

# Trabajo psicológico

## El remedio del deportista lesionado

Hablar de lesiones para quién practica o practicó deporte resulta algo incómodo. Estas pueden provocar una retirada puntual de la práctica deportiva o incluso definitiva, lo que nos lleva a un abandono precipitado. Supone decir “adiós” a un sueño, a una filosofía de vida y mucho más que todo eso.



Una lesión conlleva consecuencias negativas para el rendimiento deportivo, no sólo por las limitaciones físicas, sino por sus consecuencias psicológicas. La pérdida repentina de la actividad física puede crear en el deportista un estado psicológico comparado con el de un proceso de duelo. Es importante conocer las diferentes etapas y la importancia de cada una de ellas. Las etapas dependerán de la gravedad, limitación y duración en el tiempo de la lesión.

**1. Negación:** en una primera etapa el deportista puede negar que la lesión tenga importancia. Esta persona trata de minimizar el alcance de la lesión, quiere sentirse dentro de la competición, seguir participando y la lesión es la barrera que le aparta de su rutina.

**2. Enfado y frustración:** afronta la lesión con emociones negativas. Proyecta su rabia en la mala suerte, en la situación que la provocó, etc. La interpretación de que todo debería haber salido bien y no entender que la lesión forma parte del juego, impide el proceso de aceptación.

**3. Incertidumbre:** el deportista busca la opinión que le haga sentir mejor. Pide opinión a varios profesionales, cuestiona la información, algunos incluso se informan fuera de su círculo más allegado. En este momento, la sinceridad y honestidad con los plazos de recuperación, así como un plan de trabajo coherente es fundamental para eliminar la incertidumbre del deportista. Todos los profesionales

a su alrededor tienen que tener un consenso con el método de trabajo, estar unidos y decir lo mismo. Para ello es vital que el cuerpo técnico esté cohesionado y todos remen en la misma dirección.

**4. Desánimo e incertidumbre:** sobre su futuro. A medida que avanza en la recuperación, habrá altibajos, sensación de avance o estancamiento. El deportista puede cuestionarse si después de la lesión se encontrará igual que antes, si será un jugador relevante, si volverá a participar y ser titular, etc.

**5. Aceptación:** significa centrar la atención en lo que depende de él, trabajar según las directrices marcadas por los distintos profesionales, tener una buena actitud que ayude a su pronta recuperación y

dejar de dar vueltas a lo que no depende de él.

### Participa de forma activa y positiva en tu recuperación

- **Trabaja sobre la influencia del estrés,** reconociendo todas aquellas variables que te colocan en una situación estresante y que mediante determinadas técnicas puedan alcanzar su estado óptimo.
- **Permitete estar triste.** Quizá el camino menos indicado es el de reprimir tus emociones. Siente y expresa la pérdida que estas experimentando.
- **Establece metas nuevas y realistas** Aprende a medir tus éxitos de manera diferente y agrega objetivos psicológicos a este proceso, como proponerte ir de buen humor a las sesiones.

- **Mantén una actitud positiva.** Las emociones positivas favorecen tu recuperación, genera un clima agradable de trabajo y tu fisiología acaba experimentando cambios que pueden acelerar la curación.
- **Minimiza la presencia de emociones negativas** una vez ocurrida la lesión para facilitar su recuperación. Estás mejorando, elige lo que te hace sentir bien: una charla, un cine, un paseo, estar a gusto o dejar de pensar en lo que te atormenta.
- **Entrena para visualizar** con el objetivo de no perder el gesto técnico, es decir, la visualización te va a facilitar una estimulación constante con la conexión neuromuscular.
- **Gestiona los pensamientos negativos** que pueden distraerte de tu objetivo. Aprende a hablar contigo mismo en

términos positivos, orientándote al futuro con ilusión y esperanza. Espera cosas buenas.

- **Desarrolla rutinas similares** a las que previamente formaban parte de tu entrenamiento y de tus actividades dentro de la competición. □



**Patricia Ramírez**  
Psicóloga de la salud y del deporte. Colaboradora de El País Semanal, Marca, TVE y COPE.  
@patri\_psicologa  
patricia@patriciaramirezloeffler.com



**Lorena Cos San Higinio**  
Psicóloga Deportiva Máster en psicología de alto rendimiento y coaching deportivo. Psicóloga de la selección Aragonesa de fútbol. Psicóloga del CE Sabadell FC.  
@lorenacos | www.lorenacos.com