

Apéndice F

Modelo Módulo 2 de evaluación PsyRePlay

Programa Psy – Re-Play		
Rehabilitación Psicológica post lesión deportiva		
Fase: Evaluación	Subfase: Rehabilitación física	Módulo: 2

1. Objetivo de la evaluación:
Identificar el nivel de Ajuste de objetivos, Afrontamiento, Autoeficacia y Miedo a la Re-lesión presenta el deportista según la información recolectada de la entrevista y el ejercicio de miedo a la re-lesión y los resultados de la escala a aplicar. Identificar los niveles percibidos de recuperación
2. Objetivo del programa:
Evidenciar la capacidad del deportista para ajustar (crear, eliminar o modificar) los objetivos deportivos. Identificar la capacidad de afrontamiento para asumir las demandas externas o internas asociadas al proceso de rehabilitación física. Verificar la autoeficacia del deportista para llevar a cabo con éxito las demandas de la rehabilitación física para poder retomar su forma deportiva previa a la lesión. Determinar la capacidad de responder a emociones intensas asociadas a situaciones valoradas como desencadenantes de una nueva lesión (en la misma área o en otra parte del cuerpo), o de complicación de la lesión actual.
3. Conceptualización:
Ajuste de objetivos: entendido como la capacidad para modificar (crear, eliminar o ajustar) los objetivos deportivos en función de los cambios físicos, psicológicos y comportamentales derivados de la lesión deportiva. En un estudio realizado por Schwab et al., (2012) se evidenció que el establecimiento de objetivos se encuentra relacionado con la mejora de una habilidad a través del cumplimiento de una tarea, la persona orienta sus esfuerzos, aumenta la persistencia y desarrolla nuevas estrategias encaminadas a completar con éxito la misma. Por su parte Evans y Hardy (2002), demostraron que el trabajo con establecimiento de metas ha tenido un efecto positivo en el aumento de la autoeficacia y de la autoconfianza durante los procesos de rehabilitación. Afrontamiento: definido como la capacidad para manejar las demandas externas o internas del retorno al deporte posterior a una lesión deportiva, que subjetivamente sobrepasan los

recursos del individuo (definición basada en la original de Lazarus y Folkman, 1984). En un estudio realizado por Wadey, Hamson-Utley, Podlog, Hall, Hicks-Little y Hammer (2014) se indagó acerca de la relación entre la ansiedad por volver a lesionarse y la percepción del retorno a la actividad deportiva; se encontró que el deportista al lesionarse utiliza unas estrategias cognitivas y comportamentales con el fin de afrontar la lesión, entre ellas la imaginería, ventilar las emociones, retirada conductual, reestructuración cognitiva, relajación, e incluso la religión; estrategias que fueron identificadas a través de la aplicación del inventario de situación-específica a 335 deportistas de diferente nivel y con incapacidad mayor a un mes.

Autoeficacia: referida a la creencia del individuo en sus capacidades para organizar y ejecutar las acciones pertinentes para alcanzar el rendimiento deportivo previo a la lesión (definición basada en la original de Bandura, 1977). Depende del proceso cognitivo que hace cada persona de las diversas fuentes de información, la más potente son los logros obtenidos anteriormente, las evaluaciones como éxitos o fracasos del rendimiento previos a la lesión, también influye la experiencia vicaria, el modelamiento, la persuasión verbal, entre otras (Feltz, Short y Sullivan, 2008).

Miedo a la re-lesión: definido como una respuesta emocional provocada por estímulos presentes en el ambiente que son evaluados como peligrosos debido a que pueden derivar en una nueva lesión; esta respuesta tiene componentes: fisiológico (reacciones fisiológicas de sudor, temblores, palpitaciones, etc.), comportamental (pensamientos de peligro, comportamientos de huida o escape) y el neuronal (núcleos lateral y central de la amígdala y la expresión de las respuestas de miedo condicionado) (Becerra-García, Madalena, Estanislau, Rodríguez-Rico y Dias, 2007; Sylvers, Lilienfeld, LaPrairie, 2011); constituye una de las mayores causas por las cuales los deportistas abandonan su práctica deportiva (Arden et al., 2011); aparece cuando el deportista ha perdido la confianza en su área lesionada y en sus habilidades deportivas (Chase, Magyar, y Drake, 2005). Para efectos de la medición de este componente y en atención a las recomendaciones generales de medir constructos positivos, Rodríguez, Rodríguez y Riaño (2016) invierten el concepto hacía “seguridad frente a una re-lesión” y lo definen como una respuesta emocional positiva a situaciones evaluadas como potenciales desencadenantes de una nueva lesión (en la misma área o en otra parte del cuerpo), o de complicación de la lesión actual.

4. Instrumentos y procedimientos de evaluación

Entrevista Semi Estructurada para PsyRePlay: Consiste en una entrevista semi estructurada basada inicialmente de la entrevista planteada por (Arenas et al., 2018) compone de 30 preguntas, a la cual se agregaron 26 preguntas para un total de 56 preguntas, en donde se tendrán en cuenta tópicos relacionados con: Datos demográficos, aspectos biológicos, la situación contextual por la que atravesará durante su recuperación; los factores económicos para evidenciar cómo sorteará los gastos que implica la rehabilitación; los cambios de hábitos producto de la lesión y la dinámica previa a la lesión del deportista; los elementos emocionales y afectivos involucrados derivados de la lesión; las sensaciones fisiológicas y flexibilidad frente a las molestias físicas que se derivaran de la rehabilitación; la concepción de su red de apoyo frente a la lesión y finalmente la identificación de los recursos cognitivos

con los que cuenta el deportista para afrontar el proceso de rehabilitación. Lo anterior, con el fin de contrastar la información arrojada por los instrumentos y el ejercicio de miedo a la Re-lesión, frente a las respuestas del deportista en esta entrevista.

Escala de estrategias de Afrontamiento ACSQ adaptado a PsyRePlay: Sirve para evaluar Afrontamiento en el contexto deportivo. Consta de un total de 28 ítems y adicionalmente, la prueba está dividida en cinco subescalas. Esta será contestada a través de una escala de tipo escala likert Nunca, Pocas Veces, Algunas Veces, Muchas Veces Y Siempre.

Escala de Autoeficacia General: Evalúa el componente de autoeficacia del PsyRePlay, se compone de 10 ítems, donde, las respuestas son de tipo Likert: Incorrecto; Apenas cierto; Más bien cierto y Cierto.

Ejercicio para la Evaluación del Componente de Miedo a la Re-lesión en los Deportistas Lesionados: Consiste en la evaluación del componente miedo a la Re - lesión por medio del planteamiento de una historia ficticia donde se cuenta la situación que ha atravesado un jugador de fútbol (Manuel) que ha sufrido una ruptura de ligamento cruzado anterior de su rodilla derecha, En este punto, se realizarán una serie de cuestionamientos al deportista a fin de que reflexione frente a las percepciones, sensaciones y expectativas por volver a la actividad deportiva, el proceso de rehabilitación y el retorno a la competencia, posterior a su recuperación física.

5. Condiciones de aplicación:

5.1 Lugar: Consultorio o espacio libre de distracciones visuales y auditivas.

5.2 Materiales: Formatos: Entrevista Semi-estructurada (Anexo C), Escala de Estrategias de Afrontamiento adaptación española del Approach to Coping in Sport Questionnaire – ACSQ (Anexo D), Escala de Autoeficacia General (Anexo E), Ejercicio “Una parada por la vida” (Anexo F), lápiz, borrador y en lo posible aparato electrónico para grabar audio en la entrevista semi-estructurada.

6. Procedimiento:

6.1 Introducción

Dele la bienvenida al deportista a PsyRePlay y explique al deportista que este módulo consta de 4 ejercicios de evaluación: Entrevista semi-estructurada, Escala de Estrategias de Afrontamiento, un ejercicio llamado “Una parada por la vida” y la Escala de Autoeficacia General. Actividades en las que tardarán un promedio de 2 horas a 2 horas y 20 minutos. *Explique además la importancia de obtener información real y verídica, exprésele al deportista que: El módulo de evaluación será el encargado de permitirnos adaptar este programa a las necesidades tuyas para brindarte las herramientas más adecuadas y útiles para tu rehabilitación psicológica, por tanto, notarás mi insistencia en que respondas con sinceridad y en que despejes cualquier duda o confusión que pueda surgir en cada uno de las actividades.*

6.2 Desarrollo

6.2.1. Aplicación de la entrevista semi-estructurada: Destine un lugar tranquilo y libre de distracciones para brindar confianza al deportista. Desarrolle la entrevista haciendo uso del formato de Entrevista. De inicio diciéndole: *“Vamos a dar inicio a una entrevista que nos tomará un aproximado de 1 hora, todas las preguntas son relacionadas a ti, la intención es que brindes la mayor cantidad de detalles posibles. Si en algún momento no comprendes alguna pregunta hazlo saber para tratar de re explicártela y que tu respuesta sea lo más clara posible.*

6.2.2. Aplicación de la Escala de Estrategias de Afrontamiento adaptado a PsyRePlay: Entregue al deportista la hoja con la escala, lápiz y borrador, pídale que diligencie los datos del encabezado *“Por favor lee de manera atenta cada una de las afirmaciones de la escala, la intención es que encierres en un círculo la respuesta con la que con mayor frecuencia te sientas más identificado usando las opciones de respuesta de la columna de la derecha: Nunca, Pocas veces, Algunas veces y Muchas veces. Es fundamental que cada afirmación la respondas con total honestidad para obtener resultados más realistas a tu situación. Si tienes alguna duda indícamelo y verifica que respondes la totalidad de los 28 ítems”.*

6.2.3. Aplicación Escala de Autoeficacia General: Entregue al deportista la hoja del formato de la escala, lápiz y borrador. *“diligencia los datos del encabezado y lee de manera atenta cada una de las afirmaciones de la prueba, la intención es que encierres en un círculo la respuesta con la que con mayor frecuencia te sientas más identificado usando las opciones de respuesta de la columna de la derecha: Incorrecto; Apenas cierto; Más bien cierto y Cierto. Es fundamental que cada afirmación la respondas con total honestidad para obtener resultados más realistas a tu situación. Si tienes alguna duda indícamelo y verifica que respondes la totalidad de los 10 ítems.*

6.2.4. Desarrollo del Ejercicio Una parada por la vida: entréguele al deportista la hoja con el ejercicio *“Una parada en la vida” “por favor lee esta historia, la idea es que seas muy minucioso en la lectura y que entiendas completamente lo que te dice, y avísame cuando termines”.* Permita al deportista leer sin distracciones la historia y una vez le indique que ha finalizado pídale que en los 8 recuadros de la parte inferior escriba en cada enunciado lo que siente, piensa, evoca, etc, con cada uno de ellos. *“Ahora lee atentamente los enunciados que encuentras en la parte inferior y anota todo lo que venga a tu mente con la mayor cantidad de detalles, es importante que no dejes de lado nada, y que seas muy honesto en tus respuestas, recuerda que entre más información tengamos mejor podremos diseñar tu entrenamiento.*

Converse con el deportista respecto a sus respuestas con el propósito de aclarar cualquier inquietud bien sea del psicólogo o del deportista; profundizar en los aspectos relacionados al miedo a la re-lesión, hale las siguientes preguntas, una por una y Escúchelo con atención y valide su respuesta en caso de ser necesario: *“¿Cómo te sentiste al leer la historia?” “¿Qué crees que es importante de la historia?” “¿Crees que esa situación se parece a alguna que tu hayas vivido?” “¿Qué sigue en tu historia deportiva después de esta*

lesión?”. Además, según lo vea conveniente el evaluador puede realizar otras preguntas que estén ligadas al componente de miedo a la re-lesión.

6.3 Cierre

Una vez haya finalizado los 4 ejercicios, indague si hay dudas o confusiones frente alguno de ellos verifique que respondió la totalidad de los ítems de las Escala de estrategias de Afrontamiento y de Autoeficacia General, que diligenció los 8 recuadros del ejercicio Una parada por la vida.

6. Criterios de logros de objetivos:

- ✓ Obtención amplia y sustancial de información en la entrevista respecto a cada una de las dimensiones.
- ✓ Realización completa de la Entrevista, Escalas y Ejercicios “Una parada por la vida”.

Recomendaciones para el Módulo 2

El módulo de evaluación consistirá en una sesión en donde se aplicará por parte del Psicólogo del Deporte la entrevista semi-estructurada, con una duración aproximada de 1 hora, la escala de Estrategias de Afrontamiento ACSQ para responder en aproximadamente 15 minutos, la escala de Autoeficacia General para responder en aproximadamente 10 minutos, el ejercicio “Una parada por la vida” para desarrollar en un promedio de 20.

Preparación de sesión: Cerciórese de contar con un consultorio o espacio cerrado que le permita al deportista sentirse en privacidad para que pueda hablar con libertad. Lleve la Entrevista semi-estructurada, la escala de afrontamiento ACSQ, la escala de autoeficacia general, el ejercicio para la Evaluación del Componente de Miedo a la Re-lesión impresos y adicionalmente un lápiz y borrador.

Recomendaciones adicionales: Asegúrese que usted es claro con las preguntas de la entrevista y que el deportista comprende plenamente el contexto y significado de las afirmaciones de la escala a desarrollar e instrucciones y enunciados del ejercicio de miedo a la Re-lesión.

Invite al deportista a no dejar información relevante por fuera de la entrevista ni a responder la escala mostrando un perfil más favorable o alejado de su condición real, así como de la importancia de ser sincero en las reflexiones y respuestas del ejercicio de miedo a la Re-lesión.

Permita al deportista tomarse su tiempo para responder, buscando que la información sea lo más acercada a la realidad de cómo se siente y de lo que piensa.

Para recalcar la importancia de seguir las instrucciones y recomendaciones exprésele al deportista: ***“Para lograr un buen desarrollo de los 4 instrumentos que se va a utilizar es fundamental el seguimiento de las instrucciones y que seas realmente consciente de la información y respuestas que estás dando, esto nos permitirá tener información fiel al verdadero estado en que te encuentras en los 4 componentes que integran y se relacionan con la rehabilitación psicológica en deportistas lesionados, para así poder adaptar el programa a tu situación real y tener mejores resultados”***.

Dificultades que pueden presentarse: Estas son algunas de las dificultades que se pueden presentar dentro del desarrollo del módulo de evaluación:

El deportista no proporciona información completa en la entrevista: Si no son suficientes las respuestas del deportista en las preguntas de la entrevista o contesta con monosílabos, procure que amplíe sus respuestas a fin de obtener información sustanciosa que favorezca el proceso de evaluación y así poder ajustar el programa debidamente al deportista. Donde el evaluador puede realizar preguntas reflexivas al deportista lesionado, según lo vea conveniente.

El deportista contesta las escalas de forma rápida, omitiendo información y no dedicándole el tiempo pertinente para generar la autorreflexión. No muestra total importancia hacia la escala y la responde sin reflexionar verdaderamente respecto a lo que siente y piensa en cada uno de los ítems. Por ende, si el evaluador evidencia que el deportista no está reflexionando al contestar las preguntas, se le proporcionará el tiempo suficiente para que termine las pruebas y luego se podrá indagar en los ítems más relevantes de la escala de forma verbal (puede ser el mismo procedimiento de una entrevista semi-estructurada acerca de los ítems de cada prueba).

Recomendaciones adicionales: Asegúrese de que el deportista responda la totalidad de los ítems de la escala y diligencie en su totalidad el ejercicio de miedo a la Re-lesión.