



Factores personales y situacionales en la vulnerabilidad y rehabilitación de lesiones deportivas: dos modelos explicativos/predictivos

Lic. Carlos Giesenow – carlosgie@yahoo.com.ar

Partiendo de la considerable literatura existente sobre los factores psicológicos intervinientes en las lesiones deportivas, que se extiende desde trabajos clásicos como Heil (1993), Andersen & Williams (1988), incluso Buceta (1996), hasta producciones y revisiones más recientes como Pargman (1999) y Williams & Andersen (1998), se pretende presentar en forma esquemática dos modelos que abarcan los factores personales y situacionales que influyen en la vulnerabilidad a las lesiones y en el proceso de rehabilitación. Para mayor claridad se comentan algunos de los puntos. Finalmente, se ofrecen algunas recomendaciones para el abordaje práctico del proceso de recuperación.

Siguiendo las líneas del “modelo de evaluación cognitiva del ajuste psicológico a las lesiones deportivas” y sus revisiones (Brewer, 1994; Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer, & Morrey, 1998; Tracey, 2003), en ambos esquemas se plantea una interacción entre variables personales y situacionales que van a influir, en el primer caso, en la vulnerabilidad a las lesiones y, en el segundo, en los resultados de la rehabilitación.

Vulnerabilidad a las lesiones deportivas

Los factores personales y situacionales interactúan afectando la respuesta de estrés (proceso que tiene lugar cuando las personas perciben un desequilibrio entre las demandas -físicas y/o psicológicas- que se les plantean y su capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes) del individuo. El concepto central desde el punto de vista psicológico es el de vulnerabilidad, la persona con una respuesta de estrés elevada tiene mayor predisposición o riesgo a experimentar lesiones. Obviamente, para que se produzca una lesión entran en juego otras variables independientes del estrés entre las cuales no podemos ignorar a la mala suerte o la casualidad. Pese a que el análisis está planteado aquí desde el aspecto psicológico, se deben mantener las cosas en perspectiva y evitar la tentación de atribuir las causas de las lesiones exclusivamente a estos factores. Si bien es clave el tema de la vulnerabilidad o predisposición, es recomendable no confundir esto con determinismo.



Respuesta cognitivo-emocional-conductual a las lesiones y al proceso de rehabilitación

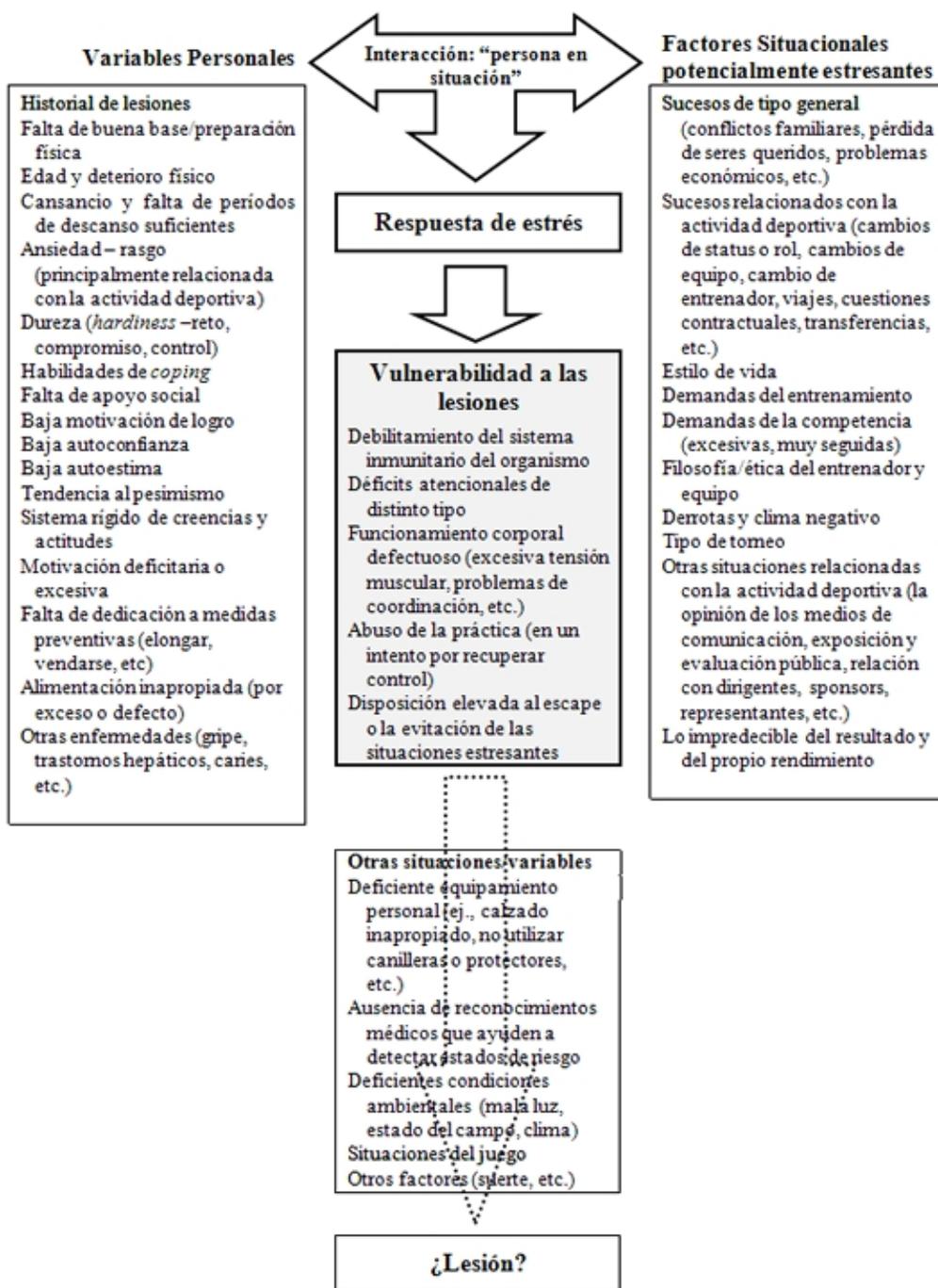
En este modelo la interacción sostenida de las variables personales y situacionales con la evaluación cognitiva de la situación y las respuestas emocionales y conductuales, no solo va a influir en la aparición de la lesión sino también en la respuesta a la misma por parte del deportista. Como resultado de este complejo interjuego se va a producir un resultado con mayor o mejor adecuación en la recuperación física y psicológica. El elemento clave aquí son las estrategias de afrontamiento (*coping*) definidas como “el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como abrumadoras y/o desbordantes para los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1984). Cabe resaltar la inclusión de algunas aptitudes de aparición relativamente reciente a partir de la divulgación de la Psicología Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) como son resiliencia, humor, optimismo y *hardiness* (dureza).

Recomendaciones para optimizar la recuperación física y psicológica:

- Comunicación fluida del equipo interdisciplinario (deportista, entrenador, preparador físico, asistentes, médico, kinesiólogo, psicólogo, nutricionista, etc.).
- Ajuste apropiado de objetivos y expectativas.
- Educar al deportista sobre la lesión y el proceso de recuperación.
- Fomentar el apoyo social y aumentar su “calidad” (que el deportista siga vinculado con sus compañeros de equipo; psicoeducación a familiares y allegados para evitar que se conviertan en una fuente más de estrés: preguntas orientadas a “¿cómo estás?” y no a “¿cuándo volvés a jugar?”).
- Trabajar creencias y distorsiones cognitivas (“lesionado no valgo/no sirvo para nada”, “siempre hay que dar 110%”, “el deportista lesionado es un cobarde”).
- Aumentar el dominio de habilidades de afrontamiento/*coping*.
- Utilización de estrategias psicológicas (relajación, visualización, detención del pensamiento, etc.) con el fin de fortalecer la autoconfianza, aumentar la percepción de control (que el deportista se transforme en un participante más activo del proceso de recuperación), controlar respuestas emocionales inadecuadas, aumentar la tolerancia al dolor y la fatiga, y reducir el miedo a lesionarse nuevamente.
- Fomentar la adhesión a las medidas y sesiones de recuperación.
- Aprovechar para desarrollar intereses (estudios, hobbies, etc.) que han sido postergados por el alto compromiso que el deporte demanda. De esta manera se aprende a contemplar positivamente y utilizar provechosamente el tiempo libre disponible y se estimula el desarrollo personal.

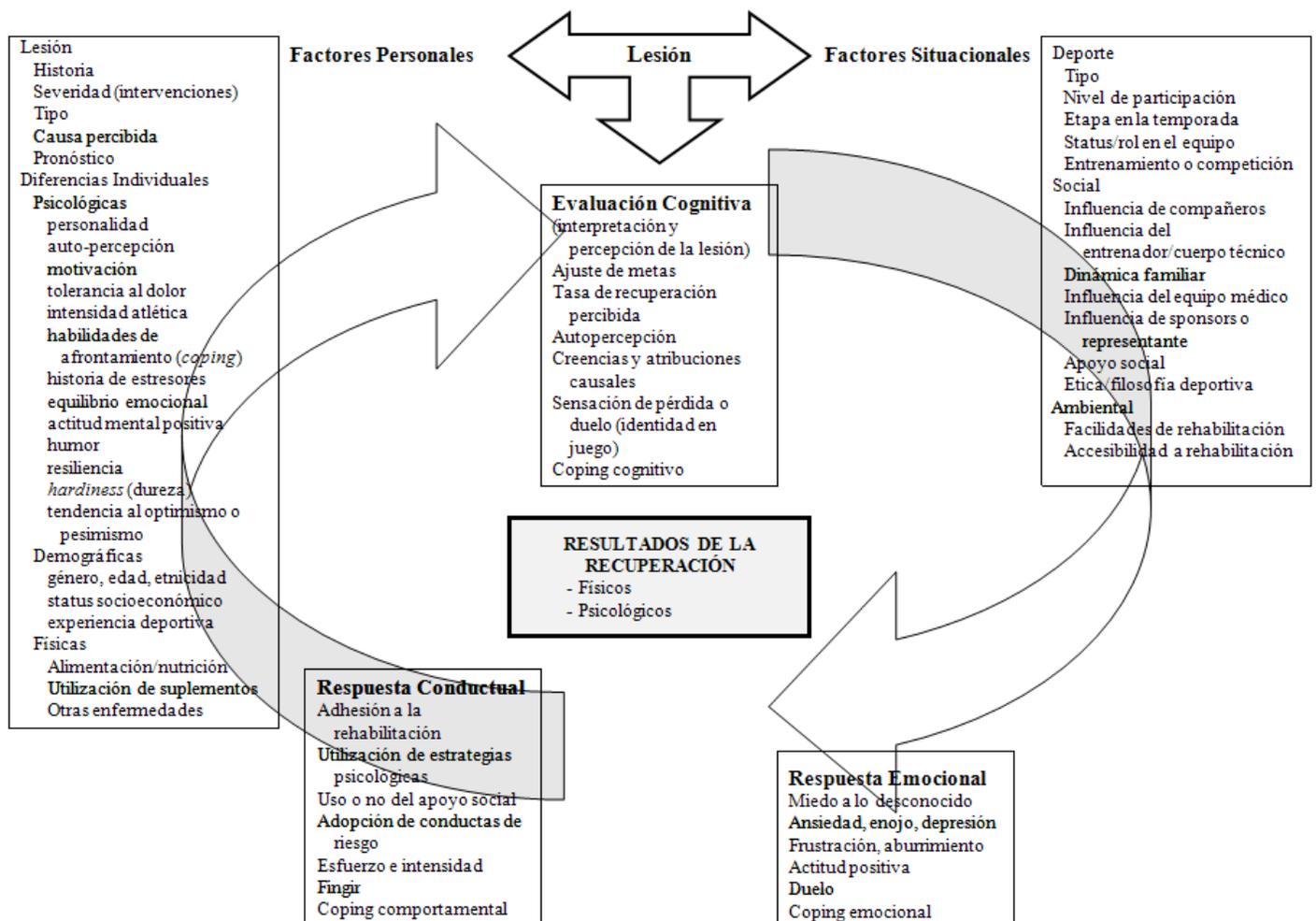


Modelo de vulnerabilidad a las lesiones deportivas





Respuesta emocional a las lesiones y al proceso de rehabilitación





BIBLIOGRAFÍA

[Debido al carácter divulgativo y el estilo esquemático del presente trabajo no se respetó rigurosamente un estilo de citas estricto (como el “estilo APA”). En términos generales, las referencias bibliográficas consultadas fueron las siguientes:]

- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 299-306.
- Brewer, B. W. (1994). Review and critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 87-100.
- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y Lesiones Deportivas: Prevención y Recuperación*. Madrid: Dykinson.
- Díaz, P., Buceta, J. M., & Bueno, A. M. (2002). Estrés y vulnerabilidad a las lesiones deportivas. *Selección*, 11(2), 86-94.
- Ferres Rial, C., & Chalela Suárez, J. (n.a.). *Una propuesta sobre la rehabilitación psicológica de las lesiones deportivas*. Obtenido en <http://psicodeporte.nu/biblioteca/articulos/start.asp?articuloId=22&>.
- Heil, J. (1993). *Psychology of sport injury*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesamiento Cognitivo*. Barcelona: Martínez Roca.
- Mendelsohn, D. C. (1999) *Lesiones deportivas: prevención y rehabilitación desde la Psicología del Deporte*. Obtenido en <http://www.efdeportes.com/efd17a/lesion.htm>.
- Pargman, D. (Ed.) (1999). *Psychological bases of sport injuries* (2nd ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 3-6.
- Tracey, J. (2003). The Emotional Response to the Injury and Rehabilitation Process. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 279–293.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46–69.
- Williams, J. (1998). *Applied Sport Psychology: Personal Growth To Peak Performance*, 3º Ed. Mountview, CA: Mayfield.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 5-25.