

## Psicología y lesiones deportivas. Una aproximación desde la Psicología del Deporte

### Psychology and sports injuries. An approach from the Psychology of Sport



<http://opn.to/a/mcPp3>

Pedro Reynaga-Estrada <sup>1\*</sup>, Carmen Julia Aguirre-Olivas <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Guadalajara, C.P. 44430, Guadalajara, Jalisco, México.

**RESUMEN:** Los factores psicológicos constituyen una de las causas por las cuales un deportista es vulnerable a sufrir una lesión deportiva. Pero también aparecen múltiples fenómenos psicológicos como consecuencia de la lesión; y por supuesto, los factores psicológicos que se presentan ante el miedo a la reinserción deportiva. En este artículo se expone un estudio de la Psicología y su relación con las lesiones deportivas, las líneas básicas de investigación que se han desarrollado a través de cuatro décadas, desde las primeras investigaciones en los años 70s, hasta las actuales, en las cuales se fortalecen y mejoran en apoyo a los aspectos teóricos y prácticos. Se presentan los principales modelos teóricos para explicar estas variables psicológicas relacionadas con las lesiones deportivas. Se explican diferentes estudios que contribuyen a fortalecer los modelos, relacionando la importancia del estrés en la ocurrencia de las lesiones; así como los estudios realizados en México.

**Palabras clave:** factores psicológicos, lesiones, deporte, estrés, salud.

**ABSTRACT:** The psychological factors are one of the causes why an athlete is vulnerable to suffer a sport injury. However, multiple psychological phenomena also appear as a consequence of the injury; and, of course, the psychological factors that arise in the face of fear of re-insertion into sports. In this work you will find a study of psychology and its relationship with sports injuries, the basic lines of research that are developed over four decades, from the first investigations in the 70s, and the most recent ones, in which research is strengthened and improved in support of the theoretical and practical aspects of the subject. The main theoretical models are presented to explain these psychological variables related to sports injuries. Different studies that contribute to strengthen the models are explained, relating the importance of stress in the occurrence of injuries; as well as the studies carried out in Mexico.

**Keywords:** psychological factors, injury, sport, stress, health.

### INTRODUCCIÓN

La investigación e intervención psicológica con relación a las lesiones deportivas (LD) se ubica primeramente en el área general de la Psicología del deporte; la cual tiene como objetivo comprender, ayudar y lograr la máxima participación, el mayor rendimiento, satisfacción y desarrollo de niños, deportistas, personas con discapacidades, adultos mayores y público en general que realice actividad física o practique algún deporte ([Weinberg y Gould, 2010](#)).

De esta manera, también la temática se ubica en el campo de la Psicología de la Salud; ya que las lesiones deportivas están relacionadas con la salud física y mental. [Palmi y Solé \(2014\)](#) hacen referencia a algunos objetivos con base al enfoque de salud: 1. Promoción y mantenimiento de la salud; 2. Prevención y tratamiento de las patologías- enfermedades; y 3. Identificación de los correlatos etiológicos y diagnósticos del proceso de bienestar y salud. Para lo cual, este mismo autor los enfoca en el deporte, concretándolo a los siguientes objetivos:

\*Autor para correspondencia: *Pedro Reynaga-Estrada*. E-mail: [preynagaestrada@yahoo.com.mx](mailto:preynagaestrada@yahoo.com.mx)

Recibido: 19/01/2019

Aceptado: 09/04/2019

1. Bienestar psicológico del deportista;
2. Prevención de las lesiones deportivas;
3. Tratamiento psicológico en atletas con lesiones deportivas;
4. Identificación de los correlatos etiológicos de las lesiones deportivas.

La investigación sobre la relación entre la psicología y las lesiones deportivas va en aumento, porque se estudian los factores psicológicos que influyen en la aparición de las lesiones (vulnerabilidad); cuando la lesión se hizo presente; y cuando el atleta se encuentra en proceso de recuperación; en la adherencia a la rehabilitación y el proceso de reincorporación al deporte (Cox, 2008; Weinberg y Gould, 2010).

Algunos otros autores, como Olmedilla, Ortega, Abenza y Boladeras (2011); Olmedilla y García-Mas (2009), mencionan que en general y durante el desarrollo de la investigación en el tema, se observan algunas líneas básicas de investigación: la relación de los factores psicológicos y la vulnerabilidad del deportista al lesionarse; la relación entre el historial de las lesiones deportivas y las reacciones emocionales y psicológicas del deportista que se lesiona.

Johnson e Ivarsson (2017) realizaron una investigación exhaustiva con relación a las principales líneas de investigación sobre los factores psicológicos y las lesiones deportivas, de los cuales se destaca principalmente:

1. Variables psicosociales como riesgo;
2. Los cambios en el estrés en la predicción de las lesiones deportivas;
3. Factores psicofisiológicos y socioculturales que pueden influir en el riesgo de lesiones por el uso excesivo;
4. Los programas de prevención de lesiones basados en ejercicios neurofisiológicos y neuropsicológicos.

Las reacciones psicológicas en las lesiones se ven reflejadas en diferentes ámbitos como lo son a nivel cognitivo; que pueden manifestarse en niveles altos de estrés percibido, dolor percibido y también en reacciones emocionales como la tristeza, ira, miedo y frustración (Wiese-Bjornstal, 2010). Por ello, para el análisis de estas variables psicológicas se sugiere que el abordaje

de los estudios sea multidisciplinar, ya que muy pocos han logrado tratar de correlacionar los distintos factores del riesgo del problema, como lo son, los factores psicológicos, los datos clínicos; objetivos y desempeño funcional (Christino, Fleming, Machan y Shalvoy, 2016).

Desde las primeras investigaciones en el área, en los años 70s se comenzó a reconocer que los aspectos psicológicos tenían relación con las lesiones deportivas (Abadie, 1976; Brown, 1971; Irwin, 1975; Jackson, Jarret, Barley, Kausch, Swanson y Powell, 1978). Sin embargo, Palmi y Solé (2014) mencionan que es hasta una década después con el modelo de estrés y lesión de Andersen y Williams (1988), que verdaderamente comienza a darse importancia a dicha relación. Se habla de que, incluso antes del modelo de estrés y lesión, hubo uno anterior basado en los procesos de estrés y dolor, propuesto por Weiss y Troxel (1986) los cuales fueron los primeros en identificar la importancia de los factores personales que afectan al deportista en la respuesta al estrés y su relación con las lesiones deportivas; sin embargo, para esos años la evidencia empírica era muy limitada. Varios modelos psicológicos proponen que en una situación estresante se realiza una valoración cognitiva; se produce el afrontamiento; se accede a las habilidades psicológicas de cada persona para manifestarse en una conducta o comportamiento específico que propiciará o no la lesión deportiva.

El principal modelo y el más utilizado hasta el momento es el propuesto por Andersen y Williams (1988), puesto que se presenta como un modelo predictivo y de prevención de las lesiones deportivas, en el cual también se toman como principales variables al estrés, los aspectos cognitivos, fisiológicos, atencionales, de comportamiento, intrapersonales, sociales e historial de la lesión.

El modelo propuesto por Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer y Morrey (1998), abarca el proceso de vulnerabilidad y de rehabilitación, tomando en cuenta las respuestas cognitivas, emocionales, conductuales y de recuperación psicológica durante la lesión y su proceso de rehabilitación.

Algunos autores expertos en el área (Ivarsson, Johnson, Andersen, Fallby y Altemyr, 2015)

siguen destacando el impacto de los factores psicológicos sobre las lesiones deportivas, específicamente en atletas juveniles, y no solo la evidente importancia práctica y científica. Esto, dadas las demandas propias del deporte que se asocian también a múltiples factores estresantes, puede o no propiciar la aparición de lesiones deportivas ([Fernández, Zurita, Ambros, Pradas y Linares, 2013](#)).

[Olmedilla et al. \(2011\)](#), mencionan que los estudios en mayor porcentaje pertenecen a investigaciones con relación a las consecuencias psicológicas de las lesiones deportivas; esto en el proceso de rehabilitación, por tanto, sería importante seguir desarrollando investigaciones con relación a los perfiles de vulnerabilidad para poder prevenir las lesiones y no solo dar un aporte remedial, tal como lo mencionan [Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato y García-Mas \(2010\)](#) cuando hacen referencia a que como consecuencia del alto índice de lesiones, la psicología del deporte ha intensificado la intervención práctica y la investigación hacia el proceso de rehabilitación y no tanto, de prevención.

Es importante el estudio de las lesiones deportivas porque esas están relacionadas con la práctica deportiva y pueden tener como resultado un impacto en la carrera del deportista, un costo económico, ocupacional y para la re-educación ([Almeida, Olmedilla, Rubio y Palou, 2014](#)). Las lesiones deportivas conllevan un impacto en el deportista, no solo a nivel físico y en él sobre el rendimiento del atleta, sino que tienen consecuencias personales y sociales ([Ortín, Olivares, Abenza, González y Jara, 2014](#)). Dependiendo del plazo de recuperación, es el impacto en los costos de salud y en la carga económica ([Frisch, Croisier, Urhausen, Seil, y Theisen, 2009](#)). Incluso, muchas de las lesiones pueden hacer que un deportista tenga que jubilarse a temprana edad deportiva dadas las características de gravedad de la lesión ([González y Bedoya, 2008](#)).

A pesar del desarrollo notable en la investigación sobre estas áreas se han encontrado diferencias desde hace décadas, específicamente con relación al estrés y la vulnerabilidad del deportista a la lesión, por ejemplo, [Williams y Roepke \(1993\)](#) ya mencionaban que tales

diferencias se deben a conceptos, criterios de lesión, nivel de competencia, instrumentos con los cuales se evalúa el estrés; y los diferentes tipos de diseños que se utilizan. También ocurre a veces que la información de las investigaciones puede ser dispar o contradictoria ([Junge y Dvorak, 2000](#); [Olmedilla et al., 2011](#)); ahí radican las diferencias en los resultados.

Dentro del rendimiento deportivo los factores psicológicos son importantes dadas las exigencias mismas de la competencia, ya que las habilidades y requerimientos psicológicos no suelen ser los mismos en un entrenamiento que en una competencia, por lo cual específicamente se ha estudiado la relación entre los índices de lesiones deportivas dentro de entrenamientos y competencias, en los cuales según [Pangrazio y Forriol \(2015\)](#) mencionan que son 9 veces más frecuentes las lesiones en competencia que en entrenamiento. Incluso, es importante que los deportistas desarrollen habilidades específicas y útiles para que puedan mediar la influencia de estas sobre las lesiones deportivas ([Gimeno, 2013](#)).

Desde las primeras investigaciones hasta la fecha algunos autores han encontrado que las variables psicosociales están relacionadas con la incidencia de LD ([Petrie, Deiters y Harmison, 2014](#); [Putukian, 2015](#); [Forsdyke, Smith, Jones y Gledhill, 2016](#); [Jhonson Elvarsson, 2017](#)). Dadas las diferentes exigencias en el rendimiento deportivo, se ha tomado mayor interés en qué variables psicológicas se encuentran relacionadas con el rendimiento deportivo y la lesión deportiva; por ello, el estrés es una de las variables a las que se le ha dado mayor importancia por la relación que tiene con el rendimiento deportivo y las LD ([Olmedilla, Ortega, Andreu, y Ortín 2010](#); [Thomas, Hanton, y Maynard, 2007](#)).

Para [Piqueras y Cassinello \(2011\)](#), el estrés hace referencia a una respuesta del organismo cuando se experimenta un estado de tensión excesiva y que la persona no cuenta con los recursos para hacerle frente, este estrés se puede manifestar en forma física, psicológica y conductual.

Desde los inicios de las investigaciones en el tema, se profundizó y enfocó en el estrés vital, que según [Petrie, Deiters y Hamilson \(2014\)](#),

hacen referencia a los acontecimientos importantes de una persona (muerte de un ser querido, muerte de algún familiar, etc.) que se experimentan por un tiempo definido. En estudios cuantitativos existen otras investigaciones de orden cualitativo que han dado importancia a los niveles altos de historial de estresores, fatiga e ineficientes recursos de afrontamiento y que incrementan la vulnerabilidad para que la lesión se presente ([Fernández, Zurita, Ambros, Pradas y Linares, 2013](#); [Johnson Elvarsson, 2011](#); [Kebede y Rao, 2013](#); [Steffen, Pensgaard y Bahr, 2009](#); [Wadey, Evans, Hanton y Neil, 2012b](#); [Johnson, 2011](#); [Tranaeus, Johnson, Engström, Skillgate, y Werner 2014](#); [Van Wiligen y Verhagen, 2012](#)).

Particularmente en México, la investigación sobre Psicología y lesiones deportivas ha sido escasa, algunos trabajos han sido realizados en este ámbito, por ejemplo el presentado por Reynaga (2007) en el cual se aborda de manera general las implicaciones psicológicas relacionadas con las lesiones deportivas, tomando en cuenta principalmente al estrés y burnout. Otros autores como [Rivas, Romero, Pérez-Llantada, López de la llave, Molina, González y García-Mas \(2012\)](#) lo han abordado mediante las variables de bienestar psicológico, salud general y autonomía percibida relacionada con las lesiones deportivas. Más recientemente se encuentra el trabajo presentado por [González-Reyes, Moo y Olmedilla \(2017\)](#) en el cual realizaron un estudio donde conocieron las características psicológicas que tienen influencia en las lesiones deportivas en triatletas de Yucatán.

Esta investigación básica en el País es importante, ya que se generarán diseños de programas muy específicos para la prevención de lesiones, tomando en cuenta el perfil de vulnerabilidad del deportista mediante el desarrollo de habilidades psicológicas para la prevención y proceso de recuperación, trabajando principalmente el control de estrés ([Olmedilla, Ortega y Gómez, 2014](#)), ya que se ha encontrado que la implementación de este tipo de programas tiene una importante disminución en la aparición de las lesiones deportivas ([Edvardsson, Ivarsson y Johnson, 2012](#); [Keats, Emery, y Fich, 2012](#)). Es importante generar investigaciones específicas

relacionadas con la cultura, tomando en cuenta la relevancia de generar investigación básica para después generar investigación aplicada específica del País.

## CONCLUSIONES

El tema de las lesiones deportivas relacionado con la psicología se desarrolla con mayor intensidad en los últimos años, por ello la psicología del deporte promueve la investigación con relación a las lesiones y su rehabilitación ([Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato y García-Mas, 2010](#)); sin embargo, pocas investigaciones han sido tomadas desde una perspectiva multifactorial y de perfil de vulnerabilidad. Las mayoría de la investigaciones se enfocan a un solo factor específico, dejando fuera los aspectos psicológicos que siempre están presentes y se relacionan ([Podlog, Dimmock y Miller, 2010](#)).

Culturalmente es importante el desarrollo de la investigación básica y aplicada, dadas las pocas investigaciones en México sobre el tema para proponer planes específicos de entrenamiento psicológico no solo para el rendimiento deportivo sino también para la prevención de lesiones deportivas, tomando en cuenta características propias del deporte, sobre todo del nivel competitivo.

## RECOMENDACIONES

Para futuras investigaciones en el área se recomienda tomar en cuenta el impacto psicológico de los microtraumas que suelen ser lesiones que no parecen graves, y que por lo común no es necesario dejar de participar en el ámbito deportivo, al menos en un tiempo muy corto ([Russel y Wiese-Bjornstal, 2013](#)). Pero estos microtraumas, por su nula atención, pueden terminar en una lesión grave, con mayor impacto físico y psicológico.

Asimismo, se sugiere profundizar en la relación entre los factores psicológicos y las lesiones deportivas, como mencionan [Pazo, Sáenz-López y Frauda \(2012\)](#) porque existe una resistencia o ignorancia sobre el papel del psicólogo para la prevención de lesiones y es necesario incluir a este profesional en virtud de los datos, técnicas, prácticas e instrumentos que utiliza el psicólogo del deporte.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abadie, D. A. (1976). Comparison of personalities of non-injured and injured female athletes in intercollegiate competition. *Dissertation Abstracts*, 15(2), 82
- Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M., & García-Mas, A. (2010). Análisis de la relación entre el estado de ánimo y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. *Anales de Psicología*, 26(1), 159-168. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16713758019.pdf>
- Almeida, P.L., Olmedilla, A., Rubio, V.J., & Palou, P. (2014). Psychology in the Realm of Sport Injury: What it is All About. *Revista de Psicología del deporte*, 23(2), 395-400. Recuperado de [http://www.rpd-online.com/article/view/v23-n2-almeida-olmedilla-rubio-etal/pdf\\_en](http://www.rpd-online.com/article/view/v23-n2-almeida-olmedilla-rubio-etal/pdf_en)
- Andersen, M., & Williams, J. (1988). A model of Stress and Athletic Injury: Prediction and Prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 294-306. Recuperado de <https://journals.humankinetics.com/doi/pdf/10.1123/jsep.10.3.294>
- Brown, R.B. (1971). Personality characteristics related to injuries in football. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 42, 133-138. Recuperado de <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10671188.1971.10615048>
- Christino, M., Fleming, B., Machan, J. & Shalvoy, R. (2016). Psychological Factors Associated With Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Recovery. *The Orthopedic Journal of Sport Medicine*, 4(3). doi: 10.1177/2325967116638341
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones* (6ª edición). Recuperado de <https://books.google.com.mx/books?id=Kd-gACAIW0IC&printsec=frontcover&dq=psicolog%C3%ADa+del+deporte:+conceptos+y+aplicaciones&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjloaGEidHbAhVCPK0KHbWMDt8Q6AEIJzAA#v=onepage&q=psicolog%C3%ADa%20del%20deporte%3A%20conceptos%20y%20aplicaciones&f=false>
- Edvardsson, A., Ivarsson, A., & Johnson, U. (2012). Is a Cognitive-Behavioural Biofeedback Intervention Useful to Reduce Injury Risk in Junior Football Players? *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(2), 331-338. Recuperado de <https://www.jssm.org/vol11/n2/17/v11n2-17text.php>
- Fernández, R., Zurita, F., Ambros, J., Pradas, F., & Linares, M. (2013). Relación entre la ansiedad estado/rasgo, posición en el terreno de juego y ocurrencia de lesiones deportivas. *Universitas Psychologica*, 13(2), 433-441. doi:10.11144/Javieriana.UPSY13-2.reea.
- Frisch, A., Croisier, J.L., Urhausen, A., Seil, R., & Theisen, D. (2009). Injuries, Risk Factors and Prevention Initiatives in Youth Sport. *British Medical Bulletin*, 92, 95-121. doi:10.1093/bmb/ldp034
- Forsdyke, D., Smith, A., Jones, M., & Gledhill, A. (2017). Psychosocial factor associated with outcomes of sports injury rehabilitation in competitive athletes: a mixed studies systematic review. *Br Journal Sports Medicine*, 50(9), 537-544. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26887414>
- Gimeno, F. (2013). *Implicaciones psicosociales de las lesiones deportivas*. En Márquez, S., y Garatachea, N. *Actividad Física y Salud*. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books?id=76fU3vJ42CQC&printsec=frontcover&dq=Implicaciones+psicosociales+de+las+lesiones+deportivas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwGzdrJm9HbAhWd\\_YMKHbTiAsoQ6AEIJzAA#v=onepage&q=Implicaciones%20psicosociales%20de%20las%20lesiones%20deportivas&f=false](https://books.google.com.mx/books?id=76fU3vJ42CQC&printsec=frontcover&dq=Implicaciones+psicosociales+de+las+lesiones+deportivas&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwGzdrJm9HbAhWd_YMKHbTiAsoQ6AEIJzAA#v=onepage&q=Implicaciones%20psicosociales%20de%20las%20lesiones%20deportivas&f=false)
- González, M. D., & Bedoya, J. (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del deporte*, 17(1), 61-69. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/248/248>
- González-Reyes, A., Moo, J., y Olmedilla, A. (2017). Características psicológicas que

- influyen en las lesiones deportivas de triatletas amateurs de Yucatán, México. *Revista de Psicología del deporte*, 26(2), 71-77. Recuperado de [http://www.rpd-online.com/article/view/v26-n4-gonzalez-reyes-moo-etal/Gonzalez\\_Reyes\\_Mooetal](http://www.rpd-online.com/article/view/v26-n4-gonzalez-reyes-moo-etal/Gonzalez_Reyes_Mooetal)
- Irwin, R.F. (1975). Relationship between personality and the incidence of injuries to high school football participants. *Dissertation Abstracts International*, 36, 4328-A.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M., Falby, J., & Altemyr, M. (2015). It pays to pay attention: A mindfulness-based program for injury prevention with soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 319-334. doi:10.1080/10413200.2015.1008072
- Jackson, D.W., Jarret, H., Barley, D., Kausch, J., Swanson, J.J. y Powell, J.W. (1978). Injury prediction in the young athlete. *American Journal of Sports Medicine*, 6, 6-14. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/637184>
- Johnson, U. (2011). Athletes' Experiences of Psychosocial Risk Factors Preceding Injury. Qualitative Research. *Sport, Exercise and Health*, 3(1), 99-115. DOI: 10.1080/19398441.2011.547690
- Johnson, U., & Ivarsson, A. (2011). Psychological Predictors of Sport Injuries Among Junior Soccer Players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(1), 129-136. DOI:10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x
- Johnson, U., & Ivarsson, A. (2017) Psychosocial Factors and Sport Injuries: Prediction, Prevention and Future Research Directions. *Current Opinion in Psychology*, 16, 89-92. doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.023
- Junge, A. & Dvorak, J. (2000). Influence of definition and data collection on the incidence of injuries in football. *The American Journal of Sports Medicine*, 28 (supplement 5), S40-S46. Recuperado de [http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/28.suppl\\_5.s40](http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/28.suppl_5.s40)
- Keats, M.R., Emery, C.A., & Finch, C.F. (2012). Are We Having Fun Yet? Fostering Adherence to Injury Preventive Exercise Recommendations in Young Athletes. *Sports Medicine*, 42(3), 176-181. DOI:10.2165/11597050-000000000-00000
- Kebede, A., & Rao, R.V.L.N. (2013). The Psychological Aspects of Injury in Sport. *International Journal of Sport Science & Interdisciplinary Research*, 2(2), 1-14. Recuperado de <http://indianresearchjournals.com/pdf/IJSSIR/2013/February/1.pdf>
- Olmedilla, A., y García Mas. (2009). El modelo global psicológico de las lesiones deportivas. *Acción psicológica*, 6(2), 77-91. DOI:<https://doi.org/10.5944/ap.6.2.223>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Abenza, L., & Boladeras, A. (2011). Lesiones deportivas y psicología: una revisión (2000-2009). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 45-57. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/121691/114391>
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M.D., & Ortín, F.J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas. *Revista de Psicología del deporte*, 19(2), 249-262. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116352012>
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/190961/157681>
- Ortín, F., Olivares, E., Abenza, L., González, J., & Jara, P. (2014). Variables psicológicas e intervención en el periodo postlesión en el contexto deportivo: Revisión y propuestas de intervención. *Revista de Psicología del deporte*, 23(2), 465-471. Recuperado en <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674028.pdf>
- Palmi, J. y Solé, S. (2014). Psicología y lesión deportiva: estado actual. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 118(4), 23-29. DOI: doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es. (2014/4).118.02

- Pangrazio, O. y Forriol, F. (2015). Epidemiología de las lesiones sufridas por los jugadores durante tres campeonatos CONMEBOL 2015. *Revista Médica Conmebol*, 4-30. Recuperado de <http://www.conmebol.com/sites/default/files/revista-medica-conmebol.pdf>
- Pazo, C., Sáenz-López, P., & Fradua, L. (2012). Influence of sport context on training elite soccer players. *Journal of Sport Psychology*, 21(2), 291-299. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/286677044\\_Influence\\_of\\_sport\\_context\\_on\\_training\\_elite\\_soccer\\_players](https://www.researchgate.net/publication/286677044_Influence_of_sport_context_on_training_elite_soccer_players)
- Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. (2014). Mental Toughness, Social Support, and Athletic Identity: Moderators of the Life Stress-Injury Relationship in Collegiate Football Players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 13-27. doi:10.1037/a0032698
- Piqueras, I. y Cassinello, P. (2011). Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 15(152) 1-1. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd152/estres-y-la-ansiedad-en-el-ambito-deportivo.htm>
- Podlog, L., Dimmock, J., & Miller, J. (2010). A Review of Return to Sport Concerns Following Injury Rehabilitation: Practitioner Strategies for Enhancing Recovery Outcomes. *Physical Therapy in Sport*, 12, 36-42. doi: 10.1016/j.ptsp.2010.07.005.
- Putukian, M. (2015). The psychological to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *Br Journal Sports Medicine*, 0, 1-5. doi:10.1136/bjsports-2015-095586
- Rivas, C., Romero, A., Pérez-Llantada, M., López de la Llave, A., Pourtau, M., Molina, I., González, J. y García-Mas, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Revista de Psicología del deporte*, 21(2), 365-371. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235126897017.pdf>
- Russel, H., & Wiese-Bjornstal, D. (2015). Narratives of Psychosocial Response to Microtrauma Injury among Long-Distance Runners. *Journal of Sports*, 3(3), 157-177. doi:10.3390/sports3030159
- Steffen, K., Pensgaard, A.M., & Bahr, R. (2008). Self-Reported Psychological Characteristics as Risk Factors for Injuries in Female Youth Football. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 442-451. doi: 10.1111/j.1600-0838.2008.00797.x
- Thomas, O., Hanton, S., & Maynard, I. (2007). Anxiety Responses and Psychological Skill Use During the Time Leading up to Competition: Theory and Practice I. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 379-397. doi.org/10.1080/10413200701599132
- Tranaeus, U., Johnson, U., Engström, B., Skillgate, E., & Werner, S. (2014). Psychological Antecedents of Overuse Injuries in Swedish Elite Floorball Players. *Athletic Insight*, 6(2), 155-172. Recuperado de [https://www.novapublishers.com/catalog/product\\_info.php?products\\_id=49521](https://www.novapublishers.com/catalog/product_info.php?products_id=49521)
- Van Wilgen, C., & Verhagen, E. (2012). A Qualitative Study on Overuse Injuries: The Beliefs of Athletes and Coaches. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(2), 116-121. doi: 10.1016/j.jsams.2011.11.253
- Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2012b). An Examination of Hardiness Throughout the Sport-Injury Process: A Qualitative Follow-up Study. *British Journal of Health Psychology*, 17, 872-893. doi: 10.1111/j.2044-8287.2012.02084.x
- Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del ejercicio físico*. Editorial Médica Panamericana
- Weiss, M.R., & Troxel, R.K. (1986) Psychology of the Injured Athlete. *Athletic Training*, 21, 104-109. Recuperado de <https://experts.umn.edu/en/publications/psychology-of-the-injured-athlete>
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and Socioculture Affect Injury Risk, Response, and Recovery in High-Intensity Athletes: A Consensus Statement. *Scandinavian Journal of Medicine and Sciences in Sport*, 20(2), 103-111. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01195.x

Wiese-Bjornstal, D.M., Smith, A.M., Shaffer, S.M., & Morrey, M.A. (1998). An Integrated Model of Response to Sport Injury: Psychological and Sociological Dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46-69. doi.org/10.1080/10413209808406377

Williams, J.M., & Roepke, N. (1993). *Psychology of Injury and Injury Rehabilitation*. En R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*, (pp. 815-838). Recuperado de <http://go.galegroup.com/ps/anonymou?id=GALE%7CA14572452&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=00337072&p=ONE&sw=w>

Los autores de este trabajo declaran no presentar conflicto de intereses.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)