



UNIDAD 6

PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y REHABILITACIÓN

*María del Carmen Martínez Cardona
Leopoldo Muñoz Cuartas
Marcela Rosero Pérez*

PSICOLOGÍA DEPORTIVA Y REHABILITACIÓN

Universidad Santiago de Cali
<https://orcid.org/0000-0001-9108-4702>
mcmartinez@usc.edu.co

Maria del Carmen Martinez Cardona



Universidad Santiago de Cali
<https://orcid.org/0000-0001-7835-7016>
leomunoz00@hotmail.com

Leopoldo Muñoz Cuartas



Universidad Santiago de Cali
<https://orcid.org/0000-0003-4713-9555>
marcelarocero@usc.edu.co

Marcela Rosero Perez



El presente capítulo ilustra el papel de la disciplina psicológica en el campo específico de lo deportivo, así como claridad en el rol del profesional que puede brindar acompañamiento e intervención en los diferentes procesos psicológicos y emocionales presentes en la actividad deportiva, los tipos de lesiones y su acompañamiento permanente en el proceso de rehabilitación.

Para ilustrar lo anterior se necesita interpretar y reconocer los logros de la psicología desde su surgimiento en la década de los años 20 en Norteamérica, desde allí se pueden contemplar los avances que muestran el aporte y el enriquecimiento disciplinar de la psicología al deportista y el contexto de la actividad deportiva, así como al trabajo transdisciplinar de los últimos años.

Es una muestra de sus avances, detenernos a mirar los estudios realizados en los tiempos de inicio de su mayor consolidación científica en la década de los años 70 con Rudik (1), (2), (3) y resaltar cómo estos evidencian su progreso.

En el texto '*factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo*', La psicología del deporte se presenta como un campo de la psicología que crece y se va fortaleciendo a través de los años con una

creciente robustez en el campo de las ciencias, con un objeto propio centrado en las tendencias psicológicas de la actividad deportiva (2). Su constante fortalecimiento conceptual, que ha incursionado cada vez más en el campo de lo práctico y lo investigativo, se enriquece así por su contacto cada vez mayor con otras ciencias, llevando a que esta disciplina tenga sus enfoques metodológicos propios y que se relacionan y complementan con los de las ciencias del deporte.

La psicología es una profesión eminente de trabajo con los seres humanos, por ello, la psicología del deporte, es una disciplina que tiene como objeto de estudio lo humano en el contexto deportivo y ha abordado privilegiadamente la actividad física y social del deportista. Dados los avances de su objeto de estudio, como se observa en los últimos años, este ha tomado una gran fuerza en el campo de la salud. Si por mucho tiempo estuvo centrada en el campo de lo físico, en la obtención del rendimiento del deportista y el alcance de resultados en competencia; su relevancia ha dado un giro a través de los años en diferentes grupos sociales y, en el campo de la salud, sus giros han ido recorriendo las diferentes edades del ciclo vital. Hoy se encuentra su incidencia e importancia en el bienestar psicológico del sujeto independientemente del contexto en el que se da la actividad deportiva o formativa.

Basados en lo anterior, la Psicología del deporte debe contemplar exhaustivamente aquellos elementos y factores que están relacionados con la explicación del comportamiento y la cognición humana; dentro de ello resaltamos lo psicoafectivo y lo mental como elementos de interés y demanda para la actividad deportiva y la investigación científica en los últimos años. Las diferentes disciplinas, entre ellas, la fisioterapia, sociología, medicina, educación y ciencias del deporte, deben interesarse en el deportista y en el entorno de la actividad deportiva, dado que cada vez más nacen espacios de comprensión y adquisición de habilidades psicológicas que están altamente relacionados con evaluar, identificar e investigar las variables que afectan el comportamiento humano, sean estas de deportistas, espectadores, aficionados entrenadores, familia de jugadores. (4)

La necesidad de aplicación de la psicología del deporte a contextos reales es un reto para la psicología del Siglo XXI, pues la profesión del psicólogo, no debe perder su objeto de estudio y tampoco conservar la idea en el campo de las ciencias, pues de ser una disciplina que sustenta su intervención y argumentación en la aplicación de la psicología clínica al contexto

.....

deportivo, debe apostar a la tarea de explicar su complejidad y variabilidad, para transmitir su útil aplicabilidad y complementariedad junto a las demás ciencias del deporte, la creación de redes de trabajo conjunto ,cuyo objetivo sea la unión de profesionales que buscan favorecer el servicio de la salud, del deporte y de la psicología, permitirá el trabajo colaborativo y multidisciplinar son los primeros requerimientos necesarios para el desarrollo de la calidad deportiva en el nuevo milenio.

Todos estos avances evidencian la psicología del deporte como una profesión con mayor desarrollo a través de los años, que debe continuar en la labor de articularse a la investigación en el campo del deporte, aunando sus esfuerzos con otras disciplinas que tienen como fin fortalecer y explicar su propósito y, en el caso de las ciencias del deporte, ir más allá del estudio de la actividad física y vinculando lo subjetivo y lo social del deportista en sus diferentes contextos. (5)

ROL DEL PROFESIONAL EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Al ser lo humano en la actividad deportiva el objeto de estudio de la psicología del deporte,; las tendencias o aspectos psicológicos a abordar por el profesional que lidera esta ciencia, ha tenido diversas explicaciones, posturas y algunas de ellas en controversia frente a cuál es el papel o rol a ejecutar por el profesional en este campo. La contribución valiosa de la antigua Unión Soviética, Alemania y Checoslovaquia, se ha establecido la institucionalización de la Psicología del deporte, intentando clarificar su objeto de estudio, empezando desde sus inicios, con la aplicación y el análisis clínico de la personalidad y la indagación de los factores psicológicos, como elementos centrales dentro del control de la actividad deportiva, sea esta de práctica individual o grupal. (1), (2), (3)

Existe una premisa central con respecto a la actividad deportiva durante la década de los años 70 y la importancia del trabajo del profesional de la psicología del deporte, este debía centrarse y enfatizar en los siguientes dominios relacionados con el alto rendimiento deportivo:

- a) los miembros que intervienen en la situación deportiva (entrenadores, aficionados, árbitros, ejecutivos)

- b) relación entre reacciones afectivas del deportista, su quehacer y sus resultados
- c) el estrés competitivo en situaciones de competición
- d) factores psicológicos como aprendizaje y entrenamiento en habilidades y destrezas.

Una vez señalado el rol del psicólogo en la década de los años 70, se evidenció en años posteriores que el trabajo centrado en la actividad y en el sujeto deportista permitieron a la psicología encontrar más fundamentación para tener un lugar como rama auxiliar de las ciencias del deporte, en los años 80 se centró más en el quehacer del profesional en psicología, destacando el desarrollo de programas, técnicas de evaluación, técnicas de intervención, así como rescatando el papel central de la comunicación en el contexto deportivo (6) (2).

Es bajo estos dos conceptos en la Unión Soviética, Alemania, Italia y, en general el continente Europeo, que surgen los cuestionamientos de la importancia de conocer el porqué de las diferencias personales en el campo de la personalidad, lo cognitivo y afectivo del deportista en su desempeño; siendo el momento decisivo de institucionalización de la Psicología del Deporte el surgimiento de los juegos olímpicos del año 92. Es bajo la perspectiva, al inicio del Siglo y debido a los cambios drásticos en esta área y del rol del profesional, que se retoman todos estos aportes que contribuyen al desarrollo de la psicología en este campo relacionando en esencia 4 ámbitos:

- a) Excelencia del deportista.
- b) El deporte y su función social
- c) El interés del espectador
- d) Importancia del deporte en la salud

Todo lo anterior, involucra en el objeto de estudio de la Psicología a los factores psicoafectivos, psicosociales y cognitivos del deportista y el contexto de formación; incluyendo dentro de los aspectos mentales, los recursos de autorregulación para deportistas, capacidades para superar situaciones adversas y adaptación al estrés, metodologías que promueven lo actitudinal en jóvenes y la rehabilitación en problemas de salud.

.....

Desde esta perspectiva, el profesional en psicología del deporte debe centrarse en la interacción entre sujeto, la actividad deportiva y las condiciones de ejecución, que bajo la mirada de un enfoque sistémico. Desde nuestra perspectiva, esto significa que se analiza con frecuencia las habilidades y competencias del deportista en la ejecución del deporte, pero se debe tener en cuenta que estas pueden ser del orden de su personalidad, actitud, pensamientos y competencias personales en un contexto social que generalmente es deportivo pero que involucran de forma significativa al profesional en psicología y lo invitan al trabajo interdisciplinario (2).

Esta articulación en lo interdisciplinario y multidisciplinario convoca a desarrollar estas competencias de trabajo, reconociendo fortalezas y factores de compensación, en los procesos mentales, cognitivos, modificabilidad cognitiva, habilidades de pensamiento, estrategias de afrontamiento, solución de problemas, resolución de conflictos y toma de decisiones, así como el manejo asertivo de sus emociones, control emocional de su conducta y factores de comunicación y aspectos social ligados al entrenamiento y la competición.

Es importante tener claras las habilidades y competencias necesarias para los deportistas y su óptimo desempeño, entendiendo que su relación con el medio es holística. El profesional de psicología en su rol debe diferenciar claramente entre las habilidades propias del deporte y las habilidades personales del deportista. (7)(8)(4)

Desde inicios de este Siglo se ha visibilizado la importancia de que en el deporte competitivo o formativo, la capacidad que el jugador de conocerse a sí mismo, su estado de ánimo y la manera en la que este incide en su desempeño y rendimiento, así como en los resultados competitivos que logre alcanzar, son aspectos relevantes en el rendimiento deportivo. (9)(10)
(5)

“Entre atletas de elite o personas comunes, los pensamientos negativos merman tareas, manejar conflictos, reducir la posibilidad de tomar una decisión, aislar situaciones difíciles al momento de competir y aprender a resistir el dolor son algunas de las herramientas que la Psicología del Deporte te brinda” Párr (11).

En el orden de la relación entre el deporte y lo social, como lo plantea la psicología, esta relación debe interesarse en aspectos que abordan

investigadores como Heuze, Raimbault, y Fontaine, (12) confirmando que en la interacción social del juego, la cohesión y eficacia son variables relacionadas con el rendimiento, la actitud, la confianza, las habilidades sociales, la convicción, la ilusión, la humildad y el respeto por el rival. (5) Como variables emocionales a trabajar desde la psicología del deporte, otros investigadores afianzan la idea y amplían sus estudios en el campo para plantear que en las prácticas de equipo, favorecen la aceptación social y mejora de satisfacción en la vida. (13)

Como lo social y lo emocional en el deportista entran a tener tal relevancia, esta escritora considera la importancia de tener en cuenta el papel que desempeña el profesional en psicología del deporte desde una visión holística de la formación del deportista: “La situación que rodea el estado emocional de un atleta es fundamental porque puede existir presión familiar, tener dificultades en pareja, el inicio de una relación, situaciones que tienen que ver directamente con el nivel de concentración y el atleta puede dispersarse”.(11)

“El grado de atención que le debe poner a lo que hace en el momento preciso, puede dificultarse por pensamientos negativos o que están rodeados con dificultades económicas, emocionales, académicas o de otra índole... el equilibrio entre las capacidades físicas, técnicas y psicológicas se traducirán en su mejor desempeño” (11).

Los equipos deportivos son una muestra del aporte en lo social, allí se miden y se desarrollan competencias como la adaptación a otras personas, se fortalecen los valores como la amistad y “la progresiva desaparición del egoísmo”, (15) el logro de objetivos comunes y la disciplina como valor personal, donde la dialéctica individuo-colectivo, está presente en todos los momentos de la vida del equipo.

En consecuencia es pertinente y relevante que el profesional en psicología, es quien incursiona de manera profunda en el campo del deporte. Sus estudios se han centrado en la investigación en este campo, con el fin de que le permita ahondar y vincular a todas las ramas dentro de ellas como: La Psicología General, Social y del Aprendizaje, identificando que la propia complejidad del deporte en lo actual tenga una dirección coherente y vinculada a lo práctico y al trabajo de campo en el deporte, con un rigor investigativo, metodológico y de profundización y explicación teórica superior. Como lo propone desde hace años Casal (15) en su texto ‘preparación psicológica del deportista. Mente y Rendimiento Humano’, la importancia de la psicología en el deporte se da en 3 fases:

.....

- a) Factores implicados en el Rendimiento Deportivo
- b) Factores del desarrollo científico de la Psicología
- c). Factor subjetivo (cultura psicológica de los atletas y entrenadores)

Todo lo anterior se profundiza en la actualidad, cuando la psicología del deporte desde una perspectiva multidisciplinar y, teniendo en cuenta sus bases como ciencia desde lo conceptual, lo investigativo, metodológico en los valores y beneficios psicosociales que aportan la práctica deportiva a jóvenes, aporta al campo de las ciencias del deporte para que estas habilidades o competencias puedan ser transferidas a situaciones escolares y familiares, además de las propiamente involucradas en la actividad deportiva (13). Con ello se hace un llamado respetuoso al profesional en psicología del deporte, para clarificar todo tipo de fantasías, expectativas e imaginarios que puedan tener los deportistas, entrenadores, personal técnico y otras personas del entorno frente a exigencias y alcances que tienen los otros en su labor. El psicólogo del deporte debe conocer sus limitaciones y alcances en su desempeño, siendo este ejercicio un compromiso ético y responsable en su trabajo transdisciplinar con las demás ciencias.

Según el análisis histórico realizado en los apartes anteriores, el desarrollo histórico de la psicología del deporte se evidencia como algo reciente, sin embargo, sus alcances e importancia tanto en el deporte como en la psicología, se fortalecen dada su incursión en el campo de la Educación Superior, es en ese espacio donde se robustece su profundidad conceptual, epistemológica, investigativa y ajustada al contexto en su papel difusor y transmisor de conocimiento. De la formación de profesionales competentes dependerá el rol profesional y la forma en que intervengan, evalúen y apliquen la psicología a las necesidades psicológicas de los sujetos que practican una actividad física y deportiva en distintos ámbitos laborales, sean estos de educación media, básica y secundaria, escuelas deportivas, clubes, gimnasios, asociaciones, centros fitness y entidades educativas diversas a las que pueda transferirse el conocimiento adquirido en el deporte a otras áreas del desarrollo formativo en el ser humano. En consecuencia, la educación de los futuros profesionales en la psicología del deporte, y su nexa con otras ciencias, facilitará el desarrollo de otras áreas científicas, ampliando los campos de profundización en investigación que fortalezcan la aplicación del conocimiento psicológico dando respuestas más precisas

y adecuadas a las demandas generadas en el ámbito de la actividad física y deportiva.

Es así como la psicología del deporte permite, de manera estratégica, trabajar interdisciplinariamente con otras profesiones que estén alineadas en pro del manejo de los deportistas, en especial en los de alto rendimiento competitivo, haciendo énfasis en un trabajo en equipo y así hacer frente a varios aspectos como lo son el rendimiento deportivo, factores psicológicos presentes en este y en la predisposición a lesiones deportivas y su proceso de rehabilitación.

FACTORES PSICOLÓGICOS Y LESIONES DEPORTIVAS

Los deportistas de alto rendimiento se enfrentan a factores que influyen en su práctica deportiva, entre ellos muy ligados a la influencia del ambiente de grupo deportivo como son sus compañeros y entrenador. Por otra parte, se encuentra también, su dinámica familiar, apoyo social y sobre todo factores personales y psicológicos.

Los factores psicológicos que se encuentran presentes en los deportistas influyen en gran medida en su rendimiento, actitudes, autoestima, intereses, aptitudes y motivaciones.

En un estudio de Ken Ravissa (1997), basado en experiencias subjetivas de cómo percibían a los deportistas de alto rendimiento encontrándolos, en un 80%, como personas confiadas y optimistas, cargadas de energía, centradas en el presente. Ese estudio hizo relevancia en el compromiso y autocontrol del deportista con su práctica **(16)**. En otro estudio se perciben los deportistas competitivos, como centrados en competencias y orientados al logro, independientes, emocionalmente estables y asertivos **(16)**.

Los factores psicológicos que se encuentran presentes en los deportistas, están integrados en la personalidad de cada uno. Entendiendo que la personalidad es una combinación de muchos factores psicológicos que se encuentran presentes en los deportistas de alto rendimiento o competidores.

Se entiende entonces por personalidad, como el resultado de la articulación dinámica de los aspectos psicológicos y biológicos característicos de cada persona y que le distinguen de los demás y la personalidad es de naturaleza cambiante. **(17)**

.....

Existe una relación directa de influencia del deporte en la personalidad del deportista y autovaloración del deportista, como también la motivación ejercida en su práctica.

Es preciso indicar que uno de los factores que mayor influencia tiene en la personalidad es la motivación. Influencia directa en el desempeño y éxito en los deportistas **(18)**.

La motivación se define como un constructo hipotético que se ocupa de encontrar los determinantes de la elección o cambio conductual. **(19)**

Es así como la motivación es un impulso, un proceso adaptativo en un sujeto que lo lleva a elegir una acción en una situación o sentido determinado.

La motivación se puede clasificar en motivación intrínseca y extrínseca. Según De Andrés y Aznar (1996), la motivación intrínseca se refiere a “los beneficios y satisfacciones inherentes de la propia actividad” **(20)**.

Es así como la motivación intrínseca permite generar en el sujeto mayor interés, sentimiento de seguridad y credibilidad en sí mismo, disfrute por lo que hace y ser cada vez mejor, sin temor a competir, logrando una disciplina para alcanzar sus metas”.

Según De Andrés y Aznar (1996), la motivación extrínseca hace referencia a “aquellas razones no directamente vinculadas con el desarrollo de la actividad”. En los deportistas de alto rendimiento esta clase de motivación, donde se es evidente lo que reciben de un esfuerzo, disciplina y buen desempeño, son las recompensas externas que le generen reconocimiento social, económico y laboral **(20)**.

Según López y Márquez, (2001) entre más temprana edad sea el inicio de entrenamiento deportivo, mayor será la motivación orientada al logro de resultados. Por su parte, Goudas y Chroni, (2003) indican que la diferencia y vulnerabilidad individual, entre ellas el nivel de competencia, autonomía percibida y orientación de metas y los factores socio ambientales, como la relación con los compañeros y entrenadores, las instalaciones deportivas, el apoyo socio económico y familiar, son factores asociados con la motivación **(20)**.

Una de las funciones vitales para una buena motivación es la voluntad. Esta se desarrolla a medida que el sujeto le interese realizar algo en particular

(18). Se entiende como voluntad la capacidad de organizar las energías corporales en dirección a una meta (17).

El proceso de la motivación necesita generar una gran cantidad de energía que le permita sobrellevar los largos y esforzados entrenamientos físicos en los que está inmerso el cansancio y la adquisición de estado físico.

El entrenamiento deportivo es un proceso que somete al organismo a elevadas cargas físicas y psíquicas y así aumentar su capacidad de trabajo y mejorar su rendimiento deportivo. Este genera tensión física extrema, en la que se presenta sensación de agotamiento (18). Es así como la voluntad puede contemplarse como una medición de la resistencia y disciplina que permite el desarrollo del proceso de la motivación deportiva.

Otro factor que incide en la motivación de los deportistas es su nivel de rendimiento en las competencias.

Ser un deportista competitivo, es enfrentarse a presiones y tensiones máximas, tanto físicas-biológicas, sociales y psicológicas, con una alta probabilidad de sufrir lesiones deportivas.

Desde el punto de vista físico-biológico, los diferentes sistemas cardiovascular, respiratorio, musculo y articular, son sometidos a un ritmo de funcionamiento extremo (18), en el que se debe tener un entrenamiento físico periódico que permita adquirir mayor resistencia que sea complementario al rendimiento en las competencias deportivas. Desde el punto de vista social, existe una exigencia fuerte en el compromiso con sus compañeros, entrenador y público en general que conlleva a presión extrema de alto rendimiento competitivo desde el punto de vista psicológico, se presenta presiones individuales y personales, en las que existe una auto exigencia de cumplir metas de alto rendimiento deportivo y luchar con la derrota o la falta de confianza en sí mismo (18).

En muchos deportistas, estos diferentes niveles de presiones y tensiones máximas, pueden determinar resultados con un fuerte placer o frustración, especialmente cuando se presentan lesiones deportivas.

Uno de los aspectos más importantes en el deporte, en relación a la personalidad, es el desencadenamiento de riesgos frecuentes. Un factor que está relacionado con lo anterior, es la ansiedad competitiva donde los sujetos introvertidos tienden a tener desempeños bajos y funcionan

.....

inadecuadamente en situaciones de tensión que los sujetos extrovertidos, eso puede conllevar a riesgos de lesiones deportivas (18).

La ansiedad competitiva o estrés que se desencadena en el deportista, produce una serie de estados emocionales, con repercusiones psicológicas, cognitivas, comportamentales y somáticas, que afectan el rendimiento deportivo.

Una emoción o estado emocional, no es más que el reflejo subjetivo de la satisfacción o frustración, real o pensada, de una motivación. Existen cuatro estados emocionales que pueden afectar el rendimiento deportivo y dar paso a lesiones deportivas: a) estado de óptima disposición, b) estado de ansiedad competitiva, c) apatía en el entrenamiento y d) la competición y estados fóbicos (18).

El estrés es un factor psicosocial que tiene relación en la aparición de lesiones deportivas y termina siendo de importancia entender esta relación para conocer sobre la disposición psicológica del deportista. “Los factores personales y situacionales que acompañan la lesión, puede influir a la hora de minimizar en algunos casos y aumentar en otros y de esta forma influir en su recuperación”. (21)

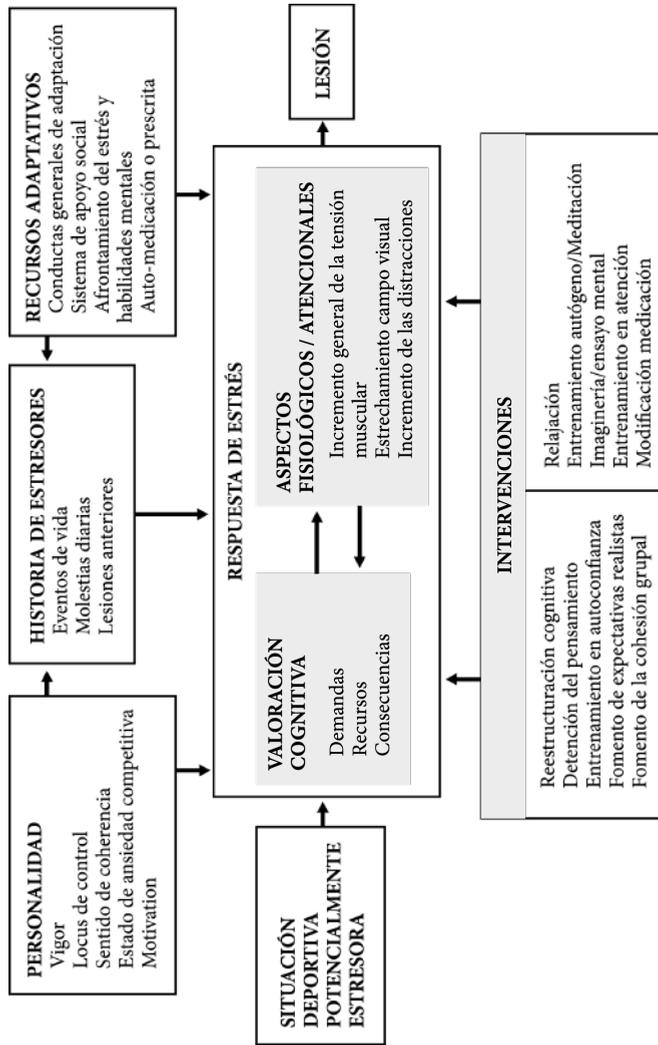
Branwell (1975), con sus aportes sobre la relación entre el estrés y las lesiones deportivas, encontró que la personalidad y la tensión psicológica pueden generar situaciones que predisponen estas lesiones vinculadas al estrés pero también al temor de competir. De esta manera, generó los modelos psicológicos de predisposición a lesiones en los deportistas. (22)

Modelos en los que fueron creadores Andersen y William (23) y Olmedilla y García-Mas, (24) encontrando en el modelo de Andersen y William, una teoría que muestra cómo una situación estresante puede generar cambios cognitivos, fisiológicos y atencionales, unido a la personalidad, capacidad de afrontamiento y, al mismo tiempo, cómo perciben los recursos de los que dispone para el control de estos.

Los deportistas evalúan las exigencias que se le presentan y la capacidad que tienen para responder. Cuando estas exigencias superan la capacidad de respuesta es lo que desemboca el estrés.



Figura 77. Modelo sobre estrés y lesiones.



Fuente: Tomado de Andersen y Williams (1988).

Dicho modelo explica cómo los cambios cognitivos en respuesta a las exigencias y recursos disponibles, conlleva a respuestas fisiológicas y problemas de atención, dando resultados de tensión muscular, dificultad en la coordinación motora, flexibilidad, estrechez en el campo visual y capacidad atencional.

.....

El modelo de Olmedilla y García-Mas (24), consideraron la necesidad de definir un modelo global que permitiera explicar la relación entre las lesiones deportivas y la relación causal desde los factores psicológicos, en los que están presentes los antecedentes o causas psicológicas de la lesión, en relación con recursos de afrontamiento, motivación, procesos emocionales, estados de ánimo y la ansiedad competitiva en el resultado de estrés psicosocial.

Los anteriores modelos conllevan a respaldar la relación del estrés y factores psicológicos con lesiones del deporte (25), (21), (26), (27), (28) y cómo diversos estudios lo afirman como en el caso de Palmi que indica que un cerca del 40% de los deportistas sufren lesiones con consecuencias biopsicosociales (29), que son tratadas en los procesos de rehabilitación. Existiendo más intervenciones psicológicas en procesos de rehabilitación que en prevención de lesiones deportivas (30).

Palmi propone un programa de intervención psicológica para la prevención de lesiones deportivas en la que estipula una relación de temáticas como: Mejorar la formación de los técnicos, entrenar recursos psicológicos, planificación bajo objetivos realistas, mejorar las recursos técnicos (29).

Muchos de los trabajos investigativos apuntan a que el estrés es el factor principal, que relacionado con otros aspectos, aumenta la probabilidad de lesión deportiva.

Por otro lado, las personas se enfrentan a situaciones estresantes para lograr la adherencia a la propia actividad para sentirse bien, conciliar la actividad deportiva con la familiar y laboral (26).

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LAS LESIONES DEPORTIVAS

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA REHABILITACIÓN DE LA LESIÓN DEPORTIVA

La intervención psicológica en la rehabilitación de lesiones deportivas, comprenden diferentes aspectos que son parte del proceso de rehabilitación total. Ellos son:

- La lesión y su gravedad
- El impacto emocional de la lesión y sus consecuencias
- El dolor
- Elementos principales en el proceso de recuperación
- Factores deportivos que se suceden durante el periodo de la lesión
- La predisposición a la evitación o escape

En cuanto la lesión y su gravedad es una información totalmente médica. Desde el marco psicológico esta información no se debe ignorar pues constituye la base fundamental de mucha de la actividad que el psicólogo deportivo va a realizar con el lesionado.

Sin embargo, es necesario nombrar que los principales aspectos que desde el punto de vista médico trata, en cuanto a las lesiones deportivas son El conocimiento, el diagnóstico, el proceso de tratamiento de la lesión y su interacción con el trabajo corriente del deportista, así como la comprensión sobre el impacto de la lesión en el trabajo deportivo.

De otra manera, respecto al segundo punto de la evaluación psicológica, (31) que refiere al impacto emocional de la lesión y las consecuencias en esta, se realiza, mediante la utilización de pruebas psicológicas estandarizadas, la medición de las escalas de ansiedad, depresión, hostilidad y estrés. Como el SCL-90 de Derogatis, el MMPI, el POMS, las escalas de ansiedad y depresión de Leeds, las escalas análogas visuales de Tyrer o el Listado de síntomas de Lubin (31). Más cercana a nosotros están EAE, el PAI. También son de mucha utilidad las evaluaciones termométricas, en donde el lesionado sitúa en una escala de 0 a10 la sensación e intensidad de las mismas, de determinadas emociones.

.....

Se puede agregar que en esta misma línea, mediante una muy buena entrevista psicológica se pueden conocer elementos de cogniciones personales factibles que también pueden afectar el proceso de utilización de auto registros, que permitan intervenirlos directamente con técnicas psicoterapéuticas, según sea el marco conceptual que maneje el psicólogo deportivo del caso.

El tercer elemento, referente a la evaluación del dolor, es fundamental para que todos los profesionales que intervienen en la recuperación del deportista conozcan lo más exactamente posible todas las características del dolor que se presenta en el rehabilitado, así como su localización, modalidad e intensidad los signos en su localización, pinchazos, hormigueos, escozor. Lo anterior se evalúa de acuerdo a la modalidad y su intensidad, teniendo en cuenta una escala de 0-10, o, 0-20. (31)

En cuanto a *los* elementos principales del proceso de recuperación,(31) se tienen en cuenta factores como la adherencia a las tareas de recuperación, en donde se tienen en cuenta, la asistencia a las sesiones de rehabilitación, cumplimiento de las tareas prescritas y la realización del esfuerzo físico requerido en cada una de las tareas. Cada uno de estos eventos se debe realizar de acuerdo a medidas objetivas que permitan hacer una valoración constante y temporal del proceso del rehabilitado.

Un elemento importante a tener en cuenta es la confianza que el deportista tenga del tratamiento rehabilitador, pues generará seguridad y esfuerzo por salir adelante, lo cual será un gran elemento motivador en el rehabilitado. Ello tendrá repercusión directa de parte del deportista en la realización de las tareas de su rehabilitación y podrá determinar si la evolución es correcta con mayor claridad.

En cuanto a los Factores deportivos que se suceden durante el periodo de la lesión, se puede apreciar que la inactividad es un foco para la aparición del estrés, por lo que es preciso reducirla, implicando de manera paralela el aumento de la autoconfianza que, al mismo tiempo, mantiene alta la motivación en el proceso. De acuerdo a esto, es preciso establecer las acciones que pueda realizar, y la adherencia y progreso en las labores deportivas que se le hayan fijado.

La predisposición a la evitación o escape son las disposiciones favorables hacia la evitación o escape en situaciones como: Estados emocionales excesivamente positivos, somatización por la creencia de una nueva

aparición de síntomas, o por el contrario, una actitud extremadamente negativa respecto a la recuperación o hacia las tareas recuperadoras, búsqueda de una atención excesiva por parte de las personas de su entorno. Todo, o parte de ello, impide una buena adherencia al proceso de recuperación del deportista.

Por lo anterior, la intervención psicológica post-lesión deberá estar íntimamente relacionada con el control de respuestas emocionales asociadas a la lesión, donde el deportista acepte su actual realidad y evalúe y controle sus expectativas, donde se le prepare al deportista para una posible hospitalización, observación del apoyo social de familia y del grupo rehabilitador. Planear la recuperación con un mayor aprovechamiento del tiempo y realizarlo como un reto. Lograr que el deportista logre cada vez un mayor control sobre el tratamiento y, finalmente, que adquiera habilidades de afrontamiento que le ayuden a controlar sus respuestas emocionales adversas, que le permitan paralelamente una adaptación lo más rápida a su nueva forma de vida.

También nos encontramos en la intervención psicológica post-lesión a un buen manejo de la motivación y la autoconfianza frente al proceso de recuperación. Dichas tareas están orientadas a aumentar sus conocimientos, las ganancias como valores económicos y emocionales, a corto, mediano o largo plazo de proceso recuperatorio. Plantear objetivos lógicos y retadores y anticipación de posibles dificultades, haciendo ver el evento como realista. Analizar las posibles recaídas físicas y emocionales, y replantear objetivos y planes. Proporcionar el feedback de la ejecución y el progreso del proceso.

Generalmente, una actitud adecuada debe ser parte y consecuencia de una motivación proactiva y una autoconfianza que brinde seguridad sobre el progreso del tratamiento y que, a la vez, permitan una comunicación clara y diáfana que aseguren el éxito en este.

El término de este proceso implica una preparación del deportista para su reaparición, lo que involucra una adaptación a una nueva situación y conlleva a unas expectativas de rendimiento, unas demandas deportivas inmediatas y, sobre todo, el temor a lesionarse de nuevo, produciendo incertidumbre sobre su futuro desempeño y donde todo ello conduce a un alto nivel de estrés ante la próxima reaparición.

Por ello, se deben replantear objetivos a corto, medio y largo plazo y, de acuerdo a Hernández, (31) planearlos en forma contraria a cómo se van

.....

a llevar a cabo. Así pues, se empiezan con los de largo plazo y se finaliza con los de corto plazo, pero para su realización se llevan a cabo, en sentido contrario, lo que hace que la incertidumbre disminuya o aumente la autoconfianza, observando un plan de trabajo con un seguimiento y una sola dirección donde el cumplimiento de cada objetivo le va a dar la seguridad que necesitan.

EL ESTADO DE ÁNIMO Y LAS CONDUCTAS DE ADHERENCIA EN DEPORTISTAS LESIONADOS

Teniendo en cuenta uno de los elementos de mayor importancia que existe entre el deportista lesionado y su compromiso con el proceso de rehabilitación, es la adherencia que tenga este a dicho proceso, por lo cual se revisará mayormente esta problemática, a continuación.

Para entender las reacciones emocionales de los lesionados, se encuentran dos modelos teóricos: a) modelos centrados en las reacciones emocionales del deportista (Brewer, 1994; Heil, 1993 y b) el modelo integrado de la respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación de Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer y Morrey 1998. (32)

El modelo centrado en las reacciones emocionales del deportista muestra que las respuestas de carácter psicológico a la lesión son: Negación de la lesión, la agresión, la negociación, ambivalencia emocional, depresión provocada por la sensación de pérdida, ya sea funcional, deportiva, estatus, por último aceptación y reorganización. Sin embargo, de acuerdo a sus Brewer, 1994 y Heil, 1993, estas fases no siempre suceden de manera continua o constante. Pero posteriormente Heil, en el año 1999, indicó que el deportista presenta tres tipos de respuesta a la lesión: Angustia, negación y enfrentamiento, que dependerán de determinadas variables personales y situacionales del deportista (32). Por otra parte, aparece la teoría de la Valoración Cognitiva de Brewer, en donde indica que la conducta de la lesión del deportista, surge provocada por la interacción de factores de personalidad, tales como la autoestima, locus de control, ansiedad y factores situacionales, tales como la gravedad de la lesión y estatus deportivo. (32)

Por otro lado se ha considerado que la teoría más completa para explicar la relación lesión-aspectos emocionales del deportista es el modelo integrado de la respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación, en donde se integran teorías basadas en el proceso de estrés y otras centradas

en el proceso del dolor. Allí las valoraciones cognitivas pueden afectar las emociones y estas a las conductas. A su vez las emociones afectan a las conductas y esas a las valoraciones cognitivas, por lo que los componentes fundamentales a tener en cuenta en este modelo teórico son: Valoración cognitiva, Respuesta emocional y Respuesta conductual.

El nivel de adherencia del deportista lesionado al proceso de rehabilitación es, quizá, una de las variables más importantes a la hora de alcanzar una recuperación óptima como lo manifestaron Levy, Polman, Clough y McNaughton, 2008. Se considera que el nivel de adherencia al proceso de rehabilitación junto a otros elementos como la motivación intrínseca, la tolerancia al dolor, dureza mental, orientación hacia una meta y la ansiedad, y elementos situacionales como el apoyo social, el ambiente, la calidad y el horario del programa de la rehabilitación y relación sanitario-paciente son importantes para el avance del proceso rehabilitador. (32)

La adherencia es definida como el nivel de cumplimiento por parte del deportista lesionado a los programas de rehabilitación prescritos por el equipo rehabilitador. Esta ha sido relacionada con diferentes variables de tipo psicológico, como la tensión, la depresión, la cólera, el vigor y la fatiga. Estas variables las conforman el estado de ánimo del deportista e influyen para que él se adhiera al proceso rehabilitador o no. Estos elementos deben funcionar interrelacionados y cada uno tiene su importancia de acuerdo al periodo de recuperación en la que se encuentre el deportista.

Cuando disminuye la adherencia al tratamiento rehabilitador, se incrementan los niveles de los factores negativos como son la tensión, la depresión y la cólera, lo que hace pensar que un mal estado de ánimo está negativamente relacionado con el nivel de adherencia.

Por el contrario, en una dimensión positiva, tanto el vigor como la fatiga hacen que la adherencia aumente y por lo tanto, el nivel de recuperación aumente (32).

Con base a lo anterior, los programas de rehabilitación deben dirigirse al control del estado emocional, para manejar un estado de ánimo positivo y proactivo, donde se introduzcan estrategias o técnicas psicológicas indicadas para el control de las respuestas emocionales relacionadas con la lesión. Donde la motivación y la autoconfianza respecto al programa puedan ser desarrolladas activamente. Técnicas que ayuden al lesionado a adaptarse a su nueva situación donde existe una aceptación de su realidad,

.....

exista un control de expectativas y una gama de estrategias para lograr solucionar problemas que aparezcan como parte de su proceso específico de recuperación.

Es necesario recordar la importancia de tener objetivos apropiados al proceso de rehabilitación y permitir que el lesionado conozca los riesgos y beneficios de su tratamiento, de la misma manera el conocimiento de los planes de trabajo multidisciplinar, lo que está directamente relacionado con un aumento de la motivación, ayudando a que el deportista sienta que tiene bajo su control el proceso de rehabilitación y tienda a mejorar su adherencia a la rehabilitación.

Los desequilibrios emocionales, como consecuencia de la lesión, pueden afectar negativamente a la adherencia del deportista, frenando su proceso de recuperación, por lo que sería beneficioso intervenir con un programa psicológico este aspecto durante el proceso de rehabilitación. (32)

FACTORES PSICOLÓGICOS EN LA PREVENCIÓN Y RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

El objetivo de esta sección es describir los factores psicológicos que inciden en la lesión deportiva, las respuestas psicológicas a la misma y elementos psicológicos que pueden influir en su rehabilitación.

En los últimos tiempos se han realizado numerosos trabajos acerca de las variables psicosociales que influyen en los deportistas lesionados, entre las que han encontrado: Tensión psíquica, la ansiedad, la autoconfianza, el centro de control, la atención, los estados de ánimo cognitivos, los mecanismos de afrontamiento, la motivación y la personalidad (kirkby, 1995, Willians y Andersen, 1998). (33)

Andersen y Willians, (33), encontraron que la mayor parte de los factores psicológicos, cuando influyen en la evolución de una lesión, lo hacen a través de una relación con el estrés y con la respuesta que este desencadena. El elemento importante es la respuesta a la tensión psíquica con la cual se establecen tres amplias categorías de variables que pueden desencadenar dicha respuesta. Ellas son: La personalidad, los antecedentes de factores estresantes y los recursos de afrontamiento.

La respuesta al estrés sería la manera en cómo se relacionan los elementos cognitivos y fisiológicos de los momentos estresantes. Ello significa que las

consecuencias de un elemento estresante dependen del significado o valor que le adjudica la persona lesionada de los mecanismos de afrontamiento que esta utiliza y cómo perciben los recursos de los que dispone para controlar dichos elementos. Para este caso, los deportistas valoran continuamente las necesidades de las diversas situaciones y su capacidad para satisfacerlas. Cuando las demandas de un evento concreto superan a los recursos de los que dispone el deportista, aparece el estrés.

De acuerdo a Sánchez (33), la valoración cognitiva de las pretensiones y de los recursos disponibles mantiene un enlace bidireccional con las respuestas fisiológicas y de la atención. Un ejemplo que trae a colación el mencionado autor, es el de una respuesta somática habitual frente al estrés, es la tensión muscular generalizada. De la misma manera, la tensión puede alterar la coordinación motora y disminuir la flexibilidad, contribuyendo de este modo a las lesiones osteomusculares tales como las distensiones y esguinces.

Las dificultades de atención relacionadas con el estrés también son significativas. La tensión psíquica puede estrechar el campo visual e impedir así que el deportista obtenga información periférica esencial. De la misma manera la tensión psíquica favorece la distracción, de modo que el deportista ubique su foco atencional a estímulos que no tienen la importancia para lograr la tarea del momento y no tendrá en cuenta elementos más valiosos.

Con respecto a la influencia de la evaluación cognitiva sobre la respuesta al estrés, el deportista aprecia los requerimientos del evento, idoneidad de su capacidad para satisfacerlas y las posibles consecuencias del éxito o fracaso. A partir de una representación cognitiva, los factores que intervendrán en la respuesta al estrés serán el grado de equilibrio o desequilibrio entre las exigencias y la capacidad para satisfacerlas y las consecuencias del éxito o fracaso.

Se considera que existen tres amplias categorías de variables las que repercuten sobre la respuesta al estrés. Ellas son: Los factores de la personalidad, los antecedentes de factores estresantes y los recursos de afrontamiento. Estos factores pueden actuar por separado, o de manera conjunta, para influir en la respuesta a la tensión psíquica y finalmente en la lesión (33).

.....

De acuerdo a Sánchez (33), los factores de la personalidad, los antecedentes de factores estresantes y los recursos de afrontamiento afectan a la respuesta y al estrés directamente, o a través de un efecto regulador entre sí.

Existen suficientes indicios que muestran cómo los antecedentes personales de factores estresantes, por ejemplo, sucesos significativos de la vida, las dificultades habituales de larga evolución y lesiones anteriores, pueden repercutir de forma considerable sobre la respuesta al estrés y por tanto, sobre la lesión. De acuerdo a este autor, se ha demostrado que los deportistas tienen una mayor posibilidad de sufrir una lesión cuando sus problemas cotidianos se aumentan de manera importante en la semana anterior y en la misma semana de la lesión.

Otro de los factores que favorece el estrés, está referido a las lesiones previas. Sucede cuando el deportista no se ha rehabilitado físicamente para volver a la práctica del deporte, y lo hace de todas formas. Estas lesiones previas pueden influir en posteriores lesiones.

Y finalmente, un elemento importante a tener en cuenta, y que influye en la respuesta al estrés la estructuran los componentes de la personalidad, el cual funciona como el centro de control, donde se orienta la ansiedad de tipo competitiva, el vigor, la motivación para el logro de resultados sobresalientes y las características de búsqueda de sensaciones.

Se han encontrado relaciones directas entre lesión deportiva y el centro de control, estados y rasgos de ansiedad, estados mentales negativos, las formas de pensar obstinadas y hasta un pesimismo defensivo (Willians y Andersen, 1998, tomado de Sánchez) (33). Se adiciona a lo anterior, que esta conexión también se da directamente entre los recursos de afrontamiento que influyen en la respuesta al estrés para los que están el apoyo social, las técnicas para controlar el estrés, otras técnicas psicológicas y las conductas generales de afrontamiento, como los hábitos apropiados de alimentación y sueño.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rudik, P. A. Psikhologicheskie aspekty sportivnoy deyatel'nosti. Psikhologiya i sovremennyy sport: sb. nauch. rabot psikhologov sotsialisticheskikh stran. *Fizkul'tura i sport*. 1973, 14-40.
2. De la Vega, R., & Ucha, F. G. Módulo 3.6. Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo. México. 2003
3. Antonelli, F, Salvini, A. Psicología del deporte. 1978
4. Marcos, R. D., Tabanera, M. R., Barquín, R.R., López, J. M. ¿Cómo perciben los entrenadores de fútbol el rol del psicólogo del deporte?: Un estudio comparativo/How perceived the soccer coaches the role of sport psychologist: A comparative study/Como percebem os treinadores de futebol o papel do psicólogo do desporto? *Cuadernos De Psicología Del Deporte*. 2014, 14(2), 27-36.
5. Buñuel, P. S., González, J.A., Rebollo, Domínguez, C. V. Claves en la victoria de la copa de la reina de baloncesto en 2016. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2017, 17 (3), 223-229.
6. Martens, R. Social psychology and physical activity. 1975.
7. Gucciardi, D.F. Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the Psychological Performance Inventory-A and its predecessor. *Journal of personality assessment*. 2012. 94(4), 393-403.
8. Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., Viladrich, C. Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de 119 deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*. 2006, 15 (2).
9. Lazarus, R.S. How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*. 2000, 14, 229-252.
10. Sánchez, A., González López, E., Ruíz de Oña, M., San Juan Arrasate, ;, Abando Yarza, J., De Nicolás y Martínez, L., García Domínguez, F. Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿Existe la

.....

- ventaja de jugar en casa? *Revista de Psicología del Deporte*. 2011, 10(2), 197-210.
11. Gayosso, Y. *Mente poderosa*. 2018. Disponible en: <https://usc.elogim.com:2133/docview/200>
 12. Heuze, J. P., Raimbault, N., Fontayne, P. Relationships between cohesion, collective efficacy, and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of Sports Sciences*. 2006, 24, 59-68.
 13. Seoane, A. M., & Pérez, B. L. Valores y aspectos positivos de la práctica deportiva en jugadores de baloncesto de 8 a 14 años. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*. 2017, 17(3), 249-254
 14. Jordan, M. *Mi filosofía del triunfo*. México D.F: Selector. 1995.
 15. Casal, H. M. V. *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano* (Vol. 10). España: INDE. 2002
 16. Puertas, M. J. *La personalidad y el deporte*. S.F. Disponible en: <http://www.terapia-cognitiva.mx/wp-content/uploads/2015/09/Personalidad-y-Deporte.pdf>.
 17. Salvaggio, D, Sicardi E. *La personalidad-ficha de la cátedra psicología de las organizaciones UCES*. Buenos Aires, Argentina:UCES. 2014
 18. Valdés, H. *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. España: INDE Publicaciones. 1996
 19. Utria, O. La importancia del concepto de motivación en psicología. *Revista digital Fundación Universitaria Konrad Lorenz*. 2007, 2 (3), 55- 78.
 20. Vinuesa, E. *Psicología del Deporte*. S.F. Disponible en: <http://www.edwinvinuezatapia.com/ensayospdf/PSICOLOGIA%20DEL%20DEPORTE.pdf>
 21. Abenza, L. *Psicología y lesiones deportivas: Un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica*. (Tesis doctoral – Facultad de CC de la salud, actividad física y el deporte). – Universidad Católica de San Antonio – UCAM. 2010

22. Brewer, B. W. Introduction to the special issue: Theoretical empirical and applied issues in the psychology of sport injury. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1998, 10,1-4.
23. Andersen, MB; Williams, J.M. A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. *Journal of sport y exercise psychology*. 1988, 10, 294-306.
24. Olmedilla, A; García-Mas, A. El modelo global psicológico de las lesiones deportistas. *Revista Acción Psicológica*. 2009, 6(2), 77-91.
25. Mao, J.C., Góngora, E.A. La lesión deportiva desde una perspectiva psicológica positiva en Yucatán-México. *Revista enseñanza e investigación en psicología*. 2017, 22, (1), 127-134.
26. Ortin, FJ; Garcés de los Fayos,EJ; Olmedilla, A. Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Revista papeles del psicólogo*. 2010, 31(3), 281-288.
27. Cox, RH. Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones. México: Panamericana Edit. 2009
28. Florean, A. Lesiones deportivas: importancia y prevención. *Revista digital EF de deportes*. 2002, 8 (44). Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
29. Palmi, J. Visión psicosocial en la intervención de la lesión deportiva. *Revista Cuadernos de Psicología del deporte*. 2001, 1(1), 69-79
30. Palmi,J; Solé, S. Psicología y lesión deportiva: estado actual. Apunts educación física y deportes. Catalunya: Instit. Nacional d'Educación física de Catalunya – Centro de Lleida. 2014
31. Hernández Mendo Antonio, 2002. La Intervención Psicológica en las lesiones deportivas. *Revista digital- Buenos Aires*. 2002, 8 (52). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
32. Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M., García, A. 2010. Análisis de la Relación entre el estado de ánimo y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. *Anales de Psicología*. 2010, 26 (1), 159-168. Disponible en: <http://revistas.um.es/analesps>

.....

33. Sánchez, J. M. 2007. Psicología Aplicada a la recuperación deportiva. Experiencia piloto en CEREDE. 2007. Disponible en: <https://www.efisoterapia.net/articulos/psicologia-aplicada-la-recuperacion-deportiva-experiencia-piloto-cerede>