

Aplicaciones de la psicología del deporte en el manejo de lesiones deportivas

Autora:

Laura Moreira León

Licenciada en psicología

Master en Psicología de la Actividad Física y del Deporte

Master en Estudios en Psicología Grupal

Costa Rica.

Resumen

El presente escrito trata sobre la psicología aplicada al deporte y su trabajo específico en las lesiones deportivas.

La psicología del deporte es el estudio de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

Una de las parcelas de mayor interés es el de la psicología aplicada a las lesiones deportivas, ya que estas ponen en evidencia la estrecha relación entre cuerpo, mente, emociones y rendimiento deportivo.

Así, los factores como el manejo de las situaciones estresantes, la valoración subjetiva del deportista hacia su lesión, su concentración, y nivel de activación, entre otros, son elementos clave de la intervención psicológica en las lesiones. Es de fundamental importancia brindarle al deportista herramientas psicológicas apropiadas para su desarrollo integral, con el fin de prevenir o bien manejar de una manera saludable las lesiones deportivas.

Palabras clave: Lesiones, psicología del deporte, estrés, desarrollo integral, valoración subjetiva.

Abstrac

The present writing is about psychology applied to sport and it's specific work in the sport injuries.

Sport psychology is the study of the psychological factors that are associate with the participation and the yield in the sport, ethe exercise and other types of physical activity.

One of the parcels of greater interest is the one of the psychology applied to the sport injuries, since these put in evidence the close relation between body, mind, emotions and sport yield.

Thus, the factors as the handling of the stressfull situations, the subjective valuation of the sportsman towards its injury, its concentration and activation level, among others, are key elements of the psychological intervention in the injuries.

It is of fundamental importance to bring the athlete appropriate psychological tools for his integral development, with the purpose of prevent and/or manage on a healthful way the sport injuries .

Key words: sport injuries, sports psychology, stress, subjective valuation, integral development.

Psicología aplicada al deporte

En la actualidad, la psicología del deporte se ha incluido como un factor fundamental en el rendimiento de los deportistas, así equipos o bien atletas a nivel personal acuden a un especialista en psicología del deporte para alcanzar cierta meta o bien desarrollar estrategias mentales tanto para el entrenamiento como para la competencia.

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

Los profesionales de la psicología del deporte se interesan por dos objetivos principales:

Por un lado, ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento.

Por otro lado, comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.

En general, la psicología aplicada al deporte cubre los aspectos no físicos de la práctica deportiva, esta rama de la psicología, se encarga de velar por la salud mental de los deportistas, trabajando la parte psicológica de los mismos, busca que el deportista se integre y retome sus fortalezas mentales, que se conozca, que sea conciente de su funcionamiento durante una competencia y frente a cierto rival, a la vez, busca que el deportista logre desarrollar estrategias psicológicas que le ayuden en la competencia como tácticas de concentración y de motivación.

La psicología del deporte parte del postulado de que el atleta no se puede desprender de su cerebro, de su inteligencia, o de sus pensamientos y sentimientos cuando practica su deporte.

“La psicología aplicada al deporte es la ciencia que se ocupa de todos los aspectos psíquicos presentes en toda actividad física o deportiva... toda acción deportiva implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia. La psicología se ocupa de esta vertiente interna de la actividad física o deportiva”. (González: El entrenamiento psicológico en los deportes, 1996)

Así se indica como la psicología se encuentra presente en toda la vida del deportista, desde que elige su deporte hasta que culmina su carrera, toda actividad física tiene su referente psíquico, somos seres integrales.

Los profesionales en psicología deportiva se encargan de facilitar el desarrollo de destrezas psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo. Algunas de estas destrezas son el control de la atención, control de estrés,

auto confianza, focalización, planteamiento y realización de objetivos, trabajo en equipo, entre otras.

Junto al desarrollo de destrezas mentales, los psicólogos (as) deportivos trabajan la parte emocional de los deportistas, centrándose en aspectos como las lesiones, su origen y las consecuencias psíquicas que genera, trabaja también la parte mental de los árbitros, entrenadores y dirigentes deportivos. Busca retomar todos los aspectos que influyen en el rendimiento individual y de un equipo. La psicología del deporte retoma los aspectos no físicos que rodean al deporte.

Psicología y lesiones deportivas

Según el Diccionario de la Real Academia Española, una lesión proviene del *latín laesio* que remite a un daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad.

Si partimos de la postura vivencial y teórica de que somos seres integrales, en donde nuestro cuerpo y mente se complementan y funcionan como un engranaje, en donde si uno se mueve inevitablemente el otro aspecto lo hará también. Así, si el cuerpo se lesiona, ocurrirán cambios en la parte mental, emocional y social.

Al entendernos como seres integrales, la psicología del deporte promueve un entrenamiento y trabajo que también sea integral, esto significa sesiones donde se trabaje tanto la parte cardiovascular y muscular como la parte mental, en este entrenamiento integral también se incluyen sesiones de asesoría y educación nutricional.

Las teorías de entrenamiento integral parten de la premisa de que no todo el entrenamiento deportivo es físico, sino, que el desempeño de un atleta a lo largo de su vida deportiva se debe a la conjugación de una serie de elementos físicos, psíquicos, nutricionales, sociales y personales. Se retoma así, la fundamental importancia de la parte mental en el entrenamiento, se incluye las emociones y sentimientos como clave del desempeño deportivo. Dicha parte mental, juega un papel fundamental en el desarrollo, desenvolvimiento y resultado en los deportistas de todas las edades, ya sean amateur o profesionales.

Además, todas nuestras capacidades mentales, se engranan de cierta manera para que un evento deportivo sea de gran provecho a nivel de aprendizaje y con los resultados deseados o bien un evento generador de conflictos en la persona. Así, en la vida de un deportista, mente y cuerpo se complementan formando las capacidades mentales y físicas que desarrollará durante su vida deportiva.

Las lesiones en los deportes nos evidencian claramente como los aspectos físicos se conjugan con los emocionales y sociales, ya que en las mismas confluyen tanto los aspectos personales, así como su base física, técnica y táctica. Somos seres integrales, la parte física y mental en el deporte

se complementan a tal punto que cuando existe una lesión a nivel corporal, la parte mental se lesiona también, el deportista sufre una pérdida, siente que pierde algo, y por ello es fundamental el trabajo a nivel psicológico en la prevención, como en la rehabilitación de las lesiones, facilitando procesos saludables en los deportistas.

Se entiende entonces, que el trabajo para prevenir o bien para evitar futuras recaídas en las lesiones es parte de la psicología aplicada al deporte, por lo que ha suscitado gran interés y muchos se han especializado en esta área.

Según José María Buceta, en su libro Psicología y lesiones deportivas de 1996, en la lesión, “Hay un doble efecto que se produce en caso de lesión deportiva en un atleta profesional: Dolor, y disfunción física, factores de orden psicológico, social, laboral y económico”

Antes, durante y después de una lesión, se encuentran presentes variables psicológicas, así como la propia historia y valoración subjetiva que el deportista tenga de su lesión.

En líneas generales, cuando se produce una lesión el deportista siente dolor, puede restringir las posibilidades de su funcionamiento o bien interrumpir su actividad deportiva. Todo esto conlleva cambios en el entorno deportivo y social, ya que cambian los horarios, allegados o familiares deben de incorporarse en el proceso ya sea trasportando al deportista o acompañándolo a las sesiones de rehabilitación.


Dentro de los factores que predisponen al deportista a lesionarse se encuentran:

- **Factores Físicos:** podemos resaltar aquí factores como exceso y/o deficiencia de entrenamiento, precalentamiento inadecuado, cansancio físico.
- **Factores Psicológicos:** aquí se encuentran muchas variables que pueden predisponer al deportista a una lesión, algunas: Variables personales que incluyen historia de lesiones anteriores, problemas familiares, pérdidas de seres queridos etc. El estrés que es producido por varias situaciones tales como, demandas de entrenamiento, cambios de estilo de vida, cambio de ciudades o de país, demandas de las competencias, fluctuaciones de la motivación, y todos aquellos sucesos de tipo general que exceden la vida deportiva.
- **Factores Sociales:** medios de comunicación, patrocinadores, padres (cuando se trata de chicos en iniciación deportiva) y familiares.
- **Tipo de deporte, situaciones ambientales, frecuencia de competencias.**

Estos son todos factores que pueden hacer más o menos propenso al deportista a una lesión, o que pueden influir positiva o negativamente al momento de la recuperación.

J.M.Buceta señala que según estudios realizados en Estados Unidos cada año se produce entre 3 y 5 millones de lesiones deportivas con una tendencia ascendente. La cifra actual de deportistas lesionados aquí en Costa Rica, no se conoce con tanta exactitud, sin embargo, basada en la experiencia se puede inferir que la cifra es alta, debido a las altas demandas en los servicios de terapia física y rehabilitación deportiva.

Es difícil evaluar todos los factores que predisponen a una lesión y sus efectos desde cada deportista, ya que cada individuo tiene una historia única y se encuentra inmerso dentro de un ambiente específico, por lo que no se pueden brindar generalizaciones, pero se pueden ir teniendo en cuenta posibles señales que se anticipan a una lesión, estas pueden ser:

- 
- Cambios de personalidad o cambios de actitud
 - Factores que según la valoración subjetiva del deportista puedan actuar como estresores.
 - Historia de lesiones anteriores
 - Fortaleza psíquica para afrontar las cargas de estrés y sociales
 - Fluctuaciones de la motivación
 - Déficit atencionales
 - Variaciones de estados de ánimo.
 - Situaciones problemáticas de índole social o familiar, como por ejemplo un divorcio o una muerte de un familiar cercano.

Una vez que ocurre la lesión a nivel físico, ocurren ciertos cambios que afectan el funcionamiento diario con el que el deportista trabajaba, así existe un dolor físico que puede restringir las posibilidades de funcionamiento, se produce una interrupción o limitación de la actividad deportiva, por ende, cambios en el entorno deportivo.

También las actividades extradeportivas, como por ejemplo el trabajo se puede ver afectado también, conllevando cambios de vida familiar y personal. Junto a esto cabe agregar que la rehabilitación conlleva tiempo, dedicación, esfuerzos, gasto económico, resistencia al dolor y a la frustración.

Por ello, las lesiones psicológicas deben de ser abordadas de una manera integral, en donde se construyan opciones de crecimiento para los deportistas y se les abran otros caminos para los mismos, lo que se busca es que el deportista crezca con la lesión, que se desarrolle en otras áreas, que se potencie, que se conozca a si mismo, que eleve su condición personal.

En las lesiones, los deportistas experimentan un duelo psicológico, y por ende atraviesan todas sus etapas (negación, enojo, negociación, depresión, aceptación, reorganización). La psicología del deporte debe de aportar en la reorganización activa del deportista después de la lesión y no permitir que se mantenga fijado a estados como la negación, que puede resultar muy perjudicial ya que el deportista obvia a las implicaciones de su lesión y por ende no se recupera de la mejor manera, o bien como el enojo o la depresión ya que el deportista no lograría la suficiente adherencia a las sesiones de rehabilitación.

Cabe resaltar que muchos deportistas se lesionan también de una manera inconciente, con el fin de manejar y controlar las situaciones que sienten amenazantes, así para evitar la participación en una competencia altamente estresante, el deportista puede recurrir a aspectos inconcientes que lo llevan a lesionarse, sirviendo esa lesión como escudo protector frente al estímulo estresante, como modo de resolver aquello que angustiaba, todo esto a un nivel inconciente. Así con el fin de evitar exponerse a una competencia importante, el atleta se lesiona y no participa de la misma, con la justificación del motivo de la limitación física producto de la lesión y no por un mal manejo de la competencia estresante.

Recordemos también que nuestro cuerpo habla, nos dice sobre muchos aspectos que no podemos apalabrar, así actuamos en nuestro cuerpo, entonces las lesiones pueden funcionar como quejas somáticas, o intentos del deportista de apalabrar algo que lo angustia. No lo pone en palabras, no lo expresa y lo actúa físicamente con la lesión.

Estrés y lesiones deportivas

Diversos estudios han encontrado estrecha relación entre la presencia de elementos estresantes y el escaso manejo psicológico del estrés conllevan al deportista a un mal manejo de la lesión misma. Se podría decir que el estrés se encuentra presente antes, durante y después de una lesión, le corresponde al deportista desarrollar herramientas para trabajar los factores estresantes y convertirlos en potencializadores de su rendimiento.

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) postula que el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". Para Richard Lazarus (1966) sería "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar".

Al ser el estrés una respuesta individual, el deportista puede desarrollar respuestas negativas, que conlleven un mal manejo de la lesión, o bien puede desarrollar respuestas positivas que le ayuden a crecer de la experiencia, todo depende del manejo que se le de a la situación estresante, por ello la

importancia de trabajar en los aspectos psicológicos del deportista y así procurar respuestas positivas frente a las situaciones estresantes.

Según José María Buceta, 1996, en su libro “Psicología y Lesiones Deportivas, Prevención y Recuperación” las situaciones estresantes se encuentran presentes antes durante y después de la lesión y por ende se debe de trabajar con el deportista para que desarrolle estrategias psicológicas del manejo de estrés.

El estrés antes de una lesión

Respecto a la incidencia del estrés sobre el aumento de la vulnerabilidad a las lesiones parece deberse a algunos de los siguientes mecanismos:

- El estrés debilita el sistema inmunitario del organismos y lo vuelve mas vulnerable
- El estrés provoca niveles de activación elevados que reducen el enfoque atencional del deportista, o también puede provocar déficits atencionales producto de una activación muy baja.
- El estrés puede provocar una sobreactivación muscular específica que puede dificultar la flexibilidad y la coordinación motora, dificultando los movimientos aumentando la vulnerabilidad a las lesiones.
- El estrés puede provocar la presencia de comportamientos incontrolados agresivos y de riesgo físico.
- El estrés puede provocar que los deportistas busquen el control de las situaciones estresantes propiciando excesos de entrenamiento que pueden resultar muy perjudiciales.
- Cuando el ejercicio físico sirve para aliviar síntomas de estrés ajenos a la práctica deportiva (por ejemplo estrés laboral o familiar) es habitual que se produzcan abusos cuantitativos o cualitativos que aumentan la vulnerabilidad a las lesiones.

Estrés posterior a la lesión deportiva

Es habitual que el nivel de estrés originado a raíz de una lesión sea mayor en el caso de:

- lesiones más graves.
- lesiones más duraderas.
- interrupción o deterioro considerables de las actividades cotidianas.
- presencia de otros sucesos vitales estresantes.

Además, también puede aparecer una menor incidencia de estrés coincidiendo con variables como:

- buen pronóstico de la lesión.
- progreso en la recuperación.

- presencia de personas que pueden ofrecer apoyo para la rehabilitación.
- acceso a los registros de los médicos respecto al estado actual de la lesión.
- deterioro del rendimiento deportivo.

Dado lo anterior se puede manifestar que la gravedad/duración de la lesión, el alcance de sus consecuencias en el funcionamiento normal del deportista, las perspectivas de curación de la lesión y los medios y apoyos disponibles durante el proceso de recuperación, determinan en gran medida el carácter estresante de la lesión. Además la situación puede ser aún más estresante si existen otros focos de estrés sumados a la lesión (otros sucesos vitales estresantes como por ejemplo la finalización del contrato deportivo y por ende de la remuneración económica).

A la vez, durante la lesión, el deportista atraviesa por diversas vivencias estresantes como las siguientes:

- **Estrés de la hospitalización y de las intervenciones quirúrgicas**

Con frecuencia, un deportista lesionado debe ser intervenido. Habitualmente debe acometer su operación en las horas o días próximos al momento de la lesión (por lo que se sumará otra fuente de estrés a la ya existente), tras un largo período de dudas y pruebas, o tras alguna intervención anterior que no ha resultado satisfactoria. Toda intervención suele ir acompañada de:

- incertidumbre e intranquilidad.
- miedo a su resultado o a posibles secuelas.

Frecuentemente, a raíz de la operación, el deportista debe ser hospitalizado durante un determinado período de tiempo, lo que supone:

- separación del deportista de su entorno habitual, obligándole a adaptarse a un ambiente en un principio desagradable (camas, camillas, tubos, etc.).
- enfermos alrededor con los que hay que compartir habitación.
- normas de funcionamiento estrictas.
- escenas desagradables alrededor.
- situaciones incómodas (mantener la pierna elevada, inyecciones, etc.).

Si tenemos en cuenta todo ello y lo añadimos al estado anímico adverso que de por sí ya tiene el deportista que está hospitalizado, podremos concienciarnos sobre la importancia de la hospitalización y de las intervenciones quirúrgicas como fuente estresante de gran importancia.

- **Estrés de la rehabilitación de las lesiones**

Como consecuencia de la lesión, y del escaso manejo psicológico, durante el proceso de rehabilitación, el deportista suele estar aun elaborando el duelo por lo que generalmente se encuentra deprimido, enfadado por lo sucedido y con una ansiedad elevada respecto al futuro, lo que influirá en el grado de motivación general del sujeto, esta falta de motivación y/o concentración dificultan el proceso de recuperación de la lesión y por ende se produce una falta de adherencia al mismo.

También puede ocurrir que el individuo vea aliviada la situación de permanente exigencia deportiva gracias a la lesión, y que se acomode a una situación ausente de responsabilidades, evitando asumir las exigencias que impone el seguimiento apropiado de las tareas de rehabilitación.

Además existen numerosos factores relacionados al proceso de rehabilitación, que dificultan el camino de la recuperación del deportista y que pueden ser potencialmente estresantes:

- El empeoramiento de la lesión.
- El avance más lento de lo que se esperaba o deseaba en la recuperación.
- La falta de información respecto al curso de la rehabilitación.
- El dolor, la incomodidad y las situaciones adversas que se deben soportar durante la realización de los ejercicios programados en la rehabilitación.
- El cumplimiento estricto de la terapia de rehabilitación (asistir a las sesiones prescritas, realizar los ejercicios correspondientes, etc.).
- El planteamiento de una nueva exigencia (como es la de la rehabilitación).
- La obligación de adaptar el estilo de vida a las demandas de la rehabilitación (asistir al gimnasio a una hora determinada, etc.).
- La incertidumbre respecto al rendimiento, el estatus y el rol en el futuro.
- La pérdida de destrezas deportivas y de oportunidades de participar en competiciones como consecuencia del período de inactividad).
- La disminución en el contacto con personas relevantes como consecuencia de los cambios de vida que supone el proceso de rehabilitación.
- La presencia de acontecimientos diversos en el entorno deportivo al que pertenecía el deportista antes de producirse la lesión (buenos resultados de otros deportistas, cambios en

el estilo de juego de un equipo por parte de un entrenador, destitución de un entrenador y llegada de otro nuevo con ideas y planteamientos diferentes, etc.).

- **Estrés en el regreso a la actividad deportiva habitual**

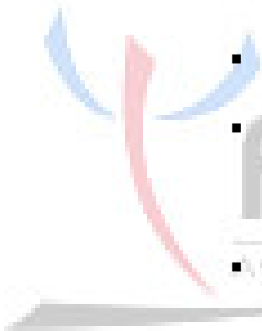
Cuando el deportista ha conseguido la total recuperación de su lesión, debe enfrentarse de nuevo a la vuelta a su actividad deportiva habitual, lo cual a menudo, provocará estrés en el individuo. En la medida que la lesión haya sido más larga, existirá mayor probabilidad en la aparición de las respuestas negativas del estrés. Existen numerosos factores íntimamente relacionados al regreso a la actividad que pueden ser potencialmente estresantes:

- En muchas ocasiones el deportista está obligado a reaparecer sin estar en las mismas condiciones físicas que antes de la lesión. Esto obligará al deportista a adaptarse y aceptar sus limitaciones presentes, algo que para muchos deportistas resulta especialmente estresante.
- El deportista se plantea unas expectativas de como debe rendir (frecuentemente poco reales) y teme no poder cumplirlas.
- El deportista, sobre todo si es muy importante y afamado, deberá enfrentarse a las expectativas de los demás (medios de comunicación, entrenador, público, etc.) respecto a su rendimiento.
- Miedo a no alcanzar pronto un determinado rendimiento, pues podría perder la beca, contrato, titularidad, etc.
- La necesidad de adaptarse a una nueva situación (diferente esquema de juego por la llegada de otro entrenador, adaptarse a ser suplente, cuando antes de la lesión era titular indiscutible, adaptarse a jugar en otra posición, etc.).
- La obligación de volverse a enfrentar de nuevo a las exigencias del entrenamiento y de la competición, que contrasta a menudo con el período de "aparente tranquilidad" del sujeto cuando se encontraba lesionado.
- Nuevo cambio en el estilo de vida del deportista, pues deberá abandonar los hábitos adquiridos durante el período de recuperación, y volver a los anteriores a la lesión.
- El miedo a lesionarse de nuevo, puede disminuir el rendimiento deportivo en la reaparición.
- Incertidumbre respecto al propio rendimiento provocada por la ausencia prolongada de las demandas de la competición.

- Existencia de una limitación permanente en la zona afectada por la lesión, por lo que el deportista deberá adaptarse a realizar su actividad con dicha limitación.

- **Estrés de los deportistas lesionados que deben competir**

Habitualmente, las lesiones no son lo suficientemente importantes como para impedir la actividad deportiva habitual, por lo que puede originarse una situación potencialmente estresante por las siguientes razones:

- 
- Tendrá miedo a jugar lesionado, por lo que inhibirá su comportamiento deportivo en detrimento de su rendimiento y aumentando el potencial estresante de la situación.
 - Su rendimiento será irregular (unas veces se encontrará bien y otras mal) lo cual es muy estresante para muchos deportistas, pues ni ellos mismos podrán saber su estado en la próxima competición.
 - Deberá soportar en muchas ocasiones dolor, sensaciones fisiológicas desagradables, etc.
 - Se encontrará limitado por lo que podrá repercutir en el rendimiento y por lo tanto desencadenar en posibles críticas de los medios de comunicación, en sensaciones de no estar respondiendo a las expectativas, etc.
 - Olvidará en ocasiones las restricciones importantes derivadas de su estado, sobre todo en los momentos en los que se encuentre mejor, por lo que correrá un gran riesgo de caer lesionado.
 - Deberá adaptarse a sus limitaciones, restringiendo su actividad y dosificando su esfuerzo.
 - No podrá descuidar la atención cotidiana a sus lesiones.

- **Estrés de los deportistas lesionados que deben retirarse**

En muy pocas ocasiones, las lesiones pueden provocar la retirada de los deportistas de la práctica activa, con todas las cargas emocionales que esto implica.

Con la retirada obligada, se esfuman una serie de ilusiones, metas, etc. por lo que su potencialidad estresante queda de manifiesto. Estas situaciones estresantes, tendrán que ver fundamentalmente con:

- Las pérdidas, a todos los niveles, que supone el tener que interrumpir la actividad deportiva para siempre.
- La necesidad de recuperar la lesión para poder llevar una vida fuera del deporte en las mejores condiciones.
- La necesidad de rehacer la vida en ausencia de un elemento, la práctica deportiva, que en muchos casos ha sido tan importante.

Esta persona deberá superar la frustración, desmotivación, débil autoconfianza, falta de recursos, etc. Para ello, será apropiada una intervención psicológica encaminada fundamentalmente a dos aspectos:

- el alivio del impacto emocional de la situación.
- la búsqueda de alternativas que suplan el déficit que se produce.

Se entiende entonces, que los factores estresantes siempre van a estar presentes, por lo que el deportista debe de desarrollar y entrenar herramientas psicológicas que le ayuden a afrontar las situaciones estresantes de una manera constructiva y sana, con miras al desarrollo integral de la persona.

Intervenciones psicológicas en el deportista lesionado

Antes de todo, la primera intervención psicológica que debemos de realizar al trabajar con una lesión, es la ESCUCHA atenta de lo que nos dice el deportista, escuchar abiertamente, no saturarlo con información antes de conocer e investigar qué significa esa lesión para la persona, debemos de conocer la valoración subjetiva del deportista de la lesión, que significa para cada quien esa lesión. Debemos de ponernos unas orejas grandes y tener una boca pequeña durante las primeras intervenciones, para así descubrir la particularidad de cada lesión, escuchar a la persona y así dirigir nuestros esfuerzos de intervención de la mejor manera posible.

Luego, es fundamental el prevenir futuras lesiones o recaídas por lo que se debe de desarrollar al deportista los siguientes niveles:

- nivel Cognoscitivo: con el aumento de las capacidades de análisis del deportista, de juicio, crítica, decisión, y control de los procesos perceptivos.
- Psicomotor: es el aumento de las capacidades de aprendizaje, control y regulación del movimiento y con una mejorada autoconciencia, en el plano cenestésico del propio cuerpo.
- Psicoafectivo: es el control mejorado de la emotividad y de la ansiedad, con un consiguiente aumento de la autoestima, de la confianza en sí mismos y de la capacidad de hacer frente a los

problemas. Se trata de trabajar todo lo pertinente al ámbito emocional.

Además, para poder prevenir las lesiones se debe de trabajar con un enfoque multidisciplinario, para lo cual habría que tener en cuenta:

- En relación a la demanda de entrenamiento sería importante ir incrementando progresivamente las demandas físicas que obligue a los deportistas a enfrentarse y controlar la adversidad gradualmente (dolor, cansancio) ayudándolos de ésta manera a que lleguen más "duros" a la competencia.
- Incluir períodos de descanso físico y mental que eviten sobreentrenamiento. Sobre todo en los momentos que exijan muchas horas de trabajo (competencias seguidas)
- Variar el planteamiento de las sesiones de entrenamiento de manera que suscite interés y evitar el aburrimiento y en consecuencia una baja en la motivación.
- Aumentar la motivación, estableciendo objetivos posibles y metas de logro.
- Autoconfianza teniendo control de las variables que lo afectan y que puedan tomar decisiones correctas en el momento adecuado
- Trabajar sobre la influencia del estrés, que puedan reconocer todas aquellas variables que los coloca en una situación estresante y mediante determinadas técnicas puedan alcanzar su estado óptimo.
- Trabajar con los deportistas suplentes que tienen poca actividad y están menos preparados para los efectos del estrés en competencia. Además su tiempo de inactividad los coloca en una situación de ansiedad y estrés que los lleva muchas veces a no medir consecuencias desde lo físico, provocando una lesión o bien reincidiendo en una lesión si su inactividad era por recuperación.

Se debe de procurar una participación activa deportista en su proceso de rehabilitación, en donde participe en la creación de planes de trabajo, debe además de ser flexible y poder replantearse objetivos, así como desligar valor personal al rendimiento deportivo, es decir no considerar que solo vale como persona y es útil cuando gana medallas o compite).

Otras estrategias que se deben de tomar en cuenta son las siguientes:

- Mejorar la comunicación entre fisioterapeuta y deportista
- Proporcionar feedback
- Practicar técnicas de respiración profunda y relajación
- Practica en la imaginación o visualización
- Utilizar auto instrucciones
- Utilizar apoyo social y familiar

- Incluir al deportistas en grupos diversos
- Toda intervención debe de tener un adecuado manejo del entorno.

También el querer aprovechar el tiempo al máximo lleva a los deportistas a jugar infiltrados, doloridos, o con vendajes, trayendo esto no sólo lesiones más graves sino también consecuencias para el futuro del Ser humano que ésta más allá del deportista.

Todo el trabajo citado anteriormente se debe llevar a cabo en forma interdisciplinaria, tanto por el entrenador, el preparador físico, el médico, y el psicólogo deportivo, trabajando de forma conjunta en la prevención como en la recuperación de los deportistas lesionados. El Psicólogo nada podría hacer sin la aceptación y la colaboración tanto de los deportistas como del entrenador.

Finalmente, se podría decir que un manejo adecuado de las lesiones puede cambiar la vida de un deportista, ya sea en deterioro de su actividad o bien potenciándola y ayudándole a crecer con la lesión. Esta en nuestras manos como profesionales en deporte, facilitar procesos saludables y prevenir o bien rehabilitar integralmente las lesiones deportivas.

Referencias Bibliograficas

Blanco, I. y Buceta, J. M. (1993). Intervención psicológica con el equipo nacional olímpico de hockey hierba femenino. *Revista de Psicología del Deporte* 3, 87-100.

- Buceta, J. M. (1987). *Estrés y rendimiento deportivo: Estrategias de intervención*. En E. Echeburúa (ed.) *El estrés: Problemática Psicológica y Vías de Intervención*. San Sebastián: Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas*. Madrid: Editorial Dykinson.
- Crespo, M. y Labrador, F. J. (2001). *Evaluación y tratamiento del estrés*. En J.M. Buceta y A.M. Bueno: *Intervención Psicológica y Salud: Control del Estrés y Conductas de Riesgo*. Madrid: Dykinson.
- Díaz, P., Buceta, J. M. y Bueno, A. M. (2002) *Estrés y vulnerabilidad a las lesiones deportivas*. *Selección*, vol 11, nº 2, 86-94.
- García Ucha, F. *El papel de las emociones en el deporte*
- Galilea, B. (1993). *Intervención en la preparación olímpica desde una institución pública*. *Revista de Psicología del Deporte* 3, 47-54.
- Gil, J. y Delgado, M. A. (1994). *Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Ed. Siglo XXI, Madrid.
- Pérez, G. y al. (1993). *Entrenamiento psicológico para los Juegos Olímpicos de Barcelona 92*. *Revista de Psicología del Deporte* 3, 81-86.
- Roffé M. (2001) *El psicólogo deportivo incluido en el cuerpo técnico: un delicado equilibrio*. En <http://www.efdeportes.com/> Nro. 42.
- Taberero, B. y Márquez, S. (1994). *Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad estado competitiva*. *Revista de Psicología del Deporte* 5, 53-67.