

**PoI Román Ollé**

**Relación entre las variables psicológicas y la recuperación de lesiones en deportistas**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**dirigido por la Dra. Patricia Tàpia-Caballero**

**Grado de Psicología**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Tarragona**

**2023**

## **Agradecimientos**

*A mi familia,*

*Por aguantar mi mal humor estos 4 años.*

# Índice

<b>1. Marco Teórico.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Lesiones deportivas .....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Factores psicológicos en la recuperación de lesiones .....</b>	<b>5</b>
1.2.1 Autoconfianza.....	5
1.2.2 Ansiedad .....	6
1.2.3 Concentración.....	6
1.2.4 Estrés.....	7
1.2.5 Motivación.....	7
<b>1.3 Intervenciones psicológicas .....</b>	<b>8</b>
<b>2. Motivación personal sobre el tema escogido .....</b>	<b>9</b>
<b>3. Objetivos e Hipótesis .....</b>	<b>10</b>
<b>4. Método .....</b>	<b>11</b>
<b>4.1 Participantes .....</b>	<b>11</b>
Figura 1 .....	11
Figura 2 .....	12
<b>4.2 Instrumentos.....</b>	<b>12</b>
<b>4.3 Procedimiento.....</b>	<b>13</b>
<b>4.4 Análisis de datos .....</b>	<b>14</b>
<b>5. Resultados.....</b>	<b>15</b>
Tabla 1.....	15
Tabla 2.....	15
Tabla 3.....	16
Tabla 4.....	16
Tabla 5.....	17
Tabla 6.....	17
Tabla 7.....	18
Tabla 8.....	18
Tabla 9.....	19
Tabla 10.....	19
Tabla 11.....	20
<b>6. Discusión/Conclusiones.....</b>	<b>21</b>
<b>7. Aplicabilidad.....</b>	<b>29</b>
<b>8. Limitaciones .....</b>	<b>32</b>
<b>9. Bibliografía .....</b>	<b>35</b>
<b>10. Anexos.....</b>	<b>38</b>
<b>11. Reflexión: Valoración personal del TFG .....</b>	<b>49</b>

# 1. Marco Teórico

## 1.1 Lesiones deportivas

La lesión deportiva es definida como una alteración en el estado físico de la persona, que se origina por la práctica deportiva y tiene como resultado una limitación temporal de la actividad física (Palmi, 2014). Las más comunes en el ámbito deportivo son las lesiones musculares y tendinosas, las lesiones ligamentosas, la inflamación muscular y los traumatismos.

La prevalencia de las lesiones varía según el deporte. En general las lesiones musculares y tendinosas son las más comunes y suelen estar seguidas de las lesiones ligamentosas. En España los deportes en los que suelen producirse más lesiones son el fútbol, como deporte mayoritario, el baloncesto y el fútbol sala y se ven afectadas principalmente las extremidades inferiores, especialmente la rodilla. Aunque en estos se dé una mayor cantidad de lesiones, siempre existe un riesgo potencial de lesión en cualquier deporte. Las lesiones que suelen producirse más de forma general son las distensiones musculares y los esguinces.

En cuanto a los factores que pueden influir a la hora de sufrir lesiones en el ámbito deportivo podríamos destacar:

1. El uso excesivo o sobrecarga → este suele ser la causa más común en las lesiones musculares o articulares.
2. La falta de calentamiento o enfriamiento adecuados → un mal o insuficiente calentamiento antes de la práctica deportiva, así como la falta o ejecución incorrecta de estiramientos después del deporte puede aumentar el riesgo de lesiones
3. Fatiga muscular
4. Mala técnica → la técnica incorrecta al realizar un ejercicio o un movimiento puede aumentar el riesgo de lesionarse.
5. Equipo inadecuado → un equipo inadecuado o mal ajustado como podría ser el uso de unas botas de fútbol sala cuando estás jugando a fútbol 11 puede acarrear lesiones.

6. Factores psicológicos → variables psicológicas como la ansiedad, el estrés, la autoconfianza, la concentración pueden tener una gran influencia en la aparición de lesiones.
7. Historial de lesiones del deportista → los deportistas que han sufrido muchas lesiones previamente seguramente tengan una mayor probabilidad de sufrir nuevas lesiones.

## 1.2 Factores psicológicos en la recuperación de lesiones

Así como he mencionado las variables psicológicas como posibles factores que influyen en la aparición de las lesiones, también son esenciales a la hora de recuperarte de esas lesiones. En este marco teórico haré una revisión de las que para mí son las variables más importantes a tener en cuenta para un deportista en su recuperación y de qué manera pueden influir en ella.

### 1.2.1 Autoconfianza

Bandura (1997) define la autoconfianza como las autoevaluaciones por parte del individuo sobre lo que se cree capaz de hacer. Por lo tanto, según esta definición la autoconfianza es la creencia o percepción que una persona tiene de su propia capacidad para realizar una actividad o tarea.

En el contexto de la recuperación de una lesión esta puede influir de varias maneras:

- En primer lugar, puede ayudar a que la motivación del deportista para seguir con la recuperación sea mayor y por lo tanto esté más dispuesto a cumplir con las tareas necesarias para poder recuperarse.
- También puede ser importante a la hora de afrontar mejor el impacto emocional de la lesión y a la hora de mantener una actitud positiva durante el proceso de recuperación.
- Finalmente, puede hacer que el deportista tenga una mayor sensación de control sobre su recuperación y sea capaz de tomar mejores decisiones en cuanto a su rehabilitación.

### 1.2.2 Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional de tensión nerviosa y de miedo intenso, caracterizada por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones, etc., cuyos síntomas cognitivos son inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas (Saz, 2000).

En la recuperación de una lesión en un deportista, la ansiedad puede influir de las siguientes maneras:

- Puede aumentar el dolor y la inflamación, cosa que puede hacer que la recuperación se retrase.
- También puede afectar al sueño y su calidad, mermando de esta manera la capacidad del cuerpo para recuperarse.
- Además, puede tener un efecto negativo en la motivación y el compromiso del deportista con el proceso de recuperación, retrasando así la recuperación.

### 1.2.3 Concentración

Según la Real Academia de la Lengua Española la concentración es "la acción y efecto de centrar intensamente la atención en algo". Para un deportista es muy importante mantener la concentración en la práctica de su deporte e igual de importante es en la recuperación de una lesión por las siguientes razones:

- Puede ayudar a mantener el foco en su proceso de recuperación y en lo que debe hacer para alcanzar una recuperación exitosa.
- Mantiene motivado al deportista en su recuperación, lo que aumenta su compromiso y esfuerzo en el proceso.
- También permite manejar el dolor y la incomodidad propios de la lesión y por lo tanto mejora la capacidad para realizar los ejercicios de rehabilitación.

#### 1.2.4 Estrés

En el ámbito deportivo Kent (2003) define el estrés como una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes. Por otra parte, Ferreira, Valdés & González (2002) dicen que el estrés también puede ser positivo y que prepara el cuerpo para mantener mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo para afrontar demandas deportivas. Por lo tanto, en el contexto de una lesión deportiva el estrés puede influir de manera tanto positiva como negativa.

Negativamente puede aumentar la tensión muscular y la inflamación, puede también perjudicar la calidad del sueño y por ende la capacidad de recuperación y puede afectar a la motivación y el compromiso del deportista con la recuperación.

Positivamente, si se posee un nivel moderado de estrés, este puede aumentar la motivación y el compromiso con la recuperación y puede hacer que el deportista desarrolle habilidades de afrontamiento y resiliencia que pueden ser beneficiosas para su rehabilitación y su desempeño deportivo en general.

Lo importante en este caso es que el estrés se maneje adecuadamente y no se convierta en ansiedad incontrolable.

#### 1.2.5 Motivación

En el ámbito deportivo generalmente se ha estudiado la motivación desde la perspectiva de necesidad de logro (Atkinson, 1974; McClelland, 1961), que consideran dos tipos de motivación en los deportistas para alcanzar el logro: lograr el éxito y evitar el fracaso.

Ateniéndonos a este postulado teórico se considera que los deportistas que tienen tendencia a evitar el fracaso se centran en el sentimiento de vergüenza por este (Gill, 2000) y por ende valorarán las situaciones deportivas o en este caso la recuperación de la lesión como estresante, haciendo que experimenten niveles más grandes de estrés y se les pueda complicar la recuperación. De todas maneras, pocos trabajos estudian esta relación y los que sí, no han encontrado relaciones significativas entre la motivación y las lesiones o su recuperación.

### 1.3 Intervenciones psicológicas

En un estudio realizado por (Verónica Gómez-Espejo; Alejandro García-Mas; Enrique Ortega; Aurelio Olmedilla, 2021) en el que se revisaron las publicaciones existentes sobre las intervenciones psicológicas aplicadas en los procesos de rehabilitación de deportistas lesionados hasta el 2020 y tenía como objetivo evaluar la eficacia de estos programas se llegó a la conclusión de que:

- El programa de intervención psicológica más utilizado es la visualización, seguido del establecimiento de objetivos y técnicas psicológicas como la relajación, el asesoramiento psicológico y el Mindfulness.
- La visualización es la técnica que resulta más eficaz, obteniendo resultados favorables en 4 de los 5 estudios en los que se usó como técnica principal.
- El Mindfulness también ha demostrado ser eficaz, obteniendo resultados positivos en los dos estudios en los que se utilizó.
- El uso de estas técnicas se ha mostrado eficaz para favorecer varios estados de ansiedad y concentración, para aumentar la autoestima y ayudar con las estrategias de afrontamiento y manejo del estrés y, en consecuencia, para mejorar el rendimiento deportivo.

En cuanto a los instrumentos de evaluación se utilizaron distintos instrumentos en los diferentes estudios que se realizaron, pero el más utilizado fueron los auto informes, lo cual demuestra la importancia de estos en el análisis de las variables psicológicas.

## 2. Motivación personal sobre el tema escogido

Mi motivación personal para realizar este trabajo surge de mi interés por la psicología del deporte, más concretamente por la psicología del deporte en lesiones deportivas. Siendo yo un deportista que sufrió una lesión muy importante en su momento y de la cual me costó mucho recuperarme tanto físicamente como sobretodo mentalmente me atrae mucho la idea de entender que variables influyen en mayor o menor medida en las recuperaciones de lesiones en deportistas.

Teniendo en cuenta mi experiencia personal e indagando un poco sobre el tema he visto que las variables psicológicas son muy relevantes en la recuperación de un deportista lesionado.

Personalmente he sido una persona que ha tenido dificultades toda su vida con la confianza, autoestima, ansiedad etc. Con el tiempo he ido mejorando estas cuestiones, pero siempre he pensado que si en el momento en el que pase por esa lesión hubiese tenido más trabajados estos aspectos quizá me hubiera recuperado mejor o más rápido y por eso también he decidido hacer este trabajo. Para saber hasta qué punto son importantes estas variables en las recuperaciones de las lesiones y poder ayudar a futuros psicólogos en su trabajo con deportistas lesionados.

### 3. Objetivos e Hipótesis

El objetivo principal de este trabajo es analizar la influencia que tienen ciertas variables psicológicas (autoconfianza, estrés, motivación, concentración y ansiedad) en la recuperación de lesiones en deportistas.

Más concretamente me propongo a analizar si existe relación entre las variables mencionadas anteriormente y algunos factores de las recuperaciones de las lesiones deportivas como efectividad, rapidez, recaída etc. Es decir, si el trabajo de estas variables psicológicas en los deportistas ayuda a que estos tengan una mejor recuperación y cuál de ellas es más importante.

El resultado de estos objetivos ayudará a comprobar si realmente el entrenamiento de estas habilidades psicológicas y su intervención antes y durante las recuperaciones de las lesiones son lo suficientemente importantes y necesarias para favorecer la rehabilitación de la lesión y por ende el rendimiento deportivo de estos post-lesión, así como incluso la prevención de probables lesiones futuras.

Teniendo en cuenta estos objetivos las hipótesis planteadas son:

1. La autoconfianza, la concentración y la motivación influyen mayoritariamente de manera positiva en las recuperaciones. (más seguridad al volver y menos recaídas cuanto más alta la puntuación)
2. El control de la ansiedad y el estrés por el contrario influyen mayoritariamente de manera negativa. (más inseguridad al volver y más recaídas cuanto menos control de estrés y ansiedad hay)
3. Los deportistas con más autoconfianza han tenido menos recaídas de la misma lesión u otras.
4. Los deportistas con peor control y por ende más ansiedad y estrés han tenido más recaídas de la misma lesión u otras.
5. Los deportistas que han trabajado alguna o varias de estas variables en su carrera deportiva o durante las recuperaciones con un psicólogo se sienten más seguros para volver a competir después de sus respectivas lesiones.

## 4. Método

### 4.1 Participantes

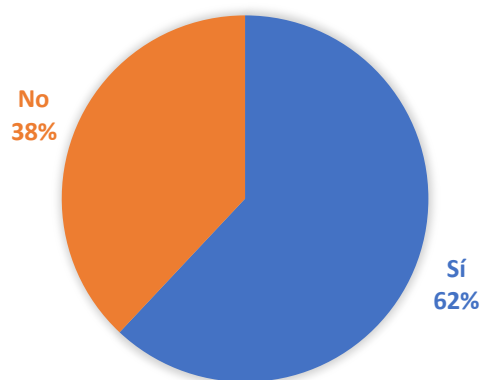
Los participantes de este estudio son deportistas que tienen experiencia en competencias deportivas de manera profesional, semiprofesional o amateur y que han sufrido una o más lesiones a lo largo de su carrera deportiva.

La muestra total de participantes consta de 50 personas, de los cuales 26 son hombres y 14 son mujeres. La media de edad se sitúa en 24,46, con un mínimo de 18 años y un máximo de 48.

La media de lesiones es de 4,50. Es decir entre 4 y 5 lesiones de media. De los 50 participantes 31 de ellos han recaído alguna vez de una lesión y 19 de ellos no. Casualmente se repiten estos números en el trabajo psicológico realizado por los participantes. 19 participantes han realizado trabajo psicológico durante su carrera deportiva y 31 no lo han hecho.

Figura 1

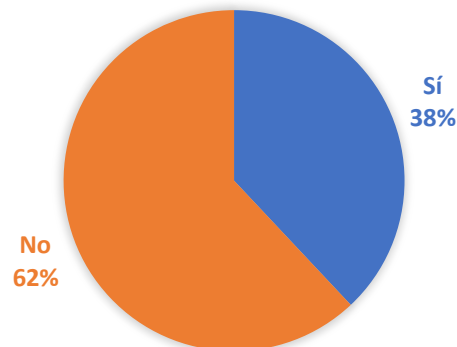
*Participantes que han tenido o no recaídas de sus lesiones en su carrera deportiva*



*Nota:* El gráfico representa en porcentajes los participantes que han recaído de sus lesiones (31) y los que no han recaído (19).

Figura 2

*Participantes que han realizado o no trabajo psicológico en su carrera deportiva*



*Nota:* El gráfico representa en porcentajes los participantes que sí han hecho trabajo psicológico (19) y los que no lo han hecho (31).

Se ha buscado una variedad de deportes representados en la muestra, que incluyen disciplinas individuales y colectivas, con el objetivo de obtener una visión amplia de las lesiones deportivas en diferentes contextos atléticos.

Antes de comenzar el estudio, se ha obtenido el consentimiento informado de cada participante, asegurando su voluntariedad y confidencialidad en el manejo de datos recopilados.

#### 4.2 Instrumentos

Cuestionario CPRD (Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo) → Es un cuestionario de 55 ítems estructurado en 5 subescalas que fue ideado inicialmente para el deporte en general, sin tener como referencia a ningún deporte en concreto.

Des de su elaboración (Gimeno,1998) y posterior publicación (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001) se ha utilizado en muchos deportes y en poblaciones diferentes mostrando su utilidad en diversos estudios. Para este estudio en concreto he elegido la adaptación hecha por (López-López, Jaenes-Sánchez y Cárdenas-Vélez, 2013) en la que obtienen un instrumento con una estructura final de 40 ítems divididos en 5 subescalas: autoconfianza, actitud y preparación mental, concentración, control de estrés y ansiedad y motivación.

### 4.3 Procedimiento

Este estudio se basa en la distribución de un cuestionario de elaboración propia con el fin de investigar y analizar las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo que pueden tener influencia en la recuperación de lesiones. El procedimiento seguido para esto se describe a continuación:

1. Recopilación de información sociodemográfica: Primeramente, hay unas preguntas para obtener información sociodemográfica de la muestra. Estas preguntas permiten obtener información relevante sobre la edad, género etc. Además, se incluyen datos útiles que no se pueden obtener a través del instrumento seleccionado.
2. Adaptación del cuestionario CPRD: A continuación, el cuestionario incluye la Adaptación del Cuestionario CPRD (Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo). Estas preguntas están diseñadas para evaluar variables psicológicas clave que se consideran relevantes para el rendimiento deportivo y por ende para la recuperación de las lesiones.
3. Distribución de datos: Una vez elaborado el cuestionario, se procede a su distribución entre los participantes. El cuestionario se distribuye a través de WhatsApp y redes sociales con un link que te lleva directamente a él. Se garantiza la confidencialidad y el anonimato de los participantes para fomentar la honestidad y veracidad de las respuestas.
4. Recopilación y almacenamiento de datos: Una vez que los participantes completan los cuestionarios, se recopilan y almacenan los datos de manera segura y confidencial. Es importante asegurarse de que la información está protegida de accesos no autorizados y cumplir con los protocolos éticos y legales establecidos para la investigación.
5. Análisis de datos: Una vez obtenidos los datos, se procede al análisis correspondiente.

#### 4.4 Análisis de datos

Lo primero es organizar y preparar los datos para el análisis. Para esto es necesario asignar etiquetas a cada variable, codificar respuestas abiertas si es necesario, recodificar variables, hacer que todas las variables sean numéricas para poder después analizarlas etc. Todo esto se realiza en el propio Excel que nos da Microsoft Forms y después se pasa al SPSS.

Una vez hecho esto, para comprender mejor los datos se realiza un análisis descriptivo que proporciona estadísticas resumidas como la media, desviación estándar y frecuencias. Esto permite examinar la distribución de las variables y obtener una visión general de los datos.

En el caso de este trabajo, por el tipo de hipótesis que tengo, se han realizado dos tipos de análisis estadístico:

- **Correlación de Pearson:** Para ver si existe una correlación positiva o negativa entre la autoconfianza, la motivación y la concentración y las recuperaciones o si existe entre la ansiedad y el estrés y las recuperaciones hacemos este análisis que nos permite ver la relación lineal entre estas variables. Al calcular la correlación de Pearson, se obtiene un coeficiente de correlación que indica la fuerza y la dirección de la relación entre las variables.
- **T de Student para muestras independientes:** La prueba T de Student para muestras independientes permite comparar la media de dos grupos. Se utiliza para determinar si hay diferencias estadísticamente significativas entre la media de dos grupos y en este caso se ha usado para ver si existen diferencias significativas entre los participantes con más autoconfianza y con menos, los participantes con más ansiedad o con menos y los participantes que han realizado trabajo psicológico y los que no en la recuperación de lesiones.

## 5. Resultados

Tabla 1

*Correlaciones entre Autoconfianza-Concentración-Motivación Total, Recaídas y Seguridad en el Retorno*

		Autoconfianza Concentración Motivación Total	Recaídas	Seguridad Retorno
Autoconfianza Concentración Motivación Total	Correlación de Pearson	1	0,110	-,388**
	Sig. (bilateral)		0,446	0,005
Recaídas	Correlación de Pearson	0,110	1	-,298*
	Sig. (bilateral)	0,446		0,036
Seguridad Retorno	Correlación de Pearson	-,388**	-,298*	1
	Sig. (bilateral)	0,005	0,036	

*Nota: N = 50. \*p < 0,05, \*\*p < 0,01 (bilateral). Esta tabla muestra la correlación que hay entre la variable "Autoconfianza Concentración Motivación Total" y las recaídas y la seguridad en el retorno a la competición después de una lesión*

Tabla 2

*Correlaciones entre Estrés-Ansiedad Total, Recaídas y Seguridad en el retorno*

		Estrés Ansiedad Total	Recaídas	Seguridad Retorno
Estrés Ansiedad Total	Correlación de Pearson	1	,306*	-,333*
	Sig. (bilateral)		0,031	0,018
Recaídas	Correlación de Pearson	,306*	1	-,298*
	Sig. (bilateral)	0,031		0,036
Seguridad Retorno	Correlación de Pearson	-,333*	-,298*	1
	Sig. (bilateral)	0,018	0,036	

*Nota: N = 50. \*p < 0,05 (bilateral). Esta tabla muestra la correlación que hay entre la variable "Estrés Ansiedad Total" y las recaídas y la seguridad en el retorno a la competición después de una lesión.*

Tabla 3

*Estadísticas de grupo*

	Recaídas	N	Media	Desv. estándar	Media de error estándar
Autoconfianza Total	No	19	26,42	4,059	0,931
	Si	31	27,55	3,880	0,697

*Nota: Esta tabla muestra las características de cada grupo (Recaídas Sí / Recaídas No) en términos de la variable "Auto Confianza Total".*

Tabla 4

*Pruebas de muestras independientes*

		Prueba de Leven de igualdad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias			
		F	Sig.	t	gl	Significación	
						P de un factor	P de dos factores
Auto Confianza Total	Se asumen varianzas iguales	0,002	0,963	-0,980	48	0,166	0,332
	No se asumen varianzas iguales			-0,969	36,867	0,169	0,339

*Nota: En esta tabla se muestra las pruebas estadísticas realizadas para comparar la igualdad de varianzas y medias entre los grupos en relación a la variable "Auto Confianza Total".*

Tabla 5

*Tamaños de efecto de las muestras independientes*

		Standardizer <sup>a</sup>	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
				Inferior	Superior
Auto Confianza Total	<i>d de Cohen</i>	3,948	-0,286	-0,858	0,290
	<i>corrección de Hedges</i>	4,011	-0,281	-0,844	0,285
	<i>delta de Glass</i>	3,880	-0,291	-0,864	0,288

*Nota: Esta tabla presenta diferentes medidas de tamaño de efecto (d de Cohen, corrección de Hedges y delta de Glass) para la variable "Auto Confianza Total". Además, proporciona intervalos de confianza al 95% para cada medida de tamaño de efecto, lo que permite evaluar la precisión de las estimaciones.*

Tabla 6

*Estadísticas de grupo*

		Recaídas	N	Media	Desv. estándar	Media de error estándar
Estrés Ansiedad Total	No		19	27,11	6,879	1,578
	Si		31	31,39	6,417	1,153

*Nota: Esta tabla muestra las características de cada grupo (Recaídas Si / Recaidas no) en términos de la variable "Estrés Ansiedad Total".*

Tabla 7

*Pruebas de muestras independientes*

		Prueba de Leven de igualdad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias			
		F	Sig.	t	gl	Significación	
						P de un factor	P de dos factores
Estrés Ansiedad Total	Se asumen varianzas iguales	,376	,543	-2,229	48	,015	,031
	No se asumen varianzas iguales			-2,191	36,150	,017	,035

*Nota: En esta tabla se muestra las pruebas estadísticas realizadas para comparar la igualdad de varianzas y medias entre los grupos en relación a la variable "Estrés Ansiedad Total".*

Tabla 8

*Tamaños de efecto de las muestras independientes*

		Standardizer <sup>a</sup>	Estimación de puntos	Intervalo de confianza al 95%	
				Inferior	Superior
Estrés Ansiedad Total	<i>d de Cohen</i>	6,594	-,649	-1,232	-,061
	<i>corrección de Hedges</i>	6,699	-,639	-1,212	-,060
	<i>delta de Glass</i>	6,417	-,667	-1,257	-,067

*Nota: Esta tabla presenta diferentes medidas de tamaño de efecto (d de Cohen, corrección de Hedges y delta de Glass) para la variable "Estrés Ansiedad Total". Además, proporciona intervalos de confianza al 95% para cada medida de tamaño de efecto, lo que permite evaluar la precisión de las estimaciones.*

Tabla 9

*Estadísticas de grupo*

	Trabajo Psicológico	N	Media	Desv. estándar	Media de error estándar
Seguridad Retorno	No	31	3,10	,870	,156
	Si	19	3,32	1,003	,230

*Nota: En esta tabla se muestra las estadísticas descriptivas del "Trabajo Psicológico" en relación a los dos grupos definidos por la variable "Seguridad Retorno".*

Tabla 10

*Pruebas de muestras independientes*

		Prueba de Leven de igualdad de varianzas		Prueba t para la igualdad de medias			
		F	Sig.	t	gl	Significación	
						P de un factor	P de dos factores
Seguridad Retorno	Se asumen varianzas iguales	1,167	,285	-,815	48	,209	,419
	No se asumen varianzas iguales			-,787	34,084	,218	,436

*Nota: Esta tabla presenta los resultados de las pruebas de muestras independientes para evaluar la igualdad de varianzas y medias entre los dos grupos definidos por la variable "Seguridad Retorno"*

Tabla 11

*Tamaños de efecto de las muestras independientes*

		<i>Intervalo de confianza al 95%</i>			
		<i>Standardizer<sup>a</sup></i>	<i>Estimación de puntos</i>	<i>Inferior</i>	<i>Superior</i>
<i>Seguridad Retorno</i>	<i>d de Cohen</i>	<i>,922</i>	<i>-,238</i>	<i>-,809</i>	<i>,337</i>
	<i>corrección de Hedges</i>	<i>,937</i>	<i>-,234</i>	<i>-,797</i>	<i>,331</i>
	<i>delta de Glass</i>	<i>1,003</i>	<i>-,218</i>	<i>-,791</i>	<i>,360</i>

*Nota: Esta tabla presenta diferentes medidas de tamaño de efecto (d de Cohen, corrección de Hedges y delta de Glass) para la variable "Seguridad Retorno". Además, proporciona intervalos de confianza al 95% para cada medida de tamaño de efecto, lo que permite evaluar la precisión de las estimaciones.*

## 6. Discusión/Conclusiones

**Hipótesis 1:** La autoconfianza, la concentración y la motivación influyen mayoritariamente de manera positiva en las recuperaciones. (más seguridad al volver y menos recaídas cuanto más alta la puntuación) (Tabla1)

La correlación de Pearson entre la puntuación total de autoconfianza, concentración y motivación y las recaídas es de 0.110, lo que indica una correlación positiva débil. Esta correlación no es estadísticamente significativa ya que el valor de  $p$  es de 0.446, lo que sugiere que no hay suficiente evidencia para concluir que una relación significativa entre estas variables en la muestra estudiada. De todas maneras, si existen otros estudios como el realizado con 21 softbolistas de alto rendimiento integrantes del equipo nacional cubano de softbol (Ríos Garit, J., & Pérez Surita, Y. (2021), que muestran que las deportistas con menor autoconfianza, control emocional y de la actitud se han lesionado en más oportunidades y han presentado lesiones de mayor gravedad.

En cuanto a la correlación entre la puntuación total de autoconfianza, concentración y motivación y la seguridad para volver a competir después de una lesión, se ha encontrado una correlación negativa significativa de -0.388. Esta correlación indica que a medida que aumenta la puntuación en autoconfianza, concentración y motivación, la seguridad para volver a competir disminuye. Este resultado es contrario a lo esperado según mi hipótesis y puede parecer contradictorio, sin embargo, es importante recordar que la correlación no implica causalidad directa y que otros factores pueden influir en esta relación.

Existen varias posibles explicaciones para este resultado inesperado:

- Complejidad de las lesiones: Es posible que las lesiones que las lesiones estudiadas en esta muestra sean de naturaleza compleja o graves (ya que en el cuestionario no se pregunta qué tipo de lesiones, solo cuantas), lo que podría generar una mayor preocupación y dudas en los deportistas, incluso si tienen altos niveles de estas tres variables.

- Experiencias pasadas: Los deportistas pueden haber experimentado recaídas o complicaciones en el pasado (algo que se pregunta al principio del cuestionario para tener en cuenta), lo que podría generar una mayor incertidumbre a pesar de tener altos niveles de autoconfianza, motivación y concentración. Las experiencias previas negativas, como lesiones anteriores o malas experiencias de rehabilitación, pueden influir en la percepción de seguridad y en la decisión de regresar a la actividad deportiva. (Arder, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E., 2013)
- Factores externos: los factores externos, como el apoyo social de entrenadores, compañeros de equipo y familia, así como la calidad de la atención médica recibida y la rehabilitación adecuada, desempeñan un papel importante en la seguridad y la confianza para volver a competir. (Diane M. Wiese-bjornstal, Aynsley M. Smith, Shelly M. Shaffer & Michael A. Morrey, 1998)

Además, existen algunos estudios como el de (Podlog, L., Dimmock, J. A., & Miller, J. M., 2011) en el que aparece también una correlación negativa entre la motivación y la seguridad para volver después de una lesión. Los hallazgos de ese estudio sugieren que los deportistas con una alta motivación podrían experimentar una mayor sensación de presión y preocupación por el rendimiento al regresar a la competición, lo que podría disminuir la seguridad en su vuelta.

Aparte de todo lo mencionado, juntar las tres variables y correlacionarlas como una con las recaídas y la seguridad en el retorno a la competición ha hecho que se den estos resultados y quizá lo óptimo hubiese sido correlacionar cada una de ellas por separado para ver exactamente qué relación tiene cada variable con la recuperación de las lesiones.

**Hipótesis 2:** El control de la ansiedad y el estrés por el contrario influyen mayoritariamente de manera negativa. (más inseguridad al volver y más recaídas cuanto menos control de estrés y ansiedad hay) (Tabla2)

La variable de estrés y ansiedad tiene una correlación positiva significativa con la variable de recaídas ( $r=0,306$ ,  $p=0,031$ ) esto indica que a medida que aumenta la puntuación (a más puntuación menos control de ansiedad y de estrés y por ende más ansiedad y estrés), también aumenta la probabilidad de experimentar recaídas en las lesiones.

Con la variable de seguridad en el retorno a la competición hay una correlación negativa significativa ( $r=-0,333$ ,  $p=0,018$ ) que implica que a medida que aumenta el nivel de estrés y ansiedad, disminuye la sensación de seguridad al volver a competir después de una lesión.

Estos resultados respaldan la hipótesis planteada y se ven respaldados también por estudios como el de (Ivarsson, A., & Johnson, U.,2010), en el que encontraron que niveles más altos de estrés y ansiedad estaban asociados con un mayor riesgo de lesiones. Además, los jugadores que experimentaban altos niveles de estrés y ansiedad tenían una percepción más baja de su capacidad para recuperarse de las lesiones y regresar a la actividad deportiva.

**Hipótesis 3:** Los deportistas con más autoconfianza han tenido menos recaídas de la misma lesión u otras. (Tablas 3, 4 y 5)

Tabla 3:

En esta tabla se presentan las estadísticas de grupo para la variable "Recaídas" en relación al nivel de "Autoconfianza Total".

- En el grupo "No" (sin recaídas), se observa que hay 19 participantes, con una media de 26,42 una desviación estándar de 4,059 y un error estándar de media de 0,931.
- En el grupo "Sí" (con recaídas), hay 31 participantes, con una media de 27,55 una desviación estándar de 3,880 y un error estándar de media de 0,697.

#### Tabla 4:

Esta tabla presenta los resultados de las pruebas de muestras independientes para comparar la igualdad de medias entre los grupos "No" y "Sí" en la variable "Auto Confianza Total".

- La prueba de Levene de igualdad de varianzas muestra un valor de F de 0,002 y un p-valor de 0.963, lo que indica que no hay diferencias significativas en las varianzas entre los grupos.
- La prueba t para la igualdad de medias muestra un valor de t de -0.980 con un p-valor de 0.166 cuando se asumen varianzas iguales, y un valor de t de -0.969 con un p-valor de 0.169 cuando no se asumen varianzas iguales.

#### Tabla 5:

En esta tabla se presentan los tamaños de efecto de las muestras independientes para la variable "Autoconfianza Total". Se utilizan diferentes medidas de tamaño de efecto, como d de Cohen, corrección de Hedges y delta de Glass. Estas medidas estiman la magnitud de la diferencia entre los grupos. En este caso, los valores de estas medidas varían entre -0.286 y -0.291, lo que indica que la diferencia en la autoconfianza total entre los grupos es pequeña.

En resumen, según los resultados de estas tablas, no se encontraron diferencias significativas en la autoconfianza total entre los grupos con y sin recaídas. Los tamaños de efecto son pequeños y no indican una relación fuerte entre la autoconfianza total y la presencia de recaídas. Sin embargo, es importante considerar estos resultados en el contexto específico del estudio y las limitaciones de este.

Un estudio realizado en 2015 analizó la influencia de las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, la ansiedad rasgo competitiva y los estados de ánimo en la ocurrencia de lesiones en 115 deportistas integrantes de programas de tecnificación. (Berengúí-Gil, R., & Puga, J.L., 2015). Los resultados de este estudio indicaron que la autoconfianza tiene una relación constante y estable con el número de lesiones. Esta relación es de tipo negativo

de proporcionalidad inversa, significando esto que cuanto mayor es la puntuación en autoconfianza, menos lesiones sufren los deportistas.

Todo y que no he encontrado estudios que hablen directamente de la relación entre la autoconfianza y las recaídas sí que existen estudios como este que sugieren una relación entre la autoconfianza y la incidencia de lesiones en deportistas. Más investigación sería necesaria en este ámbito para determinar si existe relación o no entre estas dos variables.

**Hipótesis 4:** Los deportistas con peor control y por ende más ansiedad y estrés han tenido más recaídas de la misma lesión u otras. (Tablas 6, 7 y 8)

Tabla 6:

En esta tabla se presentan las estadísticas de grupo para la variable "Recaídas" en relación al nivel de "Estrés Ansiedad Total".

- En el grupo "No" (sin recaídas), se observa que hay 19 participantes, con una media de 27.11, una desviación estándar de 6.879 y un error estándar de media de 1.578.
- En el grupo "Sí" (con recaídas), hay 31 participantes, con una media de 31.39, una desviación estándar de 6.417 y un error estándar de media de 1.153.

Tabla 7:

Esta tabla presenta los resultados de las pruebas de muestras independientes para comparar la igualdad de medias entre los grupos "No" y "Sí" en la variable "Estrés Ansiedad Total".

- La prueba de Levene de igualdad de varianzas muestra un valor de F de 0.376 y un p-valor de 0.543, lo que indica que no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula de igualdad de varianzas entre los grupos.
- La prueba t para la igualdad de medias muestra un valor de t de -2.229, con un p-valor de 0.015 para la hipótesis de un factor y un p-valor de 0.031 para la hipótesis de dos factores. Esto indica que hay diferencias significativas en la media de "Estrés Ansiedad Total" entre los grupos,

siendo mayor en el grupo "Sí" (con recaídas) en comparación con el grupo "No" (sin recaídas).

Tabla 8:

En esta tabla se presentan los tamaños de efecto de las muestras independientes para la variable "Estrés Ansiedad Total".

- Los valores de tamaño de efecto se expresan en diferentes métricas, como d de Cohen, corrección de Hedges y delta de Glass. Estos tamaños de efecto indican el grado de diferencia entre los grupos.
- Los intervalos de confianza al 95% proporcionan un rango de valores dentro del cual se espera que se encuentre el verdadero tamaño del efecto.

Los resultados presentados en las tablas sugieren que existe una asociación entre el nivel de estrés y ansiedad total y la presencia de recaídas en los deportistas. Específicamente, el grupo de deportistas con recaídas muestra un nivel más alto de estrés y ansiedad total en comparación con el grupo sin recaídas.

Un estudio en jugadoras de voleibol analizó las relaciones entre factores psicológicos y lesiones deportivas en mujeres deportistas a lo largo de la temporada competitiva y encontró que, a mayores niveles de estrés percibido, mayor riesgo de sufrir lesiones y a mayor nivel de competición, mayor riesgo de lesión. (Esteve, A.B, 2018). Aunque este estudio no aborda directamente la hipótesis planteada y no se enfocó específicamente en las recaídas de lesiones, sugiere y es razonable suponer que el estrés y la ansiedad pueden contribuir a un mayor riesgo de lesiones y recaídas.

**Hipótesis 5:** Los deportistas que han trabajado alguna o varias de estas variables en su carrera deportiva o durante las recuperaciones con un psicólogo se sienten más seguros para volver a competir después de sus respectivas lesiones. (Tablas 9,10 y 11)

Tabla 9:

En la tabla 9 se presentan las estadísticas de grupo relacionadas con el trabajo psicológico y su influencia en el retorno seguro después de una lesión.

- Para la categoría "No" (es decir, los deportistas que no realizaron trabajo psicológico), se observa que el tamaño de la muestra (N) es de 31. La media es de 3.10, la desviación estándar es de 0.870 y el error estándar de la media es de 0.156.
- Para la categoría "Sí" (es decir, los deportistas que realizaron trabajo psicológico), se observa que el tamaño de la muestra (N) es de 19. La media es de 3.32, la desviación estándar es de 1.003 y el error estándar de la media es de 0.230.

Tabla 10:

En la tabla 10 se presentan las pruebas de muestras independientes para evaluar la igualdad de medias en el trabajo psicológico y su influencia en el retorno seguro después de una lesión.

- La prueba de Levene de igualdad de varianzas muestra un valor de F de 1.167 y un valor de significación de 0.285. Esto indica que no hay evidencia suficiente para rechazar la hipótesis nula de igualdad de varianzas entre los grupos.
- La prueba t para la igualdad de medias muestra un valor de t de -0.815, con grados de libertad (gl) de 48. Los valores de significación (P) son 0.209 y 0.419 para el factor y los dos factores, respectivamente. Esto indica que no se encontraron diferencias significativas en las medias del Trabajo Psicológico entre los grupos.

#### Tabla 11:

En la tabla 11 se presentan los tamaños de efecto de las muestras independientes en el trabajo psicológico y su influencia en el retorno seguro después de una lesión.

- Los tamaños de efecto se calculan utilizando diferentes estimaciones de puntos:  $d$  de Cohen, corrección de Hedges y delta de Glass. Para el trabajo psicológico, los tamaños de efecto son 0.922, 0.937 y 1.003, respectivamente.
- Los intervalos de confianza al 95% para los tamaños de efecto muestran los límites inferiores y superiores de los intervalos de confianza para cada estimación de puntos.

En general, los resultados obtenidos no proporcionan un respaldo sólido para afirmar que los deportistas que han realizado trabajo psicológico en algún momento de sus carreras se sienten significativamente más seguros para volver a competir después de sus lesiones que los que no. Aunque existe una tendencia de mayores valores en la media del grupo que si ha hecho trabajo psicológico, esta diferencia no alcanza la significancia estadística.

Para obtener una conclusión más sólida y respaldar completamente la hipótesis planteada, sería necesario considerar estudios adicionales y una revisión más amplia de la literatura científica en el tema. Yo personalmente, todo y que si he encontrado y existen estudios que hablan sobre la importancia de los aspectos psicológicos en los deportistas y la competición, no he sido capaz de encontrar estudios enfocados en los aspectos psicológicos y la seguridad al volver a competir después de las lesiones.

## 7. Aplicabilidad

Realizar un estudio como este en el que se analiza cómo influyen ciertas variables psicológicas en la recuperación de lesiones de deportistas tiene una amplia aplicabilidad en diferentes contextos. Algunas de las aplicaciones prácticas de esta u otras investigaciones similares son:

1. La mejora de los programas de rehabilitación de lesiones → Los resultados obtenidos de este tipo de estudio podrían ayudar a los profesionales de la salud y entrenadores a diseñar programas de rehabilitación más efectivos y personalizados a las necesidades psicológicas específicas de los deportistas.

Al comprender cómo las diferentes variables estudiadas son capaces de afectar en la recuperación de las lesiones, se pueden utilizar estrategias específicas para abordar los aspectos emocionales y mentales de los deportistas durante la rehabilitación.

Cada deportista es único y por lo tanto presenta diferentes fortalezas y debilidades psicológicas. Al evaluar las variables psicológicas que son relevantes en cada caso, se pueden identificar las necesidades específicas de cada deportista y personalizar los programas de rehabilitación, así como adaptar las intervenciones psicológicas para abordar los desafíos presentes en la recuperación.

También dentro de esta mejora en los programas de rehabilitación entra la mejora de la comunicación y el apoyo emocional entre el profesional de la salud y el deportista lesionado. La relación entre estos es fundamental en el proceso de recuperación y por lo tanto conocer las variables psicológicas que son relevantes para el deportista con el que se trata puede mejorar la comunicación y el apoyo emocional brindado durante la rehabilitación.

Finalmente pueden ayudar al monitoreo y la evaluación del progreso psicológico. Al considerar las diferentes variables psicológicas y ver su influencia en cada deportista se puede llevar a cabo un seguimiento y evaluación del progreso emocional y mental de cada deportista durante la rehabilitación. Esto implica realizar mediciones y evaluaciones periódicas para evaluar cambios en las diferentes variables psicológicas estudiadas. Estos datos pueden proporcionar información valiosa para ajustar y modificar el plan de rehabilitación, adaptándolo a las necesidades cambiantes del deportista a lo largo del proceso de recuperación

2. La prevención de lesiones → El estudio de las variables psicológicas en la recuperación de lesiones también puede contribuir a la prevención de las mismas. Identificar cuáles son las variables que afectan más negativamente al deportista, así como patrones de pensamiento o comportamientos que puedan aumentar el riesgo de lesiones podría permitir la implementación de intervenciones psicológicas preventivas.

Por ejemplo, teniendo en cuenta que la ansiedad y el estrés influyen mayoritariamente de manera negativa en la recuperación de las lesiones y hacen que tengas una mayor posibilidad de recaída podemos deducir que altos niveles de estas dos variables pueden afectar también al riesgo de padecer lesiones. Por lo tanto, al conocer estos factores de riesgo, se pueden desarrollar estrategias específicas para abordarlos y prevenir futuras lesiones.

Además de abordar la ansiedad y el estrés, el estudio de las demás variables psicológicas puede ayudar a identificar otras habilidades psicológicas relevantes para la prevención de lesiones. Hemos visto en este estudio que los deportistas que han trabajado durante sus carreras las diferentes variables psicológicas analizadas se sienten más seguros para volver después de sus lesiones, por lo tanto, el entrenamiento de estas puede también fortalecer la resiliencia psicológica de los deportistas y prepararlos mejor para enfrentar situaciones desafiantes durante la competición, reduciendo así el riesgo de lesiones.

3. La optimización del retorno al deporte → Comprender como las diferentes variables psicológicas estudiadas influyen en el retorno al deporte después de una lesión puede ayudar a facilitar este proceso.

El retorno al deporte después de una lesión implica tomar decisiones importantes sobre cuándo y cómo reanudar la actividad deportiva. Las variables psicológicas pueden influir en el proceso de toma de decisiones. Comprender cómo estas variables afectan la toma de decisiones de los deportistas lesionados puede ayudar a desarrollar estrategias para una toma de decisiones informada. Esto implica brindar información clara y precisa sobre el estado de la lesión, los riesgos asociados y los pasos recomendados para un retorno seguro y progresivo. También implica proporcionar apoyo emocional y psicológico para abordar el miedo y la incertidumbre asociados con la reintegración al deporte.

El miedo a recaídas es común entre los deportistas lesionados y puede afectar su confianza y desempeño durante el retorno al deporte. Las variables psicológicas como la autoconfianza, el estrés, la ansiedad etc pueden influir en la forma en que los deportistas manejan este miedo y en su capacidad para enfrentarlo de manera efectiva. Por lo tanto, identificar estrategias de afrontamiento adecuadas, puede ayudar a los deportistas a manejar y superar el miedo a recaídas.

4. La promoción del bienestar integral → Más allá de la recuperación física, el estudio de las variables psicológicas en la recuperación de lesiones puede ayudar a promover el bienestar integral de los deportistas. Al abordar aspectos emocionales y mentales, se puede fomentar una mayor satisfacción general con el proceso de rehabilitación.

## 8. Limitaciones

Estudios como este que abordan la relación entre las variables psicológicas y la recuperación de lesiones en deportistas ofrecen una perspectiva valiosa para comprender y mejorar el proceso de rehabilitación de los deportistas como se ha podido observar en el punto anterior. Sin embargo, es importante reconocer que estos estudios también presentan limitaciones que deben ser consideradas. Algunas de estas limitaciones, ya comentadas en el apartado de discusión, pero que conviene analizar en más profundidad son:

1. Muestreo y generalización → Uno de los desafíos principales en este tipo de estudios es el muestreo de los participantes y la generalización de los resultados.

En primer lugar, el acceso a una población adecuada de deportistas lesionados o que hayan padecido alguna lesión a lo largo de su carrera puede ser complicado debido a la naturaleza específica de este grupo de estudio. Las lesiones no ocurren con la misma frecuencia en todos los deportes, y algunos deportistas pueden ser más reacios a participar en investigaciones. Esto puede resultar a veces en una muestra pequeña y no necesariamente representativa de la población de deportistas en general.

En segundo lugar, la generalización de los resultados obtenidos de una muestra reducida de deportistas lesionados a una población más amplia puede ser problemática. Las características específicas de los participantes, como la gravedad y el tipo de la lesión, la edad, el género etc, pueden influir en los resultados y limitar su aplicabilidad a otros deportistas con diferentes características. También es importante tener en cuenta que cada deporte tiene características específicas que pueden influir en la relación entre las variables psicológicas y la recuperación de lesiones. Por lo tanto, los resultados obtenidos en un deporte particular pueden no ser aplicables directamente a otros deportes con diferentes

demandas físicas, psicológicas y contextuales. En el caso de este estudio, aunque la muestra no es muy grande, se ha intentado obtener participación de deportistas de diferentes deportes y de diferente género y edades para así paliar alguna de las problemáticas que se mencionan en este apartado. De todas maneras, como se ha podido ver en la discusión han existido problemas de este tipo.

2. Medición de variables psicológicas → La medición precisa y confiable de las variables psicológicas es muy importante para obtener resultados válidos. Muchas de las variables implicadas en la recuperación de lesiones en deportistas son de naturaleza subjetiva y pueden ser difíciles de cuantificar objetivamente.

Para eso es importante elegir instrumentos de medición adecuados y escalas con una validez alta ya que esto puede influir en la calidad de los resultados obtenidos. La escala que he utilizado en mi caso creo que es una escala óptima para lo que pretendía estudiar, pero una vez finalizado el trabajo y viendo los resultados creo que hubiese obtenido más variedad y posiblemente más calidad de resultados si hubiese utilizado otras escalas además de esta. Mi intención en un principio era esa, pero teniendo en cuenta el tiempo limitado que tenemos para hacer el trabajo y que añadir más escalas al cuestionario implicaría que este durara mucho más tiempo (cuando ya he tenido problemas para poder obtener una muestra significativa ya que a varios de los participantes les parecía un cuestionario muy largo y he tenido que insistir para que lo completen) creo que he acertado utilizando únicamente el cuestionario CPRD.

3. Variables de confusión → En este tipo de estudios, existen diversas variables que pueden actuar como factores de confusión y afectar los resultados. Variables como la gravedad de la lesión, el tipo de deporte practicado, la experiencia previa del deportista etc, pueden influir en la relación entre las variables psicológicas y la recuperación de la lesión.

Controlar y tener en cuenta estas variables es fundamental para obtener resultados más precisos y significativos.

4. Influencia de otros factores → Además de las variables psicológicas, existen otros factores que pueden influir en la recuperación. Factores físicos, eficacia de tratamiento, calidad de la rehabilitación, así como factores ambientales y de apoyo social, pueden desempeñar un papel importante en el proceso de recuperación.

De hecho, como he mencionado ya en la discusión existen estudios como el de (Diane M. Wiese-bjornstal, Aynsley M. Smith, Shelly M. Shaffer & Michael A. Morrey, 1998) que hablan sobre la importancia de estos factores externos en las recuperaciones de lesiones.

## 9. Bibliografía

Aedesa. (2020, 5 junio). *La ansiedad en el deporte*. AEDESA. <https://www.aedesa.org/noticias/la-ansiedad-en-el-deporte?elem=140967>

Dirección general de juventud y deportes (Ed.). (2017). *Lesiones músculo-tendinosas en el medio deportivo* (1.a ed.) [Publicación en línea formato pdf]. Dirección general de juventud y deportes. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016321.pdf>

Pascual, C. M., Pérez, V. R., & Calvo, J. S. (2008). *Epidemiología de las lesiones deportivas*. *Fisioterapia*, 30(1), 40-48.

Stanford Children's Health. (2022). *Estadísticas de las lesiones deportivas*. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=estadisticasdelaslesionesdeportivas-90-P04753>

Rodríguez Rodríguez, R. R. (2020, febrero). *Psicología: un elemento en la recuperación de lesiones deportivas. sabercompetir*. <https://sabercompetir.com/recuperacion-de-lesiones-deportivas-psicologia/>

Abenza, Lucía. (2010). *Psicología y lesiones deportivas: Un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica*. [Tesis de doctorado, UCAM Murcia] Cultura, Ciencia y Deporte. 7.

González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). *Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas*. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6.

Olmedilla Zafra, A., Blas Redondo, A., Laguna Tudela, M. (2010). *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. Vol. 2. Nº3, 1-7. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v2.n3>

Fernández, Elena & Río, Graciela & Arce, Constantino. (2007). [*Psychometric properties of the Spanish version of the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 with athletes*]. *Psicothema*. 19. 150-5.

Gimeno, Fernando & Buceta, José & Pérez-Llantada, María. (2001). *El cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (C.P.R.D.): Características psicométricas*. *Análise Psicológica*. 11. 93-133. 10.14417/ap.346. <https://dx.doi.org/10.14417/ap.346>

Reyna, Cecilia & Mola, Débora & Correa, Pablo. (2019). *Escala de Estrés Percibido: análisis psicométrico desde la TCT y la TRI*. *Ansiedad y Estrés*. 25. 10.1016/j.anyes.2019.04.003. <https://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2019.04.003>

Santiago López-López, Ismael, Jaenes-Sánchez, José C., & Cárdenas-Vélez, David. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario "características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30.

Ríos-Garit, Jesús, & Pérez-Surita, Yanet. (2020). Relaciones entre habilidades psicológicas y lesiones deportivas en softbolistas cubanas de élite. *Acción Psicológica*, 17(1), 91-102. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.17.1.26607>

Berengüí-Gil, R., & Puga, J.L. (2015). *Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas Psychological Predictors of Injury in Young Athletes*. <https://doi.org/10.22544/rcps.v34i02.05>

Márquez-Gurrola, V. A., Gallegos-Sánchez, J. J., Lares Bayona, E. F., Castañeda Lechuga, C. H., Torrecillas Lerma, J., Talamantes Martínez, A., Ávila Zúñiga, A., & Torres Herrera, S. I. (2023). Autohipnosis Ericksoniana en la atención de la lesión deportiva sobre los factores de estrés, ansiedad, depresión y dolor (Ericksonian self-hypnosis in sports injury care on stress, anxiety, depression and pain factors). *Retos*, 47, 326–333. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95233>

Ríos-Garit, Jesús, & Pérez-Surita, Yanet. (2020). Relaciones entre habilidades psicológicas y lesiones deportivas en softbolistas cubanas de élite. *Acción Psicológica*, 17(1), 91-102. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.17.1.26607>

Podlog, L., Dimmock, J. A., & Miller, J. M. (2011). *A review of return to sport concerns following injury rehabilitation: practitioner strategies for enhancing recovery outcomes. Physical Therapy in Sport*, 12(1), 36-42.  
<https://dx.doi.org/10.1016/j.ptsp.2010.07.005>

Ardern, C. L., Taylor, N. F., Feller, J. A., & Webster, K. E. (2013). *A systematic review of the psychological factors associated with returning to sport following injury. British Journal of Sports Medicine*, 47(17), 1120-1126.  
<https://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2012-091203>

Diane M. Wiese-bjornstal, Aynsley M. Smith, Shelly M. Shaffer & Michael A. Morrey (1998) *An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics*, *Journal of Applied Sport Psychology*, 10:1, 46-69  
<https://doi.org/10.1080/10413209808406377>

Ivarsson, A., & Johnson, U. (2010). *Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study. Journal of sports science & medicine*, 9(2), 347–352.

Esteve, A.B. (2018). *Relaciones entre ansiedad, estados de ánimo y lesiones en jugadoras de voleibol. [Tesis de doctorado, Universidad de Murcia]*

## 10. Anexos

### Cuestionario elaborado con Microsoft Forms

Información Descriptiva

2. Edad \* 

Escriba su respuesta


3. Sexo biológico \* 

Masculino

Femenino


4. ¿Cuántas lesiones has tenido a lo largo de tu carrera deportiva que recuerdes? (aproximado) \* 

Escriba su respuesta

5. ¿Has recaído alguna vez de una o varias de tus lesiones? \* 


Sí

No

6. ¿En algún momento de tu carrera has realizado trabajo psicológico de variables como la Autoconfianza, el Estrés, la Motivación, la Concentración o la Ansiedad con un psicólogo? \* 

Sí

No

7. ¿Cuánto de seguro/a te has sentido por lo general para volver a competir con total normalidad después de la/s lesión/es que has tenido? \* 

Nada      Poco      Algo      Bastante      Mucho

Respuesta:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en **qué medida se encuentra de acuerdo** con ellas.


Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente.

8. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mi mismo/a \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Mi confianza en mi mismo es muy inestable \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Suelo confiar en mi mismo/a aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido) \* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final \* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás \* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mi pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido) \*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo \*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante \*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado) \*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar un partido)

\* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	---------------	--------------------------------	------------	-----------------------

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

21. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real

\* 

22. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal, con independencia de mi rendimiento individual

\* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	---------------	--------------------------------	------------	-----------------------

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

23. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas \*



Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	---------------	--------------------------------	------------	-----------------------

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

24. En las competiciones (o partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes

\* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	---------------	--------------------------------	------------	-----------------------


<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

25. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso/a o preocupado/a


\* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
--------------------------	---------------	--------------------------------	------------	-----------------------


<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

26. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido) \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. A menudo estoy "muerto de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido) \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo/a antes de que comience una competición (o un partido) \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Mientras duermo, suelo darle muchas vueltas a la competición (o el partido) en la/el que voy a participar \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido) \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido) \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores \* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo \* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

37. A menudo pierdo la concentración en la competición (o en el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios \* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

38. Suelo tener problemas concentrándome cuando compito \*

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

39. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido) \*


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

40. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración \*


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

41. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado/a en lo que tengo que hacer \*


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

44. Mi deporte es toda mi vida \* 


Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido) \* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo \* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

47. Estoy dispuesto/a a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor \* 

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 11. Reflexión: Valoración personal del TFG

Este trabajo de final de grado ha sido una experiencia muy enriquecedora. Durante todo el proceso, he tenido la oportunidad de adentrarme en un campo de investigación que combina dos áreas de mi interés como son la psicología y el deporte, las cuales me han hecho enfrentarme a diversos retos y desafíos que he ido superando y he sentido una gran satisfacción al hacerlo.

En primer lugar, el diseño y desarrollo del estudio me ha permitido adquirir una comprensión más profunda de la complejidad de la relación entre los aspectos psicológicos y la recuperación de lesiones en deportistas. La revisión de la literatura científica me ha llevado a descubrir diversos estudios y teorías que respaldan la influencia de factores psicológicos en el proceso de rehabilitación. Esta fase inicial me ha permitido ampliar mis conocimientos y desarrollar un marco teórico sólido para fundamentar mi investigación.

El cuestionario elaborado por mí y utilizado en este trabajo me ha permitido recopilar información específica y relevante para mi investigación. La inclusión de preguntas sobre información sociodemográfica y la adaptación de un cuestionario existente me ha brindado una visión más completa de los participantes y ha enriquecido mis resultados.

El análisis de datos ha sido una etapa muy desafiante, la cual me ha generado momentos de mucho estrés y ansiedad pero que al final he sido capaz de resolver de manera adecuada. Esta fase ha sido crucial para obtener resultados significativos y extraer conclusiones relevantes. El uso de técnicas estadísticas y la interpretación de los resultados me ha permitido descubrir patrones y correlaciones entre las variables y por lo tanto extraer conclusiones significativas que podrían tener implicaciones prácticas en el campo del deporte y la rehabilitación de lesiones.

En general, el proceso de realizar este trabajo de final de grado me ha brindado una perspectiva más profunda sobre la importancia de abordar las dimensiones psicológicas en el ámbito deportivo y como estas pueden influir en el proceso de recuperación de lesiones.