

José Carrascosa \*

# Lesiones motivadas por causas psicológicas

**Algunas lesiones se explican por variables de tipo emocional. El dolor existe, el músculo se contractura, la fibra se rompe, ... Es cierto. No es sugestión. No es una excusa para evitar competir.** La lesión existe. El organismo se ha dañado, pero la causa no está en la acumulación de esfuerzo, hábitos alimentarios poco saludables, procesos infecciosos... La causa es psicológica.

**Los procesos cognitivos activan el sistema nervioso autónomo y el sistema endocrino.** Se produce una traducción mente-cuerpo, de manera que los pensamientos provocan emociones concordantes. Lo que pasa por nuestro cerebro es somatizado por nuestro cuerpo. Procesos cognitivos como preocupaciones recurrentes, exceso de responsabilidad, auto exigencia, urgencia de rendimiento, el recuerdo

emocional producido por lesiones de repetición, el temor a una nueva lesión, someten al organismo a demasiada tensión. El cerebro se vuelve más lento procesando la información propioceptiva y la tensión muscular es excesiva.

**Sometido el organismo a la exigencia de la competición bajo esta tensión excesiva, el riesgo de lesión aumenta.**

Pueden aparecer tanto lesiones musculares como otras de tipo traumático. La intervención psicológica va dirigida a reconducir las cogniciones perturbadoras y a enseñar a competir con un tono muscular más relajado. Es una intervención relativamente breve. El deportista no pierde su carácter competitivo, recupera su rendimiento óptimo, y reduce el riesgo de lesiones posteriores.

\* Psicólogo del Deporte/  
Sabercompetir.com