



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TEMA:

**Importancia de la intervención psicológica en el proceso de
recuperación en deportistas tras una lesión.**

AUTORA:

Loosveld Ponce, Marliece Janel

**Trabajo de titulación previo a la obtención de título de
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TUTORA:

Psic. Cl. Torres Gallardo, Tatiana Aracely, Mgs.

Guayaquil, Ecuador

7 de septiembre del 2023



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Loosveld Ponce, Marliece Janel** como requerimiento para la obtención de título de **Licenciada en Psicología Clínica**.

TUTORA

f. 

Psic. Cl. Torres Gallardo, Tatiana Aracely, Mgs.

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

Psic. Estacio Campoverde Mariana De Lourdes, Mgs.

Guayaquil, a los 7 días del mes de septiembre del año 2023



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Loosveld Ponce, Marliece Janel**

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación: **Importancia de la intervención psicológica en el proceso de recuperación en deportistas tras una lesión** previo a la obtención del título de **Licenciada en Psicología Clínica** ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 7 días del mes de septiembre del año 2023

LA AUTORA

f. _____

Loosveld Ponce, Marliece Janel



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

AUTORIZACIÓN

Yo, Loosveld Ponce, Marliece Janel

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Importancia de la intervención psicológica en el proceso de recuperación en deportistas tras una lesión**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 7 días del mes de septiembre del año 2023

LA AUTORA

f. _____
Loosveld Ponce, Marliece Janel



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE COMPILATIO

 CERTIFICADO DE ANÁLISIS magister	<p>importancia de la intervención psicológica en el proceso de recuperación en deportistas tras una lesión</p>	<p>1% Similitudes 6% Texto entre comillas < 1% similitudes entre comillas < 1% Idioma no reconocido</p>
Nombre del documento: marliece.loosveld.docx ID del documento: 4285f31d4a0e7213e65d0fb6eca90827f30e93f1 Tamaño del documento original: 1,05 MB Autor: marliece loosveld ponce	Depositante: marliece loosveld ponce Fecha de depósito: 31/8/2023 Tipo de carga: url_submission fecha de fin de análisis: 31/8/2023	Número de palabras: 25.694 Número de caracteres: 162.187

TEMA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN:

Importancia de la intervención psicológica en el proceso de
recuperación en deportistas tras una lesión

LA AUTORA:

Loosveld Ponce, Marliece Janel

INFORME ELABORADO POR:

f. 

Psic. Cl. Torres Gallardo, Tatiana Aracely, Mgs.

Guayaquil, a los 7 días del mes de septiembre del año 2023



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

AGRADECIMIENTO

A mis padres, que no dudaron de mi jamás.

A mis hermanas, que siempre me dieron la fuerza para continuar.

A mis amigas, que me apoyaron hasta el final.

Y a mis profesores de la carrera por guiarme en todo momento.



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

DEDICATORIA

*A Lorena, por haber sido la mujer más fuerte que he conocido en mi vida,
gracias hermana, te recordaré y te amaré por siempre.*



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____
PSIC. ESTACIO CAMPOVERDE MARIANA DE LOURDES, MGS.
DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____
PSIC. CL. TORRES TATIANA, MGS.
COORDINADORA DEL ÁREA

f. _____
PSIC. CL. TORRES TATIANA, MGS.
OPONENT



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CALIFICACIÓN

Loosveld Ponce, Marliece Janel

NOTA: /10

INDICE

RESUMEN	XII
ABSTRACT	XIII
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1	6
CARACTERIZACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS	6
¿QUÉ ES UNA LESIÓN DEPORTIVA?	6
TIPOS DE LESIONES DEPORTIVAS	12
LESIONES AGUDAS	13
LESIONES CRÓNICAS:	13
LESIONES SOBREUSO:	13
LESIONES DIRECTAS:	14
LESIONES INDIRECTAS:	14
LESIONES INTRÍNSECAS:	14
LESIONES EXTRÍNSECAS:	14
LESIONES TEMPRANAS:	15
LESIONES TARDÍAS:	15
LESIONES RETRASADAS:	15
FACTORES DE RIESGO PARA LAS LESIONES DEPORTIVAS	15
FACTORES INTERNOS	16
FACTORES EXTERNOS	18
TRATAMIENTO MÉDICO PARA LAS LESIONES DEPORTIVAS	18
PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS	20
CAPÍTULO 2	26
FACTORES PSICOLÓGICOS PRESENTES EN DEPORTISTAS TRAS SUFRIR UNA LESIÓN	26
PATRONES DE COMPORTAMIENTO DE PERSONALIDAD	27
FACTORES DE RIESGO PSICOLÓGICOS EN LAS LESIONES DEPORTIVAS	30
FACTORES EMOCIONALES EN LAS LESIONES DEPORTIVAS	32

CAPÍTULO 3	35
MODELOS Y TÉCNICAS PARA LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON DEPORTISTAS TRAS UNA LESIÓN	35
FACTORES EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN CON UN DEPORTISTA CON LESIÓN	38
ETAPAS EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE UNA LESIÓN DEPORTIVA – MODELO DE KÜBLER-ROSS.	41
MODELOS PARA TRATAR EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE LOS DEPORTISTAS CON LESIONES DEPORTIVAS	43
MODELO CÍCLICA AFECTIVA	43
MODELO DE VALORACIÓN COGNITIVA	44
MODELO DE ESTRÉS-LESIÓN DE ANDERSEN Y WILLIAMS	45
MODELO INTEGRAL DE LA RESPUESTA A LA LESIÓN DEPORTIVA Y AL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE WIESE-BJORNSTAL	46
MODELO GLOBAL PSICOLÓGICO DE LAS LESIONES DEPORTIVAS DE OLMEDILLA Y GARCÍA	48
TÉCNICAS PARA LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA RECUPERACIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS	51
CAPÍTULO 4	55
METODOLOGÍA	55
ENFOQUE	55
PARADIGMA	55
INSTRUMENTOS	55
POBLACIÓN	56
CAPÍTULO 5	57
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	57
ANÁLISIS	57
<i>ESQUEMATIZACIÓN</i>	57
ANÁLISIS DE RESULTADOS SOBRE ENTREVISTA A LOS PACIENTES	65
CONCLUSIONES	66
REFERENCIAS	68
ANEXOS	71

RESUMEN

El trabajo de investigación se centró en el análisis y comprensión de la importancia en la intervención psicológica dentro del proceso de aceptación y posterior recuperación del deportista donde de acuerdo con la personalidad de la persona, las reacciones que pueden tener diferentes personas están vinculadas con las habilidades emocionales para enfrentar eventos fuertes de alto impacto psicológico, esto junto con técnicas de intervención psicológica de modelos previamente estudiados. Todo esto se pudo analizar dentro de los tres primeros capítulos de este trabajo para comprender el correcto proceso de apoyo por parte de profesionales de la psicología deportiva y la orientación del deportista hacia la meta de trabajar, entrenar y conseguir la victoria sobre un evento deportivo, el cual es el principal punto de inflexión y eje de concentración, por ende, la interrupción de esta meta por una lesión de leve o grave magnitud podría causar un malestar emocional, pues dependiendo de la lesión, el tiempo de recuperación puede ser de semana o meses si requiere de una operación, por lo que en aquel punto, la intervención psicológica es de vital importancia para apoyar al deportista con que permitan al lesionado visibilizar aspectos positivos del suceso, aceptar el proceso, fortalecer sus habilidades psicológicas y comprender el error en la aplicación de su técnica o estrategia deportiva. En contexto, la ausencia de la intervención psicológica dentro del proceso de recuperación puede tener consecuencias complejas de recuperación emocional enfrentándose a la depresión, ansiedad o angustia.

Palabras clave: Intervención Psicológica; Recuperación; Lesión; Deportista; Malestar Emocional; Orientación.

ABSTRACT

The research work is focused on the analysis and understanding of the importance of psychological intervention within the process of acceptance and subsequent recovery of the athlete where, according to the personality of the person, the reactions that different people may have been linked to the abilities. emotional to face strong events of high psychological impact, this together with techniques of psychological intervention of previously studied models. All this can be analyzed within the first three chapters of this work to understand the correct support process by sports psychology professionals and the orientation of the athlete towards the goal of working, training and achieving victory over a sporting event. . , which is the main turning point and axis of concentration, therefore, the interruption of this goal due to a minor or serious injury could cause emotional discomfort, because depending on the injury, the recovery time can be of a week. or months if it requires an operation, so at that point, psychological intervention is of vital importance to support the athlete so that it allows the injured person to see positive aspects of the event, accept the process, strengthen their psychological abilities and understand the error in the application of his technique or sports strategy. In context, the absence of psychological intervention within the recovery process can have complex consequences for emotional recovery when dealing with depression, anxiety or anguish.

Key words: Psychological Intervention; Recovery; Injury; Athlete; Emotional Discomfort; Counseling.

INTRODUCCIÓN

La investigación tiene como objetivo demostrar la eficacia y la importancia de la intervención psicológica, pues algo relevante mencionar es que las lesiones deportivas pueden ser consideradas parte del camino para cada persona que practica un deporte de complejo, alto o de bajo riesgo donde la consecuencia de un evento como este puede causar diferentes tipos de reacciones en el deportista y esto puede estar relacionado con las habilidades emocionales que tenga el deportista para poder manejar una evento que podría ocasionar crisis emocionales afectando fuertemente a la psiquis del individuo.

Para poder enfocar de manera estratégica y de acuerdo al formato, se planteó como pregunta general, ¿qué importancia tiene la intervención psicológica en el proceso de recuperación en deportistas tras una lesión?, esta pregunta será contestada en el desarrollo de los capítulos donde se explicarán los tipos de lesiones y como esto puede intervenir en la psiquis del deportista.

Planteamiento del problema

En cuanto a las preguntas específicas se plantea ¿Qué es una lesión deportiva?, ¿Qué factores psicológicos están presentes en deportistas tras sufrir una lesión?, ¿Qué modelos y técnicas cognitivo conductual se utilizan para la intervención psicológica con deportistas tras una lesión?, todas estas preguntas subyacen del contexto de la pregunta inicial general, donde se intenta subcategorizar el contexto físico y psicológico que un deportista puede vivir después de una lesión, cuáles son las afecciones como factor psicológico y los métodos de intervención para su posterior proceso de recuperación.

Podemos delimitar que el objetivo de este trabajo es concretar y estudiar la importancia que tiene la intervención de un profesional de la salud mental como lo es un psicólogo enfocado en el área deportiva para el proceso de recuperación que puede tener un deportista, conocer cuáles son los tipos de lesiones que existen y dependiendo de la gravedad analizar las estrategias

de intervención necesarias de acuerdo a la personalidad de la persona, siendo así objetivos a la hora de intervenir y evitar que el paciente caiga en un malestar emocional que le impida seguir con su actividad deportiva.

Objetivos

Con esto, en los objetivos específicos, el primero de ellos definirá las características de la lesión deportiva, su inferencia en la salud mental del deportista y analizar todos estos datos con estudios previos realizados sobre el área proveniente de fuentes bibliográficas. En el segundo objetivo específico, se busca explicar de manera más profunda la síntesis de los factores psicológicos como puntos de inflexión dentro del malestar emocional que puede sufrir un deportista. La estrategia de obtención de estos datos es realizar entrevistas a especialistas del área. Finalmente, en el último objetivo está planteado conocer e identificar los modelos y técnicas de intervención psicológica, basados en cognitivo conductual para su posterior tratamiento, recabando toda esta información de investigaciones y estudios realizados provenientes de fuentes bibliográficas.

De acuerdo con los objetivos planteados, el trabajo se categoriza en tres capítulos dedicados a analizar y explicar cada área de estudio planteada. Estos capítulos componen al marco teórico donde su primer capítulo explica cuáles son las características de las lesiones deportivas, definiendo su acepción, los tipos de lesiones que existen, de acuerdo a ello se comprende también el nivel de afección psicológico que existe sobre el deportista, también los factores de riesgo que pueden existir en la lesión deportiva, determinar cuál es el tratamiento médico pertinente para el tipo de lesión y finalmente la prevención necesaria para evitar una próxima lesión deportiva. Con esto, se logra definir cuál es el significado de la lesión y como se divide en su tipología y comprender los factores de intervención médica y de riesgo que son de conocimiento imperativo para lograr comprender bajo una perspectiva de cuidado y prevención que se debe hacer en el proceso de recuperación para evitar una lesión que pueda invalidar al deportista para la práctica de su deporte favorito.

En el segundo capítulo se analizará el ámbito de la psiquis como factor de respuesta ante un evento de lesión, como los factores psicológicos presentes en el deportista tras sufrir una lesión, los patrones existentes de comportamiento en la personalidad que define mucho el tipo de recuperación que el individuo podría experimentar, también los factores de riesgo psicológicos en las lesiones deportivas y finalmente los factores de incidencia emocional por esta categoría de lesiones.

En el tercer capítulo se estudian y determinan los tipos y estrategias de intervención basados en cognitivo conductual; modelos y técnicas para la intervención psicológica con deportistas tras una lesión, conocer los factores en el proceso de recuperación, las estas que existen en la recuperación según el modelo de Kübler-Ross y los modelos para el posterior tratamiento. Es aquí donde las técnicas de intervención toman protagonismo para poder empezar con la recuperación psicológica como una orientación y acompañamiento necesario en su proceso.

Con el planteamiento de los capítulos realizado, en cuanto a la metodología, se utilizó el enfoque cualitativo con la herramienta de las encuestas para realizarla a un colectivo determinado de deportistas y así inferir de manera objetiva en los resultados que se están buscando y conocer desde una perspectiva holística con las preguntas que realizamos en la encuesta, cuáles son las opiniones personales de estos deportistas con respecto a la importancia de la intervención psicológica que requiere.

Justificación

Debido a la obtención de los análisis de datos, mediante a las encuestas que se realizaron en la ciudad de Guayaquil a una cantidad de 20 deportistas, a una población de – y una muestra seleccionada de --. Con esto podemos determinar de manera clara cuál es la opinión de ellos, sintetizando a conocer la necesidad de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación y si ha sufrido o no una lesión durante el deporte.

Es por ello que en este trabajo se ha realizado un análisis acentuado en la intención de conocer, estudiar y garantizar el apoyo psicológico durante

un proceso de recuperación producto de una lesión, cuidado uno de los aspectos más importantes del ser humano y es la salud mental, factor que puede determinar el cumplimiento de metas y objetivos que permiten la superación y autorrealización del sujeto, guiándolo por una buena toma de decisiones y brindarle herramientas de habilidades emocionales que le permitan manejarse en el área de manera más inteligente, persuasiva y psicológicamente satisfactoria.

CAPÍTULO 1

Caracterización de las lesiones deportivas

¿Qué es una lesión deportiva?

El daño que puede ocasionarse un deportista es catalogado como una lesión deportiva cuando existe un vínculo entre la patología y el quehacer deportivo, por ello, estas lesiones se presentan cuando la persona puede haber sobre usado un ejercicio, la realización mal ejecutados de un entrenamiento o ejercicio y/o por un accidente dentro de la práctica deportiva.

Una investigación realizada en los Juegos Olímpicos de Pekin en el año 2008 por Junge et al. (2009) explicaron que las lesiones deportivas son “cualquier queja o afección músculo-esquelética, traumática o por sobrecarga, ocurrida durante la competición o entrenamiento, y que requiera atención médica, independientemente de otras consecuencias para el deportista, relacionadas con la ausencia de la competición o de los entrenamientos” (p. 2166).

Muchos autores presentan discordancias a la hora de definir el concepto de las lesiones deportivas, debido a que ciertos investigadores opinan que se considera lesión deportiva cuando existe un daño en el cuerpo en el deportistas que lo obliga a dejar de competir o realizar el ejercicio, mientras que otros dicen que una lesión deportiva es cuando el deportista presenta cualquier daño o afección en su práctica o competencia sin importar la gravedad o afección a su proceso de ejercicio o competición.

Se toma en consideración que las lesiones deportivas se presentan cuando afecta el músculo-esquelético, lo cual implica que el individuo deba interrumpir o disminuir su actividad física, ya sea con un tratamiento o evaluación médico o sin el tratamiento médico, con la intervención de medios, entrenadores e investigadores consideran que en algunos casos se debe de limitar los entrenamientos o deben de interrumpir completamente.

A continuación, por medio de un cuadro, se exponen definiciones de autores que han realizado investigaciones en torno a la definición de una lesión deportiva y se realiza un análisis breve:

Autor/es	Definición	Análisis
McLain & Reynolds (1989)	Una lesión deportiva es cualquier incidente resultante de la participación deportiva que hace que el deportista sea retirado del entrenamiento o la competición, impidiéndole participar en alguno de ellos (p. 447).	Una lesión deportiva es cualquier incidente que retira al deportista del entrenamiento o competición, impidiendo su participación.
Luthje et al. (1996)	Es cualquier suceso ocurrido durante el entrenamiento o la competición que impide tomar parte de manera normalizada o finalizar una competición o un entrenamiento (p.87).	Una lesión deportiva se la considera lesión a cualquier suceso que ocurra durante una competencia o entrenamiento que impide al deportista finalizar la actividad.

<p>Fuller et al., 2006</p>	<p>Lesión deportiva es cualquier disminución física que sufre un jugador durante el entrenamiento o la competición, causada por una transferencia de energía que excede la capacidad del deportista para mantener la integridad estructural o funcional, con independencia de que precise o no atención médica o provoque una pérdida de tiempo en la actividad deportiva (p. 195).</p>	<p>Una lesión deportiva es toda disminución física que presenta el deportista durante el entrenamiento o competición para mantener integridad estructural/funcional, independientemente de necesitar o no atención médica/provocar pérdida de tiempo en actividad deportiva.</p> <p>Las lesiones deportivas son todo traumatismo que cause dolor o inmovilidad al deportista.</p> <p>Las lesiones deportivas son las que se presentan durante una competencia o entrenamiento, esta lesión dificulta que el deportista participe en la actividad deportiva.</p>
----------------------------	---	---

		<p>Una lesión deportiva es todo daño que se de durante un entrenamiento o competición y provoque que el deportiva no pueda seguir con la sesión.</p> <p>La lesión deportiva es toda queja sea interna o externa que ocurra durante una actividad deportiva.</p> <p>Una lesión deportiva es cualquier daño que se producto durante una actividad deportiva.</p>
--	--	--

Romiti et al., 2008	Se ha definido a las lesiones deportivas como cualquier traumatismo que causa alguna discapacidad o dolor (p. 443).	
Woods et al. (2009)	Las lesiones deportivas son aquella que se presenta durante un entrenamiento o competición y que impide que el deportista lesionado participe normalmente durante más de 48 horas (sin incluir el día de la lesión); se excluyen las lesiones producidas fuera de las actividades deportivas (p. 38).	
Ekstrand et al. (2011)	La lesión deportiva es cualquier daño que ocurre durante una sesión de entrenamiento programada o una competición, y que provoca que el deportista pierda la próxima sesión (p. 556).	

Schoffl et al. (2011)	Una lesión deportiva es cualquier queja física producto de una fuerza externa o interna producida durante la práctica deportiva (p. 17).	
Del Valle (2018)	El daño que se produce durante la práctica deportiva con el propósito de salud, diversión o con fines profesiones (p.8).	

La opinión de muchos expertos, autores e investigadores sobre las lesiones deportivas es significativa, pero, para que sea una lesión deportiva, existen estándares que la lesión debe cumplir para catalogarla como un daño deportivo.

Los estándares dictaminados por el Comité Olímpico Internacional son los siguientes:

- El deportista presente molestias músculo-esqueléticas o conmoción cerebral, que haya ocurrido recientemente o sea una recaída (si el deportista ha vuelto a la plena participación después de la lesión anterior), y que se haya producido durante la competición o el entrenamiento.
- Las lesiones preexistentes que no han sido tratadas o que no se han recuperado íntegramente, aunque son lesiones, no deben incluirse como lesiones recientes.

- Estos estándares se compaginan con los tipos de lesiones deportivas que existen que se categorizan por la gravedad de la lesión que presente el deportista, además influye en demasía el tratamiento o la duración de la baja médica que le apliquen la persona, ya que esto afectara a su entrenamiento y/o competencias.

Tipos de lesiones deportivas

La práctica del ejercicio hoy en día es constante y las personas lo hacen con la finalidad de mantenerse en forma tanto a nivel físico como de salud, por ello, si se excede de este ejercicio puede causar varios tipos de lesiones que clasifican de la siguiente manera:

Según el mecanismo lesional que se divide en:

- Lesiones agudas
- Lesiones crónicas
- Lesiones por sobreuso

Según el mecanismo de producción:

- Lesiones directas
- Lesiones indirectas

Según los factores predisponentes:

- Lesiones intrínsecas
- Lesiones extrínsecas

Según la recurrencia de la lesión:

- Lesiones tempranas
- Lesiones tardías
- Lesiones retrasadas

Lesiones agudas

Se encuentra en la categoría de lesiones secundarias debido a que se presentan de manera repentina y puede ser una lesión traumática o no traumática, y tiene un comienzo y causas concreto. Por otro lado, las lesiones agudas se pueden confundir con las lesiones crónicas porque los síntomas que puede presentar el deportista pueden indicar de un comienzo de lesión aguda, pero la realidad es que la lesión es crónica.

Esta confusión se debe a que el proceso del daño se halla presentando en un tiempo anterior a cuando los síntomas se presentaron, y estos malestares que sentía la persona los adjudico a otras dolencias no relacionadas con una lesión deportiva. Estas lesiones no se pueden recuperar, por ello se terminan cronificando.

Lesiones crónicas:

Se caracterizan por un inicio lento e insidioso, con un aumento gradual de las molestias, y no dependen de un único episodio traumático, sino que se desarrollan de manera progresiva. “No son traumáticas y suelen llamarse lesiones por uso excesivo, sobreuso o sobrecarga” (AAFP, 1992, párr. 24).

Estas lesiones son producidas traumatismos leves durante entrenamientos o competencias, por lo cual, no se puede diagnosticar la causa de la lesión, este tipo de lesión es la más grave porque los deportistas siguen entrenando y realizando competencias con estas lesiones leves hasta que aumentan la magnitud de las molestias.

Lesiones sobreuso:

Se refiere a un síndrome doloroso que afecta al sistema músculo-esquelético y se caracteriza por un inicio gradual sin ningún historial de traumatismo o enfermedad previa que pudiera haber provocado síntomas. Este tipo de lesión es especialmente común en deportes altamente técnicos que involucran la repetición de movimientos similares, como lanzamiento y salto, así como en deportes de resistencia que requieren sesiones prolongadas de entrenamiento, como ciclismo, natación y carreras de larga

distancia. Además, también se puede observar en deportes de equipo, como fútbol, balonmano, baloncesto y voleibol.

Estas lesiones están siempre asociadas a una exposición prolongada a condiciones desfavorables, ya sea debido al entorno en el que se realiza la actividad deportiva o a la forma en que se organiza la propia actividad, es importante destacar que los tejidos poseen la capacidad de autorrepararse, por lo que en muchos casos los síntomas clínicos pueden no manifestarse.

Lesiones directas:

Estas lesiones son causadas por la interacción con un agente externo al deportista, como impactos contra oponentes u objetos relacionados con el deporte, Este mecanismo de lesión es común en deportes de contacto y pueden ocasionar heridas y contusiones musculares en el deportista.

Lesiones indirectas:

En las lesiones por traumatismo indirecto, no se involucra ningún agente externo al deportista. Por ejemplo, un movimiento de eversión forzada del tobillo sin ningún contacto puede resultar en un esguince debido a un traumatismo indirecto, esto conlleva desgarros musculares que son producidas por un mecanismo indirecto del músculo, además de presentar el síndrome de dolor muscular diferido o también llamada agujetas y calambres musculares.

Lesiones intrínsecas:

Las lesiones intrínsecas se deben a un mecanismo interno, es decir, que pueden influir factores como la edad, sexo, estructura corporal, factores hormonales, enfermedades cardiovasculares, estado de salud, enfermedades metabólicas, salud mental, alimentación, acondicionamiento físico, entre otras.

Lesiones extrínsecas:

Son el resultado de mecanismos directos y agentes externos como choques, terreno de juego, materiales deportivos, equipamiento inadecuado.

Dentro de los factores extrínsecos se incluyen colisiones, agresiones, métodos de entrenamiento, equipamiento inadecuado, materiales deportivos, superficie de juego y condiciones ambientales, entre otros.

Lesiones tempranas:

Es una lesión que ocurre en un plazo de dos meses después de que el jugador retoma su participación deportiva completa.

Lesiones tardías:

Se produce en un período que abarca desde los 2 hasta los 12 meses después de que el jugador retoma la práctica deportiva.

Lesiones retrasadas:

Se manifiesta después de transcurridos 12 meses desde que el deportista regresa a la actividad deportiva.

Las lesiones también se pueden clasificar por la gravedad, varios investigadores presentaron criterios para determinar la gravedad en relación con la lesión, las secuelas, el tiempo de tratamiento, de la baja deportiva, de las competencias y entrenamientos perdidos, esta categorización está estructurada de la siguiente manera:

- Muy leves (0-1 día)
- Leves (2-3 días)
- Menores (4-7 días)
- Moderadas (8-28 días)
- Graves (>28 días)

Factores de riesgo para las lesiones deportivas

“Los factores de riesgo para las lesiones deportivas en los deportistas incluyen a la indumentaria para la práctica deportiva, el índice de masa corporal, la duración del calentamiento, la flexibilidad y la resistencia aeróbica” (Šiupšinskas et al., 2019, p. 89). Por ende, estos factores se dividen en

factores internos y externos, que se relaciona con el ambiente y la condición del deportista.

Bahr & Maehlum (2007) exponen que “los factores intrínsecos no suelen actuar de forma simultánea con los extrínsecos en el momento en que ocurre la lesión. Sin embargo, la combinación de los factores de riesgo y su interacción predisponen al deportista a la lesión” (p. 28). Estos factores también pueden ser categorizados por los modificables y no modificables, y se diferencia en que los modificables se vinculan con la edad y sexo del deportista, y los no modificables se relaciona con la planificación de la práctica y ejercicios que se desglosa en la flexibilidad, fuerza y equilibrio que se ejerce en el entrenamiento.

Factores internos

Los factores de riesgo interno, conocidos como factores de riesgo dependientes de la persona, rara vez causan la lesión de forma directa, pero sí predisponen en mayor medida a padecerla. Algunos de estos factores son imposibles de cambiar ejemplo, la edad y el género. Otros como el índice de masa corporal (IMC), los desequilibrios musculares, la movilidad pueden corregirse y de esta forma evitar futuras lesiones en el deportista. (Bahr & Maehlum, 2007, p. 30)

El género es uno de los factores de riesgo que afecta a los deportistas, ya que tanto los hombres como las mujeres pueden poseer una sobrecarga en sus entrenamientos, aunque por investigaciones se tiene el conocimiento de que los picos de valoración sobre la fuerza de cada género que alcanza en los entrenamientos y competencias. Estos picos que no alcanzan las mujeres es debido a la masa muscular, porque el tamaño de la masa muscular es mucho mayor en los hombres y las mujeres, además se debe tomar en consideración las hormonas anabólicas que presenta cada género.

La edad es un factor fundamental debido a que de acuerdo a las edades de los deportistas se podría complicar las lesiones, también se debe considerar la localización en la que se encuentra la lesión, ya que mientras

más joven sea la persona deportista, la recuperación podría ser más rápido, pero esto también va a depender de la gravedad de dicha lesión.

De acuerdo con la edad de los deportistas, se debe tomar en cuenta los factores como la duración del tratamiento, la baja de descanso y la disminución del entrenamiento, lo cual, esto puede afectar la carrera deportiva de la persona y a más edad que tenga la persona mayor será la duración de la lesión, por esta razón dentro del deporte las personas se jubilan a una edad temprana entres 35 a 45 años debido a que estas lesiones pueden persistir y perjudicar su carrera.

Otro factor de riesgo que afecta al deportista es la fatiga, que es definida como la incapacidad para generar la fuerza necesaria o esperada, no siempre está relacionada con la realización de ejercicio. De modo que la percepción de la fatiga mide el grado de cansancio que el deportista manifiesta en la realización de un trabajo físico, por lo que un deportista que presente fatiga se vería imposibilitado para mantener el rendimiento que venía desarrollando con anterioridad. (Gonzales et al., 2014).

Dentro del deporte existen una categoría de gravedad en la que se puede presentar la fatiga, esta se divide en tres: la fatiga aguda, subaguda y crónica. La fatiga aguda se produce durante una sesión de entrenamiento o competición, manifestándose como una disminución del rendimiento por parte del deportista, y está relacionada con la duración del ejercicio realizado.

La fatiga subaguda también conocida como sobrecarga, se refiere a la acumulación de las fatigas agudas que ocurren a lo largo de varias sesiones de entrenamiento y semanas de trabajo con una recuperación insuficiente. Esto resulta en un deterioro más serio y profundo del rendimiento. Y la fatiga crónica que se produce cuando hay un desequilibrio entre el entrenamiento o la competición y la recuperación.

Esta fatiga persiste con el tiempo, ya que el organismo experimenta un estado de fatiga grave en el cual los procesos catabólicos superan a los

anabólicos de recuperación. “En realidad, los síntomas no difieren mucho de los observados en la fatiga subaguda, pero dependiendo de la gravedad y duración de esta condición, puede considerarse como sobreentrenamiento” (Gonzales, et al., 2014).

Factores externos

Los factores de riesgo externos incluyen los antecedentes de entrenamiento en relación con la preparación del deportista, la frecuencia, la intensidad y la duración de la práctica. Son los cambios realizados en estos aspectos los principales causantes de la susceptibilidad a sufrir una lesión. Pero, Bahr & Maehlum (2007) describe que “la lesiones no siempre son causadas por aumento de cargas a la hora del entrenamiento, que puede darse por la ejecución de un nuevo ejercicio, cambio de técnica, equipamiento no apto, indumentaria inadecuada, el clima y la superficie de cancha” (p. 29).

Existe evidencia que sugiere una relación entre la instrumentaría y las lesiones en los deportistas. Sin embargo, esta relación es controvertida, debido a investigaciones se ha expuesto que la relación entre las lesiones y el tipo de deportivos que utilizan los deportistas presentan una alta probabilidad de lesionarse el tobillo, dedos, empeine, etc.

Tratamiento médico para las lesiones deportivas

Existen diversos tratamientos dentro de la medicina para tratar las lesiones deportivas que se clasifican en tratamiento de lesiones agudas, tratamiento de lesiones crónicas, dependiendo de la lesión se va a requerir la fisioterapia, medicamentos. En el caso del tratamiento de lesiones agudas se dan en los ligamentos, huesos y músculos, se puede detectar estas lesiones porque sangran de manera inmediata, provocando un hematoma.

Por lo cual, la finalidad del tratamiento es disminuir el sangrado interno lo antes posible para prevenir el dolor con el objetivo de mejorar las circunstancias para el tratamiento a posteriori. Anteriormente, el tratamiento para disminuir el sangrado interno se llamaba ICE, fue denominado así porque

ice de hielo o frío, compresión por la compresión que se hace en la lesión con un vendaje y elevación porque se debe elevar la parte lesionada.

El tratamiento ICE fue cambiado por el tratamiento PRICE es llamado así por sus siglas P de protección de la lesión, R de rest de reposo y las siguientes siglas fueron descritas con anterioridad. Este tratamiento debe emplearse lo antes posible luego de la lesión, ya que es un tratamiento inmediato que puede beneficiar el tratamiento que disponga el médico, por ellos es importante saber qué tipo de lesión presenta el deportista.

Examinar detenidamente una rodilla o un tobillo toma unos pocos minutos, pero durante este tiempo puede haber un sangrado importante. En consecuencia, es recomendable comenzar el tratamiento lo antes posible luego de un examen preliminar rápido para descartar luxaciones o fracturas mayores y determinar qué áreas deben tratarse. (Bahr & Maehlum, 2007, p. 25).

El tratamiento PRICE se sigue realizando durante dos días en conjunto con el tratamiento que disponga el médico deportivo, la continuidad de este tratamiento es debido a que el edema y/o el sangrado pueden durar hasta 48 horas después de la lesión, por ello es recomendable seguir con el tratamiento para que la curación sea más efectiva.

El tratamiento para las lesiones crónicas es un poco más complejo que el tratamiento para las lesiones agudas, debido a que las lesiones crónicas no sé puede determinar cuándo se ha iniciado el traumatismo o la lesión, por otro lado, estas lesiones también son provocadas por los entrenamientos de alta resistencia que realizan los deportistas. Por ende, el tratamiento debe de consistir en la evaluación de los factores que aportaron para provocar la lesión; el doctor al tener el conocimiento de estos factores y el mecanismo con el que se llevó la práctica se puede llegar a realizar un tratamiento causal donde se suprima de manera parcial o total los factores que desencadenaron la lesión y para obtener los mejores resultados en la curación de la persona

por medio del tratamiento se debe cambiar el modelo de carga del entrenamiento.

Es importante tener en cuenta que se debe prevenir la inactividad cuando el deportista este dentro de un tratamiento por lesiones crónicas, ya que esta inactividad puede atrofiar los músculos-esqueléticos y se puede dar rápidamente, además del deterioro del estado físico, lo que provoca que la curación sea más difícil porque no llega al grado deseado. “En consecuencia, la inactividad, en particular la inmovilización total, deben evitarse lo más posible” (Bahr & Maehlum, 2007, p.31).

El tratamiento con fármacos es fundamental debido a que por medio de los medicamentos se puede dormir la inflamación y el dolor de la lesión y se pueden utilizar tanto en el tratamiento para lesiones agudas como en el tratamiento de las lesiones crónicas. “Se lo puede tratar con diversos fármacos que tienen un efecto periférico, como el paracetamol, el ácido acetilsalicílico u otros antiinflamatorios, o con analgésicos de acción central como la codeína, el propoxifeno y el tramadol” (Bahr & Maehlum, 2007, p.35).

El ácido acetilsalicílico en dosis bajas proporciona alivio del dolor periférico y tiene un efecto antipirético adicional. En dosis más altas, también actúa como antiinflamatorio. Sin embargo, debido a que inhibe la agregación plaquetaria y aumenta el riesgo de sangrado, este medicamento tiene un uso limitado en lesiones deportivas. No existe investigaciones sobre el tratamiento farmacológico que sea más efectivo o que presente menos efectos adversos, pero para las lesiones agudas los médicos prefieren usar los medicamentos de acción rápida.

Prevención de las lesiones deportivas

La prevención presenta medidas para prevenir una lesión que consiste en la información de investigaciones sobre los factores de riesgo y los mecanismos de lesión en diferentes deportes. Debido a que estos factores y mecanismos varían considerablemente entre los distintos deportes, resulta impracticable describir aquí medidas específicas para cada uno de ellos. En

su lugar, se presenta en primer lugar la matriz de Haddon, un modelo general que proporciona la base para el desarrollo de medidas preventivas en los diversos deportes. A continuación, se describen los métodos de entrenamiento implementados para prevenir algunos tipos de lesiones comunes por medio de una tabla:

Figura 1

Matriz de Haddon para la prevención de lesiones deportivas: Medidas efectivas para evitar estas lesiones

	Precolisión	Colisión	Poscolisión
Deportista	técnica Función neuromuscular	Estado del entrenamiento Técnicas de caídas	Rehabilitación
Medio	Fricción del suelo Reglas del juego	Redes de seguridad	Cobertura médica de emergencia
Equipo	Fricción del calzado	Cintas u ortesis Trabas en esquís Canilleras	Equipo de primeros auxilios Ambulancia

Nota. Bahr & Maehlum (2007, p. 46).

Las medidas que se mencionaron con anterioridad son descritas por Haddon, sin embargo, existen otras medidas preventivas para las lesiones deportivas, que son las siguientes:

- Entrada en calor y elongación.
- Progresión adecuada del entrenamiento.
- Equipo protector.
- Exámenes físicos.

- Juego limpio.

Entrada en calor y elongación: realizar un adecuado calentamiento antes del entrenamiento y la competición es un requisito previo para un rendimiento óptimo y para prevenir lesiones. El calentamiento debe comenzar con ejercicios generales de moderada intensidad, como el trote, para elevar la temperatura corporal, y luego continuar con ejercicios de estiramiento para preparar los músculos y las articulaciones para un esfuerzo máximo.

“Los programas de elongación deben incluir ejercicios de elongación estáticos, cada uno de 10 a 15 segundos de duración, repetidos por lo menos tres veces para cada grupo muscular” (Bahr & Maehlum, 2007, p. 47). Es importante distinguir este tipo de estiramiento, que tiene como objetivo preparar los músculos y las articulaciones para un esfuerzo máximo, del entrenamiento de la flexibilidad, que busca aumentar la amplitud máxima del movimiento articular.

Además, se deben incluir todos los grupos musculares importantes y relevantes para el rendimiento deportivo, también se deben incorporarse ejercicios adicionales, especializados y adaptados a cada deporte en particular, para acercarse gradualmente a la intensidad requerida. Sin embargo, sigue siendo un tema de debate si el estiramiento es efectivo para prevenir lesiones en deportes de resistencia.

Progresión adecuada del entrenamiento: incrementar rápidamente la carga del entrenamiento es uno de los factores de riesgo más importantes para las lesiones agudas y crónicas, sin embargo, cuando un deportista busca mejorar su rendimiento, es necesario aumentar la carga de entrenamiento más allá de lo que está acostumbrado. Para lograr este objetivo, se debe aumentar la magnitud, duración y frecuencia del entrenamiento, o explorar nuevos tipos de entrenamiento.

“La experiencia ha demostrado que el riesgo de lesiones es mayor cuando se producen cambios significativos en el programa de entrenamiento.

Por ejemplo, en un centro de entrenamiento, donde la intensidad total puede duplicar el nivel normal” (Bahr & Maehlum, 2007, p. 47). Es fundamental planificar cuidadosamente los cambios en la carga y prestar atención al riesgo de lesiones por uso excesivo.

Por consiguiente, es especialmente relevante en los deportes de equipo, donde algunos deportistas pueden requerir más tiempo para adaptarse a los cambios en la carga en comparación con otros. Asimismo, los médicos deben estar atentos a los cambios en la superficie de entrenamiento, como el paso de una superficie blanda, como el césped o el polvo de ladrillo, a una superficie dura, estos cambios pueden alterar los patrones de carga y aumentar el riesgo de lesiones.

Equipo protector: la utilización de equipos de protección es una medida ampliamente respaldada en la prevención de lesiones deportivas. “Es de vital importancia que los deportistas utilicen adecuadamente estos elementos (como gafas, cascos, protectores bucales, ortesis y almohadillas para piernas y brazos) y los ajusten correctamente” (Bahr & Maehlum, 2007, pp. 47-48).

Además, es fundamental realizar un minucioso examen del equipo de protección utilizado en el campo de juego, como redes de seguridad en las pistas de esquí alpino y plataformas acolchadas para los árbitros en el voleibol. También se debe evaluar cuidadosamente la superficie del campo de juego, ya que, por ejemplo, la presencia de resina dura en una cancha de balonmano puede generar zonas de alta fricción.

El equipo médico debe asegurarse de que no haya elementos peligrosos en el campo o en la pista, y que esté correctamente relleno. Además, se debe reemplazar cualquier equipo de protección dañado o desgastado por nuevos.

Exámenes físicos: no se recomienda realizar exámenes físicos de rutina para deportistas sanos en general debido a los altos costos en comparación con los beneficios obtenidos. Pero, las personas con enfermedades o lesiones conocidas deben someterse a exámenes para

evaluar el riesgo potencial y realizar los ajustes necesarios en su programa de entrenamiento.

“Esto es especialmente importante para pacientes con enfermedad cardiovascular conocida, síntomas cardio-pulmonares (como angina de pecho o dificultad para respirar) o hallazgos como hipercolesterolemia o hipertensión que indiquen un mayor riesgo de eventos cardíacos” (Bahr & Maehlum, 2007, p. 48). Aunque los exámenes físicos desempeñan un papel crucial para el personal de salud encargado de un equipo específico o grupo de entrenamiento.

Juego limpio: se realizaron modificaciones en las reglas y el equipamiento de diferentes deportes con el fin de adaptarlos a los deportistas en formación y a aquellos con discapacidades. Se implementaron algunas reglas específicas desde el principio para evitar situaciones peligrosas, como penalidades más severas por detener al jugador de manera ilícita desde atrás en el fútbol y el hockey sobre hielo, y palazos altos en el hockey.

“En muchos casos, las reglas del juego han evolucionado para incluir requisitos de equipo de protección seguro, como espinilleras, visores o cascos” (Bahr & Maehlum, 2007, p. 48). El cumplimiento de estas reglas del juego recae en los árbitros, y una parte importante de su entrenamiento debería ser reconocer y estar conscientes de los factores de seguridad. Además, es crucial que los entrenadores sean conscientes de su responsabilidad y transmitan claramente las características de un juego limpio, respetando las reglas del deporte.

Por ello, es importante tener en consideración la definición y concepto de una lesión deportiva debido a que se dan en situaciones de competencia y/o práctica del deportista lo cual si no se atiende de la manera mas inmediata posible puede perjudicar significativamente la carrera del deportista, por lo cual, las lesiones deportivas presentan diferentes tipos y de acuerdo al tipo se tiene un tratamiento y recuperación personalizada, además el deportista debe seguir preventivas para no ocasionar una lesión que le pueda costar su

carrera, puesto que si el deportista presenta una lesión deportiva puede mostrar factores psicológicos que afecten a nivel emocional y mental.

CAPÍTULO 2

Factores psicológicos presentes en deportistas tras sufrir una lesión

Los factores que se presentan en los deportistas tras sufrir una lesión, sea leve o de gravedad, afecta no solo físicamente, sino también psicológica y emocionalmente, lo cual repercute en la personalidad de la persona y en otros aspectos.

Considerando que sufrir una lesión deportiva tiene un impacto en la personalidad, como lo demuestran numerosos estudios e investigaciones que se han realizado y que han arrojado resultados contradictorios, lo que puede estar relacionado con los métodos empleados para realizar los estudios en cuestión. (Vergara, 2022, p. 26)

De la personalidad del deportista va a depender la afectación sobre la lesión que presenta. Por ende, dentro de la personalidad se pueden presentar tres tipos de dureza que son:

El control, como la percepción del sujeto a controlar las situaciones potencialmente estresantes; compromiso, como la clara tendencia a la implicación del sujeto en la tarea, en contra de eludir; y reto, como la interpretación de las situaciones estresantes en forma de reto y oportunidades de superación en lugar de amenazantes. (Kobasa, 1979 citado por Ortín, 2011, p. 14)

Estos tipos de durezas se relaciona con las emociones que sienten los deportistas al momento de padecer una lesión o se sobre-entrenar, por ello, se ha destacado que los deportistas con un rango de mayor dureza demuestra un nivel bajo de respuestas negativas en momentos de estrés, por lo cual, la rudeza se puede explicar que tener una mayor dureza es positivo para los deportistas de elite, por ende, se plantea estrategias y herramientas para que los deportistas desarrollen una mayor dureza para combatir el estrés en estos

casos. Esto deriva a los patrones de comportamiento que se debe tener en cuenta al momento de una intervención psicológica.

Patrones de comportamiento de personalidad

La personalidad también se vincula a los patrones de comportamiento que son el tipo A, B y C. “Los tipos A suelen a ser muy autoexigentes, competitivos y autocríticos. Son grandes luchadores, no son pacientes, se esfuerzan mucho para lograr sus objetivos, y una vez alcanzados no les producen una gran satisfacción, y tienden a ser ambiciosos” (Merino, 2018, parr.11-12). Este tipo de patrón suelen presentar impaciencia por conseguir lo que quieren, lo cual si no lo consiguen de manera inmediata o en el tiempo que la persona quiere se pueden volver improductivos, además en algunos casos pueden mostrar agresividad por la gran exigencia que ellos mismo se colocan para lograr lo que quieren.

El tipo B se destaca por ser más pacientes, reflexivos, y sentimentales, lo cual, “manifiestan niveles más bajos de ansiedad, mayores aptitudes creativas e imaginación. No suelen ser competitivos” (Merino, 2018, parr. 14). Por otro lado, el Tipo C son más cerrados a expresar sus emociones, pero omiten sentimiento como la rabia, enojo, irritación y frustración. Lo cual es contraproducente debido a que no les gustan entrar en conflictos y se comportan demasiado atento y cortés para evitar enfrentamientos, además tiene mucha paciencia y tratan de siempre cumplir las reglas.

Por lo general, a los deportistas se los define en el patrón de comportamiento del tipo A debido a que mantiene una pobre orientación de los objetivos que quieren lograr e incluso en algunos casos no saben cómo seleccionarlos o definirlos, además tener un grado alto de competitividad, lo cual le persigue el afán de tener reconocimiento, fama y prestigio. Los deportistas que están dentro de este patrón de comportamiento son propensos a querer acelerar su rendimiento deportivo, lo cual, puede ser perjudicial para su estado físico y mental.

En un estudio realizado por Ekenman et al. (2001 citado por Ortín, 2011) expone que:

Entre 17 deportistas lesionados y 17 no lesionados, para buscar diferencias en cuando a la personalidad. En este estudio se señala la presencia de patrón de comportamiento tipo A en las mujeres lesionadas, así como una dependencia del ejercicio físico. En estas, la motivación cercana a la adicción se relaciona con un mayor riesgo de lesión. La motivación acompañada de una alta competitividad disminuye la señal o estado de alerta, aumentando además las posibilidades de sobre entrenamiento con el consiguiente riesgo de lesiones. (p. 16)

El patrón de comportamiento está ligado con la cognición debido a que el deportista está constantemente en la búsqueda de nuevas sensaciones que le otorgan adrenalina, ya que los deportistas que buscan nuevas sensaciones o experimentar sensaciones que ya han tenido con anterioridad presentan una mejor salud mental, debido a que los niveles de estrés bajan, pueden controlar mejor sus emociones. Sin embargo, los individuos que no están constantemente en la búsqueda de sensaciones presentan niveles altos de estrés y problemas psicológicos que afectan su día a día.

Por lo que se llega a la conclusión que de manera moderada la búsqueda de sensaciones es buena para los deportistas, compaginada con el sentido de coherencia, otorga al deportista un estado de bienestar tanto a nivel físico, mental y emocional. Pero, también existen otros factores que están relacionados con la personalidad del deportista, que es la ansiedad, el afrontamiento, el estrés, que con las intervenciones del psicólogo se pueden disminuir estos factores para prevenir las lesiones.

La ansiedad es otro factor que afecta mayormente a los deportistas debido a cuestiones que se relacionan con su práctica o entrenamiento, la competencia, social y familiar. Lo cual, provoca que el deportista presente un nivel de estrés alto y sea más propenso a sufrir una lesión, porque la ansiedad

“es una manifestación del estrés que conlleva una activación elevada, pero también la hostilidad y la motivación conllevan una alta activación” (Ortín, 2011, p. 19).

Por esta razón, los deportistas no solo deben entrenar para el deporte al que se estén preparando, sino que también deben desarrollar habilidades cognitivas que les ayude a controlar la ansiedad que puedan sentir antes, durante una competencia, ya que la ansiedad puede ayudar a que los niveles de estrés se eleven y pueda ayudar a que la experiencia y percepción del deportista sobre la competencia cambien lo que puede traer nerviosismo, pensamientos intrusivos, sudoración extrema, entre otros.

Lo cual lleva a que los entrenadores o académicas de entrenamiento de deportistas no solo se basen en un entrenamiento a nivel físico, sino que en la actualidad también integran un entrenamiento a nivel mental y emocional por medio del desarrollo de habilidades y destrezas donde se incluya el control de la ansiedad, técnicas de control de emociones, para que el nivel de estrés no aumente, además de técnicas de relajación, respiración, etc. Además de técnicas de afrontamiento, ya que anteriormente no se disponía de estos recursos, lo cual hacía vulnerable al deportista a nivel psicológico y emocional.

Por ello, las estrategias o técnicas de afrontamiento sirven al deportista para afrontar el estrés y la ansiedad que pueda producirse en las competencias que participa. Andersen (1998, citado por Ortín, 2011) explica que “los recursos del deportista están formados por el apoyo social, el dominio del estrés y otras habilidades de afrontamiento psicológicas, así como por conductas de afrontamiento general (alimentación, sueño, etc.)” (p. 28). Esto se ha podido evidenciar en investigaciones o estudios, donde se expone que el estrés y las estrategias de afrontamiento presentan una relación importante.

Wiechman et al. (2000, citado por Ortín, 2011) realizan un estudio en el que señalan la importancia de controlar la deshabilitad social en las medidas de evaluación. Para ello evalúan a 352 deportistas relacionando estrés y habilidades de afrontamiento como predictoras

de lesiones deportivas. En una primera evaluación con toda la muestra no se encuentran relaciones significativas entre las variables estudiadas. En una segunda evaluación, una vez eliminados del estudio los deportistas con respuestas de alta deshabilidad social, se encontraron relaciones significativas. Así, el estrés de vida y las estrategias de afrontamiento aparecen como predictoras de las lesiones. Los autores inciden en la importancia de controlar la deshabilidad social, escogiendo instrumentos de evaluación que contemplen con rigurosidad este aspecto. (p. 28)

Las estrategias de afrontamiento son formas de respuesta que tiene los deportistas para superar el estrés y en ciertos casos la ansiedad, lo cual no los hace vulnerables a sufrir o padecer lesiones de manera constante, ya que presentar constantemente lesiones puede conllevar a un deterioro en su salud física y también un deterioro en el entrenamiento, por el hecho de que las partes lesionadas no responden de la misma manera en que respondía antes de la lesión, y esto perjudica al deportista.

Factores de riesgo psicológicos en las lesiones deportivas

Los aspectos del ejercicio y la participación deportiva son objeto de la psicología, por ende, el rendimiento deportivo se ve afectado por la enfermedad o lesión de un deportista, no solo por las limitaciones físicas, sino también se presentan los efectos psicológicos. Desafortunadamente, la mayoría de los entrenadores y directivos deportivos creen que el tratamiento de las lesiones deportivas solo debe hacerse a nivel anatómico y físico, y no consideran sus efectos psicológicos y pueden ser igual de riesgosos que en el aspecto físico.

Pero a la hora de analizar las lesiones deportivas hay que tener en cuenta tanto su etiología como sus efectos sobre la salud mental. El examen psicológico de las lesiones relacionadas con el deporte se ha limitado a examinar, por un lado, la conexión entre un daño físico y las repercusiones o las causas psicológicas del daño físico. Sin embargo, es poco común tener en

cuenta el daño psicológico cuando se analiza cómo los deportistas entrenan para los deportes y cómo ese entrenamiento afecta su salud.

“El Síndrome de Agotamiento Crónico (Burnout), a pesar de que es nuevo, debe ser observado como un daño psicológico con un factor de riesgo asociado a una inadecuada preparación físico-psicológica” (Bernárdez, 2021, p. 14). Por otro lado, el factor psicológico más importante en relación con las lesiones es el estrés, que puede entenderse como una reacción compleja que puede ocurrir antes, durante o después de la lesión.

En el deporte el estrés es un factor que se presenta continuamente en los deportistas, además el estrés tiene una estrecha relación con otros factores, los deportistas tienen mucho con lo que lidian cuando practican algún deporte debido a los riesgos que se pueden presentar, además de situaciones tensas tanto dentro como fuera de la práctica deportiva con la finalidad de tener éxito, por otro lado, está la forma en como el deportista equilibra su propio esfuerzo deportivo con la familia.

También se puede presentar una disminución significativa en el enfoque atencional lo que resulta en estrés, además de la hiperactividad muscular que dificulta la realización de movimientos y ejecución precisa en los deportes. Aunque el estrés pueda afectar de forma negativa a los deportistas, también tiene sus beneficios, ya que los deportistas puedan usar el estrés de manera constructiva, para inducir una sensación psicológica de seguridad en sus competencias y su rendimiento sea efectivo y óptimo en el deporte que practica el deportista.

El estrés puede ser positivo para afrontar la situación competitiva porque prepara al cuerpo para la actividad explosiva de la competición, colaborando de esta forma con el deportista en función de mantenerlo focalizado, atento y motivado, adoptando de esta forma una actitud positiva hacia la actividad y logrando un mayor rendimiento (González et al., 2014 citado por Bernárdez, 2021, p. 22)

La ansiedad también es otro factor psicológico significativo, por ello, la ansiedad podría tener efectos tanto positivos como negativos. “La ansiedad puede definirse como la sensación subjetiva de aprehensión y elevación de la tensión fisiológica, cuando estos niveles de activación son elevados pueden generar niveles de malestar y alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso” (Bernárdez, 2021, p. 24)

Se ha demostrado la importancia de tener un nivel ideal de ansiedad para competir, ya que fortalece al jugador, permitiéndole usar sus recursos personales de una manera óptima. Por el contrario, cuando aumentan los niveles de ansiedad, también aumenta la probabilidad de sufrir lesiones y el aumento de decaimiento en su rendimiento deportivo, provocando acciones que socavan el autocontrol, impidiendo así logros deportivos.

Factores emocionales en las lesiones deportivas

“Las alteraciones deportivas pueden ser psicosomáticas, ya que es un signo de masculinidad que sirve como herramienta de represalia, porque da como resultado que el deportista presente una fobia a la agresión o a cualquier acción que incluya agresión” (Bernárdez, 2021, p. 22). Por lo cual, un deportista puede carecer de realización, se siente rechazado, decepcionado y teme fracasar en el futuro, teniendo en cuenta también las pérdidas sociales y de autoestima asociadas al fracaso, puede causarse daño a sí mismo de forma intencionada o fingir estar enfermo para evitar el sufrimiento psicológico y evitar perder la oportunidad de una beca deportiva.

Por lo tanto, tratar de comprender y explorar el significado de la lesión puede revelar causas secundarias o sentimientos que subyacen a la ansiedad asociada con la lesión para un deportista que parece resistirse al tratamiento, por ello los miembros del equipo de tratamiento deben evaluar y guiar a los deportistas porque ellos pueden presentar pensamientos y comportamientos disruptivos y negativos que pueden afectar la lesión, por lo cual se debe utilizar las orientaciones y sugerencias psicológicas adecuadas.

“Los deportistas, generalmente, experimentarán respuestas cognitivas, emocionales y comportamentales a la lesión” (Williams & Roepke, 1993 citado por Peña, 2019, p. 16). Las respuestas emocionales y del comportamiento se verán influenciados por las evaluaciones cognitivas del deportista lesionado y los efectos de este incidente en su vida, el impacto y la gravedad de la lesión fueron sobreestimados por los deportistas, quienes también experimentaron significativamente más dolor, ansiedad y emociones negativas como resentimiento, apatía, soledad e inadecuación, estas emociones pueden afectar y perjudicar el proceso de tratamiento y recuperación.

“Los deportistas que tienen creencias irracionales tienen más probabilidades de tener niveles más altos de ira, depresión y otras emociones negativas todos los días, lo que podría evitar que se recuperen por completo” (Peña, 2019, p. 21). Por el hecho que existe la probabilidad de que las experiencias y acciones emocionales específicas ayuden o no con la recuperación del deportista dependiendo de los factores que presente el deportista como son la sensación de control, el nivel de compromiso y la capacidad para lidiar con el estrés.

La lesión deportiva puede generar sentimientos de aflicción por la pérdida que siente el deportista de no poder jugar o competir como antes, incluso de perder patrocinios o competencias, esto conlleva a que se desarrollen. Hay cinco estados emocionales comunes asociados con la respuesta a la aflicción que son: la negatividad, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. (Olmedilla & García citado por Peña, 2019, p. 23).

Es importante que los deportistas sepan que las emociones y pensamientos desagradables que experimentan son normales y necesarios para el proceso de curación, porque es necesaria que el deportista pueda aceptar y superar la lesión con la finalidad de que siga el tratamiento y la recuperación.

Las emociones de los deportistas influyen en el comportamiento que exhibirán durante la recuperación. Los deportistas con miedos y creencias de

que el regreso a la actividad deportiva será una experiencia negativa es más probable que tengan una mala visión de su trabajo de recuperación. (Hernández, 2012, p. 3)

Una lesión deportiva de los deportistas que no está en condiciones físicas y psicológicas para garantizar un regreso seguro y exitoso al deporte puede resultar en un proceso prolongado y desafiante de recuperación del nivel de confianza y rendimiento, lo que puede provocar que el deportista tenga más probabilidad de una nueva lesión en otra parte del cuerpo por la falta preparación física y psicológica. En cambio, si el deportista está física y mentalmente recuperado, tiene una probabilidad baja de sufrir otra lesión.

Es crucial impartir al deportista las habilidades necesarias para controlar sus emociones, aumentar su motivación y seguridad en sí mismo para lograr sus objetivos, y alterar su diálogo interno y creencias arraigadas sobre emociones como la culpa, el dolor y el estrés, entre otras. (Palmi citado por Peña, 2019, p. 25)

Para realizar esto se les realizan pruebas psicológicas a los deportistas con la finalidad de adecuar el tratamiento al diagnóstico y/o padecimiento para su pronta recuperación.

Por esta razón, se debe tomar en consideración los factores de riesgo psicológicos y emocionales que se relaciona con el proceso de recuperación, puesto que las lesiones deportivas pueden provocar emociones negativas en el deportista lo cual afectan en demasía la salud física y mental de la persona, por lo cual, el conjunto de especialistas que atiende al deportista lesionado debe tomar en cuenta técnicas de recuperación y medidas de prevención psicológicas para tratar de evitar que las emociones perjudiquen el proceso de recuperación del deportista.

CAPÍTULO 3

Modelos y técnicas para la intervención psicológica con deportistas tras una lesión

El proceso de recuperación de una lesión deportiva es un desafío físico y mental que enfrentan muchos deportistas a lo largo de su carrera. Además de los aspectos físicos de la recuperación, la intervención psicológica desempeña un papel crucial en el proceso de recuperación. Es fundamental reconocer que las lesiones deportivas pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los deportistas. El dolor físico, la pérdida de habilidades, la incertidumbre sobre el regreso al juego y la posible recaída pueden generar estrés, ansiedad y depresión. Por ello, la intervención psicológica puede ayudar a los deportistas a hacer frente a estas emociones negativas y a desarrollar estrategias para mantener una mentalidad positiva durante el proceso de recuperación.

Para cada circunstancia y deportista se puede implementar un trabajo psicológico particular en función del color que lleve para estar al tanto de las diversas circunstancias deportivas. La habilidad del deportista para salir de una situación es la meta con esta intervención psicológica, ya que la caracterización por el semáforo en rojo, amarillo y verde permite al deportista pasar de una situación de dolor por medio de mencionar las luces del semáforo.

La intervención psicológica con un deportista lesionado comienza con la evaluación sobre la información que este dispone de la misma y el impacto que ha sufrido” (Ortín et al., 2010, p. 285). El deportista puede sentir incertidumbre causada por no saber exactamente lo que va a pasar con su práctica y competencias, porque se va a someter a un tratamiento de recuperación, por ello, el deportista tiene personal de apoyo que pueden incluir profesionales de la salud mental.

En este sentido, el trabajo multidisciplinar es fundamental para la adecuada salud mental del deportista lesionado, sin embargo, los factores personales seguirán siendo importantes, por ende, el deportista necesita el apoyo del equipo médico, el apoyo de la familia y amigos, y del apoyo del equipo deportivo. Por lo cual, las medidas que se utiliza son mejorar la formación de los entrenadores que conlleva informar los factores de riesgo, lo fundamental que es la preparación física y mental, y la importancia de desarrollar hábitos saludables y deportivos.

Se debe seguir medidas donde se pueda desarrollar habilidades que puedan reforzar el control de activación, control de pensamientos, acuerdo de metas, y desarrollar la concentración, compaginando con la variación de la práctica de ejercicios y el entrenamiento, además de otorgarle recursos y medidas técnicas de afrontamiento.

Existen programas de intervención psicológica para prevenir de las lesiones deportivas, por ellos de manera diferente intervenciones para tratar este tipo de lesiones, por el hecho de que el objetivo es bajar o disminuir el estrés, además de controlarlo, para ello, se utilizan técnicas o la terapia cognitivo-conductual, aunque también se tienen en cuenta otras intervenciones, suelen ser complementarias. Lo cual, da como resultados disminuir las lesiones en futuras competencias y/o prácticas.

La investigación científica, especialmente en los últimos años, ha sugerido un papel para el componente psicológico, que es crucial, tanto durante la recuperación de lesiones como después de regresar de las competencias (Mugele et al., 2019, p. 34). Por consiguiente, para identificar los programas y métodos más efectivos de intervención psicológica en los deportistas lesionados en recuperación, con la finalidad de comprender qué variables psicológicas se ven más afectadas para dar una pronta y mejora recuperación al deportista.

De acuerdo con Goddard et al., (2020) “se mostraron dos categorías de factores que determinan la adherencia a la recuperación de los deportistas

lesionados: factores personales y factores situacionales” (p. 17). Los factores personales entonces presentan la afectación de la lesión, la motivación, la autoeficacia, la confianza, la evaluación cognitiva, el apoyo social, las habilidades psicológicas, la justificación adherencia, el afrontamiento, entre otros; mientras que los factores situacionales consisten en estrategias fisioterapeuta, la eficacia del proceso de recuperación y tratamiento, las características de la recuperación.

Las intervenciones psicológicas presentan un mayor grado de variabilidad durante el proceso de recuperación. Sin embargo, lo cognitivo-conductual todavía gobierna en las intervenciones psicológicas, pero, ocasionalmente solo pueden usar un número limitado de métodos como técnicas de meditación, ejercicios de relajación, entre otros. Por consiguiente, se establece la visualización como una de la estrategia psicológica más utilizada en los programas de intervención, debido a que plantea la búsqueda de objetivos, la relajación y el asesoramiento.

Los investigadores están más interesados en las variables psicológicas como la experiencia del dolor, el cumplimiento de la recuperación y autoestima, ya que las lesiones pueden subir el nivel de vulnerabilidad, estrés, por lo que es necesario utilizar acciones que apoyen el proceso de recuperación del deportista lesionado. Por ello, las intervenciones psicológicas se estructuran de acuerdo con el caso por caso, porque cada caso tiene su singularidad y particularidad, y se deben implementar diferentes técnicas, programas y ejercicios.

Uno de los puntos cruciales en el proceso de curación de una lesión deportiva es la reincorporación a la práctica deportiva, ya sea en el entrenamiento o en competencias. Aunque todos los deportistas son diferentes por las diferentes situaciones que presenta el deportista y cómo esta persona afrontar su vuelta a la competición, por ello, se presentan preocupaciones y dudas como es la:

Ansiedad por una posible recaída, dudas sobre su capacidad para rendir deportivamente al nivel previo a la lesión, sentimientos de

aislamiento, de pérdida de la identidad deportiva y de falta de apoyo social, presiones para volver a competir y preocupación por lo que pensarán los demás” (Olmedilla, 2021, p. 6).

Las dos últimas dudas y/o preocupaciones se destacan como factores que influyen en la autonomía del deportista ante la elección de regresar a entrenar o competir, además del nivel de responsabilidad que se le asigna al deportista. Por consiguiente, se demuestra que el deportista puede verse presionado para competir nuevamente por varios agentes como el entrenador, el entorno, sus compañeros, las redes de comunicación y autosabotaje. En consecuencia, el grado de autonomía del deportista disminuye, por lo que entra en conflicto al tomar decisiones, por ello es importante las intervenciones psicológicas sugeridas, ya que tienen estas intervenciones tienen objetivos para la mejora del deportista.

Factores en el proceso de recuperación con un deportista con lesión

Dado el tiempo y esfuerzo se dedican a la mejora de un deporte, cualquier lesión significativa se verá como un trauma con repercusiones psicológicas, los individuos pueden reaccionar a situaciones estresantes de manera muy diferente, y algunos deportistas pueden hacer frente a ellos sin demasiada dificultad, mientras que otros se desmoronan bajo la presión. Por ello, para una recuperación óptima se debe de llevar una comunicación positiva, estrategias y herramientas para la fijación de objetivos y procesos que eleven el estado de ánimo del deportista, mediante la integración de técnicas y herramientas psicológicas en el proceso de recuperación.

Primero, es importante comprender la perspectiva del deportista sobre la lesión, incluido lo que significa para él y los efectos que ha tenido en su vida, para evaluar la probabilidad de que las intervenciones psicológicas ayuden a controlar las lesiones deportivas. Por lo cual, es esencial crear líneas abiertas de comunicación con la lesión durante los tratamientos psicológicos de lesiones. Los deportistas deben sentirse cómodos comunicándose en un espacio seguro donde cualquier información compartida se mantendrá privada.

Para lograr esto, los entrenadores, psicólogos, médico y fisioterapeutas que integran el equipo de entrenamiento deben tener la capacidad de escuchar a los deportistas sin emitir juicios y sin utilizar la coerción, los deportistas pueden identificar pensamientos y sentimientos que los distraigan acerca de la lesión en este entorno alentador. Los antecedentes de lesiones de los deportistas, el tipo de lesión, el deporte que practican, el grado de competencia, la constitución de la personalidad, las sesiones de entrenamiento y el entorno en el que pasa la lesión pueden tener un impacto en la rapidez con que se recuperan la lesión.

Además, la forma en que se percibe y se trata la lesión depende de factores como las técnicas de control del estrés y la forma de vida, los mecanismos defensivos, los factores de motivación y las habilidades de adaptación. “La participación e implicación deportiva puede venir determinada por múltiples factores y tener significados individuales distintos, tanto físicos, psicológicos como sociales. Se puede realizar actividad física como estrategia de reducir el estrés y producir una catarsis emocional” (Hernández, 2012, p. 3).

También es posible que los logros atléticos de una persona sirvan como fuente de autoestima y autoconcepto. Por ende, es claro que existen numerosas motivaciones para participar en actividades deportivas, pero también son numerosas y significativas las pérdidas que pueden resultar de la ausencia de participar en dichos deportes por una lesión. Mientras no se tenga en cuenta la psicología durante los procesos de recuperación, es muy probable que el deportista siga temiendo o disgustando la vuelta a la competición o quejándose de dolores frecuentes y ambiguos.

Una vez finalizada la recuperación, sería posible una rápida transición a la competición gracias al uso de la psicología. Los deportistas que no están satisfechos a nivel emocional y mental pueden lastimarse intencionalmente o pretender estar enfermos para evitar molestias o dolores, también pueden sentirse decepcionados, rechazados y temer el fracaso en el futuro, así como las pérdidas sociales y de autoestima relacionadas con el fracaso, además de

prevenir la posible pérdida de una beca deportiva a través del apoyo psicológico.

Además, se debe comprender y explorar el significado de la lesión puede revelar causas o emociones adicionales que subyacen a la incomodidad psicológica provocada por la lesión para un deportista que parece resistirse al tratamiento. Los miembros del equipo, el tratamiento, deben evaluar y orientar los pensamientos disruptivos y negativos que tienen los deportistas, así como sus comportamientos, utilizando las orientaciones y sugerencias adecuadas de la psicología.

Los deportistas que tienen creencias irracionales tienen más probabilidades de experimentar aumentos diarios de depresión e ira, emociones que podrían dificultar una recuperación exitosa. “La lesión generalmente va acompañada de un sentimiento de desconsuelo por la pérdida que supone. Se han identificado cinco típicos estados experimentados durante la respuesta de desconsuelo: negatividad, ira, negociación, depresión y aceptación” (Hernández, 2012, p. 5).

Antes o durante el proceso de recuperación o recuperación es fundamental impartir al deportista conocimientos sobre el manejo de las emociones, aumentar la motivación y los pensamientos de confianza para lograr los objetivos, cambiar el diálogo interno negativo y las creencias de culpa, el manejo del dolor y el manejo del estrés, todas estas cosas ayudarán a que el proceso óptimo, favorable y beneficioso para el deportista.

En el proceso de recuperación, se debe tener en cuenta tres factores cruciales: estrategias de afrontamiento del dolor, estrategias de afrontamiento del estrés y volver a la participación en los deportes. Dentro de las estrategias de afrontamiento del dolor se da “cuando el dolor está asociado con el proceso de recuperación, hay varias intervenciones psicológicas disponibles. Las Estrategias cognitivo-conductuales han demostrado ser efectivas en incrementar la tolerancia al dolor” (Hernández, 2012, p. 6).

Etapas en el proceso de recuperación de una lesión deportiva – Modelo de Kübler-Ross.

Cuando se habla de la prevención y el tratamiento de las lesiones deportivas, es importante tener en cuenta desde un punto de vista psicológico se pueden utilizar dos perspectivas teóricas diferentes para desarrollar estudios sobre las lesiones deportivas. Estos modelos trabajan desde el proceso del duelo que se pueden ser semejantes a términos como luto, aflicción, dolor, entre otros. Es un proceso mediante los cuales la lesión está relacionada con la pérdida, como una pérdida irreparable.

Hay numerosas teorías explicativas, estrechamente asociado con los modelos de estrés que implican, donde la persona la percibe como es la lesión en sí, esto sucede, y lo que importante es cómo reacciona el deportista. Por ello, existen etapas y modelos de etapas que proponen algunos autores que sirven para el proceso de recuperación en las diferentes lesiones deportivas. Las etapas que propone Elisabeth Kübler-Ross que consiste en etapas secuenciales que se constituyen desde una perspectiva general que trata de explicar la respuesta de una persona a una lesión y/o enfermedad.

Originariamente, se desarrolló para explicar las reacciones de los pacientes terminales ante la enfermedad, pero un amplio número de psicólogos vieron en él un marco de referencia válido para explicar la recuperación de las lesiones en el ámbito deportivo. Por esta razón, fue generalizado a la población deportiva. (Rivera, 2018, p. 389)

El modelo tiene cinco componentes en total que son pasos secuenciales que tratan de explicar la respuesta del deportista a la lesión que presente que se detallan de la siguiente manera:

Negación: los deportistas normalmente no aceptan el hecho de que han sufrido una lesión a pesar de que es obvio, están completamente conmocionados y tienden a restar importancia a la importancia de su lesión. “Esta etapa se caracteriza conductualmente por la no-aceptación de la lesión,

la falta de adherencia a la recuperación y/o la negación de la gravedad de la ocurrencia” (Rivera, 2018, p. 391).

Cólera: el deportista inicialmente se siente frustrado por lo sucedido y enojado consigo mismo y con los que lo rodean, pero una vez que se hace realidad y se da cuenta de la gravedad de la lesión, se enoja.

Negociación: Sigue la etapa de negociación, donde el deportista lesionado comienza a confrontar la realidad mientras trata de encontrarle sentido a la lesión.: ““la lesión es seria, pero si me esfuerzo lo suficiente tal vez pueda acabar la temporada”, “si salgo de esta, no arriesgaré tanto la próxima vez”, entre otras frases” (Rivera, 2018, p. 391).

Depresión: El deportista es plenamente consciente de la gravedad de la lesión y sus repercusiones en ese momento. Al darse cuenta de que es posible que no pueda seguir compitiendo en su nivel elitista, se siente extremadamente inseguro sobre sus planes futuros y comienza a mostrar comportamientos depresivos.

Aceptación: La etapa final que sugiere este modelo teórico es la aceptación, que es un momento trascendental en la curación de la lesión cuando la persona lesionada, después de superar el estado depresivo, acepta su situación y pasa a centrar todos sus esfuerzos en el proceso de recuperación y en volviendo a la actividad.

Independientemente de la aplicabilidad e impacto de las etapas, por ello, los predecesores literarios de las teorías de las etapas como Kubler-Ross aplican estas etapas en el contexto de un deporte. Las contribuciones de los diversos autores dan como resultado el desarrollo de modelos para una intervención psicológica con personas con lesiones deportivas.

Modelos para tratar en el proceso de recuperación de los deportistas con lesiones deportivas

Existen modelos que dentro del deporte se utilizan para poder tratar a los deportistas en su recuperación de las lesiones, los modelos preventivos que más se utilizan son los siguientes:

- Modelo cíclica afectiva de Heil
- Modelo de valoración cognitiva
- Modelo de estrés-lesión de Andersen y Williams
- Modelo integral de la respuesta a la lesión deportiva de Wiese-Bjornstal
- Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas de Olmedilla y García

Modelo cíclica afectiva

Fue desarrollado por Heil en el año 1993, este modelo consiste en que cuando ocurre una lesión, el deportista exhibe uno o más emociones como son la angustia, la negación y la confrontación. La angustia es el resultado del impacto emocional perjudicial de la lesión, en este caso se puede presentar la culpa, el remordimiento, la ira, la rabia y la desesperación, esto conlleva a que el deportista sienta toda esta emoción por la pérdida de sus prácticas y competencias a largo plazo.

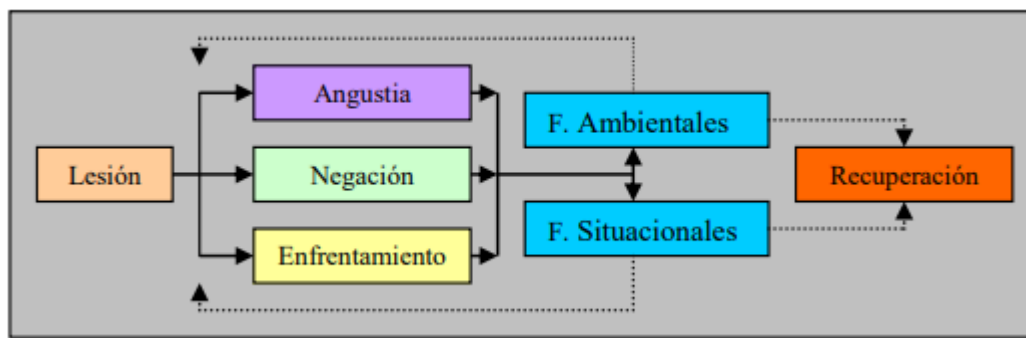
La negación es parte de la respuesta del deportista que refleja dudas e incapacidad para aceptar que sufrió una lesión, el deportista expresa con frecuencia su incapacidad para creer lo que le ha sucedido y minimizar rotundamente el incidente y la gravedad de este. Por consiguiente, este tipo de reacción podría proporcionar una herramienta para que el deportista reduzca momentáneamente el grado de angustia, puede ser contraproducente porque puede convertirse particularmente en una barrera para la recuperación. Ya que el deportista puede impedir las respuestas emocionales que lo embargan en ese momento, lo cual puede limitar a que los sentimientos aparezcan y pueden manejarse adecuadamente. La

confrontación es mucho más ventajosa y productiva, por el hecho de que supone un cierto grado de aceptación de la gravedad de la lesión, además de una mayor disposición para afrontar el daño y la correcta aplicación de las estrategias para aliviar el dolor y la fatiga provocados por la lesión.

En cualquier caso, y aunque el proceso de recuperación transcurra con normalidad, es importante tener presente que los factores ambientales y situacionales pueden suponer un cambio de respuesta en el deportista lesionado, acelerando o ralentizando, según su idoneidad, el proceso de recuperación. (Peña, 2019, p. 15)

Figura 2

Modelo cíclica afectiva



Nota. Heil citado por Peña (2019, p. 15)

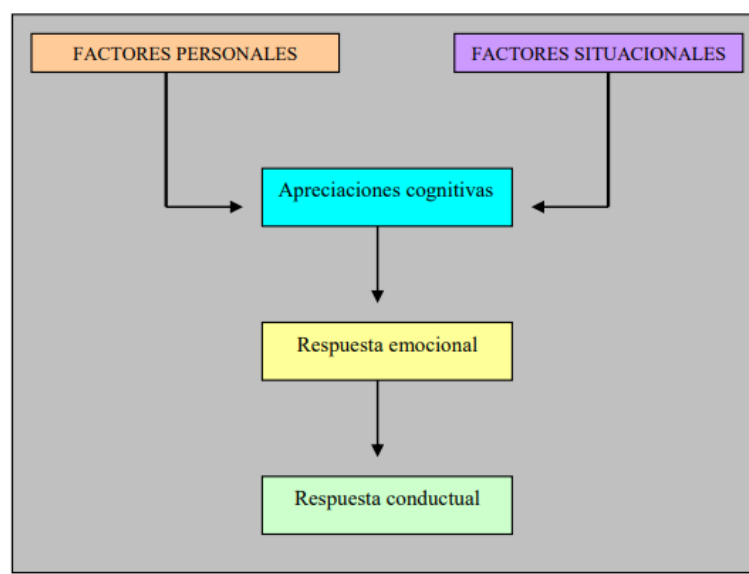
Modelo de valoración cognitiva

Creado por Brewer en 1994, consiste en las respuestas que da el deportista frente a una lesión, este modelo predice que la reacción de los deportistas ante una lesión se debe tanto a los factores individuales como los ambientales, ya que pueden tener un impacto significativo en el deportista porque la vulnerabilidad que presenta el individuo frente a la lesión y los resultados del tratamiento y recuperación. Peña (219) comenta que “Brewer sugiere que existen factores de personalidad que influyen significativamente en la valoración cognitiva que el sujeto realiza de una determinada situación, circunstancia o suceso” (p. 18).

Finalmente, esta evaluación que provoca una respuesta emocional que determina la respuesta comportamental del deportista lesionado, esta evaluación es monitoreada. La finalidad de este modelo es mantener el buen comportamiento del deportista para que pueda cumplir con el tratamiento y recuperación que le proporcionen los especialistas.

Figura 3

Modelo de valoración cognitiva



Nota. Brewer citado por Peña (2019. p. 18)

Modelo de estrés-lesión de Andersen y Williams

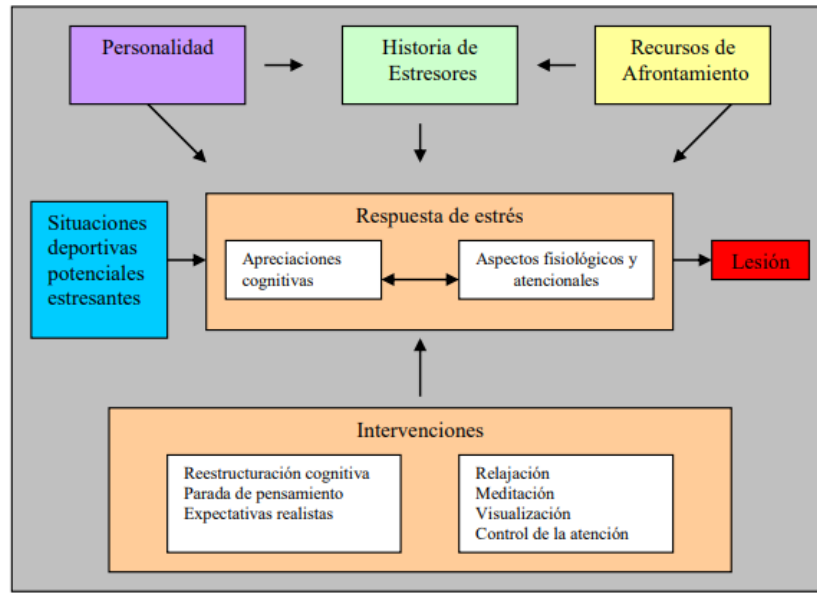
Fue creado en el año 1988 basándose en el modelo de valoración cognitiva, este modelo defiende que los estresores, la personalidad y las herramientas de afrontamiento que presentan los deportistas pueden contribuir al aumento de estrés en los deportistas, lo cual, puede aumentar la tensión muscular, fomentar la falta de concentración, estreches del campo visual y aumenta la probabilidad de que se produzca una nueva lesión.

La premisa principal de este modelo sostiene que los deportistas con un alto nivel de estrés, pocos mecanismos de afrontamiento y existe una inclinación a presentar sentimiento de irritabilidad que empeoran la reacción y situación del deportista. Los factores estresantes muestran síntomas cuando

se enfrentan a circunstancias extremas, mayores problemas de atención y cambios psicológicos que afecta al perfil psicológico de deportista.

Figura 4

Modelo de estrés-lesión



Nota. Williams & Andersen citado por Peña (2019. p. 18)

Modelo integral de la respuesta a la lesión deportiva y al proceso de recuperación de Wiese-Bjornstal

Este modelo es desarrollado por la revisión de modelos anteriores, con la finalidad de complementar este modelo basado en otros con técnicas de intervención que involucren a los deportistas en el tratamiento y recuperación de una lesión deportiva.

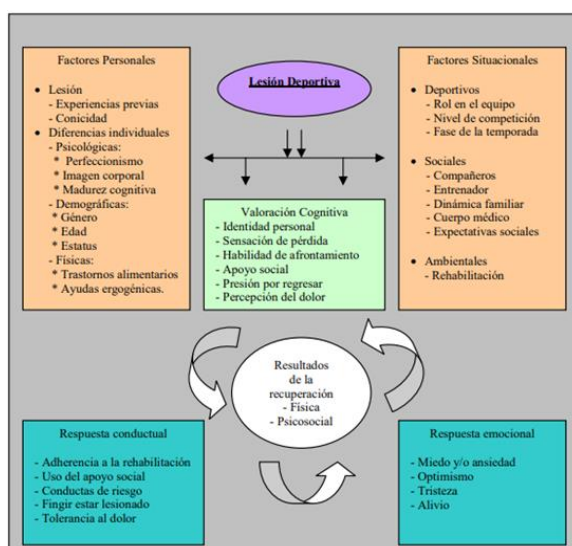
“Este modelo establece que la influencia de factores personales y situacionales en la valoración cognitiva que realiza el deportista sobre la lesión que se ha producido, lleva a generar respuestas en dos ámbitos: el emocional y el conductual” (Peña, 2019, p. 16). Los factores personales son significativos para poder comprender al deportista, porque se relaciona con la lesión deportiva que ha sufrido, porque hay que tener en consideración la gravedad de la lesión, el historial clínico, las causas y consecuencias de la lesión, el tipo, entre otros.

Lo mencionado anteriormente se relaciona con el deportista y afecta de manera física, psicológica y demográfica. Por otro lado, se encuentran los factores, situaciones que son fundamentales porque se considera el grado de competición, la temporada, especialidad, categoría y el estatus del deportista en la competición. Los factores sociales son influyentes porque se destaca el apoyo de la familia y amigos, estructura familiar, la relación entre el entrenador y sus compañeros, ética deportiva, entre otros. Por último, los factores ambientales que es el tratamiento y la recuperación, además de la accesibilidad que tiene el deportista a dicho tratamiento.

Se debe tener en cuenta la reacción del deportista mientras se recupera, como se ha mencionado, hay factores que influyen el proceso de recuperación, por ello se lo debe tomar como un proceso psicodinámico, que se toma en cuenta los factores situacionales y personales, como los mecanismos de afrontamiento, el historial de factores estresantes que jugaron un papel significativo en la persona lesionada, que a su vez influyen. Por ende, se busca una respuesta en la que se pueda controlar los resultados de la recuperación por medio de especialistas y el psicólogo.

Figura 5

Modelo integral de la respuesta a la lesión deportiva y al proceso de recuperación



Nota. Wiese-Bjornstal citado por Peña (2019, p.17)

Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas de Olmedilla y García

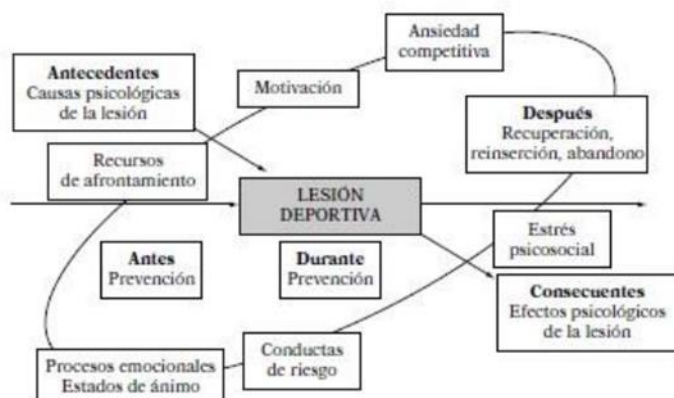
Este modelo surge como producto de las diversas investigaciones que datan de la relación existente entre los factores psicológicos y la lesión deportiva. Este se plantea objetivos tales como, comprender la relación entre las variables psicológicas y la lesión deportiva, establecer una multiconceptualidad dentro del modelo, predecir futuros riesgos y demostrarlo a nivel empírico y experimental. (Olmedilla & García, 2009 citado por Peña, 2019, p. 18).

Este modelo está constituido por 3 ejes que son el eje causal, el eje temporal y eje conceptual. El eje causal organiza los factores psicológicos que afectan al deportista lesionado, en este se realiza una representación de las causas de la lesión, ya sean psicológicas o de otro tipo, y esto hace referencia al modelo de estrés y lesiones.

En el eje temporal se basa en referirse a elementos que se presentan cuando ocurre la lesión, esta se divide en tres momentos que son el antes, durante y después de producirse la lesión, en algunos casos estos elementos no son de los todos mentales. El eje conceptual trata sobre la organización de los elementos psicológicos que tras su análisis pueden considerarse significativos para el deportista que sufrió la lesión, estos aspectos psicológicos son la competitividad, comportamientos riesgosos, recursos de afrontamiento, ansiedad, estrés psicosocial, estados de ánimo y la motivación. Por lo tanto, se pretende implementar un modelo global para que se relacionen los ejes entre sí, con el objetivo de observar claramente lo que está sucediendo, antes y después de la lesión, por ende, es importante el estudio porque se puede observar los efectos negativos subyacentes a la lesión. “Este modelo plantea una visión global, resulta muy útil para poder tener una visión general del tema a tratar, y porque además permite que los resultados que se obtengan de las diversas investigaciones tengan una fundamentación teórica mayor” (Olmedilla & García, 2009 citado por Peña, 2019, p. 19).

Figura 6

Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas



Nota. Olmedilla & García citado por Peña (2019, p. 19)

Tabla 2

Cuadro de sistensis sobre los modelos que se utilizan en el proceso de reucperacion para una lesion deportiva.

Modelos	Sintesis
<p>Modelo cíclica afectiva de Heil</p>	<p>El modelo se basa en que el deportista puede presentar respuesta de angustia, negación y enfrentamiento cuando presenta una lesión deportiva, por medio de este modelo se puede determinar los factores tanto ambientales como situacionales perjudican la recuperación del deportista, y de acuerdo a esto se puede utilizar estrategias que contrarresten las respuestas mencionadas anteriormente.</p>

<p>Modelo de valoración cognitiva</p>	<p>Consiste en las respuestas del deportista cuando sufre una lesión, y se determina por los factores situaciones y personales del deportista que influyen en la vulnerabilidad de la lesión, para este modelo es importante que el deportista mantenga una conducta adecuada para que pueda cumplir de manera efectiva su proceso de recuperación.</p>
<p>Modelo de estrés-lesión de Andersen y Williams</p>	<p>Este modelo se basa en el modelo de valoración cognitiva, pero plantea que los estresores y sus antecedentes, la personalidad del deportista y los recursos de afrontamiento del deportista que contribuyen a que se genere más respuesta de estrés que aumenta la tensión muscular, la distracción, esto provoca mayores alteraciones a nivel mental, emocional y físico, por ello, se realizan intervención donde se reestructure la cognición, parada de pensamientos negativos, planteamiento de expectativas realistas, técnicas de meditación, relajación, entre otras.</p>
<p>Modelo integral de la respuesta a la lesión deportiva de Wiese-Bjornstal</p>	<p>Se basa en la respuesta e impacto de la lesión que ha sufrido el deportista y esto dependerá de los factores situacionales y personales que afectan a nivel físico, mental, emocional, lo cual este modelo realiza una intervención tomando en cuenta las respuestas conductuales, emociones y cognitivas para implementar herramientas o estrategias que den como resultado una recuperación física y psicosocial.</p>

Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas de Olmedilla y García	Este eje tiene como objetivo predecir riesgos futuros, entender el vínculo entre las variables psicológicas y las lesiones deportivas para poder establecer un modelo multiconceptual, este modelo presenta tres ejes que es temporal, conceptual y causal que se unen con la finalidad de observar que sucede con el deportista antes, durante la lesión y el término del proceso de recuperación, para obtener los resultados negativos que pueden perjudicar el proceso de recuperación de la lesión, de esta manera se pueden realizar cambios de estrategias y herramientas para que el proceso sea lo más óptimo y efectivo posible.
---	--

Nota. Loosveld (2023).

Técnicas para la intervención psicológica en la recuperación de lesiones deportivas

Es fundamental diferenciar sobre el tratamiento de recuperación y la intervención psicológica cuando ocurre una lesión deportiva, por ello, se realizan algunas técnicas que sirven de apoyo para la recuperación y esta tenga resultados positivos.

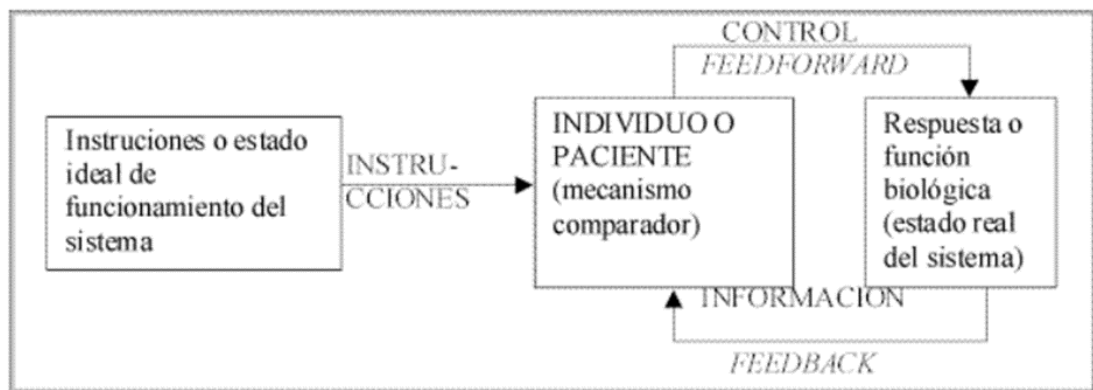
La técnica biofeedback es una técnica con muchas variaciones que, no solo se aplica al campo de la recuperación, tiene muchas aplicaciones en el campo de la mejora del rendimiento o la ejecución. Por consiguiente, el entrenamiento biofeedback es una forma de terapia conductual que permite cambiar las reacciones estresantes. Esto puede ser muy efectivo para deshacerse de los síntomas que pueden ser tensión muscular y dolor, a esta técnica se le puede añadir la psicoterapia para ayudar al paciente a comprender sus reacciones ante el estrés y efectos como el dolor y la tensión muscular.

Los trastornos que han sido tratados con entrenamiento en BF incluyen migrañas, calambres gastrointestinales (p. ej. colitis), hipertensión, tics y en la

frecuencia de los ataques epilépticos. Teóricamente, muchos psicólogos creen posible llevar un control parcial de cada proceso fisiológico que puede ser constantemente monitorizado y visualizado, incluyendo actividad electrofisiológica del sistema límbico y otros procesos homeostáticos. (Hernández, 2012, p. 4)

Figura 7

El biofeedback usado como sistema de control



Nota. Carrobles & Godoy, 1987 citado por Hernández (2012, p. 4)

Las técnicas de relajación también son fundamentales, ya que se han desarrollado varias técnicas de relajación, apoyadas en la sugestión directiva, que limitan su aplicación a una sesión terapéutica máxima, debido a que la mayor parte del entrenamiento de relajación es en ocasiones prolongado, por el hecho de que al reducir gradualmente el nivel de activación psicofisiológica del paciente, estas técnicas sirven como una transición entre la vigilia y el estado hipnótico y en algunos casos se puede proporcionar al paciente estrategias específicas como el entrenamiento de relajación progresiva o el entrenamiento autógeno.

Técnica del descenso por la montaña fue desarrollada por Héctor García, esta técnica sigue “el procedimiento de utilizar metáforas de profundización. Permite conexionar el proceso de profundización con las pruebas clásicas de profundización de carácter observacional” (González, 1998 citado por Hernández, 2012, p. 6). Por consiguiente, se incluye

proporcionar mucha información sensorial al paciente, lo que fomenta el compromiso emocional, por último, tanto los sujetos experimentales como los pacientes coincidieron en general en que la escena era placentera y relajante.

La técnica de profundización se utilizan una serie de sugerencias encadenadas para estabilizar los cambios conductuales, emocionales, cognitivos y perceptivos provocados por el uso de técnicas de relajación y profundización con el objetivo de cambiar el comportamiento y disminuir las emociones negativas. Aunque se conocen como técnicas de profundización, que se refieren a un proceso para hacer que las personas sean más receptivas a las sugerencias del terapeuta, su inversión emocional, su foco atencional, entre otros. Donde se prepara al paciente para la posterior intervención que se le realizará.

Esta técnica puede servir para cuando el deportista se somete a una terapia de recuperación que puede ser dolorosa y fuerte para la persona, por ello se puede aplicar esta técnica antes y después de la recuperación para tranquilizar al paciente. La mayoría de las técnicas mencionadas se puede utilizar para la relajación profunda del paciente y realizar cambios conductuales y emocionales que pueden beneficiar la pronta recuperación de la lesión deportiva que presenta el deportista.

El uso de imágenes para desviar la atención de los estímulos dolorosos es una técnica utilizada para aumentar la tolerancia al dolor, estas técnicas se pueden enseñar a los deportistas para que puedan controlar el dolor ellos mismos cuando lo sientas y su recuperación sea más efectiva. Además, se muestra que la incidencia de informes de dolor disminuye en pacientes con dolor crónico cuando los miembros significativos de su red de apoyo social ignoran el "comportamiento de dolor" y en su lugar refuerzan el comportamiento sin dolor.

El uso de técnicas de condicionamiento operante pueden ser los métodos más efectivos para reducir el dolor y aumentar los comportamientos de recuperación y mejora. Lo cual, esto sugiere que los deportistas usan

expresiones de dolor para ganancias secundarias. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento del estrés están vinculada con las lesiones deportivas y pueden disminuir con la aplicación de técnicas de respiración, relajación, intervención cognitiva y técnicas de imaginación. Los ejercicios de respiración pueden ayudar a sentirse mejor mental y emocionalmente al reducir el estrés que presenta el deportista, las técnicas de imaginación generan en el deportista un estado analgésico al utilizar imágenes imaginarias.

La técnica de imaginación trae beneficios, ya que puede mejorar la práctica que el deportista no puede realizar en el entrenamiento físico, pero sí en el entrenamiento imaginario, además esta técnica ayuda a reducir la desconfianza que presenta el deportista en el tratamiento y también reduce la ansiedad. Sin embargo, las estrategias de intervención más exitosas pueden involucrar el cambio de autorrealización negativa y cogniciones dañinas en deportistas cuyos síntomas de ansiedad tienen un componente más cognitivo.

Por lo cual, el impacto psicológico está muy relacionado con el proceso de recuperación de las lesiones deportivas debido a que una lesión afecta en demasía al deportista, ya que, la persona tiene que bajar su estilo de vida deportiva para pasar por un proceso de recuperación que en algunos casos es largo y para el deportista puede ser molesto o tedioso, es por esta razón, que existen etapas por las que pasa el deportista cuando están dentro de un proceso de recuperación de lesiones, lo que ayuda a que ciertas conductas negativas puedan disminuir y el proceso se de a término de la manera más efectiva posible.

CAPÍTULO 4

Metodología

Enfoque

El enfoque que se ha utilizado en esta investigación cuantitativo, el cual se basa en la recolección de datos determinados para poder darle sustento a las investigaciones previamente realizadas, poder conocer desde una perspectiva personal cuales son las opiniones que los deportistas pueden tener ante el evento de una lesión y que impacto psicológico les puede significar y así comprender la relevancia e importancia que puede tener la intervención psicológica dentro del proceso de recuperación. El beneficio de este enfoque será junto con sus opiniones conocer las experiencias de cada deportista por medio de las preguntas que se realizaron donde tendrán la oportunidad de poder explicar la tipología de la lesión (en caso de que existe) y la conveniencia de apoyo psicológico.

Paradigma

El paradigma que permite que la estructura de la investigación sobre intervenciones psicológicas funciona y se aplica sobre el interpretativo o hermenéutico donde el análisis de hechos, experiencias o eventos particulares definen bajo diferentes perspectivas la unificación de un contexto para la resolución de esta investigación, analizando así los fenómenos de las experiencias personales en concretos, comprender por medio de la metodología aplicada la manera en la que las personas seleccionadas perciben y experimentan los eventos siendo objetivos en sus puntos de vista e interpretaciones.

Instrumentos

El instrumento idóneo para esta investigación es la entrevista, en vista de que el modelo seleccionado es interpretativo, la mejor manera de poder conocer las interpretaciones de las personas sobre sus experiencias en cuanto a lesiones deportivas es aplicando la entrevista la cual tendrá una

tipología estructurada, esto nos permitirá poder obtener datos relevantes y concretos sobre las experiencias vividas.

Población

Se ha seleccionado a 20 deportistas que practican diferentes deportes y de diferentes edades de los cuales 13 de ellos han sufrido una lesión, por ende, cumplen con el requisito del trabajo, su tipología y comprender su punto de vista sobre la necesaria intervención psicológica para su proceso de recuperación. La mayoría de los sujetos seleccionados mantienen experiencia amplia dentro de su deporte favorito, por lo que los resultados en cuanto a experiencias y puntos de vista es enriquecedor y sustentado en el área empírica.

CAPÍTULO 5

Presentación y análisis de resultados

Por medio de las entrevistas estructuradas que se aplicaron a diferentes deportistas de Guayaquil se tiene como objetivo poder analizar a aquellos que han sufrido una lesión y comprender si tuvieron o no apoyo psicológico dentro de su proceso de recuperación y que tan importante consideran la intervención psicológica para un deportista al vivir un mal momento como este en su profesión.

Análisis

Instrumento aplicado a los deportistas: Entrevistas estructuradas.

Explicación: En las entrevistas estructuradas, el entrevistador se remite a realizar 14 preguntas, las cuales 9 de ellas son de opción múltiple, 3 de ellas son descriptivas y la última es múltiple y descriptiva.

Esquemmatización

Resultados de entrevistas aplicadas a los deportistas

1. ¿Cuál es su género?

Hombres: 14

Mujeres: 4

2. ¿Cuál es tu edad?

21-25 años: 7

26-30 años: 11

31-35 años: 2

3. ¿Qué deporte practicas?

Fútbol: 9

Pádel: 3

Tenis: 4

Jiu-jitsu: 2

Ciclismo: 1

Surf: 1

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

1-5 años: 5

6-10 años: 9

11-15 años: 6

5. ¿Ha sufrido alguna lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?

Si: 13

No: 7

6. Si respondió SI a la pregunta anterior, describa que lesión ha experimentado.

- Hombre futbolista de 21 a 25 años con 6 a 10 años de carrera experimentó **desgarro muscular en la pierna izquierda.**
- Hombre padelista de 26 a 30 años con 1 a 5 años de experiencia experimentó una **tendinitis de mango rotador.**
- Mujer tenista de 21 a 25 años con 6 a 10 años de carrera experimentó **lumbalgia, hernia discal.**
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera experimentó **esguince de rodilla.**
- Mujer futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera experimentó una **lesión del musculo abductor.**
- Mujer tenista de 31 a 35 años con 11 a 15 años de carrera experimentó un **esguince de tobillo.**
- Hombre luchador (jiujitsu) de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera experimentó **lesión de rodilla.**
- Mujer futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera experimentó una **lesión del musculo abductor.**
- Hombre futbolista de 31 a 35 años con 11 a 15 años de carrera experimentó **esguince de tobillo.**

- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera experimentó **rotura de meniscos en la rodilla**.
- Mujer surfista de 21 a 25 años con 11 a 15 años de carrera experimentó **lesión muscular en la pierna izquierda**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera experimentó **rotura de clavícula**.

7. ¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?

- Hombre futbolista de 21 a 25 años con 6 a 10 años de carrera manifestó que **“la lesión no fue tan grave, así que sentí gran alivio al saber que podía volver a jugar en unas cuantas semanas”**.
- Hombre padelista de 26 a 30 años con 1 a 5 años de experiencia manifestó **“muy mal justo estaba meses practicando para un campeonato y al final tuve que quedarme en reposo con posible intervención quirúrgica”**.
- Mujer tenista de 21 a 25 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“muy desmotivada, pensé en dejar el tenis porque el dolor era muy fuerte”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“muy triste, el dolor era insoportable, apenas podía caminar”**.
- Mujer padelista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“la lesión que experimente es muy común en los padelistas, así que tenía una idea de lo que tenía que pasar, sin embargo, estaba totalmente desanimado porque el dolor era tremendo”**.

- Mujer tenista de 31 a 35 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“mal, en ese tiempo lo jugaba de forma profesional y estuve más de tres meses fuera de la cancha”**.
- Hombre luchador (jiujitsu) de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“mal, me afectó mucho no poder entrenar”**.
- Mujer futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“mal, no pude competir por más de un año, tuve una cirugía”**.
- Hombre futbolista de 31 a 35 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“me dio mucha pena y desmotivación”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“muy desmotivado”**.
- Mujer surfista de 21 a 25 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“mal porque debía competir en dos semanas”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“estaba super preocupado porque creí que no me iba a recuperar”**.

8. ¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso?

Si: 13

No: 0

9. ¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación, durante o después de la lesión?

Si, de manera grupal: 1

Si, de manera individual: 5

No: 7

10. Si su respuesta fue un SI en la pregunta anterior, ¿cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudó en su proceso de recuperación?

- Hombre padelista de 26 a 30 años con 1 a 5 años de experiencia manifestó **“me ayudó muchísimo, la terapia fue lo que más me ayudó a sobrellevar la lesión”**.
- Mujer tenista de 21 a 25 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“muy desmotivada, pensé en dejar el tenis porque el dolor era muy fuerte”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“Me ayudó a entender que para poder tener una recuperación total debía trabajar también en una mente sana y motivada. Me ayudó a que mi autoconcepto como deportista no cambiará por una lesión”**.
- Mujer padelista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“he recibido terapia desde mi adolescencia y me ayuda en todos los ámbitos de mi vida”**.
- Mujer tenista de 31 a 35 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“mal, en ese tiempo lo jugaba de forma profesional y estuve más de tres meses fuera de la cancha”**.
- Mujer futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“mal, no pude competir por más de un año, tuve una cirugía”**.
- Hombre futbolista de 31 a 35 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“me ayudó mucho, la recuperación fue satisfactoria”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“muy desmotivado”**.
- Mujer surfista de 21 a 25 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“mal porque debía competir en dos semanas”**.

11. De una escala del 1 al 10, ¿qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

1 a 3, nada significativa: 0

4 a 6, muy significativa: 6

7 a 10, extremadamente significativa: 14

12. En retrospectiva, ¿cree que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si: 6

No: 1

¿Por qué?

- Hombre futbolista de 21 a 25 años con 6 a 10 años de carrera manifestó que **“la lesión no fue tan grave, así que sentí gran alivio al saber que podía volver a jugar en unas cuantas semanas”**.
- Hombre padelista de 26 a 30 años con 1 a 5 años de experiencia manifestó **“creo que no, al menos no satisfactoriamente porque siempre se ve lo físico, pero no se dan cuenta que para una completa recuperación se debe también trabajar lo mental”**.
- Mujer tenista de 21 a 25 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“creo que hubiera sido muy difícil sin terapia, menos llevadero y muy poca motivación”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“muy triste, el dolor era insoportable, apenas podía caminar”**.
- Mujer padelista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“la lesión que experimente es muy común en los padelistas, así que tenía una idea de lo que tenía que pasar, sin embargo, estaba totalmente desanimado porque el dolor era tremendo”**.

- Hombre luchador (jiujitsu) de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“mal, me afectó mucho no poder entrenar”**.
- Mujer futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“hubiera sido más difícil, ya que hay muchas emociones negativas a lo que pasara con tu lesión”**.
- Hombre futbolista de 31 a 35 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“me dio mucha pena y desmotivación”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“la salud mental ayuda a la recuperación física”**.
- Mujer surfista de 21 a 25 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“uy poco se habla de la salud mental en deportistas, no todo es físico, lo recomendaría totalmente”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“estaba super preocupado porque creí que no me iba a recuperar”**.

13. Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso de recuperación de lesiones, ¿por qué?

Si: 19

No: 0

¿Por qué?

- Hombre futbolista de 21 a 25 años con 6 a 10 años de carrera manifestó que **“totalmente porque el fútbol es una carrera, y una lesión de gran impacto puede acabar con ella en un día y afecta mucho psicológicamente al deportista que la padece”**.
- Hombre padelista de 26 a 30 años con 1 a 5 años de experiencia manifestó **“la salud mental es importante para el rendimiento del deportista”**.

- Mujer tenista de 21 a 25 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“muy desmotivada, pensé en dejar el tenis porque el dolor era muy fuerte”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“hubiera querido tener ayuda psicológica en ese momento ya que el fútbol no fue igual para mi después de la lesión”**.
- Mujer padelista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“la lesión que experimente es muy común en los padelistas, así que tenía una idea de lo que tenía que pasar, sin embargo, estaba totalmente desanimado porque el dolor era tremendo”**.
- Mujer tenista de 31 a 35 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“me hubiera gustado haber tenido ayuda profesional, así que lo recomiendo”**.
- Hombre luchador (jiujitsu) de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“hay que mantener las ganas y la motivación en todos los deportistas y más si pasan por una lesión que pueda dañar su carrera”**.
- Mujer futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“Los atletas siempre están bajo presión y mucha disciplina y el ambiente no siempre es fácil por toda la competencia que hay. Si es necesario.”**.
- Hombre futbolista de 31 a 35 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“me dio mucha pena y desmotivación”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“muy desmotivado”**.
- Mujer surfista de 21 a 25 años con 11 a 15 años de carrera manifestó **“mal porque debía competir en dos semanas”**.
- Hombre futbolista de 26 a 30 años con 6 a 10 años de carrera manifestó **“estaba super preocupado porque creí que no me iba a recuperar”**.

Análisis de resultados sobre entrevista a los pacientes

El trabajo realizado por medio de las entrevistas nos permite visibilizar mejor el panorama sobre las lesiones existentes sobre los 20 deportistas entrevistados en muchas disciplinas aplicadas como el fútbol, pádel, tenis, jiu-jitsu, ciclismo y el surf donde el uso de la fuerza, la estrategia, movimientos fuertes y para algunos de alto riesgo puede significar al menos una lesión durante toda su carrera deportiva.

Según las entrevistas, al menos trece deportistas de los veinte sufrieron lesiones de diferentes tipos las cuales lo imposibilitaron a continuar de manera continua e inmediata con el entrenamiento que requería su deporte de selección. La mayoría de los deportistas tenían de seis a diez años de carrera dentro de su profesión y todos los afectados por una lesión admiten haber tenido una afección a nivel emocional que los afectó y los hizo pensar que podía ser el final de su carrera, trayendo angustia, desesperación y momentos de tensión después de sufrir el incidente físico. Aún así, de los trece deportistas, siete no recibieron ayuda psicológica dentro del proceso de recuperación, por lo que el proceso para recuperarse en el área emocional dependió exclusivamente de sus previas habilidades emocionales y motivación por parte del factor social (núcleo familiar y amistades) lo que abre la brecha hacia la dialéctica sobre la importancia de la intervención psicológica en todos los deportistas que sufren una lesión.

De los deportistas encuestados catorce de ellos manifiestan la ayuda significativa que la intervención psicológica les hubiera sustentado durante el proceso de recuperación para poder superar problemas de ansiedad, frustración, estrés e incluso para algunas caer en una tristeza que sin debida atención o ideal habilidad emocional pudo haberse derivado a depresión. Finalmente, todos recomiendan con énfasis la intervención psicológica para la recuperación de cualquier deportista, debe ser un factor de mayor inserción dentro del área deportiva y recordar que al final del día los jugadores son personas con una personalidad dinámica y requieren de soporte emocional por parte de un profesional.

CONCLUSIONES

La investigación realizada permite visibilizar una perspectiva holística del ámbito deportivo y su falta de inferencia por parte del área psicológica para el tratamiento emocional después de una lesión, independientemente de su gravedad, por ello el planteamiento de la pregunta general nos trae finalmente como respuesta junto con el resultado de las encuestas realizadas los factores determinantes a considerar dentro de esta profesión.

Las preguntas específicas nos explicaron en el primer capítulo del trabajo que es una lesión y su tipología, los factores de riesgos que pueden dar por finalizado la carrera de un deportista si no se aplica las medidas de prevención adecuadas, esclarecer el tratamiento médico que forma una parte indispensable para el atleta.

En el segundo capítulo se examinó a profundidad el factor psicológico y como esto puede influir en el área emocional del deportista, puesto que, establecido que la intervención médica puede dar buena y óptima recuperación al área afectada, el apoyo psicológico significa fundamentalmente la estabilidad emocional y mental de la persona, determinando esta área tan importante como aquella que atiende al área fisiológica. Los factores de riesgo psicológicos y emocionales también forman parte de un punto de inflexión para el bienestar emocional, haciendo énfasis en la diferencia de la personalidad dinámica que puede tener cada deportista y como el temperamento puede ser un aspecto conductual que potencia o merme las habilidades emocionales.

Finalmente en el quinto capítulo comprendemos por medio la metodología aplicada en encuestas, conocer el punto de vista y experiencias reales vividas por deportistas que sufrieron una lesión y no contaron con la ayuda psicológica necesaria, considerando en una pregunta de la encuesta que este soporte era necesario y les hubiera ayudado con el proceso de recuperación, siendo un factor de alto atención e impacto para el área deportiva, donde los deportistas deben ser vistos como seres humanos, no

solo con capacidades y/o habilidades físicas destacadas, si no, como seres pensantes, con capacidad de sentir y sufrir una lesión como el término de su carrera deportiva, es allí donde la intervención psicológica puede ayudar de manera sustancial al atleta, considerando todos los factores de intervención para brindar la ayuda necesaria, guiar y fortalecer aquellas habilidades emocionales que pueden ayudar al deportista, no solo en caso hipotético de sufrir otra lesión si no, a sobrellevar de manera correcta las victorias y fracasos, factor que puede mejorar su desempeño en el deporte y destacar en su máxima capacidad posible.

REFERENCIAS

- Academia Estadounidense de Médicos de Familia (AAFP). (1992). Evaluación física previa a la participación. Chicago: Academia Estadounidense de Médicos de Familia.
- Bahr, R. & Maehlum, S. (2007). Lesiones deportivas. Editorial Médica Panamericana.
https://www.academia.edu/40852329/Lesiones_Deportivas_Diagnostico_Tratamiento_y_Rehabilitacion_panam_Bahr_Maehlum
- Bernardez, M. (2021). Factores psicológicos en la aparición de lesiones en jugadores de fútbol [Tesis]. Universidad Católica Argentina.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/11633/1/factores-psicologicos-aparicion-lesiones.pdf>
- Burgos, R. (2021). Factores Psicológicos Predictores De Lesiones Deportivas [Tesis]. Universidad Miguel Hernández.
- Ekstrand, J., Hägglund, M., & Waldén, M. (2011). Incidencia de lesiones y patrones de lesiones en profesionales fútbol: el estudio de lesiones de la UEFA. *Revista de medicina deportiva*, 45, 553-558.
- Fuller, C., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T., Bahr, R., & Dvorak, J. (2006). Declaración de consenso sobre definiciones de lesiones y procedimientos de recopilación de datos en estudios de fútbol. *Revista de medicina deportiva*, 40, 193-201.
- Gonzales, J. M., Pablos, C., & Navarro, F. (2014). Entrenamiento deportivo teoría y practicas (1.a ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Hernández, A. (2002). La intervención psicológica en las lesiones deportivas. *El deportes*, 52, 1-9. <https://www.efdeportes.com/efd52/lesion5.htm>
- Junge, A., Engebretsen, L., Mountjoy, M., Alonso, J., Renström, P., & Aubry, M. (2009). Lesiones deportivas durante los Juegos Olímpicos de Verano de 2008. *Revista de medicina deportiva*, 37, 2165-2172.
- Lüthje, P., Nurmi, I., Kataja, M., Belt, E., Helenius, P., & Kaukonen, J. (1996). Epidemiología y traumatología de las lesiones en el fútbol de élite: un estudio prospectivo en Finlandia. *Revista de deportes de ciencia*, 6, 180-185.

- McLain, L., & Reynolds, S. (1989). Lesiones deportivas en una escuela secundaria. *Revista de pediatría*, 84, 446-450.
- Mugele, H., Plummer, A., Steffen, K., Stoll, J., Mayer, F. y Müller, J. (2019). Programa de Prevención de Lesiones Específico del Deporte versus General en Deportistas: Una Revisión Sistemática del Efecto sobre los Índices de Lesiones-Ciencias del Ejercicio. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 33(3).
- Orchard, J., & Hoskins, W. (2007). Para debate: las definiciones consensuadas de lesiones en los deportes de equipo deben centrarse en el tiempo de juego perdido. *Revista deportes y medicina*, 17, 192-196.
- Ortín, F., Garcés De los Fayos, E..., & Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 281-288. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136007.pdf>
- Peña, A. (2019). *Psicología y lesión deportiva: una revisión [Tesis]*. Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/31800/Peña-Ruiz-Andrea.pdf?sequence=1>
- Romiti, M., Finch, C., & Gabbe, B. (2008). Un estudio de cohorte prospectivo de la incidencia de lesiones entre jugadores juveniles de fútbol australiano: evidencia de un efecto del nivel de edad de juego. *Revista deportes y medicina*, 42, 441-446.
- Schoffl, V., Morrison, A., Hefti, U., Ullrich, S., & Küpper, T. (2011). La comisión médica de la UIAA clasificación de lesiones para los deportes de alpinismo y escalada. *Revista desierto medio ambiente*, 22, 46-51.
- Šiupšinskas, L., Garbenytė-Apolinskienė, T., Salatkaitė, S., Gudas, R. & Trumpickas, V. (2019). Asociación de Cribado músculo-esquelético de pretemporada y pruebas funcionales con lesiones deportivas en el baloncesto femenino de élite jugadores. *Informes científicos*, 9(1), 86-92. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-45773-0>
- Vergara, L. (2022). *Efectos Psicológicos De Las Lesiones En Atletas [Tesis]*. Universidad de Oviedo.
- Woods, C., Hawkins, R., Maltby, S., Hulse, M., Thomas, A., & Hodson, A. (2009) Asociación de fútbol Programa de Investigación Médica. El

Programa de Investigación Médica de la Asociación de Fútbol: una auditoría de las lesiones en el fútbol profesional: análisis de las lesiones de los isquiotibiales. Revista deportes y medicina, 38, 36-41.

ANEXOS

Anexo 1. Entrevista a deportistas

Encuesta a deportista 1

1. ¿Cuál es su género?

X Hombre

___ Mujer

___ Prefiero no decirlo

___ Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

___ 16 a 20

X 21 a 25

___ 26 a 30

___ 31 a 35

___ 36 a 40

___ 41 a 45

___ 46 a 50

___ 51 a 55

___ 56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

FUTBOL

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

___ 1 a 5 años

X 6 a 10 años

___ 11 a 15 años

___ 16 a 20 años

___ 21 a 25 años

___ 26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

Si

No

6. **Si respondió SÍ en la pregunta anterior, ¿describe la lesión que ha experimentado?**

DESGARRO MUSCULAR PIERNA IZQUIERDA

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?**

La lesión no fue tan grave, así que sentí gran alivio al saber que podía volver a jugar en unas cuantas semanas.

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. **Si su respuesta fue Si en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?**

11. **De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?**

1 a 3 Nada significativa

- 4 a 6 Muy significativa
 7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

- Si
 No

Porque:

13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones? ¿Por qué?

- Si
 No

Porque: Totalmente porque el fútbol es una carrera, y una lesión de gran impacto puede acabar con ella en un día y afecta mucho psicológicamente al deportista que la padece.

Encuesta a deportista 2

1. ¿Cuál es su género?

- Hombre
 Mujer
 Prefiero no decirlo
 Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

- 16 a 20
 21 a 25
 26 a 30
 31 a 35
 36 a 40
 41 a 45
 46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. **¿Qué deporte practica?**

Padel

4. **¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?**

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

Si

No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

Tendinitis de Mango Rotador

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?**

muy mal justo estaba meses practicando para un campeonato y al final tuve que quedarme en reposo con posible intervención quirúrgica.

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

X Si

__No

9. **¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

__Si, de manera grupal

X Si, de manera individual

__No

10. **Si su respuesta fue Si en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudó en su proceso de recuperación?**

Me ayudó muchísimo, la terapia fue lo que más me ayudó a sobrellevar la lesión.

11. **De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?**

__1 a 3 Nada significativa

__4 a 6 Muy significativa

X 7 a 10 Extremadamente significativa

12. **En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?**

__Si

X No

Porque: creo que no, al menos no satisfactoriamente porque siempre se ve lo físico pero no se dan cuenta que para una completa recuperación se debe también trabajar lo mental.

13. **¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso de recuperación de lesiones? ¿Por qué?**

X Si

__No

Porque: La salud mental es importante para el rendimiento del deportista.

Encuesta a deportista 3

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

FUTBOL

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

Si

No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendería en su carrera deportiva?**

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. **Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?**

11. **De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?**

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. **En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?**

Si

No

Porque:

**13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones?
¿Por qué?**

X Si

__No

Porque:

Aunque no he sufrido una lesión gracias a Dios, he tenido compañeros que la pasan muy mal y su estado de ánimo se ve afectado mucho.

Encuesta a deportista 4

1. ¿Cuál es su género?

__Hombre

X Mujer

__Prefiero no decirlo

__Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

__16 a 20

X 21 a 25

__26 a 30

__31 a 35

__36 a 40

__41 a 45

__46 a 50

__51 a 55

__ 56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

TENNIS

4. **¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?**

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

Si

No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

LUMBALGIA, HERNIA DISCAL

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?**

Muy desmotivada, pense en dejar el tenis porque el dolor era muy fuerte

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

- Si, de manera grupal
 Si, de manera individual
 No

10. Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?

Me ayudó a entender que para poder tener una recuperación total debía trabajar también en una mente sana y motivada. Me ayudó a que mi autoconcepto como deportista no cambiará por una lesión.

11. De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

- 1 a 3 Nada significativa
 4 a 6 Muy significativa
 7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

- Si
 No

Porque: Creo que hubiera sido muy difícil sin terapia, menos llevadero y muy poca motivación.

13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso de recuperación de lesiones? ¿Por qué?

- Si
 No

Porque: Es muy necesario, las emociones juegan un papel importante en el rendimiento deportivo.

Encuesta a deportista 5

1. ¿Cuál es su género?

- Hombre
 Mujer
 Prefiero no decirlo
 Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

- 16 a 20
 21 a 25
 26 a 30
 31 a 35
 36 a 40
 41 a 45
 46 a 50
 51 a 55
 56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

TENNIS

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

- 1 a 5 años
 6 a 10 años
 11 a 15 años
 16 a 20 años
 21 a 25 años
 26 a 30 años
 31 a 35 años o más

5. ¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?

Si

No

6. Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?
7. ¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?
8. ¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?

Si

No

9. ¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudó en su proceso de recuperación?
11. De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si

No

Porque:

**13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones?
¿Por qué?**

_Si

_No

Porque: Creo que es muy importante que el deporte y la salud mental vayan de la mano, si no hay salud mental no hay nada. al igual que la física la mental puede ser muy difícil para los deportistas que tienen mucha presión.

Encuesta a deportista 6

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

_Mujer

_Prefiero no decirlo

_Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

_16 a 20

_21 a 25

X 26 a 30

_31 a 35

_36 a 40

_41 a 45

_46 a 50

_51 a 55

_ 56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

FUTBOL

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. ¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?

Si

No

6. Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?

ESGUINCE DE RODILLA

7. ¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendería en su carrera deportiva?

muy triste, el dolor era insoportable, apenas podía caminar.

8. ¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?

Si

No

9. ¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?

11. De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si

No

Porque:

13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso de recuperación de lesiones? ¿Por qué?

Si

No

Porque: hubiera querido tener ayuda psicológica en ese momento ya que el fútbol no fue igual para mi después de la lesión.

Encuesta a deportista 7

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

PADEL

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. ¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?

Si

No

6. Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?

EPICONDILITIS

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendería en su carrera deportiva?**

la lesion que experimente es muy comun en los tenistas, asi que tenia una idea de lo que tenia que pasar, sin embargo estaba totalmente desanimado porque el dolor era tremendo.

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. **Si su respuesta fue Si en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?**

he recibido terapia desde mi adolescencia y me ayuda en todos los ámbitos de mi vida.

11. **De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?**

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. **En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?**

Si

No

Porque: Creo que la salud mental es primordial para recuperarse.

**13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones?
¿Por qué?**

Si

No

Porque: El mundo del deporte puede ser muy duro, y más cuando lo haces profesionalmente así que es más que necesario tener ayuda psicológica.

Encuesta a deportista 8

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

TENNIS

4. **¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?**

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

Si

No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

ESGUINCE DE TOBILLO

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendería en su carrera deportiva?**

mal, en ese tiempo lo jugaba de forma profesional y estuve mas de tres meses fuera de la cancha

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de animo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

- Si, de manera grupal
 Si, de manera individual

X No

10. Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?

11. De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

- 1 a 3 Nada significativa
 4 a 6 Muy significativa
X 7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

- Si
 No

Porque:

13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones? ¿Por qué?

- X Si
 No

Porque: Me hubiera gustado haber tenido ayuda profesional, así que lo recomiendo.

Encuesta a deportista 9

1. ¿Cuál es su género?

- X Hombre
 Mujer
 Prefiero no decirlo
 Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

FUTBOL

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. ¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?

Si

No

6. Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?

7. ¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. **Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudó en su proceso de recuperación?**

11. **De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?**

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. **En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?**

Si

No

Porque:

13. **¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso de recuperación de lesiones? ¿Por qué?**

Si

No

Porque: Es importante porque ayuda al deportista a sentirse mejor y motivado.

Encuesta a deportista 10

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

JIUJITSU

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. ¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?

Si

No

6. Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?

LESION DE RODILLA

7. ¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?

mal,, no pude competir por más de un año, tuve una cirugía

8. ¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?

Si

No

9. ¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudó en su proceso de recuperación?

11. De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si

No

Porque:

**13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones?
¿Por qué?**

X Si

No

Porque: hay que mantener las ganas y la motivación en todos los deportistas y más si pasan por una lesión que pueda dañar su carrera.

Encuesta a deportista 11

1. ¿Cuál es su género?

X Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

X 21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

FUTBOL

4. **¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?**

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

Si

No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendería en su carrera deportiva?**

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?

11. De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si

No

Porque:

13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones? ¿Por qué?

Si

No

Porque: Los deportistas necesitan salud mental.

Encuesta a deportista 12

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

- X 26 a 30
- __31 a 35
- __36 a 40
- __41 a 45
- __46 a 50
- __51 a 55
- __ 56 a 60

3. **¿Qué deporte practica?**

FUTBOL

4. **¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?**

- __1 a 5 años
- __ 6 a 10 años
- X 11 a 15 años
- __ 16 a 20 años
- __ 21 a 25 años
- __ 26 a 30 años
- __31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

- X Si
- __No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

LESION DEL MUSCULO ABDUCTOR

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?**

me dio mucha pena y desmotivación

8. ¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?

Si

No

9. ¿Recibió algún tipo apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?

Me ayudo mucho, la recuperación fue satisfactoria

11. De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si

No

Porque: hubiera sido mas dificil, ya que hay muchas emociones negativas a lo que pasara con tu lesion.

13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso de recuperación de lesiones? ¿Por qué?

Si

No

Porque: Los atletas siempre están bajo presión y mucha disciplina y el ambiente no siempre es fácil por toda la competencia que hay. Si es necesario.

Encuesta a deportista 13

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

JIUJITSU

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

- 16 a 20 años
- 21 a 25 años
- 26 a 30 años
- 31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

- Si
- No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendería en su carrera deportiva?**

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

- Si
- No

9. **¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

- Si, de manera grupal
- Si, de manera individual
- No

10. **Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?**

11. **De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?**

- 1 a 3 Nada significativa
- 4 a 6 Muy significativa
- 7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si

No

Porque:

13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones? ¿Por qué?

Si

No

Porque: Se debe trata no solo fisico sino tambien mental para que el deportista este al 100 en sus campeonatos.

Encuesta a deportista 14

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

__ 56 a 60

3. **¿Qué deporte practica?**

FUTBOL

4. **¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?**

__ 1 a 5 años

__ 6 a 10 años

X 11 a 15 años

__ 16 a 20 años

__ 21 a 25 años

__ 26 a 30 años

__ 31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

X Si

__ No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

ESGUINCE DE TOBILLO

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?**

muy desmotivado

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

X Si

__ No

9. ¿Recibió algún tipo apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?

En el quipo tenemos un psicologo, y siento que nos ayuda a mantenernos en pie antes de cada partido.

11. De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si

No

Porque: creo que la recuperación hubiera sido más tediosa.

13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones? ¿Por qué?

Si

No

Porque: Totalmente, las lesiones pueden ser muy deprimentes en los deportistas. también depende mucho del tipo de lesión.

Encuesta a deportista 15

1. ¿Cuál es su género?

- Hombre
 Mujer
 Prefiero no decirlo
 Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

- 16 a 20
 21 a 25
 26 a 30
 31 a 35
 36 a 40
 41 a 45
 46 a 50
 51 a 55
 56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

CICLISMO

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

- 1 a 5 años
 6 a 10 años
 11 a 15 años
 16 a 20 años
 21 a 25 años
 26 a 30 años
 31 a 35 años o más

5. ¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?

Si

No

6. Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?
7. ¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendería en su carrera deportiva?
8. ¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?

Si

No

9. ¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudó en su proceso de recuperación?
11. De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si

No

Porque:

**13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones?
¿Por qué?**

Si

No

Porque: Siempre es importante un psicólogo en un area con tanta competencia como es el area deportiva.

Encuesta a deportista 16

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

FUTBOL

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

1 a 5 años

- 6 a 10 años
- 11 a 15 años
- 16 a 20 años
- 21 a 25 años
- 26 a 30 años
- 31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

- Si
- No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

ROTURA DE MENISCOS RODILLA

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?**

muy triste pensé que no volvería a jugar profesionalmente.

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

- Si
- No

9. **¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

- Si, de manera grupal
- Si, de manera individual
- No

10. Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?

11. De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si

No

Porque: La salud mental ayuda a la recuperación física.

13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones? ¿Por qué?

Si

No

Porque: Muy poco se habla de la salud mental en deportistas, no todo es físico, lo recomendaría totalmente.

Encuesta a deportista 17

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

PADEL

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. ¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?

Si

No

6. Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?

7. ¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendría en su carrera deportiva?

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. **Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudó en su proceso de recuperación?**

11. **De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?**

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. **En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?**

Si

No

Porque:

13. **¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso de recuperación de lesiones? ¿Por qué?**

Si

No

Porque: Porque ayuda que los deportistas estén más centrados y enfocados en sus objetivos y metas.

Encuesta a deportista 18

1. ¿Cuál es su género?

- Hombre
 Mujer
 Prefiero no decirlo
 Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

- 16 a 20
 21 a 25
 26 a 30
 31 a 35
 36 a 40
 41 a 45
 46 a 50
 51 a 55
 56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

SURF

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

- 1 a 5 años
 6 a 10 años
 11 a 15 años
 16 a 20 años
 21 a 25 años
 26 a 30 años
 31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

Si

No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

LESION MUSCULAR PIERNA DERECHA

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendería en su carrera deportiva?**

mal porque debía competir en dos semanas

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. **Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?**

11. **De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?**

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?

Si

No

Porque:

13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones? ¿Por qué?

Si

No

Porque: El surf es un deporte extremo y se debe estar fuerte mentalmente.

Encuesta a deportista 19

1. ¿Cuál es su género?

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

Otros _____

2. ¿Cuál es su edad?

16 a 20

21 a 25

26 a 30

31 a 35

36 a 40

41 a 45

46 a 50

51 a 55

56 a 60

3. **¿Qué deporte practica?**

FUTBOL

4. **¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?**

1 a 5 años

6 a 10 años

11 a 15 años

16 a 20 años

21 a 25 años

26 a 30 años

31 a 35 años o más

5. **¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?**

Si

No

6. **Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?**

ROTURA DE CLAVICULA

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendería en su carrera deportiva?**

Muy triste porque tuve que estar en cama mucho tiempo.

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. **Si su respuesta fue SI en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudo en su proceso de recuperación?**

11. **De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?**

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. **En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?**

Si

No

Porque:

13. **¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones? ¿Por qué?**

Si

No

Porque: Cuando se sufre una lesión hay miedo y desmotivación.

Encuesta a deportista 20

1. **¿Cuál es su género?**

Hombre

Mujer

Prefiero no decirlo

___Otros_____

2. ¿Cuál es su edad?

___16 a 20

___21 a 25

X 26 a 30

___31 a 35

___36 a 40

___41 a 45

___46 a 50

___51 a 55

___ 56 a 60

3. ¿Qué deporte practica?

TENNIS

4. ¿Cuánto tiempo lleva practicando este deporte de manera competitiva?

___1 a 5 años

___ 6 a 10 años

X 11 a 15 años

___ 16 a 20 años

___ 21 a 25 años

___ 26 a 30 años

___31 a 35 años o más

5. ¿Ha sufrido una lesión importante deportiva durante su carrera como deportista?

X Si

___No

6. Si respondió SI en la pregunta anterior, ¿describa la lesión que ha experimentado?

TENDITIS DEL MANGUITO ROTADOR

7. **¿Cómo se siente a nivel emocional cuando le describieron la gravedad de la lesión y el impacto que tendería en su carrera deportiva?**

estaba super preocupado porque crei que no me iba a recuperar

8. **¿Cree que la lesión deportiva que padeció afectó significativamente su estado de ánimo y bienestar emocional durante el proceso de recuperación?**

Si

No

9. **¿Recibió algún tipo de apoyo psicológico durante el proceso de recuperación durante o después de la lesión?**

Si, de manera grupal

Si, de manera individual

No

10. **Si su respuesta fue Si en la pregunta anterior, ¿Cómo cree que la intervención psicológica recibida le ayudó en su proceso de recuperación?**

11. **De una escala del 1 al 10, ¿Qué tan significativo considera usted que es la intervención psicológica en el proceso de recuperación de lesiones deportivas?**

1 a 3 Nada significativa

4 a 6 Muy significativa

7 a 10 Extremadamente significativa

12. **En retrospectiva, ¿Crees que habría sido diferente su proceso de recuperación sin la intervención psicológica? ¿por qué?**

Si

No

Porque:

**13. ¿Recomendarías la intervención psicológica a otros deportistas que estén pasando por un proceso recuperación de lesiones?
¿Por qué?**

Si

No

Porque: Creo que es necesario en todos los casos, hay mucha competencia en el ambito deportivo y las lesiones pueden ser fulminantes.



**Presidencia
de la República
del Ecuador**



**Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes**



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Loosveld Ponce, Marliece Jael** con C.C: # **0924752413** autora del trabajo de titulación: **Importancia de la intervención psicológica en el proceso de recuperación en deportistas tras una lesión**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Psicología Clínica** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **7 de septiembre** del **2023**

f. 

Nombre: Loosveld Ponce, Marliece Janel
C.C: 0924752413



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Importancia de la intervención psicológica en el proceso de recuperación en deportistas tras una lesión		
AUTOR(ES)	Loosveld Ponce, Marliece Janel		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Psic.Cl. Torres, Tatiana, Mgs.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación		
CARRERA:	Psicología Clínica		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en Psicología Clínica		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	7 de septiembre del 2023	No. DE PÁGINAS:	119
ÁREAS TEMÁTICAS:	psicología clínica, enfoque sistémico, deporte		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	intervención psicológica; recuperación; lesión; deportista; malestar emocional; orientación.		
RESUMEN:	<p>El trabajo de investigación se centró en el análisis y comprensión de la importancia en la intervención psicológica dentro del proceso de aceptación y posterior recuperación del deportista donde de acuerdo con la personalidad de la persona, las reacciones que pueden tener diferentes personas están vinculadas con las habilidades emocionales para enfrentar eventos fuertes de alto impacto psicológico, esto junto con técnicas de intervención psicológica de modelos previamente estudiados. Todo esto se pudo analizar dentro de los tres primeros capítulos de este trabajo para comprender el correcto proceso de apoyo por parte de profesionales de la psicología deportiva y la orientación del deportista hacia la meta de trabajar, entrenar y conseguir la victoria sobre un evento deportivo, el cual es el principal punto de inflexión y eje de concentración, por ende, la interrupción de esta meta por una lesión de leve o grave magnitud podría causar un malestar emocional, pues dependiendo de la lesión, el tiempo de recuperación puede ser de semana o meses si requiere de una operación, por lo que en aquel punto, la intervención psicológica es de vital importancia para apoyar al deportista con que permitan al lesionado visibilizar aspectos positivos del suceso, aceptar el proceso, fortalecer sus habilidades psicológicas y comprender el error en la aplicación de su técnica o estrategia deportiva. En contexto, la ausencia de la intervención psicológica dentro del proceso de recuperación puede tener consecuencias complejas de recuperación emocional enfrentándose a la depresión, ansiedad o angustia.</p>		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-4-99 317 6813	E-mail: marliece.loosveld@cu.ucsg.edu.ec)	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Torres Gallardo, Tatiana, Mgs.		
	Teléfono: +593-4-2209210 ext. 1413 - 1419		
	E-mail: tatiana.torres@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			