



Universidad
Tecmilenio®

Psicología del Deporte

Intervención psicológica
en lesiones deportivas

Semana 10





Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/C2J0ldXHrwg>



Las lesiones deportivas se han estudiado ampliamente desde las distintas ciencias aplicadas al deporte. Por su parte, la psicología del deporte ha evidenciado, a través de la investigación con rigor científico, la relación causa-efecto y a nivel, incluso de prevención, sobre el estado psicológico-emocional y la incidencia de lesiones. Tal vez las variables del estado psicológico más vinculadas con la aparición de lesiones son los altos niveles de estrés, de ansiedad y la carga emocional.

En este tema vamos a ver cómo es la intervención psicológica en lesiones deportivas. Ayudar a prevenir lesiones deportivas es un reto para los psicólogos deportivos en la actualidad; asimismo, es muy importante realizar un acompañamiento psicológico adecuado una vez que la lesión se presenta, para ayudar a dimensionar las pérdidas que se provocan y, a la vez, orientar las fuerzas para la rehabilitación y reincorporación al trabajo.



Relación entre las lesiones y el estado psicológico-emocional en deportistas

Diversas investigaciones han correlacionado los altos niveles de estrés con la posible aparición de lesiones deportivas, un deportista con niveles altos de estrés puede presentar las siguientes consecuencias que provocan vulnerabilidad:

1. Déficits atencionales
2. Funcionamiento corporal defectuoso
3. Cansancio y agotamiento emocional anticipado
4. Abuso de la actividad para controlar el estrés
5. Conductas incontroladas
6. Disposición elevada de escape o evitación de las situaciones estresantes
7. Debilitamiento del sistema inmunitario
8. Desajustes psicológicos
9. Ansiedad somática
10. Baja autoconfianza respecto al tratamiento
11. Falta de apoyo social
12. Ausencia de motivación



Modelos de estudio sobre los factores psicológicos implicados en lesiones deportivas

Un modelo que dio pie al estudio de la influencia de los niveles de estrés en la aparición de lesiones deportivas es el Modelo de estrés y lesión de Andersen y Williams (1988):



Pautas para la intervención psicológica en deportistas lesionados

Palmi (2001) propone la siguiente ruta de intervención para acompañar el proceso de recuperación a la lesión: fase de inmovilización, fase de movilización, recuperación, reentrenamiento.

Lineamientos que pueden ayudar a orientar la labor de los psicólogos deportivos en el tratamiento de deportistas lesionados:



- Nueva exigencia: afrontar la rehabilitación
- Adaptar el estilo de vida a la rehabilitación
- Cumplir las prescripciones de la terapia
- Dolor, incomodidad, sensaciones adversas
- Falta de información sobre el curso de la rehabilitación
- Avanzar más lento de lo que se espera o desea
- Empeoramiento de la lesión o incertidumbre respecto al futuro
- Pérdida de destreza y oportunidades de participación en competiciones
- Acontecimientos deportivos que supongan una amenaza a los intereses personales
- Menor contacto con personas relevantes
- Sobrepasar los límites de la rehabilitación por el exceso de ganas

Existen otros factores a considerar en el proceso de readaptación:



- Mayor estrés a mayor tiempo de inactividad
- Nuevo cambio de estilo de vida para volver al anterior a la lesión
- Estrés de entrenamiento y competición
- Adaptación a situaciones deportivas
- Problemas por no conseguir determinado rendimiento rápido
- Expectativas de los demás
- Expectativas propias
- Jugar sin estar al 100%
- Adaptación a la lesión
- No saber el rendimiento que se va a tener
- Miedo a recaídas o nuevas lesiones

La lesión deportiva para el deportista normalmente conlleva lo siguiente:

1. Dolor, incapacidad, inmovilidad
2. La interrupción momentánea o definitiva de la carrera deportiva
3. Cambios en el entorno deportivo
4. Cambios en la vida personal y familiar
5. Control emocional
6. Esfuerzo para el trabajo que implica la rehabilitación
7. Readaptación de la zona lesionada
8. Reincorporación gradual al aprendizaje y al rendimiento deportivo



El trabajo psicológico en este tema está orientado, en primera instancia, a prevenir las lesiones, facilitando un estado de calma emocional en el deportista y de un manejo adecuado de sus habilidades de afrontamiento al estrés.



Responde los siguientes puntos:

1. Menciona las consecuencias que provocan vulnerabilidad en deportistas por niveles altos de estrés.
2. Escribe los lineamientos que pueden ayudar a orientar la labor de los psicólogos deportivos en el tratamiento de deportistas lesionados.

- Andersen, M., y Williams, J. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3).
- Palmi, J. (2001). Visión psicosocial en la intervención de la lesión deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1).



Psicología del Deporte

Acompañamiento a
los padres de familia

Semana 10



El trabajo con padres de familia es muy gratificante para el psicólogo deportivo, sin embargo, no es una tarea fácil; orientar a padres de familia requerirá un gran esfuerzo y persistencia profesional.

Cuando el psicólogo deportivo logra apoyar el camino de los padres de familia de niños y niñas deportistas, cosas positivas pueden suceder a favor de los propios deportistas. Por ello, en este tema conocerás las tareas que realiza el psicólogo deportivo con los padres de familia.



Resoluciones

Smoll (1986) clasificó distintos tipos de padres en el deporte:

1. **Padres desinteresados:** aquellos que no reconocen el gran valor del deporte y sus funciones educativas, por lo tanto, no se esfuerzan lo suficiente por acompañar el camino del hijo deportista.
2. **Padres excesivamente críticos:** padres que tienen expectativas poco realistas sobre la progresión deportiva de sus hijos.
3. **Padres vociferantes:** se colocan cerca del campo y todo el tiempo gritan palabras relacionadas con el desempeño de su hijo, de los rivales, del árbitro, etcétera.
4. **Padres entrenadores auxiliares:** se perciben como expertos en el deporte y continuamente contradicen las indicaciones del entrenador; saltan las reglas y normas de equipo.
5. **Padres sobreprotectores:** suelen ser exageradamente cautelosos con los riesgos que conlleva la práctica deportiva.



El ciclo de vida de la familia y su relación con el ciclo de vida del deportista

En el modelo de formación deportiva que se conoce como modelo ecológico, el deportista vive con su familia y solo sale del núcleo familiar por algunas horas del día para ir a un contexto deportivo para entrenar y practicar su deporte. En este modelo la familia es el principal regulador educativo y de

soporte para el desarrollo del niño o joven deportista. Este modelo ecológico es el más utilizado en México y es por eso que cobra especial importancia en lo que acontece en la dinámica de una familia con respecto al desarrollo deportivo.

El contexto de una familia tiene, principalmente, una función biosocial, es decir, al gestarse en la familia la necesidad de descendencia, esta cumple la función de reproducción, creándose las condiciones para el desarrollo físico, psicológico y social de sus integrantes.

Recomendaciones para el acompañamiento a padres de familia de niños y jóvenes deportistas

A continuación, se mencionan algunas líneas de reflexión, buscando orientar los esfuerzos y las ideas de los padres de familia:

- Entender que el alto rendimiento es solo una cualidad de las condiciones del entrenamiento y la competencia, no una obligación competitiva.
- Ayudar a que los padres definan, junto con sus hijos, el objetivo de la práctica deportiva. Animar a sus hijos a que practiquen deporte para sí mismos, no para los demás.
- Recordar que en el deporte existen diversos tipos de objetivos:
 - Físicos, aprendizaje de nuevas habilidades técnicas, mejora de la condición física, etcétera.
 - Psicológicos, aprendizaje del liderazgo, la autodisciplina, la cooperación, la competición deportiva y autoconfianza, entre otros.
 - Sociales, encontrarse con los amigos y hacer nuevas amistades.
 - Divertirse y relajarse.



En muchos de los escenarios del deporte se tienen identificados a los padres de familia como “un gran problema” para que los niños y jóvenes alcancen, de la mejor manera, sus objetivos. Incluso, muchos escenarios deportivos tienen prohibida la entrada a los contextos del entrenamiento a los padres de familia, por lo cual solo dejan a sus hijos y los recogen al terminar.

Para ello, los programas de escuela para padres desarrollan temas como los siguientes, para facilitar su tarea:

1. Aprendizaje deportivo, estadios, procesos y objetivos
2. Emociones, pautas para desarrollar habilidades de control emocional
3. Herramientas para la mejora de la comunicación
4. La influencia de la confianza en el rendimiento deportivo y en el proyecto de vida
5. Valores, conductas morales y éticas en el deporte
6. Seguimiento de normas, disciplina y reglamentos como reguladores de conducta





Responde los siguientes puntos:

1. Explica cuál es el papel de los padres en el desarrollo deportivo de sus hijos deportistas.
2. Menciona qué tipos de padres existen en el deporte.

- Smoll, F. (1986). *Coach-parents relationship: enhancing the quality of the athlete's sport*. Psicología aplicada al deporte. España: Biblioteca Nueva.



Psicología del Deporte

Determinación y disciplina,
hábitos del éxito en el deporte

Semana 10



La historia de los grandes atletas siempre estará llena de aspectos a estudiar, no solo por lo que logran dentro de una cancha, una alberca o una pista, sino también por lo que hacen fuera de esos escenarios. Hoy más que nunca, en el deporte también se busca estudiar esos escenarios para ofrecer a los deportistas las mejores orientaciones sobre cómo invertir su tiempo y, sobre todo, cómo evitar ciertas complicaciones que pueden encontrar en su tiempo libre.

Asimismo, muchos deportistas que tienen gran talento no han sabido ordenar su vida, ser disciplinados y evitar las zonas de riesgo para ellos fuera de los escenarios de entrenamiento; esa es la importancia de este tema, orientar a los deportistas sobre el esfuerzo necesario para cuidar el entrenamiento invisible, ya que las consecuencias podrían ser clave para alcanzar el éxito deportivo.



Preparación invisible, descripción del concepto

El entrenamiento invisible son todas aquellas actividades “cotidianas” que realiza un deportista fuera de los horarios de entrenamiento, en las cuales el entrenador no está presente y no las puede ver.

Algunas de estas actividades son las siguientes:

1. Descanso
2. Nutrición e hidratación
3. Higiene
4. Orden
5. Responsabilidad
6. Sueño
7. Estudio
8. Actividades laborales



Relación entre la preparación académica del deportista y el rendimiento deportivo

Normalmente, en la infancia y adolescencia se hace común que el deportista combine la asistencia a la escuela, para desarrollar su camino académico, con la asistencia a entrenamientos en los periodos donde los horarios de clase han terminado.

Algunos proyectos, principalmente del deporte de alto rendimiento, en etapas infantiles han creado sus propias escuelas para atletas con la intención de flexibilizar horarios, disminuir la carga de tareas en casa y, a su vez, apoyar con la justificación de faltas cuando se viaja a competencias.

Sin embargo, es un hecho que no todos los niños y jóvenes deportistas asisten a escuelas para atletas y los propios padres de familia deben ser capaces de mantener un diálogo positivo con la dirección escolar para la gestión de permisos sobre faltas por competencias, sobre salidas para revisiones médicas cuando hay lesiones o sobre compromisos de entrenamiento que pueden cruzarse con horarios escolares.



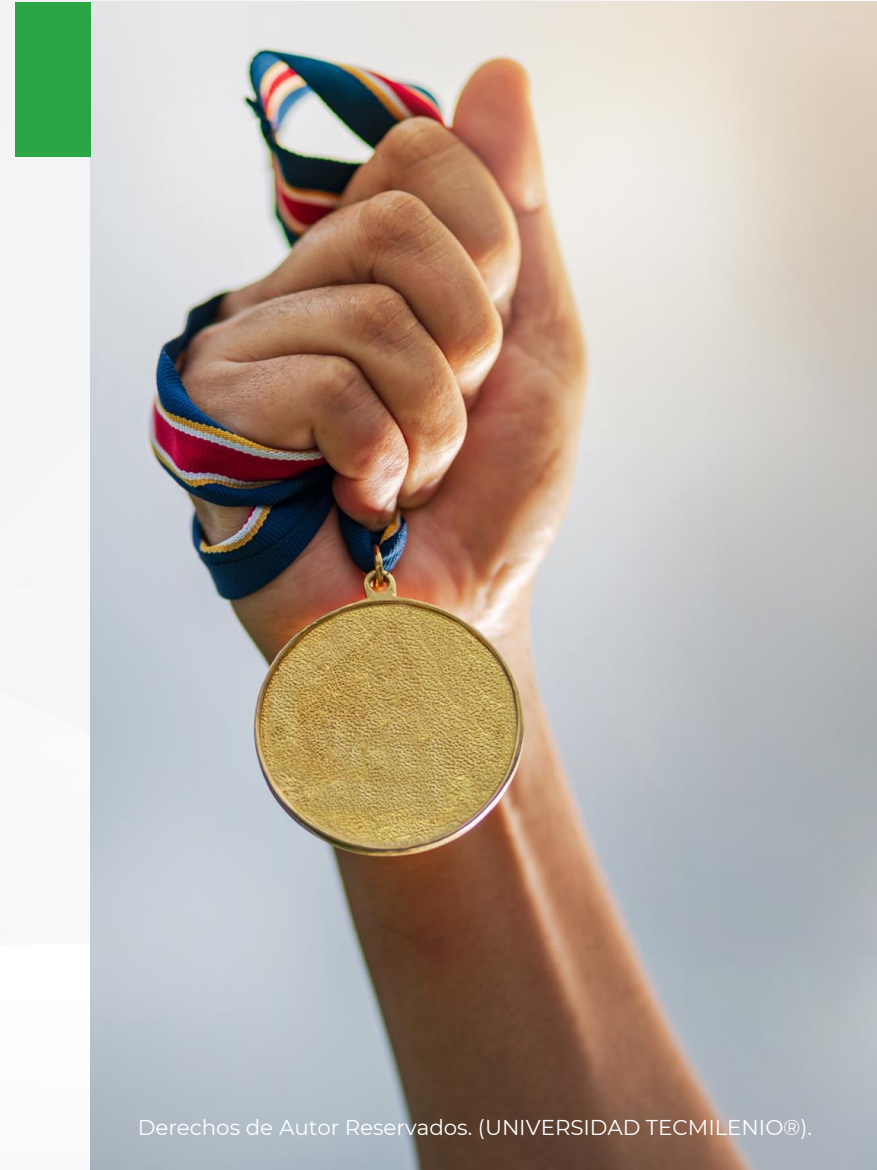
Desarrollo de hábitos de éxito como parte de un proceso educativo

Los deportistas determinados presentan las siguientes cualidades:

1. Saben dónde están y hacia dónde quieren crecer.
2. Tienen claridad de lo que necesitan construir/lograr en un corto plazo.
3. Valoran su esfuerzo.
4. Controlan sus emociones de manera eficiente.
5. Son innovadores y emprendedores en su propia disciplina.
6. Al momento de competir, muestran liderazgo, además de rendimiento.
7. Son capaces de sostener la búsqueda del objetivo hasta el final del tiempo de competencia. Otros cambian o suplen objetivos, según el marcador o las dificultades.
8. Logran un nivel alto y actualizado de autoconocimiento.
9. Son asertivos.
10. Mantienen un nivel alto de confianza en sus propias habilidades.
11. Logran inspirar a los demás con su trabajo, dentro y fuera del deporte.
12. Logran marcas, tiempos, rendimientos altos.
13. Llevan procesos de formación deportiva más estables.
14. Son expertos en resolver los problemas que se presentan en las situaciones de máxima exigencia.
15. Cumplen sus propias promesas de esfuerzo.
16. Luchan por sus objetivos hasta el final.
17. Rompen continuamente sus propios límites.

En la actualidad, para lograr el máximo rendimiento deportivo, más que basarse en el talento del atleta, se busca lograr verdaderas curvas de aprendizaje que, a su vez, provocarán curvas de rendimiento un poco más permanentes.

La teoría de “alimentación” (*nurturing*) en deportistas menciona que las horas de práctica son más importantes que el talento natural en el desarrollo de la pericia o experiencia. También menciona que el nivel de rendimiento está directamente relacionado con la práctica acumulada y que, independientemente de la habilidad individual, se necesitan al menos 10 años de práctica intensiva para adquirir las habilidades y experiencia requeridas para empezar a ser un experto dentro de cualquier contexto.





Responde los siguientes puntos:

1. ¿Qué actividades implica la preparación invisible de una deportista?
2. ¿Qué hábitos de éxito forman parte de un proceso educativo en deportistas?