



## CONOCIMIENTO DE AUTOLESIONES EN EL DEPORTE: MIRADA EDUCATIVA PARA PREVENIR Y ACOMPAÑAR

### KNOWLEDGE OF SELF-INJURY IN SPORT: AN EDUCATIONAL APPROACH TO PREVENTION AND SUPPORT

Yaima Castillo Pumarol <sup>1</sup>

E-mail: [ycpumarol@uclv.cu](mailto:ycpumarol@uclv.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1883-1748>

Yanet Pérez-Surita<sup>1\*</sup>

E-mail: [yanetsurita@uclv.cu](mailto:yanetsurita@uclv.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3220-3000>

Jesús Ríos Garit<sup>1</sup>

E-mail: [jrgarit@uclv.cu](mailto:jrgarit@uclv.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5501-8775>

<sup>1</sup>Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física, Cuba.

\*Autor para correspondencia

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Castillo Pumarol, Y., Pérez-Surita, Y, y Ríos Garit, J. (2025). Conocimiento de autolesiones en el deporte: mirada educativa para prevenir y acompañar. *Revista Conrado*, 21(106), e4733.

#### RESUMEN

Las autolesiones fueron identificadas como un recurso utilizado por los deportistas para gestionar emociones intensas y aliviar temporalmente el malestar emocional y social, lo que evidenció la necesidad de incorporar este fenómeno en el entrenamiento deportivo desde una perspectiva educativa y preventiva. El estudio tuvo como propósito explorar los conocimientos que entrenadores y deportistas adolescentes poseían sobre las autolesiones, con el objetivo de comprender sus percepciones y experiencias, y aportar una base empírica que orientara futuras intervenciones formativas. La investigación se llevó a cabo mediante un enfoque cualitativo. Se emplearon como técnicas de recolección de datos el autorreporte vivencial y entrevistas semiestructuradas. La muestra estuvo compuesta por 38 jugadoras de balonmano entre 15 y 18 años ( $M = 16.5$ ,  $DE = 1.2$ ) y tres entrenadores deportivos, seleccionados por criterios de conveniencia y disponibilidad, con consentimiento informado previo. El procesamiento de los datos se realizó con la herramienta Atlas.ti 9, lo que permitió efectuar análisis de frecuencias y coocurrencias de códigos. Los resultados revelaron una conceptualización limitada sobre las autolesiones, ausencia de formación en salud mental y reconocimiento indirecto de señales de riesgo. Las jugadoras reportaron vivencias emocionales negativas de ira, disgusto, rechazo, ansiedad y miedo, junto a conductas autolesivas vinculadas a la presión competitiva y a las exigencias del entrenador, llevadas a cabo frecuentemente en zonas corporales fáciles de ocultar. Se concluyó que el conocimiento disciplinar sobre las autolesiones en el

deporte resultó insuficiente y que se requirió incorporar contenidos de educación emocional en la formación de entrenadores y deportistas. El estudio ofreció una mirada innovadora para la prevención de conductas autolesivas en contextos deportivos cubanos.

#### Palabras clave:

Autolesiones, Deporte, Educación Emocional, Prevención, Conocimiento.

#### ABSTRACT

Self-injury was identified as a strategy used by athletes to manage intense emotions and temporarily relieve emotional and social distress, highlighting the need to address this phenomenon in sports training from an educational and preventive perspective. The aim of the study was to explore the knowledge that coaches and adolescent athletes had about self-injury, in order to understand their perceptions and experiences and provide an empirical foundation to guide future educational interventions. The research was conducted using a qualitative approach. Data collection techniques included experiential self-reporting and semi-structured interviews. The sample consisted of 38 female handball players aged 15 to 18 years ( $M = 16.5$ ,  $SD = 1.2$ ) and three sports coaches, selected based on convenience and availability criteria, with prior informed consent. Data were processed using Atlas.ti 9, which enabled frequency and code co-occurrence analyses. The results revealed a limited conceptual understanding of self-injury, a lack of mental health training, and indirect recognition of risk signals. The athletes reported



negative emotional experiences such as anger, disgust, rejection, anxiety, and fear, along with self-injurious behaviors linked to competitive pressure and coach demands, often carried out on body areas that were easy to conceal. It was concluded that disciplinary knowledge about self-injury in sports was insufficient and that emotional education content should be incorporated into the training of coaches and athletes. The study offered an innovative perspective for the prevention of self-injurious behaviors in Cuban sports contexts.

#### Keywords:

Self-Injury, Sport, Emotional Education, Prevention, Knowledge

### INTRODUCCIÓN

Las autolesiones no suicidas (ANS) constituyen una conducta que merece especial atención en el ámbito educativo, debido a su creciente prevalencia entre adolescentes y jóvenes. Comprender sus causas, manifestaciones y posibles abordajes es fundamental para promover entornos de acompañamiento, prevención y apoyo emocional. Estas conductas, entendidas como actos deliberados de daño corporal sin intención letal (Xiao et al., 2022), se vinculan comúnmente con la regulación emocional y la expresión del malestar psicológico en contextos de presión o conflicto.

Estas conductas suelen manifestarse a través de cortes superficiales en la piel, siendo este el método más común reportado. Se atribuye la realización de estas lesiones a un mecanismo de alivio o disminución de emociones negativas, forma de autocastigo o necesidad de refuerzo social positivo (Ferreiro et al., 2023).

Aunque la mayoría de las investigaciones se han centrado en entornos escolares y clínicos, el ámbito deportivo comienza a ser reconocido como un espacio donde las ANS pueden manifestarse, particularmente en deportistas sometidos a altas exigencias. La presión por el rendimiento, las demandas de entrenadores, los topes competitivos, las lesiones y la escasa formación en salud emocional constituyen factores que incrementan el riesgo de estas conductas.

Las conductas autolesivas en estudiantes de nivel secundario pueden entenderse como expresiones de malestar emocional que emergen dentro del entorno educativo, reflejando dificultades en la gestión afectiva, la presión académica y las dinámicas sociales propias de la adolescencia. Estas manifestaciones requieren una atención integral que combine estrategias de prevención,

acompañamiento psicológico y educación emocional, especialmente en contextos escolares (Ancajima y Cortez, 2022).

La investigación sobre autolesiones en contextos deportivos continúa siendo limitada y centrada principalmente en enfoques clínicos, lo que revela una necesidad urgente de incorporar perspectivas interdisciplinarias que integren al igual que en las lesiones, dimensiones educativas, psicológicas y socioculturales.

En este marco, el deporte puede ofrecer un espacio de intervención valioso, no solo para el tratamiento de lesiones físicas, sino también como catalizador de crecimiento personal y emocional. Tal como se ha documentado en el proceso de rehabilitación física de atletas, donde emergen competencias como la resiliencia, el control emocional y autorreflexión, este enfoque puede extrapolarse al abordaje psicoeducativo de las autolesiones en adolescentes, favoreciendo el desarrollo de herramientas emocionales y sociales. La convergencia entre ambas áreas enfatiza la importancia del apoyo social, la autorregulación afectiva y el establecimiento de metas personales, convirtiendo tanto el ámbito educativo como el deportivo en escenarios potenciales para la transformación personal.

En el deporte, la relación entre las emociones, habilidades psicológicas y el riesgo de lesión ha sido documentada por (Ríos Garit y Pérez Surita, 2020; Ríos Garit et al., 2024).

Las creencias implícitas sobre el rendimiento y el éxito, como señalan Suárez et al. (2022), pueden condicionar respuestas inadaptadas ante la frustración, lo que refuerza la necesidad de trabajar sobre la mentalidad y el afrontamiento, aspecto que es ampliado por Calviño y Iglesias (2023), al referir que el control se presenta como una herramienta clave para promover la autovaloración, la resiliencia y el bienestar integral. La convergencia de estos estudios advierte la urgencia de implementar programas interdisciplinarios que integren el desarrollo emocional, la prevención de autolesiones y la regulación de emociones en adolescentes (Vargas, 2025).

No obstante, se advierte una carencia de estudios específicos sobre fenómenos emergentes en el deporte cubano, como las autolesiones, y es recogida en los centros provinciales de Medicina del deporte como problemas de conducta, fenómeno que viene ocurriendo desde 2022. Abordar este tema desde una mirada educativa y preventiva resulta urgente para fortalecer la salud mental y el bienestar de los deportistas (Hermoso et al., 2024).

Las ANS son conductas a tener en cuenta desde las instituciones educativas y la familia, especialmente durante

la adolescencia y juventud, etapas donde el desarrollo emocional y social es vulnerable. Este fenómeno está reconocido como un mecanismo para regular emociones negativas y aliviar momentáneamente el dolor emocional y social, subrayando la necesidad de comprender y abordar las ANS desde diversos enfoques, incluido el educativo deportivo.

Los autores Klemmer et al. (2017) encontraron que el sentido de pertenencia escolar es uno de los activos más significativos para prevenir la autolesión en adolescentes. Los adolescentes que reportaron una baja conexión con su escuela tuvieron más probabilidades de autolesionarse que aquellos con alta pertenencia escolar. Además, el estudio destaca que una cultura escolar positiva, el apoyo emocional de docentes y la comunicación abierta con adultos en el entorno educativo pueden reducir significativamente el riesgo de autolesión. Estos hallazgos respaldan la implementación de programas de educación emocional, intervenciones psicosociales y el fortalecimiento del clima institucional como estrategias efectivas dentro del sistema educativo.

La práctica del deporte de alto rendimiento puede ofrecer beneficios emocionales y sociales, sin embargo, también expone a los atletas a riesgos como la presión competitiva, el perfeccionismo y la exigencia estética, factores asociados con autolesiones físicas y digitales. Krochmal et al. (2025) advierten que, en contextos vulnerables, incluso los atletas pueden incurrir en conductas autolesivas en línea como forma de expresión emocional o búsqueda de validación.

En contextos deportivos paralímpicos, la práctica conocida como boosting representa una forma especializada de autolesión intencional que busca inducir una respuesta fisiológica, incrementando temporalmente el rendimiento físico de los atletas. Este fenómeno, aunque asociado a la mejora competitiva, implica riesgos para la salud y amplía la comprensión de la heterogeneidad y funcionalidad de las conductas autolesivas en diferentes poblaciones y contextos.

Un estudio realizado durante los Juegos Paralímpicos de Pekín 2008 por Cao et al. (2023) reportó que el 16,7% de los atletas masculinos encuestados admitió haberse inducido intencionalmente una disreflexia autonómica, una forma de autolesión conocida como boosting para mejorar su rendimiento. De ellos, el 55,5% pertenecía a la disciplina de rugby en silla de ruedas. Estos hallazgos indican que, si bien el deporte puede contribuir a mejorar la calidad de la salud física y mental, también existen

ciertas exigencias deportivas que tienen otros efectos sobre la salud mental de los deportistas (Brayton & Helstein, 2019).

Por su parte, Gancino (2022) analiza cómo el estrés precompetitivo afecta el rendimiento y la estabilidad emocional de futbolistas juveniles, y aunque no menciona autolesiones directamente, sí destaca la necesidad de estrategias de autorregulación emocional para prevenir consecuencias psicológicas negativas. En consecuencia, el Comité Olímpico Internacional al corroborar las lesiones, autolesiones, episodios de ansiedad, depresión y estrés en atletas tras los juegos olímpicos reporta directrices sobre salud mental en deportistas de alto rendimiento.

Aunque en la población general se ha avanzado en la identificación de factores de riesgo, sintomatología y manejo clínico de las autolesiones, la literatura sobre deportistas es limitada. En entornos deportivos, el estrés derivado de la presión competitiva, las exigencias de entrenadores y la carencia de formación en salud mental aumenta el riesgo de conductas autolesivas (Batucan et al., 2025).

Esta creciente evidencia hace indispensable la incorporación de estrategias educativas y programas de prevención orientados a entrenadores y deportistas para fortalecer la regulación emocional y la resiliencia, disminuyendo así la incidencia de autolesiones en contextos deportivos. Por tanto, el presente estudio tiene como objetivo explorar los conocimientos que poseen entrenadores y jugadoras de balonmano sobre las autolesiones. Esta exploración contribuye a la elaboración de estrategias formativas que fomenten la prevención, el acompañamiento y el desarrollo integral de los atletas.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, orientado a explorar el nivel de conocimiento que poseen entrenadores y jugadoras de balonmano acerca de las autolesiones. Se emplearon técnicas como el autorreporte vivencial y la entrevista semiestructurada. La muestra estuvo conformada por 38 jugadoras de balonmano y tres entrenadores, seleccionados por conveniencia y disponibilidad en el período precompetitivo del macrociclo de entrenamiento 2024-2025 de las selecciones juveniles de balonmano de Matanzas, Granma y Villa Clara, con consentimiento informado. La participación fue de manera voluntaria y no se ofrecieron incentivos a los participantes.

Para dar cumplimiento al objetivo del estudio se empleó un muestreo de tipo intencional, no probabilístico, bajo los siguientes criterios de selección:

- Inclusión: jugadoras de balonmano de la categoría juvenil de las selecciones de Matanzas, Granma y Villa Clara de edades comprendidas entre los 15 y 18 años que dieran su consentimiento para participar en el estudio. Tres entrenadores de las provincias seleccionadas.
- Exclusión: presencia de alteraciones psiquiátricas y/o psicológicas diagnosticadas.
- Salida: abandono voluntario y cuestionarios incompletos.

#### Materiales

**Autorreporte Vivencial:** Esta escala fue validada por Fernández-Castillo et al., 2013 con el objetivo obtener una evaluación cualitativa de la fluctuación de las experiencias emocionales negativas en la vida cotidiana de las personas. Consta de 14 ítems que reflejan tres tipos de estados afectivos negativos: vivencias negativas depresivas (tristeza, apatía, sufrimiento, abatimiento y angustia), vivencias negativas de ira- disgusto-rechazo (irritabilidad, enfado, rechazo y desprecio) y vivencias negativas de ansiedad- temor (inquietud, desconfianza, miedo, inseguridad y ansiedad). Se pregunta a los participantes con qué intensidad han sentido cada uno de los estados afectivos negativos en los últimos años. Las respuestas se dan en una escala tipo Likert de 1 (poco) a 3 (intensamente).

**Entrevista semiestructurada:** Permite explorar conocimientos, experiencias, opiniones. Esta variante parte de preguntas abiertas a partir de un guión previamente preparado y se aplicó a los entrenadores deportivos como agentes educativos para identificar los conocimientos sobre las autolesiones en deportistas.

El análisis de datos se llevó a cabo utilizando la herramienta ATLAS.ti 9, que permitió desglosar códigos y redes semánticas para sistematizar la información, seguido de la triangulación de datos para estructurar mejor los resultados. La integración de estadísticas descriptivas derivadas del conteo de códigos en Atlas.ti 9 permite visualizar la prevalencia relativa de estas conductas sin perder el enfoque interpretativo propio del paradigma cualitativo. En este sentido, el uso de porcentajes no busca generalizar, sino ilustrar patrones emergentes que enriquecen la comprensión del fenómeno (Sybing, 2023).

## RESULTADOS-DISCUSIÓN

Los hallazgos del presente estudio, obtenidos mediante análisis cualitativo revelan la vinculación entre las vivencias emocionales negativas y las conductas autolesivas en las jugadoras adolescentes de balonmano. La codificación abierta permitió identificar seis categorías temáticas recurrentes: deporte, relaciones interpersonales, familia, estudio, vivencias existenciales y salud. Estas categorías emergieron de los autorreportes vivenciales y entrevistas semiestructuradas, y fueron posteriormente agrupadas mediante codificación axial y selectiva.

Aunque el enfoque metodológico fue cualitativo, se incorporaron estadísticas descriptivas derivadas del conteo de frecuencias de códigos, lo cual permitió visualizar la magnitud del fenómeno. Por ejemplo, el 78,9% de las jugadoras (n=30) reportaron conductas de cortarse la piel, mientras que 36,8% (n=14) se golpeaban contra objetos duros. Estas cifras no pretenden generalizar, sino ilustrar la prevalencia relativa de ciertas conductas dentro del grupo estudiado.

El deporte emergió como la categoría más vinculada a la autolesión, con emociones como ansiedad, miedo, disgusto e ira-rechazo. Las verbalizaciones reflejan una presión intensa por el rendimiento, el temor al fracaso y la percepción de no cumplir expectativas. Las relaciones interpersonales y familiares también mostraron una alta carga emocional, con sentimientos de rechazo, inseguridad y abatimiento que desencadenaban conductas autolesivas como cortarse o morderse.

El análisis cualitativo realizado permitió establecer relaciones significativas entre las vivencias emocionales negativas reportadas en el autorreporte vivencial y las conductas autolesivas manifestadas por las jugadoras. Las respuestas fueron recodificadas y agrupadas en seis categorías temáticas: familia, relaciones interpersonales, deporte, vivencias existenciales, estudio y salud Tabla 1

Tabla 1. Categorías temáticas y emociones asociadas a conductas autolesivas

Categoría Temática	Emociones Predominantes	Conductas Autolesivas Relacionadas
Deporte	Ansiedad, miedo, disgusto, ira-rechazo	Cortarse, golpearse, morderse
Relaciones	Rechazo, inseguridad	Cortarse, golpearse, morderse uñas
Familia	Disgusto, abatimiento	Cortarse, morderse, golpearse
Estudio	Abatimiento, ansiedad	Golpearse, morderse uñas
Existenciales	Desconfianza, apatía, disgusto	Cortarse, golpearse, autolesiones por vacío emocional
Salud	Miedo, ansiedad	Rascado compulsivo, autolesión por temor

Fuente: Elaboración propia

A continuación, se presentan las verbalizaciones más representativas obtenidas de la entrevista semiestructurada: “Me sentía muy presionada por el entrenador, y a veces me cortaba en los brazos donde nadie lo pudiera ver.” (Jugadora 12); “Cuando perdíamos un partido importante, sentía que no valía nada. Me encerraba y me golpeaba contra la pared.”(Jugadora 7); “Mi mamá me decía que no servía para nada. Me mordía las uñas hasta sangrar para calmar la rabia.” (Jugadora 3); “Mi pareja y a veces hasta mi entrenador me ignoraban constantemente, tenía resultados y me exigían. Me cortaba en las piernas para liberar la angustia.” (Jugadora 15); “La ansiedad antes de los exámenes y la presión por la competencia me hacía sentir atrapada. Me golpeaba la cabeza contra el escritorio.” (Jugadora 21); “No entendía el sentido de mi vida. Me sentía vacía y me autolesionaba para sentir algo.” (Jugadora 9); “Tenía miedo de enfermarme, de que me dijeran que no estaba bien y me regañaran delante de los demás. Me rascaba compulsivamente hasta hacerme heridas.” (Jugadora 18); “El rechazo de mis compañeras me hacía sentir invisible porque yo sentía que podía realizar el tiro. Me cortaba los muslos para liberar el dolor.”(Jugadora 6); “Me sentía insegura en el equipo, las cargas del entrenamiento podían hacerlas, pero no sabía si podía clasificar”. Me golpeaba los brazos con fuerza para castigarme. (Jugadora 22): “La presión en el docente era fuerte, por un lado, la familia y por otro los profesores, trabajos, pruebas”. Me mordía los dedos hasta que sangraban.” (Jugadora 30)

La herramienta de análisis de coocurrencias mostró que los códigos “ansiedad” y “cortarse” coocurrieron en el 65% de los documentos analizados. Esta visualización permitió identificar que el deporte y las relaciones interpersonales son los contextos más vinculados a la autolesión.

Las entrevistas realizadas a los entrenadores permitieron identificar patrones discursivos relevantes. Se codificaron expresiones que reflejan:

Desconocimiento terminológico: La mayoría de los entrenadores no reconocen el término “autolesiones” ni su significado.

Reconocimiento indirecto: Algunos entrenadores mencionan haber observado conductas preocupantes, como aislamiento, cambios de humor o marcas físicas, pero no las asocian con autolesiones.

Minimización del fenómeno: Un entrenador llegó a referirse a estas conductas como parte del “prearranque”, sugiriendo que podrían ser manifestaciones normales de tensión previa a la competencia.

Ausencia de protocolos: No se identificaron estrategias claras de intervención ni canales institucionales para abordar estos casos.

Inseguridad profesional: Los entrenadores expresan dudas sobre cómo actuar, temen agravar la situación o no ser tomados en serio por las familias o instituciones.

Los códigos más frecuentes fueron: desconocimiento, preocupación, normalización, inseguridad, observación indirecta, y falta de formación.

Los resultados del análisis cualitativo evidencian que las conductas autolesivas en jugadoras de balonmano están estrechamente vinculadas a vivencias emocionales negativas, especialmente en los contextos de deporte y estudio. Las verbalizaciones muestran que emociones como ansiedad, miedo, disgusto y rechazo emergen con fuerza en situaciones de presión competitiva y académica, desencadenando conductas como cortarse, golpearse o morderse. El 78.9%





de las participantes reportaron cortarse la piel como forma de autolesión, seguido por golpes contra objetos duros (36.8%), lo que confirma la prevalencia de estas prácticas como mecanismos de afrontamiento emocional.

La autolesión se configura como una estrategia de regulación afectiva ante contextos de alta exigencia, estas conductas permiten aliviar estados emocionales intensos cuando los adolescentes carecen de recursos adaptativos. Esta lógica se refuerza con el modelo explicativo de Bautista Hernández et al. (2021), quienes identificaron que la desregulación emocional y los estilos de afrontamiento evitativos son predictores significativos de la autolesión en adolescentes mexicanos.

Aunque tradicionalmente se ha considerado el deporte como un espacio protector para el desarrollo emocional de los jóvenes, los hallazgos del presente estudio sugieren que puede convertirse en un escenario de vulnerabilidad emocional cuando se combina con exigencias de rendimiento, presión externa y conflictos interpersonales. En este sentido, las verbalizaciones de las participantes reflejan una alta carga emocional en el contexto deportivo.

Sin embargo, es importante destacar que el deporte también puede constituirse en un espacio de protección emocional si se implementan estrategias institucionales adecuadas. La creación de entornos educativos que promuevan el acompañamiento psicológico, la formación en habilidades socioemocionales y la apertura al diálogo sobre el malestar emocional puede transformar el deporte en una herramienta de resiliencia. En este marco, las instituciones educativas tienen un papel fundamental en la detección temprana de conductas autolesivas y en la promoción de prácticas deportivas que integren el bienestar emocional como eje transversal.

La investigación también revela que las mujeres que practican deportes individuales presentan mayores niveles de ansiedad y depresión que aquellas en deportes de equipo (Agustín-Sierra y Aparicio-García, 2022), y que la conformidad con normas de género puede agravar el malestar psicológico en deportistas femeninas. Aunque estudios previos han enfatizado el papel del entorno familiar como principal desencadenante (Claes y Vandereycken, 2007), los resultados actuales sugieren que los espacios institucionales como el deporte y la escuela también pueden actuar como catalizadores de malestar emocional. Esta diferencia puede explicarse por el perfil específico de las participantes, quienes están inmersas en dinámicas de alto rendimiento que demandan control emocional constante.

La coocurrencia entre emociones negativas (ansiedad, disgusto, miedo) y conductas autolesivas se confirma en

estudios como el de Agüero et al. (2018), que destacan la necesidad de regulación emocional ante situaciones de estrés. Asimismo, identificaron que las autolesiones en adolescentes se producen principalmente en contextos de conflicto con el mundo adulto, y que los cortes en la piel funcionan como marcas simbólicas del sufrimiento compartido entre pares, transformándose en elementos de identidad, pertenencia y comunicación emocional.

Los resultados del presente análisis permiten afirmar que la autolesión no debe entenderse como un fenómeno exclusivamente clínico, sino como una respuesta adaptativa ante la dificultad para gestionar emociones en contextos de presión. En este sentido, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de generar espacios seguros, emocionalmente sostenibles y pedagógicamente sensibles, que reconozcan la complejidad del sufrimiento adolescente y promuevan el deporte como un recurso de salud integral.

La triangulación entre verbalizaciones, codificación temática y frecuencias permitió construir una narrativa sólida sobre cómo las jugadoras gestionan el malestar emocional a través de la autolesión. Este patrón sugiere que las conductas autolesivas no son actos aislados, sino respuestas complejas a contextos emocionales adversos.

Se evidencia una brecha significativa entre la realidad emocional de las atletas y la preparación de los entrenadores para abordarla. La literatura señala que las autolesiones en adolescentes deportistas pueden estar vinculadas a presiones competitivas, perfeccionismo y dificultades en la regulación emocional. La falta de conocimiento por parte de los entrenadores limita su capacidad para detectar señales tempranas y ofrecer apoyo adecuado.

La referencia a las autolesiones como parte del “prearranque” revela una normalización preocupante de conductas que podrían indicar sufrimiento psicológico. Esta interpretación puede ocultar el problema y retrasar intervenciones necesarias. Como señalan Whitlock et al. (2011), el desconocimiento institucional contribuye a la perpetuación del estigma y la no atención de la salud mental en contextos deportivos y educativos. Los resultados demuestran que las autolesiones en deportistas se vinculan con la dificultad para gestionar emociones negativas derivadas de situaciones competitivas y de presión externa. La ausencia de programas formativos orientados al afrontamiento de las emociones en equipos deportivos dificulta el reconocimiento temprano y la intervención oportuna de estas conductas.

En este sentido, los hallazgos del presente estudio pueden vincularse con los resultados de Machado-Oliveira

et al. (2023), quienes evidencian que la participación en deportes en equipo se asocia con una menor prevalencia de ideación suicida y síntomas de trastornos mentales en adolescentes. Esta relación permite inferir que, si bien el balonmano puede convertirse en un escenario de vulnerabilidad emocional bajo condiciones de alta exigencia, también posee un potencial preventivo frente a conductas autolesivas cuando se promueve un entorno institucional que favorezca el sentido de pertenencia, la interacción social y el desarrollo de habilidades emocionales. Por tanto, el deporte no debe entenderse únicamente como un espacio de riesgo o protección, sino como un contexto dinámico cuya influencia sobre la salud mental depende de las condiciones psicosociales que lo atraviesan.

## CONCLUSIONES

La presente investigación constituye un aporte al conocimiento sobre las autolesiones en el contexto deportivo que es educativo por excelencia, al explorar las percepciones y experiencias de entrenadores y deportistas adolescentes. Los hallazgos evidencian que las jugadoras reportan vivencias emocionales negativas de ira, disgusto, rechazo, ansiedad y miedo, estrechamente vinculadas a la presión competitiva, lo que sugiere que las conductas autolesivas pueden emerger como mecanismos de afrontamiento ante exigencias emocionales no gestionadas adecuadamente. Este enfoque permite comprender las autolesiones no como fenómenos aislados, sino como respuestas contextualizadas dentro de dinámicas de alto rendimiento, lo que abre nuevas posibilidades para el diseño de intervenciones preventivas y de acompañamiento psicológico en el ámbito deportivo.

Desde una perspectiva transversal, los resultados obtenidos ofrecen implicaciones que trascienden el deporte, siendo aplicables a otros entornos juveniles caracterizados por altos niveles de exigencia, como el ámbito académico. La identificación de factores emocionales y sociales asociados a las autolesiones permite orientar futuras líneas de investigación hacia el análisis comparativo entre deportes, la incorporación de enfoques longitudinales, y el estudio del papel de las redes de apoyo en la mitigación de estas conductas. En conjunto, el estudio contribuye al desarrollo de estrategias integrales para la promoción del bienestar emocional en adolescentes, posicionando el conocimiento generado como base para intervenciones contextualizadas y transferibles a múltiples escenarios formativos.

Atendiendo a los hallazgos resulta urgente incorporar formación en estos temas en los programas de capacitación y superación de los entrenadores. Además, se recomienda establecer protocolos de actuación y redes de apoyo

interdisciplinarias que incluyan psicólogos deportivos, orientadores y profesionales de los centros provinciales de Medicina deportiva.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agüero, G., Medina, V., Obradovich, G., & Berner, E. (2018). Comportamientos autolesivos en adolescentes: Estudio cualitativo sobre características, significados y contextos. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 116(6), 394–401. <https://doi.org/10.5546/aap.2018.394>
- Agustín-Sierra, N. y Aparicio-García, M. E. (2022). Salud mental y normas de género en mujeres deportistas: deportes individuales vs equipo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 8(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2023a6>
- Ancajima Carrasco, B. A. y Cortez Vidal, M. S. (2022). Conductas Autolesivas en Estudiantes del Nivel Secundario de una Institución Educativa Pública. *Revista de Investigación Psicológica*, (28), 53-66. <https://doi.org/10.53287/sdhk5564oc21f>
- Batucan, H. J. S., Panganiban, T. D., Rojas, F. H., Hanief, Y. N., Gabunilas, J. M. C. M., De la Cruz, L. A., & Lalog, R. C. N. (2025). El papel mediador de las emociones deportivas en las creencias implícitas y la fortaleza mental de los atletas. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 11(3), 1–22. <https://doi.org/10.17979/sportis.2025.11.3.11863>
- Bautista Hernández, G. B. H., Vera Noriega, J. A., Machado Moreno, F. A., y Rodríguez Carvajal, C. K. (2021). Depresión, desregulación emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes con conductas de autolesión. *Acta Colombiana de Psicología*, 25(1), 137–150. <https://doi.org/10.14718/ACP.2022.25.1.10>
- Brayton, S. y Helstein, M. T. (2019). The athlete's body and the social text of suicide. En M. Ventresca & M. G. McDonald (Eds.), *Sociocultural examinations of sports concussions* (pp. 132–150). Routledge.
- Calvino, D. y Iglesias, D. (2023). Características de las habilidades psicológicas de ejecución deportiva en atletas juveniles de Baloncesto. *Ciencia Y Actividad Física*, 10(1), 33–42. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8144642>
- Cao, P., Weibel, I., y Ramírez, J. (2023). Boosting: Autolesión como una forma de dopaje dentro de los deportes paralímpicos. *Doble Espacio – Revista de Periodismo*. <https://doble-espacio.uchile.cl/2023/10/30/boosting-autolesion-como-una-forma-de-dopaje-dentro-de-los-deportes-paralimpicos/>
- Claes, L. & Vandereycken, W. (2007). Self-injurious behavior: differential diagnosis and functional differentiation. *Comprehensive psychiatry*, 48(2), 137–144. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2006.10.009>

- Fernández-Castillo, E., Rodríguez-Martín, B. C., Grau-Ávalo, J., Montiel-Castillo, V. E., y Toledo-Bada, Y. (2013). Validación concurrente del Autorreporte vivencial. *Medicentro Electrónica*, 17(4), 151-158.
- Ferreiro, D., López, K., Núñez, V., González, N., y Boix, A. I. (2023). Autolesiones no suicidas: abordaje integral desde el primer nivel de salud y sector educativo. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 94(Supl. 1), e404. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-12492023000201404](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492023000201404)
- Gancino Bustamante, N.A., (2022). *Revisión sistemática sobre el stress pre-competitivo y sus manifestaciones en jugadoras de fútbol*. [Trabajo de titulación modalidad Artículo Profesional de Alto Nivel]. Universidad Central del Ecuador. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/ccb616c3-6a50-41ac-b88c-bd1a6d875c29>
- Hermoso, M., Ordóñez, A., y Núñez, M. (2024). Salud mental y deportistas de élite: revisión bibliográfica. *Revista Científica SANUM*, 8(2), 80–92. <https://revistacientificasanum.com/vol-8-num-2-abril-2024-salud-mental-y-deportistas-de-elite-revision-bibliografica/>
- Klemmer, E., Brooks, F. M., Chester, K. L., Magnusson, J., & Spencer, N. (2017). Self-harm in adolescence: protective health assets in the family, school and community. *International journal of public health*, 62(6), 631–638. <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0900-2>
- Krochmal, K., Kujawa, A., Stepniak, K., Wilk, J., Krzeszowska, P., Kuźma, R., & Zajaczkowski, J. (2025). Digital Self-Harm Among Adolescents - a literature review. *Journal of Education, Health and Sport*, 82, 60375. <https://doi.org/10.12775/JEHS.2025.82.60375>
- Machado-Oliveira, L., Oliveira da Silva, A., Farah, B. Q., Souza Leão, I. C., Souza, F. T. C., Santiago, F. L., & Diniz, P. R. B. (2023). Team sports as a protective factor against mental health problems and suicidal ideation in adolescents. *Salud mental*, 46(4), 177-184. <https://doi.org/10.17711/sm.0185-3325.2023.022>
- Ríos Garit, J. y Pérez Surita, Y. (2020). Relaciones entre habilidades psicológicas y lesiones deportivas en softbolistas cubanas de élite. *Acción Psicológica*, 17(1), 91-102. <https://doi.org/10.5944/ap.17.1.26607>
- Ríos Garit, J., Berengüí Gil, R., Solé Cases, S., Pérez-Surita, Y., Cañizares-Hernández, M., y Cárdenas Rodríguez, R. (2024). Ansiedad, estados de ánimo y habilidades psicológicas en jóvenes deportistas lesionados en proceso de rehabilitación. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a10>
- Sybing, R. (2023). *Creación de un libro de códigos para la investigación cualitativa*. ATLAS.ti Research Hub. <https://atlasti.com/es/research-hub/libro-codigo-investigacion-cualitativa>
- Suárez Armas, S., Cañizares Hernández, M., y Carvajal Veitía, W. (2022). Actitudes y creencias de deportistas cubanos de alto rendimiento sobre el dopaje. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 136-155. <https://doi.org/10.6018/cpd.485361>
- Vargas Conde, K. A. (2025). *Características de las autolesiones no suicidas en deportistas juveniles de balonmano*. [Tesis de Licenciatura, no publicada]. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas.
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Purington, A., Eckenrode, J., Barreira, P., Baral Abrams, G., & Knox, K. (2011). Nonsuicidal self-injury in a college population: General trends and sex differences. *Journal of American College Health*, 59, 691-698. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.529626>
- Xiao, Q., Song, X., & Huang, X. (2022) Global prevalence and characteristics of non-suicidal self-injury between 2010 and 2021 among a non-clinical sample of adolescents: A meta-analysis. *Front. Psychiatry*, (13), 912441. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.912441>