

Relajación progresiva: procedimiento y criterios de adaptación

La relajación muscular progresiva es un procedimiento de aprendizaje que contrasta tensión y liberación muscular para reconocer sensaciones corporales y practicar una respuesta de relajación. En deporte, su aplicación requiere distinguir el aprendizaje inicial, el uso breve durante la preparación y las adaptaciones necesarias en rehabilitación. Sus secuencias publicadas son propuestas de entrenamiento, no una dosis universal ni una autorización para contraer una zona lesionada.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 26 min · 5599 palabras de cuerpo

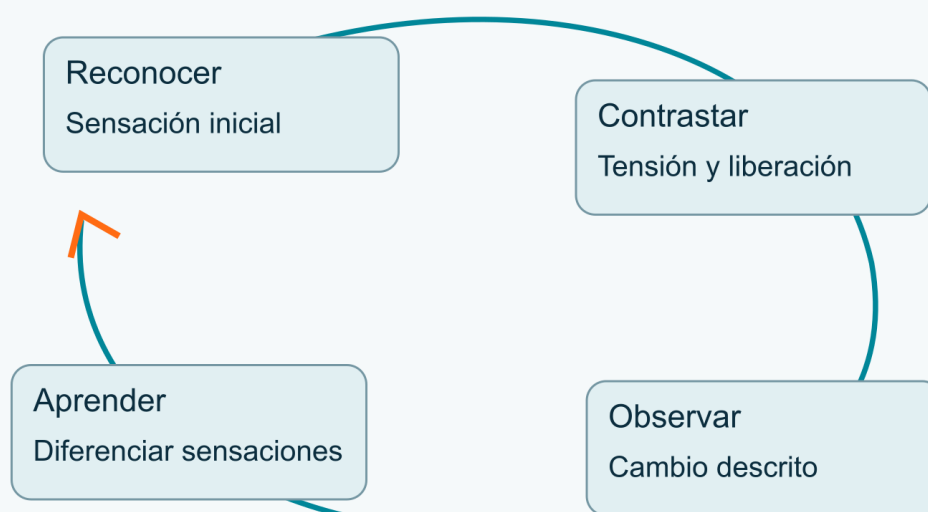
Resumen

La relajación progresiva propone aprender a reconocer tensión y liberación muscular mediante una práctica organizada. Esta monografía compara la exposición de David Tod con el capítulo de Natalie Walker y Caroline Heaney sobre rehabilitación, y la sitúa dentro del análisis de la presión deportiva de Moran y Toner. Explica qué significa progresar, por qué aparecen secuencias con diferente número de grupos musculares y qué decisiones cambian al abreviar el procedimiento. También distingue sensación de calma, medidas de activación y resultados deportivos, sin equipararlos. Los ejemplos hipotéticos muestran criterios para revisar entorno, oportunidad de uso y aprendizaje. En presencia de lesión, la adaptación queda vinculada al equipo responsable de atención. Las cifras de los libros se presentan con su fecha y función, sin proponer un calendario universal ni reproducir sus guiones protegidos.

Palabras clave: Relajación progresiva; Relajación muscular progresiva; Regulación de la activación; Tensión muscular; Rehabilitación deportiva; Relajación aplicada; Preparación mental

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/relajacion-progresiva-procedimiento-y-criterios-de-adaptacion.html>

Aprender el contraste entre dos sensaciones



Secuencia conceptual; no representa una intensidad ni una dosis.

Esquema original del aprendizaje descrito por Tod (2022) y Walker y Heaney (2013). No reproduce sus guiones ni representa una dosis o un mecanismo fisiológico demostrado.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Natalie Walker y Caroline Heaney (2013).

1. Aprender a reconocer un contraste corporal

La relajación progresiva comienza con una distinción que parece sencilla y requiere aprenderse: reconocer cuándo un grupo muscular está tenso y qué sensación aparece al dejar de mantener esa tensión. Tod la presenta dentro de las habilidades psicológicas, mientras Walker y Heaney la describen entre los recursos utilizados en rehabilitación deportiva. Ambos textos relacionan el procedimiento con alternar tensión y liberación. El objeto inicial no es completar una lista de músculos ni acumular segundos. Es adquirir una referencia corporal que permita identificar y producir una respuesta de relajación. ^{[1][2]}

Walker y Heaney atribuyen el origen del procedimiento a Jacobson en su revisión de 2013. Aquí esa atribución procede del capítulo, no de una consulta directa de la obra de 1938. Su exposición explica que atender a las sensaciones de contracción y relajación puede desarrollar conciencia corporal. Tod ofrece una explicación semejante al proponer un aprendizaje en el que la tensión haga perceptible el cambio posterior. La palabra progresiva describe una organización de la práctica y su desarrollo; no significa que deba contraerse cada vez con mayor fuerza. ^{[1][2]}

Conviene separar tres cosas: realizar el movimiento solicitado, notar una diferencia y poder usar esa diferencia cuando resulta pertinente. Una persona podría seguir una secuencia sin describir lo que ha sentido. También podría notar una liberación en una zona sin saber cómo reproducirla en otra situación. [Inferencia] Para revisar el aprendizaje, esas experiencias merecen preguntas distintas. Preguntar si se entendió la consigna, qué contraste se percibió y cuándo pudo reconocerse después resulta más preciso que reducir toda la valoración a haber terminado el ejercicio.^{[1][2]}

El procedimiento tampoco equivale a estirar, descansar o dormirse. Las fuentes sitúan la relajación como una habilidad psicológica aprendida y distinguen métodos físicos, mentales y combinados. Descansar puede coincidir con una experiencia tranquila, pero no define la actividad de reconocer y liberar tensión. La relajación progresiva tiene una estructura concreta; la relajación es un concepto más amplio. Mantener esta diferencia permite comparar métodos por lo que hacen, en lugar de agrupar bajo una misma etiqueta cualquier experiencia que el deportista encuentre agradable.^{[1][2]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, dos participantes completan una misma propuesta breve. Uno identifica con claridad la diferencia entre mantener y soltar tensión; el otro informa que sólo se concentró en contar. No hay datos reales detrás del ejemplo. Su propósito es mostrar dos objetos de revisión: ambos participaron, pero sus relatos no describen el mismo aprendizaje. Esa diferencia invita a revisar explicación y experiencia, sin atribuir una capacidad psicológica estable ni concluir que uno obtendrá mejor rendimiento.^{[1][2]}

2. Precisar qué se quiere regular y en qué situación

Tod describe técnicas de relajación física, mental y multimodal, utilizadas para influir en la experiencia de activación. También advierte que un deportista no siempre busca una relajación profunda antes de actuar. La finalidad se relaciona con la demanda deportiva. Prepararse para una tarea que requiere movilización y aprender a liberar tensión innecesaria son cuestiones compatibles; pretender alcanzar el menor estado de activación posible en todo momento no refleja esa relación. Por ello, la selección del procedimiento comienza con el problema que se quiere comprender.^{[1][3]}

Moran y Toner distinguen situaciones de presión y reacciones ante ellas. Una situación puede contener exigencias objetivas, mientras la experiencia del deportista incluye cómo interpreta esas exigencias. El capítulo además separa componentes cognitivos, somáticos y conductuales de la ansiedad. La relajación progresiva se dirige de forma inmediata al trabajo corporal, aunque pueda formar parte de un programa más amplio. No conviene presentarla como sustituto automático de

cualquier intervención sobre preocupaciones, interpretaciones o decisiones competitivas.^{[1][3]}

[Inferencia] Formular la finalidad como una pregunta concreta ayuda a decidir qué observar. Si interesa aprender a reconocer tensión muscular, se necesita conocer esa experiencia. Si interesa utilizar una respuesta breve durante una pausa, se necesita revisar si la persona puede hacerlo en esa oportunidad. Si interesa cambiar un resultado deportivo, hace falta una evaluación de ese resultado. Los tres objetivos pueden relacionarse, pero haber observado uno no permite dar por demostrados los demás ni convertirlos en una única puntuación de éxito.^{[1][3]}

La preparación tampoco exige interpretar toda señal de activación como un problema. Moran y Toner comentan investigaciones sobre cómo los deportistas valoran sus síntomas y sobre la posibilidad de reinterpretarlos. Para esta lectura, el criterio relevante es conservar la diferencia entre señal corporal y significado atribuido. Sentir preparación antes de competir no describe necesariamente una dificultad que deba desaparecer. La decisión de trabajar relajación necesita atender al contexto y a la experiencia concreta, sin diagnosticar ansiedad a partir de una observación aislada.^{[1][3]}

[Inferencia] Un deportista hipotético refiere que aprieta las manos durante una espera y quiere reconocer ese hábito. Otro busca familiarizarse con una forma de recuperación después de practicar. Ambos podrían conversar sobre relajación progresiva, pero las finalidades y los momentos de uso serían diferentes. El ejemplo no propone tratamientos ni afirma que el procedimiento resolverá esas demandas. Sirve para mostrar por qué el nombre de una técnica no basta para decidir cómo integrarla en una preparación deportiva.^{[1][3]}

3. Comprender la propuesta antes de comenzar

Walker y Heaney sitúan la educación del deportista al comienzo de cualquier entrenamiento de relajación. Plantean explicar propósito, motivos de uso y beneficios esperados, y ofrecer espacio para preguntas y preocupaciones. Tod incluye la comprensión y la práctica dentro del aprendizaje de habilidades psicológicas. La explicación no es un trámite previo a la parte corporal. Ayuda a que la persona sepa qué está intentando aprender, qué puede informar sobre su experiencia y qué diferencias merecen revisarse.^{[2][1]}

La propuesta necesita aclarar el significado de tensión y liberación dentro del procedimiento. No se trata de una competición para producir contracciones más fuertes, ni de resistir una molestia para cumplir una duración. En rehabilitación, Walker y Heaney advierten específicamente sobre la fase de tensión cuando se involucra la zona lesionada y sobre continuar sólo mientras no haya dolor. Esa advertencia pertenece al trabajo con el profesional responsable. Un texto general no

dispone de información suficiente para decidir qué contracción es adecuada para una lesión concreta. ^{[2][1]}

[Inferencia] La conversación inicial puede distinguir la finalidad del ejercicio de las expectativas que la persona trae. Esperar una sensación nueva, querer dormirse o pensar que se evaluará la fuerza de contracción son expectativas diferentes. Conocerlas permite revisar si la consigna fue entendida. Esta propuesta de conversación es una organización didáctica original, basada en la importancia de educar al participante que señalan las fuentes; no es una entrevista clínica validada ni una lista de criterios diagnósticos. ^{[2][1]}

También importa quién conduce la práctica y qué responsabilidades tiene. Tod diferencia el entrenamiento de habilidades psicológicas de las intervenciones sobre dificultades clínicas y pide trabajar dentro de la competencia profesional. Walker y Heaney escriben para un contexto de atención deportiva en rehabilitación. Explicar un procedimiento en una actividad formativa no convierte a quien lo explica en responsable de tratar una condición clínica. La colaboración con los profesionales pertinentes forma parte de adaptar el trabajo al problema, y no se resuelve añadiendo instrucciones más detalladas. ^{[2][1]}

La comprensión debe revisarse durante el aprendizaje. [Inferencia] Si una persona interpreta liberar como desplazar rápidamente una articulación, el punto a aclarar es esa interpretación, antes de aumentar la práctica. Si informa que no reconoce contraste, puede describir qué hizo y sintió, sin forzar una respuesta positiva. Los libros presentan relajación como una habilidad; esa formulación permite considerar dificultades de aprendizaje y de explicación, sin convertir cualquier experiencia distinta de la esperada en falta de cooperación. ^{[2][1]}

4. Entorno y postura: condiciones de aprendizaje

Tod describe un lugar tranquilo y una posición cómoda en su propuesta de aprendizaje de relajación progresiva. Walker y Heaney coinciden en un ambiente confortable, aunque reconocen que no siempre es posible disponer de silencio en deporte o rehabilitación. Estas condiciones sirven para organizar una experiencia inicial. No constituyen una prueba de que el método deje de funcionar fuera de una habitación silenciosa; tampoco justifican ignorar el entorno real donde se pretende utilizar una respuesta aprendida. ^{[1][2]}

La postura se relaciona con comodidad y con el objetivo de la sesión. Walker y Heaney mencionan estar acostado o sentado en una silla, y Tod incluye una preparación corporal confortable en su recuadro. Las posiciones descritas son orientaciones del texto. No determinan una postura única para todas las personas, menos aún cuando existen restricciones físicas. El entorno debe examinarse junto con

esas condiciones, en vez de convertir la postura de un ejemplo en requisito universal o indicación para modificar la atención médica.^{[1][2]}

[Inferencia] En una práctica formativa hipotética, puede resultar útil diferenciar ruido externo, interrupciones previsibles y dudas sobre la consigna. Los tres pueden cambiar la experiencia, pero piden ajustes distintos. Una interrupción organizativa puede resolverse cambiando el momento; una duda necesita explicación; una incomodidad requiere revisar la situación concreta. Esta clasificación no cuantifica la influencia de cada factor. Ayuda a describir qué pasó durante la sesión y evita atribuir toda dificultad a la habilidad de relajación del participante.^{[1][2]}

Los textos también proponen dirigir la atención hacia la sensación corporal. Walker y Heaney describen cerrar los ojos como un recurso útil al inicio; esa indicación no equivale a una condición que toda persona deba cumplir. [Inferencia] La forma de dirigir la atención merece acordarse dentro de la práctica y revisarse por su relación con comprensión y comodidad. Un gesto externo, como mantener los ojos cerrados, no permite por sí solo saber qué siente el participante ni si aprendió el contraste previsto.^{[1][2]}

Preparar condiciones favorables no elimina la pregunta de transferencia. Moran y Toner explican que la oportunidad de relajación depende del ritmo de la actividad deportiva. [Inferencia] Aprender en un ambiente relativamente estable y utilizar después una respuesta breve en una pausa son momentos relacionados, con demandas diferentes. La práctica inicial permite estudiar el procedimiento; el uso posterior necesita comprobarse en su contexto. Haber completado una sesión tranquila no demuestra que ya exista una herramienta disponible durante cualquier competición.^{[1][2][3]}

5. Tensión, liberación y observación: el núcleo del procedimiento

En la relajación progresiva, una fase de tensión deliberada se contrasta con una fase de liberación y atención a las sensaciones. Tod explica el procedimiento mediante grupos musculares; Walker y Heaney resaltan que reconocer esa diferencia puede facilitar la conciencia corporal y el control de la respuesta. La observación es parte del aprendizaje. Si se conserva la contracción y se omite lo que ocurre al soltarla, se pierde el contraste que da sentido a la secuencia.^{[1][2]}

Las exposiciones no utilizan exactamente las mismas duraciones. El recuadro de Tod propone cinco segundos de tensión y treinta de relajación en su descripción inicial. Walker y Heaney describen mantener tensión durante siete a diez segundos y liberar durante unos veinticinco a treinta. Estas cifras pertenecen a propuestas publicadas en 2022 y 2013. Presentarlas juntas permite reconocer variación en la descripción; no

permite concluir que una sea superior ni que el lector deba elegir una dosis mediante comparación numérica.^{[1][2]}

[Inferencia] Para estudiar el procedimiento sin convertir las cifras en receta, puede representarse un ciclo conceptual: preparación de la atención, tensión prevista, liberación y descripción del contraste. El diagrama correspondiente no reproduce el guion de los libros ni asigna intensidad, duración o zonas corporales. Su utilidad es mostrar qué preguntas pertenecen a cada momento. La organización de una práctica real requiere decisiones que el dibujo no puede resolver, particularmente cuando hay dolor, lesión o una necesidad clínica.^{[1][2]}

La fase de liberación no consiste en exigir que aparezca inmediatamente una sensación intensa de calma. Los libros presentan un aprendizaje, y Walker y Heaney recuerdan que no conviene esperar demasiado pronto un dominio completo.

[Inferencia] Si la persona describe una diferencia leve o difícil de reconocer, ese dato puede conservarse como parte de la revisión. Pedir una descripción más precisa es distinto de sugerir la sensación que debería informar. La información del participante conserva su valor cuando no se fuerza a coincidir con la expectativa de quien conduce.^{[1][2]}

Tampoco se puede conocer todo el proceso observando una contracción desde fuera.

[Inferencia] El profesional o docente puede advertir si se comprendió una acción visible, pero necesita el relato para conocer parte de la experiencia de tensión y liberación. Ese relato no equivale a una medición completa del estado fisiológico. La combinación de observación y conversación permite describir el aprendizaje en dos planos, manteniendo sus límites. Esta distinción será decisiva al revisar resultados sin confundir participación, sensación e intervención efectiva.^{[1][2]}

6. Qué significa pasar de una secuencia extensa a otra abreviada

Tod organiza su propuesta con una primera fase de dieciséis grupos musculares, seguida de agrupaciones de siete y cuatro, antes de una forma global. La reducción pretende abreviar un procedimiento aprendido. Walker y Heaney también explican que reconocer el contraste tras practicar puede permitir una respuesta posterior menos extensa. La progresión se relaciona con familiaridad y disponibilidad de la habilidad; no plantea que un mayor número de grupos sea siempre mejor ni que reducirlos garantice el mismo resultado.^{[1][2]}

El recuadro de Tod sugiere intervalos de práctica para avanzar, pero pide que las personas lo hagan a su propio ritmo. Esas dos partes deben leerse juntas. Un calendario publicado ayuda a reconocer cómo está organizado el ejemplo; no ofrece un criterio independiente para decidir que una habilidad ya se domina. [Inferencia]

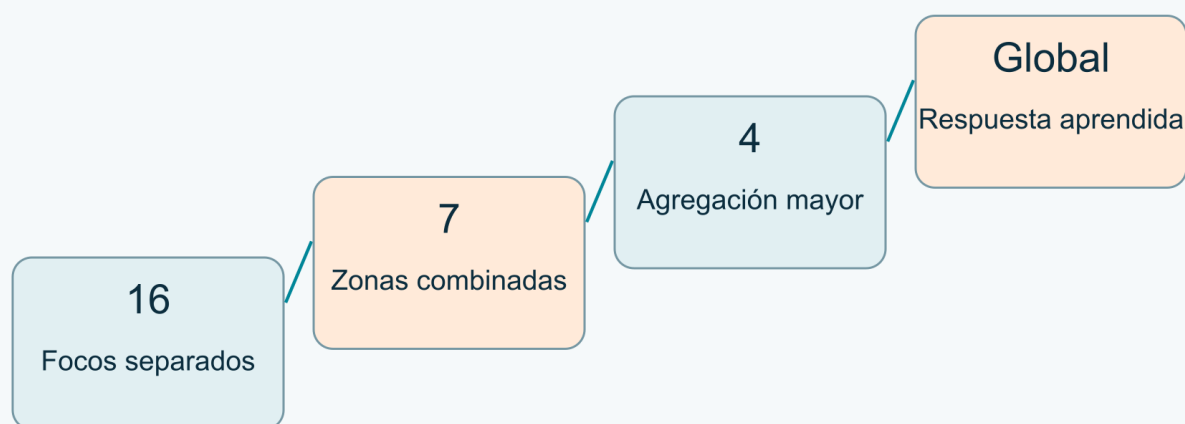
Revisar si la persona entiende la versión abreviada y reconoce su experiencia resulta más pertinente que avanzar únicamente porque terminó un número de días. La inferencia organiza la evaluación, sin validar un umbral nuevo.^{[1][2]}

Agrupar cambia la demanda de atención. En una secuencia detallada se diferencia el contraste de zonas separadas; en una versión más breve se reúnen partes dentro de una consigna. [Inferencia] Esa reducción puede estudiarse preguntando qué información conserva el participante y qué se vuelve menos claro. Si al abreviar sólo recuerda palabras generales, conviene registrar esa diferencia antes de asumir que la nueva versión cumple la función de la anterior. La abreviación es una decisión de diseño cuyo resultado se revisa, no un sinónimo de aprendizaje consolidado.^{[1][2]}

Una forma global tampoco debe confundirse con tensión corporal máxima. Tod describe etapas de su propuesta de relajación, mientras Walker y Heaney introducen formas aplicadas que pueden prescindir de tensión deliberada una vez aprendido el contraste. Los textos reúnen posibilidades distintas de abreviación. El número de grupos y la presencia o ausencia de contracción describen dos decisiones diferentes. Mantenerlas separadas ayuda a comprender por qué reducir una secuencia no equivale necesariamente a practicar relajación sin tensión.^{[1][2]}

[Inferencia] Un ejemplo hipotético puede comparar una versión inicial y una abreviada mediante descripciones del participante, oportunidad de uso y comprensión de la consigna. No necesita atribuir puntuaciones de dominio ni imponer plazos. Si la persona informa que la versión breve le resulta más clara, se registra esa experiencia; si pierde la referencia corporal, se conserva también. La comparación sirve para revisar la adaptación, sin deducir de una preferencia una ventaja fisiológica, deportiva o terapéutica.^{[1][2]}

Agrupar focos a medida que se aprende



Tod (2022): secuencia publicada de agregación de grupos.
El progreso depende del aprendizaje; no es un calendario universal.

Representación conceptual original de la secuencia reseñada por Tod (2022). La altura y las conexiones no expresan eficacia ni un calendario obligatorio.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022).

7. Relajación aplicada y liberación sin tensión deliberada

Walker y Heaney describen la relajación aplicada a partir de la propuesta de Öst, citado en su capítulo. La progresión incluye una fase inicial de relajación progresiva y una fase posterior de liberación que omite la tensión muscular deliberada. En esa fase posterior se concentra en liberar tensión tras aprender el reconocimiento corporal. La atribución es secundaria: aquí se utiliza la exposición de 2013, no una consulta directa del trabajo de 1988. La diferencia respecto del procedimiento inicial está en cómo se busca producir la respuesta, y no sólo en cuánto dura la sesión. ^{[2][1]}

El capítulo ofrece una progresión de tiempos de práctica, desde ejercicios más largos hasta formas breves. Esa organización muestra la intención de hacer disponible la habilidad en situaciones variadas. Sus cifras no deben trasladarse como calendario universal ni como promesa de que cualquier deportista logrará relajarse en segundos. La descripción depende de aprendizaje y contexto. Tod, por su parte, distingue técnicas dirigidas a una experiencia profunda de otras respuestas más breves, según las necesidades antes de competir. ^{[2][1]}

[Inferencia] La comparación entre relajación progresiva y aplicada puede organizarse con tres preguntas: qué se practica, qué experiencia se pretende reconocer y dónde se utilizará. En el procedimiento inicial, la alternancia hace explícito el contraste corporal; en la forma de liberación, ese contraste aprendido actúa como referencia. La comparación es conceptual, no una jerarquía de eficacia. No permite afirmar que una forma breve sea adecuada para una zona lesionada ni que omitir tensión sustituya una valoración profesional.^{[2][1]}

Usar una palabra o imagen asociada a tranquilidad añade otro componente. Walker y Heaney describen emparejar relajación con autodiálogo o imaginación. Esas combinaciones pueden formar parte del trabajo, pero modifican lo que se está practicando. [Inferencia] Si se incorpora una palabra, interesa conocer su significado para la persona y el momento de uso. Una respuesta posterior no puede atribuirse automáticamente a la relajación progresiva sola si el programa reúne varios recursos psicológicos y cambios de contexto.^{[2][1]}

La oportunidad deportiva puede exigir brevedad, pero esa exigencia no demuestra que se disponga ya de una respuesta breve aprendida. [Inferencia] Pedir al participante que se relaje rápidamente para cumplir una pausa no es lo mismo que preparar y revisar esa habilidad. La adaptación debe conservar qué se aprendió y qué se puede utilizar. Los libros sitúan las técnicas dentro de una preparación organizada, con práctica y revisión; el nombre aplicada no elimina ese trabajo ni convierte cualquier orden de calma en procedimiento de relajación.^{[2][1]}

Agrupar y liberar sin tensión previa son cambios diferentes

Cambiar el número de focos

Grupos separados → zonas combinadas → cuerpo completo

Pregunta: ¿qué partes se agrupan en el procedimiento?

Cambiar la forma de producir la respuesta

Contraste deliberado → liberación sin tensión previa

Pregunta: ¿se conserva o se omite la contracción previa?

Dos cambios diferentes, expuestos por Tod y por Walker y Heaney.

Comparación gráfica original entre la agregación descrita por Tod (2022) y la variante aplicada reseñada por Walker y Heaney (2013). No propone una progresión única entre ambas.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Natalie Walker y Caroline Heaney (2013).

8. El tiempo disponible cambia la oportunidad de uso

Moran y Toner advierten que la factibilidad de técnicas de relajación depende del tiempo de descanso que ofrece cada deporte. Comparan actividades con interrupciones, como golf o tenis, con otras de ritmo rápido y continuo. El criterio es temporal y funcional. Una secuencia extensa puede tener lugar en un espacio de preparación, mientras una oportunidad durante el juego puede permitir sólo una respuesta breve. Que ambas se relacionen con relajación no las hace equivalentes en su organización ni en su demanda de atención.^{[3][1]}

Tod añade que, antes de competir, algunos deportistas no desean una relajación profunda. Pueden necesitar liberar una tensión concreta y conservar preparación para actuar. Esa observación evita interpretar la calma más intensa como el mejor resultado en todas las situaciones. La técnica se elige respecto de una tarea, de la experiencia del participante y de su oportunidad de uso. El objetivo no es que toda persona entre en el mismo estado, sino comprender qué respuesta se está buscando y cómo se integra en su preparación.^{[3][1]}

[Inferencia] Una comparación didáctica puede separar sesión de aprendizaje, preparación antes de una acción y pausa dentro de la actividad. En la primera se estudia el contraste; en la segunda se examina cómo se utiliza lo aprendido; en la tercera se revisa qué cabe en el tiempo disponible. Las categorías no son fases obligatorias del entrenamiento ni distribuyen minutos. Son situaciones de análisis que ayudan a no trasladar directamente una secuencia inicial a un momento donde la demanda deportiva es diferente.^{[3][1]}

El capítulo de Moran y Toner también recoge reservas sobre programas genéricos descargados, que algunos deportistas pueden vivir como demasiado pasivos para sus necesidades. La observación se presenta desde la experiencia expuesta en el libro, no como una evaluación de todas las grabaciones o aplicaciones. [Inferencia] Una instrucción grabada puede estudiarse por su claridad, adecuación y forma de integración. Su formato no responde por sí solo si permite aprender el contraste o utilizar después una habilidad en una situación competitiva concreta.^{[3][1]}

Por eso, la transferencia necesita una descripción propia. [Inferencia] Si una persona reconoce tensión durante una sesión tranquila pero no encuentra ocasión de usar la respuesta durante el juego, se conserva esa diferencia. Puede tratarse de una oportunidad mal elegida o de una habilidad que todavía no se ha revisado en ese contexto. La información no obliga a rechazar el aprendizaje inicial ni permite atribuir incapacidad al deportista. Identifica qué relación entre procedimiento y situación sigue necesitando trabajo.^{[3][1]}

9. Revisar qué se aprende y qué puede describirse

Las fuentes presentan la relajación como una habilidad que necesita práctica. Walker y Heaney piden una organización apropiada y expectativas realistas, mientras Tod sitúa las técnicas dentro del entrenamiento de habilidades psicológicas. La repetición forma parte del proceso, pero no informa por sí sola qué se está aprendiendo. Reconocer tensión, comprender la consigna y producir una respuesta en otra situación son objetos distintos de revisión. Una asistencia completa a sesiones no permite afirmar que todos estén consolidados.^{[1][2]}

[Inferencia] Un registro sencillo puede conservar propósito, versión utilizada, condiciones de práctica y experiencia descrita. No se propone aquí un cuestionario psicológico ni una puntuación validada. Es una manera de documentar decisiones y cambios de comprensión. Interesa saber si la persona reconoció un contraste, qué parte resultó confusa y qué ocurrió al abreviar. Las respuestas se interpretan junto con la situación; no se convierten automáticamente en un índice de relajación, de ansiedad o de preparación para competir.^{[1][2]}

La descripción corporal necesita precisión sin exigir vocabulario técnico. [Inferencia] Un participante puede referirse a una sensación de soltar, aflojar o dejar de sostener

esfuerzo. La conversación puede aclarar a qué experiencia se refiere, en lugar de reemplazarla inmediatamente por una etiqueta. Las fuentes subrayan conciencia de tensión y relajación, y la educación del deportista. Esa combinación permite trabajar con sus palabras, conservando la diferencia entre lo que la persona relata y lo que un instrumento podría medir por otro procedimiento.^{[1][2]}

También puede registrarse la oportunidad de uso. [Inferencia] Recordar una respuesta breve después de una sesión, utilizarla antes de una acción y recurrir a ella durante una pausa describen momentos diferentes. Conocer cuándo ocurrió aporta información sobre integración, aunque no demuestra un efecto sobre rendimiento. La documentación permite separar una dificultad de memoria, una consigna poco clara y la ausencia de una ocasión adecuada. Esas distinciones hacen más específica la revisión y evitan aumentar la práctica sin saber qué necesita cambiar.^{[1][2]}

La continuidad tampoco obliga a mantener una misma versión. Tod describe progresión y uso según necesidades; Walker y Heaney insisten en adaptación y práctica. [Inferencia] Una revisión puede justificar conservar una propuesta, volver a aclarar una fase o estudiar una forma abreviada. El criterio debe quedar expresado: qué se comprendió, qué se pudo utilizar y qué se pretende comprobar después. La modificación no adquiere respaldo de eficacia por ser personalizada; responde a información disponible que todavía requiere una evaluación pertinente.^{[1][2]}

10. Una lesión cambia las decisiones sobre la fase de tensión

Walker y Heaney estudian relajación dentro de rehabilitación deportiva. Describen finalidades relacionadas con experiencia de dolor, estrés, ansiedad, atención y sensación de control, además de posibles relaciones con recuperación. Ese contexto no es equivalente a una sesión de preparación con una persona sin lesión. La actividad corporal permitida, el momento de recuperación y los profesionales implicados condicionan la propuesta. El nombre de la técnica no proporciona la información clínica necesaria para decidir qué puede hacerse en una zona lesionada.^[2]

Su capítulo advierte de manera explícita sobre la tensión cuando interviene la localización de la lesión, y pide continuar sólo sin dolor. La advertencia debe conservarse junto con la responsabilidad del equipo de atención. No basta con trasladar una secuencia de grupos musculares y decir que la persona la adapte por su cuenta. La presencia de una propuesta de relajación no permite inferir que cada contracción sea apropiada ni que la tolerancia momentánea determine por sí sola el estado de recuperación.^[2]

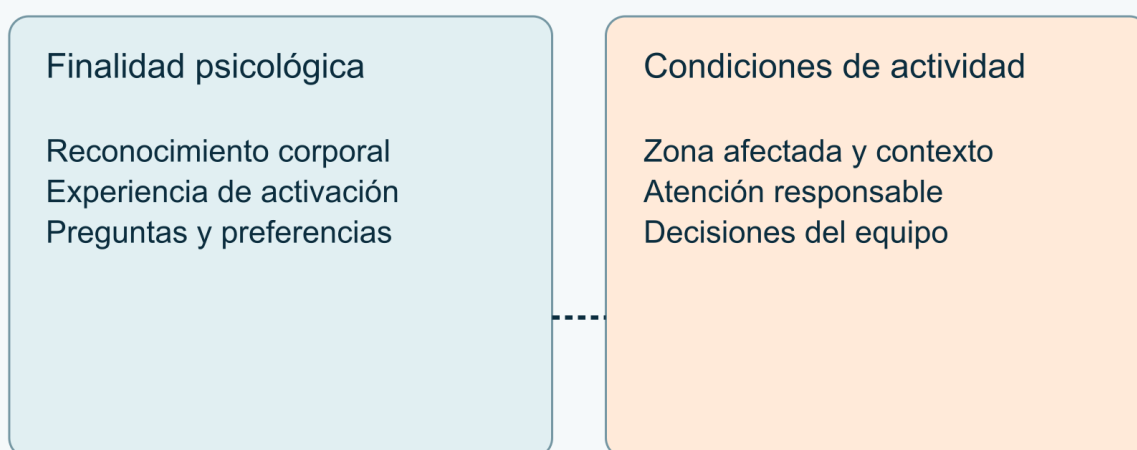
[Inferencia] Para describir una adaptación, conviene separar finalidad psicológica y decisión física. La primera pregunta qué experiencia se quiere trabajar; la segunda determina qué actividad puede realizarse según la atención responsable. Una

conversación sobre sentirse más capaz de manejar tensión puede ser relevante, pero no autoriza cargar una zona. El diagrama de esta monografía representa ambas preguntas en planos distintos. Su conexión expresa coordinación de decisiones, sin indicar una pauta terapéutica ni un calendario para volver al deporte.^[2]

Walker y Heaney también distinguen fases de lesión, rehabilitación y retorno, con demandas que cambian a lo largo del proceso. Su exposición asocia finalidades diferentes a esas fases. No ofrece una fecha única de tránsito entre ellas ni un criterio de alta basado en relajación. El retorno reúne información física, psicológica y contextual que requiere atención específica. Una respuesta subjetiva más tranquila puede formar parte de lo que se observa, sin sustituir la evaluación del equipo responsable sobre actividad y progresión.^[2]

El capítulo presenta un caso didáctico de un jugador de críquet operado, con frustración y tensión. Esa narración sirve para plantear preguntas sobre técnicas y combinaciones, no para establecer eficacia. Aquí no se reproduce su historia ni se convierte en un modelo de tratamiento. [Inferencia] Su enseñanza conceptual es que una lesión puede cambiar metas, expectativas y oportunidad de intervención. Comprender esa relación ayuda a conservar el contexto cuando se cita una propuesta psicológica de rehabilitación.^[2]

La finalidad no sustituye las condiciones de atención



Las decisiones se relacionan; una sensación de calma no autoriza actividad ni demuestra reparación del tejido.

[Inferencia] Organización conceptual original a partir de Walker y Heaney (2013). Es una distinción de responsabilidades y preguntas; no es un algoritmo clínico ni autoriza actividad física. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Natalie Walker y Caroline Heaney (2013).

11. Calma informada, activación medida y resultado deportivo

Walker y Heaney proponen observar medidas fisiológicas y autoinformes psicológicos para revisar una intervención de relajación. Mencionan frecuencia cardíaca, respiración y presión arterial, junto con valoraciones de dolor o ansiedad. Las medidas tienen objetos distintos. Un informe de sensación corporal y un registro fisiológico no son versiones intercambiables de un mismo dato. La elección depende de la pregunta de evaluación y de las condiciones en que se recoge información, sin asignar una puntuación común a cualquier práctica de relajación.^{[2][3]}

Moran y Toner distinguen componentes de ansiedad y señalan que los cambios fisiológicos pueden acompañar emociones diferentes. Esta observación limita una lectura automática de la activación: una cifra corporal no explica por sí sola qué siente la persona ni cómo interpreta la situación. Para la relajación progresiva, registrar una variación exige conservar el contexto de medida. No se puede deducir de un cambio aislado que desapareció una preocupación, que se aprendió una habilidad o que mejorará el rendimiento competitivo.^{[2][3]}

[Inferencia] La revisión puede separar procedimiento, experiencia, disponibilidad y resultado. Procedimiento significa qué se hizo; experiencia, qué describió el participante; disponibilidad, si pudo recurrir a la respuesta donde se pretendía; resultado, qué ocurrió en la tarea evaluada. Cada plano puede aportar información valiosa. Juntarlos sin distinguirlos produciría una conclusión imprecisa. Por ejemplo, sentir agrado después de una sesión es una experiencia favorable que no equivale a haber comprobado un cambio de ejecución durante una competición.^{[2][3]}

Tampoco una respuesta negativa identifica de inmediato la causa. [Inferencia] Si no aparece el cambio esperado, pueden revisarse comprensión, oportunidad, versión utilizada y medida elegida. Esta propuesta conserva hipótesis de trabajo, sin afirmar cuál explica el resultado. Las fuentes piden educación, organización y adaptación de la intervención. La evaluación puede volver sobre esas decisiones en vez de atribuir automáticamente la dificultad a falta de voluntad o a incapacidad del participante para relajarse.^{[2][3]}

Cuando la pregunta es sobre rendimiento, se necesita observar rendimiento en condiciones descritas. [Inferencia] Un programa que reúne aprendizaje de relajación y práctica técnica puede acompañarse de mejor ejecución, pero el cambio no identifica por sí solo el aporte de cada componente. La comparación debe permitir la conclusión que se pretende sostener. Conservar estos límites no resta valor a la experiencia del deportista; permite comunicar con precisión qué fue observado, qué se propuso y qué relación causal continúa sin establecerse.^{[2][3]}

Cuatro ventanas para revisar una práctica

Procedimiento

Versión y condiciones
Qué se practicó

Experiencia

Qué se reconoció
Descripción de la persona

Disponibilidad

Momento real de uso
Tiempo y contexto

Resultado

Medida que interesa
Comparación pertinente

[Inferencia] Organización de registros, sin puntuación total validada.

[Inferencia] Propuesta editorial original de registro que conserva objetos de observación diferentes. Se fundamenta en los temas de práctica y evaluación de las fuentes, sin ser un instrumento validado. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Natalie Walker y Caroline Heaney (2013); Aidan Moran y John Toner (2018).

12. Leer los estudios sin atribuir todo el efecto a la técnica

La revisión de Walker y Heaney reúne estudios de relajación para dolor, estrés y rehabilitación, incluyendo trabajos de contextos diferentes del deporte. También presenta investigaciones con paquetes de intervención. El conjunto aporta antecedentes para estudiar posibles usos, pero requiere conservar participantes, técnicas y medidas. Una afirmación general sobre relajación no equivale a una prueba aislada de relajación muscular progresiva en cualquier lesión o deporte. El capítulo de 2013 describe una literatura situada en su momento de publicación.^{[2][1]}

Entre los estudios que reseñan aparece una intervención sobre lesión de tobillo que combinó relajación, manejo del dolor e imaginería. Otro trabajo después de reconstrucción del ligamento cruzado anterior reunió relajación e imaginería guiada y examinó, entre otras medidas, ansiedad por nueva lesión y percepción de dolor. Los hallazgos se refieren a esos paquetes y condiciones. No permiten separar el efecto específico de la relajación progresiva ni proponer que una secuencia muscular produzca la misma recuperación en el lector.^{[2][1]}

El capítulo incluye explicaciones sobre flujo sanguíneo y recuperación fisiológica. Deben reconocerse como parte de la exposición publicada, con las referencias que utiliza. Aquí no se convierten en una promesa de curación ni en una autorización para acelerar actividad. Tod sitúa las técnicas entre habilidades psicológicas y distingue el trabajo clínico de la competencia general. La relación entre una explicación propuesta y un resultado médico necesita evidencia y valoración específicas, que no se deducen de sentir relajación durante una práctica.^{[2][1]}

[Inferencia] Para interpretar un estudio reseñado, puede organizarse una ficha de lectura con población, componentes, comparación y medidas. Si falta información para separar técnicas, se conserva esa limitación. Si el resultado corresponde a ansiedad y no a tiempo de recuperación, se informa en esos términos. Esta ficha es un recurso de lectura original, no una herramienta de evaluación clínica. Su finalidad es evitar que el nombre de una intervención absorba diferencias que importan para entender qué preguntó y qué observó la investigación.^{[2][1]}

Las orientaciones de Tod y las de Walker y Heaney coinciden en práctica, comprensión y adaptación, pero no tienen un único objeto. Tod explica entrenamiento de habilidades para deporte; Walker y Heaney desarrollan un contexto de lesión y rehabilitación. Contrastar ambas exposiciones permite identificar decisiones comunes y responsabilidades distintas. La coincidencia conceptual no añade un estudio nuevo ni demuestra una eficacia universal. El valor del contraste está en formular una intervención y su evaluación con el alcance que las fuentes permiten sostener.^{[2][1]}

13. Dos casos hipotéticos para comparar decisiones

[Inferencia] Caso hipotético de preparación deportiva. Una jugadora de un deporte con pausas refiere que quiere distinguir tensión innecesaria durante la espera. Su propósito inicial se formula como aprendizaje de reconocimiento corporal. Una sesión formativa podría explicar el contraste descrito por las fuentes, acordar condiciones de comodidad y recoger cómo lo comprende. El caso no propone intensidad ni duración de contracciones. Tampoco promete un cambio de rendimiento: separa el aprendizaje que se pretende estudiar de cualquier efecto competitivo posterior.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Al revisar la experiencia, la jugadora informa que reconoce un cambio cuando dispone de tiempo, pero aún no lo identifica durante una pausa corta. Son dos datos diferentes. La decisión siguiente podría examinar la oportunidad elegida o una versión más breve de una respuesta ya aprendida, sin imponer que complete un calendario. Si se modifica la propuesta, interesa registrar qué cambió y qué pudo describir después. El ejemplo ilustra una revisión de aprendizaje y contexto, sin simular datos de eficacia.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Caso hipotético de rehabilitación. Un participante con lesión desea utilizar alguna forma de relajación y siente dudas sobre contraer la zona afectada. La primera decisión física corresponde al equipo responsable de atención. La conversación psicológica puede precisar qué experiencia quiere trabajar y qué entiende por relajación. El propósito es separar esa necesidad de las condiciones de actividad permitida. El ejemplo no indica qué músculos debe contraer, qué forma de relajación debe utilizar ni cuándo puede volver a practicar deporte. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] En una revisión posterior, el participante podría describir mayor sensación de control durante una actividad acordada. Ese informe se conservaría como experiencia subjetiva. No demostraría por sí solo reparación del tejido, reducción de riesgo o alta para retorno. Walker y Heaney relacionan relajación con finalidades distintas en rehabilitación; conservarlas por separado permite comunicar el cambio sin añadir una conclusión clínica que la experiencia descrita no sostiene. El caso permanece hipotético y no representa a una persona real. ^{[1][2][3]}

La comparación muestra por qué adaptar no es cambiar nombres dentro de un mismo guion. En el primer caso se estudian aprendizaje y oportunidad deportiva; en el segundo intervienen condiciones de atención y decisiones sobre actividad. Las fuentes aportan elementos para pensar ambas situaciones, pero la finalidad y la evaluación difieren. [Inferencia] Una propuesta profesional puede explicitar esas diferencias antes de elegir formato, versiones o registros. Esa claridad permite revisar el trabajo con información específica, sin presentar la personalización como prueba de eficacia. ^{[1][2][3]}

14. Criterios para conservar, abreviar o revisar una propuesta

La relajación progresiva conserva un núcleo conceptual: reconocer tensión y liberación mediante una práctica organizada. Tod aporta una secuencia de aprendizaje y opciones de abreviación; Walker y Heaney desarrollan condiciones de uso en rehabilitación; Moran y Toner relacionan técnicas y oportunidad deportiva. Comprender esas aportaciones requiere mantener su alcance. No forman una prescripción única, ni permiten unir calendarios y cifras como si procedieran de un programa común validado para todos los participantes. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Una revisión delimitada puede comenzar por finalidad y comprensión. Después puede preguntar qué contraste se reconoció, en qué condiciones se practicó y qué cambió al abreviar. Si interesa uso deportivo, se añade la oportunidad real; si hay lesión, se conserva la coordinación con el equipo de atención. Este orden es una propuesta editorial para analizar decisiones. No es una escala de competencia profesional ni una lista suficiente para diseñar tratamiento a partir de la lectura. ^{[1][2][3]}

La versión que se conserva debe responder a un criterio expresado. [Inferencia] Puede mantenerse porque la persona comprende su finalidad y permite estudiar el aprendizaje previsto; puede aclararse porque una consigna produjo interpretaciones distintas; puede abreviarse para examinar disponibilidad en un contexto. Ninguna de estas decisiones obliga a informar que el método funcionó de manera universal. El registro permite distinguir el motivo del cambio respecto del resultado que se observará después, evitando justificar retrospectivamente cualquier modificación como exitosa. ^{[1][2][3]}

La explicación científica también necesita revisión del lenguaje. Hablar de ayuda posible, aprendizaje o resultado medido no significa lo mismo que prometer curación, eliminar ansiedad o garantizar rendimiento. Las fuentes presentan técnicas, estudios reseñados y propuestas de aplicación con alcances distintos. Conservar el año, contexto y composición de una intervención permite discutirlos sin actualizarlos ficticiamente. Una monografía puede ofrecer una lectura profunda del procedimiento sin afirmar que el corpus contiene toda la investigación actual sobre relajación. ^{[1][2][3]}

El procedimiento queda así vinculado a preguntas que pueden estudiarse: qué contraste se aprende, cómo se abrevia, dónde se utiliza y qué datos sostienen su valoración. Las referencias corporales tienen sentido dentro de una preparación concreta. La sensación de calma aporta una parte de la experiencia; las medidas y la ejecución aportan otras. Mantener esa relación permite utilizar los libros como fundamento para comprender decisiones, con espacio para ajustar una propuesta y con límites claros cuando la evidencia disponible todavía no responde al efecto que interesa. ^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

Psychological skills training

2. Walker, N., & Heaney, C. (2013). Relaxation techniques in sport injury rehabilitation. In M. Arvinen-Barrow & N. Walker (Eds.), The psychology of sport injury and rehabilitation (pp. 86–102). Routledge.

Relaxation techniques in sport injury rehabilitation

3. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). Editorial El Manual Moderno.

Capítulo 3. Acelerarse y calmarse. Ansiedad en el deporte

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html