VOLVER MÁS FUERTE: CÓMO TRANSFORMAR UNA LESIÓN EN TU MAYOR IMPULSO.

Una guía integral para atletas, entrenadores, profesionales de la salud y coaches para convertir una lesión física en una oportunidad de crecimiento deportivo y personal.

Ignacio González Garcia
Rendimiento Consciente

Rendimiento Consciente

Esta obra está registrada en el Registro Territorial de la Propiedad Intelectual de la Junta de Andalucía como **obra literaria o científica** de carácter **científico**, con los siguientes datos:

N.º de asiento registral: 04 / 2025 / 2773

N.º de solicitud: RTA-01696-2025

Fecha de presentación: 03/07/2025, 20:11

Fecha de divulgación: 02/07/2025

Lugar de divulgación: Página web

Autor y titular de derechos: Ignacio González García (DNI 76878745A)

Nacionalidad: Española

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este contenido, por cualquier medio y en cualquier soporte, sin el consentimiento previo y por escrito del autor. Esta protección se acoge a lo dispuesto en la **Ley de Propiedad Intelectual (Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril)**.

La infracción de estos derechos puede ser perseguida legalmente.

CONTENIDO

AVISO LEGAL Y DERECHOS DE AUTOR. 0
INTRODUCCIÓN 4
Nota importante del autor 4
Sobre el autor. ¿Por qué este ebook? 6
Desde donde hoy miro la vida. 9
FASE 1.....11
FASE 1: NEGACIÓN DE LA LESIÓN Y ANÁLISIS. 12
Tipos de lesiones según mi experiencia. 13
Primeros pasos ante una lesión desconocida. 14
Análisis de factores que pueden llevar a una lesión.....16
Reflexión personal 27
FASE 2.....29
FASE 2: ENFADO, APATÍA Y FRUSTRACIÓN. 30
El agotamiento invisible: cansancio físico y emocional. 30
Desilusión. 33
Una nueva perspectiva: la recuperación como aprendizaje. 35
La apatía y la tristeza.....37
Aspectos clave a tener en cuenta en esta fase. 39
Reflexión personal 61
FASE 3.....63
FASE 3: ACEPTACIÓN DE LA LESIÓN 64
Entendiendo la aceptación como clave de la evolución personal.....64
Aspectos claves para incorporar y poner en práctica. 67

Reflexión personal 78
FASE 4 81
FASE 4: LA REINCORPORACIÓN 82
Aspectos prácticos a tener en cuenta. 83
Reflexión personal. 87
REFLEXIONES FINALES 89
LA INFLUENCIA DE MÉDICOS Y PROFESIONALES. 89
¿CUÁL ES TU MAYOR MIEDO? 91
AFRONTANDO EL MIEDO. 94
PARAR PARA PODER AVANZAR 97
¿SACRIFICIO O ELECCIÓN CONSCIENTE? 98
CONCLUSION FINAL 100
AGRADECIMIENTOS 101
"ÚNETE AL MOVIMIENTO RENDIMIENTO CONSCIENTE" 102
ANEXO 104
Guía práctica para reducir la inflamación 104
Meditación Guiada Regenerativa: El Lago de sanación 106
BIBLIOGRAFIA. 109

INTRODUCCIÓN

Nota importante del autor

Antes de nada, gracias. Gracias por adquirir este ebook.

Lo primero que quiero expresarte es esto: no creas nada de lo que te digo. Solo te invito a reflexionar, a poner en práctica lo que resuene contigo y a sacar tus propias conclusiones.

Varias lesiones deportivas me obligaron a parar, a mirar hacia dentro y a enfrentarme no solo al dolor físico, sino también a la frustración, la incertidumbre, la resignación, al miedo y al inevitable proceso de transformación personal que todo eso conlleva. En ese camino descubrí algo esencial: que la verdadera recuperación no pasa únicamente por el cuerpo, sino —y quizá sobre todo— por la mente y las emociones.

"Volver más fuerte" es el reflejo de esa travesía. No es un manual de rehabilitación física ni un discurso motivacional vacío. Es una guía honesta, nacida de la experiencia real, donde he querido unificar conocimientos y aprendizajes de la ciencia, la psicología deportiva, el coaching, la filosofía, la fisioterapia, la metafísica y el desarrollo personal. Todo ello para ofrecerte una visión más amplia, profunda y humana sobre cómo gestionar emocionalmente una lesión deportiva y su proceso de recuperación.

He intentado crear una guía práctica y reflexiva para atletas, entrenadores, fisioterapeutas y coaches que estén atravesando —o acompañando— una lesión, y deseen hacerlo desde una mirada más consciente. A lo largo del ebook encontrarás las distintas fases emocionales y físicas por las que solemos pasar. Entenderás por qué nos sentimos así, y compartiré las herramientas que a mí me han servido —y me siguen sirviendo— para acelerar el proceso de recuperación, mantener una actitud resiliente y transformar ese "tiempo perdido" en un periodo de autoconocimiento y evolución personal. Un tiempo para volver más fuerte, más sabio y más presente.

Aunque este ebook está especialmente enfocado en el deporte de alto rendimiento, y con una inclinación natural hacia los deportes de resistencia —por mi experiencia de más de 15 años como triatleta—, los principios que aquí comparto pueden aplicarse a cualquier disciplina deportiva. Porque al final, todos los que amamos el deporte compartimos algo en común: esa pasión que nos impulsa… y esa vulnerabilidad que nos humaniza.

Ojalá este libro te acompañe en los momentos difíciles. Que te ayude a mirar la recuperación desde otro lugar. Que te recuerde que el deporte no lo es todo, que el rendimiento puede ser consciente, y que hay vida —y propósito— más allá de cualquier lesión.

Gracias por permitirme estar a tu lado en este camino.

Con respeto y energía,

Ignacio González García

Sobre el autor. ¿Por qué este ebook?

Muchos ya me conocéis, y otros quizá no. Este libro nace del corazón, como una forma de poner palabras a todo lo que he vivido —y aprendido— a través de las lesiones que me han acompañado en mi camino como deportista de alto rendimiento.

Crecí en una familia donde el deporte no era solo una actividad: era parte de nuestro lenguaje cotidiano. Mi madre, siempre presente y entregada, nos transmitía valores de respeto, cuidado y humildad. Mi padre, valores como el esfuerzo y la perseverancia. Él venía del atletismo y, más tarde, se adentró en el mundo del triatlón. Para mi hermano, Alberto González, y para mí, lo natural era ver a papá entrenando: nadando, pedaleando o corriendo. Fines de semana tras fines de semana, nos movíamos en familia para asistir a competiciones; primero como espectadores, luego como voluntarios... hasta que nosotros mismos empezamos a competir.

El deporte se convirtió, sin apenas darnos cuenta, en el centro de nuestra vida. Empezamos a entrenar más, a competir en pruebas regionales, nacionales, y un día dimos el salto internacional. Recuerdo con nitidez mi debut en 2012 con la selección española en el Campeonato de Europa Youth en Águilas (Murcia). Tenía hambre de mejorar, de superarme. Todo parecía fluir.

En febrero de 2013, una lesión en la rodilla izquierda me obligó a frenar. Solo podía nadar con pull (pequeño flotador que va entre las piernas). No entendía qué estaba pasando, por qué había llegado aquello: todo era perfecto. Fueron meses de confusión, sin diagnóstico claro. Pero en septiembre ya estaba otra vez entrenando. Y no solo volví: volví más fuerte. Aquella primera lesión me enseñó a supercompensar.

Tras un 2016 brillante y con ganas de comenzar 2017, la vida no dejó de ponerme nuevos retos. Ahora era la rodilla derecha la que empezaba a dar señales de molestias. Parecía lo mismo. Apliqué todo lo que había aprendido, y la recuperación fue mucho más rápida (al igual que la anterior, sin un

diagnóstico claro; al parecer, condromalacia). Volví de nuevo. Y en 2018 volví a disfrutar, a creer aún más en mí, a saborear el fruto del trabajo silencioso.

En 2019, tras terminar la carrera de Criminología, me centré de lleno en el triatlón. Pero me exigí tanto que caí en el sobreentrenamiento. Me obsesioné con el rendimiento, con comer limpio, con entrenar sin descanso, con la idea constante de que “más es mejor”. Dejé a la que era mi pareja. Solo entrenaba. Mi cuerpo me avisaba, pero no quise escuchar. Hasta que un día me gritó.

Lo recuerdo perfectamente: julio de 2019. Entrenamiento durísimo en los Montes de Málaga por la mañana con la bicicleta, seguido de una transición en pista con mi hermano. Esa misma tarde, al bajar unas escaleras para ir al fisioterapeuta, sentí un pinchazo en la rodilla izquierda. Algo no iba bien. Y esta vez no se pasaba como las veces anteriores. Hice todo lo que sabía, pero no mejoraba. La pandemia llegó y el tiempo se estiró. En septiembre de 2020, después de una recaída y sin diagnóstico claro, me senté conmigo mismo y me dije: “Esto te encanta, sí. Pero del alto nivel no se puede vivir toda la vida. Y acabas de ver lo frágil que puede ser todo. Es momento de cumplir otro sueño: ser Policía Nacional”.

Y así fue. El 6 de septiembre empecé a estudiar. Fueron meses intensos, de foco, disciplina, y también de mucho apoyo por parte de mi familia. En 2021, entré en la Escuela Nacional de Policía. Una de las experiencias de mayor aprendizaje de mi vida, porque me hizo ver lo afortunado que era —y había sido—
.

Durante ese proceso, al fin apareció el diagnóstico: plica sinovial en la rodilla izquierda. Tras intentarlo todo, opté por la cirugía. En julio de 2021 entré a quirófano y me recuperé bien. Me puse fuerte, trabajé lo que siempre había dejado para “cuando tuviera tiempo”, con el objetivo de entrar en Ávila (lugar donde se encuentra la Escuela Nacional de Policía) en las mejores condiciones. Pero en noviembre de ese mismo año, la rodilla derecha saltó.

Recuerdo llorar mientras llamaba a mi padre. No lo entendía. ¿Otra vez? ¿Qué me estaba queriendo decir el cuerpo? ¿Realmente estaba preparado para seguir haciendo triatlón? Pero algo dentro de mí me dijo: “Esto ya lo conoces. Sabes cómo enfrentarlo. Vamos a ello, no cabe espacio para el lamento”. En febrero de 2022 ya estaba pasando por quirófano y, en junio, corriendo un 400 en 1’00’’.

Pensé que nunca volvería al nivel que tenía en 2019. Pero el entrenamiento continuo, la fe y la disciplina me demostraron que sí se puede. A finales de 2024 hice mi mejor marca en 10K, y a principios de 2025 saqué los mejores valores de potencia en bici que había visto en mi vida.

Y ahora, mientras termino de escribir esto, es 14 de mayo de 2025. Llevo seis semanas solo pudiendo nadar. Unas molestias en el lateral de mi rodilla derecha no me dejan correr ni pedalear. Otra vez me pregunto por qué. Pero esta vez también me pregunto: ¿para qué?

Una de esas respuestas ha sido clara: escribir este ebook. Compartir desde dentro lo que se vive cuando una lesión te arranca de tu pasión, y cómo esa misma herida puede ser el inicio de algo mucho más profundo. Si este ebook te sirve, si te acompaña aunque sea un poco, todo habrá tenido sentido.

Solo espero que te guste.

Desde donde hoy miro la vida.

"Honro lo que fui, no juzgo lo que soy y confío en lo que puedo llegar a ser." — Ignacio González García

Os comparto esta frase inspirada en la filosofía estoica y en otras corrientes de pensamiento. Tiene un significado amplio y profundo, pero, por encima de todo, a mí me transmite paz.

Hoy en día, no creo en las casualidades, sino en las causalidades. Es decir, entiendo que todo sucede por algo. Cada acción que hemos realizado en el pasado —y cada decisión que tomamos en el presente— tiene un impacto, unas consecuencias que se reflejarán, tarde o temprano, en nuestro futuro.

Por eso creo que la clave está en la responsabilidad: actuar con conciencia, ser honestos con nuestras elecciones y, en muchas ocasiones, escuchar esa voz interna que solemos llamar intuición.

Ahora bien, vayamos al sentido profundo de la frase. Para mí, honrar significa aceptar, reconocer y perdonarnos por lo que fuimos y por las decisiones que tomamos. Seguro que muchas de ellas te alegran, pero también es posible que haya otras que aún te generan culpa o arrepentimiento. Ese sentimiento es natural, pero es importante transformarlo. Hiciste lo que pudiste con los recursos, conocimientos y circunstancias que tenías en ese momento. La culpa no te hace mejor. Aprender de lo vivido, sí. Eso es lo que te permite crecer y alinear tu vida con la persona que quieres llegar a ser.

“No juzgar el presente” significa comprender que muchas veces lo que estamos viviendo ahora no tiene una explicación clara. Hay momentos confusos, inciertos, incluso dolorosos. Y no siempre encontraremos respuestas inmediatas.
Por eso, confía. Si actúas desde tus valores, si haces el bien y permaneces coherente contigo mismo, el futuro te lo mostrará. Porque la vida, tarde o temprano, te da las respuestas.

Termino esta breve introducción con un fragmento que para mí fue revelador, extraído del libro Curación a través de Un Curso de Milagros, de Enric Corbera:

"La verdadera sabiduría consiste en saber encontrar la lección que esconde cada acontecimiento en nuestra vida, tanto si somos capaces de leer el mensaje que nos manda como si no."

Y ahí es donde creo que está la clave. A mí, este mensaje me da paz. Espero que, de alguna forma, también te la dé a ti.

FASE 1

NEGACIÓN DE LA LESIÓN Y ANÁLISIS

"Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma." — Carl Jung.

"Una lesión no borra tu valía. Solo cambia el escenario en el que demuestras quién eres." — Serena Williams.

"No puedes negarlo: habrá momentos difíciles. Pero esos momentos son los que te forjan." — Cathy Freeman.

"No puedes controlar el dolor, pero sí puedes controlar lo que haces con él." — Rafael Nadal

FASE 1: NEGACIÓN DE LA LESIÓN Y ANÁLISIS.

La negación suele ser una de las primeras reacciones tras una lesión, especialmente en el ámbito deportivo. Es ese momento de incredulidad en el que cuesta aceptar lo que ha ocurrido: “¿Por qué a mí?”. Si crees en conceptos como el karma o las energías, es posible que incluso te preguntes: “¿Qué he hecho para merecer esto?”.

Sin embargo, desde nuestra experiencia, sabemos que muchas lesiones pueden ser evitables. Y, casi siempre, tienen una causa. A veces es física —una sobrecarga, un mal gesto técnico, una caída—, pero otras veces el origen es más profundo: psicológico o emocional. Nuestro cuerpo puede somatizar situaciones de estrés, preocupaciones no resueltas, duelos internos o incoherencias que llevamos tiempo arrastrando. En muchos casos, la causa es una combinación de ambas dimensiones. Pero en cualquiera de ellas, la lesión llega como un mensaje. Una llamada de atención del cuerpo —o incluso de la vida— que busca enseñarnos algo valioso.

He decidido fusionar la negación con el análisis porque, en esos primeros días, y bajo mi experiencia, salvo que haya un accidente claro (una caída, un impacto, una torsión, un sobresfuerzo), lo habitual es no tomar plena conciencia de la gravedad. Nos repetimos que solo es una molestia, que en dos o tres días estaremos bien. En ese intento de seguir con normalidad, la mente niega la lesión y empieza a buscar explicaciones: "¿Habré entrenado demasiado? ¿Me habré alimentado mal? ¿He dormido poco últimamente?".

Tipos de lesiones según mi experiencia.

Es fundamental diferenciar entre distintos tipos de lesiones, ya que no todas requieren la misma atención ni tienen el mismo impacto:

Lesión frecuente o leve:

- Es una molestia conocida, como una sobrecarga o un dolor habitual.
- Se controla fácilmente con la experiencia previa, el apoyo de tu fisioterapeuta de confianza, ejercicios específicos y adaptando la carga de entrenamiento.
- Nos puede dar una información muy valiosas de descompensaciones musculares que pueden acarrear una lesión más grave sino la controlamos.
- Nos aporta datos de hasta dónde podemos tolerar cierta carga de entrenamiento pudiendo establecer unos límites para ir progresando poco a poco. Gran fuente de autoconocimiento.

Lesión desconocida o acentuada:

- Se presenta de manera más intensa que una molestia habitual o es completamente nueva.
- Limita tus entrenamientos, no desaparece con reposo e incluso se agrava o se mantiene mucho en el tiempo.
- Cuesta sacar un diagnóstico claro en muchas ocasiones y su recuperación al ser tan lenta puede generar un sentimiento de desesperación e incertidumbre en el atleta al no saber si va por el camino correcto.

En este ebook trataré en cómo afrontar este segundo tipo de lesión, la cual he experimentado en mi propio cuerpo y se alargó durante dos años.

Primeros pasos ante una lesión desconocida.

Cuando te enfrentas a una lesión que no mejora tras 2-3 sesiones con tu fisioterapeuta de confianza o incluso empeora, es momento de actuar con más precisión:

Parar, analizar, sentir y moverse.

- Detén aquellas actividades con las que notes que te duele, para evitar agravar la lesión.
- Reflexiona sobre los síntomas y los desencadenantes.
- Sigue la regla número uno en caso de lesión**: mantente en movimiento sin provocar dolor ni sensaciones extrañas.**
  Realiza todas aquellas actividades que puedas ejecutar sin molestias, sin dolor, ni sensación de inestabilidad, rigidez o limitación. El objetivo es preservar la movilidad general, la condición física y la confianza corporal, respetando siempre los límites de los tejidos en proceso de recuperación.

Obtener un diagnóstico claro.

- Busca médicos deportivos especializados en el área relacionada con tu lesión.
- Infórmate, pide referencias y elige un profesional de confianza.
- En caso de dudas, considera siempre una segunda opinión, especialmente si el diagnóstico no es concluyente.

Consulta privada como inversión.

- Si no se cuenta con seguro médico o con un equipo de médicos que te respalde (caso de equipos profesionales o centros de alto rendimiento) y se necesita rapidez, invertir en una consulta privada puede ahorrar tiempo, dinero y frustraciones a largo plazo.

- Realizar las pruebas médicas adecuadas proporciona claridad y evita tomar decisiones a ciegas.
- En caso de duda, es recomendable solicitar una segunda opinión, pero siempre respaldada por pruebas concretas (resonancias, resonancias de contraste, análisis, etc.). Cuando dos médicos coinciden en el diagnóstico sin margen de duda, es una señal fiable.

La desesperación nos lleva a hacer lo que sea por curarnos, pero por eso es importante hacer un poco de introspección y valorar bien cuál puede ser el profesional más adecuado para obtener un diagnóstico preciso. Ir de un fisioterapeuta a otro sin tener claro qué nos pasa puede, en algunos casos, salir bien, y de hecho, muchos fisioterapeutas —gracias a su experiencia clínica— logran identificar y orientar de manera muy acertada el origen del problema. Yo mismo he tenido la suerte de encontrar grandes fisioterapeutas que acertaron de pleno.

Sin embargo, es fundamental recordar que el diagnóstico médico oficial debe hacerlo un médico: ya sea un traumatólogo, un médico deportivo o un especialista en rehabilitación. Ellos son quienes pueden solicitar e interpretar pruebas de imagen de forma clínica y legal. La interpretación de una resonancia o una ecografía no depende solo de lo que "se ve", sino de integrar esa información con los síntomas, la evolución y las sensaciones del paciente.

Por eso, cuando la recuperación no avanza como debería o la lesión se prolonga en el tiempo, **es imprescindible dar el paso de acudir a un buen médico especializado** que, trabajando de forma complementaria con el fisioterapeuta, nos permita enfocar la recuperación con mayor claridad y precisión.

Recuerda: es tu cuerpo. Nunca será un gasto, siempre será la mejor inversión. Y más aún si quieres vivir de él.

Análisis de factores que pueden llevar a una lesión.

En paralelo al diagnóstico médico, es crucial analizar las posibles causas que te llevaron a esta situación. En la mayoría de los casos, las lesiones no tienen un único desencadenante, sino que son el resultado de una combinación de factores.

1. Biomecánica y equipo.

- Revisión de la pisada: ¿Has cambiado de zapatillas recientemente? ¿Necesitas plantillas personalizadas? ¿Qué terreno has frecuentado más las últimas semanas?
- Asegúrate de que tu calzado sea adecuado para tu actividad y tus características físicas.
- ¿Ha habido algún cambio en la posición de la bicicleta? A veces, los viajes, los golpes o los desmontajes y montajes por traslados pueden pasar por alto pequeños ajustes que modifican por completo nuestra biomecánica.

2. Alimentación y salud general.

La alimentación no es solo una herramienta para mejorar el rendimiento deportivo, sino también una pieza clave en la recuperación y el equilibrio del cuerpo. Es un punto que muchas veces pasamos por alto, pero que merece toda nuestra atención, especialmente cuando estamos atravesando una lesión.

- **Evalúa si estás cubriendo tus necesidades nutricionales.** Un déficit calórico prolongado, especialmente en deportistas, puede provocar desequilibrios hormonales, comprometer el sistema inmune y generar un estado de fatiga crónica. Todo esto eleva el riesgo de lesión y retrasa los procesos de recuperación. No se trata solo de “comer sano”, sino de cubrir tus requerimientos de manera específica para tu contexto actual.

- **Reflexiona sobre la calidad de lo que comes.** Alejarse de alimentos ultraprocesados es el primer paso, pero te invito a ir un poco más allá: ¿De dónde vienen los productos que consumes? ¿Cómo se han cultivado o criado? ¿Con qué se han alimentado esos animales o qué tipo de fertilizantes se han usado en esos vegetales? Cada elección en el supermercado tiene un impacto. Optar por productos ecológicos, sin pesticidas, sin aditivos artificiales y con el menor grado de procesamiento posible, puede tener un efecto muy positivo, especialmente en estados inflamatorios asociados a lesiones. Sé que a día de hoy por comodidad lo cogemos todo del super para ahorrar tiempo, pero en el alto rendimiento todo suma. Buscar las opciones de mayor calidad o ir a esa pequeña tienda de productos fresco tiene que ser algo prioritario. Siempre me gusta recordar esta frase: *"conduces un Formula 1, pregúntale a los mecánicos que combustible le echan, seguro que no es el de la gasolinera"*

- **Escucha tu cuerpo.** Como deportistas, solemos tener muy desarrollada esta sensibilidad antes o durante la competición: sabemos qué alimentos nos sientan bien o mal, qué nos da energía, qué nos hace sentir pesado. Sin embargo, en el día a día, muchas veces funcionamos en piloto automático. Este periodo de lesión puede ser una gran oportunidad para reconectar con tus sensaciones:
  ¿Qué alimentos te hinchan o generan ardor?
  ¿Con cuáles te sientes más liviano, más enérgico, más tranquilo?
  ¿Cómo se relaciona lo que comes con tus emociones?

- **Experimenta y adáptate.** No hay una única dieta perfecta. He probado distintos enfoques nutricionales

en diferentes momentos y he aprendido que cada cuerpo responde de forma única. Aunque hay patrones comunes, no existen reglas rígidas. Este periodo puede ser un buen momento para hacer pequeños cambios (siempre con buen asesoramiento): prueba a eliminar ciertos productos, introducir nuevos alimentos, observar cómo responde tu cuerpo.

- **Hazte análisis de sangre.** A menudo ignoramos posibles deficiencias de hierro, vitamina D o ciertos minerales clave para la regeneración del tejido conectivo, entre otros marcadores. Una analítica bien interpretada puede marcar la diferencia.

- **No olvides la hidratación.** Mantener una buena hidratación es clave en la recuperación de cualquier lesión. No solo protege las articulaciones —preservando la viscosidad del líquido sinovial—, sino que también favorece la circulación, el transporte de nutrientes y la eliminación de desechos inflamatorios. Además, ayuda a mantener la elasticidad de músculos, tendones y ligamentos, acelerando la reparación de los tejidos.
  No esperes a tener sed: crea una rutina de hidratación diaria adaptada a tu nivel de actividad y tus necesidades individuales.

- **Descanso:** Voy a ser algo repetitivo, pero es necesario para que tomemos verdadera consciencia:
  ¿Cuántas horas duermes al día? ¿Y cuántas de esas horas son realmente de calidad?
  Pasamos en torno a un tercio de nuestra vida durmiendo. Y no voy a enumerar los múltiples beneficios del sueño, me voy a quedar con el que aquí más nos interesa: **la regeneración de tejidos**.

Cuando estamos lesionados, solemos entrenar menos y, en consecuencia, también disminuye la fatiga física. Es normal que, tras unos días, notemos que nuestro cuerpo comienza a descansar mejor, simplemente porque nuestro nivel de activación baja. (Piénsalo: ¿recuerdas alguna vez en la que compitieras a última hora de la tarde? Probablemente te costó conciliar el sueño, y esa noche no fue la mejor en cuanto a calidad de descanso).

Por eso, tener una buena **higiene del sueño** es clave para optimizar la recuperación. Aquí te dejo algunas pautas que pueden ayudarte:

- Intenta **cenar todos los días a la misma hora**.
- Evita **atracones nocturnos**: la distribución calórica a lo largo del día es fundamental para no alterar el sueño.
- **Reduce la exposición a luz azul** cuando cae el sol. Si puedes, instala **luces cálidas o rojas** en casa.
- Haz actividades que te **relajen antes de dormir**, más allá de mirar una pantalla.
- Saca el **móvil de la habitación**.
- Apaga todos los dispositivos electrónicos.
- Si pasas muchas horas expuesto a pantallas por la noche, considera el uso de **gafas con lentes amarillas** o filtros de luz azul. En mi caso, que trabajo hasta tarde o tengo turnos de noche, han sido una herramienta esencial para descansar mejor.
- Otra opción interesante es el uso de dispositivos como **Electronite**, que emite electrones con spin negativo para neutralizar los efectos nocivos de la radiación electromagnética.

Si quieres profundizar más en este tipo de herramientas, te recomiendo que eches un vistazo a la web de https://ruanovahealth.com/.

- **Sobre la suplementación:** El mercado está lleno de productos para “cartílagos, tendones y articulaciones”. Pero antes de pensar en suplementarte, asegúrate de tener cubiertos los básicos: un descanso adecuado, un manejo correcto del estrés y una alimentación real, rica y variada. Luego, si hace falta, puedes valorar junto a un profesional opciones de suplementos que mejor se adapten a tus necesidades.

- **Aporte proteico:** Si estás atravesando una lesión muscular, recuerda que el requerimiento proteico debe aumentar. La proteína es la materia prima para la regeneración, y asegurar un buen aporte te ayudará a optimizar la reparación del tejido dañado.

  Al final del ebook, encontrarás un Anexo con recomendaciones nutricionales y junto con consejos prácticos para reducir la inflamación.

3. Cargas de entrenamiento.

- Evalúa si has incrementado la intensidad o el volumen de tus entrenamientos de manera abrupta.
- Introducir ejercicios nuevos sin una progresión adecuada también puede ser un desencadenante.

4. Descompensaciones musculares.

- Uno de los factores clave a analizar en una lesión es si existe un desequilibrio entre grupos musculares o entre lados del cuerpo (derecha e izquierda), lo que puede provocar una sobrecarga repetida sobre una estructura concreta. En estos casos, el trabajo de fuerza unilateral adquiere un papel fundamental, especialmente en procesos de rehabilitación donde puede haber atrofia muscular, como ocurre frecuentemente tras una cirugía de rodilla o un largo periodo de inmovilización.

Esta evaluación idealmente debe hacerse junto con tu preparador físico o fisioterapeuta deportivo. Si aún no cuentas con uno, puedes empezar a hacer una valoración básica por tu cuenta. Una forma sencilla de hacerlo es mediante tests unilaterales, por ejemplo:

- Realiza sentadillas a una pierna hasta el fallo (sin peso, con apoyo si lo necesitas).
- Haz elevaciones de gemelo de pie a una pierna hasta el fallo.

Observa con atención en qué pierna te fatigas antes, si hay pérdida de equilibrio, diferencias de control o rango de movimiento. Aunque es un test subjetivo, puede darte una primera pista útil para orientar tu trabajo.

Más adelante, será necesario realizar una valoración más específica y objetiva con instrumentos como dinamómetros o plataformas de fuerza para cuantificar realmente esas diferencias, pero empezar a escucharte y observar tu cuerpo ya es un paso importante hacia una recuperación consciente.

- Analiza tus rangos de movilidad, de las diferentes extremidades de tu cuerpo.

5. Estrés, emociones y factores psicológicos: La raíz invisible de la lesión.

El estrés acumulado —consciente o inconsciente— puede manifestarse como tensión muscular, rigidez, pérdida de energía o incluso lesiones. No siempre la causa es un mal gesto, una carga excesiva o un error de entrenamiento. A veces, lo que desencadena o mantiene una lesión es un conflicto interno no resuelto.

Vayamos primero a los que podemos detectar de una forma más fácil y consciente, cambios recientes en tu entorno personal o profesional que puedan estar afectando tu cuerpo:

¿Ha habido cambios importantes en tu vida en los últimos días?

- ¿Hay algún pensamiento nuevo que haya aparecido por tu cabeza, cargando con preocupaciones que generan tensión constante?
- Veamos ahora aquellas circunstancias que en muchos casos se escapan del control del atleta y que pueden suponer una gran fuente de estrés, llevando a la somatización de algún dolor físico. Diversos estudios, como los realizados por Smith, Smoll y Ptacek (1990), han identificado algunas de las situaciones que generan mayor estrés en deportistas jóvenes:

    - Fallecimiento de un familiar.
    - Ruptura de una relación amorosa (tanto quien decide no seguir como el que no).
    - Divorcio de los padres.
    - Dificultades financieras.
    - Conflictos con los compañeros de piso.
    - Mudanzas o desarraigos.
    - Desafíos académicos.
    - Cambios en la relación con los padres.

Identificar estos hechos como un desencadenante o como una de las posibles causas de la lesión nos permite poder empezar a trabajar en él y no solo quedarnos en el plano del entrenamiento físico de rehabilitación.

Vayamos ahora a un plano mucho más profundo, donde a veces se requiere tiempo, silencio y preguntas valientes para detectar aquellas creencias o conflictos internos no resueltos que evitamos mirar.

¿Hay algo que me está generando un estrés constante, que no me permite avanzar y que se me resiste?

Cuando el cuerpo habla a través de una lesión, a veces lo que quiere no es solo descanso físico, sino también atención emocional. En especial cuando no hay una causa física clara, o cuando la recuperación se estanca, puede ser un aviso de que hay algo dentro de ti que necesita ser visto, comprendido y sanado.

Las personas que viven de su cuerpo o dedican muchas horas al entrenamiento tienden a desconectar de otras áreas de su vida, dejando sin atender preocupaciones, emociones o decisiones pendientes. Esto genera una *incoherencia interna* entre lo que sienten, piensan, hacen y desean. Y esa incoherencia suele generar un estrés de fondo, un ruido mental, que acaba por expresarse en el cuerpo.

Este es un momento para dejar de huir hacia afuera y mirar hacia adentro.

A continuación, te propongo preguntas profundas de cada una de las áreas clave de tu vida. Hazlo con calma, sin juzgarte. Sé honesto. Observa si hay algún área donde algo no está fluyendo, donde escondes una emoción, un conflicto o una decisión pendiente. Quizás ahí exista parte de la raíz emocional de tu lesión.

- **Salud:**
  ¿Estás realmente cuidando tu cuerpo como alguien que se ama, o lo estás usando como una herramienta para demostrar algo, compensar o exigirte más de lo que necesita?
- **Familia:**
  ¿Estás siendo fiel a tu verdad en tu relación con tu familia, o sigues sosteniendo silencios, heridas o roles que ya no te representan y te pesan? ¿Hay alguna conversación pendiente que te incomoda?
- **Amigos:**
  ¿Hay alguna relación de amistad que mantienes por

costumbre o por evitar el conflicto, pero que ya no resuena contigo y te drena más de lo que te nutre?

- **Pareja:**

  - Si tienes pareja, reflexiona: ¿Te estás permitiendo ser completamente tú en tu relación, o estás escondiendo partes esenciales de ti mismo por miedo a perder, incomodar o no ser suficiente?
  - Si no tienes pareja, considera estas dos perspectivas:
    - Desde la parte del antidependiente ¿Qué parte de ti teme perder su libertad, autonomía o espacio personal si dejas entrar a alguien en tu vida afectiva?
    - Desde la parte del dependiente: ¿Qué parte de ti sigue esperando que el amor venga a completarte, y cómo te relacionas con la posibilidad de abrirte sin perder tu poder personal?

- **Desarrollo personal y propósito:**
  ¿Qué parte de tu verdadero ser has estado posponiendo por miedo a evolucionar? ¿Qué parte de ti sabe que puede aportar mucho más al mundo, pero se siente bloqueada por una inseguridad que aún no has querido mirar de frente? ¿Cómo te gustaría ser recordado?
- **Profesión:**
  ¿Estás trabajando desde tu pasión y propósito, o sobreviviendo en un trabajo que te desconecta de lo que realmente viniste a hacer?
- **Ocio y creatividad:**
  ¿Qué pasaría si dejaras de posponer eso que te apasiona y te llena de vida?
- **Dinero:**
  ¿Qué emociones te recorren cuando piensas en el

dinero? ¿Cómo se manifiestan esas emociones en tu cuerpo, en tu energía y en tus decisiones?

Este proceso de autoexploración no siempre es sencillo, y en muchas ocasiones no tendremos una respuesta clara inmediata, porque se necesita tiempo y reflexión interna. Pero si nos concedemos momentos de quietud, donde no hacemos nada y escuchamos nuestra intuición, podemos empezar a encontrar respuestas.

El objetivo no es resolverlo todo de golpe, sino **observar qué pensamientos y emociones nos remueven estas preguntas**, para comenzar a tomar pequeñas acciones —tanto en el plano interno, con nuevas formas de pensar, como en el plano externo— que reduzcan esa incoherencia interna.

Pregúntate con honestidad**: ¿Qué puedo hacer hoy para mejorar en esa área?**

Este proceso de introspección no garantiza la recuperación física si hay un daño estructural en los tejidos. Pero sí permite tomar conciencia de ciertas creencias y conflictos del inconsciente que no habíamos identificado. Al hacerlo, puede surgir una sensación de **liberación emocional**, que reduce el estrés interno y la tensión acumulada.

El siguiente paso es tomar decisiones libres de victimismo y de culpa.

Cuando comenzamos a resolver esas incoherencias internas, no solo facilitamos la recuperación física: también **reducimos el riesgo de nuevas lesiones** y nos fortalecemos de forma integral.

El dolor que sentimos muchas veces tiene más que ver con lo que evitamos mirar que con lo que físicamente nos limita. Como expresó Carl Jung:

"La sombra es todo aquello que el individuo se niega a reconocer de sí mismo." Y cuando decidimos ver esa sombra

con honestidad, sin juicio, descubrimos que ahí también reside una enorme fuerza para sanar y avanzar.

Conclusión: La negación es una respuesta natural al inicio de una lesión, pero aceptar y abordar la situación de manera estratégica marcará la diferencia en la recuperación. Detenerte a reflexionar sobre los factores que llevaron a la lesión no solo te ayudará a recuperarte más rápido, sino que también reducirá el riesgo de recaídas en el futuro.

Reflexión personal

A lo largo de las lesiones que he atravesado, pocas veces hice un análisis tan profundo como el que viví en 2019. La lesión se estancó de tal forma, los días pasaban sin mejora, que empecé a volverme loco buscando soluciones, intentando entender las causas reales de lo que me estaba ocurriendo.

Cada profesional del ámbito deportivo y de la recuperación con el que hablaba me decía algo distinto, o me abría una nueva línea de trabajo que ni siquiera sabía que existía. Esto hacía que mi cabeza fuera a mil: probaba cosas nuevas, me ilusionaba, sentía que todo volvería a ser como antes… pero ese proceso exige tiempo, paciencia, y muchas veces, desilusión.

Empecé a trabajar ejercicios que nunca había hecho en el gimnasio, me hice estudios biomecánicos, análisis de la pisada, cambié la alimentación, probé el ayuno. En las sesiones de fisioterapia me pusieron todas las máquinas del mundo. Incluso comenzaron a tratarme zonas que jamás imaginé que pudieran estar relacionadas. Recuerdo estar en Puigcerdà (Girona), una fisioterapeuta me trató la boca, descargando tensión de la mandíbula con los dedos presionando desde el interior, detrás de las muelas… jamás olvidaré ese dolor.

Meses más tarde me extrajeron las muelas del juicio porque me dijeron que, al no estar alineadas, podían generar desequilibrios en el cuerpo. Me infiltré corticoides (no lo recomiendo, salvo en casos muy concretos), también probé PRP y ácido hialurónico. Aunque hubo cierta mejora, las molestias seguían. Era como si algo en mí —en lo más profundo— supiera que había un daño estructural.

Ahora me río, pero si en aquel momento me hubieran dicho que tenía que hacer el pino a una mano mientras me tocaba la nariz con la otra… lo habría intentado. Cuando no hay una mejora clara, cuando no tienes un diagnóstico certero y cada profesional te dice algo diferente, entras en un estado de desesperación tal que estás dispuesto a hacer lo que sea. Y sí, eso me pasó. Invertí mucho dinero, tiempo y energía hasta que, finalmente, una resonancia y dos buenos profesionales dieron con el diagnóstico claro: plica sinovial. La última solución: cirugía.

A veces me pregunto: *¿Cambiarías algo si pudieras volver atrás?*
Sí, sí lo haría. Buscaría desde el primer momento un buen profesional y una prueba diagnóstica precisa. Pero eso lo dice el Ignacio de 2025. Por eso no me arrepiento, ni me culpo de nada. Y eso, me da paz. Porque las decisiones que tomé en el pasado fueron fruto de lo que sabía en ese momento. Y lo hice con las mejores intenciones. Nunca me había pasado algo así. Nunca pensé que acabaría en una cirugía.

FASE 2

ENFADO, APATÍA Y FRUSTRACIÓN

"No son las cosas las que nos perturban, sino la opinión que tenemos sobre ellas." — Epicteto.

"Deseamos mal. Nuestros problemas están en la misma forma que tenemos de desear. Observa cómo y para qué concretamente deseas." —Magaly.

“La mala suerte persigue a los hombres que piensan más en pedir que en dar.” – George S. Clason, El hombre más rico de Babilonia

“Tienes que contar otra historia para pasar a otra historia, porque si insistes en ‘lo que es’, seguirá ahí para ti.” —Joe Dispenza.

FASE 2: ENFADO, APATÍA Y FRUSTRACIÓN.

En esta fase, surgen sentimientos de frustración, enfado y desmotivación. La pregunta recurrente es: **¿Por qué a mí?** Si no hay un diagnóstico claro o una causa evidente, estas emociones pueden intensificarse, generando una sensación de incomprensión y una búsqueda constante de respuestas.

No saber con certeza qué ocurre o cuál es la causa real del dolor puede generar un profundo sentimiento de vacío y preocupación, alimentando el temor de que nunca se encuentre una solución. En estos casos, es fundamental acudir a profesionales cualificados y realizar pruebas adecuadas para descartar posibles causas y explorar diferentes vías de recuperación. Sin embargo, este proceso puede llevar tiempo, lo que prolonga este estado de incertidumbre y aumenta la sensación de vulnerabilidad emocional.

Profundicemos un poco en las sensaciones y que experimenta el atleta para entender mejor esta fase:

El agotamiento invisible: cansancio físico y emocional.

Es habitual que las primeras semanas el deportista experimente un cansancio profundo, tanto físico como mental, incluso cuando las horas de entrenamiento y la intensidad se han reducido. Esto puede resultar desconcertante: **¿Cómo es posible sentirse tan agotado si se entrena menos?**

En el plano físico, una de las principales causas de cansancio durante una lesión es el cambio radical en la rutina habitual. Fuera de entornos profesionales o de centros de alto rendimiento (donde cuentas con infraestructura y equipos con grandes medios), muchos atletas se enfrentan a una reorganización completa de su día a día. El cuerpo deja de

liberar energía a través de entrenamientos intensos, pero eso no significa que deje de exigirse: simplemente cambia el tipo de esfuerzo. Ahora, la energía se destina a nuevas tareas, menos visibles, pero igualmente demandantes.

Este nuevo esquema incluye desplazamientos frecuentes a consultas médicas, realización de pruebas diagnósticas, sesiones de fisioterapia, de readaptación, ajustes en la alimentación y el descanso, y una constante necesidad de adaptación a nuevos protocolos. Además muchos de los tratamientos necesarios en esta etapa no son precisamente livianos. Procedimientos como las infiltraciones, punciones secas, neuromodulación o movilizaciones intensas exigen al cuerpo un esfuerzo y estrés fisiológico considerable para recuperarse. Aunque forman parte del proceso de curación, provocan un desgaste real.

A esto se suma la complejidad de recibir múltiples opiniones de distintos especialistas, que muchas veces, aunque bien intencionadas, se basan en su experiencia subjetiva sin conocer la realidad total del atleta, generando confusión y una carga adicional para este.

En paralelo, el plan de entrenamiento suele establecerse día a día. Esta falta de previsión, si bien permite una mejor adaptación a la evolución de la lesión, puede ser fuente de estrés para aquellos deportistas acostumbrados a estructuras semanales claras. Esta incertidumbre puede desestabilizar emocionalmente, especialmente en perfiles que necesitan control y anticipación para sentirse seguros. Sin embargo, cuando se acepta con una mentalidad flexible y adaptativa, este enfoque diario puede convertirse en una herramienta poderosa de recuperación.

Desde un plano interno, cuando interpretamos la lesión como algo “malo”, nuestro sistema emocional reacciona activando respuestas hormonales y neuroquímicas que intensifican la

experiencia de malestar. No se trata solo del dolor físico o de la limitación funcional, sino del impacto que tiene nuestra forma de pensar y sentir sobre lo que está ocurriendo. Esta lectura mental, muchas veces inconsciente, genera un **bajón energético** que se suma al malestar físico, generando un estado de agotamiento generalizado difícil de explicar desde lo puramente fisiológico.

En este punto, suelen emerger dos patrones de afrontamiento emocional muy comunes, pero igualmente limitantes:

- **Lucha y enfado:** El atleta entra en un estado de resistencia activa. Aparece la rabia, la frustración y una sensación de injusticia (“esto no debería estar pasándome”), lo que lleva a combatir la lesión como si fuese un enemigo. Esta postura, aunque llena de impulso, agota recursos internos y mantiene al cuerpo en alerta constante.
- **Victimización:** Aquí, el dolor se transforma en tristeza, culpa o resignación. Surgen preguntas como “¿por qué a mí?” o “¿qué hice mal?”, que arrastran al deportista hacia un estado emocional de parálisis y desconexión.

Otras veces, e incluso con más frecuencia de la que creemos, aparece una combinación de ambos patrones. Esta fusión suele variar en intensidad según la etapa de la recuperación en la que nos encontremos, pero siempre hay una inclinación más marcada hacia uno u otro. En mi caso, me he identificado casi siempre con el primero: luchador, resistente, enfadado con la situación. Pero también he vivido días en los que me invadía el agotamiento emocional, la desconfianza y las ganas de tirar la toalla. Incluso llegué a sentir que debía “despedir” a todos los profesionales que me estaban ayudando, como si fueran los responsables de que no mejorara. Hoy entiendo que aquella reacción nacía del miedo y la impotencia. No era un fallo de ellos, ni mío: era parte del proceso. Reconocerlo me ayudó a

dejar de resistirme y empezar a acompañarme con más compasión.

Ambas respuestas emocionales, aunque comprensibles, generan un elevado desgaste interno. La rabia sostenida y la tristeza prolongada no solo drenan energía, sino que desvían el foco de lo verdaderamente necesario: **comprender lo que la lesión está pidiendo y atender las necesidades reales del cuerpo y la mente en ese momento**. Este gasto emocional silencioso puede ralentizar la recuperación o hacerla más pesada, porque el organismo está ocupado gestionando un conflicto interno, además del proceso físico.

Desilusión.

Una de las emociones más intensas y frecuentes en esta fase es la **desilusión**, y creo que es importante distinguir entre dos tipos diferentes:

Por un lado, está la desilusión que sentimos cuando todo ese esfuerzo —horas de entrenamiento, días exigentes, sacrificios (más adelante hablaremos sobre este concepto, en reflexión finales)— no puede materializarse en el objetivo para el cual nos veníamos preparando. Has invertido meses, incluso años, para llegar en tu mejor estado de forma… y ahora, de un momento a otro, ves cómo todo eso se desvanece.

Por otro lado, aparece una desilusión más silenciosa, pero no menos dolorosa: aquella que se instala cuando la lesión no mejora, cuando no hay un diagnóstico claro, cuando sientes que estás estancado. Visitas a distintos profesionales, cada uno con un enfoque distinto, que en un inicio te da esperanza… pero que luego no se traduce en avances reales. Así, vas acumulando expectativas no cumplidas, lo cual te lleva a desconfiar de todo y de todos, a perder la fe en cualquier posible solución.

En ese estado, es fácil que aparezca la desmotivación. Como si entraras en un túnel oscuro del que no sabes cómo salir. Ya

no ves luz, ni a corto ni a largo plazo. Te sientes golpeado por tantos intentos fallidos, que empiezas a pensar que nada tiene sentido.

¿Cómo se activa este mecanismo?

La mente humana necesita ilusión para moverse. Tener un propósito, una dirección, es lo que da sentido a nuestro día a día. El problema surge cuando creemos que solo podremos sentirnos bien si alcanzamos ese objetivo específico que nos habíamos planteado. Es decir, condicionamos nuestra ilusión a que las cosas salgan como esperamos. Y cuando eso no ocurre, lo que aparece es la frustración. Creo que nos quiere sonar.

Este mecanismo nos pone en una posición vulnerable: dejamos de ser los motores de nuestra propia vida, y pasamos a estar a merced de un resultado que, por muchas razones, **no está garantizado, "nos vendemos al resultado"**. Así, el miedo al fracaso, a que no funcione lo que estamos probando, nos bloquea. Incluso dejamos de confiar en los tratamientos y en quienes nos acompañan en la recuperación. ¿Por qué? Porque el cerebro, que ya ha sufrido varias veces el golpe de la decepción, empieza a **asociar cualquier nueva ilusión con una futura frustración**. Y como quiere protegernos… evita volver a ilusionarse.

¿Cómo salimos de este círculo?

El primer paso es tomar conciencia de las **condiciones que nos imponemos para ser felices**. Pregúntate:

- ¿De qué otras formas puedo mantener la esperanza y la motivación diaria, incluso cuando no sé si me recuperaré en el plazo que deseo?
- ¿Qué pasaría si esta lesión se alargara más de lo previsto? Y vayamos al extremo ¿Qué pasaría si no pudiera volver a practicar jamás mi deporte?

- ¿Estoy dejando de vivir plenamente hoy por esperar algo que quizás tarde en llegar?

Si estas preguntas han resonado contigo, considero que es bueno porque empezamos a ver nuevas perspectivas.

El objetivo es **separar la ilusión de recuperarnos** del hecho de que ocurra en un plazo determinado o bajo ciertas condiciones específicas. Porque la recuperación llegará, tarde o temprano, aunque no sepamos exactamente cuándo ni cómo. Por eso, más que aferrarnos al resultado, necesitamos desarrollar **confianza en el proceso**, en nuestro cuerpo, y en el profesional que nos guía. Empezar a ver el camino como una oportunidad para aprender, explorar nuevas herramientas y conocernos mejor, disfrutando de cada cosa.

Reflexiona:

"*Nuestra desgracia no está en la frustración de nuestros deseos, sino en la forma de desear. Deseamos mal. En lugar de desear una vida llena de incógnitas, queremos una doctrina global con todas las respuestas.*" —Estanislao Zuleta (extraída de *Elogio a la dificultad y otros ensayos*).

"Deseamos mal. Nuestros problemas están en la misma forma que tenemos de desear. Observa cómo y para qué concretamente deseas." —Magaly.

Una nueva perspectiva: la recuperación como aprendizaje.

Una de las claves para transitar esta etapa sin quedar atrapado en la frustración es transformar la recuperación en una vía de aprendizaje. No verla únicamente como un medio para “volver a estar bien”, sino como un proceso con valor en sí mismo, como una **experiencia de autoconocimiento**.

Por un lado, recomiendo a los deportistas que acompaño que exploren esta fase con una mentalidad más abierta: que se permitan darle nuevos estímulos al cuerpo (nuevos ejercicios, probar otros deportes…), experimentar enfoques diferentes, conocer a nuevas personas y salir de la rutina habitual.

Por otro lado, es importante recordar que, por más importante que sea el deporte en este momento, no lo es todo en la vida. Es normal que ahora el foco esté puesto en recuperarse y que todo gire en torno a ello, pero necesitamos salir un poco del bucle y tomar distancia. Aunque la recuperación sea la prioridad, quizás también sea un buen momento para tener nuevas ilusiones y trabajar en otras áreas de la vida —relaciones, economía, pareja, pasiones, familia, ocio, proyectos personales…— que forman parte de nosotros y también influyen en nuestro proceso de sanación.

Haz que tu ilusión no dependa solo de “estar perfecto en cuatro semanas”. Quizás tu cuerpo necesite más tiempo, o tal vez menos. Lo importante es confiar no solo en el proceso fisiológico, sino también en tu capacidad para adaptarte, evolucionar y encontrar sentido incluso en medio de la incertidumbre. Porque **la incertidumbre siempre va a estar ahí**, siempre tendremos algo en nuestra cabeza que nos transmita inseguridad, miedo y preocupación.

Y aunque en los momentos más duros parezca que la desmotivación lo ha invadido todo, en lo más profundo de nuestro ser los atletas nunca perdemos del todo la ilusión por volver a estar bien. Lo sabemos porque el cuerpo no se siente en equilibrio, porque algo dentro de nosotros nos dice que aún no estamos donde queremos estar.

Por eso es tan importante soltar la rigidez del resultado y abrazar esta etapa como una oportunidad real de evolución personal. Porque llegará el momento en el que volverás a entrenar y competir… pero esta vez valorando más el presente,

siendo más agradecido, con más madurez y con una conexión más profunda contigo mismo. Esa es, quizás, la verdadera victoria.

La apatía y la tristeza.

Durante este proceso, suele aparecer un estado de apatía que lleva a centrar la atención en uno mismo de forma egocéntrica y aislada, cayendo en algunos casos en la autocrítica y el victimismo. Aparece una sensación interna de no aguantarnos ni a nosotros mismos: estamos tristes, negativos, enfadados, y muchas veces volcamos esa rabia sobre nuestro círculo más cercano, precisamente sobre quienes más nos quieren ayudar.

Como vimos en el apartado anterior, este estado emocional drena energía y bloquea la mente, impidiendo ver soluciones o nuevas posibilidades de avance en la recuperación.

Aquí entra en juego el ego. El ego se alimenta del miedo: intenta hacerte sentir culpable, te distrae con pensamientos obsesivos y se apoya en la falsa creencia de que puede predecir el futuro. Pero como, en el fondo, sabe que no tiene ese control, genera ansiedad. Cuando atravesamos una lesión, el ego se activa con fuerza. Aunque aparentemente estamos en el presente —siguiendo una rutina de recuperación, acudiendo a rehabilitación— por dentro nos proyectamos constantemente hacia el futuro (“¿y si no vuelvo?”, “¿y si no soy el mismo?”) o nos atamos al pasado (“¿por qué me pasó?”, “¿y si no hubiera hecho aquel gesto?”). El ego convierte el presente en una amenaza constante, y eso puede bloquearnos para seguir avanzando.

Y quizás te preguntes: ¿y qué tiene que ver todo esto con mi recuperación? Todo. Porque mientras sigas atrapado en la culpa, en el victimismo, en la identificación con la lesión o en el miedo al futuro, no estás dejando espacio para que el cuerpo y

la mente se alineen en el proceso de recuperación. Llega un momento en que la lesión lo ocupa todo: lo que haces, lo que piensas, lo que sientes... Es como si empezaras a definirte por ella. Pero una lesión no es tu identidad: es solo una etapa dentro de tu camino.

Este periodo es natural. No se trata de negar lo que sientes. Una lesión interrumpe tu propósito, tu rutina, tu pasión. Es normal que duela. Pero también es crucial recordar que hay vida más allá del deporte, y que, poco a poco, aunque cueste, puedes salir de esa oscuridad.

¿Cómo salir de este proceso?

Es en ese estado de tristeza y desgana, cuando sientes que ya has tocado fondo y te has castigado lo suficiente, cuando te das cuenta de que ya no tienes nada que perder porque sientes que lo has intentado todo y has hecho lo que estaba en tus manos, sientes que algo se libera. Un sentimiento inesperado de ligereza y paz te recorre: entiendes, de repente, que el camino del castigo, la culpa, el aislamiento, el victimismo y la autoexigencia no lleva a ninguna parte.

Hablo de un cambio de energía, de mentalidad, de tener valentía, de asumir tu responsabilidad sin culpa, y de comenzar a actuar en una sola dirección en mente: la recuperación. Es momento de silenciar esa vocecita del ego que quiere tener todo bajo control, soltar las creencias limitantes que susurran “esto no tiene solución”, y empezar a confiar en que, aunque no veas aún el cómo ni el cuándo, los caminos se abrirán cuando tú empieces a moverte de forma distinta.

Y esto no significa quedarse esperando a que las respuestas caigan del cielo, sino dar el primer paso fuera de la espiral de negatividad. Tómate tu tiempo para estar solo, escuchar tu intuición y observar qué pensamientos se te vienen a la cabeza para solucionarlo. **Créeme, muchas veces nosotros mismos**

tenemos la respuesta. El cuerpo nos habla tanto a través de sensaciones como mediante nuevas ideas o pensamientos que aparecen sin avisar; solo hay que escucharlo, confiar y probar. *¿Tan descabellada es la idea? ¿Es peor que todo lo que ya has intentado antes?* Date la oportunidad de confiar en ti.

Por otro lado, en estos momentos —y aunque cueste— me gusta aplicar la ley del equilibrio. Cuando dejamos de centrarnos únicamente en nuestra herida y empezamos a mirar también hacia los demás, hacia lo que aún podemos aportar, la balanza comienza a equilibrarse. Y es entonces cuando empiezan a suceder cosas: señales, avances, nuevas oportunidades. Se abre un camino que antes no veías, porque estabas atrapado en la frustración. Y con ese nuevo enfoque, empieza también la verdadera recuperación.

Porque cuando ayudas a otros a levantarse, también te estás levantando tú. Más adelante nos adentraremos en esta idea.

Aspectos clave a tener en cuenta en esta fase.

1. Habla de la lesión solo con las personas adecuadas.

Comparte tu situación y sensaciones de forma más objetiva únicamente con las personas que realmente pueden ayudarte**:** tu entrenador y los profesionales de la salud (médico, fisioterapeuta, nutricionista…) que te estén tratando. Ellos son los que pueden ayudarte a analizar posibles causas, encontrar un diagnóstico preciso y ajustar las cargas de entrenamiento para facilitar la recuperación.

En la medida de lo posible evita conversaciones innecesarias sobre la lesión con otras personas. Esto no solo refuerza una narrativa negativa o victimista, sino que puede aumentar el sentimiento de impotencia y desconexión con el proceso de recuperación. No obstante en el apartado siguiente profundizaremos en ello.

Recomendaciones prácticas para entrenadores, coaches o padres: cómo acompañar al atleta estancado o desmotivado.

En el caso de los entrenadores, este es un momento clave para influir positivamente en la mentalidad del deportista. Es fundamental transmitirle que las lesiones forman parte del camino del alto rendimiento, que se pueden correr riesgos, y que como él o ella, muchos otros atletas han pasado por lo mismo y han salido más fuertes y con un mayor autoconocimiento de su cuerpo.

El objetivo aquí no es negar la frustración, la tristeza o la rabia, sino transformar ese estado emocional poco a poco en uno más esperanzador. Para eso, hay que restaurar la confianza en el proceso, recuperar energía, y fomentar una mentalidad de paciencia.

Cuando el deportista se encuentra emocionalmente bloqueado, es crucial que el entrenador se convierta en un canal de comprensión. Aquí algunas recomendaciones para generar esa conexión genuina:

- **Practica la escucha activa y valida sus emociones**. Inspirado en el libro *¡Solo escucha!* de Mark Goulston, aquí tienes un dialogo con una secuencia de afirmaciones y preguntas que pueden ayudarte a empatizar de forma profunda con el atleta:

    - *"Estoy intentando comprender qué estás sintiendo, y pienso que podría ser*… (frustración, rabia, impotencia, miedo, tristeza, etc.)"

    - *"¿Es correcto? Y si no lo es, ¿cómo te estás sintiendo realmente?"*
      Deja que el deportista lo confirme o lo matice. Este pequeño acto puede abrir un espacio poderoso de confianza.

- *“Entiendo que te sientes así porque no puedes entrenar, ¿o hay algo más que también te afecta?”* Esta es una invitación para que se exprese con libertad. A veces, lo que realmente pesa no es solo la lesión, sino otros aspectos personales que nunca ha compartido.

- Mientras se expresa, escucha con total atención, sin interrumpir y con contacto visual sincero.

- Cuando termine, pregúntale con humildad:
  “¿Qué puedo hacer yo, desde mi rol, para ayudarte a sentirte mejor o encontrar una solución?”
  Y luego añade:
  “¿Y tú, qué podrías hacer por tu parte para avanzar en este momento?”

  Esta conversación, más que resolver el problema al instante, sienta las bases para que el atleta se sienta escuchado, acompañado y con mayor control sobre su proceso**.**

- **Comparte experiencias reales de recuperación**. Cuando un atleta está desmotivado, necesita referentes, no teorías. Háblale de otros deportistas que también se lesionaron y lograron superarlo. Cuéntale sus historias reales, sus momentos difíciles, sus recaídas y sus logros. Si puedes, preséntales. Que los escuche en primera persona. Esto no solo inspira, sino que demuestra que es posible salir adelante cuando uno se compromete.

2. Cambia el foco: No te centres en el dolor, sino en la solución.

En este punto quiero hacer una aclaración importante. Como vimos antes, es recomendable hablar de tu lesión solo con los profesionales que te acompañan en el proceso, y evitar conversaciones innecesarias que refuercen una narrativa

negativa. Pero... ¿qué pasa si alguien te pregunta por tu situación, o realmente necesitas hablar con alguien?

La clave está en dónde pones tu atención. Si cada día te enfocas en el dolor, en lo que no puedes hacer o en lo lento que va todo… acabarás amplificando ese malestar. En cambio, si diriges tu mirada hacia los pequeños avances, hacia lo que sí está en tus manos, estarás alimentando una actitud más positiva y constructiva.

Cuando hables de tu lesión, procura hacerlo desde una perspectiva de evolución. A mí me gusta cerrar esas conversaciones con algo como: ***"Voy paso a paso, pero estoy algo mejor que ayer."*** Es una forma sencilla de reafirmar que, aunque el proceso sea lento, estás avanzando. No es una mentira, aunque sigas teniendo molestias seguro que estas mejor que ayer en otros aspectos de tu vida, que permitirán que en el cómputo global estés mejor.

Y si en algún momento necesitas desahogarte con alguien que no sea tu entrenador o el profesional que te trata, hazlo. Solo asegúrate de elegir bien a esa persona y de revisar desde qué lugar lo haces:

¿Para nutrir la autocompasión o el victimismo?

¿O para encontrar nuevas ideas, perspectivas o inspiración para seguir avanzando?

La forma en la que interpretas y comunicas tu estado influye directamente en tu progreso. No somos del todo conscientes de la fuerza que tienen nuestras palabras y las conversaciones que mantenemos a lo largo del día. Lo que piensas, dices y compartes tiene un impacto real en tu recuperación. Las palabras que usas moldean tu estado emocional y la percepción de lo que estás viviendo.

No se trata de negar el dolor ni de fingir que todo está bien, sino de entrenar la mente para enfocarse en soluciones y aprendizaje. Este cambio de enfoque genera una vibración interna que favorece el proceso de recuperación.

Como decía Wittgenstein**:**
"Los límites de tu realidad están marcados por los de tu lenguaje."

Y Raimon Samsó, en *El Código de la Manifestación*, lo refuerza así:
"Si alguien quiere que le vaya mejor, tiene que fingir mejora para que su entorno se acomode a él."

Joe Dispenza**,** en *Deja de ser tú*, lo resume con claridad:
"Tienes que contar otra historia para pasar a otra historia, porque si insistes en 'lo que es', seguirá ahí para ti."

3. **Necesitar, expresar tus emociones, conectar y reír.**

Cuando entramos en la espiral de la negatividad, con emociones como la frustración, la tristeza, la apatía o la resignación… en muchos casos tendemos a aislarnos, a buscar la soledad desde un sentimiento de victimismo. Pero, en el fondo, no queremos estar solos: lo que realmente deseamos es que nuestro círculo nos busque, que se preocupe por nosotros y que se compadezca, porque sentimos que nuestro problema es más grave que el del resto y necesitamos atención.

Esto no quiere decir que no tengamos derecho a momentos de soledad para escucharnos, reflexionar y sentir nuestras emociones y pensamientos. Sin embargo, esta tendencia al aislamiento suele generar más sufrimiento. ¿Por qué? Porque, ante la necesidad de ser escuchados, comprendidos y de sentir afecto, muchas veces sostenemos la creencia errónea de que estas necesidades deben ser cubiertas por nosotros mismos o

por personas concretas. Y cuando eso no ocurre, sentimos aún más frustración e infelicidad.

La cuestión es:

¿Has expresado esas necesidades a las personas que tú quieres o con quienes te gustaría compartirlas?

¿Has hecho consciente lo inconsciente?

Tenemos una falsa creencia: que no debemos necesitar a los demás, que debemos ser autosuficientes para no mostrar nuestra vulnerabilidad. Pero esto no es más que nuestro ego disfrazado de empoderamiento. El ego nos hace creer que ser independientes es lo ideal, que mostrarnos frágiles es un signo de debilidad. En realidad, esto no es más que miedo. Miedo a fallar, a que nos fallen, miedo a mostrarnos tal como somos, miedo a la conexión verdadera con otros.

Los atletas, muchas veces, aprenden a reprimir el dolor emocional para sostener una imagen de fortaleza. Sin embargo, reprimir sentimientos como la tristeza, el miedo o la rabia tras una lesión solo aumenta el estrés interno, debilita el sistema inmune y retrasa la recuperación.

Reflexiona:

¿Por qué no está bien necesitar a otras personas?

¿Qué es lo que temes?

Cuanto más íntimos y cercanos somos con otros, más segura se vuelve la relación. **Cuanto más disponible sientes que está el otro para ti, paradójicamente, más seguro, autónomo y confiado te sientes**. Y esto es fundamental en el proceso de una lesión. La duda estará presente en muchos momentos, y sentir que tienes un círculo íntimo que te apoya y que estará ahí para ti, es clave. Sanar también implica aprender a apoyarnos en otros, a compartir lo que sentimos y a dejar que nos sostengan cuando flaqueamos.

En un mundo donde todos estuviésemos disponibles y atentos a los demás, donde nos permitiésemos ser ayudados y que nuestras necesidades fuesen cubiertas… jamás nos sentiríamos vacíos. Y quizás, ni siquiera sabríamos lo que es necesitar.

Una de las cosas que descubrí en este proceso —y no porque lo hiciera de forma intencionada— fue que **expresar mis emociones con mi círculo más cercano**, especialmente con amigos y familiares que saben escuchar, fue liberador. Te aportan otra perspectiva, valoran cosas que ni tú te habías replanteado. Abrirte a los demás, mostrar tus miedos y vulnerabilidades, es una herramienta muy poderosa para soltar la carga emocional acumulada, observar la lesión con más perspectiva, con menos reactividad y sintiéndote acompañado.

Sentirse escuchado es un regalo muy valioso, y hoy en día es algo poco común entre tanta distracción. Pero esta escucha debe ser recíproca. Si hoy tú necesitas que tu amigo o amiga te escuche, exprésate, libérate y agradécelo. Pero recuerda que esa persona también querrá ser escuchada, ya sea hoy o en otro momento. La empatía debe ser mutua. Todos tenemos nuestras propias batallas, por muy pequeñas que parezcan. Cuando escuches, mira a los ojos, estate presente y actúa como a ti te gustaría ser tratado.

Durante mi lesión hubo momentos donde me sentí extremadamente vulnerable. Sentía que la situación me superaba y que no podía con todo. Lloré. Sentí que nada tenía sentido. Pero, con el tiempo, aprendí que llorar también forma parte del proceso de recuperación. Las lágrimas emocionales contienen hormonas del estrés que el cuerpo necesita liberar para sanar.

Por eso, te propongo algo simple pero poderoso: **Conecta más con las personas. Expresa lo que sientes. Y ríe.**

Y quizá te preguntes:

¿Cómo voy a reírme en un momento en el que lo estoy pasando tan mal?

La respuesta está en salir de tu rutina, en compartir tiempo con personas que te eleven, que te transmitan energía positiva. Subestimamos el poder de una risa sincera. Una carcajada auténtica libera endorfinas, desactiva el sistema de alerta que se centra constantemente en el dolor y activa el sistema parasimpático, responsable del descanso y la recuperación. **Las risas fortalecen los vínculos sociales, conectan con otros y con nosotros mismos.**

Dicen que la amistad se mide por el tiempo que pasas riéndote con alguien. Cuando hay complicidad, cuando puedes ser tú, sin fachada… descubres un lugar ti que te aporta y te acerca a la recuperación.

Contar, expresar y reír no son lujos ni distracciones. Son herramientas fundamentales de autorregulación emocional, que todo atleta debería entrenar igual que un músculo. La conexión humana, la honestidad emocional y la risa genuina son parte del combustible que te sostiene cuando el cuerpo necesita parar.

Una lesión no solo pide fisioterapia. Pide compañía, palabras sinceras, espacios seguros para sentir… y también momentos donde puedas reírte contigo mismo, aunque sea por lo absurda que a veces parece la vida.

4. Evita la hipervigilancia del dolor.

Es normal sentir dolor en ciertos momentos, pero no lo conviertas en el centro de tu atención. Identifica qué ejercicios generan molestias y cuál es tu umbral de dolor para informar a tu entrenador, pero sin alimentar una mentalidad de miedo o limitación. La atención excesiva al dolor puede amplificar su impacto emocional y físico.

5. Aprende de quienes ya lo superaron.

Una de las formas más poderosas de recuperar la motivación durante una lesión es conectar con personas que ya pasaron por lo mismo y lograron salir adelante. Habla con atletas que hayan atravesado tu misma lesión. Pregúntales qué aprendieron del proceso, qué errores cometieron, qué les funcionó realmente, y qué harían diferente si volvieran a pasar por ello.

Escuchar historias reales, sin filtros, de personas que estuvieron en tu misma posición y lograron reconstruirse, activa en ti la esperanza y la posibilidad de que también puedes lograrlo. A veces, una simple conversación puede darte más claridad que muchas sesiones de análisis.

También puedes buscar inspiración en otros formatos. Documentales, películas o libros basados en hechos reales pueden encender esa chispa interna que necesitas para volver a creer en ti. Una de mis recomendaciones es el primer documental de Carolina Marín en Movistar, donde muestra no solo su recuperación física, sino también la batalla emocional que enfrentó. Es un ejemplo brutal de mentalidad, perseverancia y coraje.

Identificarte con otras personas que han superado situaciones similares no solo te hace sentir acompañado, sino que además puede darte herramientas prácticas, nuevos enfoques y una perspectiva más amplia de tu proceso. Ver que otros lo lograron, especialmente cuando parecían estar igual o peor que tú, es gasolina para tu mente y tu corazón.

6. Cambio de mentalidad: abrir la conciencia.

Tanto si eres atleta como si eres entrenador, es necesario abrir la mente. Un problema actual no puede resolverse con el mismo nivel de conciencia que lo creó. Por eso, debemos estudiar, informarnos, conocer más casos, reunir piezas del puzle, aunque falten algunas. Solo así empezamos a ver la

imagen que antes permanecía oculta. Se trata de abrirnos a nuevas posibilidades y alternativas que antes no habíamos explorado por desconocimiento. Esto nos acerca a una solución, cargando de optimismo y positividad al atleta. Pregúntate:

¿Qué clase de deportista no tendría este problema?

¿Qué hábitos o mentalidad tendría?

De acuerdo con estas preguntas, plantéate cómo actuaría esa persona que admiras y consideras un referente en este ámbito. Es un ejercicio de autoconciencia muy poderoso, porque nos obliga, por un lado, a ser conscientes de cómo nos sentimos y cómo pretendemos actuar, y por otro, a intentar ver la realidad a través de los ojos de esa persona que es un ejemplo a seguir, preguntándote: ¿cómo actuaría él o ella en esta situación?

Esto no significa dejar de ser tú. Si no afrontar las situaciones difíciles donde dudamos o no nos sentimos bien, asumiendo este contraste entre el comportamiento que tiendes a tener y al que aspiras, pudiendo ser una fuente de inspiración y transformación para tomar mejores decisiones.

Cuando nadie nos observa, solemos actuar —de manera inconsciente— con menos exigencia que cuando sabemos que alguien nos mira. Por eso, actúa como si alguien a quien respetas siempre te estuviera observando.

"Es útil definir un guardián, alguien a quien admirar, para qué participe en tus pensamientos. Vive como si estuvieras siempre bajo la mirada de alguien no noble. Es cuando estas solo que sueles obrar mal." – Seneca

7. Mantener la rutina desde la adaptación.

En función del deporte, es posible mantener el entrenamiento a través de otra disciplina. Si eres atleta, puedes incorporar ciclismo o natación. Si eres triatleta, tal vez debas centrarte en una sola disciplina temporalmente. El objetivo es que el

deportista sienta que, a pesar de no seguir su planificación habitual, sigue entrenando aspectos que le beneficiarán en el futuro. Pero sobre todo, realizar una actividad física que se asemeje a su deporte principal le permite mantener sensaciones conocidas, activar respuestas hormonales positivas y preservar un buen estado de ánimo. Esa continuidad emocional y física es vital para sostener la motivación durante la recuperación.

Esta es una época complicada. Cuando uno no puede practicar su disciplina principal —por ejemplo, correr— y tiene que cruzar el entrenamiento con otros deportes como el ciclismo o la natación, donde igualmente debe exigirse para intentar mantener un cierto rendimiento, la mente empieza a llenarse de dudas.

Estamos en un periodo en el que aún no hay mejoras evidentes: seguimos sintiendo rigidez o molestias con ciertos movimientos, no hay un objetivo competitivo claro más allá de recuperarnos, y, para colmo, muchas veces entrenar con otras disciplinas no resulta tan motivante. Entonces, es normal que aparezcan pensamientos como:

"¿Por qué sigo entrenando tan fuerte si no sé cuándo volveré a competir?"

"¿Tiene sentido mantener este nivel de exigencia si no puedo hacer lo que realmente me gusta?"

Estas fueron preguntas que me hice una y otra vez durante esta fase. Mi desmotivación y desilusión con el deporte en general me llevaron incluso a replantearme si seguir o no.

Al inicio de la lesión, haces lo que sea por mantener el rendimiento. Conozco muchos atletas que, si no podían correr, nadaban o montaban en bici por la mañana, y por la tarde simulaban carrera en el agua. Los nadadores con problemas de hombro hacían largas sesiones de bici estática o elíptica, complementando luego con trabajo específico de pies. Yo, por ejemplo, llegué a doblar sesiones de natación 2 o 3 veces por

semana. Mi único pensamiento era: “Esta lesión va a durar poco, así que mantengo el rendimiento... incluso puedo mejorar en disciplinas como la natación, donde siempre me ha faltado un punto.”

Pero conforme pasan las semanas y no hay avances, la apatía se instala. Ya no tienes buenas sensaciones, te sientes sin energía y empiezas a limitarte a hacer lo mínimo, resignado. En mi caso, incluso llegó un pensamiento de tirar la toalla: “Estoy haciendo todo lo que se supone que debo hacer... y aun así no mejoro. Esta lesión lo está condicionando todo.” Es un como un sentimiento en el que ya todo te da igual, como si yo hubieras tocado fondo y no puedes bajar más.

Entonces llega la gran pregunta: *¿Debería seguir manteniendo el mismo nivel de actividad, exigencia y rendimiento?*

Antes de responder, partamos de un hecho: no hay mejora ni diagnóstico claro. Seguimos en incertidumbre. Mi respuesta es: **depende**.

Veamos algunas claves:

- **Exigencia sí, pero con inteligencia.**

  Mantener un nivel alto de exigencia puede generar una carga mental y física que no siempre es necesaria ni beneficiosa en esta etapa. La clave es ser disciplinado con tu rutina, sí, pero también flexible. Si surge un plan que te ilusiona, que te saca del bucle, adelante. No todo tiene que ser óptimo, pero sí sostenible.

- **En espera de diagnóstico, baja la presión.**

  Cuando estamos esperando el resultado de alguna prueba (por ejemplo, una resonancia), es normal sentir impaciencia. Este proceso, salvo que estés en un entorno profesional o de alto rendimiento, puede llevar semanas. En ese tiempo, permítete descansar, reducir la carga y escuchar a tu cuerpo. Porque sí, tener claridad sobre lo que nos pasa puede aportar paz mental a priori, pero muchas

veces los resultados no se correlacionan con los síntomas o no terminan de ser del todo concluyentes. Aun así, contar con un diagnostico nos acerca a un plan de recuperación más certero y eficiente.

- **¿Y si dejaras de entrenar?**

  Hazte esta pregunta con honestidad. Si la respuesta es sí, quizás sea momento de valorar si sigues queriendo competir al máximo nivel o simplemente necesitas un descanso. Si vienes de un periodo de mucha carga, reducirla puede ser tu mejor opción, centrando tus esfuerzos solo en lo esencial para la recuperación.

- **El compromiso contigo mismo.**

  También puede que sientas que no puedes aflojar, porque tienes un proyecto a largo plazo y un compromiso contigo. No miras solo la próxima carrera, sino el camino de los próximos años. En este caso, propongo una replanificación: elimina la presión de competir y enfoca tu entrenamiento para construir una base sólida. Habla con tu entrenador, adapta tus cargas para mantener lo básico y, a la vez, ganar en otros aspectos. Tu cuerpo debe seguir en movimiento, porque el deporte es parte de tu identidad.

  A veces me decía*: **“Voy a seguir entrenando por respeto a todo lo que ya trabajé, y por respeto a mi yo futuro, que me lo agradecerá.”*** Y es así. Cuando te recuperes, agradecerás haber mantenido cierto nivel, sintiendo que ese periodo fue un respiro, no un retroceso.

Se trata de valorar muchas cosas y ser inteligente. Si ahora no puedes dar tu 100%, quizá sea momento de mantener lo mínimo, evitar la sobrecarga mental y permitirte recuperar. Así, cuando vuelvas a la normalidad, lo harás con hambre, motivación y con unas capacidades fisiológicas más sólidas.

8. Plazos de recuperación.

El tema de los plazos en la recuperación es delicado. Aunque los profesionales se basan en protocolos y experiencias previas, los tiempos de cada lesión son únicos y dependen de muchas variables. Por eso, es fundamental ser escéptico con las fechas concretas, especialmente cuando el diagnóstico no está claro.

Viktor Frankl, en *El hombre en busca de sentido*, nos muestra cómo las personas que se aferraban a una fecha concreta de liberación en los campos de concentración, cuando esa esperanza no se cumplía, caían en la desesperación. Lo mismo puede ocurrir con las expectativas de los plazos de recuperación. Si nos aferramos a una fecha fija y no se cumple, la frustración y la sensación de no avanzar pueden ser aún más intensa. Todo ello nos lleva a crear unas ilusiones más grandes que la realidad y cuando no se cumplen es cuando nuestro nivel de frustración se incrementa.

Lo esencial es cambiar el enfoque. En lugar de esperar una fecha específica, debemos centrarnos en el proceso, en los pequeños avances diarios. La recuperación llegará, pero no por presión o expectativas rígidas, sino por el camino constante, paciente y confiado que recorremos.

9. Reequilibra la balanza. La Ley del Equilibrio.

"Lo que das, te lo das; y lo que no das, te lo quitas." – Albert Einstein.

Cuando uno está triste, apático y desmotivado, cuesta sacar esa sonrisa y esa actitud positiva que antes nos caracterizaba. Aún más si estamos en una etapa donde no hay mejoras visibles o ni siquiera contamos con un diagnóstico claro. En ese periodo en el que todo parece oscuro, te invito a salir —aunque sea un poco— del egocentrismo que puede generarse en estos

momentos, y realizar pequeñas acciones en las que tú aportes valor a los demás.

Se trata de aplicar la *Ley del Equilibrio*, un principio universal que también explica Sergio Fernández en su libro *Vivir con abundancia*. Se plantea que todo en la naturaleza busca restablecer el equilibrio, y que si tú generas acciones positivas —genuinas, constructivas, desinteresadas— la vida, de alguna forma, se encargará de devolverte ese equilibrio en forma de oportunidades, apoyo, recursos o claridad. La clave está en generar un "desequilibrio positivo": ofrecer buenas acciones sin esperar nada a cambio.

Esta ley se basa en dos postulados esenciales:

- **Puedes dar para recibir**, pero si lo haces esperando algo a cambio, desde la escasez o la necesidad, el universo entiende que estás actuando desde el miedo, no desde la abundancia. En cambio, cuando das desde el corazón, sin esperar nada, desde una energía de alegría o paz interior, estás transmitiendo un mensaje muy distinto: el de que ya eres abundante.
- **Toda acción queda equilibrada**, pero esta ley no especifica ni el *cuándo* ni el *cómo*. Por eso es importante cultivar paciencia y estar atento a las señales que la vida nos presenta. A veces las recompensas llegan en formas inesperadas.

¿Cómo aplicar esta ley durante una lesión?

Muy simple: empieza por ofrecer aquello que te gustaría recibir. Si quieres apoyo, da apoyo. Si quieres comprensión, ofrece comprensión. Si anhelas motivación, sé motivo de inspiración para otros. Y si deseas recibir una solución a tu problema de salud, empieza por dar soluciones de salud a otros: comparte tu experiencia, ayuda a alguien con sus ejercicios, escucha con

empatía. Al hacerlo, te reconectas con la sensación de que *ya tienes* eso que deseas. Y como todo lo que vibra en la misma frecuencia tiende a atraerse, empiezas a generar un campo emocional más abierto, positivo y receptivo.

Te comparto un ejemplo real que me sucedió:

*Un día llegué al gimnasio a primera hora para hacer mi rutina de rehabilitación. Recuerdo que estaba desanimado, triste, sin ganas. Justo al lado, una mujer comenzó a hacer el ejercicio de puente de glúteo (*hip thrust)*, y cada vez que terminaba una serie, se quejaba del dolor en la zona lumbar. Algo dentro de mí me impulsó a ayudarla. Con humildad, me acerqué y le pregunté por qué lo hacía de esa forma. Me respondió que no sabía hacerlo de otra manera. Entonces le mostré cómo colocarse correctamente y le sugerí un par de ejercicios para liberar la zona lumbar.*

A los pocos días, vino a agradecerme: me dijo que sentía mucho alivio. Semanas después, un familiar me llamó para contarme que conocía a un médico que había tratado con éxito un caso de rodilla tan complejo como el mío. Me pasó su contacto. Comencé a trabajar con ese profesional, y se abrió ante mí una nueva vía de tratamiento, una posible solución.

Siendo honesto, en ese momento no conocía esta ley. Pero sí sé que actué desde la generosidad. Sentí que podía ayudar, y lo hice sin esperar nada. Con el tiempo, la vida reequilibró la balanza.

Puede que todo esto suene muy espiritual, y poco científico. No te pido que me creas. Solo te invito a que lo pongas en práctica. Observa cómo te sientes cuando ayudas a alguien sin esperar nada. Observa qué empieza a cambiar en tu vida cuando dejas de centrarte solo en tu dolor y comienzas a ofrecer lo que te gustaría recibir.

"Podrás obtener todo lo que deseas, siempre que ayudes a otras personas a obtener lo que desean en la vida." – Zig Ziglar.

"La mala suerte persigue a los hombres que piensan más en pedir que en dar." – George S. Clason, El hombre más rico de Babilonia.

10. Valora lo que tienes.

Cuando estamos en un periodo de rehabilitación de lesión, lleno de incertidumbre porque no sabemos cuándo ni cómo recuperaremos, toda nuestra energía y foco se vuelca en ese problema. Me gusta una frase que dice: *"Cuando uno está enfermo, desaparecen todos los problemas, reduciéndose a uno: ponerse sano".*

Reflexiona:

¿Es tu problema de salud realmente grave?

¿Podría haber un diagnóstico que ponga en peligro tu vida?

Si la respuesta es no, y se trata simplemente de un daño estructural o de algo que el médico ha confirmado que funciona con normalidad (aunque a veces ciertas molestias sean síntomas de enfermedades, de ahí la importancia de hacer análisis de sangre y las pruebas que el médico considere oportunas), **tenemos que valorar lo que sí funciona**.

En este apartado propongo mi práctica favorita extraída del estoicismo, en concreto del libro *Invictus* de Marcos Vázquez:

"Observarnos desde fuera"

Durante la recuperación, el miedo se apodera de nosotros con pensamientos como "¿y si no me recupero?" o "¿y si no vuelvo a practicar mi deporte?". Esto concentra toda nuestra atención en lo que tememos, en lugar de en el contexto completo.

Te propongo que, en la medida de lo posible, salgas a la naturaleza dando un paseo (o que te lleven si la lesión te lo impide). La clave es buscar un lugar donde te sientas pequeño ante la inmensidad y encuentres paz mental. Estudios científicos avalan que esta práctica mejora nuestra perspectiva sobre los problemas, pues sitúa nuestra existencia en contexto y nos recuerda que somos una pequeña parte de algo mucho más grande.

Cuando vuelvas, coge tu diario y, en un apartado, escribe todas las cosas que tienes y valoras como positivas en tu vida en este momento (una familia que te quiere, un trabajo que te apasiona, relaciones con amigos con los que disfrutas y sientes conexión, una casa que te inspira, el lugar donde vives). O bien responde a qué cosas positivas han ocurrido en el día: *¿qué momento te ha hecho más feliz? ¿Quién ha hecho algo bueno por ti y a quién le estás agradecido?* Son muchos los aspectos, las cosas y las relaciones que nos rodean y que no valoramos porque solo nos centramos en la lesión.

Tenemos que valorar que somos unos afortunados, que todo no se reduce a la lesión. **Reconocer lo que ya tienes es un acto de empoderamiento, es la base para confiar en ti mismo y en tu capacidad para enfrentar lo que venga. Aprovecha todo lo que sabes hacer y sigue creciendo.**

Todo esto se complementa con un valor fundamental en el alto rendimiento y en quien desea atraer la abundancia a su vida: la gratitud. Se nos olvida lo que ya tenemos y no somos conscientes del poder de sentirnos agradecidos por algo o alguien. Aunque estés pasando un momento desagradable que no has elegido (al menos de forma consciente), porque la lesión te impide hacer lo que te apasiona y te hace feliz, recuerda que podría ser mucho peor. Fijarte en lo que no tienes solo genera carencia y envidia. Por eso, invierte ese pensamiento y céntrate en lo que sí posees. Si ahora solo puedes entrenar tren superior porque la lesión te impide trabajar el tren inferior, da gracias por poder entrenar algo.

Saber apreciar lo que tenemos en cada momento es señal de fortaleza y bienestar mental, pues nada podrá perturbarnos: aceptaremos la incertidumbre como un regalo de la vida siempre que sepamos lo que queremos y actuemos sobre lo que está bajo nuestro control.

Voy a cerrar con un ejemplo personal.

Durante esta última lesión, apliqué lo que cuento en este ebook: empecé a planificar actividades distintas, conocí gente nueva y reforcé mis vínculos con quienes me rodean.

Una noche quedé con amigos en la playa: risas, conexión y disfrute hasta altas horas. Al día siguiente, mi hermano me preguntó cómo había sido la velada. Le respondí:

> "Hace tiempo que no me reía tanto ni me quedaba hasta tan tarde en la playa. Fue una experiencia que me recordó lo importante que es la calidad de nuestras relaciones sociales."

Mientras él se tomaba su café antes de ir a entrenar, me dijo:

> "Me da envidia sana. A mí me encantaría hacerlo, pero ahora estoy enfocado al 100 % en mi entrenamiento para esta nueva temporada, y no puedo permitirme trasnochar."

Fue curioso, porque yo hubiera dado lo que fuera por estar en su lugar: acostarme pronto, descansar bien y salir a entrenar en bici una ruta larga. Pero esa frase suya me hizo darme cuenta de algo importante: incluso él, a quien admiro profundamente y cuyo estilo de vida echo de menos, deseaba haber vivido lo que yo viví esa noche. En ese instante entendí que tenía que estar profundamente agradecido por la experiencia que me estaba regalando esta etapa. **Valorar y agradecer lo que estamos viviendo, incluso cuando no es lo que elegimos, es una muestra de madurez y paz interior.**

"Muchos desearían vivir uno de nuestros peores días"— Marcos Vázquez.

11. Llevar tu propio diario.

Considero que toda persona debe llevar consigo un diario, tanto si es deportista como si no.

Hay muchos tipos de diarios y he de confesar que tengo muchas libretas, cada una para algo diferente. Pero si nunca has llevado a cabo esta práctica, te invito a que comiences a escribir en un único cuaderno y mantengas una mínima organización. La hora de la escritura la dejo a tu elección. A mí, en particular, me gusta escribir por las mañanas porque es cuando me siento más lúcido; otras veces escribo por la tarde-noche. En cuanto a la frecuencia, lo ideal es hacerlo de forma diaria, pero eso te lo irá pidiendo poco a poco tu cuerpo. Habrá días en los que no sientas la necesidad de expresar nada, y otros en los que te falte tiempo… y libreta.

Déjate llevar por tu instinto.

Te propongo varias partes:

- **Reflexiones.**

  Es un apartado muy amplio donde podemos escribir muchas cosas que luego nos servirán si queremos llegar a un análisis más profundo de nosotros mismos. No solo se trata de un registro sobre los hechos que nos han ocurrido, sino también de lo emocional y contextual. Aquí te dejo algunas ideas que pueden ayudarte a sacar el máximo provecho:

  - Acontecimientos que te han ocurrido a lo largo del día y que consideras relevantes por cómo te han hecho sentir.
  - Reflexiones diarias sobre tu estado emocional, pensamientos rumiantes o creencias que están emergiendo.
  - Tus preocupaciones, miedos y dudas por hechos futuros o pasados que no te dejan tener paz mental.

- Ejercicios que te alivian vs. ejercicios que te generan rigidez o incomodidad en la recuperación de tu lesión.
- Momentos del día o actividades que te aportan paz y bienestar, frente a aquellas que te desgastan.
- Comidas o hábitos que favorecen tu recuperación, por su efecto antiinflamatorio o digestivo.

Todo ello suma una cantidad de información fundamental para poder sacar conclusiones relevantes y seguir avanzando en la recuperación y en el autoconocimiento.

- **Terapia personal.**

  Es un apartado que suelo escribir a continuación de una reflexión donde he expresado mis miedos, preocupaciones o pensamientos rumiantes. Es aquí donde salgo de mí, me imagino que soy mi terapeuta y escribo en segunda persona (ejemplo: *"Es normal que te sientas así; llevas mucho tiempo arrastrando la lesión y, a pesar de ello, no has tirado la toalla…"*) como si le escribieras una carta a tu mejor amigo —en este caso, tú mismo—, donde le expresas cómo debería actuar, aconsejándole y tranquilizándole desde tu experiencia. No somos conscientes del poder que tiene este ejercicio.

- **Aprendizajes.**

  Se trata de extraer de tus reflexiones diarias aquellas acciones, pensamientos o emociones que se repiten y que te llevan a sacar conclusiones sobre ti mismo. Escribe situaciones que han sido muy positivas para ti y te han sorprendido, generándote bienestar, o por el contrario, situaciones que no quieres volver a repetir.

Se trata de empezar a conocerte cada vez más para tomar mejores decisiones.

- **Agradecimientos**

  Infravaloramos el poder que tiene el agradecimiento. No te digo que lo escribas todos los días, pero al menos antes de acostarte, reflexiona sobre las cosas buenas que te han pasado a lo largo del día y da gracias por ellas.
  Esto te hará ser más consciente en el presente, ver las señales que te manda la vida, sentirte afortunado y, en definitiva, ser más feliz.

Este cuaderno se convierte en una herramienta muy poderosa, no solo para optimizar tu recuperación, sino para tomar conciencia sobre cómo vives, qué cosas te están obstaculizando, clarificar ideas, reducir la carga mental, encontrar nuevas soluciones y observar nuestro propio progreso. Tendemos a olvidar lo que nos hizo bien y a repetir lo que no funcionó, por eso este registro se vuelve un auténtico mapa de sabiduría personal.

Reflexión personal

A lo largo de mi carrera como deportista he pasado por cuatro lesiones de rodilla, siendo las dos últimas con intervención quirúrgica. Siempre tuve la esperanza de que, al despertar, esa molestia tan persistente simplemente habría desaparecido. Pero no. Ahí seguía, cada día. Con mi rodilla derecha, ese proceso se prolongó durante más de dos años. ¿Quién me lo iba a decir?

Como bien dicen, *la esperanza es lo último que se pierde*… y qué razón tiene esa frase. Aunque hubo momentos en los que ya no creía en nada ni en nadie, donde el escepticismo se apoderó de mí, nunca dejé de visualizarme corriendo otra vez al más alto nivel. Nunca dejé de ilusionarme. Y hoy sé que las ilusiones son el motor de nuestra vida. Son las que nos hacen movernos, levantarnos, actuar.

Después de todo lo vivido, he comprendido algo muy profundo: así como uno se lesiona… también se recupera. La diferencia está en cómo decides vivir ese proceso. Puedes transitarlo desde la apatía, el victimismo o la queja… o desde una actitud abierta, positiva, con el compromiso de aprender algo valioso de cada etapa. Hoy, cuando aparece una pequeña molestia, ya no entro en pánico. Confío. Sé que, tarde o temprano, pasará. Y mientras tanto, elijo seguir disfrutando de otras áreas de mi vida que también merecen atención y gratitud.

Eso no quita que tenga mis bajones, que haya momentos de frustración, duda y desesperación, pero somos humanos y entiendo que es normal sentir eso. La diferencia está en los tiempos que pasas en esos estados y como eres capaz de mirarte desde arriba con más perspectiva, sabiendo que hay más posibilidades y que al fin y al cabo son momentos, como dice mi buen amigo Tomás “pasará”.

"No son las cosas las que nos perturban, sino la opinión que tenemos sobre ellas." — Epicteto.

FASE 3

ACEPTACIÓN DE LA LESIÓN

"Aceptar es abrazar lo que es, sin dejar de caminar hacia lo que puede ser" — Autor desconocido.

"Rendirse a lo que es no significa dejar de actuar, sino dejar de luchar contra una realidad que ya existe."
— Eckhart Tolle.

"Lo que aceptas te transforma y lo que resiste persiste" — Carl Gustav Jung.

"Tuve un maravilloso viaje gracias a sufrir un naufragio."— Zenón de Citio.

FASE 3: ACEPTACIÓN DE LA LESIÓN

Tras superar la negación y la frustración, llega un momento crucial en el proceso de recuperación: **aceptar la lesión**. Este paso implica reconocer la realidad de la situación, dejar de resistirse a lo inevitable y encontrar paz dentro del proceso.

En esta fase hay que dejar de preguntarse **"¿Por qué a mí?"** y comenzar a cuestionarnos **"¿Para qué me ha pasado esto?"**. Este cambio de perspectiva es clave, ya que nos permite transformar lo que inicialmente percibimos como un fracaso en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. Al principio duele, cuesta afrontarlo y parece injusto, pero en **cada obstáculo hay un regalo oculto**. La diferencia está en nuestra capacidad de detenernos, reflexionar y buscarlo.

Entendiendo la aceptación como clave de la evolución personal.

Aceptar no significa resignarse o rendirse en el sentido negativo, sino aceptar la situación sin luchar contra lo que está fuera de nuestro control. Asumir con plena conciencia que eso que vivimos forma parte de nuestra historia, y que negarlo nos mantiene atados al pasado y desconectados del presente. Aunque nuestras metas y objetivos se vean temporalmente interrumpidos, esta fase nos permite avanzar con una mentalidad más clara y equilibrada.

Aceptar implica asumir la responsabilidad sobre lo que estamos viviendo, no desde la culpa, sino desde el entendimiento profundo de que muchas de las circunstancias que experimentamos tienen una raíz en nuestro inconsciente. Nuestra mente subconsciente está continuamente proyectando escenarios que considera prioritario resolver, aunque conscientemente no entendamos por qué nos ocurren ciertas cosas.

Es como en el colegio: si suspendes una asignatura, tienes que volver a presentarte hasta que la apruebes. La vida funciona de forma similar. Aquello que no has resuelto en el pasado volverá a repetirse —una y otra vez— hasta que tomes conciencia y lo sanes. Cada situación no superada es como una lección pendiente que la vida te vuelve a poner delante, no para castigarte, sino para ayudarte a evolucionar.

Este proceso de aceptación puede dividirse en tres niveles:

- **Aceptar el pasado: lo que fue, fue**. Aceptar el pasado significa hacer las paces con todo lo que nos trajo hasta aquí: decisiones que tomamos, errores, excesos, momentos en los que no escuchamos al cuerpo o simplemente situaciones que escapaban de nuestro control. Muchas veces, los deportistas quedan atrapados en la culpa ("¿y si no hubiera hecho ese movimiento?", "¿por qué no paré antes?"), pero eso solo genera más sufrimiento.

  Mientras no integremos esas experiencias y no aprendamos de ellas, corremos el riesgo de repetir los mismos patrones: sobreentrenar, ignorar señale... Aceptar el pasado no es justificarlo, es comprenderlo, sacar la lección, aprendiendo a detectarla e interiorizarla y soltar el peso emocional que arrastramos.

- **Aceptar el presente: esto es lo que hay.** Aceptar el momento presente implica mirar de frente la situación actual, sin filtros ni juicios. Reconocer cómo está el cuerpo, qué limitaciones hay, qué emociones aparecen, qué está siendo difícil. Esto no significa que te tenga que gustar lo que estás viviendo, pero sí que puedas observarlo con honestidad.

Muchas veces, cuando estamos lesionados, nos cuesta aceptar lo que realmente está pasando. Intentamos convencernos de que “no es para tanto”, nos saltamos etapas del tratamiento, o queremos ir más rápido de lo que nuestro cuerpo permite. Pero cuando hacemos esto, en lugar de ayudarnos, nos alejamos de lo que de verdad necesitamos para sanar. Solo cuando aceptamos con sinceridad cómo estamos —sin negar ni minimizar nada— podemos tomar decisiones que realmente nos ayuden a recuperarnos bien.

Porque sí, a veces te gustaría hacer un ejercicio que al principio no duele mucho o te genera una felicidad momentánea, pero en el fondo sabes que no te va bien. Tu cuerpo te habla, y si prestas atención, sabrás cuándo te está pidiendo pausa, y cuándo simplemente estás evitando aceptar la realidad.

- **Aceptar el miedo al futuro: no sabemos qué pasará, y está bien.**
  El miedo al futuro es común en los procesos de lesión: miedo a no volver al mismo nivel, a perder oportunidades, a quedarse atrás. Sin embargo, estos miedos muchas veces surgen porque no estamos en paz con el presente. Si aprendemos a vivir en el “ahora” con más calma, a aceptar lo que es sin resistirnos, el futuro deja de ser tan amenazante.

  Aceptar el miedo no es rendirse ante él, sino reconocerlo, escucharlo, y seguir avanzando a pesar de su presencia. Confiar en que, aunque no podamos controlar todos los resultados, sí podemos influir en cómo vivimos el proceso.

"Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma."
— Carl Gustav Jung

"Rendirse a lo que es no significa dejar de actuar, sino dejar de luchar contra una realidad que ya existe."
— Eckhart Tolle

Aspectos claves para incorporar y poner en práctica.

1. Aceptar la Realidad: Rendirse con Sabiduría

La aceptación real comienza cuando dejamos de resistirnos a la realidad tal como es. Esto no significa conformismo ni resignación, sino una rendición consciente a lo que no podemos controlar. Aceptar que lo que vivimos forma parte de nuestra historia, que el cuerpo habla cuando no hemos querido escuchar, y que quizás esta pausa viene a mostrarnos algo que aún no habíamos visto. Este paso puede ser desafiante y requiere paciencia, reflexión y autocompasión con uno mismo.

- **Sentir las emociones:** La frustración, el enojo y la tristeza son normales. Permítete sentirlas pero sin juzgarla y modificarlas, simplemente las dejamos estar. No es fácil, pero para mí la clave está en no darle más atención de lo que tienen, estamos pasando un proceso que no es agradable y se han generado unas emociones. Ahora toca no retroalimentarlas más para que poco a poco pierdan energía.

- **Rendirse a lo inevitable:** Comprender que, aunque tengas objetivos claros, las circunstancias pueden no alinearse con tus deseos inmediatos. Tenemos que dejar de luchar con lo que podría haber sido. Y renfocar la temporada a otros objetivos deportivos, actuando en el ahora.

> ***"Lo que aceptas te transforma y lo que resiste persiste"*** — Carl Gustav Jung
>
> Os dejo un texto que cada vez que lo leo me da mucha quietud metal: "*Hay algo superior a nosotros llamemos lo vida o universo que siempre tiene planes diferentes a los nuestros y debemos de entender a nivel profundo que las cosas no pasan cuando nosotros queremos, sino cuando tienen que pasar. Tenemos que ser menos duros con nuestros yo del pasado, el cual nos ha llevado aquí y confiar en nuestro yo futuro, que sabrá salir de la situación en la que estamos, retomando nuevamente el camino que habíamos marcado y que por ciertas circunstancias tuvimos que desviarnos. Cuando interiorizamos este concepto, es cuando sentimos paz"*

2. Desconectar del entorno deportivo para mirar con nuevos ojos.

Una estrategia útil en esta etapa es tomar distancia temporal del deporte o actividad directamente relacionada con la lesión. No se trata de abandonar, sino de proteger tu bienestar emocional y reencontrarte contigo mismo. A continuación, dejo una serie de ideas que he compartido con otros atletas, a quienes también les fue bien.

- **Evitar estímulos innecesarios:** Deja de seguir cuentas en redes sociales que puedan aumentar tu frustración o tristeza. Algunos dirán: *"No, pero eso es envidia y hay que ser fuerte".* Puede ser, y es cierto que hay que transformarlo en admiración, pero somos humanos, y los sentimientos están ahí.

- **Tomar distancia de eventos:** Si estás atravesando un momento de negación o frustración con el deporte, no recomiendo asistir a competiciones o actividades

relacionadas, al menos mientras el impacto emocional siga siendo negativo. Con el tiempo —o incluso antes, si te ves con fuerzas— puede ser muy interesante acudir como espectador a alguna competición del club, para animar a tus compañeros y observar qué emociones despiertan en ti.

Personalmente, esta ha sido una de las partes más difíciles para mí. Siempre me ha costado mucho y he sido muy reservado con ello. A menudo acababa contando una y otra vez mi historia, reviviendo mentalmente la situación que tanto me dolía.

Pero también hay otra cara: la que aparece cuando te reencuentras con tus compañeros y te dejas contagiar por la adrenalina del evento. Es en ese momento cuando vuelven a surgir la ilusión, la motivación y las ganas de confiar otra vez en el proceso, de entrenar, y de recordar lo mucho que te apasiona tu deporte.

- **Redirigir tu atención:** Encuentra actividades o hobbies que te permitan desconectar y reducir el dolor emocional asociado a tu lesión. Si ahora dispones de más horas al día termina ese curso que empezaste, estudia las asignaturas de la facultad, haz cosas que te ilusionen, te aporten y sean otros objetivos más que estén alineado con tu propósito de vida. Recuerda que el deporte no lo es todo en la vida, hay muchas otras áreas que tenemos que trabajar, como por ejemplo cuidar nuestras relaciones.

  Una actividad que recomiendo mucho es la lectura de libros de desarrollo personal, momentos como estos son clave para reencontrarnos con nosotros mismos.

Este distanciamiento es clave para evitar la sensación de vacío y dar espacio a que surjan nuevas perspectivas. Pero sobre

todo para mantener al deportista con una autoestima que le permita seguir afrontado la fase de recuperación.

3. Acciones en tus manos: Tomar el control.

Una vez que aceptas la realidad, es hora de identificar las áreas donde puedes actuar para avanzar en tu recuperación

- **Plano físico. Cumple con tu plan de rehabilitación:** Trabaja de la mano con un profesional del que tengas buenas referencias y experiencia en casos similares, para seguir una línea de trabajo clara hacia la mejora, poniendo el foco en lo que sí puedes hacer.

  Aquí destaco la importancia de confiar en el plan, entregarnos al proceso e ir observando cómo vamos evolucionando. Muchas veces nos volvemos locos, yendo de un profesional a otro sin tener nada claro, generando aún más dudas. Ojalá esto fueran matemáticas, pero el ser humano es un sistema complejo. Hay que centrarse en un programa, dar un tiempo y ver cómo responde el cuerpo, para ir descartando o abriendo posibles vías. Porque si no, vamos a dar palos de ciego.

  En deportes minoritarios, donde no se dispone de grandes recursos, es complicado contar con equipos multidisciplinares. Pero, en la medida de lo posible, si no los encontramos ya formados, debemos crearlos. Como mínimo, es fundamental que nuestro preparador físico esté en contacto con el fisioterapeuta (y si son la misma persona, mejor aún).

  Además, es clave realizar sesiones presenciales con el rehabilitador —especialmente al inicio— para que pueda observar descompensaciones que realizamos sin ser conscientes, corregirnos, ayudarnos a poner el

foco donde toca y aportarnos esa seguridad tan necesaria en las primeras fases.

Como ya hemos mencionado, el cuerpo es complejo, y la lesión muchas veces no es más que la consecuencia visible de una o varias causas previas. Es decir, en muchas ocasiones el problema no está donde duele, sino que proviene de otras zonas que han terminado repercutiendo en ese punto concreto. A veces, basta con pequeños desequilibrios en ciertos movimientos, repetidos durante mucho tiempo, para que todo se desencadene.

Por otro lado, debemos ver esta etapa no como un período de pérdida de rendimiento, sino como una oportunidad para pulir esas deficiencias que siempre has sabido que estaban ahí, pero que, por prioridades, has dejado en segundo plano (ejercicios de core, movilidad, propiocepción, técnica, etc.). El enfoque debe estar en objetivos que quizás no den frutos a corto plazo, pero que a largo plazo permitirán mejoras técnicas, mayor eficiencia y rendimiento más sostenible.
Además, si puedes centrarte en otras disciplinas —por ejemplo, en el caso del triatlón, si no puedes correr, enfócate en desarrollar una buena natación o ciclismo—, estarás manteniéndote activo y potenciando otras capacidades fundamentales.

- **Plano Mental. Visualización**: Una de las prácticas más importantes en esta fase es la **visualización del entrenamiento**. Si no puedes entrenar físicamente, imagina que realizas el movimiento (por ejemplo, correr) con la mejor técnica posible, sintiendo cómo tus músculos se activan y fortalecen con cada zancada.

  Los estudios en neurociencia han demostrado que visualizar un patrón de movimiento cuando no es

posible ejecutarlo físicamente (por ejemplo, debido a una lesión) **activa las mismas áreas cerebrales que la acción real**. Este fenómeno, conocido como **simulación mental motora**, refuerza las conexiones neuronales implicadas en el gesto deportivo, como si el movimiento estuviera ocurriendo realmente.

A través de esta práctica, el cerebro **se adapta y configura como si el ejercicio hubiera sucedido**, generando cambios a nivel neuromuscular y minimizando la pérdida de habilidades motoras. Aunque no sustituye completamente el entrenamiento físico, la visualización es una herramienta poderosa para mantener la conexión mente-cuerpo y a reducir la pérdida de rendimiento durante periodos de inactividad.

Es posible que ya hayas incorporado esta práctica en fases anteriores, porque la trabajabas con tu profesional desde el primer momento de la lesión, siendo consciente de su importancia. Además, la seguiremos integrando en fases posteriores.

4. Trabaja la actitud y la resiliencia.

"Los buenos momentos, para disfrutar; los malos, para aprender." *— Autor desconocido*

¿De dónde viene la resiliencia? El origen de la palabra *resiliencia* proviene de la física: un metal resiliente puede ser forzado, doblado y no se rompe; vuelve a su estado original. Una persona resiliente es aquella que puede resistir una gran fuerza y presión sin quebrarse, fortaleciéndose y volviéndose más sabia como resultado.

Profundicemos un poco más en este concepto, de acuerdo con la idea del psicólogo Antoni Bolinches: es la capacidad de positivizar y aprender de los malos momentos, una habilidad

que, por suerte, se puede entrenar. Es la capacidad de soportar las dificultades y transformarlas en un aprendizaje vital que nos permita superar la crisis, salir fortalecidos y quedar entrenados para gestionar mejor los momentos difíciles del futuro. Así, probablemente los superaremos con mayor rapidez, aprenderemos más y llegaremos al punto en que estaremos lo suficientemente fortalecidos como para que las situaciones adversas de la vida no se perciban como un mal momento, sino como una gran oportunidad.

En los momentos en que todo parece cuesta arriba, cuando estás frustrado, agotado, sin respuestas y con la sensación de caminar por un sendero sin rumbo, es cuando más necesitas parar y reflexionar. Este es el presente que tienes. Tal vez no sea el que deseas, pero es el que te toca vivir, y no puedes cambiarlo de un plumazo. Entonces, ¿qué puedes hacer? Cambiar tu actitud. Dejar de luchar contra lo que es y comenzar a entrenar tu mente para adaptarse, comprender y crecer.

Forjar resiliencia supone un cambio de percepción interior: comenzar a poner el foco en las cosas buenas que puedes extraer de cada situación, porque siempre —repito, *siempre*— habrá algo positivo. Solo depende de ti centrar esa energía en lo que verdaderamente consideres que te va a aportar para seguir creciendo. Es una oportunidad para convertirte en alguien más fuerte, más centrado y, en definitiva, más libre. Porque cuando entrenas tu actitud en medio de la tormenta, estás llevando a cabo una transformación personal que te permitirá afrontar futuras situaciones de una forma más serena y más feliz.

Y cuando aprendes a controlar tu mente, impidiendo que ningún hecho externo pueda perturbarte, alcanzando paz mental, es cuando realmente comienzas a gobernar tu vida. Aprender a sostenerse incluso cuando no hay certezas, a confiar incluso cuando no ves resultados. Y eso es lo que forja

el carácter. Al final, no es la lesión lo que define quién eres, sino cómo decides enfrentarte a ella.

"No es lo que te sucede, sino cómo respondes a ello lo que determina tu destino." *— Epicteto.*

"El tamaño de las personas no se mide por lo grande que son, sino por la capacidad que tienen de hacer frente a las adversidades de la vida y salir fortalecidas de ellas." — Autor desconocido.

5. Reflexionar y aprende sin culparte.

Una vez atravesada la primera oleada de emociones, es habitual que surjan preguntas como:

¿Por qué me ha pasado esto?

¿Qué hice mal?

Es comprensible. Queremos encontrar una causa, entender, evitar que vuelva a suceder. Pero en esa búsqueda también es fácil caer en la autocrítica destructiva, culpándonos y cargándonos con un peso innecesario. Por eso, esta etapa requiere de que nos analicemos con honestidad, pero también de forma compasiva. Reflexionar no es lo mismo que castigarte. No estás aquí para juzgarte por lo que no supiste, sino para aprender desde la experiencia.

- **Perdónate**. A veces, el paso más valiente es **perdonarte**. Reconocer que los errores forman parte del proceso. Que no todo lo que ocurrió dependía de ti. Que quizá hubo señales que no viste, o elecciones que ahora harías diferente, pero que en su momento fueron las mejores que podías tomar. Actuaste con la conciencia, los recursos y el conocimiento que tenías en ese momento. Eso es todo lo que podías hacer

entonces. Perdonarte no es justificarte, es liberar la carga para poder avanzar.
Es amarnos de tal manera que puedas decir me amo y amo la vida tal y como es. Que nada de lo que me ha sucedido va a menguar mi amor por mí y mi amor por la vida.

- **Entender el riesgo y el progreso**: Tenemos que ser consciente que en el alto rendimiento jugamos en el límite de la línea roja. Llevamos nuestro cuerpo a altos niveles de exigencia, buena parte del tiempo, para progresar. A veces pequeños acciones por poco que parezcan pueden sobrepasar esa línea y desequilibrar la balanza. Pero es que esto forma parte del juego si quieres llegar al máximo nivel. Hay una frase muy buena de beisboll que dice ***"el progreso siempre lleva un riesgo, no puedes avanzar a la segunda base con el pie en la primera"***

Cuando logramos salir del bucle del "¿por qué?", podemos hacernos una pregunta mucho más poderosa:

"Si esta situación hubiera sido elegida por mí, ¿cuál sería su propósito? ¿Para qué ha sucedido esto?"

Este tipo de reflexión nos saca del lugar de víctima y nos conecta con un plano más profundo. No se trata de negar el dolor, sino de descubrir el mensaje que hay detrás. Quizás la vida te estaba invitando a frenar. A escuchar tu cuerpo. A mirar otras áreas de tu vida que estaban pidiendo atención. A revisar tus motivaciones, tus ritmos, tus límites. A veces, necesitamos una crisis para despertar.

Por supuesto, este proceso no es inmediato ni cómodo. Requiere tiempo, silencio, espacio y mucha sinceridad. Pero

cuando te haces las preguntas adecuadas, empiezas a encender pequeñas luces en medio de la oscuridad.

Y esas luces, aunque tenues al principio, pueden iluminar caminos que antes parecían imposibles.

Como dijo Zenón de Citio:

"Tuve un maravilloso viaje gracias a sufrir un naufragio."

Dejemos que esa frase nos inspire a ver cada reto como una puerta abierta hacia algo más grande.

6. Reajustar expectativas sin perder el foco.

En muchos casos, la lesión nos obliga a **redefinir nuestras prioridades**. Lo que antes parecía imprescindible, como entrenar o competir, puede ser reemplazado por objetivos más básicos, como recuperar una calidad de vida normal.

En este punto del proceso, cada atleta empieza a tomar decisiones desde un lugar más honesto consigo mismo. No todos los caminos llevan de vuelta a la misma meta, y eso no significa fracaso. Existen distintas formas de continuar y crecer:

- **Cambio de rumbo con propósito:** Por un lado, hay quien elige dejar la alta competición. Esto no implica rendirse, sino haber comprendido que su propósito vital ha cambiado. Durante la lesión ha encontrado en otras actividades una pasión igual o más intensa que la que sentía por el deporte, y eso también es evolución.
- **Pausa consciente**: En otros casos, el atleta siente la necesidad de alejarse temporalmente del deporte. No ha tirado la toalla, simplemente necesita respirar, enfocarse en otros aspectos de su vida que también le nutren. Y lo hace con la esperanza, aún viva, de volver

con más fuerza y claridad cuando la recuperación sea completa.

Ambas decisiones son válidas, necesarias y profundamente humanas. La clave está en ser honesto contigo y elegir lo que realmente necesitas, no lo que se espera de ti. Y si luego piensas que la decisión no fue la adecuada, estoy seguro que la vida y tu intuición te redirigirán de nuevo.

Conclusión: La aceptación es un paso transformador en el proceso de recuperación de una lesión. Aunque puede parecer difícil al principio, te permite redirigir tu energía hacia lo que realmente importa: aprender de la experiencia, ajustar tus expectativas y enfocarte en lo que está bajo tu control.

Recuerda que cada paso hacia la aceptación no solo te acerca a la recuperación física, sino también al fortalecimiento emocional. Al abrazar esta etapa, estarás mejor preparado para superar los desafíos y encontrar oportunidades de crecimiento incluso en los momentos más difíciles.

Reflexión personal

Recuerdo que durante el periodo de mi lesión tuve muchos altibajos. Empecé a obsesionarme con comer bien, hice muchos cursos sobre nutrición y suplementación, e incluso conseguí una beca para empezar un grado universitario. Me interesé por el desarrollo personal, leyendo libros que me ayudaron mucho a afrontar mi situación —uno que recomiendo encarecidamente es *"Invicto" de Marcos Vázquez*—.

Buscaba en el exterior llenar ese vacío que sentía, aunque en el fondo, lo único que deseaba era volver a la alta competición. Pero llegó un momento en el que me estabilicé. Sentí que quizás el triatlón no era mi camino, que tenía que enfocarme en otras cosas, o al menos hacerlo durante un tiempo. Ya no anhelaba competir; me desenamoré de la alta competición y del deporte. Dejé de ir a ver a mi hermano competir, hasta el punto de que el entrenamiento pasó a un segundo plano, algo que hasta entonces en mi vida era impensable.

Mi nivel de desilusión por el deporte que tanto amaba era tan grande, que ya ni siquiera pedía volver a competir. Solo quería que la rodilla dejara de molestarme en la vida cotidiana. Volver al alto rendimiento se sentía como algo muy lejano, casi irreal.

Esa situación me obligó, sin quererlo, a cambiar de perspectiva. No podía correr, ni pedalear, y mucho menos hacer saltos o giros bruscos. Mis opciones se redujeron al gimnasio —con muchas limitaciones en el tren inferior— y a nadar con pull entre las piernas. Pasé de entrenar entre 22 y 25 horas semanales… a apenas 10 o 12. Me costó tiempo asimilarlo. Fue un golpe duro.

Poco a poco, y casi sin darme cuenta, empecé a volcarme por completo en otro proyecto que también me ilusionaba. El deporte, que había sido mi centro, quedó en segundo plano,

como una vía de escape para socializar y despejarme de las horas de estudio. Mis metas deportivas ya no eran "mantenerme por si algún día volvía", sino retos más simples, pero igual de significativos para mí: mejorar mi marca en dominadas, sostener el pino unos segundos más… Puede parecer una tontería, pero en ese momento, esos pequeños desafíos me devolvían la motivación.

Y entonces, un día, algo cambió. Sin darme cuenta, dejé de enfocarme en lo que no podía hacer… y empecé a valorar lo que sí. Ese poquito ejercicio que mi cuerpo me permitía —unas series en el gimnasio, nadar con pull, sentirme en movimiento sin dolor— dejó de parecerme "insuficiente". Comenzó a convertirse en una fuente de bienestar, de equilibrio… y de sentido.

Y fue cuando entendí que no necesitaba competir para sentirme motivado. Que el verdadero motor no estaba en la meta, sino en el simple hecho de seguir en movimiento.

Nos pasamos la vida persiguiendo grandes objetivos, sin darnos cuenta de que el día a día —esos entrenamientos en silencio, esas pequeñas mejoras, esa sensación de haberlo dado todo aunque nadie te vea— *también son el premio*. Porque si lo piensas… ¿cuántas horas pasamos entrenando al año? ¿Y cuántas compitiendo? La balanza es clara.

Ahí fue donde aprendí a disfrutar del proceso. A no condicionar mi felicidad a un resultado.

"No se trata de esperar a que pase la tormenta, sino de aprender a bailar bajo la lluvia."

El entrenamiento dejó de ser una obligación y se convirtió en mi refugio. En mi momento de conexión conmigo mismo.

Porque como dice Sergio Fernández:

"Nada ni nadie puede garantizarte un resultado, así que más te vale que el camino que escojas en la vida también te proporcione abundancia cada día."

Y como recordaba Marco Aurelio:

"La felicidad no consiste en obtener lo que deseas, sino en disfrutar lo que tienes."

FASE 4

LA REINCORPORACIÓN

"A veces no obtienes lo que deseas porque te espera algo mejor: lo que necesitas para ser tú mismo." – Inspirado en Epicteto.

"Solo era cuestión de tiempo y fe, ahora ya todo se está alineando" – Ignacio González.

"El verdadero rendimiento no se mide solo en tiempos o medallas, sino en la capacidad de sostenerte con entereza, incluso cuando todo parece derrumbarse" – Ignacio González.

"En la recuperación, hay que buscar el equilibrio, el cuerpo no responde al calendario de nuestras expectativas, sino al ritmo de su propia regeneración. Háblate en el presente para cuidar a tu "yo" del futuro. Y créeme, ese "yo" te lo va a agradecer." – Ignacio González.

FASE 4: LA REINCORPORACIÓN

Esta es una fase cargada de matices emocionales. Por un lado, emerge la ilusión y la alegría de volver a conectar con la rutina deportiva; por otro, aparece el miedo, la duda y la inseguridad ante la posibilidad de que regresen las molestias o el dolor. Es un periodo de transición delicado donde necesitamos mucha escucha, tanto corporal como emocional, y una actitud de presencia plena.

Podemos considerar que esta etapa comienza cuando se inicia un plan de rehabilitación que empieza a dar resultados visibles. Aquellas actividades o movimientos que antes generaban dolor, molestia o rigidez, ahora dejan de hacerlo. Esas señales incómodas aparecen con menor frecuencia en tu rutina diaria, e incluso durante ciertos ejercicios ya no sientes nada extraño.

Esto genera una sensación de confianza: te animas a moverte más, a incrementar la intensidad, a exigirle más al cuerpo. Y muchas veces, sin darte cuenta, comienzas a forzar las estructuras que aún están en proceso de recuperación.

A veces llegamos a este punto con un diagnóstico claro; otras, simplemente avanzamos barajando hipótesis. Sea como sea, lo importante aquí es reconocer que la readaptación está funcionando, y que progresivamente estás recuperando tu funcionalidad y acercándote a tu rutina de entrenamiento.

En esta fase vamos a diferenciar dos objetivos:

- **Trabajo de readaptación:** Se centra en el fortalecimiento progresivo y la recuperación funcional de los tejidos comprometidos. El objetivo es restaurar la movilidad, la fuerza y el control motor necesarios para una reintegración segura a la práctica deportiva. Este

proceso contempla ejercicios específicos, controlados y adaptados a la evolución de cada deportista.

- **Entrenamiento deportivo:** En esta fase se comienza a reintroducir el entrenamiento propio de la disciplina, con el objetivo de recuperar, mantener o seguir desarrollando las capacidades específicas del deportista, en función del trabajo realizado en las fases anteriores.
  Por ejemplo, si un nadador ha estado tres meses sin poder entrar al agua, pero ha mantenido su capacidad aeróbica mediante trabajo en bicicleta estática y ha continuado entrenando la fuerza general, las pérdidas serán menores. En este caso, el enfoque estará puesto en recuperar la sensibilidad en el agua, la coordinación técnica y la fuerza específica de nado.

Aspectos prácticos a tener en cuenta.

1. No confiarse cuando desaparece el dolor.

Cuando el dolor empieza a desaparecer, es natural que queramos acelerar el proceso. Sentirse mejor genera entusiasmo y la ilusión de estar completamente recuperados. Sin embargo, este es un momento crítico que requiere paciencia y consciencia.

La fase de reincorporación no solo consiste en volver a entrenar, sino en aprender a interpretar las señales del cuerpo con mayor sensibilidad. Es un periodo de prueba donde exploramos nuestros límites, ajustamos cargas y observamos cómo responde el sistema físico y emocional. Volver a exigirse demasiado pronto puede ser contraproducente y, en muchos casos, genera recaídas innecesarias.

Por eso, es fundamental co-diseñar una planificación progresiva junto a tu entrenador y tu equipo de rehabilitación. Ellos pueden ayudarte a establecer fases claras, criterios objetivos de progresión y zonas seguras de entrenamiento. La

clave está en avanzar con conciencia, sabiendo hasta dónde puedes llegar hoy, para seguir avanzando mañana… y al siguiente día también.

3. Gestionar el miedo al movimiento.

El miedo estará presente. Es natural. Volver a realizar el gesto o patrón que tu cuerpo asoció con el dolor puede despertar resistencias internas. El cuerpo se protege. La mente se anticipa. Pero poco a poco, y con una buena progresión, ese miedo se va diluyendo. Por eso es importante ir muy despacio al principio, dándole espacio al cuerpo para recuperar la confianza en el movimiento. Esto se logra ajustando bien las cargas y generando experiencias positivas de entrenamiento, donde el atleta sienta que puede, sin dolor.

4. Establecer microobjetivos semanales.

Celebrar avances, por pequeños que parezcan, tiene un impacto tremendo en la motivación. El progreso constante, aunque sea mínimo, le da al cerebro razones para comprometerse con el proceso. Ejemplos de microobjetivos: correr 5 minutos más sin dolor, sumar repeticiones en dominadas, aumentar el rango de movimiento en un ejercicio específico. En el deporte de alto rendimiento, marcar objetivos a corto, medio y largo plazo es imprescindible para mantener la dirección, la motivación y el sentido.

5. Aprender a contenerse, buscar el equilibrio.

Esta, sin duda, es para mí la parte más complicada. Cuando uno vuelve a entrenar y empieza a sentirse bien —cuando recupera sensaciones, cuando se siente pleno, fuerte, poderoso— es justo ahí cuando la parte más racional te susurra: *“Afloja… todavía no es el momento de subir al siguiente peldaño. Llegarás, pero ahora no.”*

Para muchos atletas, esta es la gestión más difícil. Yo me incluyo. Porque hay tanta energía dentro, tanta motivación, que lo único que quieres es seguir, avanzar, sacar tu mejor versión. Pero es precisamente en esos momentos de euforia cuando toca ser consciente, detenerse un segundo y decirse con honestidad: *"Hasta aquí está bien por hoy. Mañana más. Y pasado, otro poquito."* Así, poco a poco, sin prisa pero sin pausa, se va regresando al estado óptimo.

En la recuperación, el cuerpo tiene sus propios tiempos. Y no importa cuánto queramos forzarlo: **no responde al calendario de nuestras expectativas, sino al ritmo de su propia regeneración**. Por eso, hay que subir por la escalera peldaño a peldaño, asegurando cada paso antes de avanzar al siguiente.

Se trata de encontrar el equilibrio: seguir entrenando, sí, pero sin obsesionarse con el rendimiento. Simplemente hacer lo que el cuerpo permite en cada etapa. Porque ha habido un daño, una descompensación, y eso necesita tiempo para regenerarse.

Recuerda: te hablas en el presente para cuidar a tu "yo" del futuro. Y créeme, ese "yo" te lo va a agradecer.

6. Meditación.

Una de las herramientas que mejor funcionan durante el proceso de recuperación es la meditación, especialmente aquellas prácticas enfocadas en la regeneración. En este punto, la mente se convierte en una gran aliada para apoyar el trabajo físico y acelerar la recuperación desde dentro.

Una de las visualizaciones más potentes que he experimentado y trabajé con mi psicólogo Antonio Hernández, consiste en imaginar que te vas introduciendo lentamente en un lago muy frío. A medida que te sumerges poco a poco, vas

sintiendo cómo cada parte del cuerpo que entra en contacto con el agua comienza a enfriarse, generando una sensación de adormecimiento y acolchamiento en los tejidos. El objetivo es recrear mentalmente la experiencia de la crioterapia, generando esa percepción térmica que produce una respuesta de relajación profunda en el cuerpo.

Después, en esa misma meditación, visualizas cómo sales del lago y tu cuerpo empieza a recuperar su temperatura natural. Esa sensación de contraste térmico, de frío a calor, puede inducir una percepción interna de renovación, fluidez y bienestar en la zona afectada.

Este tipo de prácticas no solo ayudan a reducir el estrés y la ansiedad propios de una lesión, sino que también promueven una conexión más profunda con el cuerpo, facilitando su escucha y autorregulación. En los anexos puedes encontrar una meditación guiada diseñada específicamente para este proceso.

Conclusión: Después de atravesar varias lesiones, he aprendido que estar completamente parado rara vez es la mejor opción. Salvo en casos muy específicos, el movimiento —tanto físico como mental— siempre será tu mejor aliado.

Recuperarse de una lesión es un arte. Es encontrar ese punto justo entre seguir entrenando y, al mismo tiempo, saber escuchar al cuerpo para reconocer dónde está el límite. El límite de **“ese momento”**. Porque, con paciencia y constancia, ese límite irá ampliándose. Día a día, paso a paso, volverás a estar donde estabas… incluso más fuerte que antes.

Reflexión personal.

Me gustaría cerrar este apartado con una reflexión íntima. En cada lesión, siempre me he preguntado si realmente merecía la pena seguir. Si el triatlón era, de verdad, mi camino... o si simplemente lo hacía por inercia, empujado por las expectativas del entorno. Hubo momentos en los que la molestia era tan constante que solo pedía poder tener una vida normal.

En mi mente no dejaban de resonar preguntas como:
¿Es el triatlón verdaderamente lo que me apasiona?
¿Voy en el camino adecuado?
¿Tiene sentido seguir invirtiendo tanto tiempo, energía y dinero en recuperarme para volver al alto nivel?
¿Será que tantas lesiones son una señal de la vida para que me replantee todo esto?

Buah… Estas son solo algunas de las muchas preguntas que me han asaltado cada vez que mis rodillas me impedían disfrutar del deporte que amo. Y, siendo sincero, aún hoy, a veces, esas dudas vuelven a visitarme.

No sé si fueron señales. Pero sí sé que, durante un tiempo, esas pausas forzadas me sacaron del camino que yo había trazado… para llevarme por otros que también me regalaron cosas valiosas. Caminos donde cumplí sueños que tenía guardados, viví experiencias transformadoras y aprendí a valorar lo que tenía.

Y fue precisamente ese contraste lo que me hizo volver a enamorarme del triatlón. Cuando por fin pude retomar los entrenamientos, sentí una plenitud tan intensa, tan real, que comprendí que aquel era mi camino. No porque lo dijera el entorno, sino porque se alineaba con mi propósito, mis valores… con lo que realmente me hacía feliz.

Entonces entendí que todo lo que había hecho para recuperarme tenía sentido. Que sí, que todo había merecido la pena.

Un día, la vida me regaló la oportunidad de volver a casa, de estar cerca de los míos, y de tener el tiempo para regresar al alto rendimiento. Fue en ese momento cuando todo se iluminó: sentí en lo más profundo de mí ser que había llegado el momento de volver. De volver a hacer lo que siempre he hecho, lo que considero **mi pasión**.

Y ahora, cada vez que me siento apático o algo desmotivado, me digo a mí mismo: **“Recuerda cuánto deseabas poder entrenar cuando no podías… Ahora que puedes, no lo niegues. Eres un afortunado.”**

Desde entonces, cada mañana intento dar las gracias. Por poder entrenar. Por estar cerca de los míos. Por hacer lo que me llena.

Porque quizás esas preguntas que me hice no tenían una respuesta clara entonces… Y está bien, porque todos dudamos, todos somos vulnerables. Pero si algo tengo claro hoy es esto:

Si en dos días se acabara el mundo, mañana saldría a entrenar. Y si es acompañado de los míos, mejor.

"A veces no obtienes lo que deseas porque te espera algo mejor: lo que necesitas para ser tú mismo." –
Inspirado en Epicteto.

REFLEXIONES FINALES

LA INFLUENCIA DE MÉDICOS Y PROFESIONALES.

No somos del todo conscientes del poder que tiene la palabra de un profesional sanitario cuando estamos lesionados. Especialmente si es la primera vez. Tendemos a creer que su diagnóstico es una verdad absoluta. Pero, en realidad, lo que nos dan muchas veces es una estadística: una interpretación basada en datos de otras personas, con circunstancias, recursos, contextos y actitudes distintas a las nuestras.

Cuando uno es joven, se lesiona por primera vez y no encuentra salida, lo que diga el médico puede marcarle para siempre. Y ahí está el peligro.

Todavía no comprendo cómo hay profesionales que, con tanta facilidad, se atreven a decirle a un deportista que "ya no volverá a correr" o que "nunca volverá a estar como antes". Y los mejores son algunos fisioterapeutas o preparadores físicos que, con toda naturalidad, cuestionan que vuelvas a alcanzar tu nivel anterior. Ahora lo pienso… y me río. Pero no con rencor.

Ojalá pudiera volver a cruzarme con algunos de ellos, no para reprocharles nada, sino para mostrarles lo contrario. Para decirles que *sí se puede*. Que si acompañan a los atletas desde la confianza, desde la fe en el proceso, todo cambia. Que con esperanza, actitud y trabajo, muchas veces, lo que parecía improbable… se convierte en realidad.

Recuerdo muy bien cuando una de las primeras doctoras que vio mi rodilla me dijo que, con el tiempo, la condromalacia iría a más… y que tendría que dejar de correr. También recuerdo a un preparador físico con el que trabajé. Estaba en el sofá de casa, con la pierna vendada, y le pregunté qué opinaba sobre mi regreso a la alta competición tras tres años fuera.

Nunca se me va a olvidar lo que me dijo: *“A partir de los 25 años, el rendimiento ya no es el mismo. Va a ser muy difícil que vuelvas.”*

Siendo sincero, en ese momento me entró la duda. Desconfié. Me desmotivé. Y ahí aprendí algo que me ha acompañado desde entonces: **Jamás vuelvas a compartir tus anhelos más profundos con personas que no forman parte de tu círculo más íntimo.**

Porque no todos están preparados para sostener tus sueños… y muchos hablarán desde sus propios miedos, no desde tus posibilidades.

¿CUÁL ES TU MAYOR MIEDO?

¿Te has preguntado cuál es tu mayor miedo durante una lesión? Es una reflexión profunda. ¿Qué nos preocupa de verdad? ¿A qué le tememos? ¿Qué nos quita el sueño por las noches o nos impide concentrarnos durante el día?

Son preguntas que pocas veces me hice. Pero cuando por fin me las planteé, sentí cómo algo dentro de mí se removía. ¿Por qué? Porque hacerte esas preguntas es empezar a contarte verdades. Y la verdad, cuando es honesta, a veces duele. Pero si la desmenuzas, la observas sin juicio y la aceptas, llega la paz y la quietud mental.

Quiero hablarte desde mi experiencia y desde conversaciones que he tenido con otros atletas que también han recorrido este camino. Si este análisis resuena contigo y te abre una puerta hacia un lugar más sereno, ya habrá valido la pena compartirlo.

Volvamos a la pregunta: **¿cuál es tu mayor miedo?**

Uno de los miedos más comunes entre deportistas es no recuperarse del todo. No poder volver a competir al nivel al que estábamos. A mí, al menos, ese fue uno de los primeros pensamientos que me acechó durante los primeros meses de lesión. Y cuando pasan los meses —incluso los años— y no mejoras, esa idea empieza a convertirse en una creencia, y ese miedo se transforma en frustración. Sientes que tu sueño se aleja cada vez más.

Otro miedo, especialmente presente en deportes sin gran visibilidad mediática o con un retorno económico más limitado, es el de dejar de generar ingresos. La presión de no poder cumplir con sponsors, subvenciones o entidades es real. Si no compites, no entrenas; si no entrenas, no generas. Salvo que tus padres te mantengan, vivir de tu cuerpo lesionado es un desafío. Creo que todos sabemos de lo que hablo. Aquí entiendes que vives de tu cuerpo. Y si el cuerpo se rompe, también lo puede hacer todo lo que gira a su alrededor.

Pero ahora, vamos más allá. Hablemos de lo que precede a la emoción: el pensamiento.

Hay una definición de Enric Corbera que me gusta mucho:

"Los pensamientos no son más que racionalizaciones de la mente para tratar de explicar la presencia de la sensación."

Y si lo piensas bien, es así. Según cómo alimentamos nuestros pensamientos, así interpretamos nuestra realidad. Eso es lo que nutre a nuestro inconsciente, muchas veces con ideas limitantes que luego proyectamos como verdades absolutas. Una creencia no es más que un conocimiento o experiencia que supongo verdad con respecto a algo. Como dice Joe Dispenza:

"Eres lo que eres, estás donde estás y eres quien eres por lo que piensas acerca de ti mismo."

¿Y si empezamos a mirar estos pensamientos desde otra perspectiva?
Pregúntate: *¿Es realmente una verdad ese pensamiento o solo una idea latente que ha aparecido por tu cabeza?*

En lugar de decirnos *"no me voy a recuperar"* o *"nunca volveré al alto rendimiento"*, podemos parar, tomar conciencia y entender que ese pensamiento ha sido generado por nuestra propia mente. No es una verdad, y está en nuestras manos alimentarlo… o dejar que muera de hambre.

Podemos cambiarnos el diálogo interno:

"Mi cuerpo se está equilibrando para volverse más fuerte. Estoy consolidando aprendizajes. Y cuando vuelva, voy a estar mejor que antes."

Este pensamiento genera una emoción completamente distinta: optimismo, confianza, serenidad.

No es fácil. Vivimos rodeados de influencias, voces externas, comparaciones. Pero nadie puede dictarte tu verdad. Nadie

más que tú puede decidir qué pensar. Te dejo esta pregunta: si te lesionaras en una isla desierta, sin nadie que te dijera si te recuperarás o no… ¿pensarías realmente que te quedarías así para siempre? Lo dudo.

Hay que resetear la mente. Cambiar esa voz interior que a veces nos sabotea por una que nos impulse, que nos cuide, que nos recuerde lo que realmente queremos. Nadie te obliga a pensar de una forma que te daña. Puedes elegir cómo pensar. Puedes crear tu realidad.

Y si llega el momento en que, por lo que sea, no te recuperas del todo… ¿sería el fin del mundo?

Estoy convencido de que no.

Si eres deportista, tienes dentro de ti el fuego de la resiliencia y la superación. Tienes la capacidad de reinventarte, de encontrar nuevas formas de sentirte pleno, útil, conectado con un propósito. Porque, queridas lectoras y lectores, vida solo hay una. Y no estamos aquí para quedarnos tumbados lamentándonos por lo que pudo ser. Estamos para descubrir qué más podemos llegar a ser.

AFRONTANDO EL MIEDO.

En esta reflexión quiero abordar el miedo desde otra perspectiva, de una manera más genérica, que implique otras áreas de nuestra vida. Aquí ya dejo que vuestra imaginación interprete estos párrafos para poder reflexionar.

El miedo siempre va a estar presente en nosotros, va a permanecer ahí. No hablo de un miedo como si nos persiguiera un león en la sabana. Hablo de ese miedo que proyecta en el futuro escenarios irreales generados por nuestras creencias limitantes, por nuestro conocimiento, nuestras experiencias, influencias externas y también por nuestros ancestros (heredamos miedos, deseos y carencias de generaciones pasadas).

Nuestro cuerpo busca la supervivencia, nuestras emociones el poder y nuestra mente el control. **¿Por qué repetimos situaciones pese a que nos siguen haciendo daño?** Porque seguimos operando desde el inconsciente. La mente siempre va a elegir aquello conocido, aquello que, por muy incómodo que sea, nos da una sensación de control y seguridad. Aquí entra de nuevo nuestro amigo el ego, que ante cualquier cambio o pérdida de control se activa, manteniéndonos donde estábamos, a pesar de que no estemos del todo bien. Etiqueta cada aspecto de la realidad, crea expectativas sobre el futuro y juicios sobre eventos pasados. Va a intentar manipular la realidad a su favor para que no le hieran.

Esto nos lleva a privarnos de la infinidad de oportunidades que puede brindarnos la vida. Porque si siempre nos quedamos donde estamos, en lo que ya conocemos, nunca podremos avanzar; obstaculizaremos nuestro desarrollo como personas. Al arriesgar, tenemos que encontrar el equilibrio entre aventurarnos a lo nuevo y aceptar esa parte nuestra que siente miedo.
¿Cómo? Haciendo lo que depende de ti en cada momento y dejando al universo que haga el resto.

El miedo nos desconecta de nosotros mismos, es como si una energía interior se apoderara de nosotros, impidiéndonos apreciar el presente y dejando de ser nosotros mismos. Aprender a estar en el momento presente sana ese miedo. Esto no significa que la emoción desaparezca: el miedo seguirá estando ahí. Tenemos que observarlo, sentir qué nos genera y aceptarlo. Todo esto es más sencillo cuando nos sentimos cómodos y felices por dentro, pero es muy difícil cuando se desencadena el dolor y el miedo.

Y ahora puedes pensar: *"Ya, pero ¿y si tomo decisiones que me dan miedo y me equivoco?"* No considero que te equivoques, considero que tomas decisiones que pueden llevarte a resultados no deseados, pero que abren un abanico de experiencias y aprendizajes que te ayudarán a tomar mejores decisiones en el futuro.

El miedo es necesario porque nos permite ser cautos, analizar y planificar, pero no podemos dejar que se apodere de nosotros. Si lo hace, nos paraliza, bloqueando nuestra expansión y nuestra confianza en la vida.

Tenemos que escuchar esa voz interior, esa energía que hay dentro de nosotros y que nos habla, que nos hace sentir si estamos haciendo lo correcto. Hablo de la intuición, de saber algo sin saber cómo lo sabes.

La intuición requiere silencio, requiere escucha, requiere estar presente.

Ahora te invito a que recuerdes alguna situación de tu vida en la que sentiste mucho miedo. Tal vez era tomar una decisión importante, exponerte ante otros, dejar una relación, cambiar de entorno o simplemente apostar por ti. ¿Qué pasó finalmente cuando decidiste atravesar ese miedo y actuar? Probablemente rompiste con una creencia limitante que habías sostenido durante mucho tiempo. Y aunque el camino no fuera fácil, seguramente te sentiste más libre, más auténtico, más tú. Esa experiencia, ese pequeño gran paso, te demostró que eras

capaz de más de lo que creías, y que el miedo no tenía tanto poder como parecía.

Propuesta de ejercicio: Te propongo un ejercicio para saber si el ego se está activando: Toma conciencia y obsérvate desde fuera cuando te pongas a la defensiva, cuando juzgues, cuando algo te genere incomodidad o complacencia. Anota qué te hacen sentir esas acciones. Luego pregúntate: **¿Qué está actuando en mí?**

PARAR PARA PODER AVANZAR

"La obsesión sin conciencia nos aleja de la esencia."

En el alto rendimiento, es habitual que la dedicación se convierta en obsesión. Y, en cierto modo, es comprensible. Hay una parte sana en esa obsesión: nace del compromiso contigo mismo, de hacer lo que amas, de disfrutar y entregarte con pasión a lo que te mueve, para sacar tu mejor versión y descubrir hasta dónde puedes llegar.

Pero esa línea tan delgada puede cruzarse sin darnos cuenta. Cuando el disfrute se transforma en obligación, cuando ya no hay preferencias sino un sacrificio constante, todo empieza a perder sentido. Entonces, el cuerpo comienza a hablarnos. Primero susurra. Luego, si no lo escuchamos, grita. Y cuando grita, muchas veces ya es tarde: hemos caído en una obsesión insana que nos desconecta de nosotros mismos, llevándonos primero a la apatía, al sobreentrenamiento, a la duda, al desamor por nuestro deporte o, lo que es peor, a una lesión.

¿Es posible que ese ritmo te mantenga tan ocupado y agotado que no te quede energía para mirar hacia dentro y enfrentar otros conflictos que siguen pendientes en otras áreas de tu vida?

Quizás la lesión no solo te está pidiendo parar físicamente, sino también emocional y mentalmente. Tal vez haya algo que necesitas atender para poder seguir caminando con mayor coherencia por el sendero que realmente has elegido.

"Tu cuerpo es tu compañero más fiel. Siempre te habla, aunque no siempre lo escuches."

¿SACRIFICIO O ELECCIÓN CONSCIENTE?

En el deporte se usa mucho la palabra *sacrificio*, y yo he sido el primero en utilizarla en muchas ocasiones. Entendiendo el sacrificio como un acto de renuncia voluntaria a algo que valoramos (tiempo, placer, necesidades, deseos, bienestar personal) con el fin de obtener un bien mayor o de satisfacer una demanda interna o externa. Esta renuncia puede tener un sentido profundo, y movernos con fuerza si sentimos que estamos construyendo algo valioso. Pero nadie puede garantizarnos el resultado.

La cuestión es: ¿ese tiempo en el que estás renunciando a otras cosas te está aportando? ¿Te hace feliz? ¿Te da paz en el presente? ¿Sientes que estás actuando con coherencia?

En el alto rendimiento pasamos gran parte del tiempo buscando la mejora, entrenando para alcanzar un objetivo. Nos esforzamos por cumplir metas, muchas veces a costa de nuestra salud, nuestras relaciones o nuestro bienestar, esperando una recompensa que puede que llegue... o puede que no.

Haz memoria y reflexiona: ¿cómo pensabas, sentías y actuabas antes de lesionarte? ¿Entrenabas por pasión o por obligación? ¿Desde la elección libre o desde el sacrificio forzado?

Lo único que quiero mostrarte es si realmente estabas entrenando con disfrute, desde el propósito, o si había una vocecita interior que te pedía parar, respirar, reconectar con lo esencial. Porque quizá la obsesión era tal que dejaste de ver otras opciones, y apagaste las señales que tu cuerpo te enviaba para que bajaras el ritmo y restauraras tu equilibrio físico y emocional.

Y ojo, no estoy diciendo que no haya días en los que nos cueste, en los que estemos cansados, irritables, con ganas de hacer otras cosas o de terminar cuanto antes el entreno. Es normal. Pero te aseguro algo: cuando uno ama lo que hace, lo

vive con presencia, con entrega. Y aquí, para mí, está la clave. Porque en ese caso no hay sacrificio, no aparece en tu mente la idea de que estás renunciando a otras cosas, sino que sientes que estás haciendo una elección consciente de dedicar tu tiempo a algo que te aporta, aquí y ahora.

Déjame contarte una pequeña historia. Antes de lesionarme en julio de 2019, caí en el sobreentrenamiento. Vivía apático, desmotivado, sin ganas de nada. Solo quería entrenar para ser el mejor. Dejé de lado muchas cosas importantes. Entrenaba por inercia, sin disfrutar de las sesiones, completamente cegado por el resultado. Recuerdo un día, en junio de 2019, mirarme en el espejo de un coche y decirme: *"Necesito parar. Ojalá pase algo que me obligue a frenar durante un tiempo."* Y el universo me escuchó. Vaya si me escuchó.

El sacrificio busca una compensación. La pasión, en cambio, es recompensa en sí misma.

CONCLUSION FINAL

Tenemos que entender que las lesiones forman parte del deporte de alto rendimiento. Son, en cierto modo, los daños colaterales de llevar el cuerpo al límite. Con el paso del tiempo, esto nos exige mayor consciencia y cuidado.

Las etapas que se han descrito en este ebook no siempre siguen un orden cronológico. Pueden mezclarse, superponerse o repetirse, especialmente cuando aparecen recaídas. Pero hay algo que sí puedo asegurarte: cuando atraviesas una recaída después de haber hecho este trabajo interior, ya no duele igual.

Tendrás días bajos, por supuesto. Días de duda, de silencio y de reflexión. Pero ahora sabes que todo pasará. Que forma parte del proceso. Que tú ya no eres el mismo.

¿Y qué pasará cuando te recuperes? Que verás la vida de otra forma, que agradecerás cada entrenamiento que completes sin molestias, que te sentirás un afortunado y valorarás cada día como un regalo.

Y, sobre todo, entenderás que el verdadero rendimiento no se mide solo en tiempos o medallas, sino en la capacidad de sostenerte con entereza, incluso cuando todo parece derrumbarse.

Ese, sin duda, es el mayor logro.

AGRADECIMIENTOS

No puedo terminar este ebook sin honrar uno de los valores que más sentido dan a mi vida: **la gratitud**.

Gracias, de corazón, a mi familia: **papá, mamá, Alberto… y a mi amigo-hermano Tomás**. Sois mi pilar. Mi refugio en los momentos de incertidumbre y la fuerza que me impulsa a seguir.

También quiero agradecer a todas las personas que, de una u otra forma, han sido el combustible invisible que me ha motivado a escribir y terminar lo que para mí es mucho más que un libro: un resumen honesto de lo que sé, lo que he vivido y lo que deseo compartir. Porque si a alguien ha ayudado ya, es a mí.

Gracias a:
Antón R., Andrés C., Bea G., Alejandro C., José Miguel M., Irati L., José M., Adelaida S., Francisco S. y Laura N.

Vuestra presencia, apoyo e inspiración han sido parte de este camino.

A cada lector que ha llegado hasta aquí, gracias también. Si este libro ha tocado aunque sea una fibra de tu interior, el esfuerzo ha valido la pena.

"ÚNETE AL MOVIMIENTO RENDIMIENTO CONSCIENTE"

Si este ebook ha resonado contigo, si te has sentido comprendido en algún punto del camino o has descubierto una nueva forma de mirar tu proceso, me encantaría que siguieras formando parte de esta comunidad.

Rendimiento Consciente no es solo un proyecto, es una forma de vivir el deporte y la vida desde la coherencia, el equilibrio y la conexión con uno mismo.

Tanto si eres deportista, entrenador, profesional de la salud o simplemente alguien en búsqueda de mayor claridad y bienestar en su camino, aquí tienes un espacio donde no estás solo.

- Puedes escribirnos a través de la web, compartir tu experiencia o saber más sobre nuestras asesorías individuales.
- Visítanos en nuestras redes sociales o entra en nuestra web para descubrir cómo trabajamos.
- **Intagram**: @rendimientoconsciente
- **Página web:** https://rendimientoconsciente.es/

Gracias por leer hasta el final. Gracias por confiar. Y gracias por seguir creciendo.

Nos vemos en el camino.

Ignacio González García.

Y el equipo de **Rendimiento Consciente.**

El cuerpo es sabio y la vida, aunque a veces nos saque del camino que teníamos en mente, siempre nos invita a avanzar por otro que también puede llevarnos a donde necesitamos estar. Aceptar la realidad tal y como es, escucharnos con honestidad, respirar profundo y confiar en que poco a poco iremos encontrando claridad, forma parte del proceso.
Dite a ti mismo: “Tranquilo, todo va a ir bien. Confía.”

ANEXO

Guía práctica para reducir la inflamación

- **Cúrcuma y jengibre a diario:** Añadir ½ cucharadita de cúrcuma y ¼ de cucharadita de jengibre a las cremas de verduras. Esto deberías incluirlo prácticamente todos los días. Si puedes, añade también una pizca de pimienta negra para mejorar la absorción de la curcumina.

- **Espinacas frescas en ensaladas:** Para las ensaladas, toma espinacas frescas (por ejemplo, las bolsas grandes del Mercadona). Te ayudarán en el rendimiento deportivo, ya que promueven el transporte y depósito de oxígeno en los tejidos.

- **Especias antiinflamatorias:** Utiliza especias en el resto de las comidas, como tortitas o batidos: canela, pimienta, curry, comino, etc. Son potentes antiinflamatorios naturales, además de darle más sabor a tus platos sin necesidad de añadir azúcares ni salsas procesadas.

- **Almidón resistente para tu intestino:** En días más suaves de entrenamiento, incorpora patata cocida y enfriada o arroz cocido y frío (de la nevera) en alguna comida. Tómalos fríos, ya que así actúan como prebiótico para la mucosa intestinal.

- **Eliminar azúcar y grasas vegetales refinadas:** No tomar azúcar, ni productos procesados, ni grasas vegetales refinadas. Todo lo que no sea AOVE (aceite de oliva virgen extra) o aceite de coco, fuera. Estas

grasas alteran la función celular y generan más inflamación.

- **Semillas:** Para ensaladas, yogures o purés puedes añadir una cucharada de semillas de chía, lino o sésamo, previamente tostadas o remojadas. Aportan grasas saludables, fibra y micronutrientes clave.

- **Evita quemar los alimentos:** No quemar la carne, ni tostar mucho el pan, ni quemar las verduras. Al hacerlo, se generan sustancias proinflamatorias como las aminas heterocíclicas y los AGE's (productos de glicación avanzada).

- **Verduras mejor al vapor o salteadas:** Las verduras, mejor hacerlas al vapor, salteadas o comerlas en crudo. Si las cueces, aprovecha el caldo de cocción para hacer purés y no perder minerales y vitaminas hidrosolubles.

- **Escucha tu cuerpo**: Observa cómo te sientes después de comer. Aprende a escuchar tu cuerpo: si ciertos alimentos te dan energía o, por el contrario, te generan hinchazón, pesadez, gases, ardor o incluso cambios emocionales. Esto también forma parte del proceso de recuperación.

- **Mastica**: Evita comer en piloto automático. Mastica bien, come con atención plena y respira antes de cada comida. El sistema digestivo se regula mejor cuando estás en estado de calma.

La consistencia es más importante que la perfección. No se trata de hacerlo todo perfecto desde el primer día, sino de **crear un entorno nutricional que favorezca la reparación, reduzca el estrés oxidativo y promueva una microbiota intestinal saludable**.

Meditación Guiada Regenerativa: El Lago de sanación

Duración sugerida: 10-15 minutos
Postura: Acostado o sentado en una posición cómoda, con la espalda recta y los ojos cerrados. Intentar que sea en una superficie semirigida por ejemplo esterilla en el suelo. No me gusta hacerlo en la cama para no asociarlo con el descanso y domir.

Inicio – Respiración y conexión
Cierra los ojos suavemente.

Tomate el pulso y o sintiendo el corazón.
Toma una inhalación profunda por la nariz en cuatro pulsaciones… y suéltala lentamente por la boca o nariz en ocho pulsaciones. (sino puedes sentir lo latidos cuenta en segundos)

Vuelve a inhalar… y exhala despacio.
Hazlo una vez más…
Permite que tu cuerpo comience a relajarse con cada exhalación.

Siente el peso de tu cuerpo apoyado sobre el suelo o el respaldo.
Relaja la mandíbula, los hombros, el abdomen.
Simplemente observa tu respiración… sin modificarla.
Estás presente. Estás aquí.

Entrando al lago
Ahora imagina que estás frente a un lago cristalino.
Es un lago muy especial: sus aguas son frías, puras, con un gran poder regenerador.

Visualiza cómo vas entrando lentamente en el lago.
Primero los pies…
Nota cómo el frío empieza a envolverlos. No es un frío molesto, es revitalizante.

Después las piernas…
Sientes cómo el agua enfría suavemente los músculos, los tejidos…
Luego la pelvis, el abdomen…
Todo tu cuerpo comienza a sentirse acolchado, adormecido, como si cada célula se desconectara un momento del ruido exterior.

Siente cómo te sumerges hasta los hombros…
Y finalmente, cómo el agua toca tu rostro.
Todo tu cuerpo está dentro del lago.
Respira lento. Siente el efecto del frío regenerador envolviendo la zona lesionada…
Imagina cómo esta agua calma, desinflama, relaja y sana.

Salida del lago y calor interno
Ahora, visualiza cómo sales poco a poco del lago.
Paso a paso, el cuerpo comienza a retomar su temperatura natural.
Sientes un calor suave que va subiendo desde los pies… hacia las piernas… la pelvis… el abdomen…
Ese calor interno activa la circulación, revitaliza los tejidos.

La zona lesionada ahora está más suelta, más ligera…
Más fluida.
Tu cuerpo está haciendo lo que tiene que hacer. Confía.

Integración y gratitud
Lentamente, vuelve a llevar la atención a tu respiración.
Inhala profundo… y exhala.
Siente tu cuerpo aquí y ahora.
Agradece por este momento contigo. Por tu cuerpo, que se esfuerza cada día por volver al equilibrio.
Puedes llevar una mano a la zona afectada y repetir mentalmente:
“Confío en mi cuerpo. Estoy sanando. Cada día estoy mejor.”



Cuando estés listo, comienza a mover los dedos de las manos, los pies…
Y abre los ojos suavemente.

BIBLIOGRAFIA.

Afremow, J. (2014). *La mente del campeón: Cómo pensar, entrenar y prosperar como un atleta de élite*. Urano.

Campayo, J. G., & Demarzo, M. (2016). *Mindfulness: Nuevo manual práctico*. Alianza Editorial.

Corbera, E. (2013). *Curación a través de Un Curso de Milagros*. El Grano de Mostaza.

Decety, J., & Grèzes, J. (2006). The power of simulation: Imagining one's own and other's behavior. *Brain Research, 1079*(1), 4–14.

Dispenza, J. (2012). *Dejar de ser tú: La mente crea la realidad*. Urano.

Fernández, S. (2012). *Vivir con abundancia*. Instituto Pensamiento Positivo.

Goulston, M. (2010). *¡Solo escucha!: Descubre el secreto para influir en los demás*. Empresa Activa.

Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 31–44.

Krishnananda, J. (1995). *De la codependencia a la libertad: Cara a cara con el miedo*. Editorial Gaia.

Sansó, R. (2020). *El código de la manifestación*. Editorial Obelisco.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support, and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(2), 360–370. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.360

Vealey, R. S. (2007). Mental skills training in sport. En G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3.ª ed., pp. 287–309). Wiley.



Obra registrada. Todos los derechos reservados. Ignacio González García, 2025.