

Transdigital[®]

revista científica



Vol. 5 Núm. 9.

Enero - junio 2024.

Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S. C.
ISSN: 2683-328X

Transdigital[®]

revista científica

Transdigital es una publicación semestral bajo el modelo de publicación continua y es editada por la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S.C.

Dirección: Circuito Altos Juriquilla 1132. C.P. 76230, Querétaro, México. Tel. (442) 301-3238, www.revista-transdigital.org, aescudero@revista-transdigital.org. Editor en jefe: Alexandro Escudero-Nahón (ORCID 0000-0001-8245-0838). Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-020912091600-102, ISSN 2683-328X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (México). Responsable de la última actualización: Editor en jefe: Dr. Alexandro Escudero-Nahón.

Hasta ahora, la revista ha sido indizada en: *Latindex*, *DOAJ*, *ERIHPLUS*, *REDIB*, *EuroPub*, *LivRe*, *AURA*, *DRJI*, *BASE*, *MIAR*, *Index Copernicus*, *OpenAire-Explore*, *Google Scholar*, *ROAD*, *Sherpa Romeo*, *WorldCat*, *CiteFactor*, *Dimensions* y *Eurasian Scientific Journal Index*.

Todos los artículos en la revista *Transdigital* están licenciados bajo Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0). Usted es libre de: Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. La persona licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia. Lo anterior, bajo los siguientes términos: Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

ISSN INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INTERNATIONAL CENTRE

latindex
catálogo

DOAJ

ERIHPLUS
EUROPEAN REFERENCE INDEX FOR THE
HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

REDIB
Red Iberoamericana
de Innovación y Conocimiento Científico

EuroPub
Directory of Academic and Scientific Journals

LivRe
Revistas de libre acceso

AURA

DRJI
Directory of Research
Journals Indexing

Academic
Resource
Index
ResearchBib

BASE
Bielefeld Academic Search Engine

MIAR
Matriz de Información para el
Análisis de Revistas

INDEX COPERNICUS
INTERNATIONAL

OpenAIRE
EXPLORE

Google
Scholar

refseek*

ROAD
DIRECTORY
OF OPEN ACCESS
SCHOLARSHIP
RESOURCES

Sherpa Romeo

WorldCat[®]

CiteFactor
Academic Scientific Journals

Dimensions

ESJI
Eurasian
Scientific
Journal
Index
www.ESJIndex.org

Habilidades psicológicas para el abordaje de lesiones deportivas

Psychological skills to address sports injuries



Saúl Ferrer Montalvo

Universidad del Valle de México, México
ORCID: 0009-0009-0553-2093



Julio Alejandro Gómez Figueroa*

Universidad Veracruzana, México
ORCID: 0000-0001-8400-6087



Alma Rosa Rivera Girón

Universidad Veracruzana, México
ORCID: 0000-0002-8863-028X



Víctor Osiris Rodríguez Cervantes

Universidad Veracruzana, México
ORCID: 0000-0003-0678-7345



Yoel Andrés Gutiérrez Bravo

Universidad Veracruzana, México
ORCID: 0009-0006-5712-4727



*Autor de correspondencia

Sección: Artículo de investigación

Fecha de recepción: 30/08/2023 | Fecha de aceptación: 13/04/2024

Habilidades psicológicas para el abordaje de lesiones deportivas

Psychological skills to address sports injuries

Resumen

Las personas que practican un deporte de manera profesional, en conjunto o de manera individual, deben darle importancia a la rehabilitación física cuando sufren lesiones a nivel muscular, tendinoso o articular. En esta investigación se aplicó el Inventario de *Habilidades Psicológicas para el Deporte Forma R-5* (PSIS R-5), de Michael J. Mahoney, a 270 deportista. El instrumento de evaluación consta de 12 preguntas sociodemográficas y 45 ítems. La prueba original es en idioma inglés, pero fue traducida al español por Jeanette López Walle en el 2002. Los resultados obtenidos señalan que la edad promedio de los participantes fue de 22.59 ± 6.28 años, mientras que la edad promedio en la que iniciaron su práctica deportiva fue de 13.27 ± 7.13 años. Además, se identificó que las correlaciones con la variable de edad y las lesiones en el deporte es de $r=0.094$. Se concluye que es importante educar a las personas que practican deporte, en conjunto o de manera individual, respecto a la importancia de atender lesiones de tipo articular o muscular con profesionales de fisioterapia.

Palabras clave: lesiones deportivas, fisioterapia, habilidades psicológicas, deportes de conjunto

Abstract

People who practice a sport professionally, together or individually, must give importance to physical rehabilitation when they suffer injuries to the muscles, tendons or joints. In this research, the Psychological Abilities Inventory for Sports Form R-5 (PSIS R-5), by Michael J. Mahoney, was applied to 270 athletes. The evaluation instrument consists of 12 sociodemographic questions and 45 items. The original test was made in English, but it was translated into Spanish by Jeanette López Walle in 2002. The results obtained indicate that the average age of the participants was 22.59 ± 6.28 years, while the average age at which they began their practice sports was 13.27 ± 7.13 years. In addition, it was identified that the correlations with the age variable and sports injuries are $r=0.094$. It is concluded that it is important to educate people who practice sports, together or individually, regarding the importance of treating joint or muscle injuries with physiotherapy professionals.

Keywords: sports injuries, physiotherapy, psychological skills, team sports

1. Introducción

El deporte es una actividad física organizada, que puede ser competitiva y de alto rendimiento. El deporte competitivo es amateur, mientras que el de alto rendimiento es profesional. En este sentido, los atletas que se encuentran entrenando en alto rendimiento tienen una mayor exigencia debido a los objetivos que deben cumplir. Es ideal que, durante el entrenamiento, no se padezca ni una lesión o patología, para no interrumpir el proceso de preparación. Las lesiones constituyen uno de los principales problemas en el deporte debido a las repercusiones en el rendimiento del deportista (Ríos Garit et al., 2021). Su etiología multifactorial requiere que sean abordadas también desde el ámbito psicológico para comprender su comportamiento de manera integral y lograr mayores impactos en su prevención.

De acuerdo con la literatura especializada, las lesiones se pueden clasificar en función del nivel de gravedad que generen en el atleta. Las lesiones leves requieren tratamiento y, al menos, un día de recuperación; las lesiones moderadas necesitan tratamiento y se estiman seis días de recuperación; las lesiones graves ocasionan bajas deportivas de uno a tres meses; las lesiones muy graves implican baja deportiva de, al menos, cuatro meses, requieren intervención quirúrgica e incluso rehabilitación sostenida. Los factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos marcan la etiología de las lesiones. Los factores de riesgo intrínseco se relacionan con las características biológicas o psicosociales del deportista; los factores de riesgo extrínsecos se relacionan con la metodología de entrenamiento (Catalá & Peñacoba, 2020).

La pérdida de la función muscular, articular, tendinosa o cardiorrespiratoria, requiere la aplicación de una serie de estrategias para lograr la recuperación total de estas funciones, e implica una reeducación funcional del atleta lesionado (Krasnov, 2019). La rehabilitación y el acondicionamiento físico se basan en un principio denominado *Specific Adaptation to Imposed Demands* (SAID). Este hace referencia a la necesidad de planificar la rehabilitación acorde a los principios que rigen los procesos adaptativos del entrenamiento deportivo y la necesidad de adaptar el ejercicio de forma específica a las exigencias del deporte.

Las lesiones en el deporte son un tópico que debe ser observado desde la experiencia de los jugadores y el estado actual de sus habilidades psicológicas dentro del deporte. En una investigación realizada por del Prado de la Torre y Cartaya Ortiz (2021), se realizó un estudio a 41 pacientes donde se modificó la respuesta del 87.8% de los evaluados a la prueba ergométrica después de concluir el programa de rehabilitación. De igual manera, el 68.2% de los pacientes disminuyeron su nivel de riesgo y la capacidad funcional mostró una mejoría en 82.9% de los casos. Esta investigación concluyó que la aplicación de un programa de rehabilitación cardíaco es útil en la mayoría de los pacientes, pues hubo una mejoría en los parámetros cardiovasculares evaluados. Con esto se puede suponer que las lesiones del sistema músculo esquelético o a nivel articular y ligamentoso deben tener un efecto similar al de la rehabilitación cardíaca.

Una lesión en el deportista profesional es negativa, pues produce complicaciones físicas que limitan la preparación del lesionado o, en caso de formar parte de un equipo, provocará su ausencia durante los entrenamientos futuros. Además de esto, se suspenden actividades fuera del entorno deportivo que producen cambios en su vida personal. Esto puede producir una vía de huida del organismo al estrés o a la ansiedad (Barbuzano Díaz, 2019). En una investigación realizada por Ruiz-Sanchis et al. (2021) se evaluaron 270 estudiantes de secundaria que practicaban deportes de combate. Los resultados señalaron que las mujeres toman mayor conciencia al mejorar sus actitudes ante una lesión, en comparación con los varones. Esto demuestra que las

bases adquiridas desde la Educación Física Escolar son de vital importancia al momento de afrontar lesiones a causa del deporte.

Las lesiones deportivas que no son tratadas a tiempo o con los medios apropiados deben ser resueltas mediante cirugía. En un informe de investigación, Cortés González y Ravelo Izquierdo (2017) afirmaron utilizar un programa de fisioterapia como proceso de readaptación físico-deportivo. Este entrenamiento es realizado en un gimnasio y consta de sobrecargas. Los autores utilizaron este programa con una paciente postoperada de reconstrucción del Ligamento Cruzado Anterior (LCA). La paciente de 28 años con la que se trabajó se encontraba en fase de recuperación biológica y realizó el entrenamiento de sobrecarga funcional. Como resultado, se identificó que el miembro sano mostró 135° en flexión de rodilla, 48 cm de circunferencia en el muslo, 28 repeticiones en *leg curl* y 30 repeticiones en *leg extension*. A diferencia del miembro afectado, que mostró 130° en flexión de rodilla, 46.5 cm de circunferencia en el muslo, 26 repeticiones en *leg curl* y 28 repeticiones en *leg extension*. Los resultados mostraron que el tratamiento puede tomarse como guía para manejar reconstrucciones de LCA y otras lesiones de rodilla.

Hablar sobre habilidades psicológicas en el ámbito de la educación física y el entrenamiento deportivo es de suma importancia, ya que diversos autores han demostrado hallazgos que son base de otros estudios (Gómez et al., 2014). Ursino et al. (2020) señalan que la psicología del deporte forma parte de las ciencias deportivas; se enfoca en el estudio científico de los comportamientos y los procesos psicológicos en el contexto deportivo. Uno de sus objetivos generales consiste en comprender en qué medida los factores psicológicos mantienen, aumentan o disminuyen el rendimiento deportivo. De este modo, los indicadores de rendimiento se conciben como unidades de información que permiten realizar valoraciones acerca de ciertos acontecimientos significativos de cada disciplina deportiva.

Por otro lado, Gómez y Escobar (2014) mencionaron que la psicología del deporte se posiciona como un área relevante dentro de la psicología y de las ciencias del deporte, interviniendo en diversos niveles, tales como evaluación, diagnóstico, planificación, gestión deportiva y asesoramiento psicológico. Además, genera conocimiento a través de la formación académica e investigaciones teóricas y aplicadas. La evaluación es una de las funciones más importantes en el trabajo psicológico. Por ello, la psicología del deporte debe evaluar el contexto deportivo, que incluye a los deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores y medios de comunicación. La preparación psicológica de los deportistas incluye el entrenamiento de habilidades mentales que potencian la ejecución y el rendimiento en entrenamientos y competiciones. En esta rama de la psicología también se consideran los períodos de reposo y recuperación, como el establecimiento de rutinas o planes de acción dirigidos a organizar la actuación del deportista antes, durante y después de las competiciones, poniendo en práctica las habilidades psicológicas aprendidas.

Gómez y Hernández (2014) mencionan que las manifestaciones de habilidades psicológicas en los deportistas dependen del entrenador y de la familia. La influencia del entrenador en el funcionamiento psicológico de sus deportistas puede ejercerse a través de distintas vías. Por ejemplo, las decisiones del entrenador, los mensajes que transmite en las charlas individuales o grupales, la manera en la que el entrenador se dirige a los deportistas, los ejercicios que emplea durante los entrenamientos, los objetivos de rendimiento que plantea y el *clima* psicológico que establece. El rendimiento se muestra inconscientemente en el comportamiento de los deportistas, dependiendo de la actividad que realicen (Núñez Prats & García Mas, 2017). Este concepto es central

para todas las ciencias deportivas. A pesar de su relevancia y la cantidad de literatura científica publicada al respecto, no existe un consenso acerca de qué características lo describen mejor (Marsillas Rascado et al., 2014).

El fútbol es uno de los deportes más populares del mundo. Debido a las demandas físicas de este deporte, los jugadores profesionales cuentan con una alta incidencia en lesiones del LCA. La incidencia global de lesiones en jugadores profesionales masculinos de fútbol es de 8.1 lesiones por cada 1000 horas de exposición. La incidencia de lesiones en partidos se enmarca en 36 lesiones por 100 horas de exposición. Esto es casi 10 veces mayor a la tasa de incidencia de lesiones durante el entrenamiento, que ronda entre 3.7 lesiones por 100 horas de exposición. En un estudio se afirmó que hubo una tasa de incidencia más alta que 68 lesiones por cada 1000 horas de exposición (López et al., 2020). Entre las lesiones más recurrentes, se encontró la de músculo-tendón, con 4.6 lesiones por cada 1000 horas de exposición.

Torrentegui (2020) planteó que el fútbol moderno es más rápido y físico. Esto implica una mayor propensión a lesiones. Debido a esto, es necesario mejorar los entrenamientos para adaptar a los jugadores a las exigencias actuales del deporte. Los aspectos fisiológicos y condicionales son esenciales para los jugadores de élite del fútbol. Sin embargo, es importante centrar los esfuerzos en otras áreas. Los entrenamientos deportivos y los procesos de recuperación de una lesión siguen los mismos principios: individualidad, aumento progresivo, intensidad, volumen, entre otros (Mendoza Lobo et al., 2022).

Tener un programa adecuado de prevención de lesiones, rehabilitación y readaptación ayuda a los jugadores profesionales a tener un reacondicionamiento completo y, por lo tanto, esto permitirá que alcancen un mayor rendimiento en el deporte que practican. Mateo Peralta (2022) concluyó que la readaptación física es importante en jugadores de fútbol profesional con LCA, ya que éstos podrán obtener un mejor acondicionamiento. Un programa individualizado de rehabilitación y readaptación realizado por un equipo multidisciplinar permite que los jugadores acorten su tiempo de retorno a los entrenamientos y evita posibles recaídas. Los planes de rehabilitación deben estar determinados por el individuo, la enfermedad y las limitaciones funcionales que producen las lesiones. Para establecer un programa de rehabilitación es necesario tener conocimientos sobre el nivel de funcionalidad del cuerpo lesionado (Galia, 2008).

Una de las variables más importantes para conseguir una buena recuperación es el nivel de adherencia a la rehabilitación, tras una lesión deportiva. Esta variable está influida por múltiples factores, tanto cognitivos como emocionales. Martínez González (2014) realizó un estudio transversal con 25 deportistas lesionados de entre 18 y 46 años. Concluyó que la adherencia de los deportistas a sus fisioterapeutas, los pensamientos de solución ilusoria, el distanciamiento, y la autoinculpación son los factores más recurrentes para que los deportistas tengan adherencia a la rehabilitación. Para que un jugador profesional regrese a los entrenamientos y a las competiciones, debe superar una serie de evaluaciones funcionales dentro del segmento muscular lesionado, pero también la funcionalidad específica del músculo para el deporte que está entrenando. Los criterios para el retorno a la competición se establecen dependiendo de la lesión y las capacidades del deporte en cuestión (Krasnov, 2019).

2. Método de investigación

El objetivo de este estudio fue conocer si los deportistas dan seguimiento oportuno cuando tienen lesiones a nivel muscular, tendinoso o articular por la práctica deportiva. Se utilizó el Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte Forma R-5 (PSIS R-5), de Michael J. Mahoney; fue traducido al español por Jeanette López Walle en 2002. Consta de 12 preguntas sociodemográficas y 45 ítems. Se aplicó a 270 deportistas que practican fútbol asociación, tocho bandera, voleibol, baloncesto o béisbol, con la finalidad de evaluar sus habilidades de concentración, control de ansiedad, confianza, visualización, motivación y énfasis de equipo.

Para la recolección de datos se utilizó el diseño de *bola de nieve*. Este se caracteriza porque los mismos miembros de la muestra invitan a sus compañeros de equipo a dar respuesta al material utilizado. Se tuvo cuidado de que las respuestas fueran proporcionadas en un mismo momento y bajo la instrucción de responder de manera sincera y veraz. La investigación fue realizada de enero a agosto de 2022.

3. Resultados

Al concluir el levantamiento de datos se realizó un análisis estadístico descriptivo con las variables sociométricas de la prueba (Tabla 1). Entre las variables que se analizaron está la edad de los participantes. Se obtuvo un promedio de 22.59 ± 6.28 años y 13.27 ± 7.13 años de inicio en la práctica deportiva. Por lo tanto, el promedio de años de experiencia es de 9.31 ± 6.13 . El promedio de los días que los deportistas le dedican al entrenamiento es de 3.66 ± 1.54 y la duración de su entrenamiento es de 2.35 ± 0.94 horas en promedio.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de variables que caracterizan la práctica deportiva

	Edad	Edad de inicio en el deporte	Años practicando el deporte	Días de entrenamiento a la semana	Horas de entrenamiento al día
Media	22.59	13.27	9.31	3.66	2.35
Error típico	0.38	0.43	0.37	0.09	0.06
Mediana	21	12	9	4	2
Moda	20	12	10	5	2
Desviación estándar	6.28	7.13	6.13	1.54	0.94
Varianza de la muestra	0.28	0.54	0.66	0.42	0.40
Rango	54	56	34	6	5
Mínimo	14	0	1	1	1
Máximo	68	56	35	7	6
Total	270	270	270	270	270

La prueba analizó siete habilidades psicológicas de los deportistas que no han sufrido lesiones durante los entrenamientos o las competiciones. Se identificó que la mayoría de los jugadores se encuentran en un nivel medio en las habilidades de *concentración*, *ansiedad*, *confianza*, *visualización* y *motivación*. Por otro lado, la habilidad de *cohesión* mostró que 47 de los evaluados contaban con un nivel alto (Tabla 2).

Tabla 2

Frecuencias de deportistas que no se han lesionado con relación a sus habilidades psicológicas

Rango	Concentración	Ansiedad	Confianza	Visualización	Cohesión	Motivación
Bajo	1	1	2	1	1	1
Medio	54	55	52	37	18	35
Alto	11	10	12	28	47	30

Las habilidades psicológicas de los jugadores que han presentado lesiones durante los entrenamientos o las competiciones permite identificar la frecuencia con la que se usan estas habilidades. Se puede identificar que, en su mayoría, los jugadores se encuentran en niveles medios en las habilidades de *concentración*, *ansiedad*, *confianza* y *visualización*. Por otro lado, la mayoría de los deportistas muestran niveles altos en las habilidades de *cohesión* y *motivación* (Tabla 3).

Tabla 3

Frecuencias de deportistas que se han lesionado en relación con sus habilidades psicológicas

Rango	Concentración	Ansiedad	Confianza	Visualización	Cohesión	Motivación
Bajo	7	5	3	7	5	3
Medio	163	141	153	124	46	92
Alto	34	58	48	73	153	109

Durante el análisis de los resultados se identificó la frecuencia de los deportistas que han tenido una lesión y le han dado seguimiento por medio de rehabilitación. De manera específica, 13 de los deportistas que obtuvieron niveles altos en *concentración* acudieron a sesiones de rehabilitación. Se identificó que 89 deportistas que obtuvieron un rango medio en *ansiedad* buscaron rehabilitación; 60 de ellos no lo hicieron. Los resultados obtenidos en el rango alto de *confianza* señaló que 29 de los deportistas buscan un tratamiento; 19 de ellos no acuden a rehabilitación. Dentro del rango alto de *visualización*, se identificó que 32 de los deportistas no buscaron tratamiento de rehabilitación; 41 sí acudieron. Los resultados obtenidos en la habilidad *motivación* señalaron que de los 109 deportistas lesionado, 99 acudieron a tratamiento de rehabilitación; 16 no acudieron. Se puede observar que, en la mayoría de los casos, los deportistas toman la decisión de no dar seguimiento a sus lesiones por medio de rehabilitación (Tabla 4).

Tabla 4

Frecuencias de deportistas que se han lesionado, habilidades psicológicas y seguimiento

Habilidad psicológica	Rango	Seguimiento de la lesión por medio de rehabilitación	
		Sí	No
Concentración	Bajo	2	5
	Medio	52	101
	Alto	13	21
Ansiedad	Bajo	1	4
	Medio	89	60
	Alto	17	41
Confianza	Bajo	2	1
	Medio	49	104
	Alto	29	19
Visualización	Bajo	4	3
	Medio	97	27
	Alto	41	32
Cohesión	Bajo	3	2
	Medio	33	13
	Alto	68	85
Motivación	Bajo	2	1
	Medio	76	16
	Alto	93	16

Después de este análisis, se realizó una estadística descriptiva tomando en cuenta a los deportistas que tuvieron una lesión durante la edad promedio de las variables estadísticas (22.92 años). Se tomó en cuenta que la edad con mayor frecuencia donde los deportistas pueden lesionarse es de 20 años. Además, se identificó que la cantidad de años que practican los deportistas es entre 1 y 35 años. Esto dio un rango de 34 años donde los deportistas tienen altas probabilidades de lesionarse (Tabla 5).

Tabla 5

Resultados de la estadística descriptiva de los deportistas que se han lesionado

	Edad	Edad de inicio	Años practicando deporte	Días de entrenamiento a la semana	Horas de entrenamiento al día
Media	22.92	12.97	9.95	3.66	2.36
Error típico	0.46	0.50	0.42	0.11	0.07
Mediana	21.00	12.00	10.00	4.00	2.00
Moda	20.00	12.00	10.00	5.00	2.00
Desviación estándar	6.61	7.17	5.97	1.53	0.97

Tabla 5

Resultados de la estadística descriptiva de los deportistas que se han lesionado

	Edad	Edad de inicio	Años practicando deporte	Días de entrenamiento a la semana	Horas de entrenamiento al día
Coefficiente de Variación	0.29	0.55	0.60	0.42	0.41
Rango	54.00	56.00	34.00	6.00	5.00
Mínimo	14.00	0.00	1.00	1.00	1.00
Máximo	68.00	56.00	35.00	7.00	6.00
Cuenta	204	204	204	204	204

Posteriormente, se indagó estadísticamente con la prueba r de Pearson la magnitud de correlación entre las habilidades psicológicas y las variables: edad; edad de inicio; años de experiencia; días y horas dedicadas al entrenamiento. Se identificó que la variable de edad y las lesiones en el deporte son de $r=0.094$. Esto representó una magnitud nula de $r=-0.074$ con la edad de inicio. Por otro lado, se identificó que la magnitud $r=0.183$ se relaciona con los años de experiencia deportiva; mientras que $r=0.001$ indica los días a la semana que le dedican al entrenamiento y $r=0.027$ son las horas que dura su entrenamiento. Se detectó que en la mayoría de las ocasiones las habilidades psicológicas tuvieron magnitud nula (Tabla 6).

Tabla 6

Magnitud de correlación entre habilidades psicológicas y variables de estudio

	Edad	Edad de inicio	Experiencia deportiva	Días de entrenamiento	Horas de entrenamiento
Lesionado por la práctica deportiva	0.094	-0.074	0.183	0.001	0.027
Concentración	-0.047	0.038	-0.093	0.004	-0.102
Control de la Ansiedad	0.012	0.048	-0.043	0.058	0.087
Confianza	-0.029	0.028	-0.063	-0.006	0.008
Visualización	-0.047	-0.002	-0.046	0.176	0.086
Cohesión de Equipo	0.067	-0.073	0.154	0.106	0.043
Motivación	0.016	-0.105	0.138	0.193	0.172

Los resultados obtenidos de las correlaciones entre variables sociodemográficas y habilidades psicológicas de los jugadores lesionados identificaron un promedio de 22.92 ± 6.61 con una variación del 29%. Se identificó que los 204 sujetos evaluados tienen una edad de inicio promedio de $12:97 \pm 7.17$ años. Además, cuentan con una experiencia deportiva promedio de 9.95 ± 5.97 . De igual manera, se identificó que el promedio de días que entrenan es de 3.66 ± 1.53 y el tiempo que dura su práctica en promedio es de 2.36 ± 0.97 horas (Tabla 7).

Tabla 7

Correlaciones entre variables sociodemográficas y habilidades psicológicas

	Edad	Edad de inicio	Años practicando deporte	Días de entrenamiento a la semana	Horas de entrenamiento al día
Edad	1	0	0	0	0
Edad de Inicio	0.6278	1	0	0	0
Años practicando deporte	0.3532	-0.506	1	0	0
Días de entrenamiento a la semana	-0.0479	-0.039	-0.006	1	0
Horas de entrenamiento al día	.0241	0.022	-0.053	0.328	1
Concentración	-0.0119	0.044	-0.067	-0.013	-0.128
Control de la Ansiedad	0.0532	0.084	-0.042	0.021	0.060
Confianza	0.0357	0.075	-0.051	-0.047	-0.049
Visualización	-0.0136	0.049	-0.074	0.082	0.067
Énfasis de Equipo	0.1203	-0.056	0.201	0.069	-0.048
Motivación	0.0708	-0.054	0.143	0.099	0.102

4. Discusión y conclusiones

Los resultados de la investigación se diferenciaron de los hallazgos obtenidos en del Prado de la Torre y Cartaya Ortiz (2021), quienes confirmaron que un periodo de rehabilitación es fundamental para el entorno de competición. Los sujetos que participaron en el estudio evidenciaron que no le dan importancia al cuidado de sus lesiones. Asimismo, se comprobó que la adherencia a la rehabilitación tras una lesión deportiva es una de las variables más importantes para conseguir una buena recuperación y está influida por múltiples factores como lo concluyó Martínez González (2014). A pesar de que las habilidades psicológicas de los jugadores que participan en deportes de conjunto sean altas, no son suficientes para que los deportistas busquen profesionales en fisioterapia para atender sus lesiones físicas.

Se concluye que es necesario educar a las personas que practican deportes de conjunto e individuales sobre la importancia de dar atención inmediata por medio de profesionales de fisioterapia cuando presentan lesiones de tipo articular o muscular. Este tipo de lesiones se caracterizan por generar periodos de recuperación prolongados y, en caso de no obtener atención adecuada, pueden generar repercusiones al momento de retomar los entrenamientos competitivos.

Referencias

- Barbuzano Díaz, S. (2019). *Los factores psicológicos y su influencia durante la rehabilitación de una lesión deportiva* [Tesis de licenciatura]. Universidad de la Laguna, España.
- Catalá, P., & Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso en un equipo de fútbol semiprofesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1), e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a5>
- Cortés González, R. E., & Ravelo Izquierdo, M. A. (2017). La fisioterapia en el proceso de readaptación físico-deportiva mediante el entrenamiento en un gimnasio con un paciente posoperado de reconstrucción de ligamento cruzado anterior. Caso Clínico. *Entreciencias: Diálogos en la Sociedad del Conocimiento*, 5(12). <https://doi.org/10.21933/J.EDSC.2017.12.193>
- del Prado de la Torre, L. M., & Cartaya Ortiz, E. (2021). Influencia de la terapia física en la capacidad funcional de pacientes con cardiopatía isquémica. *MEDISAN*, 25(3), 662-674.
- Galia, F. (2008) *Manual de medicina de rehabilitación: calidad de vida más allá de la enfermedad* (2ª ed.). Manual Moderno.
- Gómez J., & Escobar P. (2014). El énfasis de equipo: habilidad psicológica esencial para las futbolistas universitarias. *EFDeportes.com*, 19(195). <http://www.efdeportes.com/efd195/enfasis-de-equipo-para-futbolistas-universitarias.htm>
- Gómez, J., & Hernández, D. (2024). Valoración de la motivación, concentración, visualización y el énfasis de equipo de futbolistas semiprofesionales. *EFDeportes.com* (195). <http://www.efdeportes.com/efd195/valoracion-de-la-motivacion-de-futbolistas.htm>
- Gómez, J., Guevara, L., Chacón C., & Flores, P. (2014). Análisis Situacional de las Habilidades Mentales en Jugadores de Tercera División [Sesión de Congreso]. Memoria en Extenso del Encuentro Internacional de Organismos Expertos en Cultura Física, Colima, México.
- Krasnov, F. (2019). *La fase de readaptación a la actividad física en los procesos de rehabilitación deportiva*. Página web oficial de la Asociación de Kinesiología del Deporte. http://akd.org.ar/img/revistas/articulos/art3_51.pdf
- López, V. A., Ruíz, P. I., García, G. A., Vera, F. J., De Ste Croix, M., Myer, G. D., & Ayala, F. (2020). Epidemiology of injuries in professional football: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sport Medicine*, 54(2), 711-718. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099577>
- Marsillas Rascado, S., Rial Boubeta, A., Isorna Folgar, M. & Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 373-392.
- Ferrer Montalvo, S., Gómez Figueroa, J. A., Rivera Girón, A. R., Rodríguez Cervantes, V. O. & Gutiérrez Bravo, Y. A. (2024). Habilidades psicológicas para el abordaje de lesiones deportivas. *Transdigital*, 5(9). e264. <https://doi.org/10.56162/transdigital264>

- Martínez González, M. (2014). *Estudio sobre los factores psicológicos influyentes en la adherencia a la rehabilitación de deportistas lesionados (Percepción desde el fisioterapeuta)* [Tesis de licenciatura]. Universidad de Cantabria, España.
- Mateo Peralta, J. (2022). *Eficacia de la readaptación física en jugadores de fútbol profesional con lesión del LCA* [Tesis de licenciatura]. Universidad Europea, España.
- Mendoza Lobo, K. L., Mesa Anoceto, M., Rodríguez García, A. R., & López Bueno, M. (2022). Prevención de lesiones en el fútbol: una revisión sistemática. *Revista científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 19(4), 23–47.
- Núñez Prats, A., & García Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 172-177.
- Ríos Garit, J., Pérez Surita, Y., Olmedilla Zafra, A., & Gómez-Espejo, V. (2021). Psicología y lesiones deportivas: Un estudio en lanzadores de beisbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 102–118. <https://doi.org/10.6018/cpd.416351>
- Ruiz-Sanchis, L., Tamarit Grancha, I., & Martín-Ruiz, J. (2021). Valoración del Alumnado sobre el Boxeo y Taekwondo en la Educación Física. *Kronos*. 20(1). <https://g-se.com/valoracion-del-alumnado-sobre-el-boxeo-y-taekwondo-en-la-educacion-fisica-2868-sa-c60ed9bfeeddd3>
- Torrontegui, M. (2020). *Prevalencia, incidencia y factores de riesgo en lesiones de fútbol en un club de primera división española: Un estudio observacional, transversal y longitudinal* [Tesis Doctoral]. Universidad de Málaga, España.
- Ursino, D., Abal Facundo J. P., Cirami, L., & Barrios, R. M. (2020). La evaluación del rendimiento deportivo en Psicología del Deporte: Una revisión sistemática. *Anuario de Investigaciones*, (26), 413-421.

Transdigital[®]

revista científica

La revista científica *Transdigital* está indizada en varias bases de datos y evalúa los textos con el sistema de pares de doble ciego. Se admiten Artículos de investigación y Ensayos científicos. Opera con el modelo de *publicación continua*, de manera que se reciben textos todo el año. El costo de publicación es de 3,500 pesos mexicanos (220 USD). Una vez admitido, el artículo se publicaría en máximo 30 días naturales. Preferentemente, hasta tres autores(as) por texto. Conoce los detalles en:

www.revista-transdigital.org

Transdigital[®]

editorial

La Editorial Transdigital publica libros de carácter científico y académico. Se pueden publicar tesis de posgrado, una vez que han sido sometidas al sistema de evaluación de pares de doble ciego. Podemos cotizar tu libro si nos dices cuántas palabras tiene. El libro también se promocionaría en *Google Books*, *Amazon Kindle*, *Google Play*, *Scribd* y *iBooks de Apple*. Conoce los detalles en:

www.editorial-transdigital.org

Transdigital[®]

congreso virtual

Anualmente se realiza el *Congreso Virtual Transdigital*. Este evento académico se realiza de manera totalmente virtual. Las ponencias serán publicadas como capítulo de libro científico con ISBN, DOI y código de barras. La inscripción por texto, con un máximo de tres autores(as) es de 5,000 pesos mexicanos (300 USD). Todos los detalles en:

www.congreso-transdigital.org

