



Palabras clave

técnicas de relajación, natación, psicología, lesiones, retirada deportiva

Efectos del aprendizaje de técnicas de relajación en la práctica de la natación no competitiva*

Mónica Pintanel Bassets

Doctora en Psicología. Master en Psicología de la actividad física y el deporte.
Profesora de la Facultad de Psicología UAB

Abstract

In general, people who learn to relax obtain obvious benefits in all areas of their lives. This study will try to show if this learning also has effects in the field of physical activity and sport and, to be more exact, in the practice of non-competitive swimming. We have carried out one single case where we taught a series of psychological techniques of relaxation and body consciousness, and we have evaluated in what way its application in a sporting context has been affected. The results show differences at two moments: a) before knowing the relaxation techniques and b) after applying them. So, before applying them, the subject trained in a more competitive way, forcing himself beyond the limit, and maintained an attitude focused on the results. On the other hand, after applying them, he swims noticing more the body sensations, takes pleasure from the process and distinguishes which are the muscles involved in the sporting movement and which not. The conclusions show that the practice of relaxation can also help in areas such as the prevention of injuries and advice in the period of sporting retirement.

Resumen

En general, las personas que aprenden a relajarse obtienen unos claros beneficios en todos los ámbitos de su vida. El presente estudio pretende comprobar si este aprendizaje también tiene consecuencias en el campo de la actividad física y el deporte y, más concretamente, en la práctica de la natación competitiva. Se ha llevado a cabo una intervención de caso único, donde se enseñaba un paquete de técnicas psicológicas de relajación y concienciación corporal, y se ha evaluado de que manera ha afectado su aplicación en el contexto deportivo. Los resultados muestran las diferencias en dos momentos: a) *antes de conocer las técnicas de relajación* y b) *después de aplicarlas*. Así, *antes* de aplicarlas, el sujeto entrenaba de una manera más competitiva, se esforzaba más de lo que podía y mantenía una actitud centrada en los resultados. En cambio, *después de aplicarlas*, al nadar nota más las sensaciones del cuerpo, disfrutando del proceso y distinguiendo cual es la musculatura implicada en el gesto deportivo y cual no. Las conclusiones indican que la práctica de relajación también puede ayudar en áreas como la *prevención de lesiones* y el asesoramiento en el periodo de la *retirada deportiva*.

Introducción

La experiencia de haber enseñado durante diez años técnicas de relajación y concienciación corporal nos muestra que las personas que aprenden a relajarse obtienen unos beneficios claros en todas las

* Una primera versión de este trabajo se presentó como póster en las XVI Jornadas de la Asociación Catalana de Psicologia del Deporte. Barcelona, noviembre de 1999.



- **Técnica de concienciación corporal.** Consistía en notar los contactos del cuerpo con el suelo e identificar las diferentes zonas corporales donde se acumulan las tensiones. Además se trabajó con la concienciación de todos los sentidos (vista, oído, tacto, olfato, sensaciones kinestésicas).
- **Técnica de relajación profunda guiada** (relajación tipo *Schultz*). El sujeto recibía unas instrucciones de relajación durante veinte minutos, y después descansaba profundamente durante otros veinte minutos más. Aprendía esta técnica con el cuerpo en diferentes posiciones: estirada, sentada y de pie.
- **Técnica de visualización.** Consistía en imaginar todas las zonas del cuerpo relajadas, o bien un paisaje en el que se pudiera sentir a gusto y descansada.
- **Técnica de pensamientos positivos.** El sujeto aprendía a incorporar a su repertorio cognitivo, frases del tipo “me siento a gusto conmigo misma”, “estoy tranquila”, “todo irá bien”. Estos pensamientos positivos iban acompañados de la conciencia de la respiración.

Con el aprendizaje de estas técnicas se pretendía que el sujeto modificase sus actitudes generales y disminuyesen así sus tensiones físicas y mentales en su vida cotidiana. De forma periódica, se fueron registrando los cambios cognitivos, conductuales y emocionales producidos *durante la sesión de relajación* en el registro de observación, y también se anotaban los cambios que el sujeto hubiera notado durante la semana (ver tabla 1). Al finalizar el período de aprendizaje de 9 meses, se realizó una entrevista personal para conocer si estos cambios de actitud producidos en el sujeto, se podían extrapolar a su participación en la natación (practicada de forma no competitiva).

Resultados

En un primer apartado, se exponen los cambios generales observados a lo largo de los nueve meses de aprendizaje de las técnicas de relajación y concienciación corporal y, en un segundo apartado, se explican las diferencias en la forma de practicar la natación, antes y después de aprender las técnicas de relajación.

Cambios de actitud generales observados a lo largo de las sesiones

Mediante el registro de observación (ver tabla 1), se recogieron los cambios conductuales, emocionales y cognitivos producidos a lo largo de las sesiones de relajación y concienciación corporal. En la tabla 2 se pueden ver resumidos estos cambios en tres áreas específicas: conductual, emocional y cognitiva.

En primer lugar, los cambios producidos en el área conductual engloban aspectos de experimentación del cuerpo (tanto física como sensorialmente), de reconocimiento de zonas musculares que antes no se tenían en cuenta y de conciencia del propio ritmo personal. En el área emocional hubo una mejora del estado de ánimo general, de autoconfianza y de autoestima, y más satisfacción por la imagen corporal personal. Por último, en el área cognitiva se cambiaron algunos valores y creencias, y por otra parte, alguna función psicológica básica como

la atención, la concentración y la percepción del tiempo. Como resumen, destacaremos la importancia de que el sujeto tomase conciencia de diferentes partes de su cuerpo que antes no tenía presentes, aprendiese a expresar con más espontaneidad sus emociones y pensamientos y, que incorporase a su vida diaria los descansos y, “el acto de parar” y estar atenta a la respiración.

Diferencias en la forma de practicar la natación, antes y después de aprender las técnicas de relajación y concienciación corporal

Centrándonos en los cambios producidos en el área deportiva, parece que el aprendizaje de técnicas de relajación tuvo efectos positivos en la forma de practicar la natación. Según manifiesta el sujeto en la entrevista, la forma de nadar antes de conocer las técnicas y después, cambió sustancialmente. Estas diferencias las vemos reflejadas en los

Tabla 2.

Cambios de actitudes generales del sujeto, producidos a lo largo de las sesiones de aprendizaje de las técnicas de relajación y concienciación corporal. Los cambios se dieron en tres áreas específicas: conductual, emocional y cognitiva.

Áreas específicas	Cambios actitudinales producidos a lo largo de las sesiones
Conductual	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar la relajación muscular y conocer la diferencia entre tensión y relajación. • Experimentar los movimientos articulares. • Adoptar un ritmo personal propio al realizar las cosas (estudio, trabajo, descanso, deporte). • Experimentar sensorialmente todo el cuerpo (sobre todo tacto, sensaciones kinestésicas, olor y oído). • Mejorar el ritmo y la coordinación.
Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar el estado de ánimo general. • Sentirse satisfecho con la imagen corporal propia. • Mejorar la autoconfianza. • Aumentar la autoestima, tener más optimismo y seguridad.
Cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la capacidad de atención y concentración. • Ser consciente de la respiración. • Modificar la percepción del tiempo y la orientación espaciotemporal. • Aumentar la capacidad creativa. • Escuchar más el cuerpo y hacer descansos. • Pensar en los beneficios de la relajación. • Conocer más las capacidades y limitaciones de uno mismo.

Tabla 3.
Cambios físicos y conductuales en la práctica de la natación influidos por el aprendizaje de técnicas de relajación.

Antes de practicar la relajación	Después de practicar la relajación
Rigidez muscular/tensión	→ Flexibilidad muscular/relajación
¡Esforzarse a tope!	→ Nadar siguiendo el propio ritmo esforzándose hasta donde pueda
Empezar el ejercicio sin calentar	→ Hacer estiramientos y calentamientos antes de empezar a nadar
Tensar zonas no implicadas en el gesto deportivo (implicación muscular amplia)	→ Relajar zonas tensas no implicadas en el gesto deportivo (eliminación tensión muscular innecesaria)
Programa de intensidad elevada	→ Programa de intensidad moderada
No ser consciente de la respiración	→ Ser consciente de la respiración
No percibir el peso corporal	→ Notar el propio peso corporal
No tener percepción de las tensiones no implicadas en el gesto deportivo	→ Auto-percepción de las zonas implicadas en el gesto deportivo y notar las sensaciones del cuerpo en contacto con el agua.

resultados en tres bloques, en cuanto a la práctica de la natación se refiere: 1) cambios físicos y conductuales; 2) cambios emocionales, y 3) cambios cognitivos.

Como se observa en la tabla 3, los cambios físicos y conductuales inciden, en conjunto, en practicar la natación de forma menos competitiva y exigente. Esto se aprecia en el hecho de “esforzarse hasta donde puede físicamente” (y no por la demanda de unos resultados competitivos); sigue un programa de intensidad moderada, percibe y diferencia las zonas musculares rígidas y las relajadas (tanto las zonas implicadas en el gesto deportivo como las que no), y toma más conciencia de su cuerpo, notando el contacto del mismo con el agua y haciendo estiramientos y calentamientos musculares. En conjunto, los resultados indican que ha tomado más conciencia del propio cuerpo y de los gestos deportivos implicados en la natación.

En cuanto a los cambios emocionales (ver tabla 4), los sentimientos globales que ha adquirido son los de disfrutar más haciendo ejercicio (antes se lo tomaba como una obligación), sentir satisfacción y mejorar la

autoestima y tomarse la práctica de la natación con un sentido más lúdico.

En la tabla 5, se observa como el sujeto ha aprendido a elaborar cogniciones y pensamientos de forma más realista, y como, por otro lado, positiviza las situaciones y tiene una mentalidad más amplia. Un aspecto importante es que ha disminuido la forma de compararse con el rendimiento de otros deportistas o nadadores, ya que ahora presta más atención a su propia ejecución. (pensamos que cuando se compite resulta inherente la comparación de los resultados propios con los de los contrincantes y adversarios con la consecuente tensión que ello implica); por otro lado, se centra más en escuchar su propio cuerpo, en hacer descansos, y en valorar más los beneficios de la práctica deportiva.

Discusión y conclusiones

En cuanto a los efectos de la *práctica de técnicas de relajación* y de *conciencia corporal* en la práctica de la natación, éstos se han producido en tres áreas específicas (conductual, emocional y cog-

nitiva) y han supuesto cambios importantes en la forma de practicar el deporte: la natación se hace con un sentido más lúdico, de diversión y de disfrute personal (en contraposición a las exigencias de la competición); se ha aumentado la conciencia corporal, reconociendo las tensiones y las zonas relajadas (contraponiéndose a los sobreesfuerzos y al hecho de “*ir a tope*”, competitivos). En este punto es importante detenerse para considerar que el hecho de escuchar el cuerpo y no hacer esfuerzos por encima de las propias posibilidades abre un camino de investigación en el campo de las lesiones deportivas. Es decir, que cuando una persona ya practica la natación de forma no competitiva, es importante que reduzca los sobreesfuerzos y las exigencias más propias de la competición y del entrenamiento técnico (Solé y Joven, 1997), y aplique la relajación con el fin de disminuir su tendencia a competir a tope con el alto riesgo de padecer lesiones. Como comenta Hewitt (1986, 1998), la conciencia de la postura y de los movimientos corporales ayuda a no hacer excesivos esfuerzos y permite contraer sólo los músculos esenciales de una labor determinada, relajando los músculos que no están implicados. Por otra parte, Payne (1998) aconseja que el practicante de actividad física o deporte reconozca los signos de fatiga (dolor en el pecho, mareos o desmayos), y que no continúe ejercitándose si se nota al límite de sus fuerzas, ya que todo esto prevendrá las posibles lesiones o contracturas musculares. En la misma línea, otro camino de investigación interesante que se dibuja, es el estudio de la interacción y la percepción del medio acuático con todos los sentidos (vista, oído, olfato, tacto, sensaciones quinesísticas y, en menor grado, el sentido del gusto). Estamos acostumbrados a percibir el entorno de forma visual, excepto las personas con discapacidades, y es apropiado enseñar a las personas a captar la realidad deportiva, ampliando la percepción sensorial. Una experiencia interesante de experimentación y percepción con todos los sentidos en el medio acuático es la que presenta Martí (1996) en un trabajo con un niño con disminución visual y necesidades educativas especiales. Por su parte, Pintanel (1999) también



muestra cómo la utilización más global de los sentidos desarrolla la capacidad creativa de las personas y las ayuda a sensibilizarse con otro tipo de experiencias.

Otro campo donde creemos que también es posible aplicar la práctica de técnicas de relajación y concienciación postural es en el período de la retirada deportiva (momento importante en la historia del deportista porque pasa de practicar competitivamente a entrenarse a nivel *amateur*). Conocer más las sensaciones del propio cuerpo y los límites del esfuerzo hasta dónde se puede llegar, beneficia al deportista, pues le proporciona una actitud más ajustada a su nueva realidad profesional.

Al deportista que se ha retirado del nivel de competición, le cuesta renunciar a su participación de tipo agonista y conviene que se interese más por una práctica lúdica y saludable (Blasco, 1994; Capdevila, 1999). Pensamos que no es adecuado que el deportista continúe valorándose según las *marcas* o los *tiempos récord*. En este sentido, Madrid y Jiménez (1999) comentan que es necesario asesorar a estos deportistas, haciendo que sustituyan las actividades relacionadas con la competición por actividades diferentes que completen su identidad personal y que spongán menos nivel de exigencia.

Resumiendo, podemos concluir que las variables básicas que el sujeto ha cambiado después de aprender relajación han sido: a) tener una actitud más realista y tomar conciencia de su situación presente de *no competición*, b) aprender a participar en la natación con la finalidad de divertirse, c) dar importancia al hecho de mantenerse en forma y obtener salud, d) motivarse, no tanto por los resultados y las marcas, sino por el propio proceso de participación y las propias sensaciones corporales. Parecería que la motivación es el *motor* para continuar practicando deporte (Pintanel y Capdevila, 1999) y la conciencia es la *sensatez* necesaria para hacerlo de manera equilibrada.

Bibliografía

Blasco, T. (1994), *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
 Capdevila, L. (1999), *Actividad física y estilo de vida saludable*. Terrassa: Cardellach Còpies.
 Hewitt, J. (1986-Edic.1996), *Aprende tu sólo relajación*. Madrid: Pirámide.

Tabla 4.
Cambios emocionales de la práctica de la natación influidos por el aprendizaje de técnicas de relajación.

Antes de practicar la relajación	Después de practicar la relajación
Imagen corporal parcializada	→ Imagen corporal globalizada
¡Nadar para competir!	→ ¡Nadar para disfrutar!
Confianza en el monitor	→ Auto-confianza y autoestima en uno mismo
Me siento obligada a nadar	→ Me siento bien nadando: sentido lúdico de la natación

Tabla 5.
Cambios cognitivos en la práctica de la natación influidos por el aprendizaje de técnicas de relajación.

Antes de practicar la relajación	Después de practicar la relajación
Distracción	→ Atención y escucha consciente
Valoración del rendimiento comparándose con los demás	→ Valoración del rendimiento centrándose en uno mismo
Rigidez mental	→ Flexibilidad y creatividad
Valorar el resultado: ¡Haré 1000 metros!	→ Valorar el proceso de nadar
Pensar que no se tiene tiempo para hacer ejercicio	→ Organizar mejor el tiempo
Creer que no se puede descansar hasta el final del objetivo deportivo (por ejemplo hacer 1000 metros sin parar).	→ Escuchar el cuerpo y hacer descansos
Pensar que se hace deporte por una cuestión estética o competitiva	→ Se hace deporte para la salud y la forma física

– (1998), *El gran libro de la relajación. Manual de técnicas orientales y occidentales*. Barcelona: Medici.
 Madrid, A. J. y Jiménez, G. (1999), "Una aproximación al proceso de jubilación de los deportistas profesionales: pautas de intervención para el psicólogo del deporte". En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (coord.), *VII Congreso Nacional de Psicología de la actividad física y del deporte (volumen II)*, pp. 610-616. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la actividad física y el deporte.
 Martí, C. (1996), "Un programa acático: de la familiarización a la autonomía en el medio acuático en un niño con NEE". *Apunts. Educación Física y Deportes* 46, pp. 89-93.
 Payne, R. A. (1998), *Técnicas de relajación. Guía práctica*. Barcelona: Paidotribo.
 Pintanel, M.; Valiente, L.; Capdevila, L. y Cruz, J. (1992). "Diseny i avaluació d'una tècnica d'entrenament psicològic en tir amb arc". *Apunts Medicina de l'Esport*, vol. XXIX, 99-114.
 – (1994). "Aplicació d'un programa d'entrenament psicològic en tir amb arc". *Apunts. Medicina de l'Esport*, vol. XXXI, pp. 175-186.
 Pintanel, M. (1999), "Efectes psicològics i socials de la relaxació ensenyada en grups de pràctica regular". *Full informatiu del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya*, 120, pp. 6-7.
 Pintanel, M. y Capdevila, L. (1999), "Una intervenció motivacional para pasar del sedentarismo a la actividad física en mujeres universitarias". *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 8, 1, pp. 53-66.
 Roura, G. (1999), "Un programa de actividad física para mujeres adultas". *Apunts. Educación Física y Deportes*, 57, pp. 100-104.
 Solé, J. y Joven, A. (1997), "Planificación del entrenamiento técnico de la natación competitiva". *Apunts. Educación Física y Deportes* 47, pp. 88-95.