



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**  
*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*  
**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**LA LESIÓN DEPORTIVA: UN ANÁLISIS DESDE EL PUNTO DE VISTA  
PSICOLÓGICO**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**AUTORA: ANA BELEN MEDINA ALVAREZ**

**DIRECTORA: LCDA. ZOILA GUILLERMINA TORRES PALCHISACA, MGS**

**AZOGUES - ECUADOR**

**2024**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



### Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

**Ana Belen Medina Alvarez** portadora de la cédula de ciudadanía N° **0303152417**. Declaro ser el autor de la obra: **“La lesión deportiva: Un análisis desde el punto de vista psicológico”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **29 de julio de 2024**

**Ana Belen Medina Alvarez**

**0303152417**

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TESIS**

Lcda. Zoila Guillermina Torres Palchisaca, Mgs

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: "**La lesión deportiva: Un análisis desde el punto de vista psicológico**", realizado por: **Ana Belen Medina Alvarez**, con documentos de identidad: **0303152417**, previo a la obtención del título de **Licenciada en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 29 de julio de 2024



Lcda. Zoila Guillermina Torres Palchisaca, Mgs.

0102289659

DIRECTORA

## **Agradecimiento**

Agradezco infinitamente a la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues por haberme hecho participe de su educación y brindarme esa oportunidad de conseguir uno de mis sueños: mi carrera profesional. A todos los docentes, cuya guía y apoyo han sido fundamentales para mi crecimiento académico y personal. Su dedicación, paciencia y conocimientos han sido invaluable. De manera muy especial quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mi tutora, Lic. **Zoila Guillermina Torres Palchisaca**, quien con su guía, paciencia y dedicación han sido fundamentales para la realización de este trabajo, gracias por su orientación y por siempre estar dispuesta a ayudarme en cada etapa de este proceso. Agradezco profundamente el tiempo que ha invertido en revisar y mejorar mi artículo, pues su compromiso y profesionalismo me han inspirado a esforzarme y a dar lo mejor de mí.

**Con gratitud**

**Ana Belen Medina**

## Dedicatoria

Es para mí una gran satisfacción poder dedicar el presente trabajo, en primera instancia a Dios, pues nada hubiese sido posible, sin la guía de este ser supremo que me ha acompañado, fortalecido y me ha protegido siempre durante esta travesía.

A mi madre **Ana Luisa Alvarez Romero**, quien desde un principio supo impulsarme a ser mejor persona, perseguir mis sueños con entusiasmo, dedicación y perseverancia, por ser mi pilar fundamental y fortaleza a lo largo de mi carrera universitaria, gracias por inculcarme valores que cada día he fortalecido y me han ayudado a obtener una vida responsable y para así lograr mis objetivos.

A mi padre **Luis Antonio Medina Collaguaso**, mi mayor motivación, que a pesar de la distancia siempre me ha brindado su apoyo y amor incondicional, gracias por ser mi inspiración constante para lograr esta meta.

A mis hermanos **Carlos, Daniel y Marcelo** por ser mi fuente constante de alegría, amor y apoyo, gracias por sus consejos y palabras de aliento a lo largo de mi trayecto universitario, para así poder alcanzar este objetivo tan importante en mi vida. Pues, cada uno de ustedes han contribuido de manera especial a este logro.

Además, este logro lo dedico a **Joel Zhau** por confiar y creer en mí, por su apoyo y motivación constante que me ha brindado durante esta maravillosa etapa universitaria. Gracias por tu paciencia y por estar para mí.

A todos ustedes, por su amor y por ser mi pilar en esta travesía, su motivación, esfuerzo y apoyo incondicional que me han impulsado a obtener este triunfo.

Con amor y gratitud

**Ana Belen Medina**

## **La lesión deportiva: Un análisis desde el punto de vista psicológico**

Ana Belen Medina Alvarez, Zoila Guillermina Torres Palchisaca

Universidad Católica de Cuenca, ana.medina.17@est.ucacue.edu.ec

### **Resumen**

La psicología deportiva tiene como funciones específicas acompañar al deportista en su proceso de preparación, constituyéndose en la actualidad una efectiva herramienta para su recuperación física y emocional. Por tal motivo el objetivo del estudio fue analizar desde el punto de vista psicológico las causas, prevención y tratamiento de la lesión deportiva, mediante la revisión bibliográfica de diferentes fuentes de información, con un enfoque cualitativo de alcance descriptivo, esta fue desarrollada mediante términos de búsqueda como: psicología y lesiones deportivas, factores psicológicos y lesiones deportivas, lesiones deportivas y el uso de la psicología, se utilizó la base digital de la Universidad Católica de Cuenca, la cual permitió acceder a las diferentes redes académicas como Redalyc, Google Académico, Scielo y Scopus, se eligieron artículos científicos que fueron publicados desde el año 2010 hasta la actualidad en idioma español e inglés, dando un total de 20 artículos los cuales fueron analizados dando como resultado: que existe una combinación de variables que constituyen factores de riesgos para provocar una LD, siendo los más recurrentes el estrés y todas las situaciones que lo engloban, así como la autoconfianza, ansiedad y sobre-entrenamiento, como medio de prevención y tratamiento se identificó que los programas de intervención psicológica más usados son: charlas de meditación, el coaching deportivo y el mindfulness, que practicados de manera constante, junto con el auto convencimiento del deportista de aceptar una nueva realidad, disminuyen la presencia de lesiones deportivas y su reintegración a la actividad deportiva.

*Palabras clave:* psicología deportiva, lesión deportiva, estrés, coaching deportivo, mindfulness.

## **Sports Injury: An Analysis from a Psychological Point of View**

Ana Belen Medina Alvarez, Zoila Guillermina Torres Palchisaca

Catholic University of Cuenca, ana.medina.17@est.ucacue.edu.ec

### **Abstract**

The specific function of sports psychology is to accompany the athlete in preparation process, currently constituting an effective tool for physical and emotional recovery. For this reason, this study aimed to analyze from a psychological point of view the causes, prevention, and treatment of sports injuries through a literature review of different sources of information, with a qualitative approach of descriptive scope; This was developed using search terms such as psychology and sports injuries, psychological factors and sports injuries, sports injuries and the use of psychology, The digital database of the Catholic University of Cuenca was used to access academic networks such as Redalyc, Google Scholar, SciELO, and Scopus. Scientific articles published in Spanish and English from 2010 to the present were selected, resulting in 20 articles to analyze. The findings indicate that a combination of variables constitutes risk factors for sports injuries, with the most common being stress and related situations, as well as self-confidence, anxiety, and overtraining. For prevention and treatment, it was identified that the most commonly used psychological intervention programs include meditation sessions, sports coaching, and mindfulness when practiced consistently, along with the athlete's self-conviction to accept a new reality; these methods reduce the occurrence of sports injuries and facilitate reintegration into sports activities.

*Keywords:* sports psychology, sports injury, stress, sports coaching, mindfulness.

**Índice de contenidos**

Agradecimiento .....	III
Dedicatoria .....	IV
Resumen.....	V
Abstract .....	VI
Introducción .....	1
Marco Teórico.....	3
Metodología .....	6
Resultados .....	8
Discusión.....	11
Conclusiones .....	15
Referencias Bibliográficas .....	17
Anexos .....	25

## **Introducción**

En el ámbito deportivo uno de los problemas a los que se debe enfrentar el profesional de la psicología es el de las lesiones, un inevitable riesgo, innato a la práctica de cualquier modalidad deportiva, que condiciona no solo el rendimiento, sino también a la salud y las relaciones interpersonales del deportista.

Cualquier disciplina deportiva requiere altas demandas físicas, técnico-tácticas y psicológicas, con gran carga de horas de entrenamiento para solventar la exigente competición, lo cual coloca al deportista en condiciones de riesgo de sufrir una lesión, al respecto Berengüí y Puga (2015) indican que:

Altas exigencias físicas: la mayor inversión en tiempo de entrenamiento y la enorme carga física y mental que conllevan las exigencias de la competencia a menudo ponen al cuerpo de los atletas en condiciones extremas, lo que lleva a una mayor probabilidad de lesiones. (p.115)

Otro factor para la consecuencia de una lesión es el estrés, lo que lleva a que el deportista tenga mayor susceptibilidad a tener o contraer una lesión; Flores et al., (2017), al respecto indica que practicar un deporte con fines competitivos, genera estrés ante la necesidad de mantener un sistema de competencia, obtener resultados positivos con eficacia en las acciones motrices, lo que eleva las posibilidades de sufrir una lesión con daños físicos y psicológicos. En este sentido, los niveles bajos de autoconfianza, la dificultad para controlar las emociones, la poca atención y una actitud negativa se vinculan también con un mayor número de lesiones, así como un menor control del afrontamiento negativo (Ríos y Pérez, 2021).

Por otro lado, el tratamiento de una lesión deportiva generalmente se la considera dentro del punto de vista fisiológico, con terapias de recuperación del miembro afectado, dejando

muchas veces del lado el tratamiento psicológico, y el acompañamiento al deportista, tanto como medio de prevención, tratamiento y reinserción a la actividad deportiva. Con ello surge la siguiente pregunta: ¿Cómo la psicología ayuda en la prevención y tratamiento de la lesión deportiva?

El presente trabajo investigativo se enfoca en analizar desde la rama de la psicología un aspecto relevante como son las lesiones, ya que es de suma importancia contar con los conocimientos y orientaciones teóricas sobre el manejo de este tipo de condiciones, para ayudar al deportista en su recuperación y regreso a la competencia. Una vez finalizada la investigación se aspira a contar con un acervo bibliográfico sobre el uso de la psicología en la prevención y tratamiento de la LD mediante la consulta en fuentes confiables como Redalyc, Scielo, Scopus, Google Académico y las bases de datos de la Universidad Católica de Cuenca y así obtener la mayor cantidad de información contrastada sobre el tema de estudio. Este trabajo es factible de ser realizado pues se cuenta con abundante información sobre el tema de que se va a abordar durante este trabajo, ya que muchos autores se han interesado por investigarlo bajo diferentes visiones, lo cual permite que se desarrolle con información verídica y actualizada. Por otro lado, se cuenta con el acceso a diferentes plataformas digitales de información como las de la Universidad Católica de Cuenca que brinda acceso a las diferentes redes académicas. Todo esto permitirá obtener un trabajo con una óptima sustentación teórica sobre la lesión deportiva, sus orígenes y tratamientos desde el punto de vista psicológico.

En los artículos encontrados para la presente investigación existe una predominancia en el continente europeo (España), por otra parte, en países del continente americano como es México y Costa Rica. La población más común fueron jóvenes deportistas y los temas más abordados fueron: psicología y lesión deportiva, impacto psicológico de las lesiones deportivas, modelo global psicológico de las lesiones deportivas, influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas, entre otros. Además, los resultados más comunes en

las investigaciones obtenidas fueron que el factor más relevante del origen de una lesión deportiva es el estrés (factor psicológico) que al ser mal direccionado recae en ansiedad, seguido de un exceso de entrenamiento que se relaciona con el factor físico.

Mediante una revisión bibliográfica de las intervenciones basadas en el coaching deportivo y Mindfulness, que son herramientas psicológicas que pueden disminuir los riesgos de sufrir o contraer una LD, ya que aportan con grandes beneficios en la vida de los deportistas como el bienestar y salud psicológica percibida, con ello la mejora de recursos de afrontamiento ante la situación que presenta.

### **Marco Teórico**

De acuerdo con Rodríguez (2015), la lesión es cualquier tensión en el cuerpo que impide al organismo funcionar correctamente y que requiera un proceso de recuperación, de la misma forma Forero et al. (2006) señalan que una lesión es un término utilizado para cualquier proceso que implique una destrucción o alteración de un tejido o parte del cuerpo, es decir es un daño corporal, provocado por caídas, golpes, enfermedades que afectan negativamente al organismo. De manera más específica Basto y Montoya (2021), definen LD como cualquier molestia musculo esquelético, que es producida durante la práctica de algún deporte, ya sean estas con fines recreativos, por salud o de manera profesional, siendo la causa principal un accidente natural deportivo o sobre esfuerzo del deportista, además, para que se considere una lesión deportiva debe existir una relación causal entre la actividad deportiva y la patología, lo cual obliga al deportista modificar o abandonar el entrenamiento.

De forma similar Osorio et al. (2007) indican que una lesión deportiva es cualquier tipo de lesión, dolor o daño físico que se produce durante la práctica deportiva o en alguna competición y que requiere atención médica, independientemente de que tenga que ausentarse de las sesiones de entrenamiento o en sí de algunas competencias, es decir, es un síntoma

doloroso provocado, al menos temporalmente por una acción o gesto técnico que ejecutó el deportista.

En el mismo sentido, Rodal et al. (2013) señalan que las lesiones deportivas son problemas físicos producidos durante la práctica activa de algún deporte, que afecta negativamente al rendimiento deportivo y que provoca que los atletas abandonen de manera definitiva o temporal los entrenamientos o la competición debido al exceso esfuerzo físico, mismo que requieren un diagnóstico anatómico del tejido dañado y el adecuado tratamiento, para que seguidamente siga con el tiempo de recuperación. El artículo de Herrero et al. (2019) con respecto a la LD manifiestan además que para su recuperación se requiere de reducción o cese de la actividad física durante un periodo de tiempo con atención médica.

Por otro lado, comprender las causas que provocan una LD, dejando de lado la correcta ejecución de los gestos técnicos de un movimiento y centrándose en el componente psicológico, muchos autores consideran que existen variables intrínsecas y extrínsecas, que dicha combinación pueden representar un factor de riesgo. Es así que luego de realizar una búsqueda bibliográfica para este trabajo investigativo, se identificó al estrés como la variable más común precursora de una lesión deportiva, sin embargo, es necesario aclarar que el estrés es una respuesta adaptiva del organismo ante estímulos recibidos externamente a través de los sentidos (Gancino, 2022). Además, Ríos et al. (2019) expresan que una mala gestión del estrés, es decir, la falta de recursos para afrontarlo, en un ambiente deportivo significa un importante problema de ansiedad. Es importante aclarar que el estrés y ansiedad se han considerado sinónimos, pero el estrés se relaciona con el movimiento (motriz) y la ansiedad con lo cognitivo o también percepción (anticipación) de situaciones estresantes (Guerra et al., 2017).

Desde el punto de vista de Abenza (2012), los factores que pueden desencadenar las LD deben clasificarse en el ámbito físico o en la ejecución técnica y psicosocial, tales como:

acontecimientos de la vida, capacidad de concentración, rasgos de personalidad, estrés, entre otros.

Para el tratamiento de una LD existen múltiples recursos como el Coaching deportivo (CD) y el Mindfulness (MF). En lo que respecta al coaching deportivo este se define como un recurso diseñado para mejorar o potenciar los talentos de los atletas, especialmente de los de élite, y en la opinión de Fernández et al. (2015) es “una increíble herramienta que puede desatar todo lo que llevas dentro en tan solo unas conversaciones dirigidas por un profesional” (p.18). Es decir, el CD debe ser un proceso de entrenamiento planificado, paralelo a la preparación física y técnica de los deportistas para que sus capacidades cognitivas y emocionales estén preparadas y dirigidas hacia resultados positivos.

Al respecto, Fraile (2013) considera que el CD va más allá de la mejora deportiva, es decir, “es un acompañamiento a nivel emocional, afectivo y psicológico” (p.2), lo cual tiende a provocar cambios globales o mejoras de comportamiento en el deportista. Es decir, si un deportista se lesiona, luego de interactuar con un coaching, tendrá la capacidad de actuar de manera diferente ante una situación inestable o estresante que atente contra la integridad física. Por lo tanto, al utilizar el CD como herramienta para mejorar el comportamiento y el autoconocimiento, los deportistas podrán gestionar mejor el estrés y evitar llegar a un estado de ansiedad, con la posibilidad de mantener elevada la autoconfianza y una buena concentración durante la competición (González et al., 2017).

Si se considera que el estrés es el principal factor que afecta a un deportista, hay que indicar que el Mindfulness ha demostrado su utilidad en este sentido. Así, Vasquez (2016) señala que ayuda a tratar trastornos mentales y también físicos, a más del estrés, la depresión, trastornos de ansiedad, entre otros. El concepto de MF, derivado de la tradición budista y traída a Occidente, es definido por Solé et al., (2014) como centrarse deliberadamente en el momento

presente, sin conceptualizarlo, ni juzgarlo, y aceptarlo abiertamente los sentimientos o situaciones y su contenido se orienta a: respiración consciente, body-Scan (escáner corporal), meditación de conciencia plena, yoga consciente y meditación.

Esto significa que esta intervención tiene como objetivo entrenar a la mente a través de la regulación emocional, para reconocer su situación actual sin juzgar, para darse cuenta de que varios factores externos o internos son temporales y conducen a una toma de decisiones consciente. Las actitudes y la receptividad personal al cambio, proyectadas en la vida personal deportiva de un individuo, le ayudaran a gestionar los diversos factores psicológicos que pueden llevarse a sufrir una lesión deportiva. Para situar aún más estos pensamientos sobre el estrés, se puede manifestar que el MF tiene como objetivo primordial calmar la mente de manera consiente y voluntariamente, detener los pensamientos automáticos y responder al estrés con más automaticidad (Rodríguez, 2018).

Considerando lo indicado se establece el siguiente objetivo general de la investigación: *analizar desde el punto de vista psicológico las causas, prevención y tratamiento de la lesión deportiva, mediante la revisión bibliográfica de diferentes fuentes de información.*

## **Metodología**

Este trabajo investigativo fue de enfoque cualitativo, de un alcance descriptivo. Para realizar esta revisión bibliográfica se utilizó la base digital de la Universidad Católica de Cuenca, la cual permitió acceder a las diferentes redes académicas para obtener toda la información necesaria. Las bases de datos utilizadas fueron Redalyc, Google Académico, Scielo y Scopus. Los 20 artículos incluidos en esta revisión fueron identificados mediante los términos de búsqueda: psicología y lesiones deportivas, factores psicológicos y lesiones, lesiones deportivas y el uso de la psicología. Estos términos también se utilizaron en el idioma inglés: psychology and sports injuries, psychological factors and injuries, sports injuries and

the use of psychology. De manera más específica se utilizó en la búsqueda el concepto “la lesión deportiva: un análisis desde el punto de vista psicológico”. En esta revisión bibliográfica se seleccionó artículos en el idioma español e inglés que contienen resultados de investigaciones publicadas desde 2010 hasta la actualidad.

En la búsqueda se utilizaron diferentes criterios de inclusión y exclusión con el objetivo de afinar aún más la búsqueda y decidir que artículos e investigaciones considerar al momento de recopilar datos en esta revisión bibliográfica.

### **Criterios de inclusión**

- Son artículos y estudios con base científica.
- Artículos en idioma español e inglés.
- Contenido publicado entre el 2010 y 2024

### **Criterios de exclusión**

- No están basados en artículos y estudios científicos (9 investigaciones de tesis)
- Artículos publicados fuera del plazo anual establecido (7)
- Artículos que no se puede acceder a ellos (4)

Es por ello que para la presente investigación quedaron seleccionados 20 artículos, de ellos 2 artículos en idioma inglés.

## Resultados

**Tabla 1.**

*Causas, prevención y tratamiento de la lesión deportiva, desde el punto de vista Psicológico*

Autor	Año	Aporte en la línea de investigación		
		Causas de	Prevención	Tratamiento
Ortín et al.	2010	El estrés es el factor principal para que exista mayor probabilidad de una lesión.	Los programas de intervención psicológica que se centra en conversaciones estratégicas de afrontamiento y el desarrollo de habilidades psicológicas básicas en el deportista.	Un trabajo multidisciplinar que está encaminado en un apoyo de equipo médico, psicólogo deportivo, Fisioterapeuta deportivo
Cruz et al.	2011	Ansiedad y estrés competitivo, factores, exceso de autoconfianza	Conversaciones eficaces antes, durante y después de las competiciones.	Coaching deportivo como técnica de acompañamiento de 10 sesiones de 45 minutos, dos veces por semana durante 3 meses.
Paredes et al.	2014	La ansiedad precompetitiva tiene un efecto negativo en las LD.	Intervención cognitivo- conductual en los deportistas antes, durante y después de las competencias.	Coaching deportivo como estrategia de acompañamiento al deportista.
Liberal et al.	2014	Es este estudio la ansiedad competitiva, con ello la preocupación y la desconcentración son las causas de una LD.	Las escalas de bienestar psicológico que consiste en un acompañamiento directo al deportista: auto aceptación, autonomía, dominio del entorno, relaciones interpersonales.	Coaching como herramienta psicológica para los deportistas como acompañamiento en todo el proceso de formación deportiva.
Berenguí et al.,	2015	La autoconfianza, la ansiedad rasgo competitivo, falta de control de actitudes son los factores a predecir las lesiones.	La meditación positiva entre el deportista y el psicólogo deportivo es fundamental.	El mindfulness como una técnica de meditación que se centra en entrenar la mente para concentrarse.
Villalonga et al.	2015	Estrés, rasgos de personalidad, capacidad de concentración	Acompañamiento y charlas a los jugadores conjuntamente con el equipo técnico, médico y psicológico.	MMTS: mindfulness meditación training in sport, es una herramienta en 12 sesiones de 30 minutos, 2 veces por semana durante 6 meses.

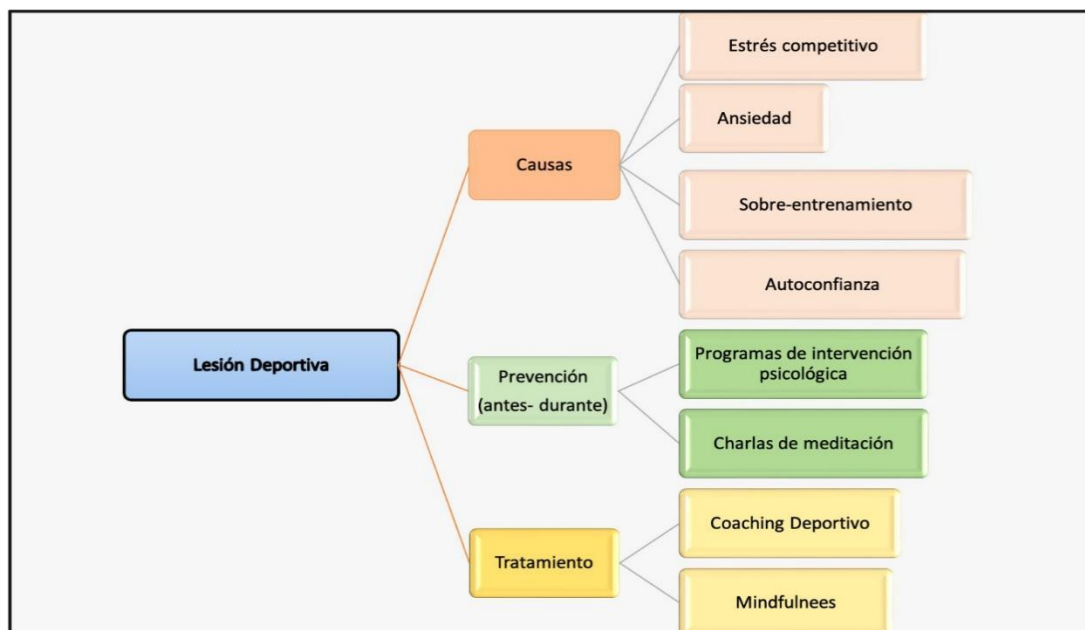
Flores et al.	2017	El estrés como el principal propulsor de una lesión.	Utilización de esquemas de intervención psicológica: motivación, Acompañamiento al deportista durante la temporada deportiva.	Valores socio deportivos (cuestionario de lesión deportiva) : motivación personal, auto exigencia, Percepción de los recursos psicológicos de adaptación.
Berengüí et al.	2017	Bajos niveles de autocontrol, la ansiedad, auto suficiencia, estrés son factores de riesgo.	Emplear cuestionarios generales para la evaluación de los rasgos de personalidad.	Mindfulness como herramienta que se basa en la atención plena, aceptación y compromiso.
García et al.	2017	Bajos niveles de autoconfianza, actitud y el estrés son agentes de las LD.	La meditación constante entre el deportista y el psicólogo deportivo.	El coaching como medio para la mejora de la percepción de la salud en general y emocional.
Sánchez et al.	2017	Sobre-entrenamiento fatiga, estrés, ansiedad Burnout (agotamiento físico, emocional y mental)	Asesoramiento del psicólogo del deporte a los técnicos deportivos sobre el SSE.	El mindfulness como una evaluación a través de la meditación de los estados de ánimo, esfuerzo percibido y fatiga.
Moo et al.	2017	Estrés, ansiedad, exceso de entrenamiento, fatiga física.	Platicas preventivas a los deportistas, conjuntamente con los entrenadores y el psicólogo deportivo.	El mindfulness con un entrenamiento integrado: equipo médico, psicológico y deportivo,
Vaamonde et al.	2018	Bajo nivel del estado emocional, estrés competitivo, actitud.	La intervención y entrenamiento psicológico individual con el jugador.	El coaching deportivo como una estrategia de intervención psicológica en modificación de la conducta del deportista.
Olmedilla et al.	2018	Estrés competitivo, Bajos niveles de autoconfianza, actitud.	Charlas continuas hacia los jugadores como medida de prevención de una LD.	Coaching deportivo como una metodología psicológica que se basa en preguntas hacia el deportista.
Olmedilla et al.	2020	Estrés, ansiedad, bajos niveles de autoconfianza	Programas de intervención psicológica para deportistas, entrenadores y técnicos.	Aplicación del Mindfulness para la reducción del estrés.
Catalá et al.	2020	Estrés competitivo, ansiedad, actitud, sobre carga.	Programas de intervención psicológica a los jugadores.	Coaching como herramienta psicológica eficaz para la modificación de la conducta de los deportistas.
Prieto et al.	2021	La ansiedad, la autoconfianza, el control del afrontamiento negativo, control de la	Espacios psicológicos con los deportistas como medida de prevención.	Mindfulness para brindar tácticas de afrontamiento de

Ríos et al.	2021	atención, control visual e imaginario y estrés. Bajos niveles de autoconfianza, control emocional, atención y la actitud	Programa de entrenamiento psicológico en autocontrol.	de manera individual a los deportistas. Coaching como estrategia de intervención psicológica con sesiones de 2 por semana.
Olmedilla et al.	2023	Estrés competitivo, ansiedad, depresión, perfeccionismo.	Terapia cognitivo conductual, que principalmente se basa en un programa de intervención psicológica.	Mindfulness: técnica psicológica neo-conductual y de conciencia plena.
Matthews et al.	2023	Sobre entrenamiento, ansiedad competitiva, estrés y actitudes negativas	Programa de charlas psicológicas de manera individual a los deportistas para obtener la motivación,	Mindfulness: como técnica psicológica para el acompañamiento del deportista.
Olmedilla et al.	2018	Estrés como factor negativo ante una lesión	Programas de intervención psicológicas dirigidos a la prevención de LD	El MIS (Mindfulness inventory for sport) es una herramienta que consiste en 3 etapas: capacidad de conciencia, la capacidad de no juzgar y la capacidad de reenfoque.

Luego del análisis de los 20 artículos seleccionados para la presente revisión bibliográfica de las causas, prevención y tratamiento de una lesión deportiva se puede destacar lo siguiente: entre causas de una lesión deportiva está el estrés, ansiedad, sobre entrenamiento, burnout, bajos niveles de autoconfianza, actitudes negativas. Además con respecto a la prevención de una LD existen los programas de tratamiento psicológico, espacios psicológicos, charlas de meditación, terapias cognitivo-conductual y por último sobre el tratamiento de una LD está el MIS, los valores socio deportivos, mindfulness, coaching deportivo, MMTS.

### **Figura 1.**

*Categorías del análisis de las causas, prevención y tratamiento de la lesión deportiva, desde el punto de vista psicológico.*



Los artículos elegidos para esta revisión bibliográfica presentan una similitud en los resultados obtenidos, luego de un análisis en la figura 1 se puede observar las causas, medidas de prevención y tratamiento de una lesión deportiva. Entre las principales causas está el estrés competitivo, ansiedad, sobre entrenamiento y autoconfianza, seguidamente una prevención psicológica como son los programas de intervención psicológica y charlas de meditación antes y durante de una LD, posterior a ello con un tratamiento como es el coaching deportivo y el mindfulness que son herramientas o técnicas psicológicas más usadas.

## Discusión

Luego de hacer la búsqueda bibliográfica para la investigación se llegó a determinar que el estrés es una de las causas más importantes que provoca las LD, así en el artículo de Ortín et al. (2010) se manifiesta que el estrés disminuye la capacidad del deportista para prestar atención en el ambiente deportivo, lo que resulta una baja de la concentración. Por su parte, Olmedilla et al. (2011) mencionan que la actividad deportiva diaria de los atletas puede generar un nivel de estrés que incrementa el riesgo de sufrir lesiones agudas o crónicas, especialmente en los deportistas de alto rendimiento, ya que experimentan un estrés extremo y sin un

entrenamiento psicológico adecuado para manejar este factor, los deportistas pueden ser más propensos a sufrir lesiones.

En el estudio de Flores et al. (2017) se indica que a nivel físico, la presencia del estrés puede presentarse como una sobre activación muscular, lo cual tiende a provocar una disminución en la flexibilidad y la mala calidad de los gestos técnicos de un movimiento, aumentando el riesgo de lesiones por lo tanto un atleta que esta estresado tiende a cometer mayor cantidad de errores no solo técnicos sino conductuales como comportamientos negativos.

Otra de las causas es la ansiedad, en este sentido en el estudio de Prieto et al. (2015) se señala que la ansiedad se manifiesta por la tendencia a percibir situaciones competitivas y reaccionar a ellas con sentimiento de preocupación o tensión, siendo este un aspecto relevante para una LD. Por otro lado, en el artículo de Olmedilla et al. (2014) se menciona que los atletas con mayor ansiedad tienen más riesgo de lesionarse que aquellos con menor ansiedad, es decir a mayor nivel de ansiedad competitiva existe más probabilidad de sufrir una lesión en situaciones de alto grado de estrés, es por ello que la relación entre la ansiedad y las LD están influenciadas por la resiliencia (capacidad de afrontamiento) y el nivel competitivo (Jaramillo y Rueda 2021).

El sobre-entrenamiento también se considera una de las causas de la LD, al respecto Sánchez y García (2017) manifiestan que este factor en los diferentes deportes está asociado con numerosas lesiones en el sistema musculo esquelético. La alta frecuencia y la intensidad elevada de los entrenamientos incrementan la carga muscular y la posibilidad de sufrir lesiones, incluso fracturas por estrés, por lo tanto, la disminución del rendimiento es el indicador de sobre-entrenamiento. En la investigación de Mercado y Gallo (2014) se indica que el sobre-entrenamiento se vincula a una planificación inadecuada de las cargas de entrenamiento,

descanso insuficiente o recuperación inadecuados y con ello las actividades adicionales al deporte, es decir las situaciones personales de los deportistas, presiones de índole social, familiar y fanáticos, el estrés precompetitivo, altas cargas de entrenamientos y los viajes intensos pueden contribuir a esta causa.

Con respecto a la autoconfianza González et al. (2015) señalan que los bajos niveles de autoconfianza en el deportista aumenta el riesgo de lesión, ya que carece de confianza necesaria para afrontar con éxito las situaciones de presión a las que se enfrenta, en contraste, Olmedilla et al. (2020), manifiestan que el exceso de autoconfianza significaría también colocarse en situaciones de riesgo al excederse en sus propias capacidades y por ende arriesgarse a sufrir de una lesión, que a futuro podría encaminar a inseguridades sobre su autopercepción de rendimiento. Por otra parte, “la autoconfianza, como variable positiva se encuentra asociada a la no ocurrencia de lesión” (Catalá y Peñacoba, 2020, pág. 5).

Es fundamental considerar las medidas preventivas, como los programas de intervención psicológica, en el trabajo de Gómez et al. (2022) se basa en establecimientos de objetivos, con variables psicológicas como la autoeficacia y sus resultados respaldan que esta intervención mejora la autoeficacia en deportistas sé que someten a rehabilitación por LD. En la investigación de Matthews et al. (2023) el programa se centra en la terapia cognitivo conductual (TCC), estudiando variables como la autoconfianza, actitudes negativas, autocontrol, y sus hallazgos muestran mejoras en el bienestar emocional de los atletas. En los artículos de (Moreno et al. 2019; Rubio et al. 2018) la intervención se enfoca en la concentración, atención, nivel de activación, con variables como el afecto positivo y negativo, autoeficacia, cuyos resultados muestran la eficacia de la intervención en futbolistas, mejorando sus habilidades mentales.

Otra medida de prevención son charlas de meditación, que según (Pascuas, 2014; Palicio et al., 2022) son conversaciones activas con los deportistas, que permiten evaluar constantemente los diferentes cambios que puede presentar. Además, Castañón (2019) manifiesta que esta medida ayuda al deportista a sobrellevar esta situación, su control y disminución para la reinserción deportiva. Las charlas de meditación están direccionadas a un conversatorio directo entre el deportista, psicólogo deportivo e incluyendo al cuerpo técnico para así obtener resultados positivos y tener una buena reintegración a los entrenamientos y alcanzar un buen nivel en el rendimiento deportivo (González et al., 2013; Liberal et al., 2014).

En lo que refiere al proceso de recuperación de un deportista lesionado, es imprescindible utilizar herramientas psicológicas para su tratamiento, recuperación y prevención como el coaching deportivo y el mindfulness (MF). En cuanto al MF, Contreras y Crobu (2018) indican que es una técnica psicológica que ayuda a los deportistas a entrenar la mente en el momento presente, lo que a su vez mejora las habilidades cognitivas y de atención durante una lesión. En un estudio de Holguín et al. (2020) expresan que es una herramienta efectiva para ayudar a los deportistas a disminuir los niveles de estrés durante la fase de competencia. La práctica de MF ha sido efectuada por equipos de baloncesto de la NBA con buenos resultados, también equipos profesionales de fútbol destacando beneficios como la mejora de las habilidades emocionales, reducción de la ansiedad-estrés y la mejora de calidad de vida de los deportistas durante una LD (López y Géne, 2021).

Otro tratamiento es el coaching deportivo (CD) que, de acuerdo con Rodríguez et al. (2018) es una técnica psicológica que radica en la concienciación del deportista, su anhelo y determinación de explorar nuevos horizontes transformando su situación actual, para así mejorar la conducta del deportista durante y después de una LD. Según Salcido et al. (2022) es un acompañamiento durante todo el proceso de formación deportiva del atleta, es decir, es un proceso psicológico planificado al desarrollo físico y técnico, para que sus habilidades

cognitivas y emocionales estén preparadas y enfocadas en lograr resultados positivos después de una LD.

### **Conclusiones**

La lesión deportiva es una situación multifactorial, muy frecuente en la mayoría de deportes, que interrumpen el entrenamiento o en si la competición; y el factor más relevante es el estrés, que cuando no se maneja adecuadamente, recae en ansiedad, ya sea por la propia actividad deportiva o por la personalidad del deportista. Esta forma de afrontar o no a las situaciones, puede aumentar el desequilibrio cognitivo y emocional del atleta, exponiéndolo a riesgos fisiológicos innecesarios. El deportista que sufre una lesión puede verse fácilmente atrapado por estas condiciones.

Así pues, un deportista lesionado enfrenta no solo el daño físico, sino también un impacto psicológico significativo, debido a la incertidumbre sobre la gravedad de la lesión, el tiempo de recuperación y el saber si luego de tanta presión estará en capacidad de reincorporarse y alcanzar los niveles que tenía antes de su lesión. Este aspecto psicológico influye tanto en el origen como en la intensidad de la lesión, por lo cual es ese momento es fundamental la intervención multidisciplinaria, es decir, integración de un trabajo médico (tratamiento fisiológico), trabajo psicológico (psicólogo) y trabajo deportivo (entrenador). Esta colaboración integral puede brindar herramientas más eficaces para la prevención, rehabilitación y reincorporación del atleta a su actividad.

Las técnicas de CD y MF, han demostrado ser valiosas en este proceso, ya que contribuyen a restablecer el equilibrio personal, mejorar el autocontrol y reemplazar pensamientos irracionales por respuestas más conscientes, lo que facilita el manejo de situaciones complejas como una lesión. En efecto, llegar a una conciencia plena de la realidad,

para que el deportista logre su máximo potencial, es crucial que controle su forma de pensar. Esto permitirá desarrollar una sensación de capacidad y confianza en sí mismo.

## Referencias Bibliográficas

- Abenza Cano, L. (2012). Psicología y lesiones deportivas: un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica. *Revista Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(12), 70. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163024659010.pdf>
- Basto-Mancipe, Z., y Montoya-González, S. (2021). Lesiones deportivas y enfermedades presentadas durante los Juegos Universitarios Nacionales ASCUN 2018. *Revista Iatreia*, 34(4), 307-315. <https://www.redalyc.org/journal/1805/180569430003/180569430003.pdf>
- Berengüí Gil, R., y Puga, J. L. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología.*, 34(2), 113-129. <https://www.redalyc.org/pdf/4767/476747240005.pdf>
- Castañón-Rojas, F. L. (2019). Importancia y beneficios de la intervención fisioterapéutica en jugadores de fútbol americano. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Socia*, 54(9), 1-9. <https://www.redalyc.org/journal/4577/457762844008/457762844008.pdf>
- Catalá, P., y Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso en un equipo de Fútbol semi-profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(1), 1-10. <https://www.redalyc.org/journal/6138/613865247003/613865247003.pdf>
- Contreras Pérez, V., y Crobu, R. (2018). El Mindfulness como Intervención en Psicología del deporte-Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 3(2), 1-15. <https://www.redalyc.org/journal/6138/613865230003/html/>

- Fernández, J. C., Fierro Suero, S., y Palma Rodríguez, I. (2015). El coaching. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*.(4), 18-33.  
[https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/11633/El\\_Coaching.pdf?sequence=2](https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/11633/El_Coaching.pdf?sequence=2)
- Flores Moreno, P. J., Pérez Ruvalcaba, S. L., Salazar C, C. M., Manzo Lozado, E. G., López Gutiérrez, C. J., Barajas Pineda, L. T., y Medina Mendoza, E. J. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 199-209.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>
- Forero, S. S., Triana, M. A., Andrade, J. F., Cayetano Jimeno, J., y Navarro, J. R. (2006). Prevención de lesiones: una estrategia de salvación para la sociedad moderna. *Revista de la Facultad de Medicina*, 211-218.  
<https://www.redalyc.org/pdf/5763/576363926007.pdf>
- Fraile Aranda, A. (2013). El coaching como estrategia pedagógica para la mejora del autoconocimiento de los educadores deportivos. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*(1), 1-13.  
[https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8017/El\\_coaching\\_como\\_estrategia.pdf?sequence=2](https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8017/El_coaching_como_estrategia.pdf?sequence=2)
- Gancino Bustamante, N. A. (2022). Revisión sistemática sobre el stress pre-competitivo y sus manifestaciones en jugadores de fútbol. *Revista Ciencia y Deporte*, 7(1), 135-147.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No1.010>
- Gómez-Espejo, V., García Mas, A., Ortega, E., y Olmedilla, A. (2022). Programas de intervención psicológica en procesos de rehabilitación de lesiones deportivas. *Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación*

*Iberoamericana de Medicina del deporte*, 39(207), 26-33.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8474401>

González Campos, G., Valdivia Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Revista Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(32), 3-6.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>

González Campos, G., Valdivia Moral, P., Zagalaz, M. L., y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628012.pdf>

González-Carballido, L. G., Ordoqui-Baldriche, J., Pineda-Alonso, Y., y EstradaContreras, O. (2013). Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres,. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 91-100.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2270/227028057009.pdf>

Guerra Santiesteban, J. R., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., y Romero Frómeta, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200021](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021)

Herrero Vicente, M. T., Ramírez Iñiguez de la Torre, V., Capdevila García, L., Torres Alberich, I., y Torres Vicente, A. (2019). Lesiones prevalentes en deporte profesional:revisión bibliográfica. *Revista Asoc Esp Espec Med*, 28(1), 66-75.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n1/1132-6255-medtra-28-01-66.pdf>

- Holguín Ramírez, J., Gastélum Cuadras, G., Cervantes Borunda, M. S., Reyes Acosta, Y., Ramos Jiménez, A., y Hernández Torres, R. P. (2020). Uso del Mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(2), 1-14. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525663390002/html/>
- Jaramillo Moreno, R. A., y Rueda Cantor, J. C. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. *Diversitas: Perspectivas en la Psicología*, 17(2), 97-121. <https://www.redalyc.org/journal/679/67972044009/html/>
- Liberal, R., Escudero, J. T., Cantalops, J., y Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 451-456. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674026.pdf>
- López, I., y Géne Morales, J. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 21(3), 83-98. <https://www.redalyc.org/journal/2270/227070776006/html/>
- Matthews, J. k., Kayleigh A, D., y Zachary K, W. (2023). Athletic Trainers Perceptions of Responsibilities and Use of Ppsychosocial Interventions for Patients Following and ACL Injury. *Environmental Research and Public Health*, 20(18), 15-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20186762>
- Mercado Peña, M. A., y Gallo Villegas, J. (2014). Manifestaciones tempranas de sobreentrenamiento en deportistas en el período precompetitivo antes de unos juegos nacionales: un estudio transversal. *Revista Iatreia*, 27(4), 375-385. <https://www.redalyc.org/pdf/1805/180532151001.pdf>

- Moreno Fernández, I. M., Gómez Espejo, V., Olmedilla Caballero, B., Ramos Pastrana, L. M., Ortega Toro, E., y Olmedilla Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4(2). <https://www.redalyc.org/journal/6138/613865246007/html/>
- Olmedilla Caballero, B., Moreno Fernández, I. M., Gómez Espejo, V., y Olmedilla Zafra, A. (2020). Preparación psicológica para los Juegos Paralímpicos y afrontamiento de lesión: un caso en taekwondo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 5(1), 1-13. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/6138/613865247002/613865247002.pdf>
- Olmedilla Zafra, A., Prieto Andreu, J. M., y Blas Redondo, A. (2011). Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas. *Universitas Psychologica*, 10(3), 909-922. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64722377021.pdf>
- Olmedilla, A., Ortega, E., y Gómez, J. (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. <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227029506006.pdf>
- Ortín Montero, F. J., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., y Olmedilla Zafra, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281-288. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136007.pdf>
- Osorio Ciro, J. A., Clavijo Rodríguez, M. P., Arango V, E., Patiño Giraldo, S., y Gallego Ching, I. C. (2007). Lesiones deportivas. *Revista Iatreia*, 20(2), 167-177. <https://www.redalyc.org/pdf/1805/180513859006.pdf>
- Palicio Mayoral, R., Rodríguez Martínez, D., y León Zarceño, E. (2022). Programas de intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento deportivo: una

- revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 7(1).  
<https://www.redalyc.org/journal/6138/613872154002/html/>
- Pascuas, S. (2014). Reseña de libro: Prevención de lesiones en el deporte. Claves para un rendimiento deportivo óptimo. Romero Rodríguez, Daniel y Tous Fajardo, Julio. Medica Panamericana D. L., Madrid, 2010. *Educación Física y Ciencia*, 16(2), 1-3.  
<https://www.redalyc.org/pdf/4399/439942660006.pdf>
- Prieto, J. M., Labisa Palmeira, A., y Olmedilla , A. (2015). Ansiedad competitiva, competitividad y vulnerabilidad a la lesión deportiva: perfiles de riesgo. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el Deporte*, 10(2), 293-300.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747015.pdf>
- Ríos Garit, J., Pérez Surita , Y., Fuentes Domínguez, E., y Armas Paredes, M. M. (2019). Efecto de las lesiones deportivas sobre variables psicológicas en lanzadores de béisbol. *Revista de ciencia y tecnología en la Cultura Física*, 14(3).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522019000300403](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522019000300403)
- Ríos Garit, J., y Pérez Surita, Y. (2021). Factores psicológicos relacionados con las lesiones en deportistas de baloncesto de alto rendimiento en una provincia de Cuba. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(5), 1-8.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180469385016>
- Rodal Aba, F., García Soidá, J. L., y Arufe Giráldez, V. (2013). Factores de riesgo de lesión en atletas. *Revista Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(23), 70-74. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732289014.pdf>
- Rodríguez Romero, J., Maestre Baidez, M., y Cantón Chirivella, E. (2018). Entrenamiento psicológico mediante el coaching motivacional en alto rendimiento: una experiencia en

- marcha atlética. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 3(2), 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.5093/rpadef2018a11>
- Rodríguez, J. R. (2018). Mindfulness: cuadernillo de introducción al Mindfulness. 3(43). <https://doi.org/doi:10.13140/RG.2.2.24206.82246>
- Rodríguez-Hernández, J. M. (2015). Accidentes y lesiones: Necesidad de cambio de paradigma. *Revista de Salud Pública*, 17(3), 321-322. <https://www.redalyc.org/pdf/422/42242624001.pdf>
- Rubio, V. J., Olmedilla, A., Fuster Parra, P., Pujals, C., y García Mas, A. (2018). A Bayesian Approach to Sport Injuries Likelihood: Does Players Self-Efficacy and Environmental Factors Plays the Main Role. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01174>
- Salcido Otáñez, Y. E., López Walle, J. M., y Morales Elizondo, D. E. (2022). Variables e intervenciones psicológicas en lesiones deportivas. *Revista de Divulgación Científica FOD*, 1(1), 37-46. <https://rdcfod.uanl.mx/index.php/articulos/article/view/126>
- Sánchez Beleña, F., y García- Naveira Vaamonde, A. (2017). Sobreentrenamiento y deporte desde una perspectiva psicológica: estado de la cuestión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico.*, 2(2), 1-12. <https://www.redalyc.org/pdf/6138/613868612006.pdf>
- Solé, S., Carrançá, B., Serpa, S., y Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 501-508. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674032.pdf>

Vasquez Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000100006&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000100006&script=sci_abstract)

# Anexos

## OPCIÓN TITULACIÓN

**Fecha:** 20 de marzo del 2024

**Dirigido a:** Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.  
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

**Solicitante:** Ana Belen Medina Alvarez - N° Celular 0962688514

**Carrera:** Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Año/Ciclo:** Octavo **Paralelo:** "B"

**Asunto:** Me dirijo a usted para comunicarle que, he escogido como opción de titulación, previa a la obtención del Título de Licenciado/a Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, acogerme a Trabajo de Titulación.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



**Ana Belen Medina**  
[belenm.a2019@gmail.com](mailto:belenm.a2019@gmail.com)

[www.ucacue.edu.ec](http://www.ucacue.edu.ec)

## APROBACIÓN DE TEMA Y DESIGNACIÓN DE DIRECTOR

**Fecha:** 26 de julio del 2024

**Dirigido a:** Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.  
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

**Solicitante:** Ana Belen Medina Alvarez- N° Celular 0962688514

**Carrera:** Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Año/Ciclo:** Octavo **Paralelo:** "B"

**Asunto:** Solicito a usted, y por su digno intermedio al Consejo Directivo, se sirva aprobar el tema y diseño de mi Ensayo o Artículo Académico: **"La lesión deportiva: Un análisis desde el punto de vista psicológico"**, y sugiero designar como mi Directora a: Lcda. Zoila Torres Palchisaca, Mgs.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



**Ana Belen Medina**

[ana.medina.17@est.ucacue.edu.ec](mailto:ana.medina.17@est.ucacue.edu.ec)

[www.ucacue.edu.ec](http://www.ucacue.edu.ec)

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN**  
**Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

<b>ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b>
---

**PERIODO:** SEPTIEMBRE 2023 – FEBRERO 2024

**ASIGNATURA:** INTEGRACIÓN CURRICULAR 1

**CONTENIDO**

**1. ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Autora:** Ana Belén Medina Alvarez

**Tutora:** Lic. Zoila Torres Palchisaca, Mgs.

**Ciclo:** 7mo B

## **ESQUEMA DEL ANTEPROYECTO DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

### **1. Título del Trabajo de Investigación (entre 12 y 15 palabras)**

La lesión deportiva: Un análisis desde el punto de vista psicológico

### **2. Línea y sublínea de Investigación**

- a. Línea: Educación, actividad física y deporte
- b. Sublínea: Educación Física, Deporte y Recreación

### **3. Problematicación (2 párrafos como mínimo)**

En el ámbito deportivo, uno de los problemas a los que se debe enfrentar el profesional de la psicología es el de las lesiones, un inevitable riesgo, innato a la práctica de cualquier modalidad deportiva, que condiciona no sólo el rendimiento, sino también a la salud y las relaciones interpersonales del deportista, lo cual afecta negativamente al deportista no solo en el nivel competitivo sino a nivel personal del individuo.

Cualquier disciplina deportiva requiere altas demandas físicas, técnico-tácticas y psicológicas, lo cual como consecuencia de la alta intervención en horas de entrenamiento y por la exigente competición es el riesgo de sufrir una lesión. Como señala Berengüí y Puga (2015):

Altas exigencias físicas: la mayor inversión en tiempo de entrenamiento y la enorme carga física y mental que conllevan las exigencias de la competencia a menudo ponen al cuerpo de los atletas en condiciones extremas, lo que lleva a una mayor probabilidad de lesiones. (p.115)

Otro factor para la consecuencia de una lesión es el estrés, lo que lleva a que el deportista tenga mayor susceptibilidad a tener o contraer una lesión; Flores et al. (2017) al respecto indica que practicar un deporte con fines competitivos genera estrés ante la necesidad de mantener un sistema de competencia, obtener resultados positivos con eficacia en las acciones motrices, eleva las posibilidades de sufrir una lesión con daños físicos y psicológicos.

En éste sentido, los bajos niveles de autoconfianza, de control emocional, de la atención y de la actitud se relacionan también con una mayor cantidad de lesiones, así como un menor control del afrontamiento negativo y de la actitud se asocia a lesiones de mayor gravedad, (Ríos y Pérez, 2021).

Por otro lado, el tratamiento de una lesión deportiva generalmente se la considera dentro del punto de vista fisiológico, con terapias de recuperación del miembro afectado, dejando muchas veces del lado el tratamiento psicológico, y el acompañamiento al deportista, tanto como medio de prevención, tratamiento y reinserción a la actividad deportiva.

¿Cómo la psicología ayuda en la prevención y tratamiento de la lesión deportiva?

#### **4. Justificación (un párrafo cada literal)**

##### **a) Importancia Teórica**

El presente trabajo investigativo se enfoca en analizar desde la rama de la psicología deportiva un aspecto relevante como son las lesiones, que afectan negativamente al deportista no solo en el nivel competitivo sino a nivel personal, por lo tanto, es de suma importancia contar con los conocimientos y orientaciones teóricas sobre el manejo de este tipo de condiciones, para ayudar al deportista en su recuperación y regreso a la competencia.

##### **b) Resultados esperados**

Una vez finalizada la investigación se aspira a contar con un acervo bibliográfico sobre el uso de la psicología en la prevención y tratamiento de la lesión deportiva mediante la consulta en fuentes confiables como Redalyc, Scielo, Scopus, Google Académico y las bases de datos de la Universidad Católica de Cuenca y así obtener la mayor cantidad de información contrastada sobre el tema de estudio.

### **c) Factibilidad**

Este trabajo es factible de ser realizado pues se cuenta con abundante información sobre el tema de que se va a abordar durante este trabajo, ya que muchos autores se han interesado por investigarlo bajo diferentes visiones, lo cual permite que se desarrolle con información verídica y actualizada. Por otro lado, se cuenta con el acceso a diferentes plataformas digitales de información como las de la Universidad Católica de Cuenca que brinda acceso a diferentes redes académicas. Todo esto permitirá obtener un trabajo con una óptima sustentación teórica sobre la lesión deportiva, sus orígenes y tratamientos desde el punto de vista psicológico.

### **5. Preguntas científicas (2 como mínimo)**

¿Cuáles son los medios de prevención y tratamiento de la lesión deportiva desde el punto de vista psicológico?

¿Cuáles son los factores psicológicos que influyen en la consecución de la lesión deportiva?

### **6. Objetivos**

#### **a. Objetivo General**

- Analizar desde el punto de vista psicológico las causas, prevención y el tratamiento de la lesión deportiva, mediante la revisión bibliográfica de diferentes fuentes de información.

#### **b. Objetivos específicos**

- Revisar diferentes fuentes bibliográficas sobre la lesión deportiva mediante un análisis desde el punto de vista psicológico.
- Analizar la información obtenida sobre la prevención, tratamiento y factores que intervienen en la lesión deportiva desde el punto de vista psicológico.

## **7. Fundamentación teórica (3 paginas máximo)**

De acuerdo a Rodríguez (2015), la lesión es cualquier tensión en el cuerpo que impide al organismo funcionar correctamente y que requiera un proceso de recuperación, en el mismo sentido Forero et al. (2006) señala que una lesión es un término utilizado para cualquier proceso que implique una destrucción o alteración de un tejido o parte del cuerpo, es decir es un daño corporal, provocado por caídas, golpes, enfermedades que afectan negativamente al organismo.

Por otro lado, y de manera más específica Basto y Montoya (2021), definen a la lesión deportiva (LD) como cualquier molestia musculo esquelético, que es producida durante la práctica de algún deporte, ya sean estas con fines recreativos por salud o de manera profesional, siendo la causa principal un accidente natural deportivo o sobre esfuerzo del deportista. Además, para que se considere una lesión deportiva debe existir una relación causal entre la actividad deportiva y la patología, lo cual obliga al deportista modificar o abandonar el entrenamiento. También Osorio et al. (2007) indican que una lesión deportiva es cualquier tipo de lesión, dolor o daño físico que se produce durante la práctica deportiva o en alguna competición y que requiere atención médica, independientemente de que tenga que ausentarse de las sesiones de entrenamiento o en sí de algunas competencias, es decir, es un síntoma doloroso provocado, al menos temporalmente por una acción o gesto técnico que ejecutó el deportista.

En el mismo sentido, Rodal et al. (2013) señalan que las lesiones deportivas son problemas físicos producidos durante la práctica activa de algún deporte, que afecta negativamente al rendimiento deportivo y que provoca que los atletas abandonen de manera definitiva o temporal los entrenamientos o a la competición debido al exceso esfuerzo físico, mismo que requieren un diagnóstico anatómico del tejido dañado y el adecuado tratamiento, para que seguidamente siga con el tiempo de recuperación. El artículo de Herrero et al. (2019)

con respecto a la lesión deportiva manifiestan además que para su recuperación se requiere de reducción o cese de la actividad física durante un periodo de tiempo con atención médica.

Por otro lado, comprender las causas de las lesiones deportivas, dejando de lado la correcta ejecución de los gestos técnicos de un movimiento y centrándose en el componente psicológico, muchos autores consideran que existen variables intrínsecas y extrínsecas y que dicha combinación pueden representar un factor de riesgo. Es así que luego de realizar una búsqueda bibliográfica para este trabajo investigativo, se identificó al estrés como la variable más común precursora de una lesión deportiva, sin embargo, es necesario aclarar que el estrés es una respuesta adaptiva del organismo ante estímulos recibidos externamente a través de los sentidos. Por lo tanto, una mala gestión del estrés, es decir, la falta de recursos para afrontarlo, en un ambiente deportivo significa un importante problema de ansiedad. Es importante aclarar que el estrés y ansiedad se han considerado sinónimos, pero el estrés se relaciona con el movimiento (motriz) y la ansiedad con lo cognitivo o también percepción (anticipación) de situaciones estresantes (Guerra et al., 2017).

Desde el punto de vista de Abenza (2012), los factores que pueden desencadenar las LD deben clasificarse en el ámbito físico o en la ejecución técnica y psicosocial, tales como: acontecimientos de la vida, capacidad de concentración, rasgos de personalidad, estrés, entre otros, siendo estos factores pueden considerarse unos de los factores más comunes que proceden a la aparición de lesiones deportivas.

Para el tratamiento de una lesión deportiva existen múltiples recursos como el Coaching deportivo y el Mindfulness. En lo que respecta al coaching deportivo este se define como un recurso diseñado para mejorar o potenciar los talentos de los atletas, especialmente de los de élite, y en la opinión de Fernández et al. (2015) es “una increíble herramienta que puede desatar todo lo que llevas dentro en tan solo unas conversaciones dirigidas por un profesional” (p.18).

Es decir el coaching debe ser un proceso de entrenamiento planificado, paralelo a la preparación física y técnica de los deportistas para que sus capacidades cognitivas y emocionales estén preparadas y dirigidas hacia resultados positivos.

Al respecto, Fraile (2013) considera que el coaching deportivo va más allá de la mejora deportiva, es decir, “es un acompañamiento a nivel emocional, afectivo y psicológico” (p.2), lo cual tiende a provocar cambios globales o mejoras de comportamiento en el deportista. Es decir, si un deportista se lesiona, luego de interactuar con un coaching, tendrá la capacidad de actuar de manera diferente ante una situación inestable o estresante que atente contra la integridad física. Por lo tanto, al utilizar el coaching como herramienta para mejorar el comportamiento y el autoconocimiento, los deportistas pueden gestionar mejor el estrés y evita llegar a un estado de ansiedad, lo cual como con secuencia posibilita mantener elevada la autoconfianza y una buena concentración durante la competición (González et al., 2017).

Si se considera que el estrés es un principal factor que afecta a un deportista, hay que indicar que el Mindfulness ha demostrado su utilidad en este sentido. Así, Vasquez (2016) señala que ayuda a tratar trastornos mentales y también físicos, a más del estrés, trastornos de ansiedad, entre otros. El concepto de mindfulness, derivado de la tradición budista y traído a Occidente, es definido por Solé et al. (2014) como centrarse deliberadamente en el momento presente, sin conceptualizarlo, ni juzgarlo, y aceptarlo abiertamente los sentimientos o situaciones y su contenido se orienta a: respiración consciente, body-Scan (escáner corporal), meditación de conciencia plena, yoga consciente y meditación .

Esto significa que esta intervención tiene como objetivo entrenar a la mente a través de la regulación emocional, para reconocer su situación actual sin juzgar, para darse cuenta de que varios factores externos o internos son temporales y conducen a una toma de decisión consciente. Las actitudes y la receptividad personal al cambio, proyectadas en la vida personal

deportiva de un individuo, le ayudaran a gestionar los diversos factores psicológicos que pueden llevarse a sufrir en una lesión deportiva. Para situar aún más estos pensamientos sobre el estrés, se puede manifestar que el mindfulness tiene como objetivo primordial calmar la mente de manera consiente y voluntariamente, detener los pensamientos automáticos y responder al estrés con más automaticidad (Rodríguez, 2018).

### **Estado de Arte**

En los artículos encontrados para la presente investigación existe una predominancia en el Continente Europeo (España), por otra parte, en países del Continente Americano como es México y Costa Rica. La población más común fueron jóvenes deportistas y los temas más abordados fueron: psicología y lesión deportiva, impacto psicológico de las lesiones deportivas, modelo global psicológico de las lesiones deportivas, influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas, entre otros. Además, los resultados más comunes en las investigaciones obtenidas fueron que el factor más relevante del origen de una lesión deportiva es el estrés (factor psicológico) que al ser mal direccionado recae en ansiedad, seguido de un exceso de entrenamiento que se relaciona con el factor físico.

Mediante una revisión bibliográfica de las intervenciones basadas en el coaching deportivo y Mindfulness 2 investigaciones cada uno, son herramientas psicológicas que pueden disminuir los riesgos de sufrir o contraer una LD, ya que son herramientas que aportan grandes beneficios en la vida de los deportistas como el bienestar y salud psicológica percibida, con ello la mejora de recursos de afrontamiento ante la situación que presenta.

## **8. Metodología**

Para realizar esta revisión bibliográfica se utilizó la plataforma digital de la Universidad Católica de Cuenca, la cual nos permitió acceder a las diferentes redes académicas para obtener toda la información necesaria. Las bases de datos utilizadas son Redalyc, Google Académico,

Scielo y Scopus. Los 20 artículos incluidos en esta revisión fueron identificados mediante los términos de búsqueda: psicología y lesiones deportivas, factores psicológicos y lesiones, lesiones deportivas y el uso de la psicología. Estos términos también se utilizaron en el idioma inglés: psychology and sports injuries, psychological factors and injuries, sports injuries and the use of psychology. De manera más específica se utilizó en la búsqueda el concepto “la lesión deportiva: un análisis desde el punto de vista psicológico”. En esta revisión bibliográfica se seleccionó artículos en el idioma español e inglés que contienen resultados de investigaciones publicadas desde 2010 hasta la actualidad.

En la búsqueda se utilizaron diferentes criterios de inclusión y exclusión con el objetivo de afinar aún más la búsqueda y decidir que artículos e investigaciones considerar al momento de recopilar datos en esta revisión bibliográfica.

#### **Criterios de inclusión**

- Son artículos y estudios con base científica.
- Artículos en idioma español e inglés.
- Contenido publicado entre el 2010 y 2024

#### **Criterios de exclusión**

- No están basados en artículos y estudios científicos (9 investigaciones de tesis)
- Artículos publicados fuera del plazo anual establecido (7)
- Artículos que no se puede acceder a ellos (4)

Es por ello que para la presente investigación quedaron seleccionados 20 artículos, de ellos 2 artículos en idioma inglés.

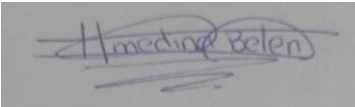
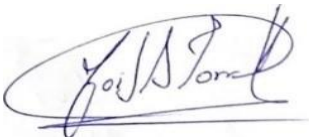
## 9. Referencias bibliográficas.

- Abenza Cano, L. (2012). Psicología y lesiones deportivas: Un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(19), 60-70. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163024659010.pdf>
- Basto Mancipe, Z., y Montoya González, S. (2021). Lesiones deportivas y enfermedades presentadas durante los Juegos Universitarios Nacionales ASCUN 2018. *Iatreia*, 34, 307-315. <https://www.redalyc.org/journal/1805/180569430003/180569430003.pdf>
- Berengüí Gil, R., y Puga, J. L. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 113-129. <https://www.redalyc.org/pdf/4767/476747240005.pdf>
- Fernández Cuadri, J., Fierro Suero, S., y Palma Rodríguez, I. (2015). El coaching. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 18-33. [https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/11633/El\\_Coaching.pdf?sequence=2](https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/11633/El_Coaching.pdf?sequence=2)
- Flores Moreno, P. J., Pérez Ruvalcaba, S. L., Salazar C, C. M., Manzo Lozano, E. G., López Gutiérrez, C. J., Barajas Pineda, L. T., y Medina Mendoza, E. J. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 199-209. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf>
- Forero, S. S., Triana, M. A., Andrade, J. F., Cayetano Jimeno, J., y Navarro, J. R. (2006). prevención de lesiones: una estrategia de salvación para la sociedad moderna. *Revista de la Facultad de Medicina*, 54, 211-218. <https://www.redalyc.org/pdf/5763/576363926007.pdf>

- Fraile Aranda, A. (2013). El Coaching como estrategia pedagógica para la mejora del autoconocimiento de los educadores deportivos. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1-13.  
[https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8017/El\\_coaching\\_como\\_estrategia.pdf?sequence=2](https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/8017/El_coaching_como_estrategia.pdf?sequence=2)
- Guerra Santiesteban, J. R., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., y Romero Frómeta, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200021](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021)
- González Campos, G., Valdivia Moral, P., Canchón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., y 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.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- Herrero, T. V., Ramírez Iñiguez de la Torre, V., Capdevila García, L., Torres Alberich, I., y Torres Vicente, A. (2019). Lesiones prevalentes en deporte profesional: revisión bibliográfica. *Asoc Esp Espec Med*, 28, 1-82.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n1/1132-6255-medtra-28-01-66.pdf>
- Osorio Ciro, J. A., Clavijo Rodríguez, M. P., Arango V., E., Patiño Giraldo, S., y Gallego Ching, I. C. (2007). Lesiones deportivas. *Iatreia*, 20, 167-177.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1805/180513859006.pdf>
- Ríos Garit, J., y Pérez Surita, Y. (2021). Factores psicológicos relacionados con las lesiones deportivas. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(5), 1-8.  
<https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=180469385016>

- Rodal Aba, F., García Soidá, J. L., y Arufe Giráldez, V. (2013). Factores de riesgo de lesión en atletas. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 70-74.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732289014.pdf>
- Rodríguez Hernández, J. M. (2015). Accidentes y lesiones: Necesidad de cambio de paradigma. *Revista de Salud Pública*, 17(3), 321-322.  
<https://www.redalyc.org/pdf/422/42242624001.pdf>
- Rodriguez, J. R. (2018). Mindfulness: cuadernillo de introducción al Mindfulness. 3(43).  
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24206.82246>
- Solé, S., Carranca, B., Sidonio, S., y Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 501-508.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674032.pdf>
- Vasquez Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000100006&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972016000100006&script=sci_abstract)

**Validación del anteproyecto:**

<p><b>Elaborado por:</b> <b>Ana Belén Medina</b></p>	<p><b>Revisado por:</b> <b>Mgt. Zoila Torres P.</b></p>
<p> ..... <b>Estudiante</b></p>	<p> ..... <b>Tutora Académico</b></p>



Universidad  
Católica  
de Cuenca

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE

OFICIO TURNITING

### INFORME TURNITIN

Lcda. Zoila Guillermina Torres Palchisaca, Mgs. Docente-Tutora del Trabajo de Titulación en la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Católica de Cuenca, certifica que el trabajo titulado **LA LESIÓN DEPORTIVA: UN ANÁLISIS DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO** elaborado por la estudiante **ANA BELEN MEDINA ALVAREZ** portadora de la cédula de identidad **0303152417** ha sido controlado por el sistema Turniting reflejando una similitud del 4 % con las fuentes bibliográficas, se adjunta la respectiva evidencia.

Azogues, 25 de junio del 2024

Lcda. Zoila Torres Palchisaca, Mgs.

C.I. 0102289659

# LA LESIÓN DEPORTIVA: UN ANÁLISIS DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO

*por Ana Belen Medina Alvarez*

**Fecha de entrega:** 18-jun-2024 02:29p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2404940069

**Nombre del archivo:** TURNITIN.docx (105.35K)

**Total de palabras:** 4458

**Total de caracteres:** 24983

## LA LESIÓN DEPORTIVA: UN ANÁLISIS DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO

### INFORME DE ORIGINALIDAD

**4%**

INDICE DE SIMILITUD

**3%**

FUENTES DE INTERNET

**1%**

PUBLICACIONES

**1%**

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

1%

★ **issuu.com**

Fuente de Internet

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

## DESIGNACIÓN DE DOCENTES REVISORES

**Fecha:** 25 de junio del 2024

**Dirigido a:** Dr. Bolívar Cabrera Berrezueta, PhD.  
DECANO DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN.

**Solicitante:** Ana Belen Medina Alvarez- N° Celular 0962688514

**Carrera:** Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

**Año/Ciclo:** Octavo                      **Paralelo:** "B"

**Asunto:** Solicito a usted, se sirva designar a los docentes revisores de mi Ensayo o Artículo Académico.

Por la favorable acogida que se sirva dar a la presente, anticipo mi agradecimiento.



**Ana Belen Medina**  
**[belenm.a2019@gmail.com](mailto:belenm.a2019@gmail.com)**

**Ana Belen Medina Alvarez** portadora de la cédula de ciudadanía N° **0303152417**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“La lesión deportiva: Un análisis desde el punto de vista psicológico”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **29 de julio de 2024**



**Ana Belen Medina Alvarez**

**0303152417**