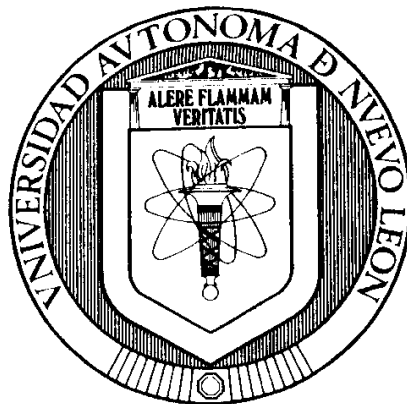


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DEPORTISTAS
LESIONADOS"

Por

CARMEN JULIA AGUIRRE OLIVAS

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Enero 2016

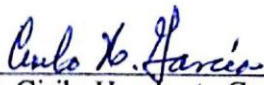
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
POSGRADO CONJUNTO
FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas titulado "Programa de intervención psicológica en deportistas lesionados" realizado por la Lic. Carmen Julia Aguirre Olivas, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



MPLO. Brenda Elizabeth Luna Villalobos
Asesor Principal



Dr. Cirilo Humberto García

Cadena
Co-asesor



MRH. Juan Manuel

Sánchez Lozano

Co-asesor



Dra. Jeanette M. López Walle
Subdirección de Posgrado de la FOD

Nuevo León, Enero 2016

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a mi familia, por su amor incondicional, su paciencia y su apoyo moral para poder realizar la maestría, en especial a mi madre Dilia Olivas, mi padre Edwiges Aguirre y mi hermana Dilia Aguirre por ser mi mayor motivación, permitirme crecer, madurar y siempre confiar en mí. A mis compañeros de maestría y doctorado por brindarme su amistad y apoyo. Finalmente, a mi amiga Mary Aguayo que en este transcurso ya no está entre nosotros.

AGRADECIMIENTOS

Al Maestro Juan Manuel Sánchez por apoyarme y permitirme realizar las prácticas en el área de psicología de la Dirección General de Deportes, así como a la Maestra Brenda E. Luna Villalobos por ser una guía para mí brindándome su tiempo, apoyo, conocimientos y respeto. Al Dr. Cirilo H. García Cadena, al Dr. Miguel López Torres y la Dra. Jeanette López por el apoyo dentro y fuera del salón de clases durante la maestría y a las deportistas que fueron parte de este programa de intervención.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León
Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Enero 2016

Carmen Julia Aguirre Olivas

Título del Producto Integrador: Programa de intervención psicológica en deportistas lesionados

Número de Páginas: 76

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de reporte de prácticas profesionales:

En el presente trabajo se presenta un programa de intervención psicológica con deportistas lesionados que se encuentran en rehabilitación en el área médica de la Dirección General de Deportes (DGD) a causa de una lesión deportiva. El objetivo de la intervención es generar una educación psicológica en cuanto a la importancia de la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas, así como intervenir en los niveles de ansiedad presentados por los deportistas lesionados y brindarles herramientas y técnicas de carácter psicológico para la mejora de en la recuperación de la lesión. Teniendo como resultado un mayor conocimiento y educación acerca de la psicología del deporte en el ámbito de las lesiones, así como técnicas específicas que puedan utilizar en el proceso de rehabilitación de la lesión.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____

TABLA DE CONTENIDO

I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEORICO	2
2.1 Modelo de estrés y lesión de Andersen y Williams	2
2.1.1 Lesiones deportivas	4
2.2 Ansiedad	5
2.2.1 Ansiedad Estado	6
2.2.2 Ansiedad Rasgo	7
2.3 Técnicas psicológicas para el proceso de rehabilitación	7
2.3.1 Establecimiento de objetivos	7
2.3.2 Visualización	8
2.3.3 Relajación	9
2.3.4 Habilidades de comunicación	10
2.3.5 Apoyo Social	10
2.4 Investigaciones que proponen una intervención psicológica para deportistas lesionados	11
III. NIVEL DE APLICACIÓN	15
IV. PROPÓSITOS	16
V. MÉTODO	17
5.1 Participantes	17
5.2 Variables	17
5.3 Recursos materiales, humanos y económicos	18
5.4 Planificación de la intervención	19
VI. DESARROLLO DE LAS ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS EMPLEADAS DURANTE LA INTERVENCIÓN	20
VII. RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN	24
VIII. CONCLUSIONES	30

IX. EXPERIENCIA PERSONAL DE LAS PRÁCTICAS	31
X. REFERENCIAS	33
XI. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA	37
XII. ANEXOS	38

I. INTRODUCCIÓN

Las lesiones deportivas son una de las posibles consecuencias negativas de la práctica deportiva, ejercicio, o actividad física, dichas lesiones se ha predicho que se produzcan a un ritmo acelerado de aproximadamente 17 millones por año, para lo cual 8 de cada 10 atletas se lesionan durante la etapa de secundaria y la universidad (Robbins y Rosenfeld , 2001) cifras que son alarmantes, así pues, dentro de la Universidad Autónoma de Nuevo León y específicamente con los deportistas representativos de Tigres ya que las bases de datos y control que llevan en el área médica de la DGD muestran que aproximadamente del 07 de enero al 11 de agosto de 2015 se agendaron aproximadamente unas 1189 consultas para atender a los deportistas lesionados siendo algunos reincidentes en la misma u otra lesión diferente. Por esto, la importancia de generar recursos integrales para evitar lesiones y no solo en la parte física o médica sino psicológica ya que como menciona Ortín, Olivares, Abenza, González y Jara (2014) la lesión deportiva tiene una relevancia no únicamente por tener una consecuencia física sobre el rendimiento del deportista que le impide entrenar y participar de la misma manera, sino porque también tiene consecuencias personales y sociales.

La psicología del deporte tiene una función activa en cuestión de procesos psicológicos para la mejora en la prevención y rehabilitación de lesiones, para lo cual Johnson (2000) en un estudio de intervención con deportistas lesionados tuvo como resultado que una intervención a corto plazo tiene el potencial de incrementar los niveles de estado de ánimo en atletas con lesiones de largo plazo, así mismo tomando la relajación y visualización con resultados significativos dentro de su propuesta de intervención. Por lo anterior, se hace una propuesta de intervención para deportistas que se encuentran en rehabilitación tras haber tenido una lesión a causa del deporte. Proponiendo una intervención a tres atletas, con una duración de 10 sesiones enfocadas principalmente en las técnicas de relajación y visualización tomando en cuenta aspectos importantes sobre la educación del mismo atleta sobre su lesión, entorno social, habilidades de comunicación y mejora de aprendizajes deportivos.

II. MARCO TEORICO

2.1 Modelo de estrés y lesión de Andersen y Williams

En lo que concierne a los factores psicosociales que influyen a la lesión deportiva, hay varios modelos que han sido propuestos para entender dicho proceso. Uno de los modelos más influyentes y conocidos es el “Modelo de estrés y lesión” de Andersen y Williams (1988) que sugiere que hay diferentes factores que en conjunto pueden llegar a propiciar una lesión deportiva, por esto, la evaluación cognitiva que el atleta haga sobre sí mismo y una situación potencial de estrés propiciarán una lesión (Ivarsson, Johnson, Lindwall, Gustafsson, y Altemyr, 2014).

Siendo dicho modelo el más representativo acerca de las variables mencionadas y para este fin se tendrá por entendido basarse en el modelo de estrés y lesión adaptado de Andersen y Williams (1988), ya que como se mencionaba antes este modelo nos señala que son varios factores los que pueden llegar a propiciar la lesión pero, claramente basado en las situaciones estresantes que pueden provocarla.

Este modelo tiene como factor principal el estrés y sostiene que si un individuo tiene un conjunto de rasgos de personalidad que tienden a exacerbar la respuesta al estrés, está sobrecargado por factores de estrés, sea portador de un conjunto reducido de capacidades de afrontamiento, y está expuesto a una situación potencialmente estresante, presentará una valoración cognitiva que conducirá a un cuadro de aumento de la tensión muscular y alteraciones de tensión que puede originar lesiones deportivas (Weinberg y Gould, 2010).

El elemento clave de este modelo es la reacción de estrés, por eso la importancia de buscar la relación entre los factores estresantes, recursos de afrontamiento, historial de lesiones y el tipo de personalidad que contenga mayores características de sufrir este tipo de respuesta y así potencializar una posible lesión deportiva.

Una situación potencialmente exige que el deportista realice una evaluación cognitiva de las demandas asociadas a la tarea, a los recursos de afrontamiento que posee y las consecuencias.

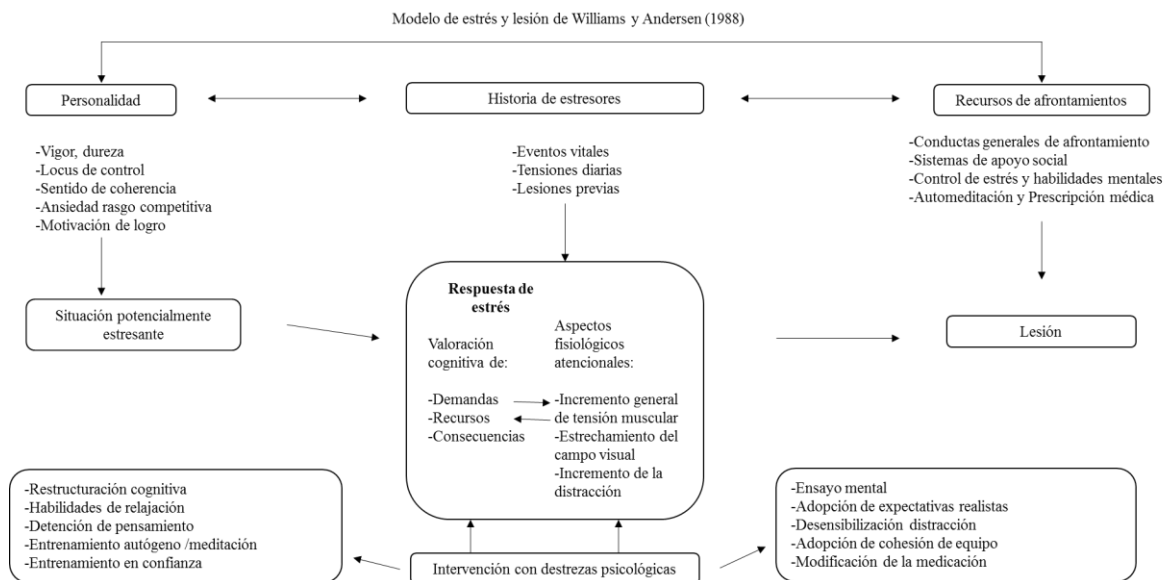


Figura 1. Modelo de estrés y lesión de Andersen y Williams (1988)

En dicho modelo de Andersen y Williams (1988) se analiza el efecto excitador o inhibitorio de diferentes factores que darán como resultado un incremento o normalización de la tensión que conlleva normalmente la práctica deportiva. Estos factores son de interés en el ámbito psicológico ya que en conjunto con las diferentes características de personalidad, recursos de afrontamiento, historial de lesiones y los procesos cognitivos que haga el deportista, darán como resultado una respuesta de estrés y facilitarán o no la lesión deportiva.

Olmedilla y González (2002) hacen referencia a que las precauciones que se pueden tener en cuanto a la etapa de prevención de las lesiones deberían de tener una dirección principalmente a la disminución del estrés, teniendo como fundamento el modelo de estrés y lesión de Andersen y Williams (1988).

Conforme avanza el tiempo es mayor el conocimiento y la aceptación de que las variables psicológicas juegan un papel muy importante dentro de la práctica deportiva pero también es la causa de producir las lesiones deportivas o reincidir en ellas. La relación entre variables psicológicas y lesiones deportivas han sido objeto de una amplia investigación y se encuentra actualmente, comprobada. Actualmente los mismos deportistas se hacen conscientes de la influencia de los aspectos psicológicos como

fuente importante y factor de las lesiones deportivas (Olmedilla, Ortega y Abenza, 2007; Olmedilla, Ortega, Prieto y Blas, 2009).

2.1.1 Lesiones deportivas

Las lesiones deportivas (LD) han sido uno de los resultados negativos más frecuentes que se derivan de la práctica deportiva, según Udry y Andersen (2008) también tienen repercusiones a nivel físico, psicológico y social. Por ello, es importante el estudio de los factores psicológicos que nos ayuden a entender de mejor manera la dinámica de las LD a nivel mental para poder proponer estrategias que nos permiten reducir en materia de Psicología el número de lesiones deportivas, ya que como hace mención Robbins y Rosenfel (2001) las lesiones se han producido a un ritmo acelerado de aproximadamente 17 millones por año, para lo cual 8 de cada 10 atletas se lesionan durante la etapa de secundaria y la Universidad.

El tema de las lesiones deportivas es uno de los aspectos más comunes y a la vez difíciles a los que se enfrentan los atletas, pero es importante conocer qué son dichas lesiones. Las lesiones deportivas según Bahr Møehlum (2007) hace referencia a que la definición de lesión causada por una práctica deportiva es el daño tisular que se produce como una consecuencia de realizar algún deporte o ejercicio físico, sin embargo se toma en cuenta el término que se aplica a todo daño que resulte de cualquier forma de actividad física. Por lo anterior, la lesión produce un impacto en toda la población que practica deporte, ejercicio o cualquier actividad física ya que se genera un malestar a nivel físico que impide realizar cualquier movimiento como normalmente se realizaría.

La lesión es uno de los obstáculos más importantes para el éxito en el rendimiento de un deportista, mientras que la habilidad para aceptar la realidad producida por la lesión, además de una buena actitud delante del proceso de rehabilitación, sería fundamental para la longevidad de la carrera deportiva de la consecución del máximo potencial atlético (Heil, 1993).

Partiendo de la definición, podemos entonces entender que existen tipos de lesiones en base al grado de gravedad, tiempo de recuperación y lugar de la lesión. El tipo de lesión es muy importante, porque de ello depende el tiempo que se estará inactivo para continuar con el deporte que se practica, por esto es importante dividir o

hacer una distinción que nos permita clasificar al atleta según las lesiones, tanto para conocer mejor la situación del deportista como para proponer una intervención de tipo psicológica. La clasificación que Berengüí, Garcés de los Fayos, Almarcha y Ortega (2010) realizan en cuanto a las lesiones deportivas es la siguiente: *leves*, este tipo de lesión comprende de 1 a 7 días de baja total o parcial de la práctica deportiva; *moderadas*, entre 8 y 21 días; *graves*, entre 30 días y seis semanas y; *muy graves*, que duran más de seis semanas.

2.2 Ansiedad

Para Weinberg y Gould (2010) la ansiedad es un estado emocional negativo en el que las sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión aparecen vinculadas con la actividad orgánica. Haciendo referencia a que un conjunto de factores internos psicológicos se producen primero para después continuar con una respuesta física en el cuerpo que puede traer resultados no positivos en términos de rendimiento deportivo.

Específicamente dentro de la actividad física y el deporte, “la ansiedad se caracteriza por un conjunto de funciones psíquicas que interactúan entre sí interfiriendo en las expectativas de rendimiento” (Pozo, 2007, p. 139). Lo cual hace referencia a que son varios factores que suceden a nivel psicológico y generan un desequilibrio en el deportista o practicante de alguna actividad física y generan un resultado diferente interfiriendo en las expectativas de su rendimiento. Así pues el rendimiento de los atletas se ven afectados por numerosos factores psicológicos y uno de los más importantes es la ansiedad, que si bien es un estado en el que la motivación se ve afectada por el miedo o sensaciones similares atribuidas a experiencias pasadas. Tomando en cuenta lo anterior Koca (2015) realizó un estudio en el que los resultados concluyeron que las mujeres puntúan con un mayor índice de ansiedad que los hombres y no hay diferencia estadísticamente significativa en los resultados de pre-test y post-test, mientras que en los hombres sí se genera una diferencia disminuyendo los índices de ansiedad mediante la intervención.

El manejo correcto de la ansiedad y el estrés permitirá un mejor rendimiento. En ocasiones la ansiedad misma y el estrés no necesitan quitarse totalmente, ya que son lo

que nos hace responder o reaccionar ante una situación dada, pero, lo que hará la diferencia es el control que tengamos de ella, a esto se le llama autocontrol. Weinberg y Gould (2010), consideran que unos de los métodos más efectivos para ayudar a las personas a controlar el estrés y ansiedad es ayudarles a desarrollar la confianza y las percepciones de control, para ello mencionan dos estrategias para favorecer la confianza; promover un ambiente positivo y transmitir positivismo frente al error y la derrota.

La ansiedad así como otros factores psicológicos intervienen durante la lesión deportiva, por esto, las lesiones deportivas muy frecuentemente tienen consecuencias negativas en la salud física de los jugadores. Existe un disturbio psicológico como aumento de ira, depresión, ansiedad, tensión, miedo y disminución de la autoestima (Schwab, Pittsinger y Yang, 2012).

Así mismo, la ansiedad puede presentarse de dos maneras; ansiedad estado y ansiedad rasgo.

2.2.1 Ansiedad Estado

Spielberger (1990) menciona que, la ansiedad estado es un estado emocional transitorio en permanente cambio y se caracteriza por sensaciones subjetivas y conscientes de aprensión y tensión asociadas con la activación del sistema nervioso autónomo.

Las personas con gran confianza en sí mismas, que creen tanto en sus destrezas como en su capacidad para afrontar el estrés, experimentan menos ansiedad estado. Más aún, cuando experimentan ansiedad, tienden a interpretar el aumento de la misma como un factor facilitador y no como un elemento debilitante. Por ello, es importante tener el control correcto de ansiedad que nos permita movernos, realizar las tareas, mantener activa a la persona pero teniendo bajo control lo que se realiza.

En lo que respecta al deporte específicamente, existe evidencia de que la ansiedad estado se encuentra presente en diferentes niveles en los deportistas que se encuentran lesionados por ejemplo, Fernández, Zurita, Linares, Ambris y Pradas (2012)

en un estudio realizado mostraron que del 100% de su población un 33.9% presentaba ansiedad estado significativa, siendo este un porcentaje alto en comparación a los resultados presentados por Aguirre-Loaiza y Ramos (2011), quienes muestran que solo el 10.8% de su población presentaba ansiedad estado. Por esto, es importante contar con información específica de población mexicana que nos permita contrastar con otros estudios lo que en ellos resulte.

2.2.2 Ansiedad Rasgo

Es una característica de personalidad y es la disposición conductual que tiende a percibir como amenazadoras algunas circunstancias que no son objetivamente peligrosas, y luego a responder con una ansiedad rasgo desproporcionada (Spielberger, 1990). Por esto, este tipo de ansiedad tiene un tiempo permanente ya que es una característica que define a una persona y sus reacciones ante las diferentes circunstancias pueden ser en la mayoría del tiempo similares, así puede atenderse como algo positivo puesto que se puede saber con anticipación la posible reacción y trabajar antes con eso, pero un alto nivel de ella sin control podría desatar otros estados más graves.

Así pues, si un deportista es poseedor de un nivel alto de ansiedad rasgo competitiva, será muy probable que en una situación real de competencia responda de esa misma manera y estos índices altos de ansiedad rasgo permanezcan dentro de la competencia (Cox, 2009). La reducción de los niveles de ansiedad rasgo serán definitorios para un mejor rendimiento y un mejor autocontrol, el cual podrá utilizar no solo para las competencias sino para cualquier situación que considere amenazante, incluso situaciones potencialmente estresantes como ya se hizo mención, en las que se pudiera facilitar una posible lesión.

2.3 Técnicas psicológicas para el proceso de rehabilitación

2.3.1 Establecimiento de objetivos

El establecimiento de objetivos es una de las características más importantes en cualquier ámbito y en el área del deporte y el ejercicio físico es importante ponerlas y

conocer los diferentes tipos de objetivos. Por ejemplo una meta objetiva es aquella que se centra en “lograr un nivel específico de destreza en una tarea, habitualmente dentro de un tiempo estipulado” (Locke, Shaw, Saari y Latham, 1981, p. 145) siendo por el contrario una meta subjetiva una propuesta general y ambigua como “quiero hacerlo bien”, sin especificación de cómo y cuánto tiempo se hará para tener el resultado.

El establecimiento de objetivos es una de las técnicas más utilizadas en psicología de deporte y actividad física. Dicho establecimiento de objetivos probablemente sea una de las mejores técnicas para conseguir que una persona se motive, ésta técnica es compleja ya que son varias fases y características las que se deben tomar en cuenta para realizar un establecimiento de objetivos correcto y conciso, la labor del psicólogo del deporte es muy importante ya que sabe el impacto psicológico que puede tener en un deportista (Márquez, 2013), por ello es fundamental en el proceso del atleta.

Así mismo Burton, Naylor y Holliday (2001) proponen tres tipos de meta las cuales se basan en una concentración en el resultado, en la ejecución o en el proceso:

Las metas de resultado se enfocan en un resultado de tipo competitivo de una actividad en particular como ganar un partido, obtener una medalla, ganar más puntos en alguna actividad.

Las metas de cumplimiento se basan en lograr objetivos de niveles o actuación, en este tipo de metas no importan los otros competidores sino es una comparación personal de las propias actuaciones.

Las metas de proceso se centran en las acciones o lo que se hay que hacer para llegar a un objetivo y en las cuales hay un compromiso de realizar dichas tareas para tener un mejor rendimiento.

Concentrarse pues en el proceso, ayudará a lograr un mejor resultado antes que preocuparse por las consecuencias. Al inicio de cada proceso es importante aclarar y plantearse objetivos desde la primera sesión.

2.3.2 Visualización

Es una de las técnicas que más comúnmente realizamos para el deporte y que para la recuperación de la lesión es muy importante. Para Weinberg y Gould (2010) la visualización es “en verdad una forma de simulación. Es similar a la experiencia sensorial verdadera (p. ej., ver, sentir, oír), si bien el proceso sucede por completo en la mente” (p. 296).

Es importante pues, generar en los atletas una educación acerca de la importancia de la visualización en el deporte siendo así muy importante también en el proceso de rehabilitación de las lesiones deportivas aunque en muchos de los casos no se les incluye una orientación de tipo psicológica para esta etapa sino más bien, un modelo médico que hay que seguir. Sheikh (1994) menciona que el atleta tiene la capacidad de recuperarse usando estrategias cognitivas tal como lo es la visualización y para ello es necesario darle al atleta una educación acerca de este tema, que sepa que existe literatura que soporta a la visualización como un paradigma de rehabilitación, demostrarle la aplicación de la visualización como técnica a lo largo del proceso de la lesión y darle a conocer los resultados para que pueda comparar su progreso durante la rehabilitación.

2.3.3 Relajación

La relajación progresiva de Jacobson (RP), es una técnica de autorrelajación ya que puede ser dirigida por alguien o bien se puede realizar sin la ayuda de un dirigente y se puede realizar en cualquier condición ambiental (Tamorri, 2004).

Por esto, es importante que el deportista pueda distinguir la diferencia entre estar relajado y estar tenso, Ahonen (2001) menciona que la tensión relajación cuando es voluntaria facilita para que la persona pueda reconocer la tensión, así pues, se aprende a percibir el estado de tensión y en consecuencia se puede eliminar. Así también el control de la tensión muscular aumenta probablemente el nivel de tolerancia al dolor, lo cual tiene importancia durante el proceso de rehabilitación de la lesión. Según Brenner (1999, citado por Tamorri, 2004) existe evidencia de laboratorio realizada con equipos electrónicos que han demostrado que la relajación muscular inducida por RP tiene una influencia en el sistema neurovegetativo teniendo como resultado un cambio de

comportamiento. Esto nos ayuda a generar un estado de confianza que en combinación con la realización de la técnica posiblemente tenga beneficios para los deportistas respecto a su lesión.

2.3.4 Habilidades de comunicación

La comunicación es parte fundamental de nuestra vida cotidiana y por ello es importante contar con una buena habilidad de comunicación para el deporte y con los que rodean al mismo deporte; entrenadores, jugadores, médicos, terapistas, padres de familia, amigos, árbitros, etc. Weinberg y Gould (2010) hacen mención a que estas habilidades son de las características más importantes para generar un mejor rendimiento y un mejor crecimiento personal para los que practican deporte y/o actividad física.

2.3.5 Apoyo Social

La lesión pues, es potencialmente un evento que puede llegar a ser traumático para los deportistas dependiendo el tipo de lesión y puede ser antecedido por características físicas y psicológicas pero, se ha encontrado que el apoyo social juega un papel muy importante en las reacciones del atleta a estresores que son asociados con la lesión deportiva por ello Mitchell, Evans, Rees y Hardy (2014) encontraron en un estudio que así como en otras investigaciones se encontró que el apoyo social es un tipo de afrontamiento que genera una respuesta positivo como un soporte de carácter psicológico para los deportistas que se encuentran lesionados, ayudando de esta manera a una mejor rehabilitación.

El apoyo social es uno de los principales recursos de afrontamiento con los que puede contar un deportista que se encuentra pasando por una lesión deportiva, este apoyo social es importante ya que como mencionan Ortín, Olivares, Abenza, González y Jara (2014) “La lesión deportiva adquiere relevancia no solo por su influencia directa sobre el entrenamiento sino por las consecuencias personales y sociales que rodean al deportista lesionado” (p. 465). En este sentido al ver que hay una repercusión social,

tanto con entrenadores, compañeros, familia y amigos, éstos serán los que le brinden al deportista lesionado los recursos psicosociales para una mejor rehabilitación.

Apoyando este punto, Magary y Duda (2000) encontraron que el aumento de la percepción de apoyo social en los deportistas lesionados podría llevar a una mayor confianza en sí mismos a través de los mensajes recibido por parte de sus entrenadores y con base a su contexto de formación, así como también el grado de familiaridad del entorno en el que se encuentran.

2.4 Investigaciones que proponen una intervención psicológica para deportistas lesionados

Algunos autores han hecho propuestas de intervención para los deportistas que se encuentran lesionados, a lo cual se hará mención de algunas de las más significativas en las revisiones de artículos. Por ejemplo Palmi (2001) presenta un programa de intervención psicológica post-lesión, que se presenta en dos fases; fase de inmovilización y fase de movilización, ésta última fase cuenta a su vez con tres momentos: recuperación, readaptación y re-entrenamiento. La primera fase es de inmovilización y cuenta con tres técnicas y/o estrategias propuestas para ese momento: relajación, visualización y la habilidad de comunicación con el equipo médico. Continúa la fase de movilización, que incluye tres momentos, el primero es la recuperación, en la cual se recomiendan las técnicas y estrategias de: habilidades de comunicación del equipo médico, relajación, determinación de objetivos del programa, mejora de aprendizajes deportivos y apoyo social. El segundo momento es la readaptación para la cual se proponen las técnicas y estrategias de imagería de afrontamiento, retroalimentación en el trabajo, determinación de objetivos semanales y diálogo interno positivo. El último momento es el del re-entrenamiento en el cual se proponen las técnicas y estrategias de habilidades de comunicación con el cuerpo médico, imagería de afrontamiento, imagería de maestría y determinación de objetivos deportivos.

Dentro de las investigaciones científicas se han encontrado propuestas de intervención con deportistas lesionados para los cuales Armatas, Chondrou, Yiannakos,

Galazoulas y Velkopolous (2007) encontraron dentro de esas revisiones científicas que había 4 componentes en común para todos los enfoques revisados y estos son: la educación, el apoyo social, el entrenamiento psicológico (visualización, relajación y técnicas cognitivas) y el establecimiento de objetivos.

En una revisión bibliográfica que se realizó para conocer las investigaciones que se han realizado acerca de las propuestas de intervención con deportistas lesionados que se han realizado, se presenta a continuación un cuadro con algunos autores y sus propuestas de intervención con la población lesionada antes descrita.

Tabla 1. Estudios sobre intervención psicológica en deportistas lesionados

Autores	Muestra	Estrategias de intervención
Johnson (2000)	58 deportistas lesionados	Manejo del estrés y control cognitivo, establecimiento de metas, y relajación/ visualización guiada. La población fue de 58 atletas; 14 en el grupo experimental y 44 en el grupo control. La estrategia estadísticamente significativa que tuvo resultados fue la relajación/visualización, dichos resultados apoyan la idea de que una intervención a corto plazo tiene beneficios en lesiones de largo plazo.
Cupal y Brewer (2001)	30 deportistas en rehabilitación	Visualización y relajación Los participantes recibieron 10 sesiones individuales de relajación y visualización adicionalmente a las terapias físicas. Las sesiones fueron con espacio de 2 semanas en el transcurso de 6 meses de recuperación. En cada sesión se plantearon objetivos de rehabilitación física y cada sesión comenzó con unos minutos de respiración para la relajación. Las sesiones de imaginación variaron dependiendo los objetivos de la recuperación física.
Mahoney y Hanrahan (2011)	4 deportistas lesionados	Diferentes técnicas. El propósito del estudio fue investigar las experiencias de 4 atletas lesionados, el programa fue de 4 sesiones con fines educativos, presentados datos como

		estudios de caso de deportistas lesionados que dejaron de hacer actividades. La educación de cómo afrontar retos en el proceso de recuperación y comprometerse con las rehabilitaciones podrá permitir la reincorporación con éxito.
Rock y Jones (2002)	3 deportistas en proceso de rehabilitación	Asesoramiento psicológico. La intervención se realizó en 3 deportistas en rehabilitación mediante entrevistas semiestructuradas para realizar una triangulación y validación social de la intervención. Cada uno de los participantes recibió 6 intervenciones técnicas de asesoramiento en intervalos de 2 semanas. Se midieron estados de ánimo, rehabilitación percibida, calificaciones de dolor y apoyo social.
Evans Hardy (2002)	Deportistas en rehabilitación	Establecimiento de objetivos. La muestra estuvo compuesta por 77 deportistas, los cuales podían estar en el grupo experimental recibiendo asesoría en establecimiento de objetivos, otro fue el control del apoyo social y el grupo control. La intervención tuvo una duración de 5 semanas.
Driediger, Hall, Callow (2006)	10 deportistas lesionados	Visualización. Se trabajó con 10 atletas lesionados a los cuales se les explicó la importancia de la visualización durante la rehabilitación. Se empleó visualización motivante para la fijación de objetivos (por ejemplo, imaginar estar totalmente recuperado), para mejoras mentales, tenacidad, ayudar a mantener la concentración y fomentar una actitud positiva, así como para controlar el dolor. Las sesiones variaron de 30 minutos a 60 minutos y fueron desde 2 semanas hasta 40 en las que fue el tiempo de recuperación de los deportistas.
Mankad Gordon (2010)	9 deportistas lesionados de élite	Intervención mediante escritura sobre emociones. Fue un estudio de caso el cual se dio seguimiento en un periodo de 9 semanas, un total de 3 días de intervención consistieron en tomarse 20 minutos para escribir un discurso que

promoviera la escritura de emociones negativas asociadas con la lesión y rehabilitación. Además se midió estrés, trastornos del estado de ánimo y autoestima.

III. NIVEL DE APLICACIÓN

El plan de intervención psicológica se presentó con tres deportistas de género femenino, representativos de Tigres que acudieron al área médica para el proceso de rehabilitación a consecuencia de una lesión deportiva. Las deportistas son de tres diferentes disciplinas: voleibol, gimnasia artística y taekwondo. Las deportistas de voleibol y gimnasia artística pertenecen a la preparatoria y la atleta de Taekwondo pertenece al nivel de licenciatura.

IV. PROPÓSITOS

- Intervenir de manera práctica con deportistas lesionados mediante un programa de intervención psicológica como proceso integral de la rehabilitación.
- Evaluar el nivel de ansiedad Estado-Rasgo con el que cuentan las deportistas lesionadas, mediante el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE).
- Conocer el grado de información que tienen las deportistas lesionadas en cuanto a la psicología del deporte aplicada tanto en prevención, rehabilitación y reincorporación de una lesión deportiva.
- Generar un resultado que pueda aportar una mayor conciencia al deportista acerca de la importancia de la psicología del deporte en el proceso de rehabilitación.

V. MÉTODO

5.1 Participantes

Tres mujeres de diferentes disciplinas deportivas; CENR (voleibol), DETR (G. Artística) y SSCC (taekwondo).

Tabla 2. Datos de participantes

Nombre	Edad	Disciplina	Años practicando el deporte	Número de lesiones	Última lesión y tiempo de recuperación
CENR	15	Voleibol sala y playa	9	4 lesiones	Esguince de tobillo en primer grado. Abertura de tibia y peroné (Lesión grave) 1 mes y medio de recuperación.
DETR	17	Gimnasia Artística	12	Al menos 10	Rotura de ligamentos cruzados en la rodilla derecha. (Operación; lesión grave) 8 meses de recuperación.
SSCC	18	Taekwondo	15	Al menos 10	Inflamación de ligamentos anteriores y de los meniscos. (Lesión grave) 2 meses de recuperación.

5.2 Variables

Las variables incluidas en este programa de intervención psicológica son: ansiedad estado y ansiedad rasgo. La ansiedad estado se define como un estado emocional transitorio en permanente cambio y se caracteriza por sensaciones subjetivas y conscientes de aprensión y tensión asociadas con la activación del sistema nervioso autónomo. Por otro lado ansiedad rasgo es una característica de personalidad y es la

disposición conductual que tiende a percibir como amenazadoras algunas circunstancias que no son objetivamente peligrosas, y luego a responder con una ansiedad rasgo desproporcionada (Spielberger, 1990).

Finalmente otra variable incluida en el programa de intervención es el conocimiento acerca de la Psicología en el ámbito de las lesiones deportivas, la cual se hará referencia al grado de información que los deportistas tienen acerca de cómo la Psicología interviene en el ámbito de las lesiones en tres distintos niveles: prevención, rehabilitación y reincorporación.

5.3 Recursos materiales, humanos y económicos

Para realizar la evaluación de ansiedad estado y ansiedad rasgo se utilizó el Inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE) de Charles D. Spielberger, y Rogelio Díaz -Guerrero (1975) (Anexo 1). El inventario cuenta con dos escalas separadas de autoevaluación para medir dos dimensiones distintas de ansiedad; ansiedad-rasgo (SXR) y ansiedad-estado (SXE). La aplicación es de manera individual y/o colectiva. No se cuenta con un tiempo límite para contestarlo, generalmente se requiere un promedio de 10 minutos para la aplicación de ambas escalas. La escala A-Rasgo de la ansiedad consiste en 20 afirmaciones en las que se pide al sujeto describir cómo se sienten generalmente y la escala A-Estado también consiste en 20 afirmaciones pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se siente en un momento dado.

Así mismo se utilizó un formato de evaluación diagnóstica específico para deportistas lesionados (Anexo 2), el cual se realizó específicamente para este trabajo práctico.

Para conocer el grado de conocimiento acerca de la psicología aplicada a las lesiones deportivas tomando en cuenta desde la prevención, rehabilitación y reincorporación de las mismas, se utilizó el “Cuestionario de conocimiento acerca de la Psicología en el ámbito de las lesiones deportivas” (Anexo 3), el cual fue diseñado específicamente para ésta intervención práctica con deportistas lesionados.

Finalmente se contó con un consentimiento informado para menores de edad (Anexo 4). Las intervenciones se realizaron en el departamento de psicología así como en el área médica correspondiente a la Dirección General de Deportes. Los materiales utilizados fueron la oficina, sillas, hojas de papel, lápices, plumas, marcadores, laptop, paquete office, tablas para apoyar, impresora, mesas, cámara.

5.4 Planificación de la intervención

Se llevó a cabo durante 5 semanas en la cual se distribuyeron las 10 sesiones como se presenta en la Tabla 3.

Tabla 3. Cronograma de intervención

Semana\Días	1	2	3	4	5	6	7
Semana 1				05	06	07	08
Semana 2	09	10	11	12	13	14	15
Semana 3	16	17	18	19	20	21	22
Semana 4	23	24	25	26	27	28	29
Semana 5	30	01	02	03	04		

Técnicas y/o estrategias <i>Numeración=días del mes</i>	Deportista 1	Deportista 2	Deportista3
	06	09	06
Entrevista	06	09	06
Evaluación diagnóstica	09	10	09
Establecimiento de objetivos	10	12	10
Relajación progresiva	10	12	10
Visualización	11	17	11
Habilidades de comunicación	17	19	17
Mejora de aprendizajes deportivos	18	20	19
Apoyo social	20	24	23
Pensamientos negativos vs positivos	24	19	17
Evaluación final	25	01	03

VI. DESARROLLO DE LAS ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS EMPLEADAS DURANTE LA INTERVENCIÓN

Tabla 4. Deportista 1. Plan de intervención psicológica para el proceso de rehabilitación de la lesión en deportistas CENR Voleibol

No. sesión	Técnicas y/o estrategias
1	-Entrevista. -Aplicación IDARE. -Establecimiento de objetivos.
2	-Evaluación diagnóstica. -Consentimiento informado. -Establecimiento de objetivos. -Charla importancia de la psicología en rehabilitación. -Realizar aprendizaje fuera de sesión.
3	-Relajación progresiva. -Relajación enfocada a la lesión. -Establecimiento de objetivos. -Revisar actividad fuera de sesión (actividades que puede realizar a pesar de la lesión)
4	-Rejilla e imágenes -Visualización -Visualización enfocada a la lesión. -Revisar relajación. -Relajación/visualización. -Realizar aprendizaje fuera de sesión.
5	-Revisar actividad fuera de sesión. -Relajación/visualización. -Charla habilidades de comunicación. -Detectar pensamientos negativos vs positivos (escribirlos) -Realizar aprendizaje fuera de sesión.
6	-Revisar actividad fuera de sesión. -Charla acerca de la importancia de la mejora de aprendizajes deportivos. -Revisar actividades que mejoran su aprendizaje deportivo (escribirlo) -Relajación/visualización. -Realizar aprendizaje fuera de sesión.
7	-Revisar actividad fuera de la sesión. -Charla de importancia del apoyo social. -Rejilla e imágenes. -Relajación/visualización. -Realizar aprendizaje fuera de sesión.
8	-Revisar actividad fuera de la sesión. -Rejilla e imágenes. -Relajación/visualización. -Realizar aprendizaje fuera de sesión.
9	-Relajación. -Visualización. -Pensamientos positivos vs negativos.

	-Mejora de habilidades de comunicación. -Importancia de apoyo social. -Mejora de aprendizajes deportivos durante la rehabilitación.
10	-Charla de aprendizajes adquiridos. -Evaluación de resultados. -Aplicación de instrumentos. -Cierre.

Tabla 5. Deportista 2. Plan de intervención psicológica para el proceso de rehabilitación de la lesión en deportistas D- G. Artística

No. sesión	Técnicas y/o estrategias
1	<ul style="list-style-type: none"> -Entrevista -Aplicación de IDARE -Establecimiento de objetivos
2	<ul style="list-style-type: none"> -Evaluación diagnóstica -Establecimiento de objetivos -Charla importancia de la psicología en la rehabilitación -Escribir actividades que puede realizar
3	<ul style="list-style-type: none"> -Revisar actividad fuera -Relajación -Rejilla -Establecimiento de objetivos
4	<ul style="list-style-type: none"> -Revisar actividad fuera -Rejilla -Visualización -Visualización enfocada a la lesión -Establecimiento de objetivos -Actividad fuera de sesión
6	<ul style="list-style-type: none"> -Revisar actividad fuera -Charla de mejora de aprendizajes deportivos -Establecimiento de objetivos en base a charla -Actividad fuera de sesión
7	<ul style="list-style-type: none"> -Revisar actividad fuera -Charla apoyo social -Escribir lista de personas que apoyan -Relajación/visualización -Establecimiento de objetivos -Actividad fuera de sesión
8	<ul style="list-style-type: none"> -Revisar actividad fuera -Relajación -Establecimiento de objetivos -Actividad fuera
9	<ul style="list-style-type: none"> -Relajación/visualización -Retroalimentación -Establecimiento de objetivos
10	<ul style="list-style-type: none"> -Charla de aprendizajes adquiridos -Evaluación personal -Aplicación de instrumentos -Cierre

Tabla 6. Deportista 3. Plan de intervención psicológica para el proceso de rehabilitación de la lesión en deportistas SSCC- TKD

No. sesión	Técnicas/estrategias
1	-Entrevista -Charla importancia de la psicología en lesiones- -Aplicación IDARE -Establecimiento de objetivos
2	-Evaluación diagnóstica (entrevista y pre- test) -Establecimiento de objetivos -Actividad fuera de sesión (escribir)
3	-Seguimiento de la actividad. -Relajación -Rejilla -Establecimiento de objetivos -Actividad fuera de sesión
4	-Seguimiento actividad fuera de sesión -Rejilla e imágenes -Visualización -Establecimiento de objetivos -Actividad fuera de sesión
5	-Seguimiento actividad fuera de sesión. -Charla de importancia de habilidades de comunicación -Relajación/visualización -Establecimiento de objetivos -Actividad fuera de sesión
6	-Seguimiento de actividad fuera de sesión -Charla importancia de la mejora de aprendizajes deportivos -Visualización enfocada a la lesión -Establecimiento de objetivos -Actividad fuera de sesión
7	-Seguimiento actividad -Charla importancia del apoyo social -Rejilla -Visualización -Establecimiento de objetivos
8	-Seguimiento de la actividad fuera de sesión -Relajación/visualización -Establecimiento de objetivos -Actividad fuera de sesión
9	-Revisar cada una de las técnicas y estrategias aprendidas -Relajación/visualización enfocadas a la lesión -Establecimiento de objetivos
10	-Retroalimentación -Evaluación -Cierre

VII. RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

Resultados deportista 1 CENR

A continuación se muestran los resultados de las evaluaciones de ansiedad estado-rasgo de la deportista 1 CENR, tomando en cuenta el antes y después de la intervención. Los cuales muestran que antes contaba con un nivel de ansiedad estado bajo puntuando con 26, después de la intervención siguió con un nivel bajo de ansiedad estado pero con una puntuación de 21, lo cual se redujo en 5 puntos. Por otro lado la ansiedad rasgo muestra que antes tenía un nivel medio puntuando con 36 y después de la aplicación continuó teniendo un nivel medio de ansiedad rasgo pero ahora puntuando con 34 puntos, lo cual tuvo una disminución de 2 puntos.

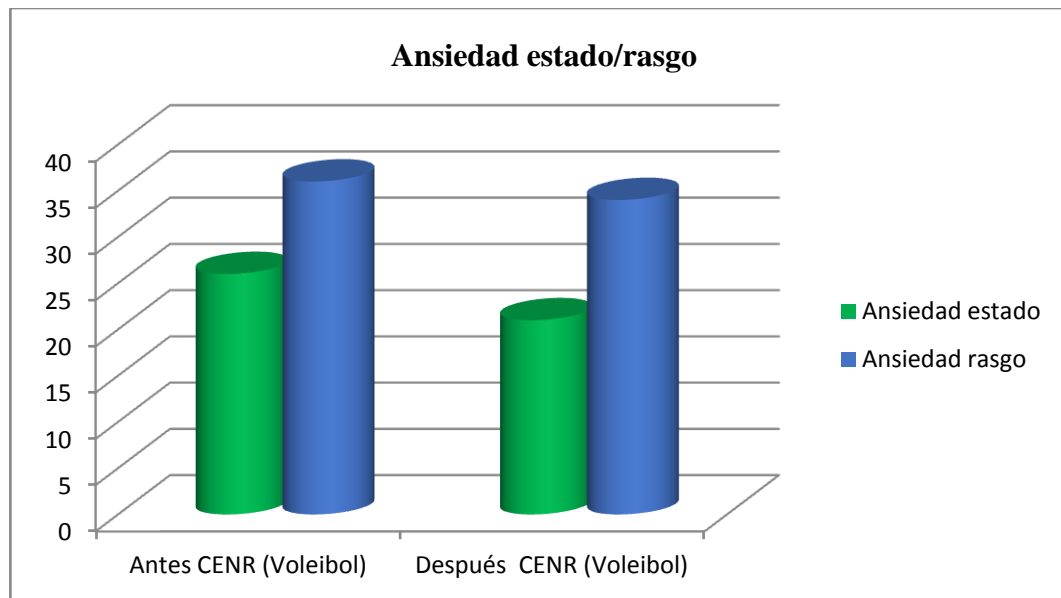


Figura 2. Resultados de ansiedad estado/rasgo de deportista 1 CENR

En la figura anterior se consideran los niveles de ansiedad estado-rasgo:

Bajo (<30), Medio (30-44) y Alto (>45)

A continuación se muestran los resultados de la deportista 1 CENR, en base al cuestionario de conocimiento acerca de la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas. El cuestionario que se aplicó antes de la intervención muestra un resultado de 35 puntos de 50 posibles para evaluar el conocimiento acerca de la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas, después de la intervención se observa un incremento a 47 puntos de 50, aumentando 12 puntos del resultado inicial. Por lo cual, se remarca que se tiene un mayor conocimiento acerca de cómo los aspectos psicológicos ayudan en el proceso de rehabilitación de la lesión así como de las técnicas empleadas en este proceso.

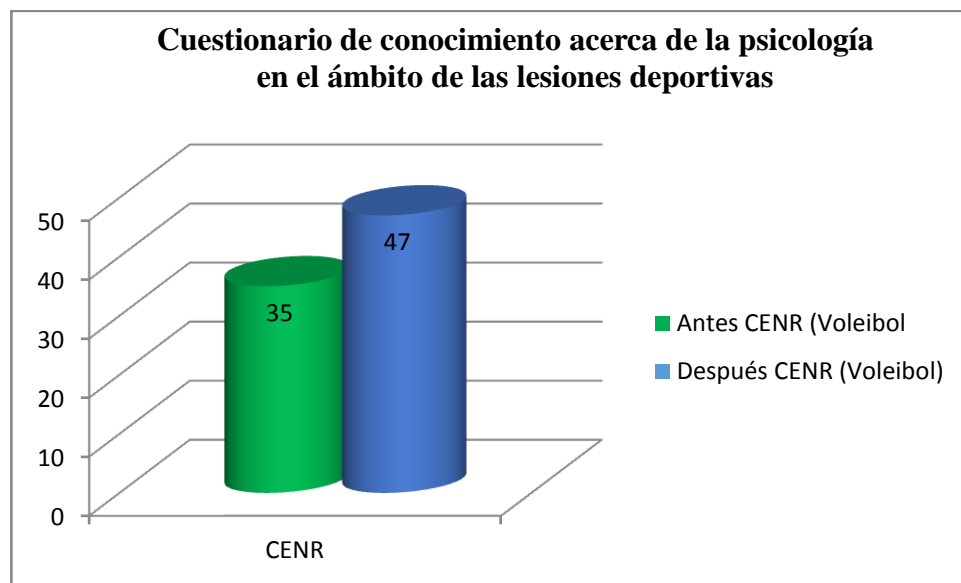


Figura 3. Comparación de resultados del cuestionario de conocimiento acerca de la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas del deportista 1 CENR.

Resultados deportista 2 DETR

A continuación se presentan los resultados de la evaluación de ansiedad estado y ansiedad rasgo en la deportista 2 de gimnasia artística. En la evaluación antes de la intervención tuvo un nivel medio de ansiedad estado con 35 puntos y después de la intervención continuó en un nivel medio de ansiedad estado pero ahora con 37 puntos. En lo que respecta a ansiedad rasgo en la evaluación antes de la intervención cuenta con un nivel medio con 37 puntos y en la evaluación después de la intervención se mantiene en un nivel medio de ansiedad rasgo pero con un aumento a 42 puntos. En los dos factores de ansiedad se mantiene en un nivel medio pero con una elevación mínima de puntos después de la intervención.

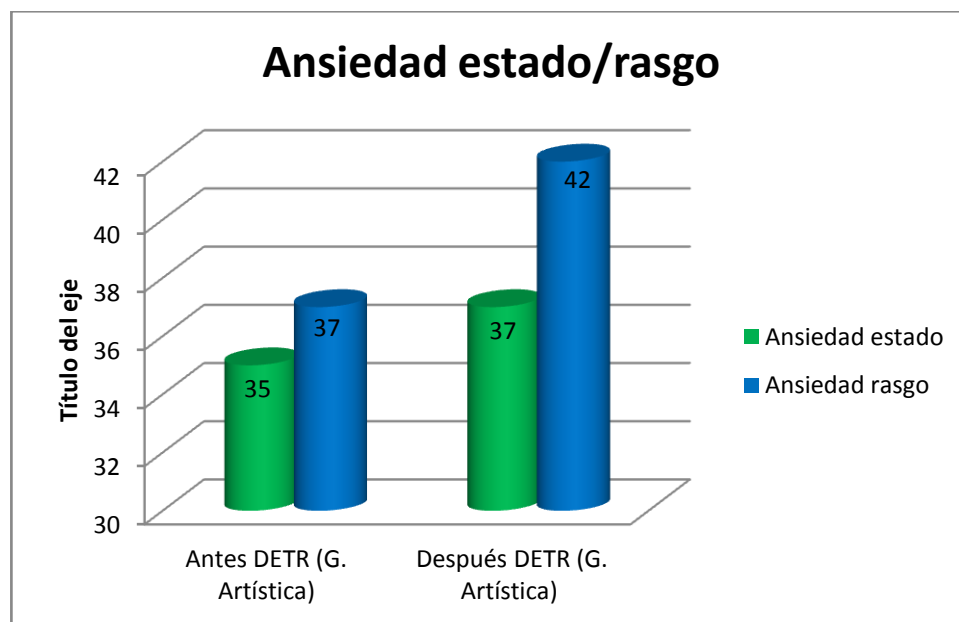


Figura 4. Resultados de ansiedad estado/rasgo de deportista 2 DETR.

En la figura anterior se consideran los niveles de ansiedad estado-rasgo:

Bajo (<30), Medio (30-44) y Alto (>45)

A continuación se muestran los resultados de la deportista 2 DETR en base al cuestionario de conocimiento acerca de la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas. El cuestionario que se aplicó antes de la intervención dio como resultado un total de 28 puntos de 50 posibles, después de la intervención se volvió a aplicar y aumento el puntaje a 47. Lo cual significa que cuenta con un conocimiento mayor acerca de la importancia de la psicología en el ámbito de lesiones deportivas así como de técnicas que mejoran el proceso de rehabilitación.

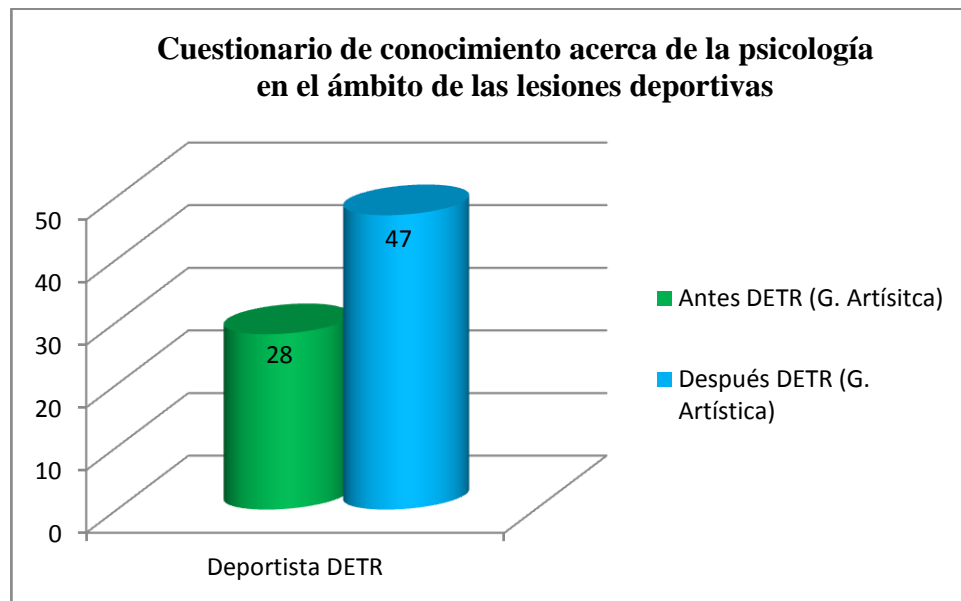


Figura 5. Comparación de resultados de cuestionario de conocimiento acerca de la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas del deportista 2 DETR.

Resultados de deportista 3 SSCC

A continuación se presentan los resultados de la evaluación de ansiedad estado/rasgo de la deportista 3. En la evaluación inicial antes de la intervención tuvo un nivel medio de ansiedad estado con 36 puntos, después de la intervención continuó en un nivel medio de ansiedad estado pero ahora con 43 puntos. En lo que respecta a ansiedad rasgo, en la evaluación inicial previo a la intervención se tuvo un nivel alto con 48 puntos y después de la intervención continuó en nivel alto de ansiedad rasgo pero con un aumento a 64 puntos. Los resultados en conjunto muestran que se mantuvo tanto antes como después en un nivel medio de ansiedad estado y en un nivel alto de ansiedad rasgo, aumentando puntos después de la intervención.

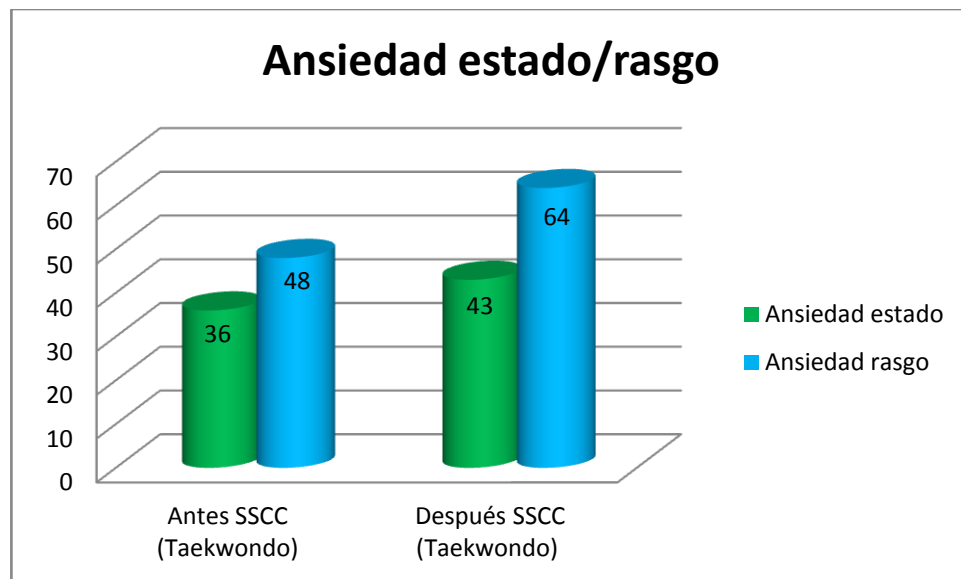


Figura 6. Resultados de ansiedad estado/rasgo de deportista 3 SSCC.

En la figura anterior se consideran los niveles de ansiedad estado-rasgo:

Bajo (<30), Medio (30-44) y Alto (>45)

A continuación se muestran los resultados de la deportista 3 SSCC en cuanto al conocimiento acerca de la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas, en la aplicación antes de la intervención alcanzó un total de 25 puntos de 50 posibles, después de la intervención tuvo un total de 37 puntos, en lo cual hubo un aumento de 12 puntos reflejando un mayor conocimiento sobre psicología en el ámbito de las lesiones así como técnicas específicas para la mejora de la rehabilitación.

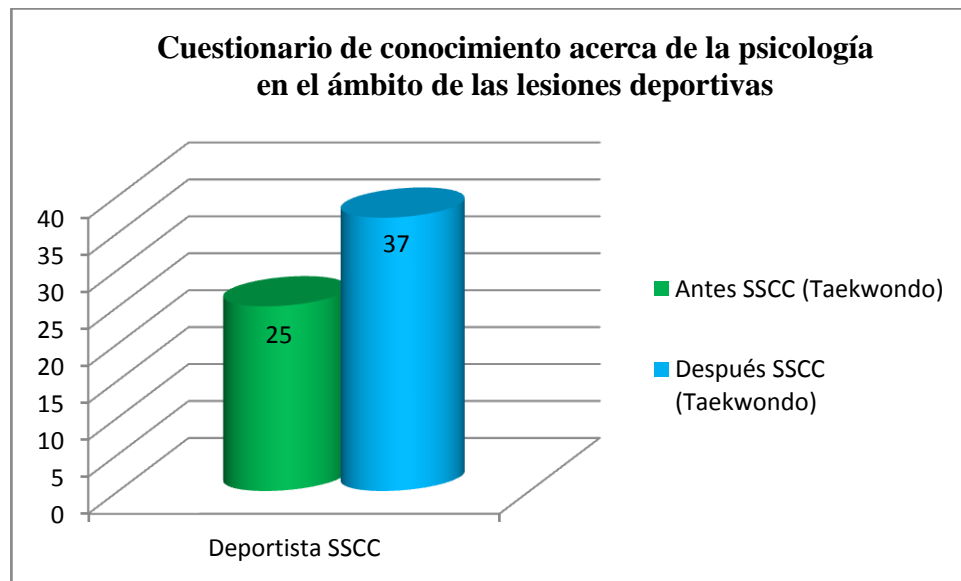


Figura 7. Comparación de resultados del cuestionario de conocimiento acerca de la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas del deportista 3 SSCC.

VIII. CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos, se puede concluir que la variable ansiedad es muy importante en el proceso de rehabilitación de la lesión y es necesario trabajarla durante todo el proceso y también para la reincorporación, sin embargo también se encuentra que es necesario contar con los instrumentos de medición específicos para la población de deportistas lesionados y enfocados a los proceso de rehabilitación y recuperación, para que de esta manera se pueda tener información más objetiva en relación a las variables que se trabajen.

En cuanto a las tres deportistas se hace mención a que en uno de los casos se redujo en un mínimo tanto ansiedad estado como ansiedad rasgo y en los dos casos consecuentes hubo un aumento mínimo tanto de ansiedad estado como rasgo pero aun así se mantuvieron en los rangos medio y alto respectivamente, viéndose involucrados en estos últimos resultados factores externos ajenos al proceso psicológico de rehabilitación, por esto se hace énfasis en contar con instrumentos tan específicos de la lesión para ser más precisos en los resultados. Y, en lo que respecta al cuestionario de información acerca de la psicología del deporte en el ámbito de las lesiones deportivas se obtuvo en los tres casos un aumento en el grado de información que se tiene y cómo la psicología puede acompañar en el proceso de la lesión deportiva

Así también, se concluye que hay una falta de información acerca de la importancia de llevar un proceso psicológico mientras se encuentra en rehabilitación a causa de una lesión física, ya que hay un desconocimiento del tema por parte de los deportistas. Tomando en cuenta lo anterior, es necesario contar con más especialistas en el área de psicología aplicada a las lesiones deportivas para que se preste un servicio completo durante la rehabilitación y para que se apoye más a la investigación y aplicación de la práctica en población mexicana.

Finalmente, se concluye que hay que dar continuidad al trabajo realizado en el área de psicología de la DGD, para que se promueva un crecimiento en este campo y pueda ser beneficioso para el cuerpo médico y deportivo que participa en el proceso de rehabilitación y para el mismo deportista, que es el más interesado en recibir apoyo psicológico para acompañar su proceso de recuperación física.

IX. EXPERIENCIA PERSONAL DE LAS PRÁCTICAS

El campo de la psicología del deporte es un área de mucho trabajo tanto práctico como de investigación y más aún, específicamente el área de psicología aplicada a las lesiones deportivas ya que no se cuenta con la educación necesaria del deportista para su entrenamiento ni tampoco con el personal profesional que se dedica exclusivamente a este ámbito. En mi experiencia es un campo muy necesitado de la presencia del psicólogo del deporte, ya que al acercarme con los atletas lesionados se mostraban interesados ya que su inquietud es recuperarse lo más pronto posible para reingresar a sus actividades deportivas y consideraron importante el apoyo no únicamente médico, sino el psicológico. Existe una gran necesidad de psicólogos que se interesen por el bienestar y desarrollo de habilidades psicológicas que hagan frente al proceso de rehabilitación del deportista, que se complemente con la mejora de las habilidades físicas. Es importante recalcar la inquietud de que los deportistas sigan conociendo acerca del área de psicología del deporte para el ámbito de las lesiones ya que en esta intervención se tuvo un avance significativo con las deportistas en base a la importancia que tiene la psicología para la recuperación de la lesión.

Así mismo, se me hizo muy importante la percepción que los deportistas tienen en cuanto a la reincorporación después de la lesión, muestran miedo e inseguridad ante posibles recaídas y falta de preparación física sobre el área lesionada, por ello es importante el establecimiento de objetivos realistas y en base a las necesidades de cada fase de recuperación. Es importante remarcar la importancia que le dan al apoyo que reciben por parte de su familia, entrenadores, fisioterapeutas y amigos, manteniendo en ellos confianza. Me di cuenta que las deportistas habían escuchado de las técnicas que se implementaron más no las habían enfocado a la recuperación de una lesión, ni las habían realizado tan conscientemente de los cambios que habían en el cuerpo.

De la misma manera, así como se vieron aspectos positivos en el área, también se cuentan con otros que hay que mejorar en cuanto a una batería de pruebas o instrumentos que sean específicos de la lesión deportiva y todavía específicamente previos al momento de reincorporación, ya que en las búsquedas científicas no se cuenta con instrumentos validados en población mexicana para que nos aporte aún más datos

específicos por ejemplo, sobre ansiedad respecto a la reincorporación después de una lesión, o ansiedad en el proceso de rehabilitación del deportista. Considero que hace falta base teórica para el proceso práctico de este campo, pero sin duda es un área bastante gratificante al observar y tener las retroalimentaciones de los deportistas en base al trabajo realizado en su proceso. Fue una experiencia diferente, ya que no había tenido la oportunidad de trabajar tan a fondo con deportistas lesionados, me quedo con una experiencia positiva en la que hace falta seguir avanzando y con la inquietud de seguir trabajando en esta área.

X. REFERENCIAS

- Ahonen, J. (2001). *Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física (color)*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Andersen, M., Williams, J. (1988). A model of Stress and Athletic Injury: Prediction and Prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 294-306.
- Armatas, V., Chondrou, E., Yiannakos, A. y Galazoulas, C. (2007). Psychological aspects of rehabilitation following serious athletic injuries with special reference to goal setting: A review study. *Physical Training: Fitness for Combatives*.
- Bahr, R. Møehlum S. (2007). *Lesiones deportivas: diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Madrid, España: Ed. Médica Panamericana.
- Berengüí, R., Garcés de los Fayos, E.J., Almarcha, J. y Ortega, E. (2010). Lesiones y personalidad en el deporte de competición. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 13(1), 10-16.
- Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradigm. In R. Singer, H. Hausenblas, & C Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2en ed., pp. 497-528). New York: Wiley.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Editorial médica Panamericana.
- Cupal, D. D., & Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46(1), 28-43.
- Driediger, M., Hall, C. y Callow, N. (2006). Imagery use by injured athletes: a qualitative analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(6), 261-271.
- Evans, L. y Hardy, L. (2002). Injury rehabilitation: a goal-setting intervention study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 310-319.
- Heil, J. (1993). *Psychology of Sport Injury*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Ivarsson, A., Johnson, U., Lindwall, M., Gustafsson, H., y Altemyr, M. (2014). Psychosocial stress as a predictor of injury in elite junior soccer: A latent growth curve analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport, 17*, 366-370.
- Johnson, U. (2000). Short-term psychological intervention: a study of long-term-injured competitive athletes. *Journal of Sport Rehabilitation, 9*, 207- 218.
- Koca, F. (2015). Evaluation of state and trait anxiety levels among students with no prior knowledge of skiing before and after the implementation of a skiing course. *Antropologist, 20* (3), 485-491.
- Locke, E., Shaw, K., Saari, L. & Latham, G. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin, 90*, 125-152.
- Magyar, T., M., & Duda, J. L., (2000). Confidence restoration following athletic injury. *The Sport Psychologist, 14*, 372-390
- Mahoney, J. y Hanrahan, S. (2011). A brief educational intervention using acceptance and commitment therapy. Four injured athletes' experience. *Journal of Clinic Sport Psychology, 5*, 252-273
- Mankad, A. y Gordon, S. (2010). Psycholinguistic changes in athletes' grief response to injury after written emotional disclosure. *Journal of Sport Rehabilitation, 19*, 328-342.
- Márquez, S., Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos.
- Mitchell, I., Evans, L., Rees, T., Hary L. (2014). Stressors, social support, and tests of the buffering and psychological responses of injured athletes. *British Journal of Health Psychology, 19*, 486-508.
- Olmedilla, A., García, A., (2009). El modelo global psicológico de las lesiones deportivas. *Acción Psicológica, (2)*, 77-91.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Abenza, L. (2007). Percepción de los futbolistas juveniles e influencia del trabajo psicológico en la relación entre variables psicológicas y lesiones. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 7*, (2), 75-87.

- Olmedilla, A., Ortega, E., Prieto, J., Blas, A. Percepción de los tenistas respecto a los factores que pueden provocar lesiones: diferencias entre federados y no federados. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 ,(2), 7-18.
- Olmedilla, A., y González, L.E. (2002). Factores psicológicos de la lesión deportiva. Intervención psicológica en los procesos de prevención y rehabilitación. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de los Fayos y G. Nieto (Coords.), *Manual de Psicología del Deporte*, (pp. 212- 234). Murcia: Diego Marín.
- Ortín, F., Olivares, E., Abenza, L., González, J., 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.
- Palmi, J. (2001). Visión Psico-social en la intervención de la lesión deportiva. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 1, (1), 69-79.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultado en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16,(2), 137-150.
- Robbins, J. E., & Rosenfeld, L. B. (2001). Athlete's perceptions of social support provided by their head coach, assistant coach, and athletic trainer, pre-injury and during rehabilitation. *Journal of Sport Behavior*, 24, 277-298.
- Rock, J. y Jones, M. (2002). A preliminary investigation into the use of counselling skills in support of rehabilitation from sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 11, 284-304.
- Sheikh, A. (1994). *Imagery in Sports and Physical Performance*. New York: Baywood Publishing Company.
- Schwab, L., Pittsinger, R., Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1, 71-79.
- Spielberger, Ch., Díaz-Guerrero, R. (1975). *Inventario de ansiedad: rasgo-estado*. México: El Manual Moderno.

- Spielberger, Ch., Hackfort, D. (1990). *Anxiety in sports: An International Perspective*. Taylor & Francis. Pp 275.
- Tamorri, T. (2004). *Neurociencias y Deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Udry, E. y Andersen, M. B. (2008). Athletic injury and sport behavior. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 401-422). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R. Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del ejercicio físico*. Editorial Médica Panamericana.

XI. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA



RC-07-072
Rev: 00-09/10

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

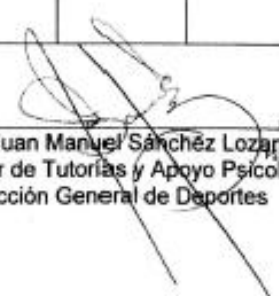
Matrícula:	1707095
Nombre del Alumno:	Carmen Julia Aguirre Olivas
Facultad:	FOD-FAPSI
Carrera:	Maestría en psicología del deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Dirección General de Deportes
Departamento:	Psicología

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			


MRH. Juan Manuel Sánchez Lozano
Coordinador de Tutorías y Apoyo Psicológico,
Dirección General de Deportes



UANL
DIRECCIÓN GENERAL
DE DEPORTES
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

XII. ANEXOS

Anexo 1. Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado	39
Anexo 2. Entrevista de evaluación diagnóstica	41
Anexo 3. Cuestionario de conocimiento acerca de la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas.....	42
Anexo 4. Carta de consentimiento informado para menores de edad	43
Anexo 5. Descripción de las sesiones diarias CENR	44
Anexo 6. Sesiones deportista 1 CENR.....	54
Anexo 7. Retroalimentación de deportista 1 CENR	55
Anexo 8. Descripción de las sesiones diarias DETR	56
Anexo 9. Sesiones deportista 2 DETR.....	63
Anexo 10. Retroalimentación de deportista 2.....	64
Anexo 11. Descripción de las sesiones diarias SSCC	65
Anexo 12. Sesiones deportista 3 SSCC	72

Anexo 1. Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado

IDARE INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

Nombre: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique ***cómo se siente ahora mismo***, o sea, en estos momentos.

No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

	NO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1.Me siento calmado	1	2	3	4
2.Me siento seguro	1	2	3	4
3.Estoy tenso	1	2	3	4
4.Estoy contrariado	1	2	3	4
5.Me siento a gusto	1	2	3	4
6.Me siento alterado	1	2	3	4
7.Estoy alterado por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8.Me siento descansado	1	2	3	4
9.Me siento ansioso	1	2	3	4
10.Me siento cómodo	1	2	3	4
11.Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
12.Me siento nervioso	1	2	3	4
13.Estoy agitado	1	2	3	4
14.Me siento a punto de explotar	1	2	3	4
15.Me siento relajado	1	2	3	4
16.Me siento satisfecho	1	2	3	4
17.Estoy preocupado	1	2	3	4
18.Me siento muy excitado y aturdido	1	2	3	4
19.Me siento alegre	1	2	3	4
20.Me siento bien	1	2	3	4

IDARE
INVENTARIO DE AUTOVALORACIÓN

INSTRUCCIONES: Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **cómo se siente generalmente**. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero describa cómo se siente generalmente.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTE- MENTE	CASI SIEMPRE
1.Me siento bien	1	2	3	4
2.Me canso rápidamente	1	2	3	4
3.Siento ganas de llorar	1	2	3	4
4.Quisiera ser tan feliz	1	2	3	4
5.Me pierdo cosas por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
6.Me siento descansado	1	2	3	4
7.Soy un persona “tranquila serena y sosegada”	1	2	3	4
8.Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder soportarlas	1	2	3	4
9.Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
10.Soy feliz	1	2	3	4
11.Me inclino a tomar las cosas muy a pecho	1	2	3	4
12.Me falta confianza en mí mismo	1	2	3	4
13.Me siento seguro	1	2	3	4
14.Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad	1	2	3	4
15.Me siento melancólico	1	2	3	4
16.Estoy satisfecho	1	2	3	4
17.Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente	1	2	3	4
18. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
19.Soy una persona estable	1	2	3	4
20.Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

Anexo 2. Entrevista de evaluación diagnóstica



Entrevista de evaluación diagnóstica para deportistas lesionados

Nombre:	Edad:
Sexo:	Deporte que practica:
Tiempo que lleva practicando el deporte:	
Diagnóstico de la lesión:	
¿Había tenido anteriormente este tipo de lesión?	¿Hace cuánto tiempo?

1.- La lesión fue: ¿fuera de la práctica deportiva, en entrenamiento o en competencia?
2.- ¿Cuánto tiempo estará en terapia? Inicio: Fin:
3.- ¿Ha cumplido con las sesiones de terapia que se le han establecido?
4.- ¿Cómo se ha sentido anímicamente desde que ocurrió la lesión?
5.- ¿Ha tenido atención psicológica al estar lesionado?
6.- ¿Ha tenido atención psicológica dentro de su deporte?
7.- ¿Cómo se describiría usted a la hora de estar practicando su deporte?
8.- ¿Cuáles serían los rasgos personales más importantes que usted considera que lo definen?
9.- ¿Qué personas lo han ayudado en el proceso de rehabilitación de la lesión deportiva?

Anexo 3. Cuestionario de conocimiento acerca de la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas

Cuestionario de conocimiento acerca de la Psicología en el ámbito de las lesiones deportivas

Nombre _____ Fecha _____

Ha tenido antes alguna lesión: Si No ¿Cuántas? _____

Instrucciones: Del 1 al 5 conteste las siguientes preguntas siendo el número 1= Ninguna información, 2=poca información, 3= Alguna información, 4=mucha información y 5= Amplia información.

1.- ¿Qué información tiene acerca de la importancia de la psicología en el ámbito de lesiones deportivas, incluyendo: prevención, rehabilitación y reincorporación?	1	2	3	4	5
2.- ¿Qué conocimiento tiene acerca de los factores psicológicos que están relacionados con una lesión deportiva?	1	2	3	4	5
3.- ¿Conoce qué habilidades psicológicas ayudan a prevenir las lesiones deportivas?	1	2	3	4	5
4.- ¿Tiene algún conocimiento de las habilidades psicológicas que son útiles para el momento de rehabilitación de una lesión?	1	2	3	4	5
5.- ¿Conoce algunas estrategias para psicológicas útiles para la reincorporación a su deporte después de la lesión?	1	2	3	4	5
6.- ¿Conoce los beneficios que ofrece el establecimiento de objetivos reales dentro de la rehabilitación de las lesiones deportivas?	1	2	3	4	5
7.- ¿Conoce acerca de la técnica de visualización dentro del proceso de recuperación y reincorporación de lesiones?	1	2	3	4	5
8.- ¿Qué grado de información tiene acerca de cómo pueden ayudarle sus familiares, amigos, entrenadores, médicos y terapistas para las lesiones deportivas?	1	2	3	4	5
9.- ¿Qué grado de información tiene acerca de cómo tener una buena comunicación con sus entrenadores, terapistas, familiares etc... durante una lesión deportiva?	1	2	3	4	5
10.- ¿Qué grado de información tiene respecto al área de Psicología del Deporte?	1	2	3	4	5

Anexo 4. Carta de consentimiento informado para menores de edad

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA MENORES DE EDAD

(No necesaria para sujetos mayores de 18 años de edad)

Yo _____, responsable directo del (la) adolescente _____, de _____ años de edad, manifiesto y otorgo de manera voluntaria mi permiso para que se le incluya como participante en el Proyecto de Intervención _____, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto y sobre los riesgos y beneficios directos e indirectos de su colaboración en el programa de intervención, y en el entendido de que:

- No habrá ninguna consecuencia desfavorable para él (la) adolescente (a) en caso de no aceptar la Invitación.
- Puedo retirarlo del proyecto (sesiones) si lo considero conveniente a sus intereses, informando mis razones para tal decisión con el responsable del proyecto.
- No haremos ningún gasto, ni recibiremos remuneración alguna por la colaboración en el proyecto y/o intervención.
- Se guardará estricta confidencialidad sobre los datos obtenidos producto de la intervención.
- Puedo solicitar en el transcurso de la intervención, información actualizada sobre la misma al responsable.
- Durante las sesiones de intervención se tomarán fotos con el fin de tener evidencia didáctica y como producto de la intervención práctica.

Lugar fecha _____

Nombre y firma del responsable _____

Parentesco o relación con el participante _____

Nombre y firma del responsable que proporcionó la información para fines de consentimiento

Anexo 5. Descripción de las sesiones diarias CENR

Ficha de identificación deportista 1	
Nombre:	C E N R
Edad:	15 años
Deporte:	Voleibol sala y playa
Objetivo:	10 sesiones
Fase:	Rehabilitación

Descripción de sesiones con deportista 1

Sesión 1. Objetivo general: Proponer la intervención psicológica como herramienta complementaria para la recuperación de la lesión.

Objetivos específicos:

- Entrevista de primer contacto.
- Aplicación del IDARE en el área médica.
- Invitación al programa de intervención psicológica para el proceso de rehabilitación de la lesión.

El primer contacto se tuvo el día 06 de Noviembre de 2015 dentro del área médica de la Dirección General de Deportes (DGD) mientras estaba en espera de la fisioterapia. Se planteó el objetivo de trabajar en un lapso de 9 sesiones en las cuales se tenía por objetivo compartir técnicas psicológicas para la mejora de su lesión durante el proceso de rehabilitación. Se realizó la aplicación del Inventario de la Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) con sus dos dimensiones; ansiedad rasgo y ansiedad estado para comenzar con la evaluación diagnóstica y poderle dar un seguimiento en la sesión próxima

Se tuvo contacto con los papás de la deportista ya que es menor de edad, y los cuales se encontraban acompañándola para el seguimiento de sus sesiones de fisioterapia. La deportista se mostró interesada por la propuesta ya que no ha tenido una intervención psicológico-deportiva. Los padres estuvieron de acuerdo afirmando que le hacía falta para su deporte y que no habían escuchado de ese apoyo en cuestión de lesiones deportivas. Se sostuvo tener el siguiente encuentro el día lunes 09 de Noviembre de 2015 en el área de Psicología de la DGD para dar seguimiento a la primera sesión y la firma del consentimiento informado para menores.

Sesión 2. Objetivo general: Completar la evaluación diagnóstica del deportista.

Objetivos específicos:

- Firmar consentimiento informado por parte de los padres.
 - Hacer evaluación diagnóstica del deportista (Entrevista de evaluación diagnóstica para deportistas lesionados).
 - Pre test de información acerca de la psicología como herramienta para la mejora de la lesión.
-

-Establecer objetivos en base a su lesión para el transcurso de las sesiones.

-Concientizar la importancia de la psicología dentro de su rehabilitación.

-Actividad fuera de la sesión: escribir las cosas que puede hacer por su deporte aun estando en rehabilitación (física y psicológica).

La sesión comenzó a las 3:00 pm del día 09 de Noviembre de 2015, a la cual se llegó puntualmente. Se atendió primeramente a la mamá ya que se firmó la carta de consentimiento para menores de edad, se aclararon dudas en cuanto al proceso y la madre de la menor se mostró interesada y comprometida con traerla a las sesiones ya que considera que le hace falta aprender a controlarse y más en el ámbito deportivo ya que la describe como una persona arriesgada y muy impulsiva. Hubo apertura por parte de la deportista, se mostró interesada ya que no había escuchado acerca de la psicología del deporte como tal ni tampoco acerca del uso de herramientas psicológicas para mejorar su lesión deportiva. Se pudo observar que pudiese contar con algunos rasgos de ansiedad y estrés por su anticipación a las respuestas, la interrupción al hablar, la manera en que se describe a sí misma y en su deporte y la manera en que se preocupa demasiado por las cosas a tal grado de que siente malestar corporal cuando se siente presionada, tensa o con expectativas que los demás tienen acerca de ella.

Para lo anterior se llenó el formato de “Entrevista de evaluación diagnóstica para deportistas lesionados” que es un formato que se diseñó para este trabajo específico ya que no se contaba con uno para deportistas lesionados. Este cuestionario es a base de preguntas estructuradas, pero con una dinámica de apertura en cuanto a las respuestas del deportista. Seguidamente se le pidió que contestara el “Cuestionario de conocimiento acerca de la Psicología en el ámbito de las lesiones deportivas” para conocer el nivel de información con la que cuenta la deportista para después de la intervención realizar nuevamente una evaluación sobre dicha información. Se plantearon los objetivos a corto plazo para el transcurso de las 9 sesiones restantes, anteponiendo los aspectos psicológicos, como por ejemplo poder realizar las técnicas por sí misma, conocer los aspectos relacionados con la lesión deportiva, poder tener una información más concreta y específica sobre cuestiones psicológicas durante el proceso de prevención, rehabilitación y reincorporación. Se le explicó la importancia de la psicología dentro de su recuperación y se le preguntó acerca de si tenía alguna duda o comentario acerca del procedimiento, para lo cual mencionó que estaba claro y se le dejó en claro que en cualquier momento podía preguntar o externar lo que quisiera.

Finalmente, se le dejó como actividad a realizar fuera de la sesión, que pensara y describiera las cosas que puede hacer durante su proceso de rehabilitación para mejorar sus aprendizajes deportivos y seguir haciendo actividades extras al entrenamiento físico.

Los objetivos antes planteados se cumplieron, y se programó la siguiente sesión para el día 10 de Noviembre de 2015 en el área de Psicología de la DGD. Cabe mencionar que acudió a la sesión con su mamá que la esperó afuera de la oficina. Al término de la sesión la madre entró para establecer junto con ella los objetivos que se tenían para las sesiones así como hacer el compromiso de llevarla y estar pendiente de lo que se pudiera presentar, así como también hacerle saber que podía pedir informes y/o avances acerca de lo que se estaba realizando con la deportista y que cualquier duda que tuviera se estaría en contacto con ella.

Sesión 3. Objetivo general: Implementar técnica de relajación progresiva

Objetivos específicos:

-Revisar la actividad a realizar fuera de la sesión.

-Compartir técnica de relajación como herramienta psicológica para el mejoramiento de la lesión.

-Implementación de la técnica de relajación enfocada a su lesión.

-Actividad fuera de la sesión: Realizar la técnica de relajación por el mayor tiempo posible.

La sesión 3 se llevó a cabo el día 10 de Noviembre de 2015 en el área de Psicología del deporte a las 3:00 pm. La deportista acudió acompañada de su mamá la cual la esperó en el área de recepción. Se comenzó la sesión revisando la actividad dejada para conocer y darse cuenta qué otras actividades puede realizar mientras no está yendo a entrenar como normalmente va a hacerlo. Se pusieron objetivos de hacer algunos ejercicios para el abdomen (consultándolo con su entrenador), así como también ver vídeos y practicar técnica en relajación al vóley. Se revisaron actividades que pueden ayudarla a seguir conservando tono muscular así como también hizo mención a la comida, en la cual dice que trata de cuidarse para no subir mucho de peso.

Seguidamente se realizó la técnica de relajación progresiva, atendiendo al programa de intervención estipulado con el objetivo de que conociera la técnica y poder continuar practicándola. La deportista no conocía la técnica y no la había realizado. Se mostró cooperativa e interesada por realizarla. Al término se realizaron preguntas y dudas y se aclaró la importancia de practicarla lo más posible y de preferencia diariamente para que pudiera ser verdaderamente un nuevo aprendizaje, haciendo énfasis en que cada técnica que se vea en las sesiones es importante considerarlas como un nuevo aprendizaje que al igual que la técnica utilizada en su deporte hay que hacerla hasta dominarla ya que esto le permitirá tener control sobre su propio cuerpo y en el caso de la lesión deportiva para generar un estado de relajación ante los procesos de recuperación y no producir estrés, desesperación, angustia e irritabilidad. Se le pidió que realizara la técnica por el mayor tiempo posible, remarcando la importancia de que lo hiciera sola y los minutos que lograra serían de avance ya que no había aprendizaje previo.

Se programó la siguiente sesión para el día 11 de Noviembre de 2015 a las 2:00 pm en el área de Psicología de la DGD.

Sesión 4. *Objetivo general:* Implementar técnica de visualización.

Objetivos específicos:

-Revisar actividad fuera de la sesión e implementación nuevamente de la técnica de relajación.

-Aplicación de técnica de rejilla

-Compartir la técnica de visualización como herramienta psicológica para el mejoramiento de la lesión.

-Implementación de la técnica de visualización enfocada a su lesión.

-Actividad fuera de la sesión: realizar visualización con el objetivo de ir aumentando el tiempo que se dedica a esa técnica.

La sesión inició a las 2:00 pm del día 11 de Noviembre de 2015 dentro del área de Psicología de la DGD. Se revisó cómo había ido la sesión pasada en cuanto a la técnica de relajación, la deportista mencionó que no le había costado tanto trabajo ya que la realizó sin nadie en casa y sin ruido, logró estar así por 7 min, para lo cual es bueno ya que nunca había realizado una técnica de relajación. Se le preguntó acerca de cómo iba en sus sesiones y comentó que el

viernes la valoraba el médico para ver si le volvían a programar más sesiones de terapia, pero que se sentía mejor y ya no le dolía al pisar ni al estirar el pie. Se le ve un poco más tranquila y con disposición de realizar las cosas.

Se pasó seguidamente a realizar algunas actividades de relajación como lo son las pruebas de rejillas para concentración que ofrece la página en línea “MenPas”, se realizó una prueba antes de cada aplicación. Se realizó primero una prueba de rejillas en las cuales aparecen en la pantalla de la computadora un cuadro del tamaño de la pantalla en la cual aparecen números que van desde el “00” hasta el “100” distribuidos irregularmente y la deportista tiene como objetivo encontrar los números en serie comenzando por el “00”, luego “01, 02, 03, etc...” logrando mantener su atención en encontrar en serie los números en un tiempo de 90 segundos. Primero, se realizó una prueba para que conociera de qué se trataba y si tenía alguna pregunta la realizara. Ésta primera vez se hizo de manera simple, después se agregó una variante que era el sonido de un metrónomo que sonaba cada segundo durante los 90 segundos que se daban para la prueba. Durante el procedimiento sencillo sin metrónomo la deportista logró llegar al número “07” y con el metrónomo logró llegar al “14”, mencionó que se le hacía más sencillo al escuchar el sonido del metrónomo y podía concentrarse mejor.

Se realizó otro ejercicio de concentración pero ahora, en lugar de ser números eran imágenes, el objetivo de este ejercicio eran encontrar todas las imágenes iguales de un mismo deporte, después pasar a otro deporte y encontrarlas todas y así sucesivamente hasta completar un total de 6 diferentes imágenes que previamente se le indicaron al deportista y también el orden en el que debía encontrarlas. Después de realizar una prueba en ese ejercicio para cualquier duda o pregunta, se pasó a realizar el primer ejercicio que ya era completo, se realizó primero sencillo, únicamente las imágenes y logró cumplir el objetivo en un tiempo menor a los 90 segundos, después se le agregó la variable de sonido con el metrónomo y logró hacerlo únicamente que esta vez lo logró en los 90 segundos exactos e hizo referencia a que en este ejercicio en diferencia al anterior de números, logró concentrarse más sin el sonido del metrónomo.

Se le enfatizó en la importancia de detectar que eran los distractores que en lo personal le influían para perder su atención enfocada a su deporte. Y se le hizo saber que los ejercicios ayudaban para que durante un tiempo ella tuviera que lograr y superar sus marcas lo cual nos dice que su concentración mejora. Se le pidió que tratara de detectar los posibles factores que la desconcentran así como también el poder ir poco a poco tratando de usar la visualización y sus imágenes mentales para concentrarlas en un objetivo. Para esto, se comenzó con la implementación de la visualización como tal realizando un ejercicio en el cual se le pidió que cerrara los ojos y se imaginara un día normal de entrenamiento, los pasos que realizaba en cada movimiento, que se viera a ella misma recuperada así como mejorando de su lesión, enfatizando confianza y haciendo ver que con el tiempo de terapia apropiado puede llegar a volver a estar muy pronto entrenando de la misma manera.

Como actividad a realizar fuera de la sesión se le pidió que continuara realizando la técnica de visualización tratando de concentrarse en la respiración y relajación para poder mantener la atención en el objetivo de visualizar algo específico.

Se agendó la próxima sesión para el día 17 de Noviembre de 2015 ya que el día de mañana 12 y pasado 13 de Noviembre se tendrán compromisos del día completo en cuanto a la Maestría en Psicología del Deporte, el día sábado la deportista tendrá exámenes y el día lunes se encuentran cerradas las instalaciones de toda la Universidad por motivo de día de asueto.

Sesión 5. *Objetivo general:* Mejorar las habilidades de comunicación

Objetivos específicos:

- Revisar actividad fuera de la sesión
- Implementación de técnica de relajación con visualización
- Compartir técnica de habilidades de comunicación como herramienta psicológica para el mejoramiento de la lesión (de qué sirve preguntar, estar en constante comunicación con el entrenador, médico, terapeuta, familia)
- Detectar pensamientos negativos vs pensamientos positivos como proceso de autodiálogo.
- Actividad fuera de la sesión: platicar con su entrenador, médico, terapeuta y familia acerca de su lesión y el por qué la importancia de conocer tiempos de recuperación, actividades por hacer y apoyo social.

La sesión comenzó puntualmente a las 3:00 pm, el día 17 de Noviembre de 2015. La deportista comentó que le habían dado una semana más de terapias ya que todavía no estaba completamente recuperados los ligamentos, ella dijo sentirse mejor e incluso subir más rápido las escaleras así como hacer actividades que antes nos hacía, sin embargo dijo no sentirse capaz aun de volver a entrenar o correr, posiblemente pueda trotar pero quiere esperarse. Por esto, se volvió a remarcar la importancia del establecimiento de objetivos y que cada semana que vaya con el médico pueda ver avances tanto físicos como de habilidades para afrontar lo que se tarde en recuperar la lesión. Ella comentó sentirse mejor físicamente y también un poco más “relajada y descansada”, tratando de seguir los ejercicios y técnicas que se han visto en las sesiones así como el cumplimiento con las terapias. Seguidamente se revisó nuevamente la técnica de visualización y ahora, se implementaría nuevamente mediante una relajación previa con respiraciones profundas y el poder visualizar situaciones específicas. La deportista mencionó que la relajación no se le complicaba tanto como la visualización por lo tanto se hicieron más ejercicios de rejilla así como el que pudiera visualizar primero situaciones que se le facilitarían fuera del deporte para después poderlas enfocar en el deporte y en el área lesionada.

Se hizo énfasis en las habilidades de comunicación con las diferentes personas que se encuentran relacionadas con su lesión deportiva por ejemplo, el médico, terapeuta, padres, entrenadores, compañeras, etc. Se hizo mención a que si tenía el conocimiento pleno de la lesión que padecía y que si se interesaba por conocer acerca de ella, dijo estar en contacto con su médico y terapeuta así como su mamá también, e incluso ella buscó información de su lesión por internet, por su parte, los entrenadores han estado al pendiente y cuidando de que regrese cuando ella se sienta capaz de volver teniendo la confianza de re-entrenar. Se reforzó la idea de mantener buena comunicación con los entrenadores y cómo la podía mejorar buscando la mejor manera de dirigirse y manteniéndose informada de la lesión. Igualmente con sus familiares y amigos, para que se respete el proceso de recuperación y se tome el tiempo necesario de recuperación sin presiones así como conscientemente de lo que puede hacer.

Seguidamente, partiendo de una buena comunicación se tomó el punto de la comunicación personal e interna con la que contamos, por ejemplo, y de los más comunes el auto diálogo, dar importancia al dialogo interno y poder detectar los pensamientos negativos que a veces solo quedan a nivel cognitivo y otras veces se expresan. Se le pidió que escribiera en una hoja las frases o pensamientos que comúnmente se hace en entrenamientos y competencias para después poder detectar los pensamientos negativos y/o distorsionados y poder hacer un cambio. Después escribió las nuevas frases que pudiera utilizar y se enfatizó en la importancia de detectar primero esos pensamientos para poder trabajar en ellos durante el entrenamiento y en la misma competencia.

En cada sesión se ha hecho una retroalimentación acerca de la técnica de relajación y los objetivos planteados y se ha tomado unos minutos para realizar la técnica de relajación durante la sesión.

Se programó la próxima sesión para el día 18 de Noviembre a las 3:00 pm en las instalaciones del área de Psicología de la DGD.

Sesión 6. *Objetivo general:* Concientizar la importancia de la mejora de aprendizajes deportivos.

Objetivos específicos:

- Revisar actividad realizada fuera de la sesión.
- Implementar técnica de relajación con visualización haciendo énfasis en la visualización.
- Manejar la importancia de la mejora de aprendizajes deportivos durante la fase de recuperación-inmovilización para la optimización del tiempo.
- Implementar actividades en las que pueda mejorar su aprendizaje en base a su deporte.
- Revisar cómo ha mejorado su comunicación con las personas relacionadas a su lesión deportiva.
- Actividad fuera de sesión: ocuparse al menos en 3 actividades que le ayuden a mejorar sus aprendizajes deportivos.

Se comenzó la sesión puntualmente a las 3:00 pm el día 18 de Noviembre de 2015. Primeramente, se revisó cómo había descrito la actividad que se le dejó fuera de casa en la cual tenía que detectar pensamientos negativos para poder proponer una reestructuración de los mismos y tratar de aplicarlos cada vez que fueran recurrentes. Luego se revisó cómo iba el manejo de la respiración junto con la relajación y la visualización, la atleta hace mención a que la visualización aun le cuesta trabajo y que la relajación se toma al menos 10 min para realizar la técnica al día. Seguidamente, se volvió a realizar la técnica de relajación con visualización más específica en el área de la lesión y en general de poder visualizar su cuerpo y tener conciencia del mismo en cuanto movimiento.

Se recuperó el tema acerca de las mejoras de aprendizaje deportivo que puede hacer durante el tiempo que se encuentre en recuperación o sin ir a entrenamiento y se hizo énfasis a que el objetivo semanal sería realizar todos los días algo que le ayude a mejorar su aprendizaje respecto al su deporte a lo que ella misma sugirió el mejorar la técnica de saque ya que fue de la manera en la que se lesionó porque se adelanta mucho al realizarlo y al brincar no cae de la manera adecuada.

Se volvió a recalcar la importancia de ir poniéndose objetivos diarios y semanalmente, los cual revisamos y se observó que la semana pasada mejoró tanto físicamente por la lesión así como también cumplió con las sesiones de terapia establecidas por el médico así como las sesiones de asesoría psicológica y finalmente, con los nuevos aprendizajes adquiridos en relación a la técnica de relajación y establecimiento de objetivos. Se revisó cómo ha ido mejorando la comunicación con las personas involucradas en su lesión, para lo cual mencionó que mejor ya que como cuenta con tres entrenadores diferentes, era necesario ponerse de acuerdo con los tres para su proceso de reincorporación y como son diferentes los tres esperan que vuelva mejor y le brindan el apoyo pero siente una mayor responsabilidad con el entrenador de Tigres. Con su familia mejoró en el sentido de que a veces ella se sentía presionada porque los papás quieren que se recupere lo más pronto posible y le van diciendo que puede hacer cosas de

entrenamiento y ella a veces todavía no se siente confiada y se los externó y comentó que lo tomaron de una manera tranquila y la siguen apoyando en cuanto a no presionarla tanto.

Así como se han ido manejando el establecimiento de objetivos diarios y semanales, se acordó realizar al menos tres actividades diarias que le ayuden a la mejora de aprendizajes dentro de su deporte, a lo que ella mencionó el realizar la visualización enfocada a los saques que fue la manera en que se lesionó, así como el ver sus vídeos de los mismo saques y ver cómo puede mejorar técnicamente y seguir haciendo preparación física por lo pronto en el tronco superior. Se programó la próxima sesión para el día 20 de Noviembre de 2015 en el área de Psicología de la DGD.

Sesión 7. *Objetivo general:* Resaltar la importancia del apoyo social para el proceso de rehabilitación

Objetivos específicos:

-Revisar actividad realizada fuera de la sesión

-Técnica de la rejilla.

-Implementación de la técnica de relajación con visualización.

-Hacer énfasis en la importancia del apoyo social como recurso psicosocial para la recuperación de la lesión.

-Actividad: hacer una lista de las personas que me apoyan durante la lesión y seguimiento a las técnicas de relajación y visualización.

Se inició la sesión puntualmente a las 2:00 pm del día 20 de Noviembre de 2015, en la cual se comenzó por revisar las actividades fuera de la sesión, teniendo en cuenta los objetivos planteados y remarcando los esfuerzos de la atleta por comprometerse a cumplir con los objetivos diarios. De la misma manera se hizo una revisión de los nuevos aprendizajes adquiridos y cómo se sentía en los días transcurridos, para lo cual dice que le han servido para tranquilizarse y los ha aplicado para relajarse con preocupaciones de la escuela y en su desesperación por el no entrenar. Seguidamente, se volvió a realizar la técnica de rejilla e imágenes para el foco atencional y concentración. Se implementó nuevamente la técnica de relajación progresiva, complementándola con visualización específica de la lesión.

Dentro del objetivo principal de la sesión se encontraba el resaltar el apoyo social como un recurso de tipo psicosocial para mejorar la lesión, por lo cual se le explicó acerca de tomar en cuenta a todas las personas que estaban involucradas en la recuperación de su lesión, por esto, se le pidió que mencionara a las personas que de alguna u otra manera tenían algún tipo de relación con la lesión, ella mencionó a sus papás, sus amigas, entrenadores, fisioterapeutas, compañeras de equipo. Se hizo énfasis en que todas esas personas están al pendiente de que su recuperación sea óptima y buena, tomando en cuenta que tenía a muchas personas trabajando y apoyándola para salir lo más pronto posible de la lesión. También el que ella pudiera confiar en el trabajo de los demás para mejorar fue un punto importante y remarcar que el trabajo de ella era el cumplir con lo establecido por el médico y fisioterapeutas, así como lo aprendido en las sesiones de carácter psicológico, era la manera en la que ella contribuía al trabajo en equipo de todos por mejorar la lesión. Se le pidió que tuviera en cuenta escribiendo quiénes eran las personas que la apoyaban en esta etapa.

Se encargó seguir aplicando las técnicas aprendidas mejorando día con día los aprendizajes adquiridos. Cabe destacar que la deportista es una persona sumamente responsable

y comprometida con las tareas y actividades que se realizan. Se le remarcó positivamente sus logros y la continuidad de los mismos. Se programó la siguiente sesión para el día 23 de Noviembre de 2015 en el área de Psicología de la DGD.

Sesión 8. *Objetivo general:* Dar continuidad a las técnicas aprendidas

Objetivos específicos:

- Revisión de actividad
- Rejillas e imágenes
- Reforzar las técnicas
- Aplicación de técnicas

Se comenzó la sesión puntualmente a las 2:00 pm el día 23 de Noviembre de 2015, comenzando por el revisar a profundidad la lista de personas que ella toma como apoyo social para el proceso de su rehabilitación. Seguidamente, se pasó a realizar técnica de relajación comenzando por respiraciones profundas y en una posición cómoda, se enfatizó en relajar la zona de la lesión para después implementar visualización enfocada a la lesión, visualizando el área en rehabilitación. Se tomó el tiempo suficiente para tener mayor tiempo dentro del proceso de visualización. Luego, se dio paso a realizar nuevamente la técnica de rejilla e imágenes para lograr cada vez un mayor aumento en la concentración y mejorar la visualización.

La aplicación de las técnicas específicas de relajación y visualización se dieron ampliamente dentro de esta sesión, incluso se tomaron en cuenta puntos importantes como la postura, la respiración profunda y las posiciones para poder tomar la mayor cantidad de aire. La deportista al finalizar las técnicas compartió que le ha servido la implementación de estas técnicas para poder tranquilizarse, se siente con un mayor control sobre su cuerpo.

Se programó la siguiente sesión para el día 24 de Noviembre de 2015 a las 2:00 pm dentro del área de Psicología de la DGD.

Sesión 9. *Objetivo general:* Revisar de manera general las técnicas e información adquirida en las sesiones.

Objetivos específicos:

- Revisar técnica de relajación.
 - Revisar técnica de visualización.
 - Enfatizar la importancia de los pensamientos positivos vs pensamientos negativos.
 - Enfatizar la importancia de las mejoras en las habilidades de comunicación para el proceso de rehabilitación.
 - Enfatizar la importancia del apoyo social en la rehabilitación de la lesión.
 - Enfatizar la importancia de la mejora de aprendizajes deportivos en el proceso de
-

rehabilitación de la lesión.

Se comenzó puntualmente la sesión el día 24 de Noviembre a las 2:00 pm dentro de las instalaciones del área de Psicología de la DGD. Primeramente, se enfatizó en revisar e implementar las técnicas de relajación y visualización, se tomó un tiempo de 20 minutos para realizar dichas técnicas. Seguidamente se dio continuidad a cómo ha sido el proceso de detección de pensamientos negativos para hacer la reestructuración cognitiva, mencionó que le ha servido ya que a veces suele ser negativa y en lo que tiene que ver con la lesión se desespera por no poder entrenar ni jugar con sus compañeras.

A continuación se abordó el tema de las habilidades de comunicación con el cuerpo técnico y con ella misma para optimizar la recuperación, vinculándolo con la importancia del apoyo social con el cual cuenta y siendo consciente de las oportunidades que tiene para que su rehabilitación sea mejor y completa teniendo en cuenta a todas las personas involucradas.

Así mismo, mencionó que le ayudó el poder ver que había otras más cosas que podía hacer para aprovechar el tiempo que tenía dedicado a sus juegos y entrenamientos, se le reforzó diciendo que se pusiera objetivos diarios de realizar éste tipo de actividades durante todo el proceso de recuperación y aun terminando las terapias poder seguir aprendiendo y preparándose en el ámbito deportivo.

Se tuvieron comentarios generales acerca de lo presentado durante las sesiones y se programó la sesión de cierre para el día 22 de Noviembre de 2015 en las instalaciones del área de Psicología de la DGD.

Sesión 10. *Objetivo general:* Cerrar proceso de intervención

Objetivos específicos:

- Contestar los instrumentos que se aplicaron al principio de las sesiones para su evaluación.
- Aprendizajes adquiridos
- Evaluar las sesiones.
- Concluir el proceso de intervención.

Se comenzó la sesión puntualmente a las 3:00 pm el día 25 de Noviembre de 2015. Se le pidió a la deportista que contestara tanto el “Cuestionario sobre el conocimiento de la Psicología en el ámbito de las lesiones deportivas”, así como nuevamente el IDARE para evaluar nuevamente la ansiedad rasgo y ansiedad estado. Al finalizar dicha actividad se le pidió que en una hoja escribiera una evaluación acerca de las sesiones; lo que se le había hecho más importante, interesante, lo más significativo y lo que le gustaría mejorar dentro de los procesos en las sesiones.

Después de realizar el escrito, se le pidió que de manera verbal comentara su experiencia durante el transcurso de las sesiones, a lo que mencionó que le habían sido de utilidad, y mayormente la técnica de relajación, así como el darse cuenta de que hay otras cosas que puede realizar mientras se recupera y que aprendió a llevarlo a cabo para los momentos que se siente estresada o desesperada y poderse tranquilizar. Comentó que se le había hecho interesante el proceso psicológico ya que no había tenido uno como tal ni tampoco había realizado ninguna técnica psicológica que le enfocara en su deporte. Se concluyó la sesión con la toma de una fotografía ya que se encontraba el Psicólogo encargado del área. Finalmente se le comentó a la deportista que el área de psicología del deporte estaba a disposición de los atletas y que si lo creía conveniente podía ir en el momento que lo creyera oportuno, al igual

para un seguimiento o cualquier duda en base a lo trabajado en las sesiones, se quedó en la disposición de realizarlo.

Anexo 6. Sesiones deportista 1 CENR



Técnicas escritas



Técnica de relajación y visualización



Encargado del área de psicología de la DGD

Anexo 7. Retroalimentación de deportista 1 CENR

En estas 8 sesiones que recibí me ayudaron mucho a sobrellevar mi lesión y me dio a conocer y poder realizar técnicas en las cuales me ayudaron a pensar sobre lo que puedo hacer al lesionarme y no solo en esa situación sino también en mi vida diaria en la cual me ayudo a tener más tranquilidad a descubrir y aprender a relajarme e imaginarme situaciones que me ayudan a mi deporte o a la escuela así como planearme después de eso objetivos que puedo realizar y que cumpla con ellos, así como también planear diferentes estrategias que lleven con mi deporte y que me ayudarían el momento de regresar a jugar.

De todo esto también aprendí a controlar mi carácter y a ser más paciente y tratar de concentrarme más y saber como todo ponerlo en pensamientos positivos y primero tratar de hacerlo por mí y tener buena comunicación con los demás y pues todo lo que me enseñaron y que aprendí me ayudo mucho a sobrellevar mi lesión y el no pensar que por mi lesión no puedo hacer algo tal vez no el jugar pero aprender diferentes cosas de ello, saber de que es mi lesión, aprender el como ya no o evitar que me ocurra y poder seguir aprendiendo de mi deporte.

Anexo 8. Descripción de las sesiones diarias DETR

Ficha de identificación deportista 2

Nombre: DETR

Edad: 17

Deporte: Gimnasia Artística

Objetivo: 10 sesiones

Fase: Rehabilitación

Descripción de sesiones con deportista 2

Sesión 1. Objetivo general: Generar primer contacto y evaluación observacional.

Objetivos específicos:

- Entrevista.
- Aplicación IDARE.
- Establecimiento de objetivos.

Se tuvo el primer contacto el día 09 de Noviembre de 2015 en el área médica en la cual acude a terapia a causa de una lesión. Se le plantó el objetivo de acudir a sesiones para una mejor concientización de las técnicas y estrategias que se pueden utilizar para el mejoramiento de la lesión, a lo cual le interesó y accedió a ir a las sesiones. Al mostrarse interesada se le pidió que contestara el IDARE para evaluar ansiedad-rasgo y ansiedad-estado y avanzar en el proceso de evaluación. Se le explicó la importancia acerca de la psicología en el proceso de rehabilitación así como un adelanto de qué se llevaría a cabo en las sesiones ya que la atleta preguntó y estaba interesada en saber los propósitos de las mismas, para lo cual se le dieron los objetivos de acudir a las sesiones para una mayor concientización acerca de la importancia de la psicología del deporte enfocado en las lesiones y para conocer los niveles de ansiedad estado-rasgo y poder enfocarse a estrategias específicas para trabajar.

Se programó la sesión para el día 10 de Noviembre de 2015 en el área de Psicología dentro de la Dirección General de Deportes, ubicada en el segundo piso.

Sesión 2. Objetivo general: Evaluación diagnóstica e importancia de la psicología en lesiones.

Objetivos específicos:

- Evaluación diagnóstica.
- Consentimiento informado.
- Establecimiento de objetivos.
- Charla importancia de la psicología en rehabilitación.
- Realizar aprendizaje fuera de sesión.

La segunda sesión se tuvo el día 10 de noviembre de 2015 a las 2:30 pm. En el cual se hizo una evaluación diagnóstica mediante la "Entrevista de evaluación diagnóstica para

deportistas lesionados” esto para conocer a fondo las características tanto de su deporte como del historial de lesiones. Así también se aplicó el “Cuestionario de conocimiento acerca de la Psicología en el ámbito de las lesiones deportivas” para revisar y tener una evaluación en cuestión de los aspectos que se van a medir.

Se establecieron objetivos para el transcurso de las sesiones así como los objetivos propios en relación a su lesión. Se dio importancia al establecimiento de objetivos tanto para las sesiones como para su deporte y tratar de enfocarse en el proceso y en las cosas que hay que hacer para llegar a ese objetivo, se le pidió que lo escribiera y se lo llevara escrito para tener en cuenta lo que se había planteado.

Se revisaron aspectos importantes como los días de recuperación que va a tener, y la importancia de la psicología del deporte para mejorar su rehabilitación, ella comentó que ya había tenido asesorías psicológicas pero no enfocadas a la lesión. Se mostró interesada por mejorar psicológicamente ya que se encuentra desesperada porque su lesión fue muy grave por el hecho de que requirió operación en la rodilla y comenta no tener paciencia y se siente desesperada por no poder entrenar como comúnmente lo hace. Para lo cual se le pidió que pudiera identificar las cosas que puede hacer independientemente de que no pueda entrenar, que las apuntara y se tomara el tiempo de poder ver qué actividades extras puede hacer, enfocadas a su deporte. Comentó acerca de lo que le ha ayudado tener un asesoramiento psicológico ya que desde los 13 años lo conoció, más sin embargo no ha tenido un seguimiento y en cuestión de lesión le interesa porque se desespera. Compartió algunas de las técnicas que ha realizado como relajación, historias, visualización etc. Hizo el compromiso de venir el total de las sesiones haciendo énfasis en tratar de cumplir los objetivos propuestos.

Se le recordó que la actividad fuera de sesión consistiría en realizar una lista de las cosas que puede hacer a pesar de la lesión, tanto físicamente y cognitivamente enfocadas a su deporte.

Sesión 3. Objetivo general: Implementar relajación

Objetivos específicos:

- Relajación progresiva.
- Relajación enfocada a la lesión.
- Establecimiento de objetivos.
- Revisar actividad fuera de sesión (actividades que puede realizar a pesar de la lesión)

La sesión se realizó el día 12 de Noviembre a las 10 am, comenzando por revisar la actividad que se dejó fuera de casa y se revisaron las cosas que podía realizar a pesar de la lesión. La atleta hizo mención a que se dio cuenta de que podía prepararse aún mejor y seguir aprendiendo, compartió que quiere entrar a un diplomado de jueces y aprovechar el tiempo ahorita que no puede entrenar, también comentó que da clases de gimnasia a niñas y eso la hace sentirse útil, dijo que también comenzaría a ver vídeos que le permitieran ver cosas desde afuera como juez o como entrenadora aparte de verlo desde el punto de vista del atleta, y por último comentó que sigue trabajando con intensidad el tronco superior del cuerpo, no ha dejado de hacer ejercicio y piensa seguir haciéndolo para no subir de peso. Aunque comenta que de hecho ha bajado aproximadamente 4 kg desde la lesión pero, se lo atribuye a la masa muscular. Se hizo énfasis a que diariamente escribiera y se pusiera objetivos en ese sentido, que leyera o hiciera algo que la dejarán crecer en sus conocimientos sobre la gimnasia.

Después se compartió e implementó la técnica de relajación la cual consistió en la relajación progresiva, la atleta quiso utilizar el sillón disponible y comentó que antes ya había realizado técnicas similares. Se hizo énfasis en la importancia de sentir la diferencia entre estar tenso y estar relajado como proceso para prevenir futuras lesiones y como ella podía estar relajada mediante una respiración profunda y sin tensar el cuerpo. Después se revolvieron dudas ya que se dejaría de actividad que realizara la técnica sola por el tiempo que pudiera, pero que pudiera intentar relajarse y respirar en un determinado tiempo.

Seguidamente se utilizó la técnica de rejilla que ofrece el MenPas para realizar ejercicios de concentración ya que para las siguientes sesiones se vería la técnica de visualización y era necesario conocer y ver el nivel de atención que tiene. Las primeras dos veces le costó trabajo realizar y encontrar una secuencia larga de números, pero después del tercer intento mejoró, así también se utilizó de las mismas rejillas unas que contienen imágenes y se le hizo mucho más fácil, se concentró más rápido y era mucho más llamativo para ella que los números, parecía desesperarse a veces con los números. Además se le puso un distractor al realizar los dos ejercicios de rejilla que consistía en poner el sonido de un metrónomo mientras encontraba tanto los números como las imágenes correspondientes, con los números se le hizo más complicado sin metrónomo y con las imágenes mucho más fácil.

Se remarcó la importancia de realizar las actividades fuera de la sesión, y se acordó vernos el día martes 17.

Sesión 4. Objetivo general: Implementar visualización

Objetivos específicos:

- Rejilla e imágenes
- Visualización
- Visualización enfocada a la lesión.
- Revisar relajación.
- Relajación/visualización.
- Realizar aprendizaje fuera de sesión.

Se comenzó el día martes 17 a las 11:15 de la mañana, se revisó cómo había llevado a cabo la técnica de relajación y si había tenido alguna complicación. Se comenzó por compartir la técnica de visualización para lo cual nuevamente hicimos dos ejercicios de rejilla previo a la visualización, después se comenzó con respiración profunda, inducida a la técnica de relajación pero ahora dándole importancia a la visualización para lo cual se utilizó otro tema que no fuera el deporte, sino un lugar al que le gustaría ir, haciendo énfasis en los colores, olores, texturas y sensaciones posibles para percibir. La técnica la realizó de una manera positiva, no le cuesta mucho trabajo visualizar sino el poder llegar a un estado de relajación cada vez mayor, por eso seguimos trabajando en las respiraciones profundas y recargándose en la pared para poder sentir como es que trabaja el cuerpo cada vez que respiramos y que pueda tomar la mayor cantidad de aire posible sin colapsar los pulmones.

Terminando la técnica de relajación, la atleta comenzó a comentar la frustración que sentía al no poder entrenar y que aunque buscaba cosas por hacer para ocuparse le faltaba paciencia, para lo cual se le encargó como actividad fuera de la sesión que hiciera una lista de pensamientos negativos que haya tenido a raíz de la lesión, los escribiría en una lista para trabajar con eso durante la próxima sesión ya que se identificaron algunas frases de fatalismo y

negativismo por parte de la atleta. En la próxima sesión se trabajará pensamientos negativos vs pensamientos positivos y la detección de los mismos. Se acordó la próxima sesión para el día 19 de Noviembre.

Sesión 5. Objetivo general: Concientizar importancia de habilidades de comunicación

Objetivos específicos:

- Revisar actividad fuera de sesión.
- Relajación/visualización.
- Charla habilidades de comunicación.
- Detectar pensamientos negativos vs positivos (escribirlos)
- Realizar aprendizaje fuera de sesión.

La sesión se realizó el día 19 de Noviembre a las 10 am, y se comenzó por revisar las actividades dejadas para realizar en su casa como lo fue la lista de pensamientos negativos que ha tenido a partir de la lesión deportiva. La atleta traía una lista la cual le pedí que comenzara a leer ya que a cada frase negativa que dijera se iba a escribir enfrente otra frase por la cual pudiera cambiar ese pensamiento positivo, realizamos la actividad por ejemplo “No puedo hacerlo”, por “Voy a intentar hacerlo”. Para tener un complemento con la aparición de los pensamientos negativos se le instruyó para que cuando aparecieran esos mismos pensamientos los detectara y los parara ella misma con alguna frase o simplemente cambiando esas frases negativas por las positivas que ya se habían descrito.

Después de esa técnica se siguió dando la retroalimentación a la técnica de relajación, implementándose ahora junto con la visualización enfocada a la mejor competencia que haya tenido, se juntaron las dos técnicas para promover la utilización de las mismas en un igual momento, únicamente que ahora se agregó el hecho de que para la lesión es bueno visualizar la zona lesionada y poder tener esas sensaciones e imaginar los movimientos de manera normal, haciendo énfasis en que el hecho de imaginar al menos la zona que involucra a la lesión también ayuda a tener una cierta activación a nivel muscular que le ayudará para mantener en cierto grado el tono muscular.

Se abordó así mismo el tema de la importancia de una buena comunicación con los entrenadores, fisioterapeutas, familiares, amigos y demás personas que se encuentren involucradas en la lesión y cómo mejorarla mediante un diálogo de acuerdos y haciendo importancia a que ella es la única que puede sentir los avances físicos que son los que le permitirán tener mayor confianza.

Se dejó como actividad a realizar fuera de casa el poder detectar los pensamientos negativos de los que ya se había abordado, así como seguir implementando la técnica de relajación y visualización pero ahora enfocada a la lesión y a su deporte, recordándole que los avances que tenga son importantes en cuanto a los minutos que le dedica a realizar las técnicas. Se hace referencia a ponerse objetivos diarios por ejemplo, cumplir con las sesiones de fisioterapia y los ejercicios y dedicarle al menos 15 min a las técnicas.

Sesión 6. Objetivo general: Concientizar importancia de la mejora de aprendizajes deportivos.

Objetivos específicos:

- Revisar actividad fuera de sesión.
- Charla acerca de la importancia de la mejora de aprendizajes deportivos.
- Revisar actividades que mejoran su aprendizaje deportivo (escribirlo)
- Relajación/visualización.
- Realizar aprendizaje fuera de sesión.

La sesión se realizó el día 20 de noviembre en el área de psicología de la DGD, primeramente se revisó la actividad dejada fuera de la sesión para darle seguimiento. Después se habló sobre la importancia de la mejora de aprendizajes deportivos de los cuales ya se había hecho una lista de cosas que pudiera hacer mientras estuviera sin entrenamiento para la cual se hizo una reflexión y la deportista compartió las cosas que hacía en este proceso como, entrenar el tronco superior, leer un libro para jueces en la gimnasia ya que quiere entrar a un diplomado de ese tema, da clases de gimnasia a niñas entre otras cosas. Se le pidió que escribiera las cosas que pudieran ayudarla en mejorar su técnica o para sus clases, esto lo realizó de manera escrita.

Luego se hizo énfasis en la visualización, para ellos se comenzó con respiración profundas para el estado de relajación, en posición cómoda, así se duró unos minutos hasta que se pudo completar el proceso de visualización enfocado a su lesión y al área específica de la lesión, fue una experiencia nueva para ella ya que se dio cuenta de qué tan profundo puede llegar a visualizar y concentrarse.

Se le encargó de actividad fuera de sesión que pudiera realizar al menos tres actividades en las que mejorara su aprendizaje y que realizara la técnica de visualización pero ahora completamente enfocada a la lesión. La deportista se fue entusiasmada por los logros obtenidos durante la sesión y se agendó la próxima sesión para el día 24 de noviembre.

Sesión 7. Objetivo general: Concientizar importancia del apoyo social en la rehabilitación deportiva.

Objetivos específicos:

- Revisar actividad fuera de la sesión.
- Charla de importancia del apoyo social.
- Rejilla e imágenes.
- Relajación/visualización.
- Realizar aprendizaje fuera de sesión.

Se comenzó la sesión a las 10:15 am del día 24 de noviembre en el área de psicología de la DGD comenzando por revisar las actividades fuera de sesión, dando retroalimentación de las mismas. Después se continuó dando la plática sobre la importancia del apoyo social durante el proceso de su rehabilitación, se aclararon dudas y se le pidió que identificara a todas las personas que la han apoyado durante el proceso, esto, para hacer consciente de las personas que se interesan para que salga mucho más rápido y mejor de la lesión.

Previo a la realizar la técnica de visualización, se realizó primero el test de rejillas e imágenes ofrecido en MenPas para desarrollar concentración y foco atencional. Como cada día se implementó la técnica de relajación y visualización, dándole seguimiento a la sesión anterior en

la cual se experimentó de una manera más profunda el proceso de visualización enfocada a la lesión.

Se le pidió que poniendo en práctica las habilidades de comunicación tuviera una conversación con las personas más cercanas con las que cuenta para su proceso y hacerle saber que son parte fundamental del proceso de recuperación. También se le encargó continuar con las técnicas de relajación y visualización, tratando de durar un poco más que los días anteriores.

Sesión 8. Objetivo general: Implementar visualización

Objetivos específicos:

- Revisar actividad fuera de la sesión.
- Rejilla e imágenes.
- Relajación/visualización.
- Realizar aprendizaje fuera de sesión.

Se comenzó la sesión a las 10:30 am del día 26 de noviembre en el área de psicología de la DGD. Primeramente, se revisó la actividad encargada como extra y se realizó una plática sobre ello, después se implementó el test de rejillas e imágenes pero ahora en diferentes maneras, con figuras, metrónomo y colores.

Después de algunos intentos en el test de rejilla se prosiguió a realizar la relajación progresiva, mediante una respiración profunda y guiada de abajo hacia arriba, contrayendo cada parte del cuerpo, después se continuó con la visualización enfocada a los movimientos específicos que realiza con la rodilla y para flexionarla ya que mencionó que no la podía doblar mucho pero que ya había sentido una mejoría así como también con el dolor.

Se le encargó que mientras realizara sus terapias física fuera visualizando los movimientos de la rodilla, y que antes de hacerlos los imaginara y después en terapia sería más sencillo. Así también, se le encargó que mientras realizara ejercicios físicos para movilidad, pudiera visualizar aspectos relacionados con su deporte. se programó la siguiente sesión para el día 27 de noviembre en el departamento de psicología de la DGD.

Sesión 9. Objetivo general: Trabajar pensamientos positivos vs negativos

Objetivos específicos:

- Relajación.
- Visualización.
- Pensamientos positivos vs negativos.
- Mejora de habilidades de comunicación.
- Importancia de apoyo social.
- Mejora de aprendizajes deportivos durante la rehabilitación.

Se comenzó la sesión a las 11:00 am del día 27 de noviembre, revisando la actividad dejada fuera de sesión y dando retroalimentación. Seguidamente se realizaron las técnicas de relajación y visualización por 15 min y se dio paso a un tema que ya se había abordado pero no de manera

profunda, y fue el tema de pensamientos negativos contra pensamientos positivos, tomando en cuenta que se realizara una lista de todos los pensamientos negativos que había tenido desde que se lesionó y después de la operación, después de realizar la lista se le pidió que leyera los pensamientos negativos y después poder cambiarlos por una frase positiva, que hiciera referencia a los mismo pero con connotación positiva.

Se dio un breve repaso de los temas que se habían tocado durante las sesiones, haciendo énfasis a la mejora de habilidades de comunicación, el apoyo social y la mejora de aprendizajes de su deporte durante el proceso de rehabilitación. La deportista compartió cómo había sido el proceso de realizar las técnica y estrategias que se mencionaban para finalmente comentar que la técnica de visualización era mucho más sencilla para ella que la de relajación.

Se le encargó que siguiera trabajando en establecimiento de objetivos diarios y por sesión, que los escribiera así como también seguir auto aplicándose las técnicas de relajación y visualización.

Se programó la próxima sesión para el día 01 de diciembre.

Sesión 10. Objetivos general: Evaluación final

Objetivos específicos:

- Charla de aprendizajes adquiridos.
- Evaluación de resultados.
- Aplicación de instrumentos.
- Cierre.

Se comenzó a las 10:00 am del día 01 de diciembre, en el área de psicología de la DGD, en la cual se comenzó con una charla de los aprendizajes adquiridos durante este proceso de intervención, y se le pidió que escribiera una retroalimentación de lo que se le había hecho más significativo y las cosas que más le ayudaron o ayudarían en este proceso, así como también lo que le gustaría mejorar o tratar en las sesiones enfocadas a la lesión. Menciona que se le hizo muy importante la técnica de la relajación y visualización ya que le ha ayudado mucho para los movimientos físicos de la rodilla, y que es importante que los siga realizando. También que se dio cuenta de que puede hacer más cosas y no solo entrenar, por último mencionó lo importante que fue el cambiar los pensamientos negativos a positivos a causa de la lesión.

Se hizo la aplicación del IDARE y del cuestionario de conocimientos de la importancia de la psicología del deporte en el ámbito de las lesiones deportivas.

Se procedió a dar un cierre de manera verbal, darle un agradecimiento por acudir y se quedó en la mejor disposición de seguir trabajando en entrenamiento psicológico para reincorporarse a su deporte. Se procedió a tomarse una foto y se concluyó el proceso.

Anexo 9. Sesiones deportista 2 DETR



Técnica de relajación



Técnica de visualización



Establecimiento de objetivos



Deportista de gimnasia

Anexo 10. Retroalimentación de deportista 2

- me gustaría seguir usando las técnicas de relajación y visualización.
- seguir contando con apoyo psicológico para prepararme para competencias
- ~~Me~~ No dejar de poner en práctica los pensamientos positivos
- Creo que es importante la ayuda psicológica en una lesión
- Me pareció bien la técnica de visualización porque me ayuda en la lesión y no solo eso, también en otros aspectos del deporte
- Me ayudó mucho la técnica de relajación porque no me daba cuenta cuando estaba tensa

Anexo 11. Descripción de las sesiones diarias SSCC

Ficha de identificación deportista 3

Nombre: SSCC

Edad: 18 años

Deporte: Taekwondo

Objetivo: 10 sesiones

Fase: Rehabilitación

Descripción de las sesiones con deportista 3

Sesión 1. Objetivo general: Entrevista de primer contacto y concientizar la importancia de la psicología en el ámbito de la lesión deportiva.

Objetivos específicos:

- Entrevista
- Charla importancia de la psicología en lesiones-
- Aplicación IDARE
- Establecimiento de objetivos

El primer contacto se tuvo en el área médica de la DGD el día 06 de Noviembre de 2015, en el cual la deportista acudió a terapia y se le planteó el acudir al área de psicología del deporte para la mejora de su lesión con el objetivo de conocer mejor las estrategias y técnicas que le puedan ayudar al desarrollo y conocimiento de esas habilidades. Se hizo la aplicación del IDARE para conocer ansiedad-rasgo y ansiedad-estado de la deportista. Se planteó agendar la segunda sesión el día 09 de Noviembre de 2015 en el área de Psicología en la DGD a las 6:00 pm.

Sesión 2. Objetivo general: Evaluación diagnóstica

Objetivos específicos:

- Evaluación diagnóstica (entrevista y pre- test)
- Establecimiento de objetivos
- Actividad fuera de sesión (escribir)

La sesión comenzó a las 5:50 pm en la cual se comenzó por la evaluación diagnóstica así como preguntas abiertas para conocer y escuchar más cómo se encontraba en los distintos ámbitos de su vida. Se le dio a firmar la carta de consentimiento informado con el compromiso de asistir a todas las sesiones y las cuales no tendrían ningún costo. Se aplicó el cuestionario acerca del conocimiento que tenía sobre la psicología en el ámbito de las lesiones deportivas y después se tuvo una plática acerca de su lesión y sus anteriores lesiones, así como también la deportista compartió que probablemente participaría en un Nacional la semana que entra y que no sentía total confianza en su rodilla. Compartió que tras venir de una lesión que la dejó 11 meses sin entrenar volvió a competir y recayó en la lesión y ahora tiene poco tiempo de recuperación, haciendo mención a que tampoco ha entrenado estas semanas puesto que está yendo a terapia. La jugadora se mostró cooperadora aunque preocupada en atender el celular. Se plantearon objetivos a corto plazo para las próximas sesiones y se encargó de actividad extra buscar y encontrar las emociones que sentía previo a la competencia de la próxima semana. Al

final de la sesión se cumplieron con los objetivos establecidos y se dio cita para la siguiente sesión el día 10 de Noviembre de 2015.

Sesión 3. Objetivo general: Implementar relajación

Objetivos específicos:

- Seguimiento de la actividad.
- Relajación
- Rejilla
- Establecimiento de objetivos
- Actividad fuera de sesión

El inicio de la sesión fue a las 4:00 de la tarde en el área de Psicología de la DGD, en la cual se revisó la actividad que se dejó para realizar fuera de casa. Se comentó no ha entrenado nada, ni al menos tronco superior, únicamente si el entrenador le dice lo hace, se encuentra preocupada por el peso, por el estrés de la escuela, por la lesión, así como también hizo alusión a que el día anterior en la noche había recibido la noticia de que no la habían inscrito a tiempo para poder participar en el Nacional que se llevará a cabo en la Ciudad la próxima semana los días 18, 19 y 20 de Noviembre de 2015. Comentó que se sentía molesta dado que ya había tenido problemas con su entrenador de Veracruz y que ahora lo más probable es que no vaya a poder competir en el Nacional puesto que no la inscribieron y le dieron la total responsabilidad a ella. Hizo mención a que por una parte se sentía mejor de no competir porque así no sentía tanta presión por la competencia y tenía más tiempo de recuperación para su lesión ya que no se sentía totalmente recuperada.

También hizo énfasis en que estas semanas que no ha entrenado ni estado dedicándole tanto tiempo al deporte se ha sentido bien ya que ha podido estar concentrada en sus estudios que es algo que le preocupa y que por tanto también tiene que obtener buenas calificaciones y su carrera no es sencilla sino que requiere de tiempo y dedicación. En este sentido se plantearon ver los pros y contras acerca de su situación y remarcando que personalmente ella se sentía bien si no competía más sin embargo competir era un reto para ella.

Se revisó la actividad fuera de casa y se establecieron objetivos para plantearlos también con su entrenador y que no perdiera más condición. Se prosiguió con la técnica de relajación, accedió a realizar la técnica, sin embargo se notaba un tanto tensa y al momento de pedirle que se pusiera cómoda y recostarse prefirió quedarse sentada, se procedió a dar la técnica induciendo primero mediante la respiración profunda y lenta inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Al término de la técnica se dio retroalimentación así como también comentó que ya había trabajado con técnicas de relajación. Se hizo mención a la importancia de esta técnica para su proceso de rehabilitación así como el poder practicarla el mayor número de veces hasta que se domine y poderla utilizar en ciertos momentos específicos de su deporte.

Se estableció la siguiente sesión para el día 11 de Noviembre de 2015 en las instalaciones del área de Psicología de la DGD a las 3:00 pm.

Sesión 4. Objetivo general: Implementar visualización

Objetivos específicos:

-Seguimiento actividad fuera de sesión

-Rejilla e imágenes

-Visualización

-Establecimiento de objetivos

-Actividad fuera de sesión

La sesión inició a las 3:00 pm del día 11 de Noviembre de 2015 dentro del área de Psicología de la DGD. Para esta sesión se programaron los siguientes objetivos:

-Enfatizar la importancia del foco atencional y la concentración para lograr la visualización, para lo cual se realizarán test de concentración utilizando las “Rejillas que se ofrecen en “MenPas”, una página en línea ofertada por Psicólogos del deporte para realizar Evaluaciones Psicosociales On-Line.

-Compartir la técnica de visualización como herramienta psicológica para el mejoramiento de la lesión

-Implementación de la técnica de visualización enfocada a su lesión

-Revisar la práctica de la técnica de relajación

-Actividad fuera de la sesión: tomarse al menos 15 min diarios de visualización enfocada a la lesión y su deporte.

Se inició puntualmente la sesión en la cual se comenzó preguntando acerca de si había realizado la técnica que se la había pedido, hizo mención a que casi no había dormido por tarea y que sinceramente no había tenido tiempo de realizarla, se le retroalimentó de manera positiva en cuanto a que era importante realizarla y se le remarcaron los beneficios que tiene el hecho de ir la practicando así también, se volvió a realizar unos minutos de relajación.

Se pasó seguidamente a realizar algunas pruebas de concentración que ofrece la página en línea “MenPas”, se realizó una prueba antes de cada aplicación. Se realizó primero una prueba de rejillas en las cuales aparecen en la pantalla de la computadora un cuadro del tamaño de la pantalla en la cual aparecen números que van desde el “00” hasta el “100” y distribuidos irregularmente y la deportista tiene como objetivo encontrar los números en serie comenzando por el “00”, luego “01, 02, 03, etc...” logrando mantener su atención en encontrar en serie los números en un tiempo de 90 segundos. Primero, se realizó una prueba para que conociera de qué se trataba y si tenía alguna pregunta la realizara. Ésta primera vez se hizo de manera simple, después se agregó una variante que era el sonido de un metrónomo que sonaba cada segundo durante los 90 segundos que se daban para la prueba. Durante el procedimiento sencillo sin metrónomo la deportista logró llegar al número “21” y con el metrónomo logró llegar al “24”, mencionó que se le hacía más sencillo al escuchar el sonido del metrónomo y podía concentrarse mejor.

Se realizó otro ejercicio de concentración pero ahora, en lugar de ser números eran imágenes, el objetivo de este ejercicio eran encontrar todas las imágenes iguales de un mismo deporte, después pasar a otro deporte y encontrarlas todas y así sucesivamente hasta completar un total de 6 diferentes imágenes que previamente se le indicaron al deportista y también el orden en el que debía encontrarlas. Después de realizar una prueba en ese ejercicio para cualquier duda o pregunta, se pasó a realizar el primer ejercicio que ya era completo, se realizó primero sencillo, únicamente las imágenes y logró cumplir el objetivo en un tiempo menor a los 90 segundos, después se le agregó la variable de sonido con el metrónomo y logró hacerlo únicamente que esta vez lo logró en los 90 segundos exactos e hizo referencia a que en este ejercicio en diferencia al anterior de números, logró concentrarse más sin el sonido del metrónomo.

Se hizo énfasis en la importancia de detectar individualmente las cosas que la podían desconcentrar y se le pidió que las fuera identificando poco a poco. Así mismo se le volvió a recordar que la técnica de visualización es muy importante para su recuperación de la lesión pero que para esto es importante tener una buena concentración así como aprender a no atender a los distractores que pueden propiciar la desconcentración. Los ejercicios realizados en las sesiones serán importantes que los realice fuera de ella para que se vayan fortaleciendo. Se hizo un ejercicio pequeño de visualización e imágenes mentales acerca de su mejor competencia en la cual estaba en buen estado y hacer énfasis en cómo se sentía en esos momentos y con el máximo de detalles, sus piernas y rodillas estaban bien y recordar esas sensación, luego se le pidió sentir en dónde tenía la lesión y como sería volver a realizar sus entrenamientos normales. Se le indicó que tratara de realizar lo que se ha aprendido en las sesiones.

Se agendó la próxima sesión para el día 17 de Noviembre de 2015 ya que el día de mañana 12 y pasado 13 de Noviembre se tendrán compromisos del día completo en cuanto a la Maestría en Psicología del Deporte, el día sábado la deportista tendrá exámenes y el día lunes se encuentran cerradas las instalaciones de toda la Universidad.

Sesión 5. Objetivo general: Concientizar la importancia de las habilidades de comunicación.

Objetivos específicos:

- Seguimiento actividad fuera de sesión.
- Charla de importancia de habilidades de comunicación
- Relajación/visualización
- Establecimiento de objetivos
- Actividad fuera de sesión

Se comenzó la sesión a las 4:00 pm del día 17 de noviembre dentro de las instalaciones de la DGD. Se revisó la actividad dejada para realizar fuera de la sesión, se resolvieron dudas y comentarios. Seguidamente se habló acerca de las habilidades de comunicación y de la importancia que se tenía para poder establecer una charla objetiva entre las personas que se encuentran involucradas en la lesión de la deportista como en este caso sus entrenadores, sus compañeras, su familia, sus amigos, los fisioterapeutas etc.

Luego se realizó la técnica de relajación y visualización. La relajación se comenzó con respiraciones profundas, sentada en un sillón, parece que le cuesta trabajo llegar a la relajación, se nota cierta inseguridad y nerviosismo al realizar la técnica, sin embargo la técnica de visualización parece ser tan difícil para ella.

Se le remarcó la importancia del establecimiento de objetivos diarios, por sesión y por semana, que los escribiera en una hoja y los tuviera cerca de donde pudiera verlos.

Se le encargó que hablara con las personas involucradas en la lesión, de una manera prudente, clara y si tenía alguna duda las preguntaría. También se pidió dar seguimiento a las técnicas de relajación y visualización. Se programó la siguiente sesión para el día 19 de noviembre.

Sesión 6. Objetivo general: Concientizar importancia de la mejora de aprendizajes deportivos

Objetivos específicos:

- Seguimiento de actividad fuera de sesión
-

-
- Charla importancia de la mejora de aprendizajes deportivos
 - Visualización enfocada a la lesión
 - Establecimiento de objetivos
 - Actividad fuera de sesión

Se comenzó la sesión puntual a las 4:00 pm en el área de psicología de la DGD, el objetivo principal de esta sesión fue concientizar acerca de la importancia de la mejora de aprendizajes deportivos. Para lo cual se comenzó revisando la actividad dejada, hablando sobre la misma y dando retroalimentación.

Seguidamente se realizó la técnica de visualización, pero ahora enfocada totalmente a la lesión, primero se hicieron respiraciones profundas y se continuó por rato con la visualización en la rodilla. Seguía siendo un tanto difícil el proceso de adaptación a las técnicas, por lo cual se tomaron unos minutos más para concentrarse mejor.

Se remarcó la importancia del establecimiento de objetivos, y más aún enfocados a la mejora de las técnicas tanto de relajación como de visualización. Se encargó que se enfocara más en el proceso de respiración para poder llegar a la relajación y cuando estuviera lista poder realizar la visualización. También se le sugirió realizar la visualización mientras le ponían los ejercicios físicos en el área médica. Se agendó la próxima sesión para el día 23 de noviembre.

Sesión 7. Objetivo general: Concientizar importancia del apoyo social

Objetivos específicos:

- Seguimiento actividad
- Charla importancia del apoyo social
- Rejilla
- Visualización
- Establecimiento de objetivos

Se comenzó el día 23 de noviembre puntualmente a la 1:00 pm en el área de psicología de la DGD. Se dio seguimiento y dudas a las actividades que se encargan fuera de sesión para proseguir con una plática acerca de la importancia del apoyo social dentro de la fase de rehabilitación de la lesión. En esto la deportista hizo mención a que se encontraba sola y tenía que caminar diario de su casa a la facultad subiendo escaleras, pero que sin embargo había otras personas como su médico y fisioterapeutas que la apoyaban.

Después se implementó la técnica de rejillas junto con la de imágenes para ir desarrollando la concentración y el foco atencional para fortalecer la visualización. Después se prosiguió a realizar respiraciones profundas para conseguir llegar a un estado de relajación, y teniendo en cuenta que se le había dificultado visualizar, se le pidió que visualizara otro escenario diferente, tratando de enfocarse en colores, olores, texturas. Parece ser que funcionó mejor de esa manera ya que ella misma lo comentó.

Se le recordó que el establecimiento de objetivos diarios y por semana eran fundamentales para irlos cumpliendo. Se le pidió que realizara una identificación de las personas que la han apoyado en la lesión y de qué manera.. también se le recordó la importancia de realizar las técnicas tanto de relajación como de visualización en su casa, que se tomara unos minutos. Se programó la siguiente sesión para el día 25 de noviembre.

Sesión 8. Objetivo general: Repaso general de las técnicas

Objetivos específicos:

- Seguimiento de la actividad fuera de sesión
- Relajación/visualización
- Establecimiento de objetivos

- Actividad fuera de sesión

Se comenzó la sesión a la 1:00 pm del día 25 de noviembre en la que se tiene por objetivo dar un repaso general de las técnicas y estrategias que se han revisado durante las sesiones y resolver dudas y mejorar estrategias para las técnicas que considere que le falta por mejorar.

Se dio un seguimiento a la actividad fuera de sesión y la identificación del apoyo social. Se implementó las técnicas de relajación y visualización juntas, enfocadas a la lesión totalmente. Empezando por la relajación progresiva mediante una respiración profunda, para terminar con la visualización enfocada a la rodilla.

Se revisaron los objetivos que se había planteado, así como que los hubiera escrito y mantenerlos a la vista. Se le pidió practicara de una manera más constante la técnica de relajación y visualización para un mejor entrenamiento y desarrollo. Se programó la próxima sesión para el día 30 de noviembre.

Sesión 9. Objetivo general: Retroalimentación general

Objetivos específicos:

- Revisar cada una de las técnicas y estrategias aprendidas
- Relajación/visualización enfocadas a la lesión
- Establecimiento de objetivos

La sesión se comenzó a las 10:30 am del día 30 de noviembre, pero la deportista comentó sentirse mal a causa de una noticia del fallecimiento de un familiar en su lugar de origen, para lo cual se encontraba en un estado de angustia y crisis. Se tomó el tema y comentó sentirse triste ya que había recibido la noticia que había reprobado tres materias y no podía regresarse con su familia ya que tenía que presentar exámenes, menciona encontrarse sola en la Ciudad y que se siente impotente al no poder estar con su familia. Se le dio espacio de compartir los sentimientos, de escribir cómo se sentía, se le dio una retroalimentación, quedó de regresar al día siguiente.

Sesión 10. Objetivo general: Evaluación final

Objetivos específicos:

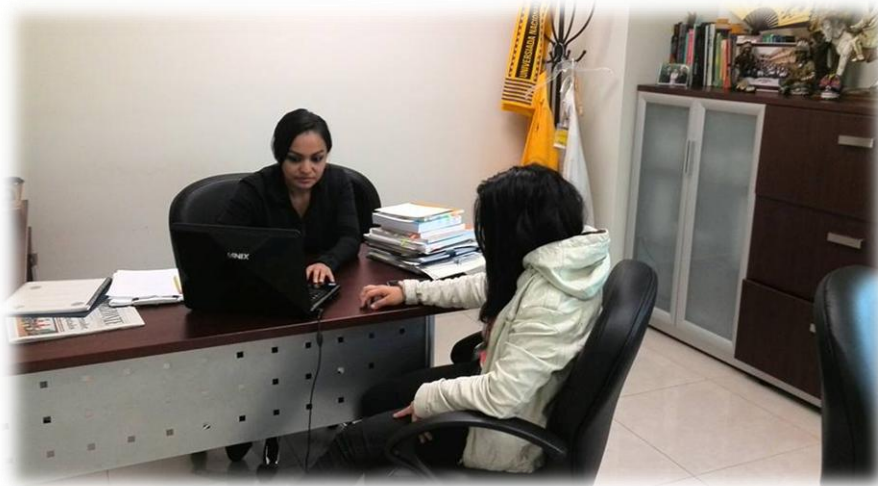
- Retroalimentación
 - Evaluación
 - Cierre
-

La deportista ya no se presentó a la última sesión de cierre por lo que se le enviaron los formatos para que contestara los instrumentos aplicados, se le habló por teléfono y se le dio una retroalimentación al igual que por correo. Mandó el correo con los instrumentos contestados el día 03 de diciembre.

Anexo 12. Sesiones deportista 3 SSCC



Evaluación y establecimiento de objetivos diarios



Técnica de la rejilla e imágenes para concentración y foco atencional

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

CARMEN JULIA AGUIRRE OLIVAS

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLOGICA EN DEPORTISTAS LESIONADOS

Campo temático:

Lugar y fecha de nacimiento: Hidalgo del Parral, Chihuahua. 16 de Julio de 1989

Lugar de residencia: San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

Procedencia académica: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez / Instituto de Ciencias Sociales y Administración

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

-2011 Agosto-diciembre. Centro de orientación y desarrollo integral infantil (CODII), psicóloga infantil. Ciudad Juárez, Chihuahua.

-2012 Verano junio y julio. Centro de Orientación y Desarrollo integral infantil (CODII), psicóloga infantil. Ciudad Juárez, Chihuahua.

-2013 Enero-junio facilitadora del curso remedial para alumnos reprobados del Instituto de Ciencias Biomédicas (ICB) de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Chihuahua.

-2013 Febrero-junio. Ponente en pláticas de equidad de género en el Instituto de Ciencias Biomédicas de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.

-2013 Enero-junio, voluntaria en el centro comunitario de la Chaveña como psicóloga clínica dentro del departamento de atención psicológica que ofrece la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ).

-2013 Junio- agosto. Psicóloga dentro del campamento infantil efectuado en el Centro Regional del Norte. Ciudad Juárez, Chihuahua.

-2014 Junio-agosto. Psicóloga dentro del campamento infantil efectuado en el Centro Regional del Norte. Ciudad Juárez, Chihuahua.