

Módulo 2. Técnicas de intervención en rehabilitación de lesiones II

Unidad 2.1. Técnicas de relajación en la rehabilitación de lesiones

Varios estudios han explorado los diferentes factores estresantes que los atletas pueden tener que afrontar al practicar deporte. La bibliografía sugiere que algunos aspectos de la competición (por ejemplo, pensar demasiado en los errores), las relaciones interpersonales (como las expectativas de los entrenadores, de los compañeros de equipo o de los medios de comunicación), las preocupaciones financieras (por ejemplo, el patrocinio), las condiciones ambientales (como el clima) y las experiencias traumáticas (en el caso, por ejemplo, de sufrir una lesión) pueden poner a prueba las habilidades de afrontamiento de un atleta. La clave para afrontar estos factores estresantes es que el atleta aprenda a ser consciente de sus respuestas y adopte técnicas adecuadas para facilitar su afrontamiento.

Hasta la fecha, se han identificado diversas intervenciones psicológicas beneficiosas para ayudar a los atletas a gestionar los factores estresantes. Entre ellas, las técnicas de relajación, cuyo uso se extiende más allá del contexto de la mejora del rendimiento e incluye también la rehabilitación de lesiones deportivas.

Se ha documentado que tanto los atletas como los profesionales de la medicina deportiva utilizan intervenciones psicológicas que incluyen técnicas de relajación como parte de los programas de rehabilitación, así como durante el proceso de reincorporación al entrenamiento y la competición deportiva tras una lesión.

Este módulo presenta el propósito de las técnicas de relajación en la rehabilitación de lesiones deportivas. Además, describe los tipos de técnicas de relajación utilizadas en la rehabilitación de lesiones deportivas y profundiza en sus beneficios. Por otro lado, analiza cómo combinar las técnicas de relajación con otras intervenciones psicológicas y ofrece consejos prácticos a quienes trabajan con atletas lesionados, sobre cómo maximizar el uso de las técnicas de relajación.

2.1.1 Propósito de las técnicas de relajación en la rehabilitación

Las técnicas de relajación no solo han sido tradicionalmente vinculadas al aumento del rendimiento, sino que su aplicación se extiende eficazmente al proceso de rehabilitación de lesiones deportivas. Estas técnicas permiten a los atletas incrementar su

autoconciencia emocional y física, mejorar su capacidad de afrontamiento y enfrentar de manera más adaptativa los múltiples factores estresantes que surgen durante la recuperación (Walker & Heaney, 2013). Entre estos estresores se incluyen la presión competitiva (los errores, las expectativas de rendimiento), las relaciones interpersonales (con entrenadores, compañeros o medios de comunicación), los problemas financieros (como la pérdida de patrocinio o contratos), las condiciones ambientales (como el clima o el entorno físico) y experiencias traumáticas asociadas a la propia lesión o a procedimientos quirúrgicos.

Walker y Heaney (2013) enfatizan en que tanto los atletas como los profesionales de la medicina deportiva (fisioterapeutas, entrenadores y médicos) incorporan activamente estas técnicas, no solo durante el proceso de recuperación, sino también en la fase de reincorporación al entrenamiento y la competición. Las técnicas de relajación han demostrado ser eficaces para reducir la ansiedad, mejorar la concentración, facilitar el descanso y reforzar la adherencia al tratamiento, lo que las convirtió en herramientas clave para el abordaje integral del deportista lesionado.

Por otra parte, estas estrategias no actúan de forma aislada. Su impacto puede potenciarse significativamente cuando se integran con otras intervenciones psicológicas, como la visualización guiada, la reestructuración cognitiva, el *mindfulness* o el diálogo interno positivo. Esta combinación favorece un abordaje más completo y flexible, ajustado a las necesidades específicas del atleta y del momento particular del proceso rehabilitador en que se encuentre. En conjunto, estas técnicas no solo facilitan la recuperación física, sino que promueven un proceso de sanación más consciente, activo y empoderado por parte del deportista.

Además de sus efectos sobre el afrontamiento del estrés y la adherencia al tratamiento, las técnicas de relajación han sido destacadas por su impacto en los **procesos de recuperación y restauración del bienestar general** del atleta. Kellmann et al. (2017) enfatizan que la relajación no solo actúa como una herramienta reactiva frente al malestar, sino que constituye un **requisito previo para la autorregulación psicológica óptima**, condición indispensable tanto para el entrenamiento mental como para la recuperación funcional tras una lesión.

En este marco, los autores proponen tres campos generales de aplicación para el entrenamiento de relajación:

1. **la recuperación física y mental** tras el esfuerzo;
2. **la autorregulación emocional y atencional**, que permite alcanzar niveles óptimos de activación; y
3. **la base para el desarrollo de habilidades psicológicas**, que contribuye al crecimiento personal del atleta y a la consolidación de un mayor equilibrio interior.

Una técnica particularmente destacada es la **respiración sistemática**, la cual, practicada de forma regular, contribuye significativamente a estabilizar el sistema nervioso autónomo, a reducir la tensión muscular, a mejorar la conciencia corporal y a fomentar un estado de calma activa. Esta práctica, sencilla y accesible, no solo facilita la gestión del estrés agudo, sino que también **fortalece recursos personales duraderos**, al ser incorporada como un pilar del entrenamiento psicológico a largo plazo.

El artículo de Kellmann et al. (2017) subraya que la inclusión de estas prácticas en el régimen de entrenamiento y rehabilitación **debe ser sistemática y planificada**, y no solo una intervención puntual. Las técnicas de relajación, integradas con otras estrategias mentales, permiten reestablecer las **condiciones operativas óptimas** después del entrenamiento o la competencia, potenciando tanto el rendimiento como la salud mental general del atleta.

En resumen, la evidencia de Kellmann et al. (2017) refuerza el valor de las técnicas de relajación como un componente fundamental en el enfoque integral de recuperación en el deporte, con especial relevancia en contextos de rehabilitación. Más allá de su efecto inmediato sobre la tensión o el dolor, estas prácticas contribuyen al desarrollo de un **clima interno equilibrado**, clave para sostener el compromiso del deportista con su proceso de recuperación, su estabilidad emocional y su preparación para el retorno competitivo.

2.1.2 Tipos de técnicas de relajación utilizadas en la rehabilitación

Existen múltiples técnicas de relajación que pueden emplearse durante el proceso de rehabilitación de lesiones deportivas. Su implementación debe considerar tanto las necesidades del deportista como el momento del proceso en que se encuentra, lo que puede variar la forma de aplicación, los objetivos y los efectos fisiológicos y psicológicos. Estas técnicas pueden agruparse en tres grandes categorías: **relajación somática, relajación cognitiva y técnicas avanzadas de regulación psicofisiológica**.

Relajación somática

Incluye prácticas como la relajación muscular progresiva (RMP) y la respiración sistemática. Estas técnicas buscan reducir la tensión física a través de una secuencia controlada de contracción y distensión muscular (RMP), o mediante el control consciente de la respiración, lo que permite inducir un estado de calma fisiológica. En contextos de rehabilitación, estas prácticas favorecen la recuperación corporal, disminuyen la percepción del dolor y contribuyen a un estado óptimo para el descanso y la adherencia al tratamiento kinésico.

La relajación muscular progresiva (PMR, por sus siglas en inglés) ha demostrado ser eficaz para:



- **Reducir el estrés y promover la relajación**, disminuyendo los niveles de cortisol y activando el sistema nervioso parasimpático, para reducir la ansiedad y las tensiones asociadas a la lesión.
- **Mejorar la calidad del sueño**, aspecto clave para la recuperación física y mental del deportista.
- **Favorecer la recuperación post ejercicio**, ayudando a mantener niveles de rendimiento estables a lo largo del proceso rehabilitador.

Por su parte, las técnicas de respiración sistemática también aportan beneficios relevantes:

- **Optimización del rendimiento deportivo**, a través del control de la respiración diafragmática o pausada, que mejora la regulación emocional y la concentración.
- **Mejora de la eficiencia respiratoria**, mediante prácticas como la respiración con labios fruncidos o la gimnasia respiratoria, particularmente útiles en deportes de resistencia.
- **Beneficios cardiovasculares**, como la reducción de la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que se traduce en una mejor respuesta fisiológica general ante el esfuerzo físico.

Efectos combinados

La combinación de PMR y respiración sistemática tiene efectos sinérgicos que amplifican los beneficios individuales de cada técnica. Esta sinergia ha demostrado ser eficaz en la regulación del estrés, la mejora de parámetros como la frecuencia cardíaca y respiratoria, y en el tratamiento complementario de condiciones crónicas como el asma o la hipertensión, beneficiando indirectamente la recuperación y el rendimiento deportivo.

Es importante tener en cuenta que la eficacia de estas técnicas puede variar en función del tipo de deporte, los niveles basales de estrés del deportista y su familiaridad con las prácticas de relajación. Por ello, se recomienda una aplicación personalizada y flexible, y se enfatiza la necesidad de seguir investigando, para establecer protocolos estandarizados y explorar su impacto sostenido en el rendimiento y la rehabilitación a largo plazo.

Relajación cognitiva

Incluye el uso de técnicas como la visualización guiada y el *mindfulness*. Ambas estrategias ayudan al deportista a dirigir su atención hacia el momento presente, gestionar mejor el estrés y cultivar una actitud de aceptación ante la experiencia de la



lesión. Estas técnicas resultan especialmente útiles en fases intermedias y finales de la rehabilitación, cuando el atleta se enfrenta a la ansiedad por la reincorporación al entrenamiento o la competencia (Pelka et al., 2016).

Las intervenciones basadas en la atención plena y la aceptación han sido adaptadas desde la psicología clínica al ámbito deportivo, y se centran en cambiar la relación del atleta con sus pensamientos y emociones, en lugar de intentar suprimirlos. Se ha demostrado que este enfoque mejora el bienestar psicológico y el rendimiento. Ejemplos de aplicación incluyen programas basados en la web o sesiones presenciales orientadas a facilitar prácticas de atención plena en contexto de rehabilitación.

Además, la meditación *mindfulness* se ha asociado con mejores resultados en salud mental, menor riesgo de recaídas y una recuperación más integral.

Por su parte, la visualización guiada o las imágenes mentales permiten al atleta ensayar movimientos técnicos en un entorno seguro, reduciendo el temor a una nueva lesión. Estas imágenes —especialmente, cuando se combinan con prácticas de relajación y aceptación— pueden facilitar el afrontamiento emocional, aumentar la autoeficacia y fortalecer la preparación psicológica para el retorno al juego.

Evidencia empírica respalda el uso de estas técnicas: la reducción del estrés basada en *mindfulness* (MBSR, por sus siglas en inglés) ha demostrado aumentar la tolerancia al dolor y mejorar el estado anímico. Un estudio de caso en un futbolista profesional reportó mejoras en la coherencia cardíaca y el estado emocional, tras una intervención basada en *mindfulness*.

Pese a sus beneficios, es crucial considerar las diferencias individuales. No todos los atletas responden de igual manera a estas estrategias y, en algunos casos, pueden requerirse apoyos complementarios o adaptaciones personalizadas. A futuro, se requieren más estudios que exploren sus efectos a largo plazo y su impacto en diferentes disciplinas y niveles competitivos.

Técnicas avanzadas

Biorretroalimentación e hipnosis

La revisión sistemática de Pelka et al. (2016) identificó que tanto la biorretroalimentación (*biofeedback*) como la hipnosis presentan **efectos agudos positivos y consistentes en el rendimiento deportivo**, particularmente, en el control de variables fisiológicas como la frecuencia cardíaca, tensión muscular y patrones de respiración. Si bien su uso se ha estudiado más en contextos de alto rendimiento, su potencial en la rehabilitación es significativo, ya que permiten al atleta ganar conciencia y control sobre sus respuestas



corporales, lo cual es clave para el manejo del dolor y la ansiedad, así como para optimizar la recuperación funcional.

La **biofeedback** consiste en el monitoreo, en tiempo real, de parámetros fisiológicos como la frecuencia cardíaca, la actividad muscular o la conductancia de la piel, y su retroalimentación visual o auditiva, para que el atleta pueda desarrollar estrategias de autorregulación. Esta técnica se ha utilizado con éxito para controlar la tensión muscular, reducir la ansiedad, mejorar el control respiratorio y favorecer la recuperación funcional.

Sus principales aplicaciones incluyen:

- **Entrenamiento motor ajustado**, útil en procesos de reeducación muscular.
- **Regulación emocional y fisiológica**, como herramienta complementaria para el manejo del estrés, el dolor y la ansiedad precompetitiva.

Sin embargo, su uso presenta desafíos: requiere equipamiento específico, conocimientos técnicos por parte del profesional y habilidades cognitivas del deportista, para interpretar la información y modificar su conducta.

La **hipnosis**, por su parte, se ha aplicado tanto en procesos de mejora del rendimiento como en contextos de recuperación física. Se basa en inducir estados de atención focalizada y sugestionabilidad aumentada, mediante los cuales se busca reducir barreras cognitivas y emocionales, facilitar la concentración y fomentar creencias positivas sobre el proceso de recuperación.

Estudios recientes han demostrado que la hipnosis:

- Puede aumentar la fuerza isométrica y la tolerancia al dolor.
- Mejora la autoconfianza y reduce la ansiedad en deportes extremos como el ciclismo de montaña.
- Puede emplearse mediante técnicas como la autohipnosis o la hipnosis de alerta, integradas al entrenamiento psicológico regular (Franquelo et al., 2022).

No obstante, se requiere precaución metodológica, ya que las respuestas hipnóticas varían según la persona y aún existen limitaciones en la evidencia científica respecto de su efectividad generalizable.

Integración complementaria

La combinación de biofeedback e hipnosis en programas de rehabilitación interdisciplinarios puede aportar beneficios complementarios. Mientras la



bioalimentación trabaja sobre el control fisiológico consciente, la hipnosis puede actuar sobre creencias limitantes, emociones bloqueantes o miedos al retorno competitivo. Un abordaje conjunto puede potenciar la adherencia al tratamiento, la autorregulación emocional y la eficiencia de los procesos de recuperación.

En síntesis, la elección y aplicación adecuada de las técnicas de relajación —ya sean somáticas, cognitivas o avanzadas— puede tener un impacto significativo en la experiencia emocional del deportista lesionado, en la eficacia de su proceso de recuperación y en la preparación psicológica para su retorno a la competencia.

2.1.3 Beneficios de las técnicas de relajación en la rehabilitación

Las técnicas de relajación desempeñan un papel crucial en la rehabilitación deportiva, ya que facilitan el proceso de recuperación, optimizan el rendimiento y reducen el estrés y la ansiedad. Estas herramientas no solo promueven la recuperación física y psicológica, sino que también ayudan a los atletas a manejar los factores estresantes vinculados a las lesiones y a las demandas del entrenamiento de alto rendimiento. Los beneficios de estas técnicas son amplios y abarcan dimensiones fisiológicas, psicológicas y relacionadas con el rendimiento deportivo.

Beneficios fisiológicos

- Las técnicas de relajación contribuyen a la recuperación muscular, al reducir la tensión y mejorar el flujo sanguíneo, lo cual favorece la curación de tejidos y disminuye el riesgo de nuevas lesiones. Estrategias como la relajación muscular progresiva y los ejercicios de respiración han demostrado ser particularmente eficaces en este aspecto.
- Ayudan a regular funciones fisiológicas, como la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que resulta útil para contrarrestar el estrés físico derivado del proceso de rehabilitación.
- La relajación sistemática permite al organismo emplear de manera más eficiente sus reservas de energía, acelerando los procesos de recuperación tras el esfuerzo físico (Rahman, 2022).

Beneficios psicológicos

- Las técnicas de relajación son eficaces para disminuir los niveles de ansiedad y estrés, emociones frecuentes entre atletas lesionados. Esta disminución del malestar psicológico favorece una visión más positiva y resiliente del proceso de rehabilitación (Walker & Heaney, 2013).



- Prácticas como la meditación y la visualización guiada mejoran la autoconfianza y la concentración, elementos clave para un retorno seguro y exitoso a la competencia.
- La relajación también favorece el desarrollo del equilibrio interno del atleta, lo que fortalece su bienestar emocional y su capacidad de adaptación ante la adversidad (Kellmann et al., 2017).

Mejora del rendimiento

- Se ha evidenciado que las técnicas de relajación contribuyen a mejorar el rendimiento deportivo, al facilitar la concentración y reducir la ansiedad relacionada con el desempeño. Esto resulta especialmente relevante durante la rehabilitación, cuando los atletas enfrentan presiones internas y externas por recuperar su nivel competitivo (Pelka et al., 2016).
- Estrategias como la biorretroalimentación y la hipnosis han demostrado ser eficaces para mejorar variables asociadas al rendimiento deportivo, posicionando a la relajación como un recurso con efectos directos sobre los resultados atléticos (Pelka et al., 2016).
- La incorporación sistemática de estas técnicas en los programas de entrenamiento puede potenciar las habilidades técnicas y la resistencia muscular, tal como lo reportan investigaciones realizadas con atletas de disciplinas aeróbicas (Shubao & Dong, 2022).

Integración con otras estrategias de recuperación

- Las técnicas de relajación alcanzan su máxima eficacia cuando se integran en un enfoque holístico de recuperación, que incluya nutrición adecuada, descanso reparador y terapias físicas como masajes o estiramientos. Esta combinación favorece una recuperación integral y mejora el rendimiento general del atleta.
- Asimismo, su articulación con el acompañamiento psicológico permite abordar con mayor profundidad el manejo del estrés y fortalecer la resiliencia emocional, ofreciendo un marco de intervención más completo y efectivo (Han, 2024).

Si bien estas técnicas presentan múltiples beneficios, es importante tener presente que su impacto puede variar según las características individuales de cada deportista. La naturaleza de la lesión, las preferencias personales, la familiaridad con la técnica y los objetivos específicos de rehabilitación son factores determinantes para su éxito. Por ello, se recomienda una implementación flexible, personalizada y guiada por profesionales especializados, con el fin de maximizar sus efectos positivos y garantizar una recuperación óptima y sostenible en el tiempo.



Integración con otras intervenciones psicológicas

Las técnicas de relajación no deben entenderse como herramientas aisladas, sino como componentes valiosos dentro de un enfoque psicológico más amplio y complementario. Su integración con otras intervenciones psicológicas permite abordar simultáneamente distintos dominios del funcionamiento del deportista, lo que amplifica su efectividad y contribuye a una recuperación más profunda y sostenible.

Una de las combinaciones más habituales es con la reestructuración cognitiva, técnica que ayuda a los atletas a identificar y modificar pensamientos disfuncionales asociados con el dolor, el miedo a la recaída o la pérdida de identidad deportiva. La relajación previa a estas sesiones facilita una mayor receptividad cognitiva y emocional, potenciando los resultados terapéuticos (Walker & Heaney, 2013).

Asimismo, la atención plena o *mindfulness* ha mostrado efectos sinérgicos cuando se practica junto con ejercicios de respiración consciente o relajación muscular progresiva. Esta integración favorece una regulación emocional más efectiva, mayor tolerancia al malestar físico y psicológico, y una actitud de aceptación activa frente al proceso de rehabilitación (Weiß et al., 2024).

La biorretroalimentación es otra intervención que complementa muy bien las técnicas de relajación. Al proporcionar información objetiva y en tiempo real sobre parámetros fisiológicos como frecuencia cardíaca o tensión muscular, permite al deportista observar, de forma concreta, los efectos de las prácticas de relajación, lo cual incrementa la motivación y refuerza el aprendizaje autorregulatorio.

Por su parte, la hipnosis guiada puede integrar elementos de visualización y relajación profunda, trabajando sobre la confianza, la autopercepción del dolor o el bloqueo competitivo. En muchos casos, estas intervenciones se ven fortalecidas al formar parte de un programa psicológico estructurado, con objetivos definidos y supervisión profesional.

Es importante destacar que la integración de estas técnicas debe considerar las características individuales del atleta: su estilo de afrontamiento, la fase del proceso rehabilitador, sus experiencias previas con intervenciones psicológicas y su disposición al cambio. El éxito de un enfoque combinado depende, en gran medida, de su adecuación al perfil psicológico, emocional y deportivo del paciente.

En resumen, la combinación de técnicas de relajación con otras herramientas psicológicas como el *mindfulness*, la reestructuración cognitiva, la biorretroalimentación o la hipnosis, favorece un abordaje integral del proceso de rehabilitación. Este enfoque multidimensional permite intervenir en las diferentes capas del malestar físico y emocional que acompañan a la lesión, promoviendo una recuperación más completa, consciente y resiliente.

Conclusiones

Las técnicas de relajación constituyen una herramienta fundamental en la rehabilitación psicológica de atletas lesionados. Su implementación no solo contribuye a la recuperación física, sino que fortalece el bienestar emocional, mejora la adherencia al tratamiento y prepara al deportista para un retorno competitivo exitoso. Integradas de manera personalizada y dentro de un enfoque interdisciplinario, estas técnicas representan una estrategia eficaz, sustentada en evidencia científica y altamente aplicable en contextos de prevención, tratamiento y readaptación deportiva.

Ejemplo aplicado: caso de un futbolista en rehabilitación

Juan, futbolista profesional de 25 años, sufrió una rotura parcial del isquiotibial derecho durante un partido oficial. La lesión ocurrió hace 8 semanas y se estimó un tiempo de recuperación total de 12 semanas. Tras completar la fase aguda de tratamiento médico y fisioterapéutico, el equipo interdisciplinario decidió incorporar apoyo psicológico, al detectar altos niveles de ansiedad y pensamientos rumiantes sobre el retorno a la competencia.

La derivación fue realizada por el médico del club, junto con el fisioterapeuta principal, quienes observaron conductas de evitación en ejercicios clave y alteraciones del sueño. Se inició, entonces, un programa estructurado de intervención psicológica, centrado en técnicas de relajación. Juan realizó un total de 10 sesiones (2 por semana), durante 5 semanas, combinando las siguientes subtécnicas:

- **Relajación muscular progresiva (RMP):** aplicada en cada sesión para liberar tensiones físicas acumuladas y facilitar un estado de relajación general.
- **Respiración diafragmática:** incorporada al inicio y al cierre de las sesiones, como técnica de regulación psicofisiológica.
- **Visualización guiada:** utilizada desde la tercera semana, y orientada a ensayar mentalmente movimientos específicos sin dolor y a reforzar la confianza corporal.
- **Atención plena (*mindfulness*):** introducida de forma progresiva para cultivar la conciencia del momento presente y reducir pensamientos catastróficos sobre una posible recaída.

Durante el proceso, Juan reportó una mejora significativa en su calidad de sueño, disminución del miedo al movimiento y mayor compromiso con la fisioterapia. Su equipo observó mayor fluidez técnica en las tareas específicas de campo y un retorno gradual a su nivel competitivo previo.



Este caso ilustra cómo un abordaje integrado de técnicas de relajación puede mejorar no solo el estado emocional del atleta, sino también acelerar su recuperación funcional y su disposición mental para volver al juego.

Si bien estas técnicas presentan múltiples beneficios, es importante tener presente que su impacto puede variar según las características individuales de cada deportista. La naturaleza de la lesión, las preferencias personales, la familiaridad con la técnica y los objetivos específicos de rehabilitación son factores determinantes para su éxito. Por ello, se recomienda una implementación flexible, personalizada y guiada por profesionales especializados, con el fin de maximizar sus efectos positivos y garantizar una recuperación óptima y sostenible en el tiempo.

Unidad 2.2 El planteamiento de objetivos en la rehabilitación de lesiones

El establecimiento de objetivos en la rehabilitación deportiva representa una herramienta psicológica esencial que incide directamente en la efectividad del proceso de recuperación, tras una lesión. Su aplicación sistemática permite mejorar no solo la autoeficacia del deportista, sino también incrementar la adherencia a las intervenciones médicas, fisioterapéuticas y psicológicas, y optimizar los resultados funcionales y emocionales del tratamiento.

Estudios han evidenciado que la incorporación de metas claras, específicas, medibles y realistas en los planes de rehabilitación favorece significativamente la participación activa del deportista. Este enfoque ofrece una guía estructurada que orienta el proceso de recuperación, fortaleciendo la percepción de control personal sobre el cuerpo y el rendimiento. Asimismo, facilita la autorregulación emocional al enfrentar los retos físicos y psicológicos propios de la lesión. Establecer metas también permite evaluar el progreso de manera objetiva, lo cual resulta fundamental para mantener la motivación y mitigar posibles sensaciones de frustración, incertidumbre o desánimo durante el proceso.

Desde una perspectiva psicológica, el establecimiento de objetivos también cumple una función terapéutica clave: reduce la incertidumbre, mejora el estado de ánimo y fortalece la resiliencia del deportista frente a posibles recaídas o estancamientos en los procesos de recuperación. En este contexto, el objetivo no se limita únicamente a la recuperación de las capacidades físicas, sino que implica también una atención cuidadosa al bienestar psicológico del deportista lesionado. Este componente mental resulta fundamental para garantizar una rehabilitación verdaderamente integral, coherente con un enfoque holístico que considere al atleta en toda su complejidad física, emocional y cognitiva.

El establecimiento de objetivos ha demostrado ser una estrategia eficaz para fortalecer la autoeficacia en pacientes en proceso de rehabilitación por lesiones deportivas. Investigaciones recientes han señalado que la integración de intervenciones basadas en metas específicas supera en efectividad a los enfoques tradicionales de rehabilitación, al promover una mayor confianza en la propia capacidad para afrontar y superar el proceso de recuperación.

En particular, el uso de modelos estructurados como el enfoque SMART (objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un tiempo definido) permite a los deportistas visualizar con mayor claridad sus avances, establecer metas concretas y mantener altos niveles de motivación a lo largo de todo el proceso (Schlierf et al., 2023).

La participación activa del deportista al establecer sus objetivos de rehabilitación se asocia con una mayor adherencia al plan terapéutico. Este involucramiento no solo refuerza el sentido de pertenencia y control sobre el proceso, sino que también incrementa el compromiso personal, factores clave para alcanzar una recuperación exitosa (Schlierf et al., 2023).

El establecimiento de objetivos en la rehabilitación deportiva desempeña un papel fundamental en el fortalecimiento del bienestar psicológico del deportista. Proporciona estructura, dirección y sentido de propósito al trabajo de recuperación, sirve como estrategia para disminuir sentimientos de desánimo, ansiedad o pérdida de identidad, al tiempo que fomenta una percepción de control y organización personal durante el proceso de recuperación.

Si bien el establecimiento de objetivos es una herramienta poderosa en la rehabilitación deportiva, es esencial reconocer la necesidad de más investigación y capacitación para optimizar su implementación. Comprender el momento y los métodos óptimos para establecer objetivos puede mejorar su eficacia y garantizar que se aborden los aspectos físicos y psicológicos de la recuperación. Además, fomentar la colaboración entre los profesionales de la rehabilitación y los pacientes en el proceso de establecimiento de objetivos puede conducir a programas de rehabilitación más personalizados y eficaces.

El uso de objetivos en deportistas con lesión es mucho más que una estrategia motivacional; es una intervención psicológica fundamental para favorecer la resiliencia, el compromiso con la recuperación y la reintegración deportiva. Los objetivos deben ser personalizados según sea la lesión y las necesidades psicológicas del deportista. Por ejemplo:

Deportista lesionado de ligamento cruzado anterior:

- **Corto plazo (1-2 semanas):** aprender técnicas de relajación para manejar la ansiedad y establecer una rutina diaria.



- **Mediano plazo (3-6 semanas):** aumentar la adherencia al plan de fisioterapia y registrar las emociones en un diario.
- **Largo plazo (antes del retorno):** visualizar partidos, trabajar la autoconfianza y analizar los miedos para el retorno.

Durante el proceso de recuperación, se trabaja con el deportista y, si fuera el caso, con el equipo médico o el entrenador. Los objetivos se pueden establecer en tres diferentes niveles:

- **Objetivos físicos:** progresos funcionales como movilidad, fuerza o resistencia.
- **Objetivos emocionales:** regulación de las emociones como la ansiedad, la frustración, los miedos o las recaídas.
- **Objetivos cognitivos y sociales:** adherencia a la terapia, visualización de la recuperación y pensamientos a lo largo del tratamiento.

La implementación de la técnica de fijación de objetivos en la intervención psicológica ante la lesión deportiva constituye un recurso estratégico que no solo optimiza el proceso de recuperación física, sino que también fortalece la resiliencia del deportista, mitiga el impacto emocional adverso y promueve un retorno competitivo más sólido y adaptativo. Al estar respaldada por evidencia científica, esta herramienta debe ser incorporada de forma sistemática en los programas de rehabilitación interdisciplinarios, para asegurar una atención integral y centrada en el bienestar global del deportista.

Caso: establecimiento de metas en una jugadora de balonmano lesionada

Durante su proceso de recuperación, tras una rotura de ligamento cruzado anterior, una jugadora de 19 años —jugadora de una liga profesional juvenil— comenzó a experimentar frustración, ansiedad y una disminución en su motivación.

A pesar de contar con un equipo médico y fisioterapéutico adecuado, mostraba baja adherencia a los protocolos de rehabilitación, especialmente, en la etapa intermedia del proceso, cuando el dolor había disminuido, pero aún no podía regresar al juego.

La jugadora ya empezaba a sentir mejoría y no tenía dolor, por lo que sentía que podía empezar a entrenar, aunque estaba consciente de que no era el momento para regresar a competir. Estaba frustrada porque pasaban los días y su desesperación por entrenar con el balón era cada vez más alta, miraba a sus compañeras jugar y cuando iba a los partidos era cuando más extrañaba ser parte del equipo.

Como parte de su intervención psicológica, se implementó una estrategia de establecimiento de metas. Se diseñó, junto con la deportista y el equipo médico, un plan



estructurado que incluía objetivos a corto, mediano y largo plazo, adaptados a su progreso físico.

- **Corto plazo (semanal):**

- Completar la rutina de ejercicios diarios sin omisiones.
- Identificar pensamientos negativos automáticos.

- **Mediano plazo (mensual):**

- Recuperar la movilidad y fuerza en un porcentaje definido mediante pruebas funcionales.
- Visualizar diariamente aspectos del entrenamiento, movimientos técnicos o el retorno progresivo al entrenamiento.

- **Largo plazo:**

- Integrarse progresivamente a entrenamientos con contacto.
- Identificar señales tempranas de ansiedad o temor al retorno para intervenir a tiempo.

Además, cada meta fue acompañada de estrategias de automonitoreo y refuerzo positivo, como registrar avances en una bitácora personal y compartir logros con el equipo médico.

Este enfoque no solo fortaleció su sentido de control y compromiso, sino que también redujo sus niveles de ansiedad y mejoró significativamente la adherencia a la rehabilitación, permitiéndole retornar al deporte con mayor seguridad y confianza.

Unidad 2.3 Autodiálogo interno

El autodiálogo interno hace referencia a los pensamientos que un deportista tiene sobre sí mismo, de forma consciente o automática. Estos pensamientos influyen en su rendimiento, conducta y estado emocional; es una herramienta que, además de mejorar el rendimiento deportivo, trabaja para que el deportista enfrente de mejor manera las situaciones de estrés, principalmente, en una lesión.

La lesión representa para el deportista una experiencia significativa que, como se ha abordado en los módulos anteriores, desencadena respuestas emocionales y cognitivas que pueden afectar de manera negativa el proceso de recuperación. En este contexto, el diálogo interno adquiere un papel fundamental, ya que tiene la capacidad de influir



directamente en los pensamientos y emociones que surgen como parte de dichas reacciones.

La relevancia del diálogo interno radica en su incidencia sobre los procesos que acompañan a una lesión a lo largo de todas sus etapas. Su impacto se refleja en una mayor adherencia a los protocolos de recuperación, así como en una mayor eficacia en el control del dolor, lo cual contribuye a que el deportista logre un mejor manejo de sus pensamientos y emociones durante este periodo.

Durante el proceso de lesión, es frecuente que el deportista experimente pensamientos negativos tales como: *“No voy a poder volver”*, *“Estoy perdiendo mi lugar”* o *“Soy un fracaso”*. Este tipo de cogniciones pueden incrementar los niveles de ansiedad, disminuir la adherencia al tratamiento y, en consecuencia, prolongar el tiempo de recuperación. A través del uso del diálogo interno positivo y funcional, el psicólogo del deporte puede intervenir para ayudar al atleta a reformular estos pensamientos, y favorecer así un afrontamiento más constructivo y adaptativo ante la situación.

El diálogo interno puede influir como intervención en rehabilitación en tres momentos importantes de una lesión:

1. Rehabilitación física de los deportistas.
2. Impacto en el cumplimiento de los protocolos de rehabilitación.
3. Eficacia para controlar el dolor durante la recuperación.

Diversos estudios han evidenciado que el diálogo interno cumple una función significativa en los procesos de rehabilitación física de los atletas, al contribuir tanto a la mejora del rendimiento como a una recuperación más eficiente. La literatura señala que esta herramienta psicológica puede ser utilizada para gestionar la angustia, mantener el esfuerzo y enfrentar la fatiga durante actividades particularmente exigentes, como las limpiezas eléctricas (Young et al., 2023).

Asimismo, el diálogo interno resulta útil para regular el estrés, fortalecer la autoconfianza y sostener la motivación a lo largo del proceso de recuperación. En este sentido, por ejemplo, un jugador de baloncesto que está utilizando silla de ruedas en su recuperación, sin poder caminar y con la frustración de sentir que no tiene mucha movilidad como quisiera, ha logrado mantener la actitud y la perseverancia en el proceso de recuperación, manteniendo la confianza con diálogo interno y la motivación con objetivos claros de lo que debe de hacer a corto plazo.

El cumplimiento de los protocolos de rehabilitación constituye un factor clave para alcanzar una recuperación exitosa. Sin embargo, en determinadas etapas del desarrollo, puede resultar más complejo para los deportistas comprender la relevancia de seguir con



precisión las indicaciones médicas y terapéuticas. Uno de los principales desafíos en este proceso es mantener la adherencia a las instrucciones, especialmente, cuando el atleta comienza a percibir mejoría y asume, de manera prematura, que está listo para reincorporarse a la práctica deportiva. En este contexto, el diálogo interno se ha identificado como una herramienta eficaz para favorecer la adherencia, ya que proporciona al deportista un recurso mental para sostener la motivación y el enfoque en cada una de las etapas del tratamiento.

La evidencia sugiere que el establecimiento de metas —una forma estructurada de diálogo interno— puede incrementar significativamente el cumplimiento de los protocolos de rehabilitación, al facilitar la definición de objetivos realistas y alcanzables (Madrigal, 2015; Kamphoff et al., 2013).

El manejo del dolor constituye un aspecto central en el proceso de rehabilitación, independientemente de si la lesión es aguda o crónica, ya que el dolor está inherentemente presente en ambos casos. La intensidad y vivencia del dolor pueden variar significativamente entre deportistas; en algunos, el malestar se ve intensificado por pensamientos negativos relacionados con las consecuencias de la lesión, mientras que en otros, el dolor se manifiesta de forma más prominente durante las sesiones de fisioterapia.

En este contexto, la autoverbalización o diálogo interno ha demostrado ser una herramienta eficaz para la gestión del dolor. La evidencia científica señala que el diálogo interno puede influir en distintos sistemas fisiológicos, modificando los patrones hormonales, regulando la función cardiorrespiratoria y modulando la percepción del esfuerzo (Basset et al., 2021). Específicamente, se ha comprobado que el uso de un diálogo interno positivo contribuye a disminuir la percepción del esfuerzo y a reducir marcadores de estrés como el cortisol. En contraste, un diálogo interno negativo puede intensificar la percepción del esfuerzo y aumentar las respuestas fisiológicas asociadas con el estrés (Basset et al., 2021).

En el contexto de la psicología del deporte, se distinguen dos tipos fundamentales de diálogo interno, que pueden ser especialmente útiles durante el proceso de rehabilitación tras una lesión.

Por un lado, **el diálogo direccional o instruccional** se orienta a guiar al deportista en la ejecución precisa de tareas o movimientos específicos, facilitando la concentración y el control motor mediante frases como *"Estira de forma controlada"* o *"Respira profundo y mantén la postura"*.

Por otro lado, **el diálogo motivacional** tiene como objetivo reforzar la actitud positiva, fomentar la perseverancia y sostener la confianza, a través de expresiones como *"Puedo con esto"* o *"Cada día estoy más cerca de mi meta"*.



Ambos tipos de diálogo pueden utilizarse de manera complementaria a lo largo del proceso de recuperación, adaptándose a las necesidades psicológicas y funcionales del deportista, y contribuyendo significativamente a su estabilidad emocional y compromiso con la rehabilitación.

2.3.1 Aplicaciones en el tratamiento de lesiones

1. **Regulación emocional:** disminuye la ansiedad, frustración y desesperanza. Se pueden utilizar frases como *“Estoy avanzando día a día”* o *“Este es solo un paso más hacia mi regreso”* para promover un clima emocional más saludable.
2. **Motivación y autoeficacia:** el uso de afirmaciones positivas y orientadas a la acción refuerza la confianza y el compromiso con el proceso, especialmente cuando se acompaña de metas específicas.
3. **Sustitución de pensamientos automáticos negativos:** a través de técnicas cognitivas, se identifican distorsiones cognitivas comunes en deportistas lesionados y se sustituyen por pensamientos más racionales, funcionales y orientados al fortalecimiento personal.
4. **Preparación para el retorno:** el uso de diálogo interno centrado en la confianza y el control puede ser clave para manejar el miedo a la recaída y restablecer la seguridad personal, al momento de volver a la competencia.

2.3.2 Intervención psicológica

Las intervenciones utilizando el diálogo interno se pueden desarrollar a través de:

- **Registro de pensamientos:** para identificar patrones negativos o autoexigentes, o momentos del día en que son más frecuentes.
- **Entrenamiento en reestructuración cognitiva:** para modificar pensamientos disfuncionales y reemplazarlos por otros más realistas y funcionales.
- **Guías escritas o audios personalizados:** con frases motivacionales o mantras que el deportista puede usar en momentos clave (dolor, recaídas, extremos emocionales).

Conclusión

En síntesis, el diálogo interno representa una herramienta psicológica fundamental en el proceso de rehabilitación de los deportistas, con un impacto directo en la adherencia a los protocolos, el manejo del dolor y la recuperación tanto física como emocional. Su



capacidad para potenciar la motivación, el enfoque y la tolerancia al esfuerzo lo convierte en un recurso clave para favorecer una recuperación integral y sostenida.

A medida que las investigaciones continúan profundizando en sus mecanismos de acción, es previsible que su aplicación se consolide aún más en los programas de intervención psicológica y médica, ofreciendo a los atletas una vía efectiva para enfrentar los desafíos inherentes al proceso de lesión y retorno al deporte.

Caso: autoverbalización con una jugadora de bádminton con lesión en el codo

Para una jugadora de 30 años, con lesión en el codo derecho, el equipo médico estableció de 10 a 12 semanas de recuperación. La deportista que ha tenido varias lesiones a lo largo de su carrera deportiva y se prepara para el que puede ser su último ciclo olímpico.

Psicológicamente, manifiesta altos niveles de frustración, irritabilidad y pensamientos repetitivos: *"Ya no tengo la edad para esto", "Voy a perder todo por lo que he trabajado", "Me duele tanto que no voy a volver a jugar igual"*.

Durante las primeras sesiones se identificaron las distorsiones cognitivas relacionadas con la sobregeneralización, los pensamientos catastróficos y la autocrítica excesiva. El fisioterapeuta reportaba que la jugadora presentaba baja tolerancia al dolor durante la terapia física y dificultades para mantener los horarios de las citas.

Se realizó, entonces, un programa de intervenciones con la técnica de autoverbalización y establecimiento de objetivos para llevar el proceso de recuperación.

Fases del proceso psicológico:

- 1. Conciencia del lenguaje interno:** registro de pensamientos en momentos clave, durante una semana.
- 2. Identificación y reestructuración cognitiva:** se trabajó sobre las frases negativas frecuentes que se analizaron en los autorregistros.
 - a. *"Nunca voy a volver a estar bien" = "Estoy trabajando cada día para mejorar, paso a paso"*.
 - b. *"Esto me está deteniendo" = "Esto es una pausa, no un final"*.
 - c. *"Ya no soy tan fuerte como antes" = "Tengo experiencia y recursos para superar esto"*.



3. Entrenamiento de autoverbalización: se seleccionaron frases breves para que la jugadora pudiera repetirse, en los momentos de malestar físico o cuando emocionalmente no se sintiera bien.

- a. *“Respiro, avanzo, confío”.*
- b. *“Mi cuerpo sabe cómo recuperarse”.*
- c. *“Estoy presente, estoy avanzando”.*

La técnica de autodiálogo logró que la jugadora disminuyera su autocrítica, tuviera mayor constancia en su rehabilitación física y un mejor manejo del dolor. Cada semana, se realizaba una sesión sobre cómo había sido la terapia, y para ver cómo mejoraría en su actitud y manejo emocional, con el objetivo de fortalecer la percepción de autoeficacia y resiliencia deportiva.

Unidad 2.4 Reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva es una técnica de la terapia cognitivo-conductual que se utiliza para identificar, cuestionar y modificar pensamientos disfuncionales. En el contexto de la lesión deportiva, la técnica es parte crucial para apoyar el ajuste emocional y conductual del deportista, durante el proceso de rehabilitación. Como hemos visto en los otros módulos, las lesiones generan emociones como frustración y miedo, y en algunos casos, pueden implicar una pérdida de la identidad deportiva, o síntomas de ansiedad y depresión. Todas estas emociones generan pensamientos automáticos negativos como los que podemos ver en la siguiente figura.

Figura 1. Ejemplos de pensamientos negativos



Fuente: elaboración propia con base en "Limitation Dates - What are they and why are they important?", 2024: <https://www.lifestyleinjurylaw.com.au/limitation-dates-what-are-they-and-why-are-they-important>

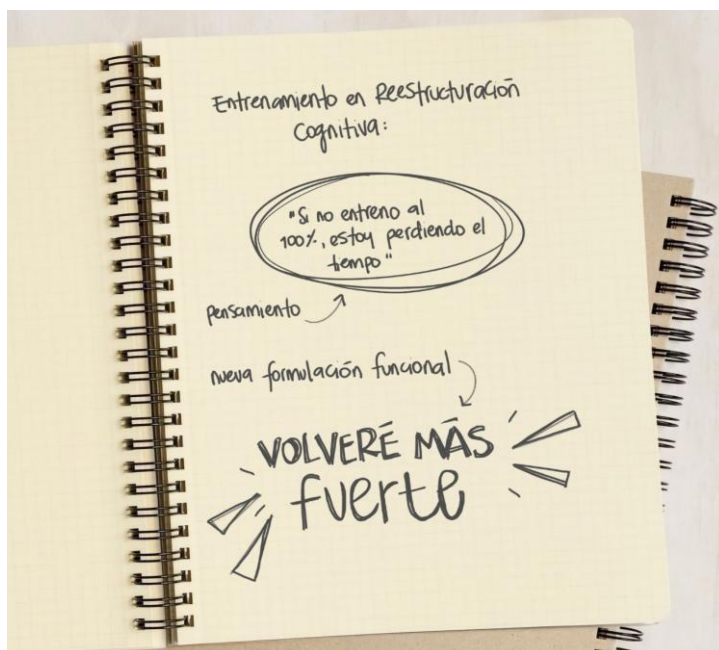
Estos pensamientos pueden interferir con la adherencia a la rehabilitación, aumentar el dolor percibido y afectar el rendimiento posterior. La reestructuración cognitiva permite sustituir estos pensamientos por interpretaciones más funcionales y realistas, lo que promueve un estado emocional más adaptativo y fortalece la motivación del deportista para su recuperación (Bratu & Rizeanu, 2018).

2.4.1 Fases del proceso de reestructuración cognitiva

- 1. Detección del pensamiento automático negativo:** identificar aquellos pensamientos recurrentes que surgen en relación con la lesión, su impacto y las posibles consecuencias futuras. Esta fase se da en las sesiones terapéuticas, con autorregistro de pensamientos o en comunicación con el cuerpo médico.

2. **Identificación de distorsiones cognitivas:** reconocer patrones de pensamiento poco realistas o disfuncionales, como la catastrofización, el pensamiento polarizado (“*todo o nada*”) o la generalización excesiva.
3. **Evaluación crítica del pensamiento:** se fomenta el análisis objetivo mediante preguntas que invitan a la reflexión.
 - “¿Qué pruebas apoyan esta idea?”.
 - “¿Qué le dirías a otra persona en tu misma situación?”.
 - “¿Existe una manera diferente y más equilibrada de ver esto?”.
4. **Reemplazo por pensamientos más racionales:** se promueven nuevas formas de interpretar la situación con una perspectiva más funcional. Por ejemplo:
 - “Aunque el proceso sea lento, puedo avanzar paso a paso hacia mi recuperación”.
 - “Esta lesión es un reto, pero no define el final de mi camino deportivo”.
5. **Integración y fortalecimiento:** el nuevo pensamiento se aplica en la vida cotidiana del deportista, y se consolida mediante recursos como el diálogo interno positivo, la visualización guiada y el refuerzo emocional.

Figura 2. Reestructuración cognitiva



Fuente: elaboración propia.

Caso: reestructuración cognitiva en una judoca lesionada

Una judoca de 24 años compite en la categoría -57 kg a nivel nacional.

Durante un combate preparatorio, para una competencia clasificatoria, sufrió una rotura parcial del ligamento en la rodilla izquierda, con un tiempo estimado de recuperación de entre ocho a diez semanas.

Desde el momento del diagnóstico, comenzó a experimentar síntomas de ansiedad, desmotivación, dificultad para dormir y una serie de pensamientos negativos que afectaban su estado emocional y su disposición hacia la recuperación. Expresaba frases como: *"Todo el esfuerzo que hice este año fue en vano"*, *"Seguro pierdo mi lugar en el ranking"* o *"Nunca me recuperaré al 100 %"*.

Se inició una intervención psicológica, basada en la técnica de reestructuración cognitiva. En las primeras sesiones, se trabajó en la identificación de pensamientos automáticos negativos. El plan fue llevar un diario emocional, en el que registraba lo que pensaba y sentía en los momentos más difíciles de su proceso de rehabilitación. De esta forma, se detectaron creencias como *"Esta lesión me arruinó la temporada"*, *"Soy débil por lesionarme"* o *"No tiene sentido seguir entrenando desde afuera"*.

Posteriormente, se identificaron las distorsiones cognitivas presentes en dichos pensamientos. En sesiones individuales, con el psicólogo deportivo, la judoca reconoció patrones como la *catastrofización* (al asumir que no volvería a competir al mismo nivel), la *descalificación de lo positivo* (ignorando sus avances en fisioterapia) y la *lectura mental* (al asumir que sus entrenadores habían perdido la confianza en ella, sin una evidencia real de que así fuera).

Durante el proceso de cuestionamiento de los pensamientos disfuncionales, se buscó promover la reflexión crítica, mediante preguntas como:

- *"¿Qué evidencia tienes de que nunca volverás a estar bien?"*.
- *"¿Existen casos de otros atletas que hayan superado lesiones similares?"*.
- *"¿Qué le dirías a una compañera si estuviera pensando esto de sí misma?"*.

Para fortalecer este nuevo esquema cognitivo, se trabajó con técnicas complementarias como el diálogo interno positivo, la visualización guiada (imaginando su regreso progresivo al *tatami* con seguridad y confianza) y rutinas de entrenamiento adaptadas, que le permitieran mantenerse físicamente activa, sin poner en riesgo su recuperación.

La judoca mostró una mejora significativa en su estado emocional, mayor compromiso con la rehabilitación y una actitud más positiva frente a su proceso. Aunque no fue fácil



para ella el regreso, ya que presentó complicaciones durante el proceso de recuperación, se mantuvo firme con las sesiones, hasta conseguir mejorar, regresar y lograr sus objetivos propuestos al inicio.

Referencias

- Basset, F. A., Kelly, L. P., Hohl, R., & Kaushal, N.** (2021). Type of self-talk matters: Its effects on perceived exertion, cardiorespiratory, and cortisol responses during an iso-metabolic endurance exercise. *Psychophysiology*. <https://doi.org/10.1111/PSYP.13980>
- Bratu, M., & Rizeanu, R. E.** (2018). The Efficiency of Cognitive-Behavioral Therapy in Rehabilitation Process of the Injured Athletes - A Review. *Romanian Journal of Psychological Studies (RJPS)*. 6(1). https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3202367
- Franquelo, M. A., Hernández-Mendo, A. & Capafons, A.** (2022). Eficacia de la hipnosis en psicología del deporte: una revisión sistemática. Cuadernos de Psicología del Deporte. 22(1). <https://dx.doi.org/10.6018/cpd.481041>
- Han, W.** (2024). Integrated strategies for athletic recovery. *Sports Therapy Journal*, 12(1): 34-45.
- Hoffmann, A., Schröder, C., & Müller, F.** (2024). Hypnosis interventions in elite sports: A systematic review. *International Journal of Sport Psychology*, 55(2): 121-137.
- Kamphoff, C. S., Thomae, J., & Hamson-Utley, J. J.** (2013). Integrating the psychological and physiological aspects of sport injury rehabilitation: rehabilitation profiling and phases of rehabilitation. En Arvinen-Barrow, M. & Walker, N. (Eds.), *The psychology of sport injury and rehabilitation* (pp. 134–155). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M. S., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorki, S., Venter, R. & Beckmann, J.** (2017). Recovery and performance in sport: Consensus statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2): 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- “Limitation Dates - What are they and why are they important?” [Imagen]. (2024). *Lifestyle Injury Lawyers*. <https://www.lifestyleinjurylaw.com.au/limitation-dates-what-are-they-and-why-are-they-important>



- Madrigal, L.** (2015). Psychological Skills for Injury Prevention and Recovery. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 23(2): 79-84. <https://doi.org/10.1123/WSPAJ.2014-0024>
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., & Parnabas, J.** (2013). The use of mental skills training by elite Malaysian athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 13(1): 134-139.
- Pelka, M., Luedtke, K., & Schlaeppi-Lienhard, O.** (2016). Relaxation techniques in sports: A systematic review on acute effects on performance. *Sportwissenschaft*, 46(4): 248-260.
- Rahman, A.** (2022). Energy efficiency in sports recovery: Role of relaxation techniques. *Asian Journal of Sports Medicine*, 13(1): 55-63.
- Schlierf, J. R., Jaskiw, T. S., Brewer, B. W., & Van Raalte, J. L.** (2023). Counseling Goals of Athletes During Injury Rehabilitation: A Descriptive Analysis. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 18(3): 1-25. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0048>
- Shubao, X., & Dong, Y.** (2022). Effects of systematic relaxation on muscular performance in runners. *Journal of Athletic Conditioning*, 8(2), 78-86.
- Walker, N., & Heaney, C.** (2013). Relaxation techniques in sport injury rehabilitation. In Arvinen-Narrow, M. & Walker, N. *Psychology of Sport Injury* (pp. 154-172). Routledge.
- Weiβ, M., Grosser, J., & Mayer, F.** (2024). Mindfulness-based interventions in sports injury rehabilitation: A review. *Journal of Sport Rehabilitation*, 33(1): 1-15.
- Young, A. D., Hollander, D., Baiamonte, B. A., Bowers, A., Hebert, E. P., & Kraemer, R. R.** (2023). How Much Does Self-Talk Influence Fatigue? A Comparison of Performance, Perceived Exertion, and Neuromuscular Patterns during High-Intensity Power Cleans. *International Journal of Strength and Conditioning*. 3(1). <https://doi.org/10.47206/ijsc.v3i1.255>
- Zhuravl'ov, I., Ivanov, A., & Kuznetsov, P.** (2024). Role of progressive relaxation in muscle injury recovery. *Russian Journal of Sports Medicine*, 31(1): 45-52.

