

Antecedentes psicológicos de lesión: estrés y contexto

Los antecedentes psicológicos de lesión son características y experiencias previas que se estudian por su relación con el riesgo deportivo; su condición de antecedente no demuestra una causa de lesión individual.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Lesiones y rehabilitación

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5101 palabras de cuerpo

Resumen

El estudio de antecedentes psicológicos amplía las preguntas sobre lesión deportiva hacia estrés, valoración y contexto. Esta monografía distingue activación y ansiedad, explica el modelo de Andersen y Williams y su revisión para lesiones agudas, y examina personalidad, historia de estrés y afrontamiento. Conserva resultados heterogéneos y compara la frecuencia de hallazgos con las asociaciones marginales o pequeñas relatadas en una síntesis posterior. También diferencia medición, mecanismos e intervención, sin convertir una característica psicológica en causa de lesión individual. Las agendas de lesión crónica y conmoción mantienen sus preguntas propias. El caso didáctico de un equipo universitario permite leer demandas y recursos situados. La exposición utiliza capítulos completos y estudios citados secundariamente, con población, temporalidad y límites explícitos.

Palabras clave: antecedentes de lesión; estrés deportivo; valoración cognitiva; ansiedad competitiva; historia de estrés; recursos de afrontamiento; riesgo de lesión

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/antecedentes-psicologicos-de-lesion-estres-y-contexto.html>

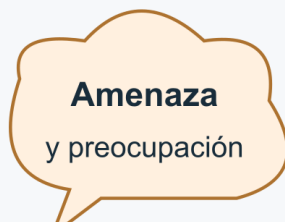
ACTIVACIÓN, ANSIEDAD Y ESTRÉS

Distinguir nivel, amenaza y valoración de demandas



ACTIVACIÓN

Puede aumentar
sin amenaza



ANSIEDAD

Componentes
cognitivo y somático



ESTRÉS

Desajuste percibido
con consecuencias

La respuesta corporal y su interpretación son objetos distintos

Ninguna de estas imágenes clasifica quién sufrirá una lesión

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Arco, nube y balanza son convenciones didácticas sin escala ni predicción individual. Base conceptual: activación, ansiedad y estrés diferenciados por Tod (2022), capítulo 5 [2].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022).

1. Qué significa estudiar un antecedente psicológico

Un antecedente psicológico de lesión es una característica o experiencia previa que se estudia por su relación con la aparición de lesiones deportivas. La palabra antecedente identifica un lugar temporal y una pregunta de investigación; no establece por sí misma una causa. Renee N. Appaneal y Stephanie Habif organizan esa pregunta mediante personalidad, historia de estrés y recursos de afrontamiento. Leslie Podlog, Stefanie Podlog y Jeffrey G. Caron sitúan los factores psicológicos junto con dimensiones interpersonales y biológicas, distinguiendo riesgo, rehabilitación y retorno al deporte.^{[1][3]}

La pregunta central es cómo se relacionan estrés y contexto con el riesgo de lesión, y qué permiten concluir los modelos y estudios disponibles. Una lesión deportiva es un resultado físico. Incorporar experiencias psicológicas amplía lo que se investiga, sin sustituir el estudio de las demandas corporales o de las condiciones de práctica. El capítulo de lesiones explica que el interés por estas relaciones procede en parte de investigaciones sobre estrés y enfermedad, que después se trasladaron al deporte.^[1]

Las primeras investigaciones reseñadas encontraron asociaciones entre estrés vital y lesión en jugadores de fútbol americano, mientras otros estudios, como los de voleibol, no mostraron la misma relación. Appaneal y Habif presentan esa

inconsistencia como una razón para desarrollar un marco teórico. El modelo no nació de una regla que funcionara de modo uniforme en todas las disciplinas. Su función fue organizar variables, plantear relaciones y orientar investigaciones posteriores.^[1]

El capítulo de 2013 se apoya en una revisión de 70 estudios publicados y no publicados, realizados con deportistas competitivos entre 1965 y 2009. La síntesis de 2021 incorpora un balance posterior y preguntas aún pendientes. Son dos momentos de la investigación que conviene leer en conjunto: el primero describe amplitud y diversidad del campo; el segundo permite valorar la magnitud de ciertas asociaciones y separar tipos de lesión.^{[1][3]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un equipo quiere comprender por qué aumentaron sus lesiones durante una temporada. Preguntar por experiencias de estrés puede aportar una dimensión relevante, pero el resultado requiere información sobre lesiones, exposición deportiva y condiciones físicas y sociales. Si un participante estaba preocupado antes de lesionarse, esa coincidencia temporal no demuestra que la preocupación produjera su lesión.

2. Activación, ansiedad y estrés responden a preguntas distintas

David Tod distingue tres términos que en conversaciones cotidianas suelen intercambiarse. La activación se refiere al nivel de excitación del deportista, desde estados bajos hasta estados elevados. La ansiedad implica percepción de amenaza y preocupaciones, nerviosismo o aprensión. El estrés aparece cuando se percibe que las capacidades no bastan para afrontar una demanda y que el fracaso tiene consecuencias significativas. Estas definiciones impiden convertir cualquier respuesta corporal intensa en un mismo fenómeno.^[2]

Concepto	Qué describe	Distinción útil para investigar
Activación	Nivel de excitación	Puede ser elevado sin amenaza percibida
Ansiedad	Amenaza y respuestas de preocupación	Incluye componentes cognitivos y somáticos
Estrés	Desajuste percibido entre demanda y capacidad con consecuencias importantes	Necesita conocer valoración y contexto

Tod ilustra que una persona puede estar muy activada al ganar una competición y no experimentar ansiedad. La ansiedad somática concierne a cómo interpreta sensaciones fisiológicas; la cognitiva incluye preocupaciones y expectativas negativas. Un corazón acelerado es una respuesta corporal, mientras considerarlo

una señal de peligro o de entusiasmo forma parte de la experiencia psicológica. Estudiar ambos objetos requiere conservar su diferencia.^[2]

También distingue ansiedad de rasgo y de estado. La primera describe una predisposición a interpretar situaciones como amenazantes; la segunda, la experiencia del momento. La ansiedad competitiva de rasgo se refiere específicamente a situaciones de competición. Su relación con el estado no es perfecta: una persona habitualmente ansiosa puede vivir una prueba como poco amenazante y otra menos ansiosa puede preocuparse mucho ante un evento particular.^{[2][1]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético: antes de una carrera, dos deportistas describen sensaciones corporales semejantes. Uno las interpreta como preparación y otro teme no poder afrontar la prueba. Ese contraste permite formular preguntas sobre valoración y ansiedad. No proporciona una clasificación de quién se lesionará. El estudio del riesgo necesitaría relacionar experiencias definidas con resultados de lesión y otras condiciones de participación.

La precisión conceptual tiene una consecuencia práctica para la lectura: cuando un estudio menciona estrés o ansiedad, interesa conocer cómo lo definió y midió. La teoría sobre rendimiento y activación no equivale a una teoría sobre aparición de lesiones. Tod revisa propuestas de rendimiento con resultados mixtos; aquí se utilizan sus distinciones para comprender qué variables entran en una investigación de antecedentes.^[2]

3. La valoración ocupa el centro del modelo de estrés y lesión

Appaneal y Habif presentan el modelo de Andersen y Williams (1988) y su revisión por Williams y Andersen (1998). Su propuesta relaciona una situación deportiva potencialmente estresante con la respuesta del deportista y el riesgo de lesión. Personalidad, historia de estrés y recursos de afrontamiento influyen en la valoración. El modelo plantea cómo podrían conectar esos elementos, en lugar de limitarse a comparar una puntuación psicológica con un número de lesiones.^[1]

La valoración primaria se refiere a interpretar un acontecimiento como amenazante o perjudicial y con consecuencias importantes. La secundaria concierne a percibir recursos suficientes para afrontar sus demandas. El capítulo describe ambas como procesos dinámicos y en gran parte no conscientes. Su relación ayuda a entender que una exigencia no tiene un significado psicológico idéntico para todos los participantes.^[1]

El modelo propone que una historia de numerosos estresores, características que amplifican estrés y pocos recursos disponibles pueden acompañar valoraciones que intensifican la respuesta. Estas son relaciones teóricas sobre riesgo. El deporte y la

situación concreta siguen siendo parte de la explicación. Una descripción de recursos o preocupaciones fuera de contexto no representa por completo la respuesta ante una demanda específica.^[1]

La revisión de 1998 incorporó relaciones bidireccionales entre personalidad, historia de estrés y afrontamiento. También limitó el modelo a explicar predicción y reducción del riesgo de lesiones agudas. Las lesiones crónicas o por sobreuso podían involucrar procesos diferentes. Este ajuste impide extender automáticamente una misma cadena explicativa a cualquier problema físico que se produzca en deporte.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: al entrar en una competición nueva, una deportista valora las consecuencias y los recursos que cree tener. Si considera insuficiente su preparación, el investigador podría examinar cómo se relaciona esa valoración con respuestas fisiológicas o atencionales. El modelo orienta la pregunta. Para determinar qué ocurrió en una lesión concreta haría falta una evaluación del acontecimiento y de las demás condiciones pertinentes.

Tod ofrece una lectura compatible mediante cuatro momentos: demandas, interpretación, respuesta y consecuencias conductuales. Su exposición se centra en rendimiento. Compararla con el modelo de lesión aclara un elemento compartido, la valoración, y una diferencia, el resultado que se quiere explicar. Conservar ese cambio de objeto permite conectar conceptos sin afirmar que perder rendimiento sea equivalente a lesionarse.^[2]

VALORAR SIGNIFICADO Y RECURSOS

Relaciones dinámicas propuestas en el modelo de estrés y lesión



[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Las lentes representan preguntas de valoración; no reproducen la figura 2.1 ni establecen efectos individuales. Base conceptual: modelo original de Andersen y Williams y revisión de Williams y Andersen, expuestos por Appaneal y Habif (2013), capítulo 2 [1].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Renee N. Appaneal y Stephanie Habif (2013).

4. La respuesta de estrés reúne propuestas fisiológicas y atencionales

El modelo propone que una respuesta de estrés elevada puede acompañarse de tensión muscular, estrechamiento de la atención periférica y mayor distracción. Appaneal y Habif relacionan la tensión con posibles dificultades de coordinación, y los cambios de atención con reconocimiento de señales, decisiones y reacciones. Son mecanismos formulados para explicar una relación entre experiencia psicológica y riesgo físico; su presencia en el modelo requiere una comprobación propia.^[1]

En su revisión, solo siete estudios incluyeron tanto respuestas de estrés como antecedentes. Las medidas habituales fueron percepciones de vulnerabilidad relacionada con estrés, tiempo de reacción e índices visuales o atencionales. Esta distribución muestra que la amplitud del modelo superaba el número de investigaciones que evaluaban conjuntamente sus partes. Medir una característica previa y registrar lesión no verifica todos los pasos intermedios.^[1]

El capítulo reseña asociaciones con reacciones más lentas y estrechamiento periférico. También describe que este último medió relaciones entre estrés elevado y

resultados de lesión en deportistas universitarios, y entre estrés vital negativo y lesión en deportistas de enseñanza secundaria. Las autoras remiten a Andersen y Williams (1999) y a Rogers y Landers (2005). Se conservan como resultados relatados secundariamente y en sus poblaciones, sin reproducirlos como una causa universal.^[1]

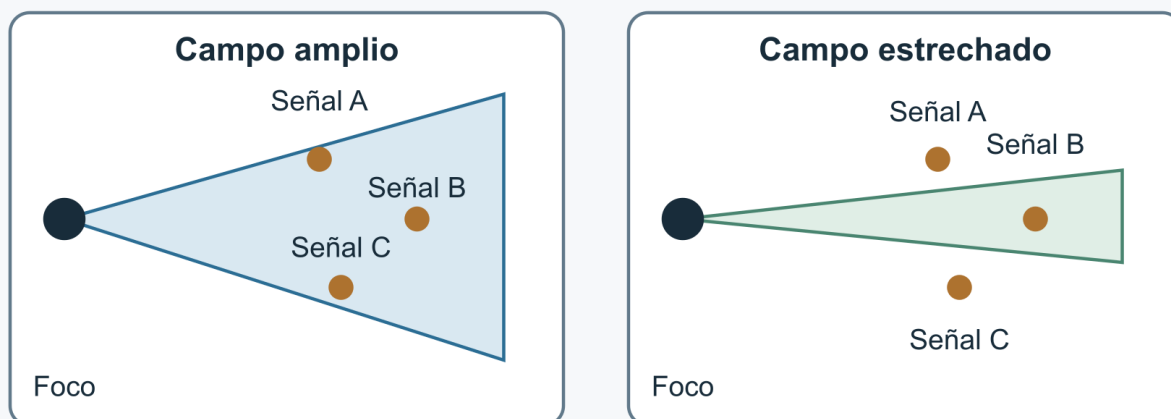
Tod describe tensión, distracción y cambios del campo atencional al explicar el proceso de estrés y sus consecuencias sobre ejecución. La conexión conceptual es pertinente: en ambos capítulos interesa cómo la interpretación puede relacionarse con funcionamiento. Sin embargo, las consecuencias medidas y las condiciones deportivas importan. Una teoría de deterioro de coordinación no determina qué lesión sucederá ni su gravedad.^[2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: en una tarea con varios participantes, una persona presta atención a su preocupación y deja de recoger algunas señales del entorno. Esta escena representa una posibilidad del modelo atencional. No añade una colisión o lesión imaginaria como resultado inevitable. Un estudio tendría que definir qué señales eran pertinentes, cómo se midió la atención y qué relación temporal mantuvo con los resultados físicos.

Separar mecanismo propuesto, indicador observado y lesión registrada permite examinar el modelo con mayor claridad. El tiempo de reacción, por ejemplo, representa una respuesta definida en una tarea; no resume toda la atención de la persona. La investigación de antecedentes se fortalece cuando conserva qué parte de la explicación estudia cada procedimiento.^{[1][2]}

ATENCIÓN Y SEÑALES DEL ENTORNO

Tarea hipotética: dos campos conceptuales, sin medidas ni resultados



El mecanismo propuesto no identifica por sí solo una causa de lesión
Definir tarea, atención y resultado permite poner a prueba la relación

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Las señales y campos son hipotéticos, sin magnitudes ni observaciones inventadas. Base conceptual: estrechamiento periférico, distracción y estudios de respuesta de estrés reseñados por Appaneal y Habif (2013), capítulo 2; proceso de estrés de Tod (2022), capítulo 5 [1-2].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Renee N. Appaneal y Stephanie Habif (2013); David Tod (2022).

5. La personalidad no ofrece un perfil simple de vulnerabilidad

En la propuesta original se incluyeron variables como resistencia psicológica, locus de control, sentido de coherencia, ansiedad competitiva y motivación de logro. Appaneal y Habif explican que 45 estudios de su revisión examinaron personalidad y documentaron más de 20 características diferentes. Aproximadamente el 69 por ciento informó alguna relación significativa con resultados de lesión. La diversidad de variables y la escasez de replicaciones dificultaban una síntesis.^[1]

La ansiedad competitiva fue una de las variables más examinadas. El capítulo la describe como tendencia a interpretar la competición como amenazante y responder con ansiedad elevada. Su relación con lesión se estudia dentro de un marco de reactividad al estrés. Tod aporta la distinción entre predisposición y estado, que permite evitar que una preocupación ocasional se convierta en una etiqueta estable de personalidad.^{[1][2]}

El locus de control ilustra por qué la interpretación debe seguir los resultados. De nueve estudios considerados por Appaneal y Habif, solo dos encontraron relaciones que vinculaban mayor control interno con más lesiones. Ese patrón no respalda una regla sencilla según la cual sentirse responsable o capaz de influir siempre reduciría

el riesgo. Tampoco convierte el control interno en una causa de lesión: muestra resultados limitados y una necesidad de explicación contextual.^[1]

Las autoras describen asociaciones de estados emocionales negativos con lesión, pero también hallazgos sobre vigor o baja ira en la dirección de mayor lesión. Señalan que identificar una personalidad propensa a lesionarse no había resultado fructífero. Esta conclusión conserva tanto el interés por algunas características como la dificultad de convertirlas en un perfil individual predictivo.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un equipo etiqueta como vulnerable a quien parece nervioso y como protegido a quien transmite seguridad. Esa clasificación dejaría fuera la situación, las respuestas y otros factores. El modelo propone investigar relaciones entre características y estrés; los resultados heterogéneos solicitan contrastes más precisos. La impresión externa de tranquilidad tampoco reemplaza lo que la persona comunica sobre sus experiencias.

El balance de 2021 añade que la relación media entre personalidad y lesión fue marginal en el metaanálisis que cita. Ese resultado amplía la cautela ante perfiles simples. La función del concepto en un modelo puede ser relevante para formular hipótesis, mientras la capacidad de una medida concreta para distinguir riesgos necesita evidencia específica.^[3]

6. Historia de estrés, acontecimientos y lesiones previas

La historia de estrés reúne acontecimientos vitales importantes, molestias o contratiempos cotidianos y lesiones previas. Appaneal y Habif la identifican como el área más estudiada del modelo: 49 de los 65 trabajos sobre antecedentes la midieron y cerca del 80 por ciento informó alguna relación significativa. Entre los estudios sobre acontecimientos vitales, su revisión registró asociaciones en 36 de 46. Estas cantidades describen la literatura reunida, no el porcentaje de deportistas que se lesionará.^[1]

Los grandes acontecimientos vitales pueden pertenecer al deporte o a otras partes de la vida. El relato de una transición entre programas deportivos ilustra cómo cambiar de entorno puede incorporar nuevas exigencias. También interesa atender a su significado para la persona. La historia no se limita a contar hechos desde fuera. Relacionar acontecimientos con respuesta requiere conocer cómo se vivieron y qué recursos estaban disponibles durante ese periodo.^[1]

Los contratiempos cotidianos plantean una cuestión temporal diferente. Ocurren con frecuencia y pueden generar demandas repetidas. Las autoras advierten que no siempre se midieron con esa frecuencia, por dificultades prácticas durante entrenamiento. Los estudios con mediciones semanales o mensuales mostraron

asociaciones con lesión. Esta observación permite valorar la correspondencia entre la naturaleza del fenómeno y el intervalo utilizado para registrarlo.^[1]

Una lesión previa también puede integrar esa historia. El capítulo reseña un estudio donde fue un predictor importante entre factores psicológicos y físicos. La relación no implica que toda influencia de la lesión anterior sea psicológica. La historia corporal y la experiencia de haber estado lesionado pueden formar parte de preguntas distintas; separarlas evita atribuir a estrés lo que el diseño no ha distinguido.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una deportista cambia de equipo, aumenta sus desplazamientos y retoma actividad después de una lesión. Un registro podría describir esos cambios y seguir su valoración, sus respuestas y las condiciones físicas. El interés está en examinar una combinación situada, no en asignar una puntuación imaginaria de peligro a cada acontecimiento. El resultado dependería de cómo se definieron y observaron las variables.

La historia de estrés aporta una dimensión acumulativa y temporal al modelo. No borra lo que ocurre en una sesión concreta. Ambas escalas pueden relacionarse si el estudio distingue acontecimientos, fluctuaciones de respuesta y exposición deportiva. Las autoras proponen comunicación y seguimiento por personal formado como posibles vías para conocer esas experiencias, con procedimientos adaptados al contexto.^[1]

7. Afrontamiento y apoyo: relaciones que dependen de las condiciones

Appaneal y Habif utilizan recursos de afrontamiento para agrupar fortalezas y vulnerabilidades personales y ambientales ante demandas. Incluyen conductas generales de autocuidado, habilidades psicológicas y apoyo social. Los recursos no son una única técnica ni una puntuación intercambiable. Su utilidad en el modelo reside en estudiar qué dispone la persona y cómo se relaciona con la respuesta ante un estresor.^[1]

La investigación fue menor que en las otras áreas: 31 estudios examinaron afrontamiento y menos del 60 por ciento encontró alguna relación significativa. Las autoras destacan metodología inconsistente y poca replicación. Para interpretar el conjunto, proponen reconocer la variedad de definiciones y componentes. Esta diversidad ayuda a entender por qué dos estudios pueden usar la misma palabra y recoger información diferente.^[1]

De diez trabajos que examinaron historia de estrés y afrontamiento, siete comunicaron hallazgos significativos y cinco efectos de moderación. En general, entre deportistas con alto estrés vital, un apoyo social bajo se vinculó con mayor vulnerabilidad, mientras un apoyo elevado se asoció con menor riesgo. Otro estudio

describió vulnerabilidad cuando coexistían pocas habilidades de afrontamiento y poco apoyo. La combinación de condiciones importa para comprender el resultado.^[1]

El capítulo también conserva hallazgos que complican esa lectura: en algunos participantes con bajo estrés, un apoyo social alto se relacionó con lesión. Las autoras plantean que podría facilitar tomar riesgos o elevar activación, como interpretación posible. No presentan ese mecanismo como comprobado en todos los casos. Su balance es que los recursos pueden asociarse con protección en ciertas condiciones y con vulnerabilidad en otras.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un estudio compara la relación entre estrés y lesión en grupos con experiencias distintas de apoyo. La pregunta de moderación sería si esa relación cambia según el apoyo, además de preguntar si el apoyo se asocia directamente con lesión. Son preguntas diferentes. La respuesta necesita un análisis que represente las condiciones estudiadas, sin clasificar cualquier relación social como protectora por definición.

El interés por esas combinaciones conserva el papel del contexto. Conocer la red de una persona y lo que efectivamente recibe resulta más preciso que asumir recursos por pertenecer a un equipo. La monografía utiliza el apoyo como variable del modelo; su interpretación depende de la función, el momento y el diseño de la investigación que lo examinó.^[1]

8. Las demandas también se construyen dentro de organizaciones

Tod distingue fuentes de estrés de la vida personal y fuentes de la estructura y funcionamiento de organizaciones deportivas. Estas últimas pueden ser ambientales, personales dentro de la organización, de liderazgo o del equipo. La clasificación amplía el mapa de antecedentes hacia decisiones y relaciones concretas. No toda experiencia de presión procede de una característica estable del deportista.^[2]

Las fuentes ambientales incluyen selección, financiación, instalaciones, alojamiento, viajes y condiciones de competición. Las personales incluyen problemas de nutrición, lesión y diferencias entre objetivos individuales y colectivos. En liderazgo aparecen relaciones y estilos del entrenador; en equipo, clima, apoyos, claridad de roles y comunicación. Tod presenta ejemplos abiertos, unidos por cómo el deportista interpreta demandas y consecuencias.^[2]

El capítulo describe novedad, imprevisibilidad, incertidumbre, anticipación, ambigüedad y coincidencia de eventos exigentes como propiedades relevantes para la valoración. No las convierte en causas uniformes. Una situación novedosa puede exigir aprender a orientarse; una ambigua puede dificultar estimar qué se espera.

Comprender esas características ayuda a formular preguntas sobre el entorno en que ocurre una respuesta de estrés.^[2]

El caso de fútbol femenino del capítulo de lesiones vincula el final competitivo de la temporada con exámenes, desplazamientos y quejas de cansancio y dificultades de concentración. Es un caso didáctico que invita a analizar contexto, riesgos y recursos. No presenta un ensayo que haya aislado el efecto de los exámenes sobre lesiones. Su función es mostrar cómo varias demandas pueden coincidir y requerir una evaluación conjunta.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una organización cambia la distribución de viajes y la comunicación de responsabilidades. Un investigador podría estudiar cómo se reciben esos cambios y si varían experiencias de estrés y resultados físicos definidos. Describir qué se modificó y qué se observó permitiría valorar la relación. El nombre de una mejora organizativa no demuestra que haya reducido lesiones.

El contexto ayuda así a conservar el modelo como explicación relacional. Las condiciones de práctica pueden examinarse junto con historia, recursos y valoraciones individuales. Esa combinación permite estudiar interacciones, sin responsabilizar a una persona de su lesión por su forma de pensar ni suponer que todas las exigencias dependen de su interpretación.^{[1][2]}

9. La existencia de asociaciones y su magnitud son información distinta

La revisión de 2013 informa cuántos estudios comunicaron alguna relación significativa. La síntesis de Podlog, Podlog y Caron (2021) aporta otra pregunta: qué magnitud tuvieron ciertas relaciones medias en el metaanálisis de Ivarsson y colaboradores (2017). Los autores califican las asociaciones entre personalidad, historia de estrés, afrontamiento y lesión como marginales o pequeñas. Se trata de una exposición secundaria del metaanálisis.^{[1][3]}

Área del modelo	Correlación relatada	Intervalo de confianza del 80 %
Personalidad	$r = 0,01$	-0,01 a 0,03
Historia de estrés	$r = 0,13$	0,11 a 0,15
Recursos de afrontamiento	$r = -0,07$	-0,10 a -0,03

Los tres coeficientes y sus intervalos se conservan tal como los relata el capítulo, incluido el nivel del 80 por ciento. [Inferencia] Son estimaciones de relación entre variables, no porcentajes de probabilidad de lesionarse. Una correlación de 0,13 no significa que el 13 por ciento de quienes experimentan estrés vaya a sufrir lesión.

Interpretar la magnitud exige mantener el indicador estadístico, las variables y el conjunto de estudios al que corresponde.^[3]

La proporción de trabajos con resultados significativos no informa por sí misma una magnitud media ni capacidad de predicción individual. El capítulo de 2013 describe variación metodológica y escasa replicación; la revisión de 2021 conserva efectos pequeños junto con algún apoyo a los mediadores atencionales. Ambos balances pueden aportar información complementaria sin convertirse en una contradicción resuelta por elegir uno y omitir el otro.^{[1][3]}

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una lectura resume que muchos estudios encontraron relaciones y otra subraya un coeficiente pequeño. La primera describe frecuencia de hallazgos en su selección; la segunda, magnitud agregada para variables definidas. Para compararlas se necesita conocer qué trabajos y resultados integraron. Ninguna cifra debería transformarse en una predicción automática sobre un deportista concreto.

El metaanálisis citado también informa resultados de intervenciones, pero esa pregunta es distinta de la asociación de antecedentes. Que una intervención multimodal cambie el número de lesiones no demuestra que una sola característica haya causado cada lesión. Mantener separados predicción, mecanismos e intervención permite valorar cada resultado sin extenderlo más allá de lo que se evaluó.^[3]

ASOCIACIONES MARGINALES O PEQUEÑAS

Ivarsson y colaboradores (2017), relatado por Podlog y colaboradores (2021)

Personalidad

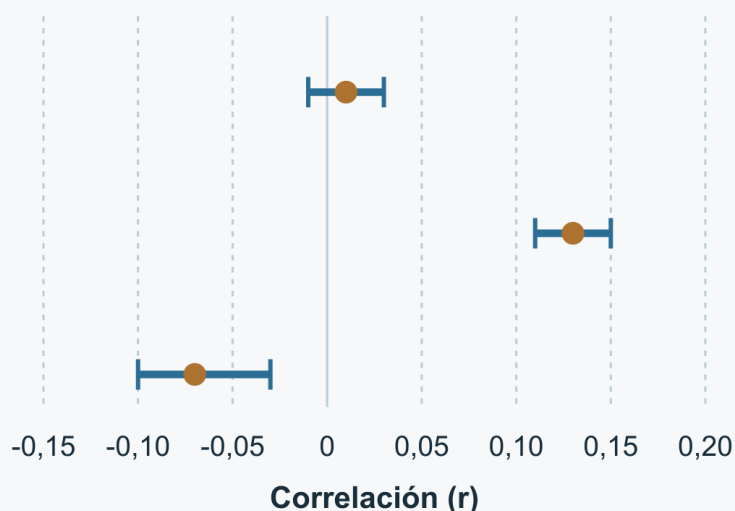
$r = 0,01$; IC80: $-0,01$ a $0,03$

Historia de estrés

$r = 0,13$; IC80: $0,11$ a $0,15$

Afrontamiento

$r = -0,07$; IC80: $-0,10$ a $-0,03$



No representa porcentajes ni pronósticos individuales de lesión

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. La organización gráfica es editorial; los tres coeficientes y sus intervalos del 80 % corresponden a Ivarsson y colaboradores (2017), citados secundariamente por Podlog, Podlog y Caron (2021), capítulo 21. El eje no expresa probabilidad individual de lesión [3]. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Leslie Podlog, Stefanie Podlog y Jeffrey G. Caron (2021).

10. Medir experiencias y resultados con su contexto temporal

Tod explica que las investigaciones de activación, ansiedad y estrés utilizan autoinformes, medidas fisiológicas y observación. Los primeros recogen experiencias y pueden diferir en qué dimensiones representan; las medidas corporales suelen informar activación y no necesariamente ansiedad; la observación necesita interpretar conductas que pueden tener varios significados. Esa variedad exige definir qué variable se quiere estudiar antes de relacionarla con lesión.^[2]

El capítulo advierte que preguntar por ansiedad puede modificar pensamientos, sentimientos o conducta. También señala sesgos del observador y posibles cambios cuando un deportista sabe que lo están observando. Estas limitaciones no invalidan toda medida, pero ayudan a identificar qué información proporciona y qué condiciones pudieron influir en ella. La triangulación puede ampliar la descripción si mantiene las diferencias entre objetos de registro.^[2]

En antecedentes de lesión, Appaneal y Habif destacan inconsistencia metodológica y escasa replicación. Algunas investigaciones examinaron múltiples partes del modelo y otras solo variables aisladas. Los resultados físicos también deben conservar qué representan: aparición de lesión, número, gravedad o tiempo perdido no son la

misma pregunta. El capítulo utiliza diferentes resultados al reseñar estudios; esa diversidad importa al comparar relaciones.^[1]

Podlog y colaboradores critican el uso limitado de resultados objetivos en investigaciones sobre la experiencia de lesión, incluidas relaciones retrospectivas entre una percepción y otra. Su comentario se extiende a un campo con fases diferentes. Para antecedentes, la distinción temporal ayuda a preguntar qué se midió antes del resultado, qué se reconstruyó después y qué variables adicionales se consideraron.^[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un proyecto recoge estrés antes de una temporada y registra lesiones durante ella. Otro entrevista después a participantes que ya se lesionaron. Ambos pueden aportar información, pero no representan el mismo orden de observación. Una interpretación posterior puede describir la experiencia y sus significados; atribuirle condición de medida previa cambiaría lo que el procedimiento realmente obtuvo.

Para leer una investigación interesa identificar población, deporte, marco temporal, forma de medir antecedentes y definición de lesión. También conviene observar qué relaciones puso a prueba y cuáles quedaron como explicación posible. Esa descripción hace más informativa una comparación que reunir todas las experiencias psicológicas y todos los problemas físicos bajo dos etiquetas generales.^{[1][2][3]}

11. Lesión aguda y lesión crónica plantean agendas diferentes

La revisión del modelo de 1998 lo limitó a lesiones agudas, según Appaneal y Habib. Podlog y colaboradores describen estas lesiones como apariciones repentinas, habitualmente tras una confrontación traumática del cuerpo. Las lesiones por sobreuso se relacionan con exposición repetida al entrenamiento físico. Conservar esa diferencia permite estudiar qué procesos se propone explicar cada modelo.^{[1][3]}

En su balance de 2021, los autores señalan que la mayor parte de la investigación psicológica se había centrado en antecedentes de lesión aguda y que existía mucho menos apoyo sobre factores psicosociales de lesión crónica. Plantean esta última como una posible interacción entre factores biológicos, psicológicos y socioculturales. La formulación es una agenda, no una ecuación validada de riesgo individual.^[3]

El capítulo reseña a Rip, Fortin y Vallerand (2006), quienes encontraron una asociación entre pasión obsesiva por danza y sufrimiento prolongado por lesiones crónicas. La población y el resultado deben mantenerse: una relación relatada en danza y con sufrimiento prolongado no demuestra que cualquier dedicación intensa origine una lesión. El interés es formular cómo ciertas formas de participación pueden relacionarse con salud y contexto.^[3]

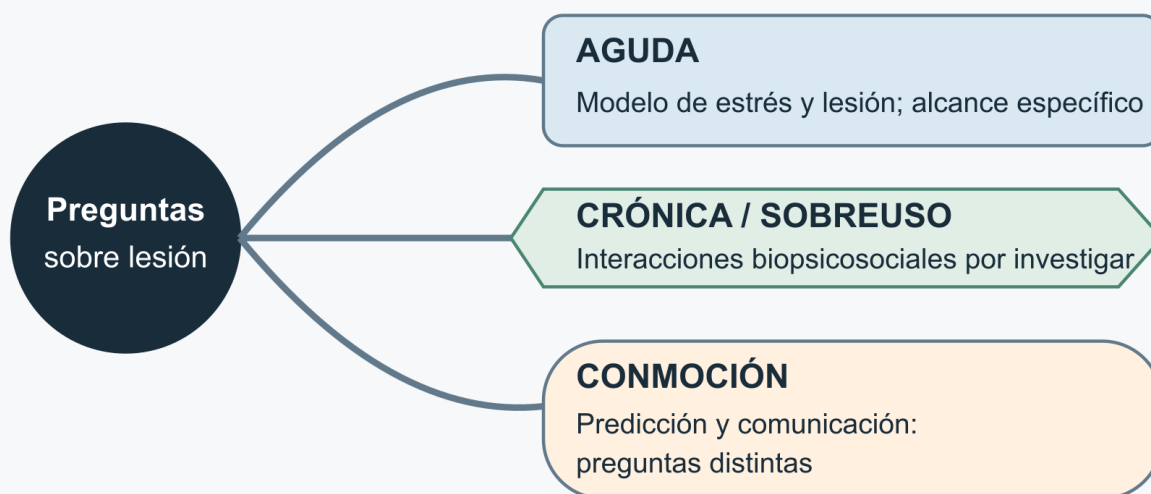
Los autores proponen estudiar normas que favorezcan ignorar dolor, creencias sobre continuar practicando y conductas de entrenamiento prolongado, junto con reparación tisular y patrones biomecánicos. Esos elementos representan posibles interacciones. También sugieren análisis centrados en personas para examinar perfiles de factores. No ofrecen un instrumento de cribado que identifique un perfil ya validado para lesiones crónicas.^[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: una cultura de equipo valora continuar a pesar de cualquier molestia. Un estudio podría examinar cómo se relaciona esa norma con decisiones de práctica y otras condiciones corporales. Para evaluar sus efectos necesitaría distinguir experiencia de dolor, lesión y conducta, además de observar secuencias. La escena ilustra una pregunta sociocultural y no un diagnóstico sobre sus integrantes.

Esta agenda conecta disciplinas porque el objeto no cabe en una única medida psicológica. Fisiología, biomecánica, psicología y sociología pueden contribuir a investigar relaciones concretas. El capítulo propone esa colaboración para comprender factores, sin convertir la integración en una explicación completa que ya haya respondido todas las preguntas sobre lesión crónica.^[3]

DIFERENCIAR OBJETOS Y AGENDAS

El alcance de un modelo cambia según lo que pretende explicar



Distinciones conceptuales; sin diagnóstico ni protocolo clínico

[Inferencia] Figura original de EDUFISICA. Los recorridos diferencian alcance y preguntas, sin mostrar fases, efectos ni clasificación diagnóstica completa. Base conceptual: revisión del modelo para lesiones agudas en Appaneal y Habif (2013), capítulo 2; agenda de lesión crónica y conmoción en Podlog, Podlog y Caron (2021), capítulo 21 [1,3].

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Renee N. Appaneal y Stephanie Habif (2013); Leslie Podlog, Stefanie Podlog y Jeffrey G. Caron (2021).

12. Conmoción: riesgo, conocimiento y comunicación no son equivalentes

Podlog y colaboradores diferencian conmoción y lesión musculoesquelética en su revisión. En 2021 señalan escasez de investigación sobre variables psicosociales que predijeran conmoción, mientras la mayor parte de antecedentes se había estudiado con lesión aguda musculoesquelética. La laguna impide trasladar todas las relaciones de estrés y lesión a ese resultado. La fecha sitúa el balance de la fuente y conserva su carácter de cuestión pendiente.^[3]

El capítulo dedica una pregunta a educación sobre conmoción, actitudes y conductas de comunicación y manejo. Distingue disponer de información de actuar a partir de ella. Las experiencias sociales, creencias y condiciones de participación pueden entrar en esa pregunta. No se propone diagnosticar conmoción mediante una experiencia psicológica ni reemplazar la evaluación correspondiente con el modelo de estrés.^[3]

Los autores reseñan a Delaney y colaboradores (2018): de 454 jugadores profesionales encuestados, 106 creían haber sufrido una conmoción en la temporada previa. Entre esos 106, 87 no habían buscado atención médica, pese a conocer posibles implicaciones para la salud. Los números se refieren a respuestas retrospectivas sobre creencia de lesión y búsqueda de atención; no se presentan como 106 diagnósticos confirmados ni como una medición de antecedentes psicológicos de la conmoción.^[3]

La agenda propone fundamentar intervenciones educativas en teoría, vinculando sus componentes con variables y conductas definidas. Mejorar conocimiento, modificar actitudes y cambiar comunicación necesitan evaluaciones distintas. El capítulo señala que una intervención inspirada en teoría y otra cuyos componentes están vinculados a ella no son idénticas. El objetivo es estudiar cambios pertinentes, sin suponer que transmitir información completa el proceso.^[3]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un programa educativo mejora respuestas a preguntas sobre conmoción. Para valorar si también cambió la comunicación tendría que registrar ese resultado bajo condiciones definidas. El aumento de conocimiento sería un hallazgo propio y útil; afirmar un cambio de conducta sin observarlo añadiría una conclusión diferente. Estudiar entorno y decisiones puede ampliar la pregunta de evaluación.

En esta monografía, la conmoción delimita el alcance y muestra la diferencia entre antecedentes de lesión y conductas alrededor de su experiencia. El capítulo contiene además preguntas sobre recuperación, retorno y aprendizaje que corresponden a otros objetos. Reconocer esas fases mantiene el análisis centrado en estrés y contexto sin convertirlo en un protocolo clínico.

13. Qué aportan las intervenciones a la pregunta de riesgo

Appaneal y Habib describen cinco estudios de intervención dentro de los 70 revisados. Tres obtuvieron significación estadística y dos no. Las autoras señalan una posible falta de potencia en esos dos y reseñan reducción de lesiones en los cinco. La explicación sobre potencia conserva su condición interpretativa; la ausencia de significación y la dirección del resultado siguen siendo información que debe presentarse.^[1]

Las intervenciones compartían principios de manejo cognitivo conductual del estrés e incluían reuniones educativas y de apoyo. Se dirigían a valoraciones y respuestas mediante habilidades psicológicas. Este rasgo común describe programas evaluados, pero no identifica por sí solo qué componente produjo el resultado. Un paquete con formación, práctica y apoyo plantea preguntas sobre el conjunto y sobre sus mecanismos.^[1]

La revisión de 2021 relata que el metaanálisis de Ivarsson y colaboradores encontró un efecto grande de intervenciones centradas en manejo de estrés y relajación sobre reducción del número de lesiones. El capítulo no proporciona aquí una receta universal ni una magnitud numérica de ese efecto que esta monografía pudiera añadir. El resultado agregado aporta evidencia de intervención y debe conservar su objeto, el número de lesiones, sin convertirlo en garantía individual.^[3]

Appaneal y Habib discuten quién entrega servicios, cuándo se ofrecen y cómo se adaptan a participantes. Su exposición sitúa la intervención en trabajo de profesionales formados. Las duraciones de programas reseñados pertenecen a estudios concretos y no establecen una dosis única. Esta lectura se concentra en qué permite interpretar la evidencia; no reproduce un tratamiento para aplicación autónoma.^[1]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un programa reúne varias estrategias y disminuye lesiones en comparación con otra condición. Ese resultado informa sobre la combinación estudiada. Para atribuirlo exclusivamente a relajación o a cambio de valoración necesitaría un diseño adicional. También habría que conocer población, seguimiento y definición de lesión antes de trasladar la conclusión a otro entorno.

El capítulo de 2021 propone investigar aplicaciones móviles como posible vía de entrega, con desarrollo interdisciplinar, pruebas de uso y ensayos controlados. La accesibilidad tecnológica y la eficacia preventiva son preguntas distintas. La propuesta incluye estudiar dosis y resultados, y permanece como agenda de investigación. Una aplicación que ofrezca contenidos psicológicos no adquiere evidencia de reducción de lesiones por su formato.^[3]

14. Leer el caso y conservar las preguntas abiertas

El caso didáctico de Appaneal y Habif presenta a MaryEllen, entrenadora de un equipo universitario de fútbol femenino. En los últimos años, ella y el personal de medicina deportiva han observado más quejas de lesión y enfermedad en las cuatro semanas finales de competición. Coinciden exámenes y viajes largos entre semana. Sarah, una de las capitanas, comunica cansancio y dificultades de concentración. El caso termina con la decisión de reunirse para elaborar un plan de apoyo.^[1]

Las preguntas del capítulo invitan a identificar antecedentes, factores del entorno, fortalezas y estrategias posibles, además de ventajas y dificultades de una intervención del equipo. La escena no informa resultados de un programa ni demuestra que una sola demanda originó las quejas. Su utilidad didáctica reside en reunir tiempos, experiencias y organización para preguntar qué se necesita conocer antes de explicar o intervenir.^[1]

[Inferencia] Una lectura del caso podría distinguir hechos narrados de relaciones por investigar. Se describen la coincidencia temporal de exámenes y viajes y las experiencias comunicadas; queda por examinar cómo se registraron quejas, qué lesiones ocurrieron y qué otras condiciones cambiaron. También podrían estudiarse apoyos y recursos existentes. La evaluación tendría que conservar a las personas y a la organización dentro de la pregunta.

El capítulo de lesiones incluye además relatos personales sobre preocupaciones, cambios de programa deportivo y apoyo. Esas voces describen cómo alguien interpreta su experiencia. No constituyen por sí mismas una demostración del mecanismo de una lesión. Reconocer su función permite atender a significados personales sin convertir una explicación retrospectiva, como miedo al fracaso, en una causa establecida.^[1]

Podlog y colaboradores dejan preguntas sobre factores de lesión crónica, vías tecnológicas, educación, retorno y aprendizaje. Esta monografía se concentra en las dos primeras y en la delimitación de conducta alrededor de conmoción. Los autores proponen colaboración interdisciplinar para estudiar conexiones entre mente, cuerpo y contexto, conservando que las respuestas requieren modelos, medidas y diseños pertinentes.^[3]

La contribución de los antecedentes psicológicos es ampliar una investigación de riesgo con experiencias, recursos y organización. Los estudios ofrecen asociaciones y resultados de intervenciones, junto con magnitudes pequeñas, heterogeneidad y vacíos. Leerlos con precisión permite formular preguntas concretas sobre una población y una situación. La explicación de una lesión individual permanece ligada a la evaluación de sus condiciones, sin deducirse de una característica psicológica aislada.^{[1][3]}

Referencias bibliográficas

1. Appaneal, R. N., & Habif, S. (2013). Psychological antecedents to sport injury. En M. Arvinen-Barrow & N. Walker (Eds.), *The psychology of sport injury and rehabilitation* (pp. 6-22). Routledge.

Capítulo 2. Psychological antecedents to sport injury

2. Tod, D. (2022). *Sport psychology: The basics* (2.ª ed.). Routledge.

Capítulo 5. Arousal, stress, anxiety, and performance

3. Podlog, L., Podlog, S., & Caron, J. G. (2021). Injury and concussion. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

Capítulo 21. Injury and Concussion

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html