



## Relación entre psicología del deporte y recuperación positiva de las lesiones desde un enfoque de revisión literaria

### Diana Marcela Joven Restrepo

Estudiante del programa de Psicología. Universidad Surcolombiana.  
u20161147391@usco.edu.co

### Karen Lorena Vanegas Sosa

Estudiante del programa de Psicología. Universidad Surcolombiana.  
u20161146898@usco.edu.co

#### Resumen

La psicología del deporte forma parte de las ciencias deportivas con enfoque en las lesiones y la recuperación positiva de las mismas, por lo cual es aplicada antes, durante y después de cualquiera de las prácticas. Tiene como propósito disminuir los riesgos de lesiones y de reacciones emocionales y psicológicas, independientemente del contexto, para, de esta manera, contribuir a la adherencia del deportista en la recuperación. Durante el siglo XX, especialmente desde los años 70, diversos estudios de investigación marcaron un hito y fueron referente en el desarrollo de dos categorías principales: las emociones, que pueden contar con un programa de intervención; y las lesiones, clasificadas desde perspectivas biomédicas y psicosociales, en aras de establecer los factores que inciden en el proceso de recuperación. La presente investigación de revisión utilizó el método de análisis documental y bibliográfico con el objetivo de recolectar datos, conceptos y metodologías de análisis que sirvieran como punto de referencia para los temas en mención.

**Palabras Clave:** Psicología, deporte, actividad física, adherencia, rehabilitación.

## Relationship between sport psychology and positive injury recovery from a literature review approach

#### Abstract

Sport psychology is part of the sports sciences with a focus on injuries and positive recovery from, so it is applied before, during and after any of the practices. Its purpose is to reduce the risks of injury and emotional and psychological reactions, regardless of the context, thus contributing to the adherence of the athlete in recovery. During the 20th century, especially since the 1970s, several research studies have been a milestone and a reference in the development of two main categories: emotions, which can count on an intervention program; and injuries, classified from biomedical and psychosocial perspectives, in order to establish the factors that affect the recovery process. The present review research used the

documentary and bibliographic analysis method with the aim of collecting data, concepts and analysis methodologies that would serve as a reference point for the topics in question.

**Keywords:** Psychology, sport, physical activity, adherence, rehabilitation.

---

## Introducción

La psicología y el deporte son términos que han despertado gran interés en la sociedad actual y su relación gira en torno a la recuperación positiva de las lesiones; razón por la cual diversos autores establecen una aproximación entre la primera, el contexto deportivo y las diferentes actividades físicas. **Objetivo.** Profundizar en la producción de conocimiento sobre temas relacionados con la psicología del deporte y la recuperación positiva de lesiones desde un enfoque de revisión literaria. **Metodología.** Se hizo una revisión documental de artículos publicados entre 2019 y 2022, mediante la búsqueda en bases de datos como *Pubmed*, *Scopus*, *Elsevier*, *Science Direct*; repositorios universitarios; entre otros. Luego de aplicar los criterios de inclusión en el meta análisis se seleccionaron 41 artículos, de los cuales se eligieron 10 para información de insumo, vinculación y combinación de resultados individuales; así como categorías relacionadas con la temática de estudio de alta calidad, especiales para la técnica de revisión temática o documental, con instrumentos que contienen una serie de factores de elegibilidad para la selección de artículos de investigación (ICrESAI). Asimismo, en dicha temática se organizaron ejes temáticos vinculados con la psicología del deporte y las lesiones, y la recuperación positiva de las mismas; los cuales posibilitaron la presentación de nuevas ideas y aclaración de significados en torno a conceptos útiles para la disciplina de la psicología.

## Metodología

Se realizó una revisión documental de la literatura, basados en la pregunta de investigación: ¿cuál es la relación entre la psicología del deporte y la recuperación positiva de las lesiones en deportistas de diferentes disciplinas? La búsqueda se realizó durante los meses de julio y agosto de 2022, en las bases de datos mencionadas anteriormente; específicamente, páginas de revistas relacionadas con psicología del deporte y recuperación de lesiones, de las cuales se seleccionaron 41 artículos, en inglés y español, con mayor aproximación en la temática a tratar y cuyos resultados se muestran durante el desarrollo del presente artículo.

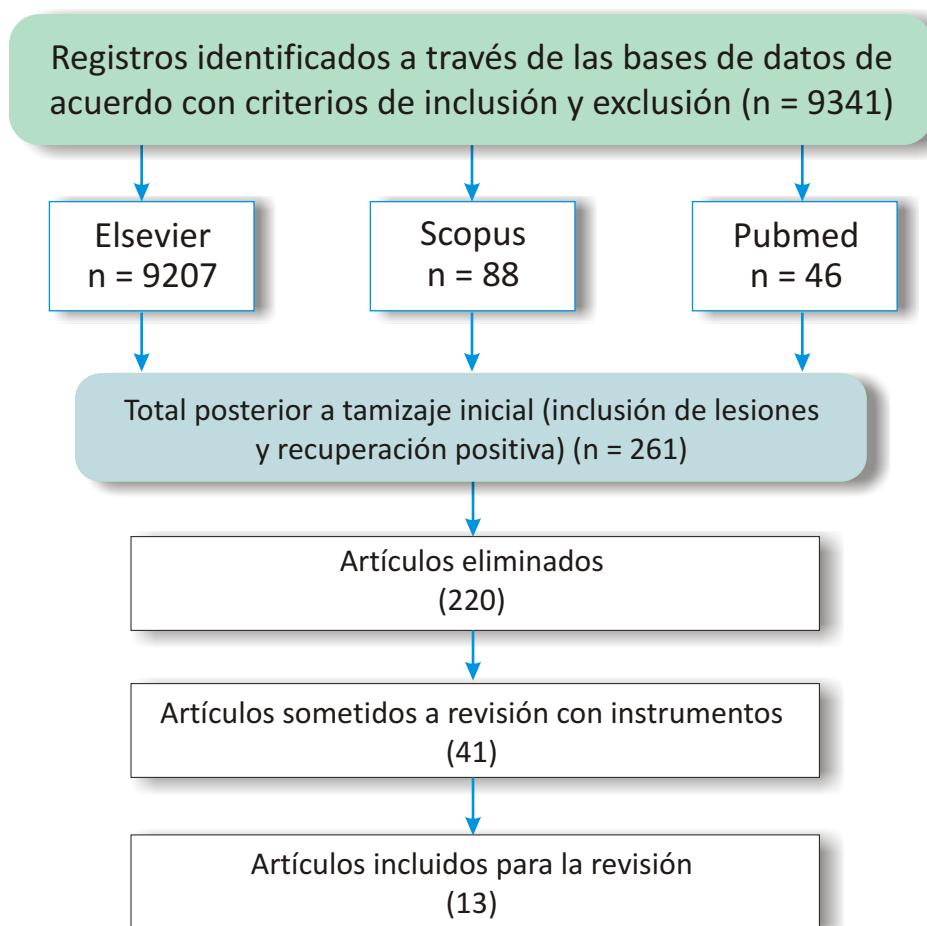
Se seleccionó como categoría principal “psicología del deporte”, dada su importancia en las diferentes disciplinas deportivas que ven la lesión como un factor de alta preocupación, en donde la psicología funge como un coadyuvante en el proceso de recuperación y rehabilitación de quienes practican actividades físicas. De esta manera, dicha categoría se tomó como referente inicial para caracterizar la forma en que es interpretado el término, la relación de esta rama de la salud y los factores que inciden en la recuperación positiva de la lesión, por lo que se incluyeron los artículos con fecha de publicación comprendida entre 2018–2022; relacionados con deportistas con lesiones leves o frecuentes; de libre acceso; texto completo; y en idiomas español, inglés y portugués. De manera que las producciones académicas relacionadas con lesiones y demás actividades vinculadas con la cultura física fueron analizadas con criterios de exclusión. Así, se admitieron las que describieron textos completos y se ajustaban a la temática propuesta.

Con base en lo anterior, se identificaron 41 artículos, de los cuales 13 fueron analizados, según criterios de selección, para la revisión final. Para ello, se utilizó como estrategia de búsqueda los siguientes términos, definidos como categorías, a saber: psicología del deporte, lesiones y recuperación positiva de lesiones, siguiendo el procedimiento del diagrama de flujo de la sistematización de búsqueda en las bases de datos PRISMA (Urrútia y Bonfill, 2010), la cual describe en ítems el proceso de elaboración de esta selección, a partir de aspectos como inclusión, exigibilidad y revisión hasta la identificación final de las 13 investigaciones, seleccionadas de forma independiente para extraer información y organizarla, posteriormente, en una tabla de datos de Excel que visualiza la calidad del estudio.

Así, la muestra quedó establecida después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión sobre los 13 artículos, definiendo las principales categorías para la búsqueda y/o realización de la revisión literaria, la cual estuvo compuesta por: título del artículo; pregunta de investigación; objetivos; tipo de estudio; metodología utilizada; población; preguntas relacionadas con la psicología, la relevancia e incidencia sobre la frecuencia de lesiones, la recuperación, los factores de motivación para la misma y la adherencia al proceso de rehabilitación; la validez del estudio; las conclusiones; y las recomendaciones, siguiendo paso a paso el diagrama de flujo de sistematización descrito en la Figura 1.

**Figura 1**

*Diagrama de flujo de la sistematización de búsqueda en las bases de datos. PRISMA*



El proceso de búsqueda tuvo varias etapas como la selección de los manuscritos de forma independiente, verificación de similitudes para eliminar autores repetidos, hasta dejar aquellos documentos que se encontraron en texto completo. Para realizar la síntesis de los datos se llevó a cabo los resultados primarios, identificando la relación de la psicología y el deporte; posteriormente, los resultados secundarios, que fueron las lesiones y la recuperación positiva de las mismas, identificando factores principales que intervienen en el proceso de rehabilitación.

Para la evaluación de la calidad de los artículos, vinculados en el estudio de revisión, se llevó a cabo una lista de chequeo que contuvo los artículos que cumplían más del 85% de los criterios, para lo cual se llevó a cabo, de forma minuciosa, la valoración independiente de cada artículo. Asimismo, cuando se presentaban inconvenientes de interpretación se recurría a la valoración de expertos para cumplir con los procedimientos establecidos para el estudio.

## Resultados

Dentro de la búsqueda de los artículos de revisión se tuvieron en cuenta filtros como el periodo de publicación, comprendido entre 2018 – 2022, siendo 2019 el año donde más se encontró publicaciones (46.15%); con estudios en diversos escenarios de Latinoamérica y resaltando categorías como la resiliencia (García *et al.*, 2014), con un alto grado de interés para la psicología del deporte por el estrés y la ansiedad que dicha actividad maneja y que, como refieren Piqueras y Cassinello (2011)

[...] son la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas del sujeto, manifestándose a través del plano físico, psicológico y por la conducta, hasta el punto de que el sujeto con estrés se situara al borde del agotamiento por el sobreesfuerzo constante, la tensión emocional, siempre agobiado, permanentemente desbordado y sobrepasado arrastrando un cansancio crónico. (2. Qué es la ansiedad y el estrés en el deporte, párr.1)

De igual forma, se mencionan factores de tipo cognitivo como la atención y concentración, necesarios para etapas de entrenamiento, competencia de acuerdo a las características deportivas y la naturaleza competitiva, que puede tener relación con la confianza, la motivación y ansiedad (Pineda-Espejel *et al.*, 2020).

Otra de las categorías analizadas para el estudio, que se relacionan con la psicología del deporte, son las estrategias de afrontamiento, que se producen cuando el deportista está en competencia (Molinero *et al.*, 2010) y que se identifican en el cuestionario de evaluación denominado *Approach to coping in Sport Questionnaire* (ACSQ-1) propuesto por Kim *et al.*, (como se cita en Catalá y Peñacoba, 2020), el cual está constituido por 28 ítems que describen las formas de pensar, sentir, o actuar para afrontar situaciones de estrés relacionadas con la práctica deportiva en cualquiera de las disciplinas. Para las respuestas se dan cuatro (4) opciones, a saber: nunca, a veces, bastante, mucho (Betancor y López, 2019).

Ahora bien, haciendo una especificación de los criterios de selección, que tratan categorías sobre psicología deportiva, lesiones y recuperación positiva, se hizo un rastreo generalizado de los apartes que contenían la muestra obtenida para el análisis de estudio, esto es, 13 artículos, estableciendo como categorías para la revisión documental: título, pregunta de investigación, objetivos, tipo de estudio, metodología utilizada, población, descripción de la psicología del deporte, evaluación de los factores que determinan la relación entre psicología deportiva y recuperación positiva de la lesión, validez de expertos, conclusiones y recomendaciones (ver Tabla 1).

**Tabla 1**  
 Categorías de selección

<b>Categorías</b>	<b>Definición</b>	<b>Codificación</b>	<b>Evaluación</b>
<i>Título del artículo</i>	El artículo debe llevar un nombre que resuma de manera corta el objetivo, la población y el diseño del estudio.	Se otorga: 0= NO 1= Sí	1
<i>Pregunta de investigación</i>	Formulación de uno o más interrogantes que direccionen el curso de la investigación.	Se otorga: 0= NO 1= Sí	1
<i>Objetivos</i>	El lector debe tener claridad sobre las pretensiones iniciales con el estudio.	Se otorga: 0= NO 1= Sí los menciona para algunos casos	1
<i>Tipo de estudio</i>	Para el lector debe ser claro el tipo de estudio y el diseño tiene, los cuales deben estar mencionados en el Abstract.	Se otorga: 0= No menciona 1= Sí lo menciona 2= Sí menciona y sí es un ensayo clínico	1
<i>Metodología utilizada</i>	El artículo debe mencionar claramente los pasos para responder la pregunta de investigación.	Se otorga: 0= NO 1= Sí	1
<i>Población</i>	Descripción de los participantes humanos o no humanos (documentos) en cantidad y demografía.	Se otorga: 0= NO 1= Sí	0
<i>¿El estudio describe el concepto de psicología del deporte y establece su relación con las lesiones?</i>	En el marco de esta investigación es necesario caracterizar los artículos de acuerdo a la pregunta de investigación. Para el lector deben quedar claro los criterios de inclusión	Se otorga: 0= NO 1= Sí en todos los artículos	0
<i>¿El estudio evalúa los procedimientos?</i>	Se parte de una posición crítica y valorativa de los autores a sus estudios.	Se otorga: 0= NO 1= Sí en todos los artículos	1
<i>Validez del estudio</i>	Se requieren estimadores estadísticos, o de expertos, indicando tipo de precisión y exactitud del estudio	Se otorga: 0= NO 1= Sí	0 0

<i>Conclusiones</i>	Los autores concluyen los resultados de las investigaciones sobre la relación de la psicología del deporte y la recuperación positiva de las lesiones, introducen aspectos teóricos y desarrollan la metodología propuesta por el principal autor de la categoría principal: psicología del deporte.	Se otorga: 0= NO (en ninguno de los artículos se concluye) 1= Sí (concluye la definición)	1
<i>Recomendaciones</i>	Los autores sugieren o recomiendan en torno al uso de técnicas.	Se otorga: 0= NO (en ninguno de los artículos se concluye) 1= Sí (concluye la definición)	1

De acuerdo con la Tabla 1 se cumple con el 72.72% de los criterios de inclusión que desglosan los hallazgos sobre los factores psicológicos que inciden en la recuperación positiva de lesión, expuestos a continuación.

**Psicología del deporte**

La psicología como rama científica ha evidenciado su amplia relación con el contexto deportivo, específicamente en los procesos de recuperación positiva de lesiones, por lo que es considerada una de las áreas de mayor trascendencia en los estudios deportivos, dado que la tendencia a la presencia de lesiones es cada vez mayor. Así, para generar los primeros estudios, en su proceso evolutivo, se dieron los primeros pasos de investigación con estudios de la personalidad, para determinar la probabilidad de correlación entre patrones de personalidad y lesiones presentadas.

Estudios de mayor incidencia se empezaron a desarrollar con la presencia de una serie de sucesos que generaron lesiones durante un periodo deportivo y se relacionaban con aspectos de tenacidad, introversión, extraversión, rasgos de personalidad entre otros; razón por la cual se empezaron a aplicar modelos que centraban su atención en el sujeto de estudio. Consecuentemente, a inicios de los años 80 el marco teórico se fue ampliando, haciendo cada vez más estrecho el vínculo entre psicología, rendimiento deportivo y otras disciplinas relacionadas con las prácticas deportivas.

Los modelos de aplicación se empezaron a utilizar cuando se dio mayor relevancia a los componentes psicosociales concernientes a la lesión deportiva, lo que se atribuía a la conexión del sujeto con el estado emocional y mental, que provoca variaciones y/o alteraciones en el individuo.

**Lesiones**

El contexto en el que se producen las lesiones deportivas se encuentra altamente relacionado con factores de tipo psicológico y situacional, dependiendo de la actividad deportiva que se esté llevando a cabo. De esta manera, se presentan lesiones en el deporte de recreación; en el de iniciación, en el cual hay alta exigencia y puede provocar traumatismos que tienden a suspender o reorganizar la actividad; en el de competición, para los cuales son mayores las exigencias por el esfuerzo y las cargas excesivas de trabajo al vincular al entrenador como factor que potencia las lesiones por su actitud y su discurso a la hora de entrenar. Por último, se encuentran las lesiones en el deporte de riesgo, siempre acompañadas por problemas musculares o pequeñas molestias en las rutinas de prácticas deportivas como ciclismo, montañismo, fútbol, entre otros.

En términos generales, así las cosas, una lesión es un término que aplica para todos los procesos que alteran la integridad de un tejido: contusiones, roturas, dolores crónicos, inflamaciones, etc. (Hinrichs, 1995).

### **Lesiones deportivas**

De acuerdo con Ortín *et al.*, (2014) la lesión puede afectar, no sólo la vida deportiva, también otros aspectos que causan malestar y desatan miedo, dolor y ansiedad; trayendo consigo consecuencias de tipo emocional que obstaculizan la calidad de vida de los deportistas que, ya de por sí, por la exigencia de alcanzar un alto rendimiento, se sobre esfuerzan en sus prácticas hasta alcanzar un tipo de lesión que se convierte en negativa, toda vez que tiende a volverse frecuente, precisamente por la incidencia que tiene sobre la confianza y la autoconfianza.

Por lo anterior, en la actualidad la psicología del deporte es una de las líneas constantes de investigación. No obstante, aunque está relacionada con otras líneas de investigación, al establecer la relación de las dos principales categorías se describe estadísticamente algún tipo de dispersión de los datos, lo que dificulta consolidar conceptos y establecer una afirmación próxima a la recuperación positiva de la lesión (Palmi y Solé, 2014). Palmi y Solé (2014) establecen relaciones al realizar algunas intervenciones psicológicas, especialmente en programas de prevención, por lo que se continua investigando el diseño de un modelo que mejore los antecedentes históricos descritos por Andersen y William en 1988, en el que se establece relación directa de categorías como el estrés y la ansiedad, que exponen la vulnerabilidad del deportista frente al riesgo de una lesión.

### **Estrés**

El concepto de estrés ha evolucionado de acuerdo a las necesidades y el desarrollo de las disciplinas en torno a las actividades del individuo. Hay quienes lo definen como la respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias; otros lo consideran como un agente generador de emociones dañinas para la salud del sujeto, malgrado que perturba su bienestar y que se percibe como una acción dañina que amenaza con la repercusión de estímulos sobre la totalidad de dicho individuo. Algunos autores, por su parte, establecen interrelaciones de diversos factores que se producen entre la persona y el contexto en el que está inmerso, y que pueden generarles tal estrés.

El estrés, además, se constituye como el factor de mayor interacción que incrementa la tensión muscular, fomenta la distracción y/o provoca el estrechamiento del campo visual por lo que favorece la ocurrencia de una lesión. Su estudio se lleva a cabo por medio del modelo de Andersen y William (1998), quienes parten de estudios similares a los de la valoración cognitiva, los cuales provocan cambios fisiológicos (incremento de la tensión muscular); y otros de tipo atencional, que incrementan la probabilidad de lesionarse, por lo que se deben diseñar e implementar estrategias que desarrollen modelos que permitan potenciar el estrés y lo ayuden a controlar.

Otros estudios atribuyen la lesión a estrés incidente en los estados emocionales del deportista, por lo que las lesiones provocan situaciones de impacto positivo o negativo para realizar las intervenciones psicológicas.

### **Ansiedad**

La ansiedad es otro de los factores que vincula estudios con resultados contradictorios. Así, por ejemplo, estudios como el de Lysens *et al.*, (1986) y Olmedilla *et al.*, (2009) establecen puntuaciones altas en ansiedad y correlacionan estas variables a la propensión de lesionarse, dado que los estados de ánimo afectan la tensión, depresión, rabia, vigor, los cuales pueden hacer al sujeto más vulnerable a la ocurrencia de la lesión.

En los estudios de los factores psicológicos, que se relacionan con la recuperación de una lesión, aparecen el estrés y la ansiedad, aunque muchos de estas investigaciones dan mayor importancia al estrés, por su amplitud al abarcar más contenidos y factores que la ansiedad, vinculada a términos de similar apreciación, como la angustia, que forman parte del proceso de estrés. Para la complejidad de este estudio ambos elementos fueron de la mano y son considerados sinónimos.

Autores como Bulbena (como se cita en Sierra *et al.*, 2003) muestran una combinación de manifestaciones físicas y mentales que se manifiestan en forma de crisis o como un estado difuso. La ansiedad se relaciona con aspectos de anticipación a peligros próximos, de ahí que sea atribuido a procesos de estrés, siendo importante clasificar los diversos tipos de ansiedad entre los que Nachón y Nasciembene (2001) mencionan: ansiedad cognitiva, somática, estado, ansiedad de rasgo (predisposición por parte de la persona), ansiedad de estado competitivo.

### **Resiliencia**

Concepto de alta complejidad que, en términos psicológicos, no tiene definición única, pero que, para Pérez (como se cita en Moo y Solís, 2019), contiene dos componentes esenciales: la facultad de protección de la integridad propia bajo presión y la facultad de proyectar un comportamiento positivo, pese a encontrarse frente a problemas o situaciones complejas.

De acuerdo a ello, autores como Vanistandael *et al.*, (2009) la califican como un término que se presenta para dar solución a un problema, para lo cual construye todas las alternativas de solución al mismo tiempo. Para la psicología, por otro lado, representa una variable de alto significado, porque sirve, no sólo en el campo deportivo, también en áreas sociales, culturales, políticas, entre otras. Sin embargo, sólo hasta esta última década ha tomado relevancia en el estudio psicológico del deporte, al facilitar el éxito y la superación de barreras que se presentan durante la trayectoria deportiva (García *et al.*, 2016).

Otros autores, como Fletcher y Sarkar (2012), Hosseini y Besharat (2010) y Connor y Davidson (2003) asumen un concepto de tipo multifactorial y global, teniendo en cuenta que dicha definición se relaciona más con la capacidad de adaptarse a situaciones presentes en el entorno y frecuentes para los deportistas, con constructos de tipo multidimensional de los que se desprenden subcategorías como la perseverancia, el optimismo, la esperanza, la actitud positiva, entre otras.

### **Estrategias de afrontamiento**

Es la respuesta del individuo frente a situaciones aversivas o estresantes, el intento por recuperar la estabilidad emocional que representa una experiencia en el proceso de aprendizaje. En este contexto se manifiesta como una energía positiva que recarga emocionalmente al sujeto; de ahí que cuando se hable de afrontamiento positivo se haga referencia a la habilidad que posee el deportista para cumplir un objetivo propuesto en la competencia. De esa manera se evita el afrontamiento negativo, aumenta la posibilidad de obtener resultados positivos y disminuye el riesgo de sufrir lesiones.

Para superar el afrontamiento negativo Loehr (como se cita en González, 2022), describe algunas estrategias que permiten sobreponerse al afrontamiento negativo: aumento del conocimiento, entrenamiento del control respiratorio, entrenamiento autogénico, entrenamiento del control de pensamiento, ensayo de visualización e imaginación entre otros.



## Rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo es uno de los factores que exige el desarrollo de actividades en su mayoría de tipo competitivo, generando manifestaciones con características motrices (Dietrich *et al.*, 2001). Se define como la combinación o mejor integración del nivel de dominio de las habilidades y capacidades físicas, técnicas, táctico-estratégicas y psicológicas. Al estudiarlo se encuentran una serie de componentes directamente relacionados con la psicología en materia de rendimiento deportivo, como es la autoconfianza, descrita por González-Oya y Dosil (2004) como las habilidades para realizar actividades acordes con el logro de sus objetivos, y otros autores describen como la percepción del sistema.

## Discusión

La presente revisión documental destaca, como principales factores de la psicología del deporte: el estrés, la ansiedad, la atención, la confianza y la motivación; términos que guardan relación directa con la presencia de lesiones en el deportista. Aunado a los conceptos emitidos por los artículos analizados se identificaron otros factores psicológicos, susceptibles de aplicar e identificar para las diferentes disciplinas deportivas. Así, además del factor de mayor incidencia, que es el estrés, la resiliencia se asocia más a síntomas de ansiedad (Lee *et al.*, 2013).

De los 13 artículos analizados, durante el proceso de revisión bibliográfica, se pudo establecer que el estrés es uno de los factores de mayor incidencia cuando se presenta una lesión, por lo que está directamente relacionado con otros factores de tipo psicológico. Ello se evidencia en los artículos seleccionados, los cuales refieren las lesiones como el principal factor productor de estrés; además de mencionar otros aspectos de tipo multidimensional como la ansiedad, el temor, la resiliencia, la rabia y el vigor.

Calero (s.f) analiza los parámetros de la rehabilitación deportiva, que estudia las lesiones, y determina cómo durante el transcurso de recuperación se recurre a aspectos psicológicos, con el fin de alcanzar procesos de rehabilitación positiva deportiva, lo cual permite al deportista retornar a la competencia lo antes posible de forma segura, con altos niveles de confianza y con la capacidad de generar respuestas conductuales que influyan en la calidad y la forma positiva de competir.

De esta manera, el autor menciona variables psicológicas que han demostrado relevancia en la presente revisión, a saber: la motivación, el estrés, la atención, la ansiedad, la autoconfianza, el ánimo, el control y las habilidades interpersonales, que dan paso a la revisión de las mismas y su relación con la psicología deportiva, de alto interés para las diferentes disciplinas deportivas.

Por último, los resultados de los estudios realizados en el idioma español demuestran que la psicología deportiva contribuye de forma positiva en el proceso de rehabilitación, teniendo en cuenta que es necesario y fundamental diseñar estrategias de afrontamiento para alcanzar un proceso de recuperación positivo frente a una lesión (Castillo, 2021).

## Conclusiones

A partir de la revisión de artículos científicos, libros, repositorios universitarios, que bordean la temática central de estudio, se pudo evidenciar que la mayor parte de los documentos cumplen con los criterios (72.72%) de revisión documental, pues tan solo aspectos como definición específica de la población, desarrollo de contenidos de psicología del deporte y validez no se llevan a cabo (ver tabla 1), por lo que la mayor parte de los aspectos analizados, el estrés y la ansiedad, aparecen como principales factores psicológicos que

desencadenan otros aspectos relacionados con el miedo, la confianza, la motivación, las relaciones interpersonales entre otros, por lo que se evalúa el desempeño de los deportistas que depende del componente cognitivo y emocional, el cual favorece una mejor adaptación a situaciones que marcan la diferencia entre el éxito y el fracaso en el deporte de alto rendimiento.

Los artículos analizados destacan poblaciones de diferentes disciplinas deportivas tales como fútbol, béisbol, judo, tenis entre otros, las cuales se ven enfrentadas a diversos problemas cognitivos y emocionales, causantes de altas cargas de estrés por el grado de exigencia competitivo. Estrés que puede llegar al punto de ocasionar lesiones de impacto en el deportista, quien se convierte en un sujeto que, constantemente, afronta acontecimientos estresantes, por la pérdida de la actividad relacionada con el deporte.

Lo más relevante en este proceso de revisión se detalla en el análisis de los diversos modelos aplicados en la psicología del deporte, que se relacionan con modelos explicativos como el modelo de prevención de lesión deportiva, de Andersen y William (1998); modelos de recuperación deportiva, como la teoría cíclica afectiva de Heil (1993); modelo integrado de la respuesta psicológica a la lesión y al proceso de rehabilitación, de Wiese, et al., (1998); y el modelo global psicológico de lesiones deportivas, de Olmedilla y García (2009), que analiza la relación de los factores psicológicos y la lesión deportiva.

Este último modelo evalúa tres ejes: causal (antes y después de la lesión); eje temporal (antes, durante y después de la lesión); y eje conceptual, en el cual se organizan los aspectos psicológicos que resaltan variables como motivación, ansiedad competitiva, estrés psicosocial, conductas de riesgo, ánimo, estrategias de afrontamiento entre otros. Cada uno de estos conceptos se desarrolló desde la base conceptual, es decir, los principales autores que, desde la psicología del deporte, los trabajan, con el objetivo de demostrar la amplia relación entre la psicología deportiva y la recuperación positiva de la lesión, especialmente en el afrontamiento de estrategias cognitivas para impulsar y motivar dicha recuperación.

## Referencias

- Betancor, R. S. y López, H. P. (2019). *Influencia de las variables psicológicas en las lesiones deportivas: un estudio con futbolistas semiprofesionales* [tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. 61. <https://acortar.link/ZKR8Zn>
- Calero, P. A. (s.f). *Parámetros de rehabilitación deportiva*. Santiago de Cali: Universidad Santiago de Cali.
- Castillo, F. J. (2021). *Salud mental en el deporte individual: importancia de estrategias de afrontamiento eficaces* [trabajo de seminario, Fundación Universitaria Católica Lumen]. <https://acortar.link/wZWHcc>
- Catalá, P. y Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso en un equipo de fútbol semi-profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.5093/rpadef2020a5>
- Connor, K. & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82. doi:10.1002/da.10113
- Dietrich, Martín, Klaus, C. y Klaus, L. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678. <https://acortar.link/JNTLdb>
- García, S. X., Molinero, O., Ruiz, B. R., Salguero, A., De la Vega, R. y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(3), 83-98. <https://acortar.link/DMhHd4>
- García, S. X., Molinero, O., Salguero, A., Ruiz, B. R., De la Vega, R. & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience. *Perceptual and motor skills*, 122(1), 336-349. doi:10.1177/0031512516631056
- González, A. R. (2022). *Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva - somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón* [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://acortar.link/Sglh79>
- González-Oya, J. L. y Dosal, J. (2004). Características psicológicas de los árbitros de fútbol de la comunidad autónoma gallega. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 53-66. <https://acortar.link/HAYCeL>
- Hinrichs, H. (1995). *Lesiones deportivas: prevención, primeros auxilios, diagnóstico, rehabilitación*. Barcelona: Hispano Europea.
- Hosseini, S. A. & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. doi:<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>

- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A.-R. & Kim, B. (2013). Resilience: A meta-Analytic Approach. *Wile online Library Journal of Counseling y Development*, 91, 269-279. doi:10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x
- Lysens, R., Auweele, Y. V. & Ostyn, M. (1986). The relationship between psychosocial factors and sports injuries. *Journal of Sports and Medicine Physical Fitness*, 26, 77-84.
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 22(4), 975-982. <https://acortar.link/offNJ6>
- Moo, P. J. y Solís, B. O. (2019). Resiliencia y lesiones en deportistas universitarios. *Revista de Psicología de la Salud*, 7(1), 134-151. doi:<https://doi.org/10.21134/pssa.v7i1.867>
- Nachón, C. y Nascimbene, F. (2001). *Introducción a la Psicología del Deporte. El factor mental*. Buenos Aires: Libros del Rojas.
- Olmedilla, A. y García-Mas, A. (2009). El modelo global psicológico de las lesiones deportivas. *Acción psicológica*, 6(2), 77-91. <https://acortar.link/T3bbU>
- Ortín, F., Olivares, E. M., Abenza, L., González, J. y Jara, P. (2014). Variables psicológicas e intervención en el periodo postlesión en el contexto deportivo: Revisión y propuestas de intervención. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 465-471. <https://acortar.link/Dp2pGR>
- Palmi, G. J. y Solé, C. S. (2014). Psicología y lesión deportiva: estado actual. *Apuntes de Educación física y deportes*(118), 23-29. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/4).118.02
- Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R. y Alarcón, E. (2020). Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación y ansiedad en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 20(1), 19-24. <https://acortar.link/uJRV7P>
- Piqueras, A. I. y Cassinello, F. P. (2011). Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo. *EFDeporte.com*, 15(152). <https://acortar.link/oGaGN5>
- Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 3 (1), 10-59. <https://acortar.link/A2lzeR>
- Urrútia, G. y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Elsevier*, 135(11), 507-511. <https://acortar.link/DkfWJc>
- Vanistandael, S., Vilar, J. & Pont, E. (2009). Reflexions al voltant de la resiliència. Una conversa amb Stefan Vanistendael. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, 91-101. <https://acortar.link/AwuWlO>