

# Aspectos psicológicos de las lesiones deportivas

Alejandro García Mas

Universidad de las Islas Baleares

[alex.garcia@uib.es](mailto:alex.garcia@uib.es)



## Manuel Zabala Gamarra

“Una mala cirugía y una buena rehabilitación, es posible que se parezca a una buena cirugía con una mala rehabilitación”

“Cuando estudias funcionalmente una rodilla operada, comparada con la otra, ves que no tiene sus mismas características, y sin embargo, el deportista a veces está contento”

# Accidentes de montañismo en España en 2014 (Guardia Civil)

- 1392 personas atendidas/rescatadas
- 528 heridos y 96 fallecidos (768 ilesas)
- Pirineo Aragonés: 34.24% acciones
- Senderismo y camino abrupto: 56%
- Extranjeros: 16%
- Perfil: Varón, entre 30 y 50 años, sin guía y acompañado

# Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas (MGLD, Olmedilla y Garcia-Mas, 2010)

**Antecedentes**  
Determinantes  
y causas  
psicológicas  
de las LD

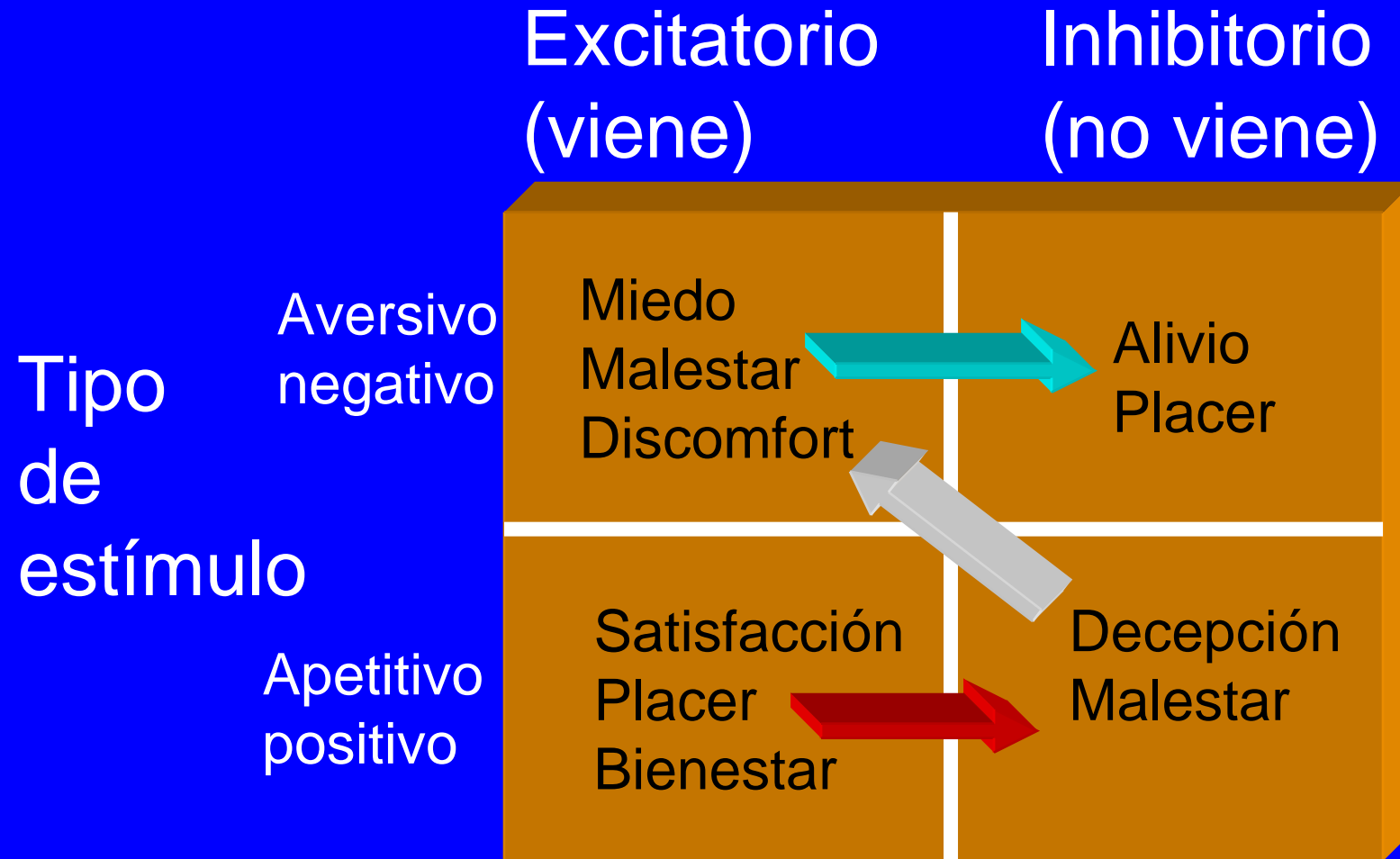
Lesión  
deportiva

**Consecuentes**  
Efectos  
psicológicos de  
las LD

# Modelo Global Psicológico de las Lesiones Deportivas (MGLD, Olmedilla y Garcia-Mas, 2010)



# Las causas de las emociones básicas y el aprendizaje





21 de julio de 2013, Engelbrecht ,en pleno partido ante el **Erfurt** , delantero alemán de 23 años **caía desplomado sobre el terreno de juego**

**Operado hasta cuatro veces del corazón**, en las que incluso **se le implantó un desfibrilador interno** para poder hacer vida normal.

El 22 de noviembre, **Daniel Engelbrecht volvía a jugar** un partido de fútbol. El 5 de diciembre, con el partido empatado a uno en el marcador, Engelbrecht batía a **Markus Kolke**, meta del **SV Wehen Wiesbaden**.

Daba la victoria a su equipo, y se quitaba la camiseta para celebrar, dejando a la vista una **aparatosa protección** del desfibrilador.

**"Es cierto que sigo teniendo miedo. No se me irá nunca. Pero amo demasiado este deporte como para pararme"**



**Toril: "Jesé  
será esclavo de  
su rodilla"**

### **Una recuperación de la que se sacan muchas lecciones**

"Cuando estás arriba, recibes muchas llamadas y mensajes, pero cuando desapareces, pasas al olvido. ' A una persona se le conoce por cómo te trata cuando ya no te necesita".

### **Una lesión que afecta a la rodilla... y a la cabeza**

"Es una lesión de momentos, porque es muy larga.

No es solo física, sino también mental. Hay muchos altibajos, con días de más dudas, de bajones, porque la lesión no siempre evoluciona de la misma manera.

Hay épocas en las que va más rápido, otras en las que parece que no avanzas... Y o sufrí dos lesiones así y el aspecto mental es muy importante".



# Revista de **P**sicología del **D**eporte



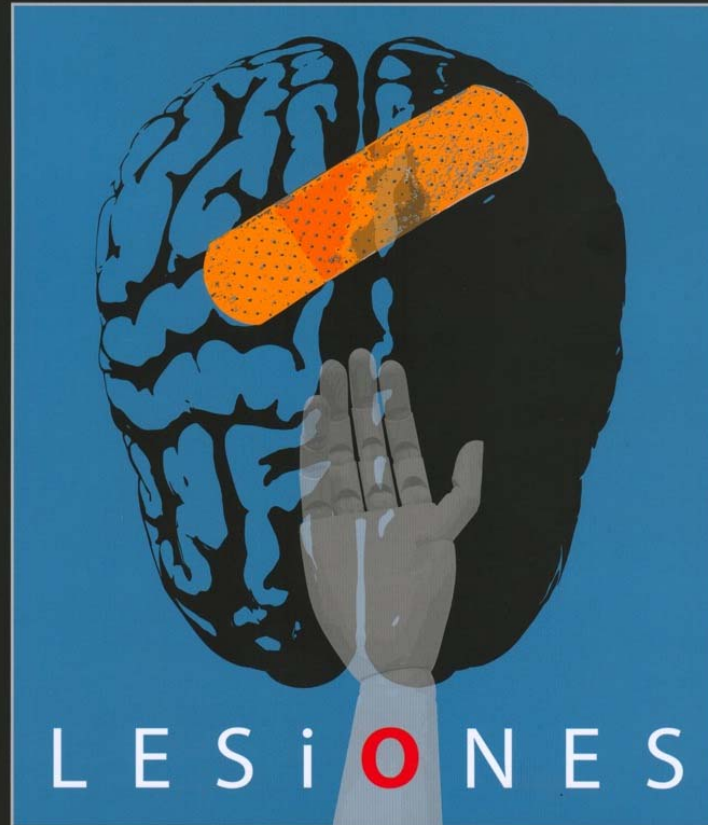
Universitat de les Illes Balears  
Universitat Autònoma de Barcelona

WOS ISI JCR IF 2012: 0.887 - IRISCI FI 2011: 1.216, 1er Ct.  
Index H Google Scholar 2007-2011: 11 - SCIMAGO FI 2010: 0.028  
Qualis A2 CAPES, Brasil; DICE; 33 - APA PsycInfo, Elsevier  
SCOPUS, EBSCO Host, Sport, Sport Brazil  
Latindex, Redalyc, BECS, ISOC Psicologia, PSICODOC

ISSN: 1132-239X  
ISSN-e: 1988-5636

vol. 23 - n° 2 · 2014

Sociedad Revista Psicología del Deporte  
Revista semestral de psicología



[www.rpd-online.com](http://www.rpd-online.com)

# Marcos teóricos de la psicología en las Lesiones Deportivas

- Modelo de estrés-afrontamiento
  - Estrategias conductuales y emocionales
- Motivación, fijación de objetivos
- Atención, estilos
- Compromiso con el deporte
- Predisposición personalidad (vulnerabilidad)

# Temas pendientes desde la psicología I

- El verdadero papel del estrés
- El verdadero papel de la autoeficacia
- Estudiar estrategias de afrontamiento
  - “Rol” de paciente
- El papel del sobreentrenamiento
- Tendencia y conductas de riesgo

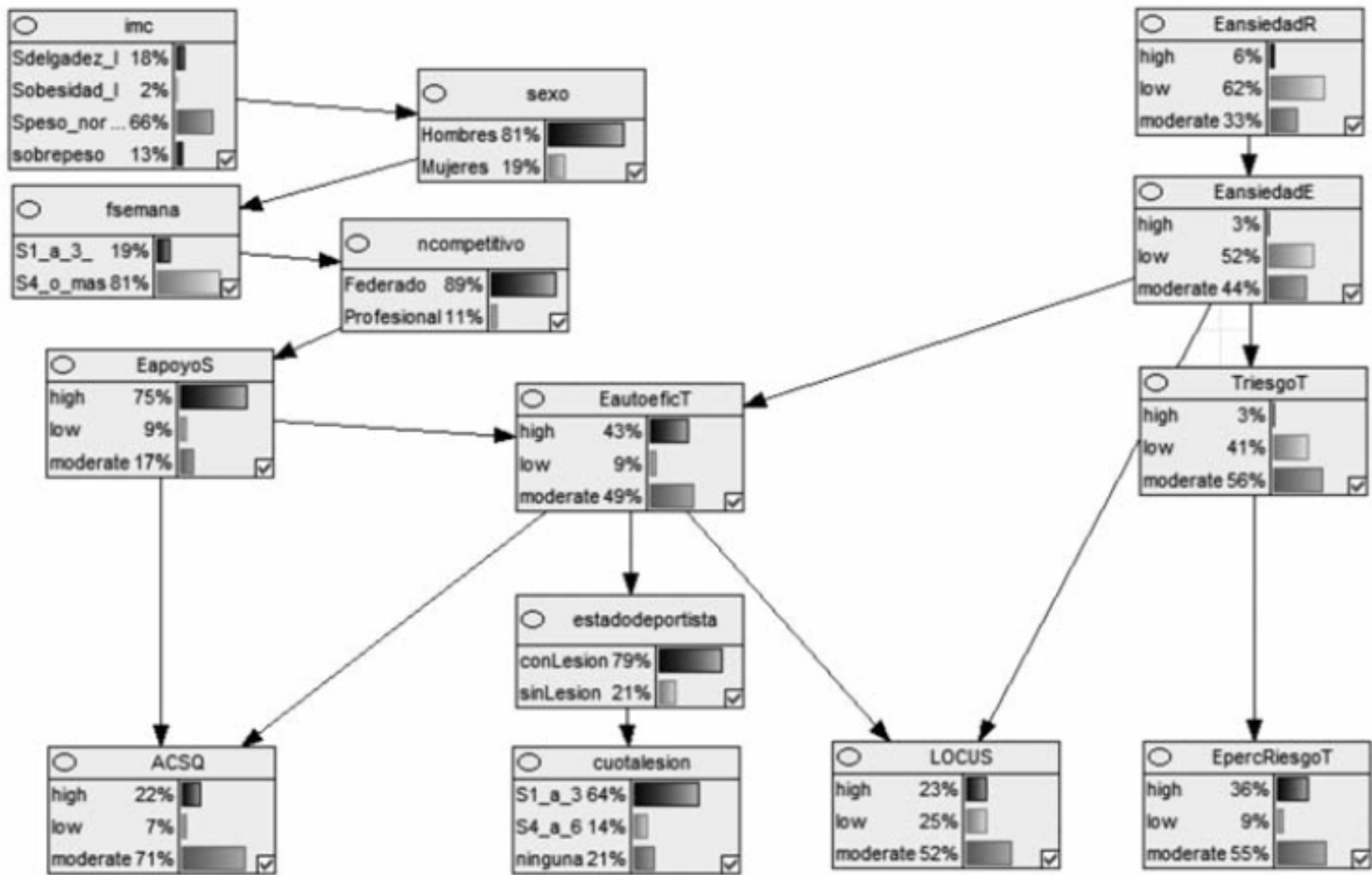
# Temas pendientes desde la psicología II

- Dolor sin lesión, separar los conceptos claramente
- Las y los “supervivientes”
- Comportamientos de evitación
- Desmitificar deportes proclives a las lesiones

# Concepto de “Impacto psicológico”

(Liberal, R., López de la Llave, A., Pérez-Llantada, M. C. and Garcia-Mas, A. (Aceptado). Psychological Impact of Sport Injuries and Psychological Well-being in relation to Sports performance in Competition Gymnasts. *Revista Portuguesa do Ciencias do Desporto*.)

- Afrontamiento
- Bienestar Psicológico en competición
- Dos “impactos”
  - Vida personal
  - Carrera deportiva
    - Identidad deportiva/compromiso



Garcia-Mas, A., Pujals, C., Fuster-Parra, P., Núñez, A. y Rubio, V. (2014). Determinación de las variables psicológicas y deportivas relevantes a las lesiones deportivas: Un análisis bayesiano. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 423-429.

# Temas pendientes desde la psicología III

- Proporcionar información psicológica útil, sencilla y aplicable a los demás profesionales de medicina del deporte