

#### **4. Fases de utilización de la relajación**

Como hemos señalado repetidamente, conviene tener en cuenta dos fases: la fase de entrenamiento y la fase de aplicación. Ambas fases pueden ser diferentes en función de los objetivos concretos que en cada caso persiga la relajación, pero también tienen elementos comunes. La duración de cada una de estas fases variará de unas personas a otras, siendo lo verdaderamente importante que los deportistas aprendan a dominar convenientemente la técnica durante la fase de entrenamiento, para poder aplicarla con éxito durante la fase o múltiples fases de aplicación (lógicamente, una vez que se domina la técnica, se podrá aplicar tantas veces como se considere pertinente).

##### ***4.1. Fase de entrenamiento.***

Como su denominación indica, esta fase incluye el entrenamiento apropiado de los deportistas para que sean capaces de relajarse, de forma que, posteriormente, pueda utilizarse la relajación como estrategia de intervención. Comentamos a continuación, las principales cuestiones a tener en cuenta durante esta fase.

##### ***\* La idoneidad y el entrenamiento de la relajación en el conjunto de la intervención.***

La aplicación de la relajación, como de cualquier otra estrategia, debe ser la consecuencia de un proceso más amplio de intervención que aconseje la utilización de esta técnica. Este proceso incluye el análisis conductual de la situación y, en muchos casos, el empleo de otras estrategias previas a la decisión de utilizar la relajación. Como hemos señalado en la primera sección de este escrito, no siempre será conveniente o viable el uso de las técnicas de relajación (incluso cuando se pretenda conseguir alguno de los objetivos característicos de estas técnicas <ver Buceta 1994>), y, aún siéndolo, habrá que emplear la relajación no de manera aislada, sino dentro del conjunto de la intervención; y, más aún, dentro del contexto global que incluya la totalidad del trabajo de preparación a realizar por el deportista (físico, técnico, táctico, psicológico, etc.).

En esta dirección, y teniendo en cuenta las demandas deportivas del deportista, será necesario anticipar cuándo va a hacer falta la relajación y con qué objetivo concreto, y cómo se puede realizar el entrenamiento apropiado para que la estrategia esté lista cuando se precise de ella.

##### ***\* La disposición de los deportistas hacia la relajación.***

Cuanto mejor sea la disposición de los deportistas hacia la práctica de la relajación, mayor la probabilidad de que aprendan y utilicen con éxito esta estrategia. Un error frecuente en éste y en otros

contextos de aplicación de la Psicología, consiste en comenzar el entrenamiento en relajación sin que la disposición de los usuarios (los deportistas en este caso) sea la más adecuada, propiciándose, de esta forma, el fracaso de la intervención.

En general, es conveniente que el psicólogo tenga paciencia y espere el momento apropiado para introducir la relajación, trabajando para ello mediante estrategias que contribuyan a la mejora de la disposición de los deportistas. Por ejemplo: utilizando ejemplos de deportistas que emplean la relajación; facilitando a los deportistas escritos sencillos sobre el procedimiento y utilidad de la técnica; o aprovechando momentos apropiados por su problemática emocional específica para sugerir la conveniencia de una estrategia útil e incluso para aplicar algunos ejercicios de relajación que vayan a tener un impacto positivo.

Este autor, con la intención de mejorar la disposición hacia la relajación de las jugadoras de la selección nacional de baloncesto, utilizó, entre otras, la siguiente estrategia. En una determinada fase de entrenamientos deportivos con una elevada carga de trabajo, había dos sesiones semanales, especialmente duras, divididas en dos partes: una primera parte de trabajo físico y técnico muy intensos, y una segunda de baja intensidad física pero de una enorme demanda mental (ejercicios de tiros a canasta en los que las jugadoras debían conseguir objetivos de resultado de alta dificultad).

Durante dos semanas, se realizaron estas sesiones tal y como estaba previsto, desarrollándose en las jugadoras un cierto sentimiento de aversión hacia ellas como consecuencia de su dureza. En la tercera semana, "con el terreno ya preparado", al finalizar la primera parte de la sesión se sustituyó la segunda parte por una sesión de relajación, explicándoles a las jugadoras que habían trabajado muy duro y que convenía sustituir el trabajo de tiro a canasta por ejercicios de relajación que les ayudasen a recuperarse.

En ese momento, la disposición de las jugadoras hacia la relajación era excelente, puesto que gracias a ella se evitaba un estímulo aversivo no deseado (reforzamiento negativo). Además, la probabilidad de "éxito" de la relajación, aún no dominándose la técnica, era muy elevada, pues en las condiciones de cansancio en las que se encontraban las jugadoras, cualquier ejercicio de descanso habría resultado positivo; eso sí, los ejercicios no pasaron de algunas instrucciones generales sin "riesgo" de cometer errores, y fueron aplicadas por un psicólogo experto, consiguiéndose el objetivo deseado: asociar la relajación, por un lado, a la evitación de un estímulo aversivo y, por otro, al alivio de múltiples síntomas de cansancio, propiciándose, de esta manera, una mejor disposición hacia la utilización de la relajación.

A partir de estas experiencias, se pudo iniciar un entrenamiento completo e individualizado para el dominio de la relajación, empleándola, posteriormente, con otros objetivos concretos.

**\* El control de las expectativas de los deportistas.**

Ya nos hemos referido a este punto anteriormente y no vamos a insistir de nuevo en su enorme trascendencia durante la fase de entrenamiento. La ausencia de control o el control defectuoso de las expectativas de los deportistas, pueden ser determinantes del fracaso de la relajación. Por ello, el psicólogo debe estar especialmente atento a esta cuestión.

**\* El control de la relación entre coste y beneficio.**

La motivación de los deportistas por la práctica de la relajación durante la fase de entrenamiento, puede ser deficiente como consecuencia de una relación desfavorable entre coste y beneficio, pues en esta fase suele producirse un mínimo beneficio de la relajación junto a un elevado coste en cuanto al tiempo de práctica, el esfuerzo mental que supone recordar los ejercicios, y algún otro aspecto relacionado con la práctica.

El control de las expectativas previas, puede influir enormemente en esta cuestión, actuando favorablemente, sobre la percepción de los deportistas respecto al beneficio y al coste.

También puede contribuir positivamente, favorablemente, la utilización de registros apropiados que permitan obtener información sobre los beneficios de la relajación a corto plazo, y sirvan para desarrollar una percepción de control sobre el proceso de entrenamiento (otro beneficio). Además, puede ser de gran utilidad el uso controlado de la relajación en situaciones reales específicas en las que, a pesar de encontrarse todavía en la fase de entrenamiento, tenga una elevada probabilidad de ser percibida por el deportista como experiencia beneficiosa (como en el ejemplo de las jugadoras de baloncesto en el apartado de la disposición).

Asimismo, también se puede actuar sobre el coste, intentando reducirlo en la medida de lo posible, sobre todo en los primeros momentos del entrenamiento. En la sección dedicada a la descripción de las técnicas de relajación, hemos incluido un apartado dedicado a un procedimiento de *bajo coste inicial* que puede contribuir, en esta línea, al control de una cuestión tan relevante como es la relación entre coste y beneficio.