

## La intervención psicológica en las lesiones deportivas

A menudo se habla, y a tal efecto está destinada esta sección, de las lesiones frecuentes que se pueden originar como causa de la práctica deportiva. Sin embargo, es menos frecuente asociar la rehabilitación de estas lesiones a la aparición de otros problemas de carácter psicológico en los deportistas.

El doctor Antonio Hernández Mendo, psicólogo especializado en psicología del deporte de la Universidad de Málaga, ha estudiado la intervención psicológica en casos de lesión y apunta a que es necesario distinguir entre los factores que han propiciado la necesidad de dicha intervención y las razones que justifican su importancia. Se puede afirmar que la necesidad ha surgido a raíz del carácter interdisciplinar de un campo como es la rehabilitación, donde la psicología desempeña un papel importante; a la aparición de nuevas técnicas de curación que reducen el tiempo requerido para una rehabilitación física, pero que no está acorde con el ajuste psicológico paralelo necesario; y también a que los deportistas se han hecho más conscientes de la necesidad e importancia de llevar a cabo un programa para su cuidado.

Las causas que dan paso a la intervención psicológica se agrupan, según el autor, en dos polos distintos: en primer lugar razones de

índole personal y relacional (cuando un deportista se lesiona se convierte en un ser menguado en sus condiciones físicas y además se siente apartado de su mundo de relación), y en segundo lugar razones puramente deportivas y económicas.

La demanda de rendimiento al máximo nivel durante las abundantes competiciones, que día a día van aumentando, así como el incremento en las cargas de trabajo en los entrenamientos han ido produciendo un progresivo crecimiento en el número de lesiones (SA McDonald, CJ Hardy - *The Sport Psychologist*, 1990) y éstas se han convertido en uno de los fantasmas más temidos de cualquier evento deportivo.

El estudio *Psychology of injury and injury rehabilitation* (JM Williams, N Roepke - *Handbook on Research in Sport Psychology*, 1993) demostró la relación que existe entre variables psicológicas, sobre todo variables de personalidad y psicosociales y las lesiones deportivas y su rehabilitación, y es indudable el peso que ejercen estos factores en la contribución a la vulnerabilidad de la lesión y a su recuperación. Desde una perspectiva de salud mental y psicología se deben considerar de vital importancia los factores de índole afectiva, perceptivo-cognitiva, personales y sociales en las lesiones deportivas.



### EL MATIZ

Un estado mental estable es preciso para conseguir un rendimiento deportivo óptimo. La asociación de lesiones deportivas y estados emotivos anómalos es bien conocida, así como la indicación de la práctica del deporte como factor preventivo o terapéutico en los casos de depresión.

Ahora bien, en la fase de recuperación lesional, conseguir un estado mental progresivamente fuerte, provee de las condiciones necesarias para aguantar con estabilidad las necesarias fases de ausencia o descenso de la actividad, para participar en largas y tediosas sesiones de recuperación funcional y en las obligadas fases de inicio del entrenamiento específico con su componente de inseguridad en el gesto deportivo, que en ocasiones se acaba estableciendo como un factor de recidiva lesional que no es nada despreciable.