

Diseño de un plan de intervención psicológica para mejorar el afrontamiento en atletas lesionados

Design a plan for psychological intervention to improve the coping in injured athletes

*Autor. Psicólogo (Venezuela)
**Tutora (Cuba)
Universidad de la Ciencia de la Cultura Física
y el Deporte "Manuel Fajardo"

Lic. Mariher Sarcos
Dr. C. Martha Cañizares
maye24@hotmail.com

Resumen

Actualmente existen líneas de investigación dirigidas a estudiar: el estrés, el afrontamiento, y su relación en situaciones que generan inestabilidad emocional en el ser humano. Según el modelo de estrés planteado por Lazarus y Folkman (1986) dos elementos fundamentales del proceso de estrés son la evaluación cognitiva y el afrontamiento, los seres humanos, ante cada situación realizan una evaluación exhaustiva de la misma para determinar su importancia y las implicaciones que tiene para su vida y en función de esto la clasifican como: irrelevante, positiva o estresante. La disponibilidad de las herramientas y la posibilidad de aplicarlas van a determinar en diversos casos que se incremente la percepción de amenaza en el sujeto o, que por el contrario, disminuya. Teniendo esto en consideración encontramos la necesidad imperante de trabajar dentro del vasto campo deportivo ya que nos encontramos un estrés importante como lo son las lesiones en atletas de alto rendimiento, ya que generan un problema a resolver por el cuerpo técnico especialmente en el área de la psicología deportiva. Una lesión causa una frustración en el deportista frenando así el trabajo realizado en horas interminables de entrenamiento, evita la realización de las competencias previstas, disminuye las esperanzas de cumplir las metas planteadas, trae consecuencias colaterales si es miembro de un equipo, haciendo que el atleta sienta culpa, y finalmente una pérdida emocional y económica de parte de sus familiares, patrocinadores, país o de él mismo. Este trabajo persigue diseñar una intervención específica en el afrontamiento en lesiones, y no solo proponer una intervención "general" que nos ofrezca altas probabilidades de éxito, "en general", pero que, podría ser, en este caso "en particular", no tan eficaz por no adaptarse a la persona y las circunstancias concretas.

Palabras clave: Lesión deportiva. Intervención psicológica. Afrontamiento.
Tesis en opción al título de Máster en Psicología del Deporte

Recepción: 08/12/2014 - Aceptación: 17/02/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 202, Marzo de 2015.
<http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Objetivos de la investigación

Objetivo general

- Diseñar un plan de intervención psicológica para mejorar el afrontamiento en atletas lesionados.

Problema científico

- ¿Cómo mejorar el afrontamiento de un atleta frente a una lesión deportiva?

Objeto de estudio

- El afrontamiento que utiliza un atleta lesionado.

Campo de acción

- Consultorio psicológico.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan un plan de intervención para el mejoramiento del afrontamiento en atletas lesionados?
2. ¿Cuáles serían las estrategias psicológicas que deben tomarse en cuenta para crear un plan de intervención psicológica que mejore el afrontamiento en atletas lesionados?
3. ¿Cómo elaborar un plan de intervención psicológica que mejore el afrontamiento en atletas lesionados?
4. ¿Cómo validar que el enfoque y las herramientas a utilizar sean las más idóneas para trabajar el afrontamiento en atleta lesionados?

Tareas científicas

1. Analizar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan un plan de intervención para el mejoramiento del afrontamiento en atletas lesionados.
2. Determinar las competencias psicológicas que deben tomarse en cuenta para crear un plan de intervención psicológica que mejore el afrontamiento en atletas lesionados.
3. Diseñar un plan de intervención psicológica que mejore el afrontamiento en atletas lesionados.
4. Validar el enfoque y que las herramientas a utilizar sean las más idóneas para trabajar el afrontamiento en atleta lesionados.

Justificación de la investigación

Los principales aportes teóricos y prácticos que brinda la investigación son:

Aportes teóricos

1. El adentrarse al conocimiento de la variable afrontamiento frente a un caso específico como lo son las lesiones en un atleta.
2. La propuesta de un modelo teórico y metodológico que permita estudiar las mejora de las lesiones desde la ciencia psicológica.

Aporte metodológico

1. Diseño de una estrategias metodológica de procedimientos mixtos, para el estudio de la dimensión psicológica afrontamiento ante una lesión deportiva.

Aportes prácticos

1. Descripción práctica del plan de intervención para el mejoramiento del afrontamiento en atletas lesionados.
2. Adaptación y sistematización de un conjunto de técnicas y procedimientos psicológicos para el estudio, evaluación y diagnóstico de la dimensión psicológica afrontamiento.

La novedad y originalidad del estudio se centran en la realización, por primera vez en nuestro medio, de la caracterización psicológica del afrontamiento, bajo una situación poco tomada en cuenta como lo son las lesiones deportivas.

La calidad de vida de un atleta puede verse muy afectada, lo cual permite comprender, desde la propia subjetividad, regularidades comunes en personas que se ubican en la misma situación de lesionado, independientemente de las diferencias objetivas, personales y psicológicas presentes, así podremos llegar a identificar factores psicológicos determinantes en su percepción y vivencia, lo cual, de hecho, constituye un primer nivel de intervención.

El estudio resulta factible al contar con recursos materiales y humanos que pueden hacer posible su réplica, no resulta costosa y los resultados esperados tienen impacto en los aspectos teóricos, prácticos y metodológicos en nuestra ciencia, al aportar conocimientos y herramientas para diagnosticar e intervenir de manera eficaz y eficiente en la percepción y vivencia de los atletas, y con ello se avala la investigación presentada.

La importancia teórico práctica del trabajo realizado radica en aportar a las ciencias psicológicas del deporte en específico un conjunto de conocimientos y procedimientos metodológicos de utilidad en la esfera investigativa y asistencial, para el diagnóstico, la interpretación y la intervención eficaz sobre el afrontamiento en atletas lesionados. Los resultados de esta investigación serán útiles a diferentes sectores del área deportiva que trabajan con atletas lesionados por ejemplo médicos, fisioterapeutas, entrenadores y especialmente psicólogos deportivos. A partir de las estrategias de afrontamiento se logrará establecer un abordaje más efectivo en el mejoramiento de la lesión y las herramientas que usa el atleta para manejarla, la información sería útil no sólo para el equipo multidisciplinario sino para cualquier atleta que desee mejorar sus habilidades para enfrentar su lesión.

Procedimiento

1. Se realizó el estudio teórico y metodológico de la investigación
2. Se investigaron y pusieron en práctica diferentes estrategias de intervención psicológica y posteriormente se escogieron las que mostraron cumplir más con los objetivos del mejoramiento de estrategia de afrontamiento buscada utilizar con el atleta.
3. Finalmente se analizaron los resultados y se diseñó el plan de intervención que posteriormente fue evaluado por el método de expertos.

Métodos a emplear

Plan de intervención psicológica para mejorar el afrontamiento y las herramientas del atleta que se encuentra lesionado

Tabla 1

Indicadores	Intervención psicológica
Afrontamiento Activo	<p>Se trabajara en función de metas y pasos específicos que deben darse para el cumplimiento de cada una, de ese modo se usara la estrategia de resolución de problemas de modo planificado.</p> <p>Se le pedirá al atleta que enumere 3 metas a corto plazo, 2 metas a mediano y 1 a largo plazo y como obtendrá cada una por pasos. Esta estrategia de afrontamiento implica iniciar una acción directa, incrementar el esfuerzo propio para hacer frente a situación y tratar de ejecutar paso a paso intentos para enfrentar la situación.</p>
Planificación	<p>Se Trabajara atreves de feedback semanales monitoreando las metas del atleta planteadas en el afrontamiento activo y en las diferentes estrategias de afrontamiento que se vayan usando.</p> <p>Es mejor trabajar las metas cortas e ir corrigiendo lo que no sea posible darse y reestructurar la meta.</p>
Supresión de actividades complementarias	<p>Buscar con el atleta eventos que pueden estar desviándolo de la mejora de la lesión así lograr evadir momentáneamente algunos proyectos, eventos, o dejando así otros aspectos de lado para afrontar la lesión. Se deriva de lo que comenté en la estrategia de planificación así se ira trabajando integralmente.</p>

<p>Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales</p>	<p>Recomendar al atleta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Que busque en su entorno atletas lesionados que se hayan recuperado de lesiones. -Que cuente con un cuerpo técnico adecuado médico, fisioterapeuta, nutricionista, y todo profesional que pueda ayudarlo en su mejoría. -Apoyo informativo.
<p>Búsqueda de apoyo social con fines emocionales</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Realizar una evaluación de temperamento con el atleta con el fin de conocerle, enseñarle las fortalezas y debilidades para que pueda separar la compañía de la necesidad de apego o dependencia hacia otras personas durante la lesión. (Especialmente si tiene un temperamento vulnerable a esta clase de dependencia) - Realizar una reunión con familiares cercanos y enseñarles el tipo de apoyo que requiere el atleta.
<p>Expresión emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Se le dará al atleta una lista de emociones positivas y negativas para que indique cuáles ha experimentado durante la lesión. -Se buscará que el atleta se concentre en las emociones que se está experimentando las explique con la finalidad de reducir la ansiedad o el estrés que está enfrentando.
<p>Negación</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Buscar que el atleta cuente la historia de cómo se lesionó y todas las vivencias que a pasado en tercera persona y luego en primera. -Hacerle ver que es importante que tome conciencia de su situación y mostrarle que evitar enfrentarla, sólo crea problemas adicionales, pues da lugar a que el problema torne más serio y por tanto cuando sea indispensable hacer frente a la situación, la situación será mucho más difícil
<p>Distanciamiento Conductual</p>	<p>El distanciamiento conductual ocurre con mayor frecuencia cuando las personas consideran que su afrontamiento no va a resultar lo suficientemente efectivo, así que se trabajara con el atleta la autoconfianza y la autoeficacia haciéndolo describir qué lo lleva a pensar que el podrá salir rápido de esta lesión y qué no, para así finalmente reforzar cognitivamente las fortalezas y buscar disolver los argumentos de las debilidades.</p>
<p>Distanciamiento Cognitivo</p>	<p>Se le mostrará al atleta lo grave que puede ser distraerse y no enfocarse en la lesión se le hará hincapié en cosas que puede hacer para lograr el distanciamiento conductivo sin percatarse, como por ejemplo: soñar despierto, dormir más de lo usual, o evadir viendo televisión o yendo al cine. Esta estrategia se debe usar en el tiempo de la rehabilitación.</p>
<p>Reinterpretación positiva</p>	<p>Se le pedirá al atleta que reconstruya el momento de la lesión a través de una visualización sofrológica convirtiendo así el suceso y las consecuencias en eventos menos estresantes, aceptando y reflexionando; Sacando así un aprendizaje positivo. En general, se podría considerar que esta estrategia es funcional para algunas personas, pero también puede tornarse disfuncional si se mantiene por demasiado tiempo o se</p>

	da prioridad en situaciones en las que otras estrategias pueden ser más funcionales.
Aceptación	Se le pedirá al atleta que escriba como fue el evento estresor antes, durante y momentos después. Se tomara en cuenta que englobe sus pensamientos, dolores y la descripción de personas que estuvieron en el suceso.
Retraimiento	<p>Evaluar atreves de preguntas específicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Del 1 al 10 indique que tanto esperas que la oportunidad adecuada se presente por sí sola. 2. Del 1 al 10 que tanto te has contenido para solucionar las consecuencias de la lesión, 3. Del 1 al 10 que tanto ha pensado en no actuar demasiado rápido. <p>Si el paciente tiene cifras altas en las respuestas esto nos indica que utiliza el retraimiento como técnica de afrontamiento si es así se buscara que el atleta admita que le está sucediendo conscientemente y lo trabaje.</p>
Afrontamiento religioso	Evaluar en qué medida se utiliza esta área para evitar afrontar el problema o como apoyo emocional únicamente.
Alcohol y Drogas	Es importante tener en cuenta que con una pequeña charla informativa sobre la repercusiones de utilizar Alcohol y Drogas para el proceso de lesión y la recuperación (el atleta puede tomar conciencia sobre el uso indebido de estupefacientes y alcohol evitando así que lo utilice como técnica de afrontamiento).

Conclusiones

- A partir de la búsqueda bibliográfica realizada se pudo reflexionar sobre la importancia, características y desarrollo de las estrategias de afrontamiento en la recuperación del atleta con lesiones.
- Se constata que existen pocos estudios que involucre las lesiones con el afrontamiento teniendo así una relevancia actual la investigación.
- Se trabajó con los dos estilos de afrontamiento centrado en el problema y centrado en las emociones trabajando mucho mas profundamente la repercusión positiva o negativa que podría tener en el atleta cada una
- Se alcanza coincidencia notable *entre el tipo de error en el tiro libre y la tendencia del error en la percepción de distancia* central en la totalidad de los deportistas estudiados, que en los tiros cortos alcanza valores estadísticamente significativos
- A partir de los aportes y las dificultades confrontadas se elaboró el plan intervención final para así favorecer el desarrollo y la mejora del atleta trabajando su afrontamiento.

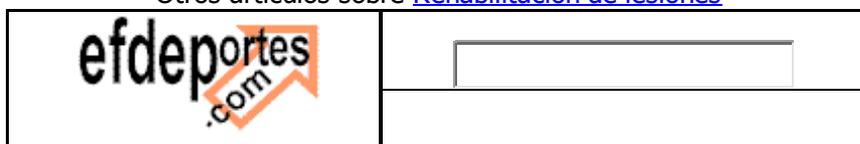
Recomendaciones

- Situar a disposición de los psicólogos del país la tesis para que puedan probarla y así potencializar el rendimiento de los atletas lesionados y evita la deserción deportiva.
- Continuar esta investigación, aplicando pre-test y post-test para así evaluar la significación específica en cada atleta de las diferentes disciplinas.
- Trabajar con una población femenina y otra masculina y ver si el plan de intervención tiene igual significación en algún sexo o en ambos por igual.
- Utilizar un instrumento que evalúe el afrontamiento en el área de salud específicamente en las lesiones y que discrimine entre individuos que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema de aquellos que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.
- Para futuras investigaciones sería pertinente incluir una evaluación de la influencia de las creencias en la mejora de atletas lesionados.

Referencias bibliográficas

- Arias, F. (1999) *El proyecto de investigación: guía para su elaboración* (3ª edición). Caracas: Editorial Episteme.
- Aracuel Tubío, José Carlos; Pérez Córdoba, Eugenio Antonio: *Psicología del Deporte: Investigación y Aplicación*. Málaga, Instituto Andaluz de Deporte. 1997.
- Balluerka, N. y Vergara, A. (2002) *Diseños de Investigación Experimental en Psicología*. Madrid: Editorial Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Lifestyle and Health. Some remarks on different viewpoints. *Social Science and Medicine*, 19, 341-47.
- Bages Nuri, (1990) Estrés y salud: el papel de los factores protectores. *Revista Comportamiento*, vol. 1, nº 1, 17-28.
- Basterra, M. (1999) El cumplimiento terapéutico. *Pharmaceutical Care*, 1, 97-106.
- Becker, M.H. (1974). *The Health Belief Model and personal Ealth behavior*. Health Education Monographs, 2, 324-473.

Otros artículos sobre [Rehabilitación de lesiones](#)



Google

Búsqueda personalizada

EFDeportes.com, Revista Digital · Año 19 · Nº 202 | Buenos Aires, Marzo de 2015
Lecturas: Educación Física y Deportes - ISSN 1514-3465 - © 1997-2015 Derechos reservados