

# Artigo

Jorge David Moreno-Peña

Patrick Eduardo Hammer Gonzalez del Riego

## Una Aproximación a la Carrera Dual en Perú

### Resumen

En el contexto peruano, el aumento de deportistas que combinan sus carreras deportivas con estudios superiores ha generado la necesidad de investigar y comprender los factores que intervienen en este proceso. Este artículo usa una metodología descriptiva con enfoque documental para abordar los desafíos y factores intervinientes en la carrera dual de los deportistas peruanos, incluyendo aspectos psicosociales, vocacionales, académicos, deportivos y económicos. Se destaca la importancia del apoyo social, la flexibilidad académica, la gestión del tiempo y el acompañamiento psicológico como elementos clave para el éxito en la carrera dual. Además, se señala la falta de investigación previa en este ámbito en el contexto peruano y se propone un enfoque integrativo y una mayor intervención psicológica para mejorar el bienestar y el rendimiento de los deportistas que cursan estudios superiores.

**Palabras clave:** carrera dual; apoyo social; deportistas peruanos; intervención psicológica

## An Approach to Dual Career in Peru

### Abstract

In the Peruvian context, the increase in athletes who combine their sports careers with higher studies has generated the need to investigate and understand the factors involved in this process. This article uses a descriptive methodology with a documentary approach to address the challenges and factors involved in the dual career of Peruvian athletes, including psychosocial, vocational, academic, sports and economic aspects. The importance of social support, academic flexibility, time management and psychological support is highlighted as key elements for success in the dual career. Furthermore, the lack of previous research in this area in the Peruvian context is pointed out and an integrative approach and greater psychological intervention are proposed to improve the well-being and performance of athletes pursuing higher education.

**Keywords:** dual career; social support; peruvian athletes; psychological intervention

### Introducción: Carrera Dual en el Perú

Durante los últimos años, los casos de deportistas que alternan entre la carrera deportiva y la carrera académica han venido en aumento, lo cual ha propiciado el auge de numerosas investigaciones al respecto (Álvarez et al., 2014). En el contexto peruano, la alternancia entre carrera deportiva y carrera académica se ha incrementado. Cada vez son más los deportistas que optan por compaginar su carrera deportiva con estudios superiores para formarse y tener una salida laboral luego de la retirada deportiva. Debido a esto, surge la necesidad de estudiar la realidad y los factores que determinan este proceso dentro de la trayectoria de la carrera deportiva y que a su vez

nos permitan el abordaje psicológico de una manera adecuada, ya que, de no ser así, puede traer como consecuencia el desequilibrio del desarrollo profesional a futuro (López de Subijana et al., 2015). A pesar de esta tendencia actual de desarrollo y crecimiento en cuanto a la alternancia entre estudios y deporte, muchos son los que optaron, acertadamente o no, por dejar de entrenar y dedicarse únicamente a sus estudios en un panorama poco esperanzador de “ganarse la vida” dentro del mundo del deporte. Las universidades peruanas se convirtieron prolongadamente en cementerios de deportistas y hubo poca preocupación por fomentar la dualidad de dichas actividades. Afortunadamente, y sobre todo en la última década, se han efectuado cambios en favor de los deportistas, hay mayor comprensión por parte de los profesores, mejores becas y ayudas económicas y sobre todo, una mirada puesta en el que el desarrollo deportivo, económico y social también está en el deporte y en el deportista que estudia.

En el Perú, el estudio de la carrera dual está poco investigado y mucho menos se ha ejercido un abordaje enfocado en la compaginación entre ambas actividades. Y es que, los trabajos científicos que se han realizado en el país son casi inexistentes, por lo que no se ha dado la importancia necesaria a esta variable que es imprescindible para el desarrollo holístico de los deportistas. Asimismo, el apoyo al deportista en la carrera dual no está desarrollado ni adaptado a las necesidades de la población deportiva peruana. Aunque algunas universidades cuentan con beneficios por ser deportista universitario o becas deportivas que cubren un porcentaje de la mensualidad, la implementación de tutores académico-deportivos y las políticas de flexibilidad académica no están instauradas todavía. Así mismo, hay carencia de Programas de Asistencia de Carrera Dual (PACD) en instituciones deportivas y universitarias que sumado al no cumplimiento adecuado de las políticas públicas nacionales referentes al deporte y la educación, hacen mucho más difícil la transición y el afrontamiento de esta nueva etapa de combinación entre estudios y deporte.

Precisamente, y teniendo en cuenta aspectos ligados a las leyes y políticas públicas peruanas, contamos con la Ley PRODAC (Ley N° 30476), la cual se vincula a los Programas Deportivos de Alta Competencia en las universidades. El mayor problema de esta ley es que convoca y exige la participación de Deportistas Calificados de Alto Nivel (DECAN) en las competencias de nivel universitario al recibir becas de la misma universidad, obligando a los centros de educación superior a brindar 330 becas de distinto nivel. Sin embargo, en el Instituto Peruano del Deporte (IPD) no hay la suficiente cantidad de DECAN registrados para que todas las universidades puedan cumplir con la ley, por lo que se generan vacíos legales. Según la ley, cada institución universitaria debe mantener tres disciplinas deportivas de alta competencia, cada una con 50 becas con 50% de los gastos académicos cubiertos; 50 becas que cubran la totalidad de los

gastos; y 10 becas integrales que deben cubrir alimentación, movilidad, libros, etc. Un DECAN debe mantenerse como seleccionado nacional para mantener su beca, y si además compite por su club y por la universidad, ¿en qué momento estudia? Este tipo de leyes tienen buenas intenciones, pero el diseño está lejos de ser correcto y beneficioso para los deportistas que cursan una carrera dual. Si ya es difícil presentar leyes que sean de utilidad para el deporte universitario, más difícil va a ser modificarlas (Palmieri, 2017).

Teniendo en cuenta lo mencionado, los deportistas que cursan estudios superiores se enfrentan a diversas dificultades que tienen repercusión en su bienestar psicológico. Así, los deportistas pueden experimentar miedo, estrés, presión y agobio, sobre todo cuando llegan las competencias y exámenes (Guirola et al., 2018). En relación a lo anterior, se han reportado problemas de burnout, distrés psicológico y lesiones asociados al incremento de las demandas deportivas y académicas (Sorkkila et al., 2018). Además, el deportista, al invertir la mayoría de su tiempo en el deporte, sufre un desajuste a la hora de ingresar al mercado laboral en comparación con las personas que se centran solo en su carrera académico-laboral. Por consiguiente, la inserción sociolaboral de los deportistas puede verse comprometida si no se lleva una correcta CD (Torregrosa et al., 2015, como se cita en Moreno et al., 2018).

### **Antecedentes**

La carrera dual, definida como “la combinación del deporte y los estudios que ayuda a los deportistas a lograr sus objetivos académicos y deportivos, vivir una vida privada satisfactoria, manteniendo la salud y el bienestar” (Stambulova et al., 2015, p.24) cumple un papel fundamental en la carrera deportiva. No obstante, una de las dificultades que surgen es comprender la carrera dual. Por ello, es conveniente identificar la trayectoria deportiva que desarrolla el deportista a partir de los 3 modelos que plantean Pallarés et al. (2011) donde el modelo lineal es referido a una dedicación exclusiva al deporte sin ninguna formación en otro ámbito, en cuanto al modelo convergente se abarcan estudios alternativos pero aún tiene más relevancia el deporte y respecto al modelo paralelo supone una dedicación distribuida de forma equitativa tanto de la carrera deportiva como de la académica. Asimismo, conocer el modelo holístico de Wylleman (2019) permitirá observar las diferentes circunstancias que el deportista afronta desde una perspectiva global, es decir, integra el desarrollo del deportista de alto nivel con otros contextos que va experimentando a lo largo de su vida como la psicológica, psicosocial, académica / vocacional, económica y legal.

Por otro lado, diversos estudios confirman la importancia del apoyo que recibe el deportista de su entorno para lograr un mejor desarrollo de la carrera dual, tal como lo indica el estudio de Moreno et al. (2018) donde se destaca el papel del apoyo familiar para que el deportista pueda

afrontar las demandas académicas y deportivas. Asimismo, Tessitore et al. (2020) resaltan el protagonismo de los padres de los hijos deportistas para un mejor afrontamiento en la carrera dual. Por su parte, Moreno et al. (2020) exploraron la relación entre la formación académica de los padres con el desarrollo de la carrera dual de los deportistas de élite. También podemos encontrar estudios que contribuyeron al mejoramiento de la carrera dual a través de programas como el de Jordana et al. (2019) que describieron la implementación de un Programa de Asistencia de Carrera Dual (PACD) así como otro estudio donde analizaron si un Programa de Asistencia a la Carrera (PROAD) facilita el desarrollo de la carrera dual, ya que, compaginar deportes y estudios es una tarea difícil para la mayoría de los deportistas (López de Subijana et al., 2015). Esto se refuerza con el estudio de Moreno-Peña et al. (2021), donde se confirma que los deportistas peruanos consideran que llevar una carrera dual es muy difícil.

Por otro lado, se estudió el éxito académico de un modelo universitario de carrera dual en deportistas-estudiantes en general, teniendo en cuenta el nivel de estudios y el tipo de deporte (Sánchez-Pato et al., 2018). Como se puede observar, de acuerdo con los hallazgos expuestos anteriormente, estudiar la carrera dual no solamente implica explorar las variantes internas que ocurren en el deportista, sino también las condiciones externas y extradeportivas que acontecen en su vida cotidiana. Además, es relevante considerar que compaginar deportes con estudios trae diversos beneficios y su promoción permitirá obtener las herramientas necesarias a los deportistas que afronten las etapas de la carrera deportiva, así como a aquellos que no logren la transición al alto rendimiento proporcionándoles alternativas para adaptarse a las demandas del mundo externo al deporte (Torregrosa et al., 2016).

Finalmente, situándonos en el contexto peruano, no existe una gran diversidad de estudios previos que faciliten la comprensión de la carrera dual. Es por esta razón que el objetivo del presente estudio es describir cómo se desarrolla la carrera dual en deportistas peruanos de alto rendimiento, qué factores intervienen en esta y generar un punto de partida para el desarrollo de diferentes programas de asesoramiento e intervención que faciliten la promoción de la carrera dual desde una perspectiva que considere el nivel cultural general, el cultural deportivo y el entorno del deportista, así como realzar la importancia del papel del psicólogo del deporte como agente activo en el seguimiento del deportista durante su carrera deportiva (Torregrosa et al., 2016).

## **Métodos**

El presente artículo está dirigido a brindar una aproximación a las características de la carrera dual en el contexto deportivo peruano. Para su realización, se utilizó una metodología descriptiva de enfoque documental que consistió en la revisión de diversas fuentes bibliográficas en

la red indexadas en revistas científicas con contenido actualizado y pertinente para abordar la temática de la investigación. La revisión de fuentes se centró en aquellas que estuvieran disponibles en Google Académico y otras bases de datos científicas como Scopus y APA PsycNET. Además, se realizó una búsqueda de fuentes periodísticas para encontrar información acerca de leyes que existen en el Perú, como es el caso de la Ley PRODAC. Todas las fuentes se pueden consultar en la lista de referencias al final del documento.

### **Resultados y discusiones: Factores intervinientes en la Carrera Dual de deportistas peruanos**

El enfoque documental utilizado en la presente investigación, permitió reconocer diversas situaciones que pueden tener influencia en la carrera dual de los deportistas, las cuales se aplican al contexto peruano de manera considerable. Los resultados que se expondrán a continuación tienen un valor fundamental tanto para futuras investigaciones, como para aquellos profesionales del deporte (psicólogos, sociólogos, médicos, gestores deportivos, etc.) que tienen interés en desarrollar programas de prevención e intervención hacia la carrera dual en deportistas peruanos. De esta manera, se presentan los siguientes factores intervinientes en la carrera dual de atletas peruanos:

#### **a. Factores psicosociales**

Durante el desarrollo de la carrera dual, es sumamente importante la presencia de agentes sociales que muestren apoyo constante durante el transcurso de ambas actividades. Una estructura de apoyo social es crucial para que los atletas puedan afrontar las barreras y dificultades que se asocian a la CD, como pueden ser la falta de tiempo, la fatiga, el estar lejos de las localidades de estudio y los calendarios de competencia (López et al., 2021). En el estudio realizado por Moreno-Peña et al. (2021) en la realidad peruana, los deportistas consideran que el agente más importante para afrontar la carrera dual es la familia (Moreno-Peña et al., 2021). Esto sucedió cuando se les preguntó qué agente consideraban que tenía más importancia en su carrera dual, mostrando que un 54% de los deportistas pensaban que la familia era crucial a la hora de compaginar ambas carreras. La influencia de los padres resulta significativa, Condello et al. (2019) señalan que los principales partidarios en la promoción de las carreras duales son los padres y los entrenadores. Sin embargo, existen múltiples agentes sociales como jugadores, compañeros, profesores, equipo multidisciplinario que también influyen en la construcción de un entorno óptimo de desarrollo y aprendizaje, que favorece la adaptación del deportista a los distintos cambios y que permiten que el proceso de carrera dual sea exitoso (Gledhill & Harwood, 2015). Cabe destacar también la presencia del psicólogo del deporte como pieza fundamental en el acompañamiento de este proceso

de CD, ya que puede brindar herramientas sobre la gestión del tiempo, la priorización de actividades, el establecimiento de objetivos o el control y manejo de expectativas ante esta etapa que para muchos deportistas son fuente de conflicto y de toma de decisiones permanente (Guirola et al., 2018).

Para los deportistas peruanos, aparte de la familia, los profesores (26%), los compañeros (25%), equipo multidisciplinario (25%) y amigos (24%) y entrenadores (22%) son los agentes deportivos más significativos a la hora de buscar apoyo social (Moreno-Peña et al., 2021).

#### b. Vocacionales y académicos

Hasta hace una década se hablaba de que la universidad era considerada como el cementerio de los deportistas y es que, lamentablemente, el factor académico no estaba casado con el sistema deportivo, lo cual generaba que los jóvenes estudiantes se decantaran por iniciar sus estudios universitarios y dejar paulatinamente de lado, su carrera deportiva, haciendo siempre alusión a su falta de tiempo, a las dificultades propias de la carrera elegida o simplemente, porque querían iniciar a labrarse un futuro profesional que veían muy lejano si se llegaban a dedicar al mundo deportivo. Y es que terminar la etapa académica obligatoria y regular, para la mayoría de los adolescentes, puede significar un proceso difícil de procesar y no solo por lo que supone el dejar el entorno donde has ido creciendo, o el dejar de ver a los amigos de siempre o incluso a los profesores que te vieron crecer, sino por las decisiones que se deben tomar y entre ellas, elegir una carrera que no siempre termina siendo de nuestro agrado. Si bien es cierto, para algunos sí puede resultar sencilla la decisión, para otros es un verdadero suplicio (ya sea por presión familiar o social), mientras que para otros es la eterna duda de si realmente debo o no seguir estudiando. Si a todas estas indecisiones y dudas le sumamos el factor “falta de tiempo” provocado por los entrenamientos, es posible que estemos hablando de un problema al cual deberá enfrentarse un alto porcentaje de jóvenes peruanos. Por los motivos previamente mencionados, una gran cantidad de deportistas peruanos consideran que llevar a cabo una carrera dual es muy difícil. Estos resultados se vieron reflejados con 56% de los deportistas encuestados, los cuales calificaron como Difícil o Muy difícil la condición de ejercer ambas actividades, coincidiendo así con el grado de dificultad a la que encontraron López de Subijana et al. (2015) donde los deportistas-estudiantes evaluados percibieron la carrera dual como muy difícil (45.7%) y difícil (44.9%).

Además, y por si fuera poco, la edad también es un factor a considerar, dado que en el Perú, los estudios secundarios suelen terminarse a los dieciséis años y prácticamente, se convierte en una obligación, el elegir unos estudios que pueden definir tu vida futura. Y es así como los factores



vocacionales y académicos, pueden generar cierta incertidumbre sobre la decisión de continuar o no con la carrera deportiva simultáneamente. Las exigencias se incrementan en todos los sentidos y la transición de junior a senior también se hace presente. Es por esa razón que se vuelve importante conocer las razones por las que los deportistas deciden estudiar paralelamente. Según el estudio de Moreno-Perú et al. (2021) en el Perú, los deportistas encuestados reportan, mayoritariamente, que estudian para Trabajar en el futuro (68%) y Disfrutar del estudio (52%). Por otro lado, con puntuaciones muy bajas (menos del 10%), se ubicaron: Presión familiar (9%), Interacción social (7%) y Otros (8%) (Moreno-Peña et al., 2021). Si los deportistas no tienen una razón clara para empezar a estudiar, la orientación vocacional puede ser una válida alternativa para acompañarlos en su decisión futura.

Si bien es cierto, hemos expuesto las circunstancias más negativas y las menos favorables a las que se enfrentan los deportistas en su etapa académica, sin embargo, debemos también hacer mención del desafío que para muchos significa esta etapa y que varios realizan exitosamente. A pesar de que la famosa frase extendida en Perú sobre “con esto no me voy a ganar la vida” (haciendo referencia al deporte y a la escasa pretensión económica que ello supone), muchos fueron los que hicieron caso omiso y simplemente continuaron con una carrera llena de obstáculos sí, aunque al mismo tiempo, la convirtieron en una etapa envuelta de grandes retos. Retos en las que tuvieron que modificar sus horarios, adaptarse a las ordenanzas universitarias, entrenar a doble turno y mentalizarse en que este nuevo rol de sentirse deportista y estudiante o estudiante y deportista, los acompañaría por lo menos en los próximos cinco o seis años de sus vidas, desafiando así, incluso a los pensamientos de muchas de sus familias y de la sociedad que quizás en algún momento deseó que su carrera universitaria fuera llevada en el tiempo estipulado por una persona que simple y únicamente es estudiante.

En resumidas cuentas, el deportista peruano debe enfrentar el reto de decidir qué estudiar a muy corta edad, así como someterse en cierta forma a modificar y adaptarse rápidamente a un desafío que pondrá a prueba su capacidad de afrontamiento y gestión del tiempo para lograr sus objetivos de forma exitosa y sometido a múltiples presiones académicas, familiares y hasta sociales, pero eso le da un valor añadido del que poco se habla o que no goza del reconocimiento suficiente por parte de los agentes involucrados en todo este proceso.

### c. Deportivos

Los factores deportivos son, evidentemente, muy importantes dentro de la carrera dual de un deportista. Junto a los factores académicos, son los que deben ser compaginados de manera

adecuada para el correcto funcionamiento psicológico en la carrera dual. La carga de entrenamiento es un punto relevante, ya que la planificación tiene que estar adaptada a los horarios de estudio del deportista. El entrenamiento tiene que permitir que el deportista pueda cumplir con las exigencias académicas, así como asegurar su rendimiento a nivel deportivo y académico. A esto se le suma que el cuerpo técnico y las universidades brinden flexibilidades a los deportistas, aunque esto sale completamente del control del deportista. Esta flexibilidad académica beneficia a que los deportistas desarrollen mejores habilidades de gestión del tiempo y evitar la deserción escolar o deportiva (Pérez et al., 2020). El deportista debe centrarse en las situaciones que puede controlar, por lo que las decisiones que están en su poder están relacionadas con el centro de estudio que escoge (teniendo en cuenta su distancia al centro de entrenamiento) y la forma en que organiza sus horarios de entrenamiento y estudio. Lamentablemente, el deportista encuentra demasiadas barreras en el sistema de transporte público de Lima (ciudad donde principalmente entrenan los deportistas peruanos), desde un intenso tráfico para llegar al entrenamiento, como un para llegar a tiempo a sus clases y aunque pueda sonar a una forma de excusar la tardanza o la poca organización del tiempo por parte del deportista, lo cierto es que viajar de extremo a extremo de la ciudad se convierte, una vez más, en un nuevo reto al que tocará enfrentarse el deportista.

Para poder gestionar todo lo mencionado, los deportistas deben aprender a ordenar sus horarios y responsabilidades deportivas y académicas. Sin embargo, la presencia de un tutor deportivo es de utilidad para apoyarlos a que puedan planificar y adecuar su calendario académico (prácticas, actividades, exámenes) con su calendario deportivo (entrenamientos, concentraciones, competencias) para que logren conseguir el mejor rendimiento en ambas actividades (Mateos et al., 2010, como se cita en Perez et al., 2020). En el Perú, la figura del tutor deportivo no está del todo instaurada ni existe un protocolo de actividades que guíen su labor. De esta manera, el 80% de deportistas peruanos encuestados informa no cuentan con un tutor deportivo ni conocen lo que es; mientras que un 20% indica que sí tiene (Moreno-Peña et al., 2021). La presencia de un tutor y de un asesor académico es una excelente oportunidad para realzar la importancia nuevamente de la labor que cumple el deportista que estudia y que también está representando a su país, que también está invirtiendo horas de trabajo para hacer realidad su sueño deportivo y que, por el momento, aplaza su sueño profesional o laboral.

#### d. Económicos

Sabemos lo importante que es la economía a la hora de optar por una carrera dual, así como para rendir adecuadamente en ella. Así mismo, sabemos que el deporte (e incluso la educación), no



termina de ser una prioridad en los sistemas sociales o políticos de latinoamérica, y esto sin duda, marca el proceso, la decisión y la visión futura de nuestros deportistas estudiantes. Los deportistas peruanos necesitan de apoyo y beneficios a nivel económico para compaginar su carrera deportiva con los estudios superiores, esta afirmación no solo es aplicable a cualquier deportista y de cualquier nacionalidad, sin embargo, la realidad en el Perú dista mucho de lo que necesita el deportista peruano para conseguir llevar una carrera dual armoniosa y con bienestar físico y mental. Esto se debe a que en Perú, el 42% de los deportistas encuestados reportaron que no reciben ningún tipo de beneficio económico de parte de las instituciones en las que milita, ya sea universitaria o deportiva; mientras que el 40% recibió una beca parcial. Solo un 9% recibe una beca completa, 4% ayuda económica, 1% pago de necesidades básicas y 10% otra modalidad de beneficio (Moreno-Peña et al., 2021).

Si bien es cierto, hay una cierta cantidad de deportistas que reciben apoyo, pero es llamativo que un 42% de deportistas no tengan acceso a un sistema de apoyo económico de ningún tipo que facilite su camino en la compaginación de ambas responsabilidades. Estos resultados también refuerzan la idea de que las leyes que hay en el país están mal diseñadas (tal como se mencionó anteriormente con la ley PRODAC), ya que se demuestra que son pocos los deportistas que se están viendo beneficiados por la ley, lo cual apertura una nueva ventana hacia la búsqueda de mejores subvenciones y ayudas, tanto del sector público como del privado, que contribuyan y faciliten el periodo académico deportivo que el deportista eligió.

### **Consideraciones finales: Una mirada al futuro de la carrera dual en el Perú**

A pesar del gran aumento de casos de alternancia entre deporte y estudio, la situación de los deportistas peruanos que optan por una carrera dual presenta una serie de dificultades y desafíos que requiere de soluciones adecuadas. Entre muchas causas, la falta de investigación y abordaje específico sobre la carrera dual en el Perú ha generado un vacío importante en cuanto a la comprensión de y atención de las necesidades específicas de los atletas peruanos.

Como se ha podido establecer, los factores psicosociales, vocacionales, académicos, deportivos y económicos juegan un papel crucial en el desarrollo de la carrera dual. Por eso, la presencia de un sistema de apoyo sólido que incluya a la familia, los entrenadores, universidades, profesionales y psicólogos del deporte, es fundamental para apoyar a los deportistas a afrontar los desafíos de la carrera dual.

Siguiendo la idea anterior, es de suma importancia que, desde el punto de vista psicológico, que es la visión que hemos tratado de darle a nuestro escrito, podamos generar un abordaje basado en dos puntos claves: a) Intervención integrativa y b) Intervención psicológica.

- a. La intervención integrativa tiene relación con la necesidad de contar con todos los protagonistas involucrados en el desarrollo de la carrera dual, así pues, debemos trabajar y hacer partícipes a las federaciones deportivas, a los padres, a los directores y docentes de las escuelas, y otras instituciones públicas y privadas sobre el propio sentido que conlleva realizar una carrera dual, y ya no solo desde la dificultad, sino desde el beneficio que ello conlleva en el deportista y en el crecimiento personal que estos van adquiriendo en todo este camino. El gran reto está en hacerlos conscientes precisamente de los cambios, las exigencias y de las necesidades que esta situación comporta en los deportistas y que si somos capaces de generar una adecuada red de apoyo, se puede contribuir favorablemente en disminuir las múltiples barreras que por desconocimiento, se encuentra un estudiante que practica deporte y por contra, participamos activamente en que la persona inmersa en una carrera dual se sienta satisfecha, realizada y principalmente, valorada.
- b. Intervención psicológica. Un equipo de profesionales en salud mental, y más concretamente, son los psicólogos del deporte, los encargados en guiar y orientar al deportista en diferentes herramientas psicológicas para llevar a cabo de forma satisfactoria la carrera dual. Este trabajo deberá orientarse no solamente en el equilibrio de las diferentes dimensiones de vida del deportista (en las que están involucradas la familia, los amigos o los demás compañeros), sino concretamente en el trabajo enfocado en el conocimiento y aplicación de técnicas basadas en la gestión y organización del tiempo, la priorización de actividades, el control y manejo de las expectativas, así como otros recursos de acompañamiento que potencien su capacidad de afrontamiento, la toma de decisiones y crear así un entorno favorable durante la etapa académica y deportiva.

El trabajo articulado resulta a la vez de un reto, una necesidad que esperamos con el tiempo podamos abordar y, sobre todo, generar que la figura del psicólogo del deporte se convierta en un pilar importante en el abordaje y acompañamiento del deportista que también cursa estudios superiores. Por eso, el psicólogo del deporte debe estar presente en los centros de práctica deportiva, universidades y otras instituciones educativas para facilitar el tránsito en la carrera dual y así poder ayudar a los deportistas a generar herramientas de gestión de las demandas de ambas

responsabilidades. Es importante que se establezca una cultura de apoyo a la carrera dual, que venga acompañada de departamentos y programas psicodeportivos, y sigan una misma línea para asegurar el bienestar de los deportistas. En otras palabras, el objetivo debe enfocarse en crear un entorno que fomente el bienestar integral de los deportistas, reconociendo que el éxito deportivo y académico no solo depende de la habilidad física e intelectual, sino también del cuidado emocional por parte del mismo deportista como de los agentes deportivos que rodean su círculo de influencia.

## Referencias

- Álvarez, P., Hernández, A., & López, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la Educación Superior*, 43(169), 69 – 87. <https://doi.org/10.1016/j.resu.2014.01.002>
- Condello, G., Capranica, L., Doupona, M., Varga, K., & Burk, V. (2019). Dual-career through the elite university student-athletes' lenses: The international FISU-EAS survey. *PLOS ONE*, 14(10), 1-11. <https://doi:10.1371/journal.pone.0223278>
- Gledhill, A., & Harwood, C. (2015). A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 65–77. <https://doi:10.1016/j.psychsport.2015.04.003>
- Guirola, I., Torregrosa, M., Ramis, Y., & Jaenes, J. C. (2018). Remando contracorriente: facilitadores y barreras para compaginar el deporte y los estudios. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 11(1), 12-17. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.08.002>
- Jordana, A., Pons, J., Borrueco, M., Pallarés, S., & Torregrosa, M. (2019). Implementación de un Programa de Asistencia de Carrera Dual en un Club multideportivo privado. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2), 1-7. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a8>
- López de Subijana, C., Barriopedro, M., & Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 57–64. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012>
- López, M., Jung, H., & Botwina, G. (2021). Dual career of junior athletes: Identifying challenges, available resources, and roles of social support providers. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 117-129. <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1673/532>

Moreno-Peña, J., Chacaliaza, S., & Gutierrez, A. (2021). Análisis de la carrera dual en deportistas peruanos de alto rendimiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a5>

Moreno, R., Chamorro, J., & López de Subijana, C. (2018). Carrera dual en deportistas de alto nivel españoles: La importancia del apoyo social familiar en el ámbito académico. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 421, 83-99. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi421.669>

Moreno, R., Chamorro, J., & López de Subijana, C. (2020). «Nunca pensé abandonar los estudios»: Relación entre la formación académica de los progenitores y la carrera dual de deportistas de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(2), 17-26. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7499133>

Pallarés, S., Azócar, F., Torregrosa, M., Selva, C., & Ramis, Y. (2011). Modelos de trayectoria deportiva en waterpolo y su implicación en la transición hacia una carrera profesional alternativa. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(17), 93-103. <https://doi.org/10.12800/ccd.v6i17.36>

Palmieri, F. (2017). *Informe Puntoedu sobre la situación del deporte universitario peruano*. Puntoedu. <https://puntoedu.pucp.edu.pe/noticia/informe-puntoedu-sobre-la-situacion-del-deporte-universitario-peruano/>

Pérez, A., Pons, J., Regüela, S., Viladrich, C., Pallarès, S., & Torregrosa, M. (2020). Spanish female student-athletes' perception of key competencies for successful dual career adjustment. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1717575>

Sánchez-Pato, A., Conde Pascual, E., Meroño García, L., Arias Estero, J. L., & García-Roca, J. A. (2018). Estudio del éxito académico de un modelo universitario de carrera dual en deportistas-estudiantes según género, nivel de estudios y deporte. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 421, 35-47. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi421.664>

Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. (2018). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58-67. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.004>

Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015) Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 4-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>

Tessitore, A., Capranica, L., Pesce, De Bois, N., Gjaka, M., Warrington, G., MacDonncha, C., & Doupona, M. (2020) Parents about parenting dual career athletes: A Systematic Literature

Review. *Psychology of Sport and Exercise*, 53(4), 1-10.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101833>

Torregrosa, M., Chamorro, J., & Ramis, Y. (2016) Transición de junior a senior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a6>

Wylleman, P. (2019). An organizational perspective on applied sport psychology in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 89-99.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.008>