

SUPPORTAR L'ESTRÈS EMOCIONAL D'UNA LESIÓ

29 abril, 2022

L'aparició d'una lesió pot portar a ser un esdeveniment traumàtic per qualsevol esportista. Quan un esportista pateix una lesió inesperada el primer que ha d'aprendre és a suportar amb l'estrès emocional. Una lesió és un esdeveniment desagradable que desperta multitud d'emocions, sobretot negatives, per la qual cosa un maneig adequat d'aquestes es

torna una necessitat important.

En moltes ocasions les lesions ocorren de manera impredecible, de manera que l'esportista no es pot preparar psicològicament. Això és crucial, ja que la intervenció anirà dirigida principalment a potenciar les habilitats d'afrontament, però sempre tenint en compte que no se sap quan es van a haver d'utilitzar.

Pot que l'aparició d'una lesió sigui quelcom sobre el qual no es té control, però si es pot manejar la reacció que es té davant d'ella.

Respectar l'ampli ventall de reaccions emocionals

Cada persona és diferent de la seva forma de percebre, valorar i interpretar el que li passa. Això forma part de la seva personalitat, i no té gens de dolent. És rellevant l'autoconeixement que es té d'un mateix per detectar aquelles qüestions que es poden millorar.

Hi ha esportistes que davant una lesió es mostren optimistes i el veuen com una oportunitat per continuar millorant. Al contrari, altres ho veuen com un esdeveniment catastròfic i amb poques possibilitats de recuperar-se.

Independentment de la reacció, és molt valuós aprendre a respectar les emocions que se senten davant un esdeveniment tan fort. Normalment, les persones creiem que les emocions negatives no serveixen de res, i tendim a bloquejar-les, quan en realitat són igual de valuoses i crucials que les positives. L'acceptació emocional és el primer pas per suportar amb l'estrès emocional d'una lesió. Això implica reconèixer què s'està fent, a on, per què i durant quant temps.

Mindfulness una opció per practicar

El mindfulness és una forma de meditació que ha guanyat molta popularitat en les darreres dècades. Part del seu èxit es deu als potents resultats que té la seva pràctica regular.

La idea principal d'aquesta tècnica és l'orientació flexible de l'atenció en el present. En lloc de preocupar-se del passat o pel futur, la persona hauria d'observar les coses que succeeixen en el present sense jutjar-les o tractar de

canviar-les.

En aquests casos no té sentit dirigir el pensament al passat o el futur, tan sols al present i tractant d'acceptar la situació.

Les habilitats de mindfulness ja s'han anat utilitzant durant la recuperació de lesions amb resultats prometedors. Segons un estudi de la Universitat de Lleida, l'ús del mindfulness a l'àmbit de l'esport crea noves oportunitats interessants per tractar als esportistes lesionats.

Augmentar la confiança és fonamental

Tots els esportistes saben que tenir confiança en ells mateixos és un aspecte fonamental per tenir èxit en les competicions. Però, el que tots saben és que aquesta mateixa autoconfiança és molt valuosa per lidiar amb l'estrès emocional d'una lesió.

Els esportistes que tenen major autoconfiança afronta les situacions d'una manera més activa i tractant de buscar solucions. Mentre que aquells que estiguin mancats d'aquesta qualitat tenen un comportament més passiu.

Malgrat tot, l'autoconfiança té una part negativa, i és que augmenta els comportaments de risc. S'ha demostrat que l'autoconfiança es relaciona amb conductes de risc i amb la regulació de les emocions negatives. Per tant, és tasca del professional que treballa amb l'esportista canalitzar la confiança en comportaments positius.

Hi ha vida més enllà de les lesions

Una reacció habitual en els esportistes que pateixen una lesió és sentir que el món se'ls hi ve a sobre. Per ells en aquest moment no existeix altra cosa que pensar en què no podran entrenar ni competir durant un temps.

Com s'ha dit anteriorment, s'ha de respectar aquesta reacció inicial, però tampoc és convenient estancar-se en les emocions negatives. Una vegada que hagi passat el moment de duel més dolorós s'ha de planificar la recuperació i rehabilitació, tant física com mental.

Al final, el que diferencia als esportistes d'elit i els amateurs no és la freqüència de lesions, sinó que els primers

no es deixen arrossegar pel pessimisme i planifiquen immediatament com sortir de la situació adversa.