



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

DOCUMENTACIÓN

200712901

TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN Y RELAJACIÓN EN EL DEPORTE

**Aplicación de técnicas de relajación
en lesiones deportivas**

M^a ANTONIA MARTOS MORENO

Licenciada en Psicología

**Almería
29 y 30 de junio de 2007**

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

Viejo proverbio: “Unas personas quieren ir al cielo, mientras que otras quieren escuchar diez conferencias sobre cómo ir al cielo”.

Presentación del trabajo

Sesión teórica: Introducción a las técnicas de relajación
Cómo trabajar en caso de lesiones deportivas
Consejos o pautas a tener en cuenta

Sesión práctica: Realización de una sesión de relajación completa
Realización de una sesión de relajación parcial
Ejercicios de práctica en este tema
Consejos prácticos

1. PRESENTACIÓN

Antes de comenzar con el programa arriba expuesto haremos un breve recorrido para situarnos en el por qué de esta técnica como base para la intervención del trabajo con lesiones

A pesar de ser ésta una disciplina joven intentaremos centrarnos en cómo, a través de esta disciplina, se trabaja la recuperación de las lesiones deportivas, por medio de las diferentes técnicas que os vamos a presentar; centrándonos en este caso en la relajación, vista ésta tanto desde el ámbito de la prevención como en el de la recuperación, con el objetivo de conseguir que disminuya el riesgo de lesiones o, una vez producidas éstas, intentar que tengan una evolución lo más favorable posible.

Para ello, en ese curso vamos a centrarnos en una *parte teórica* donde analizaremos la psicología del deporte como un medio para la recuperación, analizando las variables psicológicas más importantes y centrándonos en el estrés como factor principal, para luego pasar a analizar el concepto de relajación y las técnicas más conocidas.

Dejaremos para el curso la *sesión práctica*, que irá dirigida a la realización de una sesión de relajación completa, una sesión de relajación parcial y distintos ejercicios de práctica. Finalizaremos la sesión práctica con *consejos prácticos* a tener en cuenta y alguna de las lecciones personales aprendidas en este tema a lo largo de mi trayectoria como psicóloga de distintas federaciones deportivas.

2. SESIÓN TEÓRICA

Introducción

Partiremos de la idea de que tanto la herencia genética como los componentes orgánicos, el temperamento, el umbral de tolerancia al dolor, el esquema corporal y el grado de autoestima, entre otros factores, interactúan produciendo una determinada actitud, o una predisposición específica ante una lesión.

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

Por ello pensamos que ante un deportista lesionado no habría que limitarse a remediar la dolencia (que es el efecto), sino que además nos ayudaría conocer algunas de las implicaciones psicológicas que la lesión tiene para esa persona: entender primero la perspectiva del deportista ante la lesión, incluso el significado que tiene para él, así como el impacto que la lesión ha tenido en su vida, nos permite conocer los diferentes modos en los que los individuos tratan con la lesión deportiva. O sea, cómo o por qué actúan de una determinada manera y no de otra.

Lesiones deportivas: desde la psicología del deporte

Entendemos la lesión deportiva como uno de los obstáculos más importantes para el exitoso rendimiento de un deportista. Ésta es una fuente de tensión, dolor, dudas y sufrimiento para él. En un deportista profesional o amateur observamos que se produce un doble efecto en caso de lesión deportiva:

1. Dolor y disfunción física
2. Factores de orden psicológico, social, laboral y económico

Como medio de recuperación se vienen utilizando distintas técnicas psicológicas que nos ayudan o facilitan el manejo de la lesión. Y ello es debido a que consideramos que la variable psicológica más relevante en lo referente a las lesiones es *el estrés*. El *estrés* entendido como la respuesta compleja que puede estar presente antes, durante y/o después de la lesión. Partimos de la *conceptualización* del estrés entendido como la consecuencia de nuestra reacción interna ante las cosas que nos suceden y las exigencias que debemos cumplir. Sólo podemos enfrentarnos al estrés considerando sus dos componentes: los acontecimientos y exigencias externos en nuestra vida y nuestra reacción interna ante ellos (y no es sólo el agente que lo produce, como se piensa en muchas ocasiones... esta visión es incompleta).

Entre las muchas definiciones existentes, Selye lo define así: *Estrés es un estado de respuesta, una reacción del organismo a cualquier requerimiento que se le haga*. Para él esta respuesta es inespecífica, ya que la respuesta biológica es siempre del mismo tipo, cualquiera que sea la agresión, y estereotipada porque la respuesta desencadena siempre los mismos mecanismos de adaptación responsables de las diferentes manifestaciones sintomáticas, funcionales u orgánicas adaptadas o inadaptadas.

En una lesión, cuando hablamos de estrés observamos que aparecen dos componentes: la *emocionalidad* y la *autopreocupación*, que son pensamientos relativos al problema, que pueden ser disparados por el estrés y que ellos a su vez lo disparan. Por lo general, las personas saben tratar el estrés que aparece en un contexto determinado, pero ignoran el procedimiento que han de seguir cuando el estrés que experimentan procede de otro distinto (el de la lesión). Es dentro de esta parte donde vamos a introducir las técnicas adecuadas para ello (ver tabla I). Durante el curso haremos un breve repaso por las diferentes técnicas psicológicas que pueden ser aplicadas a la hora de trabajar con lesiones deportivas.

Introducción a las técnicas de relajación

Las técnicas de relajación son un recurso que se puede contextualizar como uno de los medios de recuperación más extendido, debido a su gran utilidad para reducir el estrés e incrementar los pensamientos y sentimientos positivos.

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

Relajación: definición

La relajación es un concepto ampliamente utilizado, que implica la distensión muscular y psíquica con un descenso de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo muscular, que facilita la recuperación de la calma, el equilibrio mental y la paz interior. Son el descenso paulatino de la acción muscular y la tranquilidad psíquica los que generan un estado de bienestar y de salud.

El cuerpo, en su constante trabajo por mantenernos equilibrados, reacciona contrarrestando los excesos de actividad física continuada y la fatiga mental. Nos mantiene inmersos entonces en un pre-estado de tensión interna, que provoca numerosos cambios en nuestras funciones vitales y genera un estado general de alteración física y psicológica, del que apenas somos conscientes hasta que no encontramos en situaciones límites.

Ésta es una de las muchas definiciones que nos encontramos a la hora de hablar de este tema. Nosotros la vamos a entender como *el estado de comodidad física y psicológica que se obtiene con determinadas técnicas*, de tal modo que el gasto energético y metabólico se reduce durante un tiempo a niveles mínimos, produciéndose un bienestar general a través de una estimulación del *sistema nervioso parasimpático*.

La relajación puede considerarse como un *alto en el camino* que se debe realizar tanto como sea posible, pero de una manera especial ante situaciones donde seamos conscientes de que la tensión que hemos acumulado supera los niveles aceptados por nuestro organismo y nos hace perder el control ante una determinada circunstancia.

Jacobson descubrió que entre la ansiedad y la tensión existía una relación neuromuscular excesiva. Las tensiones psicológicas, los pensamientos indeseados, la sobrecarga nerviosa u otros aspectos mentales pueden provocar exceso de tensión muscular. También comprobó que si enseñaba a los sujetos a relajar su musculatura se reducía su ansiedad y su tensión psicológica. En palabras de Jacobson: *No hay ansiedad o angustia sin hipertensión, y sin hipertensión no hay ansiedad o angustia*.

Lo que tratamos al trabajar con deportistas no es sólo que comprendan cómo se debe actuar en casos de estrés, sino que hemos de intentar que los métodos se integren de tal modo en su forma de pensar que recurran a ellos cuando sientan los primeros síntomas.

Técnicas de relajación

Numerosos autores han descrito técnicas muy válidas para inducir de forma autodidacta estados de relajación física. Se destacan los métodos de Jacobson y Shultz, y la sofrología. Sobre todos éstos, y muchos más, podemos encontrar libros que nos ayuden a conocer su metodología, sin olvidar que en determinados casos será muy útil la intervención de un terapeuta para que nos guíe en este proceso de conversión dentro de nosotros mismos (tabla III).

Haremos un repaso por las principales y más conocidas, con el objetivo común de que el deportista controle su nivel de activación y ansiedad. Es fundamental que se practiquen regularmente hasta convertirlas en un hábito.

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

Entre ellas destacamos:

- *Relajación muscular progresiva*. Jacobson la desarrolló en 1934. Descubrió que tensando y relajando sistemáticamente varios grupos musculares y aprendiendo a discriminar y a atender las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación una persona puede eliminar las contracciones musculares y experimentar sensaciones de relajación profunda. Se llama progresiva porque esta técnica avanza de un grupo muscular a otro, nos ayuda a identificar músculos o grupos musculares que están en tensión y a distinguir entre la sensación de tensión y la de relajación.
- *Relajación autógena de Schultz*. En ella se potencia la aparición *por uno mismo* de un estado de relajación. Desarrollada por Schultz con el propósito de que los sujetos aprendan a provocarse ellos mismos las sensaciones corporales a través de la práctica sistematizada de una serie de sugerencias verbales referidas a sensaciones corporales que son manifestaciones de un estado de relajación. Se trata de llevarla a cabo mediante una *concentración pasiva*, en la cual nos abandonamos a experimentar nuevas sensaciones sin hacerlo de una manera formada o con un interés dirigido y forzado.
- *Sofronización simple o relajación dinámica*. Según Caicedo, existe un nivel de conciencia intermedio entre la vigilia y el sueño que denomina *sofroliminal*, al que se llega a través de la relajación corporal progresiva. La técnica conocida como *sofronización simple* tiene como base fundamental el apercebimiento del esquema corporal para poder relajar, a voluntad, todas y cada una de las partes anatómicas del mismo de forma progresiva.
- *Relajación yóguica (savasana)*. La palabra yoga significa *disciplina* y es toda una filosofía existencial íntimamente unida al budismo, a través de una disciplina ascética y de meditación que lleva gradualmente a la supresión de deseos y pasiones induciendo un estado de serenidad espiritual.
- *Relajación china (tai-chi y kai-men)*
 - Tai-chi: consiste en una sucesión de movimientos en unas secuencias relentizadas, que remedan una danza gimnástica cuyo fin es la consecución de un equilibrio mente-cuerpo.
 - Kai-men: realización de movimientos gimnásticos que recuerdan posturas de animales o actos cotidianos.

Esquema de una sesión

Este punto será al que nos dediquemos principalmente en el taller; estableciendo las pautas, metodología, elección de la técnica... (ver tabla IV).

Consejos o pautas a tener en cuenta

- Conocer la historia de la lesión.
- Crear un “clima de confianza” con el deportista
- Como ya hemos dicho con anterioridad, son muchas las técnicas y las formas para lograr relajarnos. Unas físicas, mediante ejercicios; otras de concentración; otras de abstracción, personales, dirigidas, y un largo etcétera. Todas ellas tienen en común

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

la necesidad de un control voluntario o involuntario sobre la respiración, por lo cual el primer paso será conocer alguna de estas *técnicas del control de la respiración*.

- Tenemos que tener en cuenta a la hora de practicar una relajación que ésta se manifiesta en el deportista a tres niveles:
 - Nivel fisiológico: disminución de la tasa cardiaca, disminución de la tensión muscular.
 - Nivel conductual: inactividad, expresiones corporales y faciales que indican falta de tensión.
 - Nivel cognitivo-emociones: sensación de calma, de tranquilidad, de bienestar...
- Evaluación de la sesión (una vez finalizada) para conocer el estado del deportista y sus conclusiones.
- Se debe instruir a los deportistas en el uso de esta técnica por su cuenta, para que ésta se convierta en un hábito.

Queda pendiente llevar a cabo una *sesión práctica*, donde realizaremos:

- Una sesión de relajación completa
- Una relajación parcial
- Ejercicios de práctica en este tema

Consejos prácticos (basados en mi experiencia)

A pesar de que algunos de ellos aparecen en cualquier libro, hago hincapié en los mismos, pues a pesar de todo a veces se pasan por alto.

- Dedicar el tiempo necesario (nunca con prisas).
- No esperar encontrar siempre el lugar apropiado (luminosidad, temperatura...), sino, dentro de lo que se va a encontrar, elegir el más adecuado.
- Debemos ser claros y precisos.
- No dudar ante palabras claves.
- Utilizar un ritmo, timbre de voz apropiado a cada una de las secuencias de la sesión .
- El lenguaje corporal en esta técnica es también importante.
- Nunca debemos finalizar una sesión con una sensación desagradable.
- Comentar las sensaciones que vemos que nos comenta el deportista (no interpretarlas).
- Utilizar un cuestionario de evaluación.
- Contar con un buen vocabulario: éste será preciso, adecuado (según el deporte no podemos utilizar conceptos como: peso, caída...) y será variado (yo, por ejemplo, elaborado una tabla con los conceptos más necesario para esta técnica).
- Nos podemos ayudar de música.

En base a lo manifestado hasta aquí, os propongo lo siguiente: para que os vayáis haciendo una idea, os indico una pautas mínimas a la hora de iniciarse en la práctica, os propongo que cuando recibáis el material hagáis este ejercicio unos cuantos días seguidos y ya me contaréis.

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

- Para concentrarnos totalmente nos colocaremos con la espalda apoyada en el suelo, camilla o similar, rodillas dobladas y separadas unos 20 cm.
- Toda la columna debe estar en contacto con el suelo. No debemos notar signos de tensión en el cuerpo.
- Colocaremos una mano sobre el tórax y otra sobre la parte baja del abdomen.
- Realizaremos unos suspiros voluntarios para predisponernos a un estado de relajación y concentración. Tomamos aire por la nariz y lo dirigimos a la parte más baja del tórax, notando cómo se separan las últimas costillas y se hincha el abdomen. Retenemos el aire 3 segundos, y comenzamos a soltarlo por la boca con los labios levemente cerrados, como si sopláramos suavemente.
- Repetimos, a nuestro ritmo y con tranquilidad, varios ciclos respiratorios durante un tiempo de unos 5-10 minutos. Si notamos sensación de ahogo o mareo, hay que adecuar la frecuencia respiratoria. Observar la propia respiración, sentir el propio ritmo e intervenir en ello, constituye el camino obligado para aliviar el estrés y tensiones.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Balaguer, I. (1994): *Entrenamiento psicologico en el deporte*. Valencia. Albatros.
- Buceta J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid. Dykinson.
- Buceta J. M. *Estrés y rendimiento deportivo: relación entre ambos y alternativas terapeuticas*.
- Cautela, J.R (1978). *Técnicas de relajación*. Barcelona. Martinez Roca.
- Espinosa, M (1986). *Realidad de una ciencia: sofrología. Pasado y presente*. Vol I. Madrid. Egraf. S.A.
- González, J. L.(1992) *Psicología y Deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- McKay, Davis y Fanning, *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*, Ed. Martinez Roca
- Wayne W. Dyer, *Tus zonas mágicas*, Ed. Grijabo
- Davis, McKay y Eshelmnan, *Técnicas de autocontrol emocional*, Ed. Martinez Roca
- Mills, J.W (2001): *Cómo superar el estrés*. Bilbao. Ed. Deusto.
- Material del curso *Máster de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. UNED (1997-1998).

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

| Fases | Momentos | Técnicas psicológicas |
|--------------------------------|--|---|
| Inmovilización | Por una gran tensión, visión negativa de su recuperación. Presencia de dolor. | Habilidades de comunicación Técnicas de relajación Técnicas de visualización Determinación de objetivos |
| Movilización | Recuperación | Habilidades de comunicación Técnicas de relajación y visualización Determinación de los objetivos del programa Mejora de aprendizajes deportivos Apoyo social Mejorar su confianza |
| | Readaptación | Visualizaciones Diálogo interno positivo Determinación de objetivos semanales |
| | Reentrenamiento | Habilidades de comunicación Visualización de inicio Determinación de objetivos Técnicas de relajación |
| Vuelta a la competición | Readaptación | Diálogo interno positivo Determinación de objetivos Técnicas de relajación Visualización progresiva Control de expectativas |

Tabla I. Fases de la lesión y técnicas de recuperación psicológica recomendadas.

| Físicos | Psíquicos | Lesiones deportivas |
|--|---|---|
| 1. Musculatura 2. Aparato circulatorio 3. Aparato respiratorio 4. Aparato digestivo 5. Aparato urológico | Incremento de la fuerza de voluntad Disminución de la agresividad Mayor seguridad en uno mismo Mejor control emocional | Permite modificar un comportamiento inadecuado Transformar actitudes y costumbres Desarrollar la motivación Adecuada para la preparación de competición Mejora progresiva en la calidad del sueño |

Tabla II: Beneficios de la relajación

| | | |
|--|--|--|
| <p>Relajación muscular progresiva (Jacobson, 1934)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tensando y relajando sistemáticamente varios grupos musculares y aprendiendo a discriminar y a atender las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar las contracciones musculares y experimentar sensaciones de relajación profunda. ▪ Esta técnica se llama progresiva porque avanza de un grupo muscular a otro, ayuda a identificar músculos o grupos musculares en tensión y a distinguir entre la sensación de tensión y relajación. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tensar los músculos (5 seg). ▪ Fijar su atención ▪ Relajar los músculos poco a poco ▪ Disfrutar de la sensación agradable (20-30 seg) ▪ Pasando por 7 grandes grupos musculares |
| <p>Relajación autógena de Schultz</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ En ella se potencia la aparición por uno mismo de un estado de relajación. Los sujetos aprenden a provocarse ellos mismos las sensaciones corporales a través de la práctica sistematizada de una serie de sugerencias verbales referidas a sensaciones corporales que son manifestaciones de un estado de relajación. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Relajación de la musculatura voluntaria ▪ Relajación de la musculatura vascular ▪ Regulación del ritmo cardíaco ▪ Regulación de la respiración ▪ Regulación de los órganos abdominales ▪ Regulación temperatura de la región cefálica |
| <p>Sofronización simple o relajación dinámica (Caycedo)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Existe un nivel de conciencia intermedio entre la vigilia y el sueño que se denomina <i>sofroliminal</i>, al que se llega a través de la relajación corporal progresiva. ▪ La técnica conocida como <i>sofronización simple</i> tiene como base fundamental el apereamiento del esquema corporal para poder relajar, a voluntad, todas y cada una de las partes anatómicas del mismo de forma progresiva. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Respiraciones profundas. ▪ Relajación muscular propiamente dicha: ▪ Relajación mental ▪ Desofronización |
| <p>Relajación yóguica (savasana).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ La palabra yoga significa <i>disciplina</i> y es toda una filosofía existencial íntimamente unida al budismo a través de una disciplina ascética y de meditación que lleva gradualmente a la supresión de deseos y pasiones induciendo un estado de serenidad espiritual. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Meditación ▪ Respiraciones profundas, ▪ Contracciones musculares ▪ Estiramientos |
| <p>Relajación china (tai-chi y kai-men)</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tai-chi: consiste en una sucesión de movimientos en unas secuencias ralentizadas que remedan una danza gimnástica cuyo fin es la consecución de un equilibrio mente-cuerpo. ▪ Kai-men. realización de movimientos gimnásticos | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Control de la respiración mediante inspiraciones y espiraciones libres efectuadas durante los ejercicios gimnásticos, acompañadas de concentración en las sensaciones respiratorias. ▪ Control mental del cuerpo mediante la concentración en determinadas zonas. ▪ Relajación |

Tabla III..Técnicas más conocidas de relajación

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

Esquema básico de una sesión de relajación

1. Diálogo / charla pre-relajación

Aquí tenemos que diferenciar si va dirigida a una persona o a un grupo.

- *Individual:* ésta será mas larga, dirigida a la recogida de información. Se trata de llevar a cabo una especie de ficha de evaluación sobre los componentes estresantes, habilidades psicológicas, experiencias vividas...
- *En grupo:* suele ser más breve y meramente informativa.

2. Sesión propiamente dicha

- Ejercicios de respiración
- Paseo por el cuerpo

3. Des-relajación o vuelta a la vigilia

- Reactivación muscular
- Recuperación del estado de vigilia atenta

4. Diálogo / charla post-relajación


- No es ni más ni menos que un intercambio de información para aclarar sensaciones, recabar información para futuras sesiones, evaluar posibles cambios...

ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN

En una posición cómoda (tumbado, sentado), cierra los ojos y dirige tu atención de forma selectiva hacia tu respiración.


Ejercicio 1

Coloca la mano derecha encima del vientre y la izquierda encima del estómago. *Inspira* y trata de llevar el aire a la parte inferior de los pulmones, *hacia el vientre*; percibe cómo se eleva sólo tu mano derecha (no la izquierda ni el pecho).

Repetimos este ejercicio durante tres o cuatro minutos.  Hazlo varias veces.
Descansa dos minutos.

Ejercicio 2

En la misma posición vas a dirigir el aire de cada inspiración *primero hacia el vientre y luego hacia el estómago*, marca dos tiempos distintos, nota cómo sube primero la mano derecha y luego la izquierda.

Repetimos este ejercicio durante tres o cuatro minutos.  Hazlo varias veces.
Descansa dos minutos.

Ejercicio 3

Ahora vas a realizar *una inspiración completa pero marcando tres tiempos diferentes. Dirige el aire primero hacia el vientre, luego al estómago y finalmente hacia*

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

el pecho (no olvides percibir el movimiento de tus manos). No fuerces tu respiración; distribuye el aire hacia las tres zonas.

Repetimos este ejercicio durante tres o cuatro minutos. Descansa dos minutos.



Hazlo varias veces

Ejercicio 4

La inspiración es igual que en el ejercicio anterior; trata de llevar el aire al vientre, estómago y pecho en tres tiempos y *ahora céntrate en la espiración, haz que sea lenta y tranquila*, ayúdate produciendo un pequeño silbido al final de cada espiración, también es útil elevar los hombros en ese momento.

Repetimos este ejercicio durante tres o cuatro minutos. Descansa dos minutos.



Hazlo varias veces

Ejercicio 5

Siguiendo las pautas del ejercicio anterior, inspiramos dirigiendo el aire al vientre, estómago y pecho, pero en esta ocasión lo hacemos en un solo tiempo, continuo, a la vez que atenúamos el silbido.

Repetimos este ejercicio durante tres o cuatro minutos. Descansa dos minutos.



Hazlo varias veces

Ejercicio 6

El ejercicio anterior se debe practicar en distintas situaciones y posiciones, sentado, andando, de pie, etc. de forma que vayas introduciendo esta pauta de respiración.

Técnicas de recuperación y relajación en el deporte

REGISTRO DE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

| Fecha | Hora | Nº pulsaciones/min antes del ejercicio de respiración | Nº pulsaciones/min nada más terminar el ejercicio | Observaciones |
|--------------|-------------|--|--|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |