

Entrenadores

Autocuidado

***MENTALMENTE
FUERTES***

PSIC.H. ALICIA CAMPS CÓRDOVA

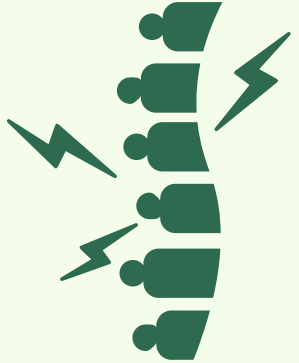
¿QUÉ ES UNA LESIÓN?



Una lesión es cualquier **daño o alteración, física o funcional**, **que ocurre en los tejidos o estructuras del cuerpo humano.**

Puede ser provocada por accidentes, golpes, enfermedades, agentes externos o esfuerzos repetitivos, afectando desde la piel hasta los órganos internos.

SI NO TE CUIDAS UNA LESIÓN...



...una simple lesión puede convertirse en un problema crónico o incapacitante. Ignorar las señales de tu cuerpo provoca...

- *Dolor persistente a largo plazo*
- *Pérdida de movilidad y rigidez en la zona afectada.*
- *Lesiones secundarias causadas por forzar otras partes del cuerpo para compensar el dolor.*

CONSECUENCIAS EMOCIONALES



Frustración y enojo

Ansiedad

**Tristeza y síntomas
depresivos**

Culpa

Desesperanza

Estrés crónico

Según González - García, Martínez & Trinidad

Durante el entrenamiento, en la competición o incluso en las relaciones sociales, **el entrenador ejerce una gran influencia sobre los deportistas.**

(Jowett & Cockerill, 2003; Hollembeak & Amorose 2005; Dell's Antonio & Cuoto, 2014; Ignacio et al., 2017).

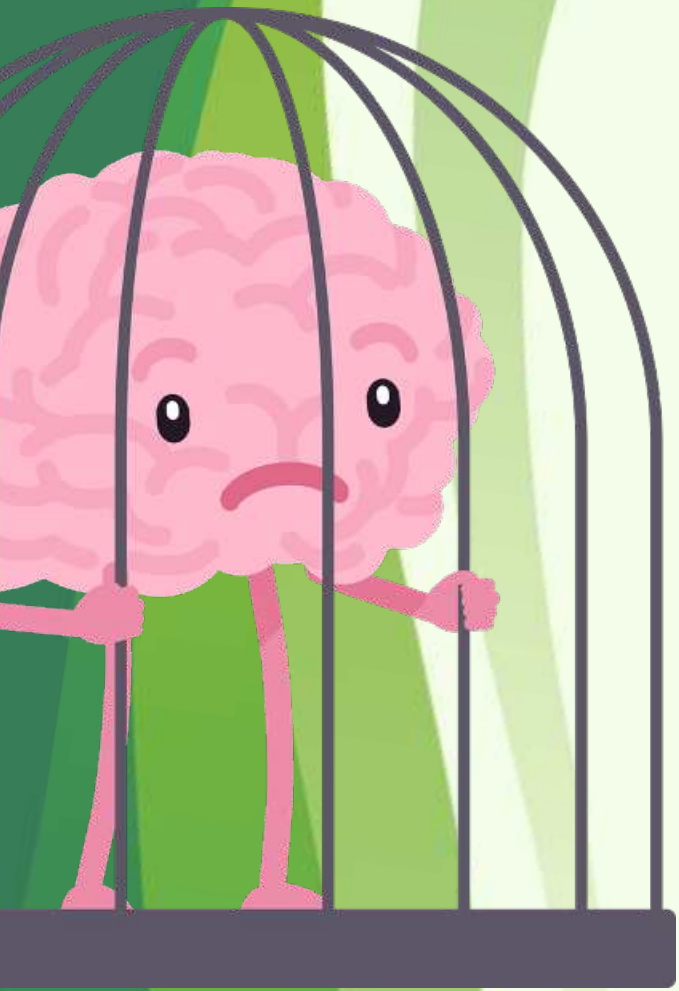


DESTACAN CUATRO FACTORES DE RIESGO:

- *La carga de trabajo*
- *El bienestar de los jugadores*
- *La calidad de la comunicación interna*
- *El estilo de liderazgo en el entrenador principal*



SALUD MENTAL ANTE UNA LESIÓN



Una lesión altera tu vida y tu MENTE:

- Se debe **priorizar** el establecimiento de una **nueva rutina**.
- Mantener **metas claras y alcanzables**
- Buscar **apoyo psicológico**

LABOR DEL ENTRENADOR

Dimensiones del acompañamiento

Apoyo emocional:

El entrenador **debe validar las emociones del atleta** (frustración, miedo, tristeza) y **mantenerlo integrado en la dinámica** del grupo o equipo para *evitar el aislamiento*.



Coordinación médica:

Mantener una **comunicación fluida con fisioterapeutas o médicos** deportivos es clave para asegurar que **las cargas de entrenamiento se ajusten a los tiempos reales de recuperación.**

Redefinición de metas:

Establecer **nuevos objetivos de corto plazo** enfocados en la **recuperación**, lo que ayuda a medir el progreso y mantiene la motivación alta.

Adaptación técnica:

Modificar la rutina para *trabajar en zonas no lesionadas (fuerza compensatoria, flexibilidad)* o **enfocarse en el trabajo táctico y de visualización.**

RECURSOS Y FUENTES DE APOYO

Perspectiva en Psicología Deportiva

Explorar programas de intervención y manejo del estrés en deportistas lesionados.

- *Reestructuración cognitiva.*
- *Visualización.*
- *Entrenamiento en relajación.*
- *Establecimiento de objetivos.*



Guías para Entrenadores

Técnicas para adoptar un papel activo y empático durante el proceso de sanación.

- *Escucha activa*
- *Validación emocional*
- *Lenguaje claro y empatía*
- *Presencia y comunicación no verbal*
- *Promoción de la autonomía*

