

Relajación y regulación de la activación en el deporte

La relajación deportiva es un conjunto de métodos aprendidos para reducir tensión corporal o activación cognitiva cuando ese cambio resulta pertinente para la tarea; forma parte de una regulación más amplia que también puede modificar la interpretación de la activación.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 27 min · 5736 palabras de cuerpo

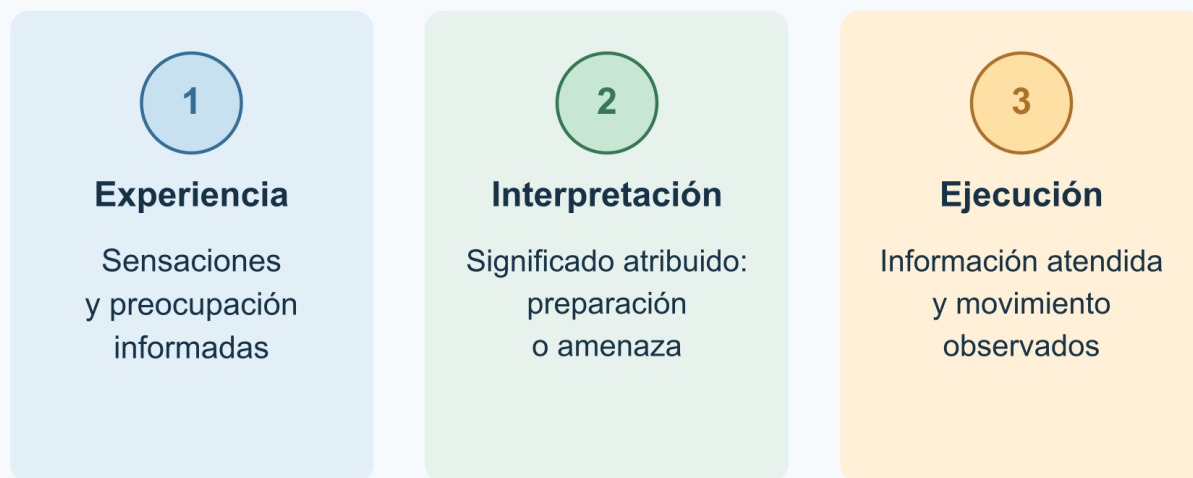
Resumen

La relajación deportiva reúne métodos para modificar tensión corporal y activación cognitiva cuando ese cambio resulta útil para una tarea. Esta monografía compara recursos somáticos, cognitivos y multimodales, sus oportunidades de uso y la diferencia entre aprender una habilidad y aplicarla durante la competición. Explica el lugar del control respiratorio, el centrado, el contraste muscular y las combinaciones con palabras e imágenes. También distingue reducir activación de reinterpretarla y observar la experiencia presente. Las aplicaciones descritas en rehabilitación conservan sus objetivos clínicos y las poblaciones de los estudios relatados. La evaluación separa cambios percibidos, señales fisiológicas y ejecución. La comparación final relaciona objetivo, tiempo disponible, experiencia previa y criterios de resultado, sin proponer una técnica universal ni trasladar resultados de programas combinados a componentes aislados.

Palabras clave: relajación; activación; regulación; centrado; control respiratorio; métodos multimodales; evaluación

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/relajacion-y-regulacion-de-la-activacion-en-el-deporte.html>

Tres observaciones que conviene separar



Una respuesta intensa no identifica por sí sola la ansiedad.

Figura original de EDUFISICA. La comparación separa experiencia, significado y ejecución. Los recuadros son categorías conceptuales, sin medidas ni niveles óptimos. Base conceptual: Moran y Toner, capítulo 3; Tod, capítulo 8.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Aidan Moran; John Toner (2018).

1. Relajar es una forma de regular, con un objetivo concreto

La relajación deportiva es un conjunto de métodos aprendidos para reducir tensión corporal o activación cognitiva cuando ese cambio resulta pertinente para la actividad. Tod la sitúa dentro del entrenamiento de habilidades psicológicas: el deportista aprende recursos para modificar su estado y usarlos en circunstancias concretas. La regulación de la activación tiene un alcance más amplio. Puede incluir calmarse, recuperar disposición para actuar o cambiar la interpretación de una respuesta intensa. Por eso, estar relajado y estar preparado describen cosas relacionadas, pero diferentes.^[1]

La pregunta central es: ¿cómo comparar los métodos de relajación según lo que intentan modificar, el tiempo disponible y el resultado que se quiere observar? Una respuesta exige mirar la tarea. Mantener la coordinación de un movimiento fino, afrontar una espera y acompañar una sesión de rehabilitación plantean demandas distintas. El nombre del método informa poco si se desconoce para qué se utiliza. Moran y Toner insisten en que las recomendaciones de relajación deben ajustarse a las características temporales del deporte.^[2]

Walker y Heaney definen la relajación, en el contexto de lesión, como una retirada deliberada y temporal de la actividad cotidiana orientada a moderar respuestas asociadas al estrés. Esa formulación enfatiza una pausa y sus posibles cambios corporales. Tod, en cambio, incluye recursos breves utilizables dentro de la competición. Las dos exposiciones ayudan a distinguir una sesión destinada a aprender una habilidad de una intervención corta que intenta recuperar una condición funcional mientras continúa la actividad.^[3]

Ejemplo hipotético: una arquera describe tensión innecesaria en los hombros antes de soltar la flecha. Su objetivo podría consistir en reducir esa tensión y conservar la atención sobre la tarea. Otra deportista, después de un periodo largo de espera, se siente poco dispuesta para actuar. Pedir a ambas que bajen toda su activación ocultaría sus diferencias. El ejemplo ilustra por qué la regulación comienza al precisar el cambio deseado, antes de escoger una técnica o valorar si produjo un beneficio.

Esta comparación aborda recursos de preparación deportiva y explica por separado las aplicaciones descritas en rehabilitación. En ambos casos importan la experiencia de la persona, la finalidad acordada y la adaptación del método. La elección se convierte así en una relación entre una habilidad aprendida y una situación reconocible, en lugar de una búsqueda de calma como resultado suficiente por sí mismo.^[1]

2. Reconocer el estado sin confundir activación y ansiedad

Moran y Toner describen la activación como un estado fisiológico y psicológico que varía desde niveles muy bajos hasta una excitación intensa. La ansiedad incorpora aprehensión y preocupación. Sus componentes cognitivos y somáticos permiten reconocer que una persona puede estar preocupada por equivocarse y, además, percibir tensión, respiración acelerada u otras sensaciones. Una respuesta corporal aislada no permite conocer toda esa experiencia. La excitación positiva también puede acompañarse de activación elevada.^[2]

La distinción adquiere valor práctico cuando se pregunta qué intenta modificar una intervención. Reducir tensión muscular es un objetivo corporal. Dejar de anticipar repetidamente un fallo es un objetivo relativo al pensamiento. Orientar de nuevo la atención hacia una información pertinente corresponde a la relación entre el estado y la tarea. Los tres pueden coincidir en una misma situación, aunque no sea adecuado resumirlos en una única etiqueta como nervios. Tod distingue técnicas físicas, mentales y multimodales precisamente para ordenar esos objetivos.^[1]

También importa el significado atribuido a las señales. Moran y Toner examinan cómo una activación percibida puede interpretarse como preparación, amenaza o falta de disposición. Su revisión cuestiona que exista una relación lineal simple entre activación y rendimiento. La explicación permite entender por qué calmar una señal

corporal y cambiar su interpretación son vías diferentes. Una deportista puede conservar sensaciones intensas y dejar de tomarlas como anuncio de fracaso; otra puede necesitar disminuir una tensión que interfiere con su movimiento.^[2]

Ejemplo hipotético: dos nadadores dicen sentir el corazón acelerado antes de competir. Uno añade que está listo para empezar; el otro cree que la sensación demuestra que perderá el control. La descripción corporal compartida no elimina la diferencia de interpretación. Preguntar por el pensamiento, el significado y la conducta que sigue a la sensación ofrece una información más útil que concluir, desde fuera, que ambos necesitan exactamente la misma intervención.

Para comparar métodos conviene mantener abiertas tres observaciones: qué siente la persona, qué piensa acerca de ello y qué ocurre en la ejecución. La figura asociada separa esos planos de manera conceptual. No representa medidas ni niveles óptimos. Su propósito es recordar que una modificación en uno de ellos requiere observación adicional para saber cómo se relaciona con los demás. La propuesta se apoya en las distinciones de constructos y mediciones del capítulo de Moran y Toner.^[2]

3. Tres familias para ordenar métodos que se solapan

Tod agrupa la relajación en tres familias amplias. Las técnicas físicas se dirigen principalmente a la activación corporal o ansiedad somática. Las mentales buscan reducir activación cognitiva o preocupación. Las multimodales combinan objetivos físicos y mentales e incorporan recursos de afrontamiento. Walker y Heaney emplean una división inicial entre métodos somáticos y cognitivos y luego describen combinaciones. La clasificación destaca el punto de entrada de la intervención; no divide a la persona en dos sistemas independientes.^[1]

La advertencia es explícita en Tod: los efectos no suelen limitarse estrictamente al cuerpo o a la mente porque ambos están interconectados. Un método centrado en reconocer tensión muscular también orienta la atención. La respiración puede formar parte de un procedimiento corporal y acompañarse de palabras clave. Una imagen de un lugar tranquilo puede modificar pensamientos y sensaciones. Por eso, clasificar un recurso como somático no demuestra que todos sus efectos sean exclusivamente somáticos.^[1]

Comparación conceptual de familias descritas por las fuentes.

Familia	Objetivo principal	Ejemplos del corpus	Pregunta para compararla
Física o somática	Modificar tensión y activación corporal.	Relajación progresiva, control respiratorio y biofeedback.	¿Qué señal corporal se observa y en qué situación?

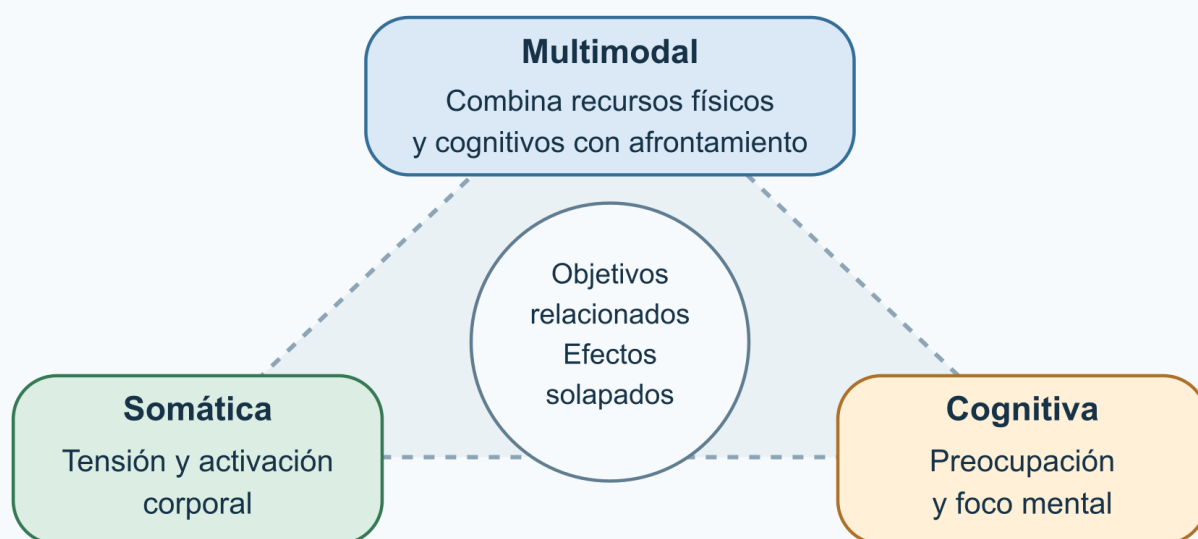
Familia	Objetivo principal	Ejemplos del corpus	Pregunta para compararla
Mental o cognitiva	Modificar preocupación o el foco mental.	Meditación, imaginería y diálogo interno.	¿Qué pensamiento o contenido atencional se trabaja?
Multimodal	Combinar cambios corporales y cognitivos con afrontamiento.	Combinaciones de recursos y entrenamiento en inoculación de estrés.	¿Qué componentes contiene el conjunto y cómo se evalúa?

La tabla permite comparar objetivos sin establecer una jerarquía de eficacia. Todavía menciona el entrenamiento en inoculación de estrés como ejemplo multimodal: la persona adquiere y ensaya habilidades para utilizarlas en circunstancias estresantes. No se trata de una técnica respiratoria con un nombre diferente, sino de una organización de aprendizaje y uso de recursos. Walker y Heaney muestran igualmente que relajación, imaginería y diálogo interno pueden integrarse dentro de un paquete de habilidades psicológicas.^[3]

Ejemplo hipotético: una jugadora aprende a reconocer tensión en una sesión, después utiliza una respiración familiar durante una pausa y se recuerda una acción concreta para el siguiente punto. Cada componente tiene una función identificable. Llamar al conjunto relajación puede resultar cómodo, pero describir sus componentes permite saber qué se practicó. Esa descripción es especialmente importante al interpretar resultados: si cambia la atención o la ejecución después del conjunto, aún queda por estudiar qué aportó cada parte.

La figura de las familias representa esa posibilidad de superposición. Las diferencias entre métodos se conservan, mientras el centro compartido recuerda que varios recursos pueden actuar sobre objetivos relacionados. Su lectura correcta es una comparación de funciones propuestas en los capítulos, no una medida de cuánto pesa cada mecanismo en cada deportista.^[1]

Familias distintas, objetivos relacionados



La clasificación describe el objetivo principal del método.

Figura original de EDUFISICA. Las familias se comparan por su punto de entrada. Las conexiones indican relación y posible combinación, sin dirección causal ni jerarquía de eficacia. Base conceptual: Tod, capítulo 8; Walker y Heaney, capítulo 7.

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

4. Contraste muscular, relajación aplicada y biofeedback

La relajación muscular progresiva aparece en Tod y en Walker y Heaney como un método somático. Su principio consiste en aprender a reconocer la diferencia entre tensión y relajación. La persona contrasta sensaciones para familiarizarse con una reducción deliberada de la tensión. En el capítulo de rehabilitación, esa discriminación también sirve para reconocer señales iniciales de tensión. Aquí interesa ese principio de aprendizaje: describe qué se intenta adquirir y ayuda a compararlo con otros recursos corporales.^[3]

Reconocer una diferencia sensorial no equivale a ejecutar inmediatamente una habilidad deportiva con mayor precisión. Tod relaciona la tensión muscular excesiva con dificultades de coordinación y presenta la relajación como un recurso para recuperar control del movimiento y atender a las señales relevantes. La formulación identifica una razón para trabajar la tensión. Para conocer el resultado en una actividad concreta hace falta observar esa actividad, además de preguntar si la persona se sintió más relajada.^[1]

Walker y Heaney describen asimismo la relajación aplicada. Su exposición plantea una adquisición gradual que pasa de procedimientos de aprendizaje más extensos a

formas de liberación y uso más breves. Esta diferencia ayuda a separar el tiempo dedicado a aprender del tiempo necesario para utilizar una habilidad ya familiar. Comprimir un procedimiento exige una capacidad previamente desarrollada; cambiar su duración sobre el papel no demuestra que una persona pueda reconocer y reducir tensión en una situación exigente.^[3]

El biofeedback figura como otro método corporal en Tod y en Walker y Heaney. Los pasajes lo incluyen en su clasificación, mientras desarrollan con más detalle otros recursos. Moran y Toner proponen investigar una combinación de respiración y retroalimentación de la variabilidad del ritmo cardíaco. Esa propuesta conserva su condición de pregunta de investigación: la inclusión del método en un catálogo y la descripción de una investigación futura ofrecen información diferente a un procedimiento desarrollado y evaluado en una población.^{[2][1]}

Ejemplo hipotético: un deportista reconoce tensión en una práctica tranquila, pero durante la competición solo se da cuenta de ella después de actuar. El problema de uso incluye entonces el momento de reconocimiento, además de la capacidad de relajarse. El ejemplo muestra por qué un método puede aprenderse en un entorno y necesitar adaptación para otro. Cuando existe una lesión, Walker y Heaney añaden que el trabajo corporal debe ajustarse a su localización y a las condiciones de rehabilitación; esa adaptación pertenece a la atención profesional del caso.^[3]

5. Respiración y centrado: un recurso corporal con orientación atencional

Walker y Heaney incluyen control respiratorio, respiración diafragmática, respiración organizada por proporciones y centrado entre los métodos usados en rehabilitación. Describen la exploración de movimientos torácicos y abdominales como parte del aprendizaje respiratorio. La comparación general permite distinguir dos aspectos: aprender a reconocer cómo se respira y utilizar un patrón conocido como recurso de regulación. Los capítulos contienen ejemplos de aplicación; sus instrucciones particulares no constituyen una pauta única para cualquier tarea o condición física.^[3]

El centrado combina esa dimensión corporal con atención a la tarea. Walker y Heaney lo explican como dirigir el foco hacia lo que se está haciendo. Tod lo presenta como una técnica breve que utiliza respiración y palabras clave para regular el estado y despejar pensamientos. Su interés deportivo radica en esa combinación: el objetivo incluye recuperar disposición para actuar y una referencia atencional, en lugar de prolongar una pausa sin considerar lo que viene después.^[1]

Los lugares de uso importan. Tod menciona momentos delimitados, como una situación de tiro libre, una preparación en tiro con arco o un penalti. Estos ejemplos ilustran que una técnica breve necesita una oportunidad dentro de la actividad. No

describen todo el esfuerzo respiratorio de esos deportes ni justifican incorporar una misma rutina en cualquier acción. En un juego continuo, retirar la atención de información necesaria puede modificar la propia tarea que se quiere regular.^[1]

Ejemplo hipotético: una jugadora tiene una pausa antes de un lanzamiento y utiliza un recurso respiratorio ya aprendido junto con una palabra que le recuerda su preparación. En otro momento debe desplazarse y seguir a una oponente sin interrupción. La disponibilidad temporal y las necesidades de atención cambian entre ambas situaciones. Compararlas permite entender el recurso como una habilidad situada: conserva una función, pero su oportunidad de uso depende de lo que exige la acción.

Moran y Toner recuerdan expresamente que cualquier consejo de relajación debe ajustarse al deporte y a sus pausas. También describen una investigación de respiración lenta realizada con músicos previamente entrenados en relajación. Ese estudio aporta una referencia sobre respuestas fisiológicas en su población; se examinará más adelante con ese alcance. El capítulo distingue además prácticas de retención prolongada del aliento y advierte sobre su peligro. La respiración empleada para regular una tarea deportiva no requiere trasladar ese tipo de desafío.^[2]

La figura de tiempo y tarea ubica la respiración y el centrado entre recursos cuya oportunidad depende de la situación. No fija segundos ni proporciones. Muestra el problema de encajar una intervención: el mismo objetivo corporal puede necesitar una sesión de aprendizaje, una preparación con tiempo o una aplicación breve vinculada a una pausa.^[1]

6. Recursos cognitivos: contenido mental y preparación

Tod incluye meditación, imaginería y diálogo interno entre los recursos capaces de trabajar la activación cognitiva. La meditación puede concentrar el pensamiento en un contenido elegido. La imaginería permite generar una experiencia mental cuyo contenido puede orientarse a tranquilidad o preparación. El diálogo interno puede dirigir lo que la persona se dice hacia una acción o un significado útil. Que un recurso pertenezca al conjunto de habilidades psicológicas no significa que se emplee siempre para relajarse: su función depende de su contenido y de su objetivo.^[1]

Moran y Toner describen la visualización de un lugar asociado con tranquilidad y señalan una condición relevante: encaja mejor en tareas que permiten al deportista reagruparse. En una actividad rápida y continua, dedicar atención a ese lugar puede resultar poco factible. La comparación muestra que el recurso cognitivo también tiene demandas de tiempo y atención. Su portabilidad mental no lo convierte en una intervención que pueda introducirse sin efectos sobre la tarea presente.^[2]

El diálogo interno ofrece una diferencia adicional. Una palabra asociada a calma y una instrucción sobre la próxima acción tienen contenidos distintos, aunque ambas puedan incluirse en una preparación. Walker y Heaney explican la combinación de palabras clave con relajación como un aprendizaje de asociación. Moran y Toner, por su parte, describen instrucciones específicas que vuelven a orientar al deportista hacia lo que puede hacer en el momento. Conviene conservar ambas funciones al explicar qué contiene una intervención.^[3]

Ejemplo hipotético: una tenista usa una imagen tranquila mientras espera fuera de la cancha. Antes de una devolución, en cambio, se recuerda una referencia sobre su preparación. La primera experiencia mental organiza una pausa; la segunda orienta una acción inmediata. El ejemplo no requiere asumir que la imagen y la instrucción producen idéntica reducción de ansiedad. Permite formular preguntas distintas: qué estado se buscaba durante la espera y qué información se necesitaba al volver a actuar.

La comparación entre recursos cognitivos también revela una posible tensión entre objetivos. Una sesión puede buscar una retirada momentánea de preocupaciones y otra mantener una relación activa con la acción deportiva. Describir el contenido, el momento de uso y la finalidad evita agrupar ambas como si fueran intercambiables. Tod propone que aprender varios recursos permite seleccionar los más adecuados para las situaciones encontradas. Esa selección presupone conocer sus funciones y haberlos practicado, además de reconocer sus nombres.^[1]

7. Atención plena y relajación: relaciones con objetivos diferentes

Tod y Walker y Heaney sitúan la atención en el trabajo con activación y distinguen una forma específica de conciencia presente denominada mindfulness o atención plena. Tod la define como atender deliberadamente a lo que ocurre en el momento sin juzgarlo. Walker y Heaney añaden sus dimensiones sensoriales, cognitivas y emocionales. Esta definición describe una relación con la experiencia, no simplemente la intensidad baja de una respuesta corporal.^[1]

La diferencia permite entender dos metas que pueden coexistir. Una intervención de relajación puede intentar disminuir tensión o preocupación. Una práctica de atención plena puede ayudar a observar lo que ocurre sin tratar de controlar cada pensamiento y sensación. En el capítulo de rehabilitación, las autoras destacan permitir que ciertas experiencias aparezcan y desaparezcan. Esa orientación no convierte la presencia de una emoción desagradable en prueba de que la práctica fracasó.^[3]

Tod diferencia una disposición a estar atento de las prácticas con las que se intenta desarrollarla. La distinción es útil para comparar métodos porque separa una capacidad o atributo de un ejercicio concreto. También advierte que los mecanismos por los que la atención plena podría beneficiar a deportistas seguían requiriendo investigación en su exposición de 2022. Menciona propuestas relativas a atención, autorregulación, tolerancia de experiencias desagradables y flexibilidad, atribuyéndoles el carácter de razones posibles.^[1]

Ejemplo hipotético: una deportista nota preocupación durante una espera y vuelve a la información de su preparación sin exigir que el pensamiento desaparezca. Otra realiza una sesión dirigida a disminuir tensión muscular y reconoce un cambio corporal. Las dos experiencias pueden ayudar a prepararse, pero describen objetivos inmediatos diferentes. Comparar los recursos requiere preguntar por el objetivo acordado, en vez de usar la desaparición completa de toda sensación como único criterio de valoración.

Walker y Heaney presentan una investigación de una intervención de aceptación y compromiso adaptada a deportistas lesionados, con resultados sobre aceptar emociones y sugerencias preliminares de compromiso con la rehabilitación. Su exposición es de 2013 y señala la etapa inicial de esa investigación en ese contexto. Tod ofrece una discusión deportiva posterior y también limita la solidez de algunas promesas de rendimiento. Las fechas y poblaciones se conservan para evitar convertir la presencia de mindfulness en varios capítulos en una prueba uniforme de eficacia.^[3]

8. El tiempo disponible cambia qué método cabe

Tod diferencia métodos que permiten una relajación profunda y requieren una aplicación relativamente extensa de métodos rápidos utilizables durante la competición. Los primeros pueden encajar la noche anterior o en la preparación del evento; los segundos ofrecen un ajuste breve. La profundidad del cambio tampoco constituye siempre una ventaja durante una prueba. El deportista suele necesitar conservar disposición, atención y capacidad de actuar mientras regula una respuesta que le dificulta la tarea.^[1]

Moran y Toner hacen la comparación entre actividades con pausas y actividades de ritmo continuo. En las primeras puede existir una oportunidad para bajar tensión, atender a la respiración o reagruparse mentalmente. En las segundas resulta más difícil introducir procedimientos que retiran al deportista de la información inmediata. La clasificación temporal no depende solo de si un deporte tiene reloj; dentro de una misma actividad puede haber episodios con oportunidades muy distintas.^[2]

También cambia la situación entre adquisición y uso. Walker y Heaney indican que el aprendizaje se beneficia de un ambiente cómodo y con pocas interferencias, aunque

ese entorno no siempre exista en el deporte o la rehabilitación. La práctica ayuda a familiarizarse con la habilidad; su utilización en una circunstancia real añade exigencias de reconocimiento, oportunidad y atención. Tod describe precisamente aprender centrado antes de incorporarlo a entrenamiento y competición.^[3]

Comparación de situaciones para pensar el encaje temporal, sin fijar una dosis.

Situación	Qué permite observar	Problema de adaptación
Sesión de aprendizaje	Reconocimiento de sensaciones y comprensión del recurso.	Trasladar una habilidad familiar a un entorno más exigente.
Preparación con tiempo disponible	Cambios de estado antes de empezar.	Conservar la disposición necesaria al acercarse la acción.
Pausa breve durante el evento	Uso de un ajuste y vuelta a la tarea.	Encajar el recurso dentro de una oportunidad real.
Acción continua	Estado y atención mientras se ejecuta.	Evitar que el procedimiento retire información necesaria.

Ejemplo hipotético: una jugadora aprende un recurso en un lugar tranquilo y después descubre que durante el partido tiene una pausa mucho más corta. El trabajo de adaptación podría centrarse en identificar qué parte de la habilidad puede usar con familiaridad y qué referencia le permite volver a la acción. Esta es una propuesta de análisis del ejemplo, no un resultado de intervención. Se deriva de la diferencia entre técnicas extensas, recursos breves y demandas temporales descrita por las fuentes.

La figura presenta esas situaciones como espacios temporales diferentes. Ninguna franja expresa una duración medida o un grado de eficacia. La comparación gráfica muestra por qué resulta útil separar cuánto dura aprender, cuánto tiempo ofrece una preparación y qué oportunidad existe dentro de la acción deportiva.^[1]

El método necesita una oportunidad de uso

Aprender

Reconocer sensaciones, comprender y practicar

Prepararse

Tiempo antes de comenzar

En el evento

Acción

Acción

Acción

Pausas disponibles

Un recurso breve debe permitir volver a la información de la tarea.

Figura original de EDUFISICA. Las franjas representan situaciones, no duraciones medidas ni etapas obligatorias. Aprendizaje, preparación y oportunidades dentro del evento requieren adaptar el recurso. Base conceptual: Tod, capítulo 8; Moran y Toner, capítulo 3; Walker y Heaney, capítulo 7. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Aidan Moran; John Toner (2018); Natalie Walker; Caroline Heaney (2013).

9. Cambiar la interpretación también es regular

Moran y Toner distinguen las situaciones de presión de las reacciones a ellas. Su explicación incluye la valoración de las capacidades propias y las demandas percibidas. Una tarea puede ser importante y exigente sin producir exactamente la misma respuesta en todas las personas. Esta distinción ofrece una vía de regulación que trabaja el significado atribuido a la activación, en lugar de partir de que toda señal intensa debe desaparecer.^[2]

El capítulo describe estudios de revaloración de la activación. En uno de ellos, asociado a Moore y colaboradores en 2013, participantes recibieron instrucciones para reinterpretar la activación o una condición de control antes de una tarea de putting en golf, realizada en condiciones de referencia y presión. Según la exposición, la revaloración se relacionó con una respuesta cardiovascular interpretada como desafío y un rendimiento superior en la tarea bajo presión. Se conserva el resultado en esa tarea y comparación, sin convertirlo en una regla para todas las competiciones.^[2]

Un aspecto conceptual decisivo es que el cambio favorable descrito no se presenta simplemente como bajar el pulso. El capítulo describe un perfil cardiovascular que

interpreta como una respuesta de desafío. Para comparar una intervención de relajación con otra de revaloración hay que reconocer sus objetivos y medidas. Una puede buscar disminuir determinada tensión; la otra puede modificar la forma de comprender la respuesta corporal y afrontar la actividad.^[2]

Ejemplo hipotético: un velocista toma su activación previa como señal de que está preparado, pero identifica una preocupación específica sobre equivocarse en la salida. La conversación sobre su estado puede diferenciar la energía para competir del pensamiento que invade su preparación. Un recurso que mantenga la primera y ayude a orientar la segunda tiene una finalidad más precisa que pedir una calma global sin preguntar qué está ocurriendo.

La fuente también presenta procedimientos de reestructuración cognitiva y reconoce cuestiones conceptuales al hablar de ansiedad facilitadora. Aquí la distinción útil es conservar por separado la experiencia, su valoración y el resultado de la ejecución. Considerar una sensación como ayuda no demuestra, por sí mismo, que haya mejorado el rendimiento. La evaluación requiere mirar cómo se realiza la tarea. Esa cautela concreta permite discutir revaloración y relajación sin afirmar que toda ansiedad sea útil o que toda activación elevada sea un problema.^[2]

10. Combinar recursos exige explicar sus componentes

Tod describe las estrategias multimodales como un intento de trabajar activación corporal, ansiedad cognitiva y afrontamiento. El entrenamiento en inoculación de estrés aparece como un ejemplo en el que se adquieren y ensayan habilidades para situaciones estresantes. Esta organización resulta distinta de añadir técnicas sin explicar sus funciones. La comparación se vuelve más clara cuando se describe qué componente trabaja una señal, qué componente orienta un pensamiento y en qué circunstancias se ensaya su uso.^[1]

Walker y Heaney describen combinaciones de relajación con diálogo interno e imaginería. En el caso de las palabras clave, plantean una asociación entre una palabra y un estado de relajación desarrollada mediante práctica. En el caso de la imaginería, la relajación puede acompañar la generación de determinadas imágenes dentro de rehabilitación. Ambas formulaciones describen relaciones propuestas entre recursos; la mención de una palabra o una imagen no demuestra una respuesta idéntica en cualquier persona.^[3]

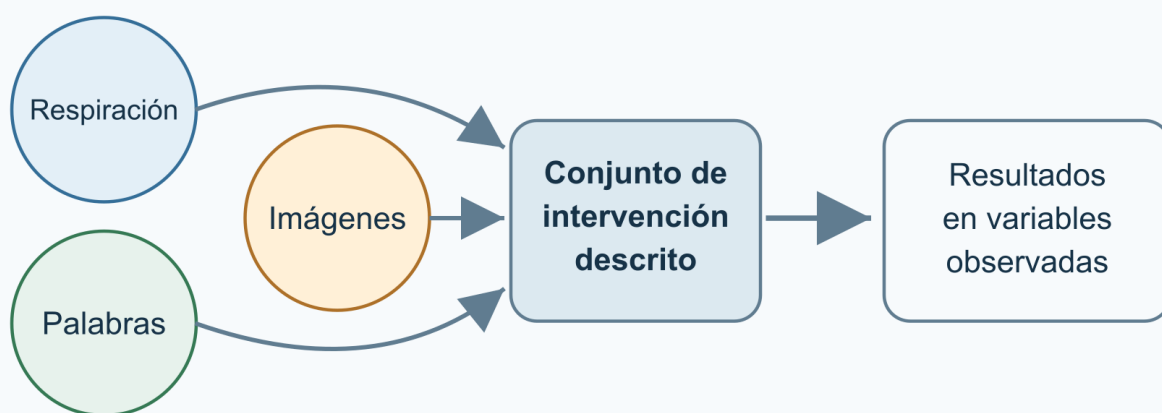
Las autoras destacan la experiencia del profesional y las preferencias del deportista al escoger una intervención o un paquete. Esas preferencias afectan a la disposición para participar y a la adecuación del recurso. Tod añade que los procedimientos deben tomar forma según necesidades y circunstancias, y no intentar encajar a la persona dentro de un método estándar. La comparación tiene por ello una dimensión

de colaboración: comprender el objetivo y poder comunicar incomodidades forma parte del uso del recurso.^[1]

Ejemplo hipotético: una deportista acepta trabajar con una referencia respiratoria conocida y una palabra sencilla, pero encuentra poco pertinente imaginar un paisaje. Otra se siente cómoda con imágenes y prefiere no utilizar instrucciones verbales durante la preparación. Estas diferencias no permiten concluir qué método será más eficaz. Sí ofrecen información para diseñar una combinación comprensible y después observar cómo se utiliza y qué resultados aparecen.

La figura de combinación dibuja un conjunto y sus partes con conexiones explícitas. Separa la descripción del paquete de la atribución de efectos. Cuando una intervención combina varios recursos, una comparación entre ese conjunto y una condición de referencia puede informar sobre el conjunto. Para atribuir la diferencia a uno de sus elementos hacen falta comparaciones que distingan esos elementos. [Inferencia] Esta lectura metodológica se aplica a los programas mixtos relatados por Walker y Heaney y ayuda a formular una evaluación compatible con lo que realmente se administró.^[3]

El resultado del conjunto no identifica cada aporte



Atribuir un cambio a una parte exige comparaciones que separen esas partes.

Figura original de EDUFISICA. El esquema muestra una combinación posible, sin afirmar que todos los programas incluyan esos tres recursos. Comparar el paquete y una condición de referencia informa sobre el conjunto; la contribución individual requiere otra comparación. Base conceptual: Tod, capítulo 8; Walker y Heaney, capítulo 7. La distinción metodológica es una inferencia explícita del análisis. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Natalie Walker; Caroline Heaney (2013).

11. Preparación deportiva y rehabilitación plantean preguntas diferentes

La relajación tiene aplicaciones tanto en preparación para el rendimiento como en rehabilitación. Walker y Heaney organizan esta última alrededor de dolor, síntomas de estrés y ansiedad, y foco, confianza y percepción de control. Son preocupaciones propias de un proceso que incluye una lesión, trabajo físico supervisado y retorno a la actividad. El hecho de que aparezca la misma técnica en ambos contextos no hace equivalentes sus objetivos ni sus criterios de resultado.^[3]

En preparación deportiva puede interesar si la persona reconoce tensión innecesaria, regula su estado dentro de una pausa y vuelve a la tarea con coordinación y atención pertinentes. En rehabilitación se añaden preguntas sobre dolor percibido, respuesta emocional ante el proceso y participación en ejercicios acordados. Una mejor sensación de control puede tener relevancia para afrontar ese proceso, mientras una medida de fuerza o movilidad responde a otra pregunta. Describir estos resultados por separado evita dar al estado subjetivo el significado de una recuperación física completa.^[3]

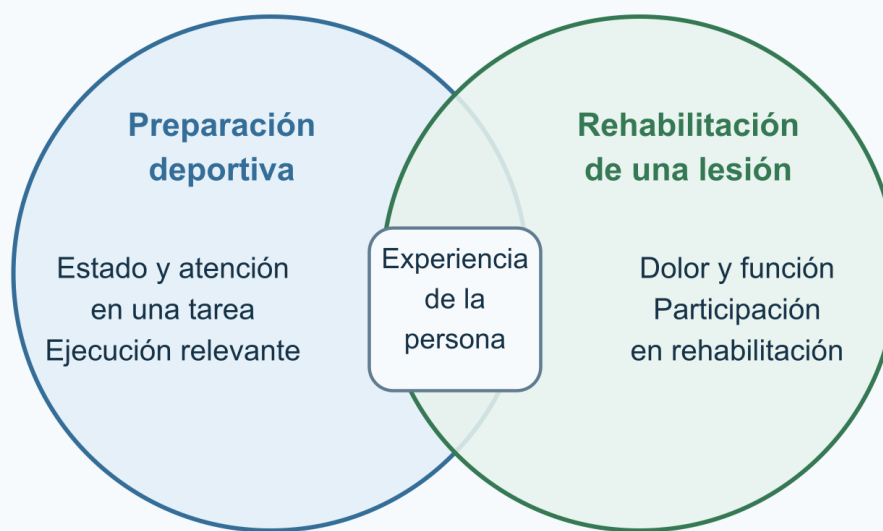
El capítulo de rehabilitación también reúne literatura sobre dolor procedente de otros ámbitos clínicos. Las autoras examinan propuestas relacionadas con tensión muscular, atención y procesos fisiológicos. La procedencia importa: una explicación propuesta para dolor crónico o una población clínica diferente no constituye automáticamente una demostración en deportistas lesionados. Las hipótesis sobre cambios corporales y las observaciones de dolor percibido deben conservar su condición dentro de esa revisión.^[3]

La adaptación profesional resulta concreta cuando una técnica corporal incluye tensión de grupos musculares. Walker y Heaney señalan cuidados relativos a la zona lesionada y al dolor. En consecuencia, el principio general de aprender tensión y relajación no basta para formular un procedimiento individual durante rehabilitación. El propósito del presente análisis es explicar por qué cambia la selección del recurso al cambiar el contexto, sin establecer instrucciones de tratamiento para una lesión particular.^[3]

Tod sitúa la competencia profesional como un criterio de intervención: cuando los problemas requieren conocimientos o habilidades que la persona que presta el servicio no posee, corresponde reconocer esa limitación y buscar una atención adecuada. La frontera es relevante porque rendimiento, bienestar y dificultades personales pueden aparecer juntos. Definir el objetivo de una sesión ayuda a identificar qué se está abordando y qué recursos profesionales exige, sin tratar toda preocupación como una necesidad de relajación.^[1]

Ejemplo hipotético: un deportista en rehabilitación informa que un recurso le ayuda a tolerar la espera y sentirse más organizado. Ese resultado merece registrarse con su significado. Para saber si cambia una función física, el equipo necesita sus medidas y criterios correspondientes. La figura de contextos separa estas preguntas y mantiene una conexión: la experiencia de la persona forma parte del proceso, pero no reemplaza la evaluación física ni la decisión clínica.^[3]

La misma técnica, preguntas de resultado diferentes



El cambio subjetivo no reemplaza la evaluación de la función física.

Figura original de EDUFISICA. El área compartida recuerda la relevancia de la experiencia personal. Cada contexto mantiene preguntas y criterios propios; la superposición no representa datos ni equivalencia de resultados. Base conceptual: Tod, capítulo 8; Walker y Heaney, capítulo 7.

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

12. Leer resultados conservando población e intervención

El ejemplo de respiración lenta citado por Moran y Toner corresponde a Wells y colaboradores en 2012 y utiliza músicos con entrenamiento previo en relajación. El capítulo informa diferencias favorables en medidas de variabilidad del ritmo cardíaco respecto a un grupo de control. Es un resultado fisiológico en músicos preparados para esa intervención. La exposición lo usa como antecedente para proponer investigación deportiva; ese paso distingue un resultado relatado de una pregunta sobre su posible alcance en atletas.^[2]

En rehabilitación, Walker y Heaney relatan la investigación de Cupal y Brewer de 2001. La intervención combinó relajación asistida por respiración e imagería guiada en personas con lesión del ligamento cruzado anterior. La exposición informa

resultados favorables en fuerza de rodilla, ansiedad de una nueva lesión y dolor percibido, comparados con condiciones de placebo y control. La combinación y la situación de lesión forman parte del hallazgo. No corresponde convertirlo en una prueba de que respirar, por sí solo, produjo todos esos cambios.^[3]

Las autoras también describen el trabajo de Naoi y Ostrow de 2008, con técnicas respiratorias y entrenamiento autógeno en deportistas lesionados. Relatan mejorías del estado de ánimo o del dolor al comparar la condición de tratamiento con la referencia inicial. Esa comparación aporta información diferente a un diseño que aísla componentes o cuenta con varias condiciones paralelas. Los comentarios de los deportistas sobre su recuperación expresan su experiencia; su presencia no convierte la atribución personal en una medida independiente de reparación.^[3]

La intervención adaptada de aceptación y compromiso relatada por Walker y Heaney plantea otro objetivo. En deportistas con lesiones del ligamento cruzado anterior, los resultados destacaron aceptación de frustración, aburrimiento y ansiedad. La exposición presenta como tentativa la posibilidad de favorecer conductas comprometidas con rehabilitación y bienestar. El vocabulario permite mantener la proporción: una experiencia descrita y una sugerencia preliminar tienen un alcance diferente de una conclusión establecida sobre adherencia de toda población lesionada.^[3]

Un ejemplo de preparación deportiva ilustra, además, la diversidad de resultados. Moran y Toner describen una rutina previa al rendimiento investigada por Lautenbach y colaboradores en tenis. Tras practicarla, observaron reducción subjetiva de estrés bajo presión sin reducción objetiva, y mantenimiento de la eficiencia del rendimiento. Una rutina no equivale a una técnica aislada de relajación, pero el caso ayuda a ver que los indicadores pueden divergir. Lo que cambia depende también de qué se evalúa.^[2]

Los estudios anteriores se presentan según los capítulos consultados, sin atribuir lectura a sus artículos originales. Sus diferencias de población, conjunto de recursos y comparación permiten una lectura útil de la evidencia. En lugar de reunir todos los resultados bajo la frase la relajación funciona, conviene conservar qué se aplicó, a quién, frente a qué referencia y qué variable cambió. Así se puede discutir la aportación descrita sin aumentar artificialmente su alcance.^[2]

13. Evaluar el cambio en el estado y en la tarea

Walker y Heaney proponen combinar información fisiológica y valoraciones psicológicas al estudiar la efectividad de la relajación en rehabilitación. Mencionan frecuencia cardíaca, respiración y presión arterial, junto con valoraciones de dolor y ansiedad. Moran y Toner añaden un punto conceptual: las medidas fisiológicas evalúan activación y no identifican por sí solas ansiedad. Por eso, registrar un cambio corporal y preguntar por la experiencia ofrecen informaciones complementarias.^[3]

Cada indicador necesita una pregunta. Si se pretende reducir tensión percibida, interesa conocer esa tensión en el momento y contexto relevantes. Si el propósito es retomar una preparación después de una pausa, puede observarse si el recurso cabe en esa oportunidad y si permite volver a la información necesaria. Si se busca un cambio en rendimiento, hace falta observar una ejecución pertinente. Las medidas de estado no reemplazan la evaluación de la tarea, aunque puedan ayudar a interpretar lo ocurrido.^[2]

Preguntas de evaluación derivadas de las distinciones de las fuentes.

Plano	Pregunta	Qué permite describir
Experiencia	¿Qué tensión, preocupación o dolor informa la persona?	Cambio percibido en ese contexto.
Respuesta corporal	¿Qué indicador se registró y cuándo?	Cambio en la señal observada.
Uso del recurso	¿Pudo utilizarlo en una oportunidad pertinente?	Comprensión y encaje de la habilidad.
Tarea	¿Qué ocurrió en la ejecución relevante?	Resultado o proceso de esa actividad.

Ejemplo hipotético: una deportista informa que se sintió más tranquila, pero su preparación sigue apresurada. La experiencia sugiere un cambio subjetivo y la conducta señala una dificultad que permanece. Si, en otra sesión, mejora su organización sin sentirse completamente calmada, también hay información relevante. La evaluación permite describir ambos resultados sin decidir de antemano que la calma absoluta es el único estado compatible con una actuación útil.

Moran y Toner señalan asimismo dificultades para utilizar una respuesta fisiológica como representación completa del estado: distintos indicadores pueden relacionarse poco entre sí y una respuesta depende del contexto. Su revisión evita interpretar cualquier discrepancia como un error del deportista. El caso de la rutina de tenis antes descrito muestra por qué conviene mantener diferenciadas medidas subjetivas, objetivas y de ejecución al explicar un resultado.^[2]

[Inferencia] La tabla es una propuesta de organización de la evaluación, elaborada a partir de esos criterios. No constituye un instrumento validado ni fija puntos de corte. Su utilidad consiste en vincular objetivo y observación, de modo que cada afirmación sobre un cambio pueda indicar de dónde procede. En rehabilitación, esa organización debe integrarse con los criterios del equipo que sigue la lesión; en preparación deportiva, con las demandas de la tarea acordada.^[3]

14. Comparar para elegir una pregunta y revisar el ajuste

La comparación de métodos reúne tres decisiones relacionadas: qué se intenta modificar, cuándo puede utilizarse el recurso y cómo se conocerá el resultado. Tod destaca el valor de aprender varias estrategias porque sirven a situaciones distintas. Moran y Toner muestran que las pausas y demandas del deporte condicionan el uso. Walker y Heaney añaden la experiencia previa, las preferencias y los objetivos del proceso de rehabilitación. Elegir un método significa relacionar esas condiciones con una finalidad concreta.^[1]

Ejemplo hipotético: una jugadora percibe que la tensión dificulta un gesto en una pausa breve. El análisis puede empezar por reconocer la señal corporal, identificar un recurso familiar que quepa en esa pausa y observar su vuelta a la tarea. Si el problema principal consiste en anticipar un resultado negativo durante una espera larga, la pregunta se dirige también al contenido mental y a su significado. Si existe una lesión, el proceso incorpora objetivos y adaptaciones definidos dentro de la rehabilitación. Son tres preguntas diferentes aunque las tres incluyan activación.^[3]

Las fuentes ofrecen familias de métodos, razones de aplicación y resultados específicos, pero no una clasificación universal de eficacia. La selección depende de la correspondencia entre objetivo, recurso y contexto. Un método amplio puede ser útil para aprender y poco factible dentro de una acción. Un recurso breve puede encajar en una pausa y no producir una relajación profunda. La diferencia orienta la comparación: intensidad del cambio y utilidad para una tarea deben describirse por separado.^[1]

La agenda de Moran y Toner identifica problemas de rigor conceptual y solicita diseños que reflejen la singularidad de las experiencias de los atletas. También propone investigación sobre respiración y retroalimentación fisiológica a partir del trabajo con músicos, y señala cuestiones pendientes sobre ansiedad durante la competición. Estas propuestas corresponden al estado de la discusión expuesto en la edición consultada. Funcionan aquí como preguntas de investigación, sin presentarlas como resultados deportivos ya obtenidos.^[2]

Tod, en su exposición posterior, mantiene preguntas sobre los mecanismos de atención plena y la adaptación de programas a necesidades individuales. Walker y Heaney señalan la etapa inicial de ciertas aplicaciones en rehabilitación. La distancia

temporal entre las obras permite ubicar sus aportaciones, aunque por sí misma no determina que la evidencia de una técnica sea suficiente. La lectura conserva el contenido y los límites de cada capítulo en lugar de fingir una actualización de investigaciones no consultadas.^[1]

[Inferencia] Un criterio editorial de síntesis es que la explicación de una técnica quede acompañada por su objetivo, su contexto y una forma de observar el cambio. Esa propuesta procede de la comparación realizada y no establece un tratamiento universal. Permite que hablar de relajación sea hablar de una habilidad con una función identificable: reducir determinada tensión, orientar una preparación o acompañar un proceso delimitado, con resultados descritos en el plano en que fueron observados.

Referencias bibliográficas

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

Capítulo 8. Psychological skills training

2. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. española de la 3.ª ed. inglesa). Editorial El Manual Moderno.

Capítulo 3. Acelerarse y calmarse. Ansiedad en el deporte

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

Capítulo 7. Relaxation techniques in sport injury rehabilitation

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