



# LA RETIRADA FORZADA

## Un caso de motociclismo





Adiós de Frank Lampard al Manchester City. Getty Images



#### DEPORTES

## El drama del deportista: qué hacer tras la retirada

EL ESPAÑOL habla con tres exdeportistas profesionales sobre su experiencia. Los programas de transición a la vida laboral son todavía insuficientes.



**¿ELEGIDA?**

**NO ELEGIDA  
(FORZADA)**



# RETIRADA NO ELEGIDA (FORZADA)

- **Por lesión**
- **Por falta de soporte económico**
- **Abandono sponsor**
- **Aspectos personales/familiares**
- **Oportunidades profesionales**
- **Falta de contratos**
- **No seleccionado / problemas con entidades deportivas**



**¿ELEGIDA?**

**NO ELEGIDA  
(FORZADA)**

**“Mayor”**

**Orgullo**

**Ciclo cerrado**

**Agradecido**

**Apoyado**

**Imagen positiva de mí mismo**

**Satisfecho**

**“Joven”**

**Frustrado**

**Ciclo a medias (sin cerrar)**

**Enfadado**

**Falta de apoyado**

**Imagen negativa de mí mismo**

**Avergonzado**



**¿ELEGIDA?**

**NO ELEGIDA  
(FORZADA)**

**PLANIFICADA**

**NO PLANIFICADA**



# CONTEXTUALIZACIÓN CASO



**PRE TEMPORADA**

**PRIMERAS PRUEBAS**

**INICIO Y DESARROLLO DEL  
MUNDIAL**

**RETIRADA**





# ESTADO PSICOLÓGICO TRAS LA RETIRADA “FORZADA”

- **Frustración**
- **Percepción de fracaso**
- **Enfado**
- **Vergüenza**
- **↓ Autoconfianza**
- **↓ Autoestima**



# ESTADO PSICOLÓGICO TRAS LA RETIRADA

¿Cómo me sentía yo respecto  
a la situación?

- **Frustración**
- **Percepción de fracaso**
- **Enfado**
- **Vergüenza**
- **↓ Autoconfianza**
- **↓ Autoestima**



# ¿CUÁL ES EL TRABAJO A REALIZAR PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL?



# INTERVENCIÓN

- **Éxito controlado / fracaso controlado**
- **Cuidado con el Locus de control externo**
  - **Indefensión**
  - **Chivo expiatorio**
- **Aceptar lo que no controlo como parte del juego**
- **“Autocompasión” (Mindfulness)**
- **Reforzar la imagen personal**
- **Adaptaciones a la nueva rutina de vida**



# INTERVENCIÓN

- **Éxito controlado / fracaso controlado**
- **Cuidado con el Locus de control externo**
  - **Indefensión**
  - **Chivo expiatorio**
- **Aceptar lo que no controlo como parte del juego**
- **“Autocompasión” (Mindfulness)**
- **Reforzar la imagen personal**
- **Adaptaciones a la nueva rutina de vida**



# Patricia Díaz-Tendero

*info@patriciadiaztendero.com*

 @patdiaztendero

