

## **PROPUESTA DE LAS RECOMENDACIONES PARA UN PROTOCOLO DE ATENCIÓN EN CRISIS POR LESIÓN DEPORTIVA DIRIGIDA AL PRIMER RESPONDIENTE**

Lina M. Rodríguez, Daniel F. Abella, Alejandra Gallo, Daniela Gómez y Astrid C. Gutiérrez.  
Universidad El Bosque

*Nota.* Este producto se encuentra en construcción, en esta fase se presenta una propuesta del diseño de protocolo, se brindan recomendaciones sobre el contenido que debe tener una atención en crisis por lesión deportiva dirigida por el primer respondiente durante entrenamiento o competencia; finalmente, se presentan siete habilidades fundamentales con una definición de las mismas y la importancia de tenerlos en cuenta al momento de realizar la atención en crisis, aunque estas deben ser entrenadas previamente.

### **Fundamentación teórica de los Primeros Auxilios Psicológicos**

Cuando se presenta una crisis por lesión, los deportistas pueden experimentar estados de ánimo muy intensos que se pueden expresar de diferentes maneras, los cuales dependen de las diferencias individuales de cada persona. En ocasiones un mal manejo de dichas reacciones puede generar dificultades a largo plazo relacionadas con el trastorno de estrés postraumático, depresión, ansiedad patológica, entre otras (Kebede y Ratnakar, 2013; Podlog, Wadey, Stark, Lochbaum, Hannon y Newton, 2013). La crisis se define como “un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares” (Slaikew, 1996, p. 16) y lesión deportiva como un daño físico observable en los tejidos del cuerpo, producido por la transferencia de la energía experimentada o sostenida por un deportista, durante el entrenamiento o competencia y que implica la interrupción de la práctica deportiva (Timka, Alonso, Jacobson, Junge, Branco, Clarsen, et al, 2014).

Por lo tanto, contar con un protocolo que ponga en manifiesto cada uno de los pasos que deben seguir las personas que asumen el rol de primer respondiente en situaciones de lesión deportiva, permitirá prestar una mejor atención al deportista y a las personas que lo rodean, así como disminuir algunos costos significativos a largo plazo, para los deportistas, para los equipos, los sistemas de salud y sus países, además de contribuir a la salud mental.

Para Slaikew (1996) los primeros auxilios psicológicos (PAP), o intervención en primera instancia tienen como prioridad proporcionar apoyo, reducir el peligro de muerte y ofrecer a la persona que se encuentra en crisis, los recursos necesarios para su ayuda. Estos se realizan en las primeras 72 horas luego de que ocurre el evento que provocó la crisis, en cualquier lugar o ambiente comunitario.

Slaikew (1996) realiza la descripción de cuatro principios clínicos que se deben tener en cuenta para realizar la atención en crisis en primera instancia; el primero es la oportunidad, reduciendo el peligro y aumentando la motivación de la persona afectada a encontrar un nuevo recurso para enfrentar la circunstancia; el segundo son las metas; proporcionando ayuda a la persona a recuperar el nivel de funcionamiento que tenía previo a la aparición de la crisis; el tercero es la valoración, se deben abordar las fortalezas y debilidades de cada

sistema que se pudo ver implicado por la crisis; y por último el comportamiento del asistente, en el cual la persona encargada de realizar los primeros auxilios psicológicos de ser activa, directivo y orientada a la consecución de un objetivo, el deportista debe ayudarse a sí mismo tanto como pueda.

Basándose en los cuatro principios, Slaikew (1996), establece cinco componentes o dimensiones investigativas de los PAP; la primera es la **realización del contacto psicológico**, que tiene como objetivo lograr que el paciente se sienta comprendido, aceptado y apoyado, reducir la intensidad emocional de la persona en crisis y la reactivación de las capacidades de solución de problemas. La segunda dimensión es la **evaluación de las dimensiones o parámetros del problema**, la cual tiene como objetivo dar un orden jerárquico de las necesidades de la persona en crisis; la tercera corresponde al **análisis de posibles soluciones**, la cual tiene como objetivo identificar una o más soluciones para las necesidades inmediatas y posteriores. La cuarta dimensión es asistir en la **ejecución de la acción concreta**, que tiene como objetivo ejecutar soluciones inmediatas, planteadas para satisfacer las necesidades inmediatas, es decir, dar el mejor paso próximo para solucionar la situación inmediata. La quinta y última dimensión es el **seguimiento**, en el cual se debe asegurar la información, así como también examinar cuáles son los posibles procedimientos para el seguimiento y establecer un convenio para volver a contactar a la persona.

Por otra parte, Hernández y Gutiérrez en 2014 proponen cinco principios básicos, la aplicación y uso en los PAP; estos son: escucha responsable, transmitir aceptación a la persona afectada, proporcionar empatía y una atmósfera de confianza, proporcionar información y permitir la libre expresión; de acuerdo con estos principios se derivan ocho dimensiones prácticas de los primeros auxilios psicológicos.

La primera dimensión es el **contacto y acercamiento**, tiene como objetivo responder al contacto de la persona o iniciar contacto de forma útil, compasiva y discreta; se deben realizar cuatro pasos: presentarse así mismo, su cargo y realizar una descripción del rol que realiza, pedir permiso para hablar con la persona, explicar que está ahí para ofrecerle apoyo, ayuda y de ser posible, invite a la persona a sentarse, igualmente garantizar su privacidad, prestar atención a la persona afectada y moderar el tono de voz a suave y calmado; lo que no se debe hacer es hablar bruscamente o mostrarse ansioso e invadir el espacio de la víctima. Lo que sí se debe hacer es tener una actitud respetuosa y ser empático (Hernández y Gutiérrez, 2014).

La segunda dimensión es **proporcionar seguridad y alivio**, tiene como objetivo mejorar la seguridad inmediata y continua, y proveer alivio físico y emocional; para esto se debe dar información sobre las actividades y servicios que se van a realizar como respuesta a su crisis, evitando hacer uso de tecnicismos y se debe proveer el acercamiento social (Hernández y Gutiérrez, 2014).

La tercera es la **estabilización** de las personas que lo requieran, el objetivo es calmar y orientar a las personas afectadas que se encuentran alteradas o emocionalmente abrumadas; es necesario observar señales de desorientación como lo es la mirada perdida o ausente, el orden verbal de las respuestas que generen, realizar un comportamiento no intencionado o reacciones físicas incontrolables, comportamiento de búsqueda desesperada, respuestas emocionales intensas y sentimientos de incapacidad generados por la preocupación derivada de la crisis; se debe pedir a la persona que lo mire y escuche, se debe indagar y descubrir si

la persona sabe quién es, dónde está y qué es lo que está sucediendo; lo anterior debe realizarse respetando la privacidad de la persona, si es necesario permítale algunos minutos antes de intervenir y siempre estar disponible para ofrecer apoyo enfocándose en los pensamientos y sentimientos (Hernández y Gutiérrez, 2014).

La cuarta es la **recopilación de información**, tiene como objetivo identificar las necesidades y preocupaciones inmediatas de la persona, recopilando información adicional para poder adaptar los PAP; es necesario que la persona afectada decida cómo desea y quiere hablar de lo sucedido y no debe presionarlo para dar detalles del trauma, es de suma importancia preguntar sobre el apoyo social a los cuales se pueda contactar para ayudarlo a enfrentarse a los problemas desencadenados por el trauma o crisis (Hernández y Gutiérrez, 2014).

La quinta es la **asistencia práctica**, que tiene como objetivo ofrecer ayuda práctica a la persona afectada teniendo en cuenta las necesidades e inquietudes inmediatas, y las posibles soluciones se debe desarrollar un plan de acción en el cual se analice qué hacer para atender las inquietudes y necesidades y se tome acción para atender la necesidad de la persona (Hernández y Gutiérrez, 2014).

La sexta es **realizar conexión con redes sociales de apoyo**, tiene como objetivo ayudar a establecer contactos breves o a largo plazo con fuentes de apoyo primario, incluyendo miembros de la familia, amigos y recursos de ayuda comunitarios, lo que permitirá aumentar o mantener la confianza en sí mismo y sus habilidades (Hernández y Gutiérrez, 2014).

La séptima es **proporcionar información sobre el manejo de adversidades**, tiene como objetivo proveer información sobre las reacciones de estrés y manejo de adversidades para reducir la angustia y que a su vez se promueva el funcionamiento adaptativo (Hernández y Gutiérrez, 2014).

La octava y última dimensión propuesta por Hernández y Gutiérrez (2014) es **establecer enlaces con servicios de colaboración**, tiene como objetivo conectar a las personas afectadas con los servicios disponibles que se necesite inmediatamente o en el futuro.

De acuerdo con lo anterior, es notorio que en ambos documentos los pasos son similares, por tal razón, se ha decidido hacer uso de los pasos establecidos por Hernández y Gutiérrez en el año 2014, realizando un ajuste y adaptaciones acorde con el contexto deportivo y las necesidades presentadas por el individuo acorde con la crisis por lesión deportiva.

En primer lugar, los pasos se redujeron de 8 a 6 pasos, en donde se unieron los pasos 5 - 6 y 7 - 8 que habían sido propuestos por estos autores, ya que al tener como único objetivo en un paso atender a las necesidades del deportista y contactarse con su red social de apoyo primaria, se abordan los objetivos que Hernández y Gutiérrez (2014) tienen planteados en dos pasos, de igual forma que sucede con los pasos 7 y 8, ya que al momento en que se logre tener un control de las adversidades, se podrá en ese mismo momento proporcionar información de los aspectos a tener en cuenta para una posible atención futura.

En segundo lugar teniendo en cuenta que los pasos son fluctuantes, dinámicos, reversibles y repetibles, se ha decidido cambiar el orden de los pasos 2 y 3 propuestos por Hernández y Gutiérrez, haciéndolo de forma invertida, ya que se considera de suma importancia que el deportista primero logre estabilizarse emocional y cognitivamente, para luego de esta forma proceder a disminuir la incertidumbre que le provoca la situación, y de esta manera proporcionar seguridad y alivio al deportista.

En el presente protocolo se presentan una serie de pasos estructurados que se sugiere a las personas que presencian un incidente deportivo que ha resultado en la lesión de uno o más deportistas y que demande una atención psicológica primaria y formal.

A continuación, se presentan los cinco principios de aplicación que debe tener en cuenta el usuario del protocolo para poder ayudar al deportista lesionado de manera satisfactoria; es fundamental que el usuario los lea y los mantenga presentes durante todo el proceso de atención al deportista lesionado; además se exponen y explican las convenciones que se usan dentro de la guía, con el fin de que el usuario la comprenda más fácilmente y su aplicación sea más efectiva. Finalmente, se presenta el protocolo estructurado, para que el usuario pueda realizar una atención de la crisis por lesión deportiva de manera eficiente y siempre en pro del bienestar de los deportistas.

### **Ficha técnica**

**Nombre:** Protocolo de atención en crisis por lesión deportiva dirigida al primer respondiente

**Año:** 2018; 2019.

**Autores:** Lina M. Rodríguez, Daniel F. Abella, Alejandra Gallo, Daniela Gómez y Astrid C. Gutiérrez.

**Temática:** Atención en crisis en primera instancia (Primeros auxilios psicológicos), lesión deportiva

**Objetivo:** Estandarizar el procedimiento de atención primaria para el deportista lesionado/a.

**Usos y aplicaciones:** Puede ser usada por cualquier persona (padres, entrenadores, deportistas, acudientes, profesionales de la salud, etc) que se encuentre presente en entrenamientos y competencias deportivas.

**Resumen:** La presente propuesta del diseño de protocolo tiene como objetivo ofrecer una serie de recomendaciones acerca de las acciones que deben tener en cuenta las personas que realizan el rol de primer respondiente en situaciones de lesión deportiva; fue elaborada teniendo en cuenta las dimensiones establecidas por Slaikew (1996) y Hernández y Gutiérrez (2014) en lo que respecta a la intervención en crisis en primera instancia (Primeros auxilios psicológicos). Este protocolo orienta las acciones en 6 pasos a seguir para realizar una correcta atención al deportista lesionado y en cada uno de estos pasos se presentan indicaciones, recomendaciones, ejemplos y oraciones textuales, que serán de gran ayuda para atender efectivamente al deportista lesionado.

### **Convenciones**

Los símbolos que se presentan a continuación le permitirán leer y comprender el protocolo y su forma de aplicación en su totalidad

- → Corresponde a condicionantes situacionales, ambientales y personales que usted deberá identificar durante el proceso de atención.
- → Corresponde a las indicaciones que usted debe seguir para cumplir el objetivo del paso
- → Corresponde a oraciones textuales que usted puede usar en ese momento en específico
- ★ → Corresponde a recomendaciones generales que usted puede tener en cuenta para que su ayuda sea efectiva

- ❖ → Corresponde a ejemplos acerca de las indicaciones que se le han sugerido en cada paso.

### Protocolo de intervención

El primer paso se denomina **Contacto y acercamiento**, el cual tiene como objetivo que usted pueda establecer un contacto efectivo con el deportista.

- ¿Tiene acceso a la zona de competencia o entrenamiento en el que se encuentra el deportista lesionado?
  - En caso de ser SI su respuesta continúe en el punto 1, si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 2.

#### 1. SI

- ¿Hay un médico presente?
  - En caso de ser SI su respuesta continúe en el punto 1.1, si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 1.2.

##### 1.1 Si

- Espere a que el médico realice la valoración y posterior a esto, preséntese con él y ofrézcale su ayuda en cuanto a información de los hechos y del deportista.
- **DÍGALE:** (Al médico) *Soy la persona encargada de brindar apoyo en estas situaciones, en caso de que requiera información o documentación del deportista, hágamelo saber. En caso de que sea necesario otro tipo de atención estaré atento a la solicitud.*
- ★ Siga al pie de la letra las indicaciones del médico y de espacio si este solicita privacidad con el deportista lesionado.

##### 1.2 No

- ¿Conoce usted al deportista?
  - En caso de ser SI su respuesta continúe en el punto 1.2.1, si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 1.2.2

##### 1.2.1 Si lo conoce

- **DÍGALE:** *Hola, recuerda que soy la persona encargada de ayudarte en este tipo de situaciones, por lo tanto, puedes contar conmigo para lo que necesites como por ejemplo: cuidar tus objetos personales, comunicarle la situación a un familiar o la persona que pueda ayudarte, contactar los servicios médicos, acompañarte y escucharte cuando necesites hablar o expresarte y te resolveré las dudas que tengas acerca del proceso que se llevará a cabo en estas situaciones en la medida en que me sea posible.*

##### 1.2.2 Si no lo conoce

- **DÍGALE:** *Soy (su nombre) y estoy aquí para ayudarte en lo que más pueda.*
- Realice preguntas que le permitan identificar si el deportista se encuentra consciente y orientado.
- ❖ Simule que está llenando un registro de datos en una hoja y haga que el deportista le responda las siguientes preguntas (como si usted estuviera intentando recordar esta información) ¿Qué día es hoy? ¿Cómo te llamas? ¿Cuántos años tienes? ¿En qué barrio vives?

- DIGALE *¿En qué parte del cuerpo te lastimaste? ¿Sientes mucho dolor? y en este momento ¿Cómo te sientes?*
- Hágle saber al deportista que usted puede ayudarlo en varias cosas, tales como: Ubicar y cuidar sus objetos personales, ponerse en contacto con sus familiares o acudiente, que esté lo más cómodo posible (atienda las solicitudes del deportista en cuanto a hidratación, alimentación, posturas y traslados) o a trasladarse a un centro médico y acompañarlo durante todo el proceso; en caso de que ningún acudiente se haga cargo de él.
- Pregúntele al deportista qué necesita, qué quiere y responda amablemente a sus demandas en la medida en que sea posible; de lo contrario explíquelo las limitaciones para lograr lo solicitado.
- ★ Tenga en cuenta que las necesidades de los deportistas pueden variar, por esta razón, esté siempre atento a cada uno de sus requerimientos. Sin embargo, usted debe priorizar las actividades dependiendo de la situación.

#### Para ambos casos

- Es importante tener en cuenta que algunas veces el deportista puede estar llorando descontroladamente o puede estar demostrando furia, lo que depende de la edad, el deporte y el nivel competitivo
- DÍGALE: *Aunque no esté pasando por lo mismo, puedo notar que estas atravesando por una difícil situación.*

## 2. NO

¿Hay un médico presente?

- En caso de ser SI su respuesta continúe en el punto 2.1, si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 2.2.

### 2.1 Si

- Espere a que el médico realice la valoración y posterior a esto, preséntese con él y ofrézcale su ayuda en cuanto a información de los hechos y del deportista.
- DÍGALE: *Soy la persona encargada de brindar apoyo en estas situaciones, en caso de que requiera información o documentación del deportista, hágamelo saber. En caso de que sea necesario otro tipo de atención estaré atento a la solicitud.*

### 2.2 No

¿Está presente el entrenador en el momento en que se presenta la lesión?

- En caso de ser SI su respuesta continúe en el punto 2.2.1, si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 2.2.2

#### 2.2.1 Si

- Permita que el entrenador realice el primer contacto con el deportista y haga una primera valoración de la situación.
- Esté atento en caso de que lo necesiten

#### 2.2.2 No

- Contáctese lo más rápido posible con el entrenador e infórmele sobre lo sucedido.
- Preséntese con los organizadores del evento para ingresar a la zona de competencia e iniciar la atención con el deportista.
- DÍGALE: *Soy (su nombre) y soy el acompañante del deportista, requiero ingresar al*

*lugar donde él se encuentra para poder resolver la situación lo antes posible y brindarle la ayuda oportuna.*

Una vez allí, preséntese en caso de que el deportista no lo conozca, dele a conocer sus funciones y hasta donde puede ayudarlo e inicie sus labores de atención con el mismo.

¿Está en ese momento el acudiente presente?

- En caso de ser SI continúe con el punto 2.3 si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 2.4

### 2.3 Si

- Contáctese lo más rápido posible con el acudiente y en caso de que este no tenga claro lo que sucedió o no haya presenciado la situación.
- Informe lo sucedido al acudiente y pídale que se mantenga atento todo el tiempo en caso de que se necesite algo y asegúrese de estar brindando información permanentemente del proceso que se va llevando a cabo con el deportista

### 2.4 No

- Espere el parte médico para tener información verídica. Una vez la tenga, contáctese con el acudiente y explique lo sucedido, sin exagerar ni minimizar la situación.
- ❖ Muy buenos (días, tardes, noches) soy (su nombre) y estoy encargado de atender las crisis por lesión deportiva en el equipo (el nombre del equipo), en este momento a (el nombre del deportista) le ha ocurrido (comente detalladamente lo sucedido), entonces, he hablado con el médico encargado, quien me ha confirmado que la lesión de (el nombre del deportista) corresponde a (diga el tipo de lesión y en caso de saberlo, explique en qué consiste).

El segundo paso corresponde a la **Estabilización**, el cual tiene como objetivo, como su nombre lo indica, estabilizar emocional y cognitivamente al deportista.

¿Cuál es la reacción que tiene el deportista en este momento, alterado, atónito o ninguna de las dos?

- En caso de ser ALTERADO su respuesta continúe en el punto 3, si su respuesta es ATÓNITO, diríjase al punto 4 y si NO ESTÁ NI ATÓNITO NI ALTERADO, continúe al punto 5

### 3. ALTERADO

Cuando una persona se encuentra alterada, se logra evidenciar un cambio abrupto en su comportamiento debido al acontecimiento que acaba de ocurrir, manifestado en síntomas físicos y psicológicos exagerados.

- Permítale al deportista expresar sus emociones, tenga en cuenta que él puede llorar, gritar e incluso golpear objetos y en ocasiones personas; no permita que llegue hasta este punto y si esto llega a suceder, retírelo o sosténgalo
- Acérquese y busque realizar contacto visual con el deportista
- Cuando tenga la atención del deportista, determine su estado emocional

¿Estuvo usted presente en el momento de la lesión?

- En caso de ser SI su respuesta continúe en el punto 3.1, si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 3.2

### 3.1 Si

- DÍGALE: *Yo estuve presente en el momento en que ocurrió el accidente, ¿Quiero que me cuentes desde tu punto de vista qué pasó?*

### 3.2 No

- DÍGALE: *Yo no estaba presente en el momento en que ocurrió el accidente, ¿Cuéntame que paso?*
- Según el relato identifique su coherencia, la claridad de lo que dice y el reconocimiento de las personas con las que estaba.
- Seguido de esto, para lograr estabilizar emocional y cognitivamente al deportista siga los siguientes pasos: Explique el ejercicio y su objetivo de una manera clara y concisa, para que el deportista lo haga posteriormente
- DÍGALE: *Este ejercicio de respiración tiene como objetivo disminuir el estado de alerta en el que te encuentras, que no está mal, pero necesitamos que se normalice para podernos comunicar efectivamente y lograr que puedas llevar este proceso de la mejor manera; éste te ayudará a respirar como lo haces habitualmente y por lo tanto a regular tu estado fisiológico, emocional y cognitivo, primero te explicaré como realizar el ejercicio y luego lo vamos a hacer juntos.*
- *Debes inhalar lentamente por la nariz. (Hágalo para que este entienda como se hace)*
- *Luego debes contener la respiración por cuatro segundos*
- *Y por último exhala lentamente por la nariz. (Hágalo para que este entienda como se hace)*
- ★ Haga uso de algún elemento que encuentre en el ambiente que le pueda servir para que el deportista se lo ponga en el ombligo y de esta manera observe cómo respira y así se vaya normalizando su respiración; en caso de no encontrar nada cercano utilice su mano o la del deportista

¿Logro realizarlo correctamente?

- En caso de ser SI su respuesta continúe en el punto 3.2.1, si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 3.2.2

#### 3.2.1 Si

- DÍGALE: *¡Qué bien lo hiciste, así se hace!*

#### 3.2.2 No

- Corrija los errores que identifique o vuelva a explicar nuevamente el ejercicio.
- ★ Es necesario que si el deportista tiene dificultades a lo largo del ejercicio debe practicar alternando la respiración profunda con la normal, recuerde que debe esperar un tiempo entre los ejercicios de respiración para no excederse y hacer que el deportista hiperventile, así mismo, usted debe ejemplificar el ejercicio inhalando, conteniendo y exhalando cuantas veces sea necesario hasta que usted vea que el deportista lo ha comprendido y tenga en cuenta que puede utilizar nuevamente el ejercicio si el deportista se reactiva en algún momento de la intervención.

## 4. PASMADO

Cuando una persona se encuentra pasmada, se encuentra atónita, por lo tanto, no logra comprender la situación ni tampoco sabe qué hacer o decir en ese momento. Sus respuestas conductuales son mínimas o nulas.

- Permita que el deportista permanezca en silencio un tiempo
- Cuando crea que sea pertinente, acérquese y busque realizar contacto visual con el deportista
- *DÍGALE: Puedo notar que en este momento te estás sintiendo mal, pero es bueno para ti que hables y digas las cosas, puedes hablar conmigo o con alguien conocido para que puedas disminuir tu malestar.*
- Si el deportista está dispuesto a hablar, *DÍGALE: ¿Cuéntame cómo viviste ese momento desde tu perspectiva?*
- Según el relato identifique su coherencia, la claridad de lo que dice y el reconocimiento de las personas con las que estaba, si es necesario realice otras preguntas relacionadas.
- Tenga siempre en cuenta sus requerimientos

#### PARA AMBOS CASOS

- ★ Lo que debe hacer: Recuerde que independientemente de si el deportista se encuentra alterado o pasmado usted debe principalmente permitirle expresar sus emociones, siempre y cuando no atente contra sí mismo y contra otros, con el fin de que su emoción disminuya más rápidamente y usted pueda aplicar las estrategias, así como también, actuar en coherencia con los principios de la atención en crisis expuestos con anterioridad.
- ★ Lo que no se debe hacer: Juzgarlo o realizar algún juicio de la situación, es decir, si está bien o mal lo que está viviendo, haciendo o sintiendo, algunos ejemplos de esto pueden ser: Él ya no se va a recuperar, esa herida está muy grande, que horror como tiene ese pierna, no debería tener esa actitud si yo solo lo estoy ayudando, está llorando por nada, etc., o hacer gestos que exageren la situación y preocupen al deportista, ya que esto puede exacerbar su emoción y afectar su relación con el deportista, llevándolo posiblemente a fallar en la intervención.
- ★ Tenga en cuenta, que el deportista en cualquier momento puede desestabilizarse nuevamente y por lo tanto es pertinente que usted realice este procedimiento las veces que sea necesario.

#### 5. NI PASMADO NI ALTERADO

Cuando una persona no está ni pasmada ni alterada, significa que se encuentra como lo está en su vida cotidiana y que sus respuestas conductuales son normales.

- Proceda al tercer paso.

El tercer paso, corresponde a **Seguridad y alivio**, el cual tiene como objetivo disminuir la incertidumbre que está presentando el deportista en esa situación.

- Es importante mantener la estabilidad del deportista en la situación de crisis, ya que así podrá atender con más claridad a las indicaciones que usted necesite brindarle para manejar la situación, además disminuirá la probabilidad de que el deportista al

reaccionar a emociones fuertes como la ira, se agreda o agreda a otras personas; el hecho de disminuir la incertidumbre, reduce los niveles de ansiedad en el deportista, generando una mayor seguridad y adherencia al proceso de rehabilitación al que tendrá que someterse posterior a la lesión.

¿Está el acudiente presente?

- En caso de ser SI su respuesta continúe en el punto 6, si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 7

#### 6. SI

- Pídale al acudiente que acompañe al deportista en la medida en que le sea posible y que esté atento a toda la información que le brinden.
- Si usted tiene información de más que el acudiente no sepa, hágasela saber de inmediato.

#### 7. NO

- Mantenga al deportista informado de los procedimientos que se realizarán a partir de ese momento
- ❖ Teniendo en cuenta tu situación, primero deben realizarte una valoración médica para conocer tu diagnóstico, seguido de esto, buscaremos trasladarte lo más rápido posible a la unidad médica más cercana, en la cual te brindaran los debidos servicios de salud y probablemente te pueden brindar un pronóstico de la situación...
- *DÍGALE: Yo te estaré acompañando en este proceso en la medida en que me sea permitido...*

#### AMBOS CASOS

¿Hay médico?

- En caso de ser SI su respuesta continúe en el punto 8, si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 9

#### 8. SI

- Pídale al médico que le explique al deportista detalladamente los posibles procedimientos que se van a realizar para el tipo de lesión que aparenta tener y que resuelva dudas que el deportista puede presentar

#### 9. NO

- Proporcione la información que esté a su alcance o pregunte en caso de necesitar más información si le es posible.
- ❖ La enfermera me comentó que en unos momentos te harán unas radiografías para saber qué está ocurriendo realmente en tu cuerpo.
- ★ Es importante que usted tenga presente que no tiene toda la información a su alcance, si no tiene conocimiento de algunos aspectos de este proceso puede decirle al deportista:
- *DÍGALE: No tengo conocimiento acerca de lo que me estas preguntando, pero aun así voy a intentar obtener información.*

- ★ Límitese a brindar información solo cuando tenga certeza de esta.

Seguido de esto, el cuarto paso, hace referencia a la **recopilación de información: necesidades y preocupaciones actuales del deportista**, cuyo objetivo es indagar a profundidad acerca de las necesidades del deportista:

- Pregúntele al deportista: *¿Cómo te sientes ahora?*
  - ¿Quieres que llamemos a alguien?*
  - ¿Qué necesitas?*
  - ¿Dónde están tus cosas?*
  - ¿Quieres que te traiga algo?*
  - ¿Hay algo que te preocupe en este momento?*
  - ¿Necesitas que resuelva algo por ti?*
- Considere que es posible que usted no lo puede ayudar en todo lo que él requiera.
- **DÍGALE:** *Sí en cualquier momento llegas a necesitar algo en lo que creas que te pueda ayudar, no dudes en avisarme.*

En continuación con lo anterior, el quinto paso se denomina **asistencia práctica y conexión con apoyos sociales**, el cual busca en su objetivo atender a las necesidades del deportista y contactarse con su red social de apoyo primaria

- Es de suma importancia que el deportista tenga contacto con su red de apoyo, ya que esto permite que se sienta acompañado de sus seres queridos, que la interacción con el deportista sea más efectiva y para que se encuentre más tranquilo.

¿Está el acudiente presente?

- En caso de ser SI su respuesta continúe en el punto 10, si de lo contrario, su respuesta es NO, continúe al punto 11

10. SI

- Haga contacto con el acudiente
- **DÍGALE:** *Soy (mencione su nombre) y soy la persona encargada de ayudar a (el nombre del deportista); pudiste ver lo que ocurrió y hasta el momento lo hemos estabilizado emocionalmente y estamos esperando el informe médico; necesito que cuando usted tengas contacto con el deportista, lo hagas de la manera más calmada y comprensiva, evitando realizar comentarios que le generen culpa o disgusto por lo sucedido.*
- **DÍGALE:** *Ya que tú conoces los implementos personales del deportista, por favor encárgate de ellos.*

11. NO

- Realice la llamada al acudiente
- **DÍGALE:** *Soy (mencione su nombre) estoy encargado de prestar ayuda en estos casos; quiero contarte que (el nombre del deportista) sufrió un accidente durante el (entrenamiento / competencia). Hasta el momento lo hemos estabilizado emocionalmente y ahora vamos a trasladarlo a (nombre de centro médico) y necesito saber si es posible que tú puedas acercarte (al lugar en donde se encuentre o en el centro médico a donde va a ser trasladado el deportista). Ahora voy a comunicarte*

*con el deportista y necesito que cuando tengas contacto con él, evites realizar comentarios que le generen culpa o malestar por lo sucedido.*

- ★ Es necesario que cuando se comunique con el acudiente, le diga la verdad de la situación, transmitiendo la información con tranquilidad y sin exagerar lo sucedido. Atienda y resuelva las preguntas del familiar o acudiente acerca del deportista.

Finalmente, el sexto paso, hace referencia a **Información sobre el manejo de adversidades y enlaces con servicios de colaboración**, el cual proporciona como objetivo la información de los aspectos a tener en cuenta para una posible atención futura.

- Culminar el acompañamiento realizado al deportista
  - *DÍGALE: A partir de este momento mi acompañamiento ha finalizado, espero haber sido de gran ayuda y te dejo en compañía de tus familiares y los demás profesionales. Ten en cuenta que, si tus reacciones persisten por más de un mes e interfieren en tus actividades cotidianas, deberás considerar los servicios psicológicos.*
- Informe acerca de las posibles adversidades que se pueden llegar a presentar
  - *DÍGALE: Algunas de las posibles reacciones que puedes llegar a presentar son: (1) Síntomas persistentes y/o agravados que no se han aliviado con las medidas iniciales, (2) Intensidad del cuadro que genera gran sufrimiento, (3) Dificultades marcadas en la vida familiar, laboral o social y (4) Riesgo de complicaciones*

### **Habilidades Fundamentales**

Lea cuidadosamente las habilidades fundamentales para la aplicación y uso del protocolo y manténgalos presentes durante la atención que le presta al deportista lesionado; de esta manera facilitará el logro de una atención efectiva.

**Comunicación efectiva:** los seres humanos nos desenvolvemos en un entorno basado en las relaciones, en las que la comunicación efectiva juega un papel muy importante; un comunicador efectivo tiene más posibilidades de captar la atención del deportista, ya que este comprenderá con más facilidad lo que está escuchando, y esto consiste en expresar lo que se desea de una manera precisa, concisa y por lo tanto beneficiosa para quien escucha; ser capaz de comunicar efectivamente un mensaje puede ahorrarle tiempo al evitar brindar explicaciones en el momento de la atención al deportista a causa de un mensaje confuso, recuerde que puede que su tiempo de ayuda sea limitado por las múltiples situaciones que se pueden presentar, por estas razones este principio es transversal a todos los demás, es decir, siempre que vaya a comunicar un mensaje, debe hacerlo de manera concisa y clara con el fin de que el deportista capte de una manera eficaz y rápida lo que usted le quiere decir.

**Respeto:** es la capacidad de valorar y honrar a otra persona, tanto con sus palabras como sus acciones, aunque no aprobemos ni compartamos todo lo que haga. El respeto es aceptar a la otra persona y no pretender cambiarla. Respetar a otra persona es no juzgarla por sus actitudes, conductas o pensamientos. No se le reprocha nada ni esperamos que sea de otra forma.

Es necesario comprender que sin el respeto las relaciones interpersonales se llenarán de conflictos y de insatisfacción. Si no respetamos a los demás, no van a respetarnos a nosotros, y si no nos respetamos a nosotros mismos tampoco vamos a ser respetados por los demás. En algunas ocasiones el deportista se puede encontrar alterado y puede reaccionar de una manera inesperada, especialmente cuando siente ira, por lo tanto, debe actuar y responder como lo hace normalmente, sin juzgar sus comentarios o acciones, aunque salvaguardando su bienestar y el de los demás.

Frente a esto, es importante que usted recuerde promover el respeto entre ambos e intente llegar a un consenso con el deportista siempre en pro del beneficio de este mismo; debe dirigirse a este solamente en la medida en que lo permita y sea conveniente, además, intente siempre hablar y actuar como lo hace habitualmente, para que el deportista reciba el mensaje y responda de la misma forma. De igual manera, es importante respetar el espacio personal del deportista lesionado para que este no se sienta incómodo o atacado. Tenga en cuenta que usted está brindando ayuda a un ser humano, por lo tanto, es de gran importancia que durante todo el proceso lo trate con respeto, tal y como le gustaría que lo trataran a usted o a un familiar durante una situación difícil.

**Empatía:** establecer una buena relación con el deportista va a ser fundamental durante todo el proceso, para esto es necesario generar un ambiente de cooperación mutua, establecer una comunicación efectiva, indicando al deportista con claridad la forma en cómo lo va a ayudar, en qué momento lo va a hacer, donde y hasta qué momento va a llegar su acompañamiento. Tenga en cuenta que para el deportista sería importante saber que, aunque usted no se encuentre en la misma situación, comprende y entiende lo sucedido a partir de lo que está observando y que logra identificar que se siente mal y que cualquier persona en su lugar, también lo estaría. Cuando el deportista esté hablando intente no interrumpirlo y déjelo hablar, cuando usted hable diga lo necesario y la verdad en todo momento al deportista, como ser humano usted está en todo el derecho a no saber algo que el deportista le pregunté.

**Confianza:** en este tipo de situaciones es muy probable que usted como acompañante tenga acceso o el deportista le ofrezca información personal y valiosa, por lo cual no debe ser divulgada sin autorización del mismo, por lo tanto mantenga esa información reservada y no genere “chismes” o desinformación; durante todo el proceso es probable que el deportista sienta incertidumbre y le formule preguntas como: ¿qué va a pasar conmigo?, ¿a dónde me van a llevar?, ¿la lesión es muy grave?, ¿me tienen que hacer cirugía? o ¿cuánto tiempo voy a tener que estar en reposo?; por lo anterior, es importante que usted se informe y tenga conocimiento sobre los procedimientos o las rutas de atención que va a tener el deportista y le hable a este mismo siempre con la verdad, es probable que usted desconozca ciertas cosas o procedimientos a realizar al deportista, solo deberá transmitir la información cuando tenga certeza de esta misma.

**Prudencia:** transmita la información solo cuando las personas implicadas como médicos, acudientes y demás lo necesiten, así mismo, la información suministrada debe ser verídica, de no ser así es mejor que guarde silencio. Así mismo, si en algún momento le sorprende la condición del deportista procure que sus expresiones no sean exageradas frente a este, pues

puede alterarlo y hacer que se exalte una vez más, por ejemplo: si el deportista tiene una lesión de herida abierta no se muestre sorprendido, asqueado o asustando ante la situación. Finalmente, no olvide que se encuentra frente a una lesión y por lo tanto interactuar con el deportista quede que no sea tan fácil, por esta razón encuentre el momento y la situación adecuada para interactuar con el deportista.

**Paciencia:** compórtese como lo hace normalmente, es decir, no se enganche con la emoción del deportista. Además, es importante que entienda que el deportista se puede encontrar en shock y por esa razón puede fluctuar emocionalmente en algunos momentos, quizá necesite mayor tiempo de lo normal para entender las cosas e incluso puede necesitar que se las repita varias veces o se las explique de diferentes formas, usted deberá tomarse el tiempo que este requiera y no acelerar las cosas. Por lo tanto, no se dé por vencido frente a las diferentes situaciones que puedan ocurrir mientras lo esté acompañando.

**Proactividad y recursividad:** es la actitud en la que el sujeto asume el pleno control de sus actos de manera activa, lo que implica la toma de iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras, favoreciendo la libertad de elección sobre las situaciones del ambiente en el que se encuentre. La proactividad no significa asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento lo que queremos hacer y cómo lo vamos a hacer; por lo tanto, usted debe tomar la iniciativa y generar soluciones rápidas ante situaciones de las que no se tiene un plan de acción previo, para esto usted necesitará estar atento a todo lo que observe en lugar y de esta manera pensar en posibles soluciones ante una situación que se le esté presentando al momento de atender la crisis, luego, elija la solución más pertinente y llévela a cabo, si llega a necesitar algo para ayudar al deportista y no lo tiene al alcance, piense “¿qué lo podría sustituir de lo que tiene a la mano?”, esto debe poder cumplir la misma función o una parecida a lo que usted requiere.

## Referencias

- Hernández, I., y Gutiérrez, L (2014). Manual Básico de Primeros Auxilios Psicológicos. Recuperado de: [https://psicologosemergenciasbaleares.files.wordpress.com/2016/08/manual-primeros-auxilios-psicolc3b3gicos\\_2014.pdf](https://psicologosemergenciasbaleares.files.wordpress.com/2016/08/manual-primeros-auxilios-psicolc3b3gicos_2014.pdf)
- Kebede, A., & Ratnakar, R. (2013). The Psychological Aspects of Injury in Sport. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 2 (2), 1-14. doi: ISSN 2277 3630
- Podlog, L., Wadey, R., Stark, A., Lochbaum, M., Hannon, J. & Newton, M. (2013). An Adolescent Perspective on Injury Recovery and the Return to Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (4), 437–446. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.12.005
- Slaikew, K. (1996). Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. México: Manual Moderno.
- Timpka, T., Alonso, J., Jacobsson, J., Junge, A., Branco, P., Clarsen, B., et al (2014). Injury and illness definitions and data collection procedures for use in epidemiological studies in Athletics (track and field): Consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 483–490. doi:10.1136/bjsports-2013-093241

# Propuesta recomendaciones para un protocolo de atención en crisis por lesión deportiva dirigida al primer respondiente

## Universidad el Bosque

1. Lina Rodríguez (Directora de investigación. Universidad el Bosque )
2. Daniela Gómez Delgadillo (Estudiante de la Especialización en Psicología del Deporte y el Ejercicio. Universidad el Bosque)
3. Felipe Abella (Estudiante Pregrado Psicología. Universidad el Bosque)
3. Alejandra Gallo (Estudiante Pregrado Psicología. Universidad el Bosque)
3. Carolina Gutiérrez (Estudiante Pregrado Psicología. Universidad el Bosque)

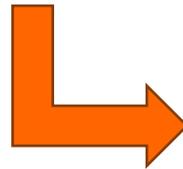
# Directorio

• **Dígale**



Retornar al  
menú principal  
del paso

• **POR  
EJEMPLO**



Siguiente

• **RECOMENDACIÓN**

# Paso 1: Contacto y acercamiento

**Objetivo:** Establecer contacto efectivo con el deportista lesionado.

★ Si no tiene acceso al lugar donde se encuentra el deportista

Si hay médico

Si no hay medico

Si el entrenador está  
presente

Si el entrenador no  
está presente

Si el acudiente esta  
presente

# Si el entrenador está presente

- Permita que el entrenador realice el primer contacto con el deportista y haga una primera valoración de la situación
- Esté atento en caso de que lo necesiten



# Si el entrenador no está presente

- Contáctese lo mas rápido posible con el entrenador e informarle sobre lo sucedido
- Preséntese con los organizadores del evento para ingresar a la zona de competencia e iniciar la atención con el deportista

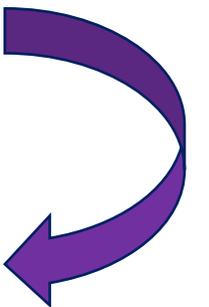
DIGALE:

*Soy (su nombre) y soy el encargado de brindar los primeros auxilios psicológicos al deportista, para esto es necesario que me permita ingresar a la zona en donde se encuentra este*



# Si el acudiente está presente

- Contáctese lo mas rápido posible con el acudiente y en caso de que este no tenga claro lo que sucedió o no haya presenciado la situación, infórmele lo sucedido
- Pídale que se mantenga atento todo el tiempo en caso de que se necesite algo y asegúrese de estarle brindando información permanentemente del proceso que se va llevando a cabo con el deportista





Si tiene acceso al lugar donde se encuentra el deportista

Si hay médico

Si no hay médico

Para ambos casos

# Si hay médico

- Espere a que el médico realice la valoración
- Ofrezca al médico su ayuda, en cuanto a información de los hechos y del deportista.

**DÍGALE:**

*Soy la persona encargada de brindar apoyo en estas situaciones, en caso de que requiera información o documentación del deportista, hágamelo saber. En caso de que sea necesario otro tipo de atención estaré atento a la solicitud.*

**RECOMENDACION:**

**Siga al pie de la letra las indicaciones del médico y dele su espacio si este solicita privacidad con el deportista lesionado**



# Si no hay médico

- Acérquese al deportista

SI USTED NO CONOCE AL DEPORTISTA

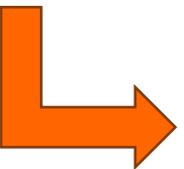
**DIGALE:**

*Soy (su nombre) y estoy aquí para ayudarte en lo que mas pueda.*

SI USTED YA CONOCE AL DEPORTISTA

**DIGALE:**

*Hola, recuerda que soy la persona encargada de ayudarte en este tipo de situaciones en lo que mas pueda*



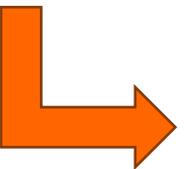
# Si no hay médico

- Realice las siguientes preguntas, tal y como se muestra en el siguiente ejemplo:

POR EJEMPLO:

Simule como si estuviese llenando un registro de datos en una hoja y haga que el deportista le responda las siguientes preguntas como si ha usted se le olvidara la información

¿Que día es hoy? ¿Como te llamas? ¿Cuantos años tienes? ¿En que barrio vives?; Después de lo ocurrido me puedes decir ¿En que parte del cuerpo te lastimaste? ¿Sientes mucho dolor? y en este momento ¿Cómo te sientes?



# Si no hay médico

Luego de comprobar que el deportista esta consciente y orientado, hágale saber que usted puede ayudarlo a:

- Ubicar y cuidar sus objetos personales
- Ponerse en contacto con sus familiares o acudiente
- Que esté lo más cómodo posible (atienda las solicitudes del deportista en cuanto a hidratación, alimentación, posturas y traslados).
- Trasladarse a un centro médico y acompañarlo durante todo el proceso; en caso de que ningún acudiente se haga cargo de usted

Pregúntele al deportista que necesita, que quiere y responda amablemente a sus demandas en la medida en que sea posible; de lo contrario explíquelo las limitaciones para lograr lo solicitado

## RECOMENDACION:

**Tenga en cuenta que las necesidades de los deportistas pueden variar, por esta razón, esté siempre atento a cada uno de sus requerimientos. Sin embargo usted debe priorizar las actividades dependiendo de la situación.**

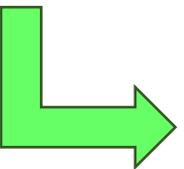


# Para ambos casos

Si el deportista está llorando descontroladamente

DÍGALE:

*Comprendo y entiendo lo que estás sintiendo y puedo ver que la situación por la que estás atravesando es difícil para ti.*



# Para ambos casos

Si usted ha tenido una experiencia similar a la lesión, puede contar qué fue lo pasó, para hacerle entender de una mejor manera al deportista que lo comprende

**POR EJEMPLO:**

Hace algún tiempo yo tuve una lesión en la rodilla y sentí muchísimo dolor y desesperación y lo único que hice fue llorar y pensar que eso no tendría solución, pero gracias a la ayuda de los médicos, tuve una atención oportuna y todo resultó satisfactorio

Si no ha tenido una experiencia similar:

**DÍGALE:**

*Aunque no esté sintiendo lo mismo que tú, y no haya pasado antes por una situación similar, puede notar que es un momento difícil y las implicaciones que esto trae para tu carrera deportiva.*



# Paso 2: Estabilización

**Objetivo:** Estabilizar emocional y cognitivamente al deportista.

Si el deportista se encuentra  
alterado

Si el deportista se encuentra  
pasmado

Para ambos casos

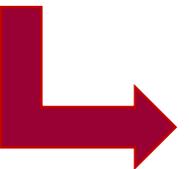
Si el deportista no se encuentra ni alterado ni pasmado

# Si el deportista se encuentra alterado

- Permítale al deportista expresar sus emociones, tenga en cuenta que el puede llorar, gritar e incluso golpear objetos y en ocasiones personas; no permita que llegue hasta este punto y si esto llega a suceder, retírelo o sosténgalo
- Acérquese y busque realizar contacto visual con el deportista

POR EJEMPLO:

Tóquele un área diferente a la lesionada y llámelo por su nombre; si no responde sujete su cara y diríjala hacia la suya



# Si el deportista se encuentra alterado

- Cuando tenga la atención del deportista, determine su estado emocional

SI ESTA PRESENTE EN EL MOMENTO DE LA LESIÓN

**DIGALE:**

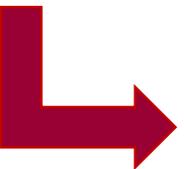
*yo estuve presente en el momento en que ocurrió el accidente, ¿Quiero que me cuentes desde tu punto de vista que paso?*

SI NO ESTA PRESENTE EN EL MOMENTO DE LA LESIÓN

**DIGALE:**

*Yo no estaba presente en el momento en que ocurrió el accidente, ¿Cuéntame que paso?*

Según el relato identifique su coherencia, la claridad de lo que dice y el reconocimiento de las personas con las que estaba.



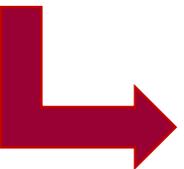
# Si el deportista se encuentra alterado

**Seguido de esto, para lograr estabilizar emocional y cognitivamente al deportista siga los siguientes pasos:**

Explique el objetivo que tiene el ejercicio y haga una explicación clara y concisa del ejercicio para que el deportista lo haga posteriormente

**DIGALE:**

*Este ejercicio de respiración tiene como objetivo disminuir el estado de alerta en el que te encuentras, que no esta mal pero que necesitamos que se normalice para podernos comunicar efectivamente y lograr que puedas llevar este proceso de la mejor manera; éste te ayudara a respirar como lo haces habitualmente y por lo tanto a regular tu estado fisiológico, emocional y cognitivo, primero te explicaré como realizar el ejercicio y luego lo vamos a hacer juntos.*



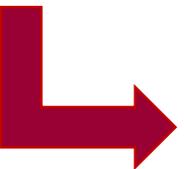
# Si el deportista se encuentra alterado

DIGALE:

- *Debes inhalar lentamente por la nariz (Hágalo para que este entienda como se hace)*
- *Luego debes contener la respiración por cuatro segundos*
- *Y por último exhala lentamente por la nariz (Hágalo para que este entienda como se hace)*

RECOMENDACIÓN:

Haga uso de algún elemento que encuentre en el ambiente que le pueda servir para que el deportista se lo ponga en el ombligo y de esta manera observe como respira y se va normalizando; en caso de no encontrar nada cercano utilice su mano o la del deportista



# Si el deportista se encuentra alterado

- Si el deportista lo hace correctamente

DIGALE:

*¡Qué bien lo hiciste,  
así se hace!*

- Si no lo hace correctamente vuelva a explicar detalladamente el procedimiento.

RECOMENDACIONES:

- Si tiene dificultades a lo largo del ejercicio debe practicar alternando la respiración profunda con la normal.
- Recuerde que debe esperar un tiempo entre los ejercicios de respiración para no excederse y hacer que el deportista hiperventile.
- Recuerde que usted debe ejemplificar el ejercicio inhalando, conteniendo y exhalando cuantas veces sea necesario hasta que usted vea que el deportista lo ha comprendido.
- Recuerde que puede utilizar nuevamente el ejercicio si el deportista se reactiva en algún momento de la intervención

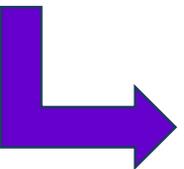


# Si el deportista se encuentra pasmado

- Permítale que por un tiempo la persona permanezca en silencio
- Cuando crea que sea pertinente, acérquese y busque realizar contacto visual con el deportista

POR EJEMPLO:

**Tóquele un área diferente a la lesionada y llámelo por su nombre; si no responde sujete su cara y diríjala hacia la suya**



# Si el deportista se encuentra pasmado

DIGALE:

*Sé que en este momento te estas sintiendo mal, pero es bueno que hables y digas las cosas, puedes hablar conmigo o con alguien conocido para que puedas disminuir tu malestar. -Si el deportista esta dispuesto a hablar, pregunte: ¿Cuéntame como viviste ese momento desde tu perspectiva? - Según el relato identifique su coherencia, la claridad de lo que dice y el reconocimiento de las personas con las que estaba, si es necesario realice otras preguntas relacionadas.*

Tenga en cuenta sus “requerimientos”



# Para ambos casos

## RECOMENDACIONES

### Lo que se debe hacer

- **Permítale expresar sus emociones, siempre y cuando no atente contra si mismo y contra otros.**
- **Actúe en coherencia con los principios de la atención en crisis expuestos con anterioridad**

### Lo que no se debe hacer

**Juzgarlo o realizar algún juicio de la situación es decir si esta bien o mal lo que esta viviendo, haciendo o sintiendo, algunos ejemplos de esto pueden ser: Él ya no se va a recuperar, ese herida esta muy grande, que horror como tiene ese pierna, no debería temer esa actitud si yo solo lo estoy ayudando, esta llorando por nada, etc. -Hacer gestos que exageren la situación y preocupen al deportista.**

Tenga en cuenta, que el deportista en cualquier momento puede desestabilizarse nuevamente y por lo tanto es pertinente que usted realice este procedimiento las veces que sea necesario.



# Paso 3. Seguridad y Alivio

**Objetivo:** Disminuir la incertidumbre.

- Es importante mantener la estabilidad del deportista en la situación de crisis, ya que así podrá atender con más claridad a las indicaciones que usted necesite brindarle para manejar la situación, además disminuirá la probabilidad de que el deportista al reaccionar a emociones fuertes como la ira, se agreda o agreda a otras personas; el hecho de disminuir la incertidumbre, reduce los niveles de ansiedad en el deportista, generando una mayor seguridad y adherencia al proceso de rehabilitación al que tendrá que someterse posterior a la lesión.

**Si el acudiente está presente**

**Si el acudiente no está  
presente**

**Para ambos casos**

# Si el acudiente está presente

- Pídale al acudiente que acompañe al deportista en la medida en que le sea posible y que este atento a toda la información que le brinden.
- Si usted tiene información de mas que el acudiente no sepa, hágasela saber de inmediato.



# Si el acudiente no esta presente

- Mantenga al deportista informado de los procedimientos que se realizarán a partir de ese momento

POR EJEMPLO:

Teniendo en cuenta tu situación, primero deben realizarte una valoración medica para conocer tu diagnóstico, seguido de esto, buscaremos trasladarte lo mas rápido posible a la unidad medica mas cercana, en la cual te brindaran los debidos servicios de salud y probablemente te pueden brindar un pronóstico de la situación...

DIGALE:

*Yo te estaré acompañando en este proceso en la medida en que me sea permitido...*



# Para ambos casos

## SI HAY MEDICO

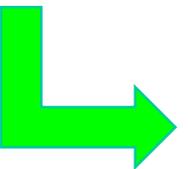
Pídale al médico que le explique al deportista detalladamente los posibles procedimientos que se van a realizar para el tipo de lesión que aparenta tener y que resuelva dudas que el deportista puede presentar

## SI NO HAY MEDICO

Proporcione la información que este a su alcance o pregunte en caso de necesitar mas información si le es posible.

POR EJEMPLO:

**La enfermera me comentó que en unos momentos te harán unas radiografías para saber que esta ocurriendo realmente en tu cuerpo.**



# Para ambos casos

## RECOMENDACION:

- **Tenga en cuenta que usted no tiene toda la información a su alcance.**
- **Si no tiene conocimiento de algunos aspectos de este proceso puede decirle al deportistas: no tengo conocimiento acerca de lo que me estas preguntando pero aún así voy a intentar obtener información.**
- **Limítese a brindar información solo cuando tenga certeza de esta**

# Paso 4 Recopilación de información: necesidades y preocupaciones actuales

**Objetivo:** Indagar a profundidad acerca de las necesidades del deportista.

- Pregúntele al deportista:

¿Cómo te sientes ahora?

¿Quieres que llamemos a alguien?

¿Qué necesitas?

¿Donde están tus cosas?

¿Quieres que te traiga algo?

¿Hay algo que te preocupe en este momento?

¿Necesitas que resuelva algo por ti?

Tenga en cuenta que es posible que usted no lo puede ayudar en todo lo que el requiera

DIGALE:

***si en cualquier momento llegas a necesitar algo en lo que creas que te pueda ayudar, no dudes en avisarme.***

## Paso 5 Asistencia practica y conexión con apoyos sociales

**Objetivo:** Atender a las necesidades del deportista y contactarse con su red social de apoyo primaria.

- Es de suma importancia que el deportista tenga contacto con su red de apoyo ya que esto permite que se sienta acompañado de sus seres queridos, que la interacción con el deportista sea mas efectiva y para que se encuentre mas tranquilo

# Asistencia practica y conexión con apoyos sociales

Si el acudiente está presente

Si el acudiente no está  
presente

# Si el acudiente está presente

- Haga contacto con el acudiente

DIGALE:

*Soy (su nombre) y soy la persona encargada de ayudar a (el nombre del deportista); pudiste ver lo que ocurrió y hasta el momento lo hemos estabilizado emocionalmente y estamos esperando el informe medico; necesito que cuando usted tenga contacto con el deportista, lo hagas de la manera mas calmada y comprensiva, evitando realizar comentarios que le generen culpa o disgusto por lo sucedido.*

DIGALE:

*Ya que tu conoces los implementos personales del deportista, por favor encárgate de ellos.*



# Si el acudiente no está presente

- Realice la llamada al acudiente

**DIGALE:**

*Soy (su nombre) estoy encargado de prestar ayuda en estos casos; quiero contarte que (el nombre del deportista) sufrió un accidente durante el (entrenamiento / competencia). Hasta el momento lo hemos estabilizado emocionalmente y ahora vamos a trasladarlo a (nombre de centro médico) y necesito saber si es posible que tu puedas acercarte (al lugar en donde se encuentre o en el centro medico a donde va a ser trasladado el deportista). Ahora voy a comunicarte con el deportista y necesito que cuando tengas contacto con él, evites realizar comentarios que le generen culpa o malestar por lo sucedido.*

**Recomendación:**

*Cuando se comuniqué con el acudiente, dígame la verdad de la situación, transmitiendo la información con tranquilidad y sin exagerar lo sucedido. Atienda y resuelva las preguntas del familiar o acudiente acerca del deportista.*



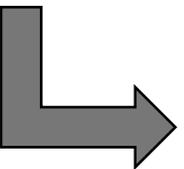
## Paso 6 Información sobre el manejo de adversidades y enlaces con servicios de colaboración

**Objetivo:** Proporcionar información de los aspectos a tener en cuenta para una posible atención futura.

- Culmine su acompañamiento con el deportista

**DIGALE:**

*A partir de este momento mi acompañamiento ha finalizado, espero haber sido de gran ayuda y te dejo en compañía de tus familiares y los demás profesionales. Ten en cuenta que si tus reacciones persisten por mas de un mes e interfieren en tus actividades cotidianas, deberás considerar los servicios psicológicos.*



# Información sobre el manejo de adversidades y enlaces con servicios de colaboración

- Informe acerca de las posibles reacciones

DIGALE:

***Entre estas reacciones pueden estar:***

- ***Síntomas persistentes y/o agravados que no se han aliviado con las medidas iniciales.***
- ***Intensidad del cuadro que genera gran sufrimiento.***
- ***Dificultades marcadas en la vida familiar, laboral o social.***
- ***Riesgo de complicaciones, en especial de suicidio.***
- ***Problemas coexistentes***

## PROTOCOLO VALIDACIÓN POR JUECES POR METODO DELPHI DEL PROTOCOLO DE ATENCIÓN EN CRISIS POR LESIÓN DEPORTIVA

Por su experiencia académica y profesional usted ha sido seleccionado como juez experto para el proceso de evaluación de una guía de intervención en crisis por lesión deportiva mediante el Método Delphi. Dicho proceso consiste en generar un canal comunicativo entre diversos expertos con el objetivo de consolidar, comparar y consensuar opiniones acerca de un problema de investigación particular (Gomez, 2018).

Para ello, a usted se le hará entrega de dos documentos que deberá revisar, una versión en modo lectura de la “Guía de intervención en crisis por lesión deportiva” (Ver Anexo A) y una versión dinámica en power point que facilitará la comprensión de la misma (Ver Anexo B). La evaluación se llevará a cabo en dos rondas o jornadas, en cada una de ellas usted se reunirá con los investigadores y discutirán la guía a partir de varias categorías/criterios de evaluación. Dichas reuniones podrán ser de carácter presencial o virtual (skype, hangouts, teléfono).

La primera ronda se desarrollará a través de una entrevista semiestructurada que pretende explorar dos aspectos: su experiencia profesional relacionada con la lesión deportiva y sus opiniones acerca de la Guía. En esta sesión es muy importante que usted exprese todos sus conocimientos, opiniones, sugerencias, dudas etc.

La segunda ronda se orientará a explorar de manera cuantitativa sus percepciones acerca de la guía, por medio de un cuestionario estructurado y una oportunidad más de realizar observaciones acerca de la Guía

Posteriormente la Guía será ajustada teniendo en cuenta sus comentarios, valoraciones y aportes.

## Desarrollo práctico-realización de las diferentes rondas

### Ronda 1. Entrevista semi estructurada

Momento	Categoría	Tema	Sugerencia pregunta
<b>Introducción</b>	<b>Formación profesional</b>	Formación profesional Nivel académico Cargo actual Experiencia laboral	
	<b>Lesión deportiva</b>	Opinión sobre la definición Consecuencias de la lesión Presencia durante lesión deportiva Rol durante la lesión deportiva	<p>-¿Qué opina acerca de la definición propuesta por los autores?</p> <p>-¿Cuáles son las consecuencias de una lesión deportiva?</p> <p>-¿Alguna vez ha presenciado una crisis por lesión deportiva?</p> <p>-¿Cuál fue su rol al momento de presenciar una lesión deportiva?</p>
	<b>Crisis por lesión deportiva</b>	Causas de la crisis Manejo de la crisis por lesión deportiva Dificultades percibidas durante la atención en crisis	<p>-¿Alguna vez usted ha tenido que manejar una crisis de un deportista?, si su respuesta es sí, ¿Cómo fue su manejo?</p> <p>- ¿Usted ha visto que un acudiente o padre de familia haya manejado una crisis por lesión deportiva?, si su respuesta es sí, ¿cómo fue el manejo de esta situación?</p>
	<b>Primeros Auxilios Psicológicos</b>	Definición Utilidad Ventajas Quién lo debe realizar Desafíos	<p>-¿Qué entiende usted por Primeros Auxilios Psicológicos?</p> <p>- ¿Considera usted que los primeros auxilios psicológicos se pueden aplicar en el contexto deportivo?, si su respuesta es sí, ¿Cómo? y si su respuesta es no, ¿Por qué?</p> <p>-¿Quién cree usted que debe realizar los Primeros Auxilios Psicológicos cuando se presenta la lesión deportiva?</p>
	<b>Intervención en crisis</b>	Pasos Utilidad Ventajas	<p>-¿Cómo se debe intervenir durante una crisis?</p> <p>-¿Qué se debe hacer a la hora de atender una crisis?</p> <p>-¿Qué sucede si no se interviene una crisis?</p>

		Consecuencias	<p>-¿Cuáles son las ventajas de realizar una intervención en crisis?</p> <p>-¿Cuáles son las consecuencias que trae para el deportista</p>
Después	Guía	<p>Utilidad</p> <p>Coherencia</p> <p>Pertinencia</p> <p>Prevención de consecuencias negativas a largo plazo</p> <p>Claridad en el establecimiento de funciones a realizar</p> <p>Fortalezas y debilidades</p> <p>Aspectos a mejorar o recomendaciones</p> <p>Diseño y divulgación de la guía</p>	<p>-¿Considera que los ejemplos expuestos en la guía describen una situación de crisis por lesión deportiva?</p> <p>-¿Considera usted que los primeros auxilios psicológicos permiten prevenir repercusiones a corto y largo plazo en el deportista?</p> <p>-De acuerdo con la guía, ¿es claro el papel que debe desempeñar la persona encargada de realizar los primeros auxilios psicológicos?</p> <p>-¿Considera útil la guía? ¿Por qué?</p> <p>-¿Cuáles considera que son las fortalezas de la guía?</p> <p>-¿Cuáles considera debilidades de la guía?</p> <p>-¿Usted haría uso de la guía? ¿Por qué?</p> <p>-¿Realizaría modificaciones al contenido de la guía? ¿Cuáles? ¿Por qué?</p> <p>-¿Cómo sugiere que debería ser el diseño final de la guía para que su uso sea eficaz y efectivo?</p> <p>-¿Cómo cree que podrían ser los procesos de divulgación de la guía para que sea usada masivamente?</p>

## Ronda 2. Cuestionario

### Nombre y apellido:

Usted encontrará una serie de preguntas relacionadas con aspectos de funcionalidad, aplicabilidad y pertinencia. Teniendo en cuenta su experiencia profesional califique de 1 a 4 su opinión, siendo: (1) Muy en desacuerdo, (2) Desacuerdo, (3) De acuerdo y (4) Muy de acuerdo.

Preguntas	1	2	3	4
¿Considera que la guía cumple su objetivo?				

¿Considera útil la guía durante una situación de crisis por lesión deportiva?				
¿Considera que la información expuesta en la guía es				
¿La estructura es adecuada?				
¿Considera adecuada la redacción de la guía?				
¿La información suministrada es suficiente?				
¿Está de acuerdo con la extensión de la guía?				
<b>Observaciones:</b>				

### **Referencia**

Gómez, E. (2018). El método Delphi en la investigación actual en educación: una revisión teórica y metodológica *Educación*, 21 (1), 17-40