual, familiar, grupal o institucional.

12.5. Principios de intervención

El programa se apoya en diez principios:

1. Individualización: cada jugador vive el retiro de manera distinta.
2. Prevención: es preferible preparar la transición antes de que aparezca una crisis.
3. Integralidad: se atiende a la persona completa, no solo al deportista.
4. Continuidad: el acompañamiento se mantiene en los distintos momentos de la transición.
5. Autonomía: el jugador participa activamente en las decisiones sobre su futuro.
6. Identidad múltiple: se favorece el desarrollo de varios roles personales y profesionales.
7. Apoyo social: la familia, los amigos, los compañeros y las instituciones son recursos.
8. Interdisciplinariedad: ningún profesional puede responder solo a todas las necesidades del exjugador.

9. Respeto por la historia deportiva: el objetivo no es eliminar el pasado futbolístico, sino integrarlo.
10. Orientación al futuro: toda intervención mira hacia adelante.

12.6. Evaluación inicial

Antes de empezar el programa conviene hacer una evaluación integral de siete dimensiones:

Tabla 20
Dimensiones y aspectos de la evaluación inicial del futbolista retirado

Dimensión	Aspectos que se evalúan
Psicológica	Emociones, estrés, ansiedad, bienestar
Identidad	Identidad deportiva, intereses, roles
Física	Condición física, lesiones, dolor, hábitos
Social	Amistades, compañeros, aislamiento
Familiar	Comunicación, roles, convivencia
Económica	Ingresos, gastos, ahorro, deudas
Profesional	Estudios, competencias, experiencia, intereses

Nota. Instrumento orientativo para identificar necesidades antes de iniciar el programa de acompañamiento.

Los instrumentos de evaluación psicológica ayudan a identificar necesidades, pero no deben usarse para hacer diagnósticos clínicos sin un profesional cualificado. Cuando hay síntomas importantes o riesgo para la salud mental, el deportista debe ser derivado a los servicios correspondientes.

12.7. Perfil orientativo de riesgo

Puede usarse una clasificación orientativa en tres niveles. El riesgo bajo corresponde a quien tiene un proyecto de vida, mantiene sus relaciones, cuenta con estabilidad familiar, tiene formación, ha planificado su economía y acepta el retiro. El riesgo moderado aparece cuando hay preocupación frecuente por el futuro, pérdida de motivación, dificultad para organizar rutinas, mucha dependencia de la identidad futbolística, incertidumbre económica o reducción de las relaciones. El riesgo alto incluye

aislamiento marcado, síntomas psicológicos persistentes, consumo problemático de sustancias, crisis económica grave, retiro involuntario con mucha angustia, ausencia total de proyecto o deterioro importante de las relaciones familiares. El nivel de riesgo tiene que valorarlo en cada caso un profesional competente.

12.8. El modelo RENACER

R. Reconocer la pérdida. El primer paso es aceptar que el retiro trae cambios reales. El exjugador identifica lo que perdió, lo que terminó, lo que conserva, lo que aprendió y lo que todavía puede construir. La pregunta central es qué cambió en su vida cuando dejó de jugar.

E. Expresar las emociones. El deportista necesita espacios seguros para expresar tristeza, miedo, nostalgia, rabia, frustración, alivio, orgullo, incertidumbre y esperanza. El objetivo es reconocerlas y manejarlas. Una actividad útil es «Lo que nunca dije sobre mi retiro»: durante quince minutos, el exjugador escribe lo que sintió antes, durante y después de su último partido.

N. Nuevas posibilidades. Después de reconocer la pérdida hay que explorar opciones. La pregunta cambia de «¿qué perdí?» a «¿qué puedo construir ahora?». Se exploran los estudios, el emprendimiento, el entrenamiento, la educación física, la gestión deportiva, la comunicación, los negocios, el trabajo comunitario y nuevas aficiones.

A. Adaptar la vida. La transición exige una rutina nueva. El entrenamiento diario da paso a una actividad física planificada; el partido, a objetivos nuevos; la concentración, a tiempo con la familia; el vestuario, a otros grupos; la competición, a proyectos personales; la recuperación, al autocuidado; y el calendario deportivo, a una agenda propia. La estructura no desaparece, se transforma.

C. Construir nuevas relaciones. El retiro reduce el contacto diario con los compañeros, así que hay que construir una red nueva. El exjugador elabora un mapa social con cinco círculos: personas de máxima confianza, familia y amigos, compañeros de profesión, nuevos contactos profesionales, y comunidad y organizaciones. El objetivo es que su red social no dependa solo del fútbol.

E. Explorar nuevas capacidades. El futbolista tiene competencias que puede trasladar a otros contextos: disciplina, responsabilidad, liderazgo, comunicación, trabajo en equipo, tolerancia a la presión, planificación, toma de decisiones, resolución de problemas y perseverancia. En la actividad «Mis competencias invisibles» completa cinco veces la frase «En el fútbol aprendí a...» y después piensa dónde puede aplicar cada capacidad fuera del fútbol.

R. Reconstruir el proyecto de vida. En la última fase, el exjugador fija objetivos a corto plazo (hasta seis meses), a medio plazo (de seis meses a dos años) y a largo plazo (de dos a cinco años) en salud, familia, educación, profesión, economía, relaciones, ocio y desarrollo personal.

12.9. Programa de doce semanas

El programa se organiza en tres fases de cuatro semanas:

Tabla 21
Fases y actividades del programa de intervención y acompañamiento al futbolista retirado

Fase	Semana	Tema	Actividad
I. Preparación y diagnóstico	1	Evaluación integral	Entrevista inicial
	2	Historia deportiva	Línea de vida
	3	Identidad	«¿Quién soy?»
	4	Retiro	Reconocimiento de pérdidas
II. Adaptación	5	Emociones	Mapa emocional

Fase	Semana	Tema	Actividad
	6	Cuerpo	Plan de actividad física
	7	Relaciones	Mapa social
	8	Familia	Acuerdo de convivencia
III. Reconstrucción	9	Economía	Plan financiero
	10	Profesión	Mapa de competencias
	11	Proyecto de vida	Segunda alineación
	12	Futuro	Plan personal a cinco años

Nota. El programa se organiza en tres fases de cuatro semanas cada una.

12.10. Sesión modelo: «¿Quién soy después del fútbol?»

La sesión dura noventa minutos y tiene cuatro momentos:

1. Inicio (15 minutos). Se plantea una pregunta: «Si mañana nadie supiera que fui futbolista, ¿cómo me presentaría?».
2. Desarrollo (45 minutos). Cada participante identifica cinco características personales, cinco competencias, cinco intereses, tres valores y tres logros ajenos al deporte.
3. Reflexión (20 minutos). Se comparan dos frases: «Soy futbolista» y «Fui futbolista y ahora soy…».
4. Cierre (10 minutos). Cada participante formula una nueva definición de sí mismo.

12.11. Intervención familiar

La familia es una pieza importante del proceso, pero no debe ser el único sistema de apoyo. Con ella se trabaja la comunicación sobre lo que está ocurriendo, el reparto de responsabilidades en casa, las nuevas prioridades económicas, las actividades compartidas y las expectativas, para no exigir al exjugador que reproduzca su pasado deportivo. También se

refuerza la idea de que sigue siendo padre, pareja, hijo, amigo, profesional y ciudadano (véase el capítulo 8).

12.12. Intervención física

Dejar la competición no significa abandonar la actividad física, pero el objetivo cambia del rendimiento a la salud, el bienestar, la funcionalidad y la longevidad. La planificación puede incluir fuerza, movilidad, resistencia cardiovascular, equilibrio, coordinación, prevención de lesiones, recuperación y actividad recreativa, siempre adaptadas a la edad, las lesiones previas y la condición física de cada persona (véase el capítulo 5).

12.13. Intervención económica

El programa promueve un diagnóstico financiero, la identificación de ingresos y gastos, la reducción de gastos innecesarios, la creación de un fondo de emergencia, un plan para las deudas, la educación financiera, la planificación profesional, la diversificación prudente de ingresos y el asesoramiento profesional cuando haga falta. El objetivo es construir una seguridad económica sostenible (véase el capítulo 9).

12.14. Intervención educativa y profesional

Una de las tareas centrales es descubrir qué puede hacer el exjugador después de competir. La siguiente matriz muestra cómo pueden transferirse algunas competencias:

Tabla 22
Competencias deportivas transferibles a la formación y actividad profesional

Competencia deportiva	Posible aplicación
Liderazgo	Dirección de equipos de trabajo
Comunicación	Docencia o comunicación
Disciplina	Administración
Visión estratégica	Gestión deportiva
Trabajo colectivo	Coordinación de grupos
Análisis del juego	Entrenamiento

Competencia deportiva	Posible aplicación
Capacidad de motivar	Liderazgo y orientación
Experiencia deportiva	Mentoría

Nota. Se presentan posibles aplicaciones educativas y laborales de las competencias adquiridas durante la carrera futbolística.

12.15. Equipo interdisciplinario

El programa requiere la participación de varios profesionales:

- Psicólogo del deporte: evaluación psicológica, acompañamiento emocional, trabajo sobre la identidad y la adaptación, prevención y derivación.
- Médico: valoración general, seguimiento de enfermedades y evaluación de las secuelas físicas del deporte.
- Fisioterapeuta: lesiones, dolor, movilidad y ejercicio terapéutico.
- Profesional de la actividad física: planificación del ejercicio y promoción de hábitos saludables.
- Nutricionista: adaptación de la alimentación y de la composición corporal.
- Orientador profesional: competencias, formación, empleabilidad y segunda carrera.
- Asesor financiero: presupuesto, ahorro, inversiones y riesgos.

La familia completa este equipo con apoyo, comunicación y ayuda para construir nuevas rutinas.

12.16. El papel de los clubes

Los clubes no deberían ocuparse del jugador solo mientras rinde. Una política de responsabilidad institucional debería incluir, antes del retiro, educación, planificación de carrera, formación financiera y preparación psicológica. Durante el retiro, acompañamiento, orientación, una despedida adecuada y el reconocimiento de la trayectoria. Después, seguimiento, programas

para exjugadores, redes profesionales, actividades sociales y oportunidades de formación.

12.17. Programa institucional «Después del último partido»

El club puede aplicar esta estrategia de forma permanente en cinco etapas:

1. Preparar: entre 12 y 24 meses antes del retiro.
2. Acompañar: los últimos seis meses de carrera.
3. Transición: los primeros seis meses después del retiro.
4. Consolidar: entre los 6 y los 24 meses posteriores.
5. Seguimiento: a partir del segundo año.

12.18. Indicadores de progreso

La evaluación no debe limitarse a preguntar si el exjugador «está feliz». Pueden observarse indicadores como la aceptación del retiro, la capacidad de hablar sobre la transición, la reducción del aislamiento, la ampliación de la identidad, las nuevas actividades y relaciones, la estabilidad familiar, la planificación económica, la formación, la actividad física saludable, los objetivos personales, la sensación de propósito y la satisfacción con el nuevo proyecto.

12.19. Ficha de seguimiento

La ficha recoge el nombre, la fecha y el tiempo transcurrido desde el retiro, y pide al exjugador que describa su estado emocional actual, su principal dificultad, su principal fortaleza, las personas que lo apoyan, su actividad física, su situación profesional y económica, y su objetivo principal para los próximos seis meses.

12.20. Caso ilustrativo: «El último partido no era el final que esperaba»

Caso hipotético, construido con fines didácticos. No corresponde a una persona real.

Rodrigo tiene 34 años y jugó como profesional durante 15. Se retiró tras una lesión que le impidió seguir compitiendo. En los primeros meses decía que no sabía qué hacer con su vida. Dejó de entrenar, redujo el contacto con sus compañeros y pasaba gran parte del día viendo partidos antiguos. Su familia lo notaba más irritable y preocupado por el futuro. Había mantenido un nivel de vida alto en sus últimos años como profesional, pero nunca preparó un plan profesional alternativo.

Seis meses después entró en un programa de acompañamiento. Durante el proceso retomó la actividad física, empezó estudios de entrenamiento deportivo, recuperó el contacto con antiguos compañeros, mejoró la comunicación con su familia, elaboró un presupuesto, identificó sus competencias, empezó a colaborar con jóvenes futbolistas y desarrolló un proyecto profesional. Rodrigo siguió vinculado al fútbol, pero dejó de depender solo de ser futbolista para saber quién era.

Preguntas para el análisis del caso:

a. ¿Cuál fue la principal pérdida de Rodrigo?
b. ¿Era su problema solo económico?
c. ¿Qué elementos indican una crisis de identidad?
d. ¿Qué factores de riesgo estaban presentes y qué factores protectores aparecieron?
e. ¿Qué profesionales deberían intervenir?
f. ¿Cómo podría haberse preparado antes del retiro?
g. ¿Qué debería haber hecho el club?
h. ¿Cómo podría aplicarse el modelo RENACER en su caso?

12.21. Actividades para el cierre del programa

Mi segunda alineación. El exjugador arma una alineación para su vida: en la portería, su salud; en la defensa, su familia; en el medio campo, su formación; en la creación, sus proyectos; en el extremo, sus relaciones; en la delantera, su propósito; como

entrenador, su disciplina; y como capitán, sus valores. Después se pregunta si esa alineación está equilibrada.

Mi proyecto de vida después del fútbol. Completa las frases: «Quiero aprender…», «Quiero trabajar en…», «Quiero mejorar mi salud mediante…», «Quiero fortalecer mi relación con…», «Quiero lograr económicamente…», «Quiero aportar a la sociedad mediante…» y «Dentro de cinco años quiero estar…».

12.22. Prevención de dificultades posteriores

La adaptación no termina con las doce semanas del programa. Pueden aparecer dificultades nuevas: pérdida de empleo, problemas económicos, un divorcio, lesiones, enfermedades, aislamiento, comparación con antiguos compañeros, nostalgia o problemas profesionales. Por eso el acompañamiento incluye un plan de seguimiento y una pregunta preventiva: «Si dentro de un año vuelvo a sentir que mi vida perdió el rumbo, ¿a quién acudiré y qué haré?». El exjugador debe tener preparada de antemano esa red de respuesta.

12.23. Evaluación del programa

Se propone comparar cuatro momentos: la evaluación inicial (cómo llegó al programa), la intermedia (qué ha cambiado), la final (qué está construyendo) y el seguimiento (cómo está viviendo la nueva etapa). La evaluación debe combinar información cuantitativa y cualitativa: escalas, entrevistas, diarios personales, registros de actividad, observación, metas alcanzadas y la valoración del propio participante.

12.24. Criterios de una transición favorable

Una transición puede considerarse favorable cuando el exjugador reconoce su historia deportiva, acepta el cambio de forma progresiva, mantiene hábitos saludables, cuenta con una red de apoyo, desarrolla nuevas actividades, amplía su identidad, se fija

objetivos, gana autonomía, adquiere competencias profesionales, mantiene relaciones significativas, construye seguridad económica y encuentra nuevas fuentes de propósito. Eso no significa que nunca vuelva a sentir tristeza o nostalgia. Una transición sana no elimina las emociones; permite vivirlas sin quedar atrapado en ellas.

12.25. El fútbol como parte de la nueva identidad

El programa busca superar una falsa disyuntiva: o se sigue siendo futbolista, o se deja de serlo por completo. Existe una tercera posibilidad: «fui futbolista, esa experiencia forma parte de mi historia y puedo usarla para construir una nueva etapa». El exjugador puede ser entrenador, profesor, dirigente, empresario, comentarista, mentor, gestor, líder comunitario, estudiante o profesional de otra área, además de padre o pareja. El fútbol puede seguir formando parte de su vida sin ser toda su vida.

12.26. El recorrido del libro

Los doce capítulos describen un recorrido. El retiro pone fin a la competición y abre un duelo en el que se reconocen las pérdidas. Aparecen emociones que hay que vivir y regular, cambia la relación con el cuerpo y hay que reconstruir las relaciones sociales. La salud mental necesita protección, la familia reorganiza sus roles y la seguridad económica tiene que rehacerse. A partir de ahí se buscan oportunidades, se vuelve a responder a la pregunta «¿quién soy?», se integran pasado, presente y futuro y, con acompañamiento, se consolida un nuevo proyecto de vida.

12.27. Síntesis del capítulo

El retiro es una transición vital, no solo deportiva, y su preparación debe empezar antes del último partido. El acompañamiento tiene que abarcar varias dimensiones: la identidad deportiva debe ampliarse; las emociones son parte normal del proceso; la familia participa, pero no sustituye la ayuda profesional; la actividad física se orienta a la salud; la planificación

económica empieza durante la carrera, y la educación es la herramienta principal para una segunda carrera. El apoyo social protege, los clubes pueden asumir un papel preventivo y la intervención interdisciplinaria responde mejor a las necesidades del exjugador. El modelo RENACER ofrece una estructura práctica para acompañar la transición. Prepararse para el retiro es reconocer que la carrera deportiva dura un tiempo limitado y que la persona tiene capacidades que la acompañarán toda la vida. El objetivo es construir una vida nueva: retirarse del fútbol no es retirarse de la vida.

12.28. Preguntas finales para el debate

a. ¿Debería ser obligatorio que los clubes preparen a sus futbolistas para el retiro?
b. ¿Cuándo debería empezar la preparación para la transición?
c. ¿Quién tiene más responsabilidad: el futbolista, el club o la federación?
d. ¿Puede la identidad deportiva convertirse en un factor de riesgo?
e. ¿Qué papel tiene la educación en la prevención de las crisis posteriores al retiro?
f. ¿Cómo debería intervenir la familia?
g. ¿Qué consecuencias puede tener una mala planificación económica?
h. ¿Es posible retirarse del fútbol sin pasar por un duelo?
i. ¿Debe el exfutbolista seguir vinculado al fútbol?
j. ¿Qué significa tener éxito después del fútbol?

Referencias Bibliográficas

Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 61–75. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X

Barth, M., Güllich, A., Forstinger, C. A., Schlesinger, T., Schröder, F., & Emrich, E. (2021). Retirement of professional soccer players – A systematic review from social sciences perspectives. *Journal of Sports Sciences, 39*(8), 903–914. https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1851449

Brewer, B. W. (1993). Self-identity and specific vulnerability to depressed mood. *Journal of Personality, 61*(3), 343–364. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1993.tb00284.x

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

Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 36*, 71–80. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.003

Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2019). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. *Psychology of Sport and Exercise, 40*, 51–60.

Buckley, G. L., Hall, L. E., Lassemillante, A.-C. M., Ackerman, K. E., & Belski, R. (2019). Retired athletes and the intersection of food and body: A systematic literature review exploring compensatory behaviours and body change. *Nutrients, 11*(6), 1395. https://doi.org/10.3390/nu11061395

Chun, Y., Wendling, E., & Sagas, M. (2023). Identity work in athletes: A systematic review of the literature. *Sports, 11*(10), 203. https://doi.org/10.3390/sports11100203

Crook, R., Coffee, P., Bank, C., Neely, K. C., Hartley, C., Haslam, C., & Tamminen, K. A. (2025). Transitioning out of elite sport: The central role of groups in support experiences.

Psychology of Sport and Exercise, 80, 102873. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102873

Di Rocco, F., Romagnoli, C., Ciaccioni, S., Capranica, L., Padua, E., & Guidotti, F. (2025). Sustainable career transitions and mental health support in elite sport: A systematic review of evidence and practices. *Sports, 13*(12), 438. https://doi.org/10.3390/sports13120438

FIFPRO. (2019). *Mind the gap: First research report published*. https://www.fifpro.org/en/articles/2019/08/mind-the-gap-first-research-report-published

FIFPRO. (s. f.). *Desarrollo e impacto*. https://www.fifpro.org/es/que-hacemos/desarrollo-e-impacto

Furie, K., Park, A. L., & Wong, S. E. (2023). Mental health and involuntary retirement from sports post-musculoskeletal injury in adult athletes: A systematic review. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine, 16*(5), 211–219. https://doi.org/10.1007/s12178-023-09830-6

Gearing, B. (1999). Narratives of identity among former professional footballers in the United Kingdom. *Journal of Aging Studies, 13*(1), 43–58. https://doi.org/10.1016/S0890-4065(99)80005-X

Gouttebarge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 53*(11), 700–706. https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671

Haslam, C., McAulay, C., Cooper, D., Mertens, N., Coffee, P., Hartley, C., Young, T., La Rue, C. J., Haslam, S. A., Steffens, N. K., Cruwys, T., Bentley, S. V., Mallett, C. J., McGregor, M., Williams, D., & Fransen, K. (2024). "I'm more than my sport": Exploring the dynamic processes of identity change in athletic retirement. *Psychology of Sport and Exercise, 73*, 102640. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102640

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.

Laschowski, G., & O'Reilly, N. (2026). The financial well-being of retired professional athletes: Debunking the myth about

financial irresponsibility. *Sport, Business and Management: An International Journal, 16*(2), 301–319. https://doi.org/10.1108/SBM-01-2025-0025

Mannes, Z. L., Waxenberg, L. B., Cottler, L. B., Perlstein, W. M., Burrell, L. E., Ferguson, E. G., Edwards, M. E., & Ennis, N. (2019). Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 12*(1), 265–294. https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469162

McCluskey, T., Stevens, M., Cruwys, T., Murray, K., & Freeman, H. (2025). Correlates of athlete mental health during career transitions: A systematic review of quantitative research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Publicación anticipada en línea. https://doi.org/10.1080/1750984X.2025.2556389

Melekoğlu, T., Sezgin, E., Işın, A., & Türk, A. (2019). The effects of a physically active lifestyle on the health of former professional football players. *Sports, 7*(4), 75. https://doi.org/10.3390/sports7040075

Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 22–53. https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053

Runacres, A., & Marshall, Z. A. (2024). Prevalence of anxiety and depression in former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 10*(4), e001867. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001867

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*(4), 395–412. https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197–224. https://doi.org/10.1080/074811899201046

Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F., & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative

longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise, 21*, 50–56. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003

Voorheis, P., Silver, M., & Consonni, J. (2023). Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLOS ONE, 18*(9), e0291683. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683

Wang, W., Schweickle, M. J., Arnold, E. R., & Vella, S. A. (2025). Psychological interventions to improve elite athlete mental wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 55*(4), 877–897. https://doi.org/10.1007/s40279-024-02173-3

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 7–20.

Zhang, Y., Haslam, S. A., Haslam, C., & Steffens, N. K. (2025). A badge, a part of my history and also a root: A longitudinal qualitative exploration of the social identity model of identity change in retired elite athletes. *British Journal of Social Psychology, 64*(3), e70005. https://doi.org/10.1111/bjso.70005


Red de Investigación
Científica y Desarrollo
Tecnológico Del Pacífico
“El retiro del fútbol no es el fin de una identidad, sino el inicio de una oportunidad para reconstruir la vida con nuevos significados.”
EDITORIAL
SAGA
ISBN: 978-9907-854-00-8
9 789907 854008