



Grado en Psicología  
Trabajo de Fin de Grado  
Curso 2014/2015  
Convocatoria Junio

**Modalidad:** Propuesta de intervención

**Título:** Propuesta de intervención psicológica en lesiones deportivas

**Autor:** Rosa María Molina Moreno

**Tutora:** Eva María León Zarceño

Elche a 19 de Mayo de 2015.

## ÍNDICE

1. Resumen .....	3
2. Introducción .....	4
3. Método .....	7
4. Discusión y conclusiones .....	23
5. Bibliografía .....	24
Tabla 1 .....	8
Anexo A .....	28
Anexo B .....	29
Anexo C .....	30
Anexo D .....	31
Anexo E .....	32
Anexo F .....	33

## **Resumen**

Las lesiones deportivas representan uno de los problemas más comunes en el mundo de la actividad física y el deporte, por lo que se hace necesaria una intervención multidisciplinar que aúne tanto el trabajo de médicos, fisioterapeutas y preparadores físicos como el de los psicólogos. Partiendo de esta cuestión esta propuesta de intervención consiste en la aplicación de técnicas psicológicas de forma paralela a la rehabilitación física de la lesión, para mejorar el proceso de adaptación y de recuperación a la misma. Dicha intervención está dividida en dos fases: de Inmovilización y de Movilización, trabajando en cada una de ellas unos determinados objetivos específicos que se espera obtener.

## **Palabras clave**

Lesiones deportivas, intervención psicológica, psicología deportiva, programa de intervención.



## 1. Introducción

“La práctica del deporte está generalizada en todo el mundo” (Boneti, De Campos, De Oliveira, y Vagetti, 2014). Partiendo de esta afirmación, podemos argumentar que el número de personas que realizan deporte es elevado, según la Encuesta de Hábitos Deportivos desarrollada por el Consejo Superior de Deportes en convenio con el Centro de Información Sociológica (CIS) en España el año 2010, el 40% de la población de 15 años en adelante practicaba algún deporte y de ese porcentaje, un 92,5% con gran intensidad al menos una vez a la semana. Este hecho viene dado en gran medida por la cantidad de beneficios asociados a la práctica de actividad física y deporte. Matsudo (2012) clasifica estos beneficios en diferentes niveles: antropométrico, fisiológicos, psicosocial y cognitivo, de caídas y terapéutico.

Pero debemos tener en cuenta que esta práctica, al igual que beneficios, también conlleva algunos riesgos y consecuencias que pueden afectar a la calidad de vida del deportista, entre ellos, el más frecuente de encontrar son las lesiones deportivas.

La aparición de una lesión deportiva representa una situación negativa, tanto para el deportista como para su entorno, debido a los efectos que la misma lleva asociados, como pueden ser dolor, interrupción de la actividad deportiva, limitación o interrupción de actividades de la vida cotidiana y cambios en la vida personal (Buceta, 2008). Por tanto, estas lesiones son vividas por los deportistas como situaciones traumáticas, implícitamente acompañadas por ansiedad, dudas, dolor y miedo (Palmi, 2011).

También debemos destacar la elevada incidencia de estas lesiones, poniendo un ejemplo actual, dentro de la Unión Europea se calcula que más de diez millones de personas al año sufren una lesión deportiva (Petridou, Belechri y Dessypris, et al., 2003), y centrándonos únicamente en los datos de España, Palmi (2001) afirma que un 40% de los deportistas sufren una lesión a lo largo de una temporada, añadiendo a este número elevado de personas los costes económicos que conlleva y el impacto psicológico sobre los deportistas afectados (Palmi, 2014).

Estos datos ponen en relieve la necesidad de propuestas y programas de intervención adecuados, siendo necesaria una perspectiva multidisciplinar en el proceso de rehabilitación de la lesión, ya que la unión de los conocimientos de diversas áreas científicas conllevará mejores resultados (Eklund y Podlog, 2007).

Por lo que respecta a los deportistas afectados, no todos reaccionan igual ante el suceso de una lesión, existen algunos factores que determinan el nivel de ansiedad y estrés que el deportista sufrirá ante la lesión y que afectan también al proceso de afrontamiento y recuperación de la misma. Algunos de estos factores son los expuestos por Brewer (1994) que se centran en: la rehabilitación de lesiones pasadas, el grado de implicación personal en el deporte, la edad, el estilo de pensamiento y el patrón de personalidad.

A la hora de explicar las respuestas y reacciones psicológicas de los deportistas ante el sufrimiento de una lesión podemos utilizar el marco más aceptado (Olmedilla, Garcés de Los Fayos y Nieto, 2002), que es el de la respuesta de reacción al dolor de Kubler-Ross (1969) que expone cinco fases por las que el deportista pasa durante este periodo de lesión: negación, cólera, negociación, depresión y aceptación-reorganización. Estas fases son similares a las del proceso de duelo, ya que esta lesión está considerada por el deportista como una pérdida de su funcionalidad. Aún ciñéndonos a este marco teórico, no podemos asumir que se aplique a todos los casos, es decir, que todos los deportistas pasen por todas las fases ni que estas sigan una determinada secuencia, ya que esta respuesta psicológica está mediada por variables personales y situacionales del deportista (Heil, 1993; Buceta, 1996).

Las respuestas psicológicas de un deportista variarán también dependiendo del tipo de lesión con el que nos encontremos. Debemos tener presente que todas las lesiones no son iguales, varían de mayor a menor grado de gravedad, Heil (1993) las clasifica en: lesiones leves, moderadas, graves, graves con deterioro crónico y graves con incapacidad permanente.

La relación entre la gravedad de la lesión y la rehabilitación psicológica de la misma no está clara, ya que como dijo Williams (1991, p. 514) "la seriedad de una lesión, no determina necesariamente, la facilidad o dificultad de la rehabilitación psicológica". Atendiendo a esta afirmación, tendremos en cuenta que no todos los deportistas se recuperan igual de una lesión, ya que la adaptación psicológica puede ser rápida en algunos casos pero en otros no. Esto, junto con el conocimiento de que el funcionamiento psicológico del deportista es clave para su recuperación y para el mayor bienestar posible en su entorno dentro de los cambios producidos por la lesión, pone de manifiesto la necesidad de una intervención multidisciplinar, ya que aunque el estado físico del deportista sea óptimo para la reincorporación, su estado psicológico puede no serlo.

Los objetivos de las investigaciones en el ámbito de las lesiones deportivas van dirigidos tanto a intervención de forma educativa y preventiva, como al periodo post-lesión a la hora de abordar la rehabilitación y la reincorporación al deporte. Siendo este último el ámbito con un mayor número de investigaciones (Abenza, 2010; Palmi, 2001; Scherzer y Williams, 2008; Wrisberg, 2006).

Existen varias propuestas de intervención y cada autor las divide en diferentes fases o estadios. Hay autores que las dividen en dos fases: de inmovilización y de movilización, siendo esta última dividida en tres más (recuperación, readaptación y reentrenamiento) (Palmi, 2001). Otros autores que encuentran más adecuado dividir esta intervención en tres fases: lesión-enfermedad, rehabilitación-recuperación y retorno (Bianco, Malo y Orlick, 1999), y por último, algunos autores nombran cuatro fases: inicial, entrenamiento compensatorio, entrenamiento transitorio y entrenamiento precompetitivo (Olmedilla, Ortín y De la Vega, 2006).

Las intervenciones psicológicas dirigidas al periodo post-lesión influyen sobre variables como el estado de ánimo del deportista, la capacidad para afrontar la situación y la confianza, junto con la mejora de la adhesión a los programas terapéuticos, lo que es positivo para la recuperación. Es importante también, intervenir formando en habilidades a los médicos y técnicos que van a tratar con el deportista lesionado (Palmi, 2001).

Los objetivos de estas intervenciones psicológicas son mejorar el funcionamiento y el bienestar general durante el periodo de la lesión, contribuir a una rehabilitación más rápida y mejor, favorecer la vuelta a la actividad deportiva normal, prevenir futuras lesiones y ayudar tanto a los deportistas que deben competir durante el periodo de lesión, como a los deportistas que deben abandonar el deporte debido a esta (Buceta, 1996).

A continuación, se expone una propuesta de intervención psicológica en deportistas lesionados que abarca diferentes técnicas y entrenamientos.

## **2. Método**

### **2.1. Análisis de necesidades y priorización de las mismas**

Queda demostrada la necesidad de una intervención multidisciplinar que aúne tanto la parte fisiológica, por parte de fisioterapeutas y médicos, como la parte psicológica de la rehabilitación de una lesión.

Es de máxima prioridad que se incluya en el programa de tratamiento de rehabilitación de una lesión una intervención psicológica, ya que los factores implicados en el proceso de recuperación son variados y heterogéneos y como se ha dicho anteriormente el hecho de que el deportista se encuentre físicamente recuperado no asegura que esté preparado psicológicamente para la vuelta a la práctica deportiva. A la vez de quedar demostrados los beneficios que suponen este tipo de intervenciones a la hora de mejorar el proceso de adaptación a esta nueva situación que interfiere en la vida de los deportistas.

### **2.2. Establecimiento de objetivos**

El objetivo general de este proyecto es diseñar una propuesta de intervención psicológica post-lesión para mejorar el impacto que puede producir una lesión en las emociones y la calidad de vida de los deportistas.

Objetivos específicos:

- Controlar las respuestas emocionales asociadas a la lesión.
- Desarrollar la motivación y la auto-confianza respecto al programa de rehabilitación.
- Optimizar el rendimiento en las tareas de rehabilitación.
- Optimizar el tiempo de inactividad.
- Preparar al deportista para la reaparición.

### 2.3. Temporalización

FASE		CONTENIDO DE LA INTERVENCIÓN
<b>1. INMOVILIZACIÓN</b>		Sesión 0: Habilidades Comunicación Sesión 1: Evaluación Sesión 2: Visión Positiva Sesión 3: Establecimiento Objetivos Sesión 4: Control Dolor Sesión 5: Control Estrés
<b>2. MOVILIZACIÓN</b>	<b>2.1. Recuperación</b>	Sesión 6: Establecimiento Objetivos Sesión 7: Apoyo Social Sesión 8: Aprendizaje Deportistas
	<b>2.2. Readaptación</b>	Sesión 9: Establecimiento Objetivos Sesión 10: Visión positiva Sesión 11: Control Estrés Sesión 12: Práctica imaginada
	<b>2.3. Vuelta a la actividad deportiva</b>	Sesión 13: Establecimiento Objetivos Sesión 14: Práctica imaginada

Tabla 1. Temporalización del Programa de Intervención.

### 2.4. Diseño de la intervención

La duración total del programa de intervención es de catorce sesiones, de 45 minutos cada una, exceptuando las sesiones 5 y 11 que su duración será de 60 minutos.

La intervención se dividirá en dos fases principales: de Inmovilización y de Movilización. A su vez, la fase de Movilización será la que más tiempo conlleve y

estará subdividida en tres fases: Recuperación, Readaptación y Vuelta a la actividad deportiva. Cada fase estará compuesta por un número de sesiones que abarcaran los diferentes objetivos adecuados a las necesidades del deportista en cada una de ellas.

## **1. FASE DE INMOVILIZACIÓN**

Esta primera fase se caracteriza por una gran tensión, visión negativa de la situación y dolor. El objetivo principal de la intervención en esta fase es proporcionar al deportista estrategias de control de la ansiedad y de aceptación positiva de la realidad. Esta fase estará dividida en seis sesiones.

### ➤ **Sesión 0: HABILIDADES DE COMUNICACIÓN**

● **Objetivos:** Enseñar a los diferentes profesionales del equipo multidisciplinar (equipo médico, fisioterapeutas...) habilidades de comunicación para que, conociendo la importancia de la información que proporcionan al deportista lesionado con respecto a la misma lesión y a su proceso de rehabilitación, sepan transmitirla de la mejor forma.

● **Duración:** 45 minutos.

● **Descripción de la sesión y actividades:**

La sesión estará dividida en dos partes, en primer lugar el psicólogo expondrá algunos términos, conceptos y habilidades comunicativas. En segundo lugar, mediante la técnica de rol-playing, se pondrán en práctica estos conocimientos.

El rol-playing estará estructurado de la siguiente forma:

1. Situar el contexto en el que se desarrollará la transmisión de información (recreando el escenario lo más cercano a la realidad posible). El lugar será una consulta médica donde un deportista lesionado acude para la primera revisión al sufrir una lesión durante un partido.
2. Definir el papel de los actores, donde uno de los profesionales ejercerá de paciente y el otro hará de profesional.
3. Explicar el objetivo de la observación y en qué aspectos de ella se deberán fijar.
4. Representar la situación.
5. Poner en común lo observado.
6. Discusión y conclusiones.

- **Material Necesario:** no se precisa.

- **Criterios de evaluación:**

Se evaluarán los conocimientos adquiridos en esta sesión mediante el mismo rol-playing durante la puesta en común de lo observado y durante la discusión y las conclusiones.

También se evaluará preguntando a los mismos deportistas lesionados, en la siguiente sesión, si están satisfechos con la información que han obtenido sobre su lesión y sobre el proceso de rehabilitación que deberán seguir.

➤ **Sesión 1: EVALUACIÓN**

- **Objetivos:** Evaluar el impacto que esta nueva situación ha supuesto en el deportista, identificar las fuentes de estrés e incertidumbre, y aclarar, con ayuda del médico y fisioterapeuta, las dudas sobre el proceso de rehabilitación y la lesión en sí misma.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

La sesión estará dividida en tres partes, en primer lugar, la evaluación consistirá en la realización de una entrevista junto con el pase de una Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y un Inventario de Depresión de Beck, que se realizará al deportista afectado donde se evaluará su estado emocional con respecto a su nueva situación, los cambios que conlleva en su vida diaria y su adaptación a ellos.

En segundo lugar, se evaluará la lesión y su alcance, con la ayuda de un informe médico donde se especifique el tipo de lesión y la gravedad de la misma (utilizando como criterio el tiempo que estará alejado de la práctica deportiva). Durante esta sesión también se evaluará el dolor mediante un Cuestionario Breve de Dolor (BPI).

En tercer lugar, se explicarán las fases por las que el deportista pasará durante el proceso de rehabilitación, con la ayuda de un informe del fisioterapeuta, y las dificultades que puede encontrar en cada una de ellas.

- **Material necesario:**

- Informe sobre la lesión.
- Informe sobre programa de rehabilitación.
- Entrevista semiestructurada.
- Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).
- Inventario de Depresión de Beck.
- Cuestionario Breve de Dolor (BPI).

- **Criterios de evaluación:**

El criterio de evaluación será la cantidad de información que obtengamos de este proceso de evaluación.

➤ **Sesión 2: VISIÓN POSITIVA.**

- **Objetivo:** Educar al deportista en una perspectiva positiva frente a su nueva situación, para que sea capaz de manejar los pensamientos negativos internos y de desarrollar la motivación y la auto-confianza respecto al programa de rehabilitación.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

Esta sesión estará dividida en tres partes, en primer lugar, se explicarán los beneficios que podemos extraer de la lesión, en lugar de las consecuencias negativas más comunes en la visión catastrofista. Le explicaremos que es normal y razonable que se sienta frustrado e irritado ante esta nueva situación ya que no es algo deseado, pero aclararemos que es algo de lo que puede salir y que no conlleva el final de su carrera deportiva y por tanto, no debe convencerse de ello.

Posteriormente se procederá a una breve explicación de la importancia de los pensamientos internos y se realizará un entrenamiento en la técnica de utilizar autoverbalizaciones para manejar los pensamientos negativos y en la de detención del pensamiento, para detenerlo cuando sus diálogos internos sean erróneos.

El entrenamiento en estas técnicas consistirá en detectar los pensamientos negativos acerca de la lesión y controlarlos teniendo preparada una palabra clave, para después de detenerlos sustituirlos por un pensamiento positivo. En el caso de que le resulte difícil detener el pensamiento, se puede acompañar la palabra clave de algún movimiento enérgico que le ayude a reaccionar, por ejemplo apretar los puños, dar una palmada, etc.

En último lugar trabajaremos la tolerancia hacia la incertidumbre que genera la ambigüedad de no saber el momento de vuelta a la competición, recordando al deportista que debe centrarse en los objetivos a corto y medio plazo que se fijarán en una sesión posterior.

- **Material necesario:** no se precisa.

- **Criterios de evaluación:**

Esta sesión se evaluará mediante la adaptación positiva que tenga el deportista tanto a su nueva situación como a la rehabilitación.

### ➤ **Sesión 3: ESTABLECIMIENTO DE NUEVOS OBJETIVOS**

- **Objetivos:** Establecer unos nuevos objetivos adecuados a su situación para mejorar el proceso de recuperación y optimizar el tiempo de inactividad. Y también crear un compromiso de adhesión a la rehabilitación, conociendo las expectativas del deportista hacia la misma.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

Esta sesión consistirá en adecuar las expectativas del deportista sobre el periodo de recuperación mediante el diseño de los objetivos del periodo de rehabilitación de manera conjunta con el equipo multidisciplinar (fisioterapeuta, preparador y entrenador) junto con las expectativas que el jugador tenga hacia la misma.

Se plantearán objetivos a corto y medio plazo en función de las características de la lesión y de la fase en la que se encuentra, intentando que el deportista perciba este tiempo alejado de la competición como un reto para crecer como profesional. Un

ejemplo de uno de los objetivos que podemos plantear a medio plazo puede ser el de mantener y mejorar el nivel físico del resto del cuerpo.

En esta sesión también se establecerá un contrato de compromiso con el jugador para seguir el trabajo marcado por cada profesional. Y se diseñará un autorregistro que el sujeto deberá completar a lo largo de las sesiones de rehabilitación, con el fin de evaluar la adhesión a la misma.

● **Material necesario:**

- Contrato de compromiso (Anexo A).
- Autorregistro de adhesión a la rehabilitación (Anexo B).

● **Criterios de evaluación:**

Se evaluará la adecuación de los objetivos controlando la adhesión al programa de rehabilitación mediante un autorregistro.

➤ **Sesión 4. CONTROL DEL DOLOR**

● **Objetivo:** Entrenar al deportista en el manejo de las sensaciones de dolor mediante la transmisión de estrategias para que controle su activación y este dolor no sea una dificultad a la hora de progresar en su rehabilitación.

● **Duración:** 45 minutos.

● **Descripción de la sesión y actividades:**

La sesión consiste en la transmisión de estrategias para que el deportista controle su activación y sepa manejarla en situaciones del proceso de recuperación de su lesión donde esta le produzca dolor.

Las estrategias utilizadas serán las siguientes:

1. Dirigir la atención a estímulos externos.
2. Atender a imágenes agradables y neutras.
3. Realizar una actividad mental monótona.
4. Imaginar procesos que controlan el dolor.

6. Asociar el dolor a la consecución de un reto personal.

También podremos utilizar como en una sesión anterior, la técnica de detención del pensamiento y de autoverbalizaciones.

Al finalizar esta sesión se volverá a realizar el pase del Cuestionario Breve de Dolor (BPI).

● **Material necesario:**

- Cuestionario Breve de Dolor (BPI).

● **Criterios de evaluación:**

Los criterios de esta sesión serán volver a realizar el pase del Cuestionario Breve de Dolor (BPI).

➤ **Sesión 5: MANEJO ESTRÉS**

● **Objetivo:** Entrenar al deportista en técnicas de manejo del estrés y control de la activación, para que pueda afrontar situaciones difíciles, soportando y superando sufrimiento y dudas sobre el proceso de recuperación.

● **Duración:** 60 minutos.

● **Descripción de la sesión y actividades:**

La sesión estará dividida en tres partes, la primera consistirá en la explicación de la importancia de la relajación y la respiración en el proceso de controlar su activación corporal, y la introducción y explicación de las técnicas que procederemos a utilizar más adelante.

Antes de empezar con los entrenamientos, el deportista cumplimentará la primera parte de la hoja de registro de relajación. A continuación, se realizará en el entrenamiento en respiración abdominal (Anexo C) y posteriormente el entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson abreviada (Anexo D).

Al finalizar los entrenamientos, el deportista terminará de cumplimentar la hoja de registro de relajación.

Por último, se le pedirá al deportista que practique las dos técnicas en casa diariamente, completando la hoja de registro de relajación de la misma forma que en la sesión.

- **Material necesario:**

- Hoja de registro de relajación (Anexo E).

- **Criterios de evaluación:**

Se evaluará si el deportista ha conseguido disminuir su nivel de activación mediante la hoja de registro de relajación.

## **2. FASE DE MOVILIZACIÓN**

Esta segunda fase está dividida en tres etapas donde el deportista va recuperando la funcionalidad motora que tenía antes de sufrir la lesión. El objetivo principal de la intervención en esta fase es proporcionar al deportista las estrategias necesarias para una buena recuperación, readaptación y vuelta a la actividad deportiva. Esta fase estará dividida en ocho sesiones.

### **a) Recuperación**

- **Sesión 6: ESTABLECIMIENTO DE NUEVOS OBJETIVOS**

- **Objetivos:** Establecer unos nuevos objetivos adecuados a su situación para mejorar el proceso de recuperación y optimizar el tiempo de inactividad.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

Esta sesión consistirá en adecuar las expectativas del deportista sobre el periodo de recuperación mediante el diseño de los objetivos del periodo de rehabilitación de manera conjunta con el equipo multidisciplinar (fisioterapeuta, preparador y entrenador) junto con las expectativas que el jugador tenga hacia la misma.

Se plantearán objetivos a corto y medio plazo en función de las características de la lesión y de la fase en la que se encuentra, intentando que el deportista perciba este tiempo alejado de la competición como un reto para crecer como profesional.

En esta sesión también se utilizará el autorregistro que el sujeto deberá completar a lo largo de las sesiones de rehabilitación, con el fin de evaluar la adhesión a la misma.

- **Material necesario:**

- Autorregistro de adhesión a la rehabilitación (Anexo B).

- **Criterios de evaluación:**

Se evaluará la adecuación de los objetivos controlando la adhesión al programa de rehabilitación mediante un autorregistro.

➤ **Sesión 7: APOYO SOCIAL**

- **Objetivos:** Favorecer el apoyo social educando al deportista en el concepto y ayudándole a identificar una red de apoyo social cercana.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

La sesión consistirá en primer lugar en introducir al deportista en el concepto de apoyo social, en sus características y tipos. Además de explicar lo beneficioso que puede resultarle este apoyo a la hora de facilitar el afrontamiento de la nueva situación que supone sufrir una lesión deportiva.

En segundo lugar, identificaremos las redes de apoyo social a las que puede acceder el deportista: médicos, fisioterapeutas, preparadores físicos, entrenadores, compañeros de equipo, familia, amigos, otros deportistas lesionados... Y el apoyo percibido por el mismo de estas diferentes redes.

En tercer lugar le ayudaremos a que confíe en este apoyo a la hora de afrontar su nueva situación

- **Material necesario:** no se precisa.

- **Criterios de evaluación:**

Los criterios de evaluación para esta sesión serán la percepción de apoyo social del deportista y la motivación de buscar apoyo en estas redes.

## ➤ Sesión 8. APRENDIZAJE DE DEPORTISTAS LESIONADOS

- **Objetivo:** Hacer conocer al deportista recomendaciones formuladas por otros deportistas que se lesionaron antes que ellos.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

Esta sesión consistirá en mostrar al deportista que no es el único al pasar por esta situación y que muchos deportistas al igual que él han pasado antes por el proceso de rehabilitarse de una lesión. Para ello se le mostrarán algunas recomendaciones y consejos que algunos deportistas escribieron durante su recuperación y al final de la misma. Algunas de estas recomendaciones son:

- Interpretar el mensaje del propio cuerpo y actuar en consecuencia.
- Aceptar y manejar positivamente la situación, buscando y utilizando los recursos médicos disponibles.
- Utilizar con inteligencia los recursos sociales.
- Fijarse metas.
- Confiar en el equipo médico y los preparadores físicos.
- Trabajar en el entrenamiento de habilidades mentales.
- Utilizar técnicas de creación de imágenes y visualización.
- Desarrollar una atmósfera de participación y competencia.

Por último se le mostrará un vídeo donde Rafael Nadal habla del regreso tras la lesión y de los pensamientos que tuvo durante la rehabilitación.

- **Material necesario:**

- Vídeo - Rafael Nadal habla del regreso tras la lesión.

- **Criterios de evaluación:**

La evaluación de esta sesión consistirá en comprobar si sigue los consejos de los deportistas y si estos le ayudan a una mejor adaptación a su situación.

## **b) Readaptación**

### ➤ **Sesión 9: ESTABLECIMIENTO DE NUEVOS OBJETIVOS**

- **Objetivos:** Establecer unos nuevos objetivos adecuados a su situación para mejorar el proceso de recuperación y optimizar el tiempo de inactividad.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

Esta sesión consistirá en adecuar las expectativas del deportista sobre el periodo de recuperación mediante el diseño de los objetivos del periodo de rehabilitación de manera conjunta con el equipo multidisciplinar (fisioterapeuta, preparador y entrenador) junto con las expectativas que el jugador tenga hacia la misma.

Se plantearán objetivos a corto y medio plazo en función de las características de la lesión y de la fase en la que se encuentra, intentando que el deportista perciba este tiempo alejado de la competición como un reto para crecer como profesional. Un ejemplo de uno de los objetivos que podemos plantear a medio plazo puede ser el de mantener y mejorar el nivel físico del resto del cuerpo.

En esta sesión también se utilizará el autorregistro que el sujeto deberá completar a lo largo de las sesiones de rehabilitación, con el fin de evaluar la adhesión a la misma.

- **Material necesario:**

- Autorregistro de adhesión a la rehabilitación (Anexo B).

- **Criterios de evaluación:**

Se evaluará la adecuación de los objetivos controlando la adhesión al programa de rehabilitación mediante un autorregistro.

### ➤ **Sesión 10: VISIÓN POSITIVA.**

- **Objetivo:** Educar al deportista en una perspectiva positiva frente a su nueva situación, para que sea capaz de manejar los pensamientos negativos internos y de desarrollar la motivación y la auto-confianza respecto al programa de rehabilitación.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

En esta sesión se recordarán los conceptos explicados en la Sesión 2 y se recalcará la importancia de controlar los pensamientos internos negativos.

Se volverá a realizar un entrenamiento en la técnica de utilizar autoverbalizaciones para manejar los pensamientos negativos y en la de detención del pensamiento, para detenerlo cuando sus diálogos internos sean erróneos.

El entrenamiento en estas técnicas consistirá en detectar los pensamientos negativos acerca de la lesión y controlarlos teniendo preparada una palabra clave, para después de detenerlos sustituirlos por un pensamiento positivo. En el caso de que le resulte difícil detener el pensamiento, se puede acompañar la palabra clave de algún movimiento enérgico que le ayude a reaccionar, por ejemplo apretar los puños, dar una palmada, etc.

- **Material necesario:** no se precisa.

- **Criterios de evaluación:**

Esta sesión se evaluará mediante la adaptación positiva que tenga el deportista tanto a su nueva situación como a la rehabilitación.

➤ **Sesión 11. MANEJO DE ESTRÉS**

- **Objetivo:** Entrenar al deportista en técnicas de manejo del estrés y control de la activación, para que pueda afrontar situaciones difíciles, soportando y superando sufrimiento y dudas sobre el proceso de recuperación.

- **Duración:** 60 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

La sesión estará dividida en tres partes, la primera consistirá en recordar la importancia de la relajación y la respiración en el proceso de controlar su activación corporal, y la introducción y explicación de las técnicas que procederemos a utilizar más adelante.

A continuación, se realizará el entrenamiento en respiración abdominal y posteriormente el entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson abreviada.

Antes de empezar con los entrenamientos, el deportista cumplimentará la primera parte de la hoja de registro de relajación. A continuación, se realizará en el entrenamiento en respiración abdominal (Anexo C) y posteriormente el entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson abreviada (Anexo D).

Al finalizar los entrenamientos, el deportista terminará de cumplimentar la hoja de registro de relajación.

Por último, se le pedirá al deportista que practique las dos técnicas en casa diariamente, completando la hoja de registro de relajación de la misma forma que en la sesión.

- **Material necesario:**

- Hoja de registro de relajación (Anexo E).

- **Criterios de evaluación:**

Se evaluará si el deportista ha conseguido disminuir su nivel de activación mediante la hoja de registro de relajación.

➤ **Sesión 12. PRÁCTICA IMAGINADA DE DESTREZAS Y AFRONTAMIENTO**

- **Objetivo:** Preparar al deportista para la vuelta a la competición y para las dificultades que se pueda encontrar en esta.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

La sesión consistirá en un primer momento explicar al deportista la utilidad de la práctica imaginada en deporte y la gran cantidad de deportistas que utilizan esta técnica incluso para entrenar habilidades sin necesidad de sufrir una lesión, si no formando parte del mismo programa de entrenamiento.

A continuación se procederá al entrenamiento de visualización (Anexo F).

Se recomienda realizar previamente ejercicios de relajación si tiene problemas para conseguir imaginarse en las situaciones.

Se pedirá al deportista que realice estos ensayos en imaginación en casa, pudiendo generalizarlo a cualquier situación.

- **Material necesario:** no se precisa.

- **Criterios de evaluación:**

La evaluación de esta sesión se realizará comprobando si el deportista se siente preparado para la vuelta a la actividad deportiva.

### c) Vuelta a la actividad deportiva

#### ➤ Sesión 13: ESTABLECIMIENTO DE NUEVOS OBJETIVOS

- **Objetivos:** Establecer unos nuevos objetivos adecuados a su situación para mejorar el proceso de recuperación y optimizar el tiempo de inactividad.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

Esta sesión consistirá en adecuar las expectativas del deportista sobre el periodo de recuperación mediante el diseño de los objetivos del periodo de rehabilitación de manera conjunta con el equipo multidisciplinar (fisioterapeuta, preparador y entrenador) junto con las expectativas que el jugador tenga hacia la misma.

Se plantearán objetivos a corto y medio plazo en función de las características de la lesión y de la fase en la que se encuentra, intentando que el deportista perciba este tiempo alejado de la competición como un reto para crecer como profesional. Un ejemplo de uno de los objetivos que podemos plantear a medio plazo puede ser el de mantener y mejorar el nivel físico del resto del cuerpo.

En esta sesión también se utilizará el autorregistro que el sujeto deberá completar a lo largo de las sesiones de rehabilitación, con el fin de evaluar la adhesión a la misma.

- **Material necesario:**

- Autorregistro de adhesión a la rehabilitación (Anexo B).

- **Criterios de evaluación:**

Se evaluará la adecuación de los objetivos controlando la adhesión al programa de rehabilitación mediante un autorregistro.

- **Sesión 14. PRÁCTICA IMAGINADA DE DESTREZAS Y AFRONTAMIENTO**

- **Objetivo:** Preparar al deportista para la vuelta a la competición y para las dificultades que se pueda encontrar en esta.

- **Duración:** 45 minutos.

- **Descripción de la sesión y actividades:**

La sesión consistirá en un primer momento recordar al deportista la utilidad de la práctica imaginada en deporte y la gran cantidad de deportistas que utilizan esta técnica incluso para entrenar habilidades sin necesidad de sufrir una lesión, si no formando parte del mismo programa de entrenamiento.

A continuación se procederá al entrenamiento de visualización (Anexo F).

Se recomienda realizar previamente ejercicios de relajación si tiene problemas para conseguir imaginarse en las situaciones.

Se pedirá al deportista que realice estos ensayos en imaginación en casa, pudiendo generalizarlo a cualquier situación.

- **Material necesario:** no se precisa.

- **Criterios de evaluación:**

La evaluación de esta sesión se realizará comprobando si el deportista se siente preparado para la vuelta a la actividad deportiva.

## **2.5. Diseño de la evaluación**

Para la evaluación de este programa partimos de dos dimensiones básicas.

La primera dimensión será el bienestar y la satisfacción del deportista afectado con el programa del deportista. Para realizar esta evaluación se utilizará el pase un

cuestionario ad hoc al finalizar el programa, donde comprobaremos su opinión sobre el mismo y el grado en el que le ha parecido satisfactorio.

La segunda dimensión será la eficacia del programa, que pretende evaluar el efecto que ha tenido sobre la recuperación del deportista. Para su medición se volverá a realizar el pase de los instrumentos utilizados en la sesión de evaluación: Cuestionario Breve de Dolor (BPI), Inventario de Depresión de Beck y Escala de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).

### **3. Discusión y conclusiones**

Durante el desarrollo de este trabajo se han abordado diferentes cuestiones teóricas. Partíamos del problema que supone sufrir una lesión para los deportistas y por consiguiente de la necesidad de una intervención multidisciplinar con el fin de conseguir la mejor recuperación posible para el afectado. Por tanto, la intervención del psicólogo, junto con la del equipo multidisciplinar (médicos, fisioterapeutas, etc.) es de gran ayuda para la adaptación a esta situación y para una mejor recuperación de la misma.

Esta propuesta de intervención ha surgido de aunar diferentes técnicas propuestas por diferentes profesionales de la psicología, con el fin de conseguir una intervención variada e intentado ser lo más completa posible abarcando los aspectos que cada uno de estos autores considera necesario trabajar

Durante el desarrollo del programa se ha buscado conseguir una visión positiva del proceso de lesión y su rehabilitación y conseguir controlar la activación que conlleva dicho proceso, para mejorar la adaptación al mismo durante cada una de sus fases. Las técnicas trabajadas para conseguir esto han sido el establecimiento de objetivos realistas que le ayudaran en este proceso, el control de las situaciones estresantes, el control del dolor que supone una lesión y la práctica imaginada de situaciones; a la vez que la búsqueda del apoyo social y el aprendizaje de deportistas que están o estuvieron en su misma situación.

También se le ha dado importancia al trabajo con los profesionales que tratarán con el deportista mediante la mejora de las habilidades de comunicación, ya que la forma en que estos le den la información al deportista influirá en la percepción de esta.

Con respecto a las limitaciones de esta propuesta, nos encontramos con que cada deportista percibe la lesión de una determinada forma, algunos como un desastre, otros como una oportunidad e incluso algunos como un alivio, y por tanto el nivel de ansiedad y estrés percibido por cada uno no será el mismo. Por esto, se aconseja que para la puesta en marcha de este programa de intervención se realice una adaptación personalizada a las características de la lesión y a las características personales del deportista.

#### 4. Referencias bibliográficas.

Abenza, L., Bravo, J.F. y Olmedilla, A. (2006). Estrategias psicológicas para una intervención en crisis: un caso en balonmano femenino. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 109-125.

Abenza, L., Esparza, F., Olmedilla, A. y Ortega E. (2009). Estados de ánimo y adherencia a la rehabilitación de deportistas lesionados. *Apunts, Medicina de l'Esport*, 161, 29-37.

Abenza, L. (2010). *Psicología y lesiones deportivas: un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica*. Universidad Católica San Antonio, Murcia.

Abenza, L., Esparza, F., Omedilla, A. y Ortega, E. (2011). Construcción de un registro de conductas de adherencia a la rehabilitación de lesiones deportivas. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 455-476.

Abenza, L., González, J., Jara, P., Olivares, E.M. y Ortín, F. (2014). Variables psicológicas e intervención en el periodo postlesión en el contexto deportivo: Revisión y propuestas de intervención. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 465-471.

Almeida, P.L., Buceta, J.M., Lameiras, J. y Luciano, R. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 457-464.

Alzate, R., Lázaro, I. y Ramírez, A., (2002). Efectos psicológicos de la lesión deportiva. *Motricidad*, 9, 209-224.

Boneti, N., De Campos, W., De Oliveira, V. y Vagetti, G.C. (2014). Asociación entre lesión y calidad de vida en deportistas: una revisión sistemática, 1980-2013. *Apunts Medicina de L'Esport*, 49(184), 123-138.

Buceta, J.M. (1996). *Psicología y Lesiones Deportivas: Prevención y Recuperación*. Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (2008). Aproximación psicológica a la lesión deportiva. *I Simposium Nacional de Psicología del Deporte, Lesiones deportivas, prevención y rehabilitación*. Universidad Católica San Antonio, Murcia.

Cantallops, J., Liberal, R., Ponseti, J. y Tomás, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 451-456.

Cases, S. S. y Guerrero, J. P. (2014). Psicología i lesió esportiva: estat actual. *Apunts. Educació física i esports*, 4(118), 23-29.

De Los Fayos, E. J. G., Vera, P. J., & Zafra, A. O. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.

Eklund, R.C. y Podlog, L. (2007). Professional Coache's Perspectives on the Return to Sport Following Serious Injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 207-225.

Fernández, M. Á., González, J. L., López, I., y Manso, M. E. (2011). Evaluación participativa en habilidades para comunicar en 3º de grado de enfermería en el curso 2009/10, la escenificación como método docente y de evaluación. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 8(2), 73.

Garcés de Los Fayos, E. J., Nieto, G. y Olmedilla, A., (2002). *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.

García, A. y Liberal, R. (2011). Percepción de dolor y fatiga en relación con el estado de ánimo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 93-106.

Heil, J. (1993). *Psychology of Sport Injury*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Macià, D., Olivares, J., Olivares, P.J. y Rosa, A.I. (2013). *Intervención Psicológica. Estrategias, técnicas y tratamientos*. Madrid: Pirámide.

Matsudo, S. M. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217.

Ministerio de Educación Cultura y Deporte (2013). "Anuario de Estadísticas Deportivas 2013. Subdirección General de Estadística y Estudios".

Palmi, J. (1995). Componentes psicológicos en la prevención e intervención de lesiones deportivas. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 161-170.

Palmi, J. (2001). Visión psico-social en la intervención de la lesión deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 69-79.

Palmi, J. (2014). Psicología y lesión deportiva: Una breve introducción. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 389-393.

Petridou, E, Belechri, M., Dessypris, N., et al. (2003). *Sports Injuries in the EU Countries in View of the 2004 Olympics: Harvesting Information from Existing Data Base*. Athens: Center for Research and Prevention of Injuries among the Young.

Pittsinger, R., Schwab, L. M., & Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science* 1, 71-79.

Scherzer, C.B. y Williams, J.M. (2008). Bringing sport psychology into the athletic training room. *Athletic Therapy Today*, 13(3), 15-17.

Weinberg, R. S. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico*. Madrid: Panamericana.

Williams J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Wrisberg, C.A. (2006). Recommendations for successfully integrating sport psychology into athletic therapy. *Athletic Therapy Today*, 11(2), 60-62.

**ANEXOS**



## Anexo A.

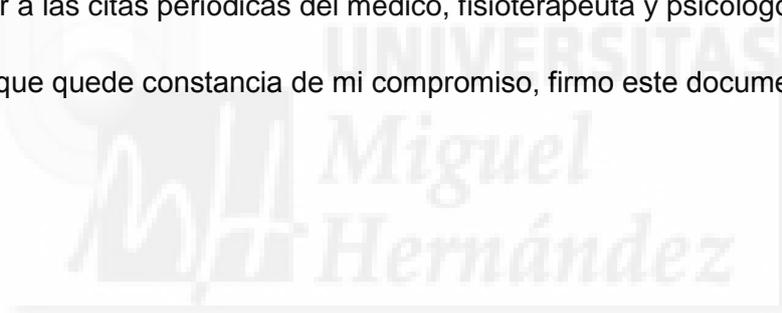
### COMPROMISO DE ADHESIÓN AL TRATAMIENTO

D./Dña

me comprometo a seguir correctamente el tratamiento prescrito por el médico y los consejos propuestos por los fisioterapeutas y el psicólogo con el objetivo de mejorar mi estado de salud y bienestar personal. Este compromiso incluye las siguientes actuaciones:

1. Tomar la medicación prescrita por el médico (en el caso de que sea necesaria).
2. Seguir el programa de rehabilitación indicado por el médico y el fisioterapeuta que me atienden.
3. Realizar la actividad física prescrita por el médico y el fisioterapeuta.
4. Realizar las actividades indicadas por el psicólogo.
5. Cumplimentar el autorregistro proporcionado por el psicólogo.
6. Acudir a las citas periódicas del médico, fisioterapeuta y psicólogo.

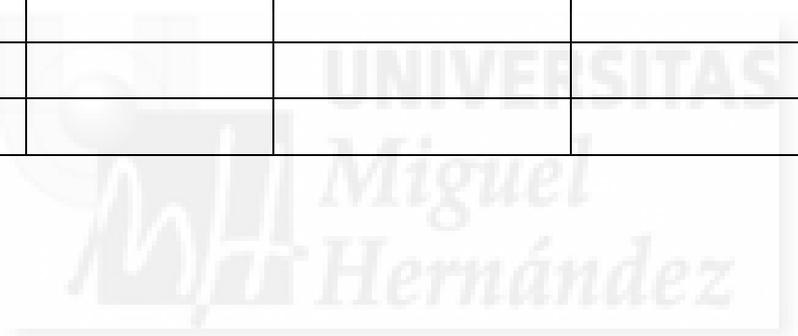
Para que quede constancia de mi compromiso, firmo este documento en .....,



Anexo B.

**AUTORREGISTRO DE ADHERENCIA A LA REHABILITACIÓN DE LESIONES  
DEPORTIVAS**

Nombre del deportista					
Lesión			Deporte		
Fecha	Duración de la sesión	Actividades realizadas en la sesión	Grado de esfuerzo en los ejercicios (0-10)	Beneficios que crees que te ha aportado	Dificultades encontradas



## Anexo C.

### ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN ABDOMINAL

El entrenamiento en respiración abdominal consistirá en situar al deportista en posición tumbada, con una mano encima del vientre y la otra encima del estómago, para proceder a la realización de seis ejercicios. La duración de cada ejercicio será de entre dos y cuatro minutos. Los ejercicios se estructurarán de la siguiente forma:

- Ejercicio previo: identificar la propia respiración. Debe centrar la atención en la respiración.
  
- Primer ejercicio: Inspiración. El objetivo es dirigir el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Se le indicará que al inspirar llene la parte inferior de los pulmones (hinchar el vientre), bajando el diafragma al máximo. Deberá observar que la mano que está sobre el vientre se mueve.
  
- Segundo ejercicio: Inspiración. El objetivo es dirigir el aire inspirado a la parte inferior y media de los pulmones. Es similar al ejercicio anterior, pero una vez se haya llenado la parte inferior de los pulmones, debe llenar también la zona media notando movimiento en la mano del estómago.
  
- Tercer ejercicio: Inspiración. El objetivo es una inspiración completa. Debe marcar los tres tiempos, llenando de aire la zona del vientre, del estómago y del pecho.
  
- Cuarto ejercicio: Espiración. El objetivo es hacer la espiración más completa, pausada y regular. Después de la inspiración completa tiene que llevar a cabo una espiración completa produciendo un leve resoplido al salir el aire.
  
- Quinto ejercicio: Ritmo inspiración-espriación. El objetivo es conseguir una adecuada alternancia respiratoria mediante inspiración completa y espiración completa. En este ejercicio no se marcan los tiempos de la inspiración y la espiración es de forma silenciosa.
  
- Sexto ejercicio: Generalización. El objetivo es generalizar la respiración completa a las condiciones habituales. Se practican los cinco ejercicios anteriores en diferentes posiciones y situaciones.

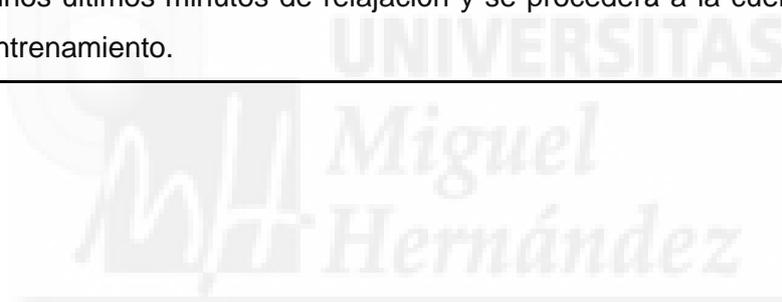
## Anexo D.

### ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

El entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson abreviada consistirá en situar al deportista en posición tumbada y realizar ejercicios de tensión de cuatro grupos musculares: extremidades superiores, cabeza y cuello, tronco y extremidades inferiores (no tensando la zona de la lesión). Se le darán una serie de instrucciones al deportista:

- Primera instrucción: tensar el grupo muscular correspondiente.
- Segunda instrucción: focalizar la atención en el grupo muscular en tensión.
- Tercera instrucción: relajar el grupo muscular correspondiente.
- Cuarta instrucción: focalizar la atención en el grupo muscular en relajación.

Se seguirán estas instrucciones para todos los grupos musculares. Después de esto se dejarán unos últimos minutos de relajación y se procederá a la cuenta atrás para finalizar el entrenamiento.



## Anexo E.

### HOJA DE REGISTRO DE RELAJACIÓN

ANTES DE LA REALACIÓN (PRE)		DESPUÉS DE LA RELAJACIÓN (POST)	
	Puntuaciones		Puntuaciones
Pulsaciones		Pulsaciones	
Percepción subjetiva del grado de relajación *		Percepción subjetiva del grado de relajación *	
Descripción de síntomas emocionales		Descripción de síntomas emocionales	
Descripción de síntomas físicos		Descripción de síntomas físicos	

1. Totalmente relajado, sin tensión
2. Muy relajado
3. Moderadamente relajado
4. Bastante relajado
5. Ligeramente relajado
6. Ligeramente tenso
7. Bastante tenso
8. Moderadamente tenso
9. Muy tenso
10. Extremadamente tenso

(\*) Percepción subjetiva del grado de relajación

## Anexo F.

### ENTRENAMIENTO EN VISUALIZACIÓN

El entrenamiento visualización consistirá en situar al deportista en una posición cómoda y con los ojos cerrados. A continuación le pediremos que visualice un objeto estático, un objeto en movimiento lento y por último un objeto en movimiento rápido.

Una vez conseguido, procederemos a la práctica imaginada de una situación específica como puede ser el primer partido de la vuelta a la competición, este paso irá acompañado de verbalizaciones por parte del deportista de sus sensaciones en esa situación.

Por último, se imaginara esta situación de vuelta a la competición y se ensayará la superación de obstáculos en este proceso, acompañado también de verbalizaciones acerca de sus sensaciones.

