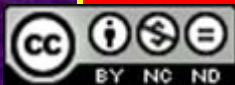


CUIDADO PSICOLÓGICO DEL ATLETA LESIONADO

***Preparado por:
Prof. Edgar Lopategui Corsino
MA, Fisiología del Ejercicio***



Saludmed 2015, por Edgar Lopategui Corsino, se encuentra bajo una licencia "Creative Commons", de tipo: Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico. Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.

CUIDADO PSICOLÓGICO DEL ATLETA LESIONADO

CONSIDERACIONES GENERALES

REACCIONES PSICOLÓGICAS LUEGO DE UNA LESIÓN DEPORTIVA

- ❑ Incredulidad, Rechazo, y Aislamiento**
- ❑ Enojo o Ira**
- ❑ Negociación**
- ❑ Depresión**
- ❑ Aceptación y Resignación Mientras
Continúa Esperanzado**

REACCIONES PSICOLÓGICAS LUEGO DE UNA LESIÓN DEPORTIVA

Incredulidad, Rechazo, y Aislamiento

El atleta responde inicialmente a la lesión diciendo que no hay ningún daño, que la lesión no es tan severa como se pensó originalmente, o que probablemente estará mejor mañana. Cuando venga el día de mañana y la lesión aún permanece, el atleta se sentirá aislado y solo

REACCIONES PSICOLÓGICAS LUEGO DE UNA LESIÓN DEPORTIVA

Enojo o Ira

Una vez el atleta comienza a tratarse la lesión, regularmente se irrita con él mismo y con otros.

REACCIONES PSICOLÓGICAS LUEGO E UNA LESIÓN DEPORTIVA

Negociación

En esta fase el atleta se da cuenta que debe tratarse la lesión con las personas preparadas en traumatología deportiva

REACCIONES PSICOLÓGICAS LUEGO DE UNA LESIÓN DEPORTIVA

Depresión

Luego de tratarse la lesión, el atleta experimenta un sentimiento de pérdida. El daño sufrido por el atleta lo invalida y le hace perder su libertad y comodidad. Se da cuenta que su lesión malogra su deseo de competir

REACCIONES PSICOLÓGICAS LUEGO E UNA LESIÓN DEPORTIVA

Aceptación y Resignación Mientras Continúa Esperando

Idealmente, luego de la etapa de depresión debe seguir la fase de aceptación y esperanza; no obstante, varios factores pueden retrasar o prevenir que ocurra esto

LA PERCEPCIÓN DE LA LESIÓN POR EL ATLETA

Posibles Formas de Percibir la Lesión Atlética

- ❑ Un desastre**
- ❑ Una oportunidad para demostrar coraje**
- ❑ Un alivio de una posible vergüenza por:**
 - Un pobre desempeño deportivo**
 - No jugar por falta de tiempo**
 - Una mala temporada**

LA PERCEPCIÓN DE LA LESIÓN POR EL ATLETA

Otras Maneras de Pensar por El Atleta Lesionado

- ☐ ¿Me recuperaré por completo?
- ☐ ¿Pierdo la oportunidad de exhibir valor?
- ☐ ¿La lesión pone fin a mi carrera?:
 - o Crisis de Identidad
 - o Pensamiento emocionales e irracionales
 - o Sensación de fracaso (interfiere con la rehabilitación)

LA PERCEPCIÓN DE LA LESIÓN

- ❑ **Exagerar el Significado de un Evento**
- ❑ **Simplificar en Exceso Eventos**
- ❑ **Exagera en la Generalización de un Simple Evento**

LA PERCEPCIÓN DE LA LESIÓN POR EL ATLETA

Pensamientos Irracionales del Atleta Lesionado

- ❑ Exagerar el Significado de un Evento**
- ❑ Desatender los Aspectos Importantes de una Situación**
- ❑ Sobre-simplificar los Eventos**
- ❑ Sobre-generalizar un Solo Evento**

LA PERCEPCIÓN DE LA LESIÓN POR EL ATLETA

Pensamientos Irracionales del Atleta Lesionado

❑ Exagerar el Significado de un Evento:

○ *Ejemplo:*

Puede pensar que su carrera como atleta a terminado debido a su lesión

○ *Análisis:*

Evento → **Su Lesión**

Significado Exagerado → **Su Carrera Deportista a Terminado**

LA PERCEPCIÓN DE LA LESIÓN POR EL ATLETA

Pensamientos Irracionales del Atleta Lesionado

- ❑ **Sobre-Simplificar los Eventos:**
 - ***Simplifica Excesivamente los Eventos:***
 - **Buenos o malos**
 - **Correctos o Incorrectos**
 - ***No Utiliza Elementos de Juicio***

LA PERCEPCIÓN DE LA LESIÓN POR EL ATLETA

Pensamientos Irracionales del Atleta Lesionado

❑ Desatender los Aspectos Importantes de una Situación:

- *El atleta puede hacer caso omiso a áreas de valor en una situación:*

- Ejemplo:

Puede desanimarse luego de 10 días de terapia, aún cuando le digeron que tardaría como mínimo de 2 a 3 semanas para poder completar la terapia

- *Análisis:*

Situación → Terapia de Su Lesión

Aspecto Importante Desatendido → Será Completado su Terapia de 3-4 Semanas

Efecto Psicológico → Desanimado y Deprimido

LA PERCEPCIÓN DE LA LESIÓN POR EL ATLETA

Pensamientos Irracionales del Atleta Lesionado

❑ Sobre-Generalizar de un Solo Evento:

○ *Ejemplo:*

Evento → *Un Atleta que tuvo una lesión similar nunca pudo recuperarse, a pesar de una rehabilitación intensa*

Sobre-Generalización → *Nada me puede ayudar a recuperarme*

Conclusión Injustificada → *Siempre estaré propenso a lesiones*

Efecto Final → *El Atleta esta más ansioso, lo cual ocasiona realmente que se lesione con frecuencia*

ALIVIANDO LA LESIÓN

Al Ocurrir la lesión

❑ Recomendaciones:

- *Que vea la lesión desde un punto de vista racional, de auto-mejora:*
 - *No desde una perspectiva de auto-derrota*
- *El atleta debe entender que cuando una lesión obstaculiza el logro de unas metas importantes, es razonable y apropiado pensar que la lesión es desastrosa (desafortunada)*

ENTENDIENDO LA PSIQUE DE UN ATLETA POSTERIOR A UNA LESIÓN

- ❑ **“Coach”**
- ❑ **Terapeuta atlético**
- ❑ **Otros atletas**
- ❑ **Características de la reacción de un atleta ante una lesión:**
 - **Varación en el control emocional**
 - **Características físicas**
 - **Características psicológicas**