

Programas de intervención psicológica en procesos de rehabilitación de lesiones deportivas

Verónica Gómez-Espejo¹, Alejandro Garcia-Mas², Enrique Ortega³, Aurelio Olmedilla¹

¹Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. ²Facultad de Psicología. Universidad de las Islas Baleares. ³Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00071

Recibido: 29/10/2021
Aceptado: 26/11/2021

Resumen

Introducción: El presente trabajo tiene como objetivo revisar las publicaciones respecto de las intervenciones psicológicas aplicadas en los procesos de rehabilitación de deportistas lesionados hasta el año 2020.

Material y método: Se realizó una búsqueda bibliográfica en la base de datos electrónica Web of Science (WoS) de acuerdo con las líneas de recomendación para revisiones sistemáticas y meta-análisis de la guía PRISMA. Para ello, se utilizaron los términos de búsqueda *sport injur**, *psycho** y *rehabilitation*. Los criterios de inclusión utilizados fueron: 1) tener como objeto de estudio la medición de variables psicológicas durante la fase de rehabilitación de una lesión deportiva; 2) ser de carácter empírico y; 3) la aplicación de un programa de entrenamiento psicológico como parte del tratamiento en la rehabilitación de la lesión deportiva.

Resultados: Tras aplicar las estrategias de búsqueda, se obtuvieron un total de 394 artículos, de los cuales tras eliminar los que no cumplían los criterios de exclusión se redujeron a 15 artículos.

Conclusiones: Los resultados muestran que los programas de intervención psicológica más utilizados en la rehabilitación de deportistas lesionados han sido la relajación, la visualización, el establecimiento de objetivos y el Mindfulness. Por su parte, las variables psicológicas más estudiadas fueron el dolor, la adherencia a la rehabilitación y la autoeficacia. Finalmente, la aplicación de intervención psicológica en el proceso de rehabilitación del deportista lesionado se mostró eficaz, para el objetivo que perseguía, en 13 de los 15 trabajos objeto de estudio.

Palabras clave:

Lesión deportiva. Rehabilitación.
Psicología. Entrenamiento psicológico.
Deporte.

Psychological programs in sport injury rehabilitation

Summary

Introduction: This paper aims to review the publications regarding the psychological interventions applied in the rehabilitation processes of injured athletes until 2020.

Material and method: A datasearch were conducted in Web of Science (WoS) databases according to the recommendations and criteria established in the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis (PRISMA) statement guidelines. To do this, the search terms *sport injur**, *psycho** and *rehabilitation* were used. The inclusion criteria used were: 1) to have as an object of study the measurement of psychological variables during the rehabilitation phase of a sports injury; 2) be empirical in nature and; 3) the application of a psychological training program as part of the treatment in the rehabilitation of the sports injury.

Results: After applying the search strategies, a total of 394 articles were obtained, of which after eliminating those that did not meet the exclusion criteria were reduced to 15 articles.

Conclusions: The results show that the most used psychological intervention programs in the rehabilitation of injured athletes have been relaxation, guided imagery, goal-setting and mindfulness. On the other hand, the most studied psychological variables were pain, adherence to rehabilitation and self-efficacy. Finally, the application of psychological intervention in the rehabilitation process of the injured athlete was effective, for the objective pursued, in 13 of the 15 works under study.

Key words:

Sport injur. Rehabilitation.
Psychology. Psychological training.
Sport.

Correspondencia: Verónica Gómez Espejo
E-mail: veronica.gomez2@um.es

Premio SEMED a la Investigación 2021