

Humor y risoterapia en el deporte: propuestas y límites del corpus

El humor deportivo es una forma de interpretar o comunicar situaciones con un matiz divertido. La risoterapia designa, en el capítulo estudiado, una propuesta complementaria que utiliza risa, buen humor y estrategias mentales; su descripción no acredita por sí misma eficacia clínica o deportiva.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Emociones, estrés y afrontamiento

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 25 min · 5332 palabras de cuerpo

Resumen

El humor puede formar parte de la convivencia, de una manera personal de interpretar una situación y de propuestas de intervención. Esta monografía estudia esas diferencias a partir del capítulo de Fernández González sobre risoterapia y las contrasta con las explicaciones deportivas de emoción, afrontamiento y atención. Analiza las técnicas descritas sin convertirlas en tratamientos demostrados: animarse, relativizar, cambiar la forma de escuchar un pensamiento y situar una derrota dentro de una trayectoria. También precisa los límites de las anécdotas, las promesas universales y los porcentajes que no acompañan una medida verificable. El contraste con un programa de salud mental deportivo permite separar el humor utilizado dentro de una intervención compleja de la eficacia atribuida a un componente aislado. Los ejemplos hipotéticos y los organizadores ayudan a leer estas propuestas con criterios situados.

Palabras clave: humor en el deporte; risoterapia deportiva; buen humor; regulación emocional; rendimiento deportivo; estrategias psicológicas

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/humor-y-risoterapia-en-el-deporte-propuestas-y-limites-del-corpus.html>

Tres objetos, tres preguntas

Risa observable

¿Qué se manifestó?

Interpretación humorística

¿Qué significado tuvo?

Propuesta de intervención

¿Qué procedimiento se evalúa?

EDUFISICA · Organizador original; sin valores de eficacia.

Distinción conceptual original a partir de Fernández González (2015). Observar risa, comprender una interpretación y evaluar una intervención requieren preguntas diferentes.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: José Elías Fernández González (2015).

Humor, risa y risoterapia: tres preguntas diferentes

Una persona puede reír durante una conversación, encontrar una forma divertida de interpretar un error o participar en una actividad presentada como risoterapia. Las tres situaciones se relacionan, pero no responden la misma pregunta. La risa es una manifestación observable; el humor incluye una perspectiva o un contenido; la risoterapia nombra una propuesta de intervención. José Elías Fernández González reúne esos elementos en su capítulo de Avances en psicología del deporte. Su propósito declarado es acercarse a la práctica deportiva desde una mirada alegre que permita considerar otras posibilidades frente a dificultades. Identificar ese propósito ayuda a leer la propuesta sin confundir el nombre de la técnica con un resultado ya demostrado.^[1]

El autor describe la risoterapia como complementaria y la asocia con risa y buen sentido del humor. Al explicar este último, insiste en que no consiste en reír ante cualquier situación ni en ridiculizar la práctica deportiva. Propone buscar perspectivas agradables dentro de circunstancias reales. Esta precisión conserva una diferencia útil: imaginar otra interpretación de un acontecimiento no modifica automáticamente el acontecimiento. Un marcador, una condición ambiental o una regla siguen siendo

datos de la situación. La pregunta es qué significado se les atribuye y cómo se actúa después, una cuestión más concreta que prometer que una disposición alegre transforma por sí misma todos los resultados.^[1]

Moran y Toner sitúan las emociones dentro de una relación entre experiencia, valoración, respuestas corporales y acción. También distinguen las emociones positivas de los efectos funcionales que se estudian en una tarea. Desde esa comparación, sentirse de buen humor, percibir un momento como divertido y ejecutar mejor no se toman como equivalentes. Cada afirmación necesita su referente. El disfrute puede estudiarse como experiencia de participación; una decisión requiere examinar qué información se utilizó; el rendimiento exige un criterio identificado. Reír en un entrenamiento no informa por sí solo de cuál de esas dimensiones cambió, ni permite atribuir el cambio a una técnica particular.^[2]

Ejemplo hipotético: después de un pase impreciso, una jugadora sonríe al recordar una expresión de su equipo y vuelve a pedir el balón. La escena permite describir una sonrisa, una referencia compartida y una nueva acción. No permite saber si disminuyó su ansiedad, si recuperó confianza o si mejoró la precisión de sus pases posteriores. Para comprender el episodio harían falta su relato y registros adecuados a cada pregunta. Esta forma de lectura mantiene el interés por una experiencia cotidiana sin convertirla en una demostración de risoterapia. La propuesta del capítulo sirve como objeto de análisis; los ejemplos originales concretan las preguntas que su descripción deja abiertas.

Qué propone Fernández González y cómo valorar su argumento

El capítulo de risoterapia relaciona buen humor con una percepción más flexible de la realidad deportiva, autoconfianza y disposición para actuar. Expone habilidades psicológicas y situaciones de competición en las que propone técnicas específicas. Es una exposición amplia de posibilidades aplicadas, apoyada en referencias, observaciones y anécdotas. Esa organización documenta lo que el autor recomienda. Sin embargo, la existencia de una recomendación no informa de cuántos deportistas la probaron, con qué comparación, durante cuánto tiempo o bajo qué condiciones se midió su efecto. Esas preguntas son necesarias cuando se desea pasar de comprender la propuesta a afirmar que produjo un beneficio determinado.^[1]

La fuerza de las expresiones también merece atención. El texto atribuye a la risa numerosos efectos mentales y corporales y, en distintos pasajes, utiliza formulaciones que presentan mejoras o supresión de dificultades como resultados seguros. Esta monografía conserva esas afirmaciones como planteamientos de la fuente cuando son pertinentes para comprenderla; no las adopta como garantías. En las secciones consultadas no se desarrolla un ensayo deportivo que evalúe por

separado todo el repertorio de técnicas. Tampoco se ofrece una medida común capaz de demostrar que cualquier persona alegre rinde mejor que una triste en cualquier tarea. Describir un mecanismo posible y comprobar su efecto son trabajos distintos.^[1]

El contraste con Moran y Toner permite precisar por qué hace falta conservar tarea y diseño. Estos autores reseñan una investigación en la que la felicidad inducida no produjo una diferencia significativa en una prueba de razonamiento gramatical con estudiantes vinculados a actividades físicas. También presentan asociaciones entre estados de ánimo y rendimiento subjetivo en jugadores profesionales de críquet. Los resultados pertenecen a esas medidas y procedimientos. La ausencia de una diferencia en una tarea no demuestra que el humor carezca de utilidad en todo deporte; una asociación en otra tampoco demuestra que un taller de risa cause mejor rendimiento. La comparación evita ambas simplificaciones.^[2]

Una lectura crítica puede separar cuatro niveles: el concepto que se propone, la experiencia descrita, el procedimiento recomendado y el resultado evaluado. Así, una expresión divertida puede ejemplificar una manera de tomar distancia frente a un problema; una técnica puede organizar su uso; una investigación tendría que examinar qué cambia con ella. El capítulo de Fernández González aporta principalmente formulaciones y repertorios. Los otros textos aportan contrastes sobre emoción y programas más amplios. Reunirlos en una sola lectura no borra sus diferencias. Permite preguntar qué evidencia corresponde a cada afirmación y conservar una propuesta interesante sin atribuirle un alcance mayor del que se ha comprobado.

Animarse y valorarse sin convertir confianza en certeza

La primera técnica de habilidades descrita por Fernández González busca que el deportista disponga de una palabra, frase o gesto personalmente significativo para animarse. El autor la relaciona con recuperación de confianza en momentos de dificultad y con reconocimiento de cualidades propias. Su exposición utiliza ejemplos deportivos para mostrar cómo una persona podría darse ánimo. El núcleo de la propuesta es que la referencia tenga sentido para quien la usa. No se trata simplemente de repetir un contenido gracioso elegido por otra persona. Comprender esa función permite distinguir una señal personal de apoyo de una frase que asegura de antemano un resultado competitivo.^[1]

El segundo componente consiste en valorarse. La fuente propone reconocer capacidades en una medida realista y evitar restarles importancia de manera habitual. Esto se diferencia de proclamarse superior sin considerar la preparación o la tarea. La propuesta incluye metas, rutinas y planes ante la competición dentro de su descripción general de autoconfianza. Ninguna de esas menciones convierte el humor

en sustituto del entrenamiento. También conviene conservar la diferencia entre reconocer una destreza y suponer que se ejecutará siempre correctamente: el propio capítulo admite fallos y contratiempos, aunque algunas de sus formulaciones de confianza sean más absolutas que esa admisión.^[1]

Ejemplo hipotético: un jugador recuerda una combinación que ha practicado y utiliza una expresión breve para volver a su siguiente decisión. La expresión puede ser divertida para él o simplemente familiar. La lectura del episodio distingue el contenido del mensaje, el gesto que lo acompaña, la tarea a la que vuelve y su interpretación de lo ocurrido. No asigna un porcentaje de mejora a la palabra ni supone que cualquier gesto energético tenga el mismo significado. Una frase que sirve a una persona podría resultarle vacía a otra. Ese contraste se ofrece como análisis del ejemplo, no como resultado de una comparación experimental entre jugadores.

El punto de comprobación es qué se espera de la señal. Si se presenta como recordatorio de una capacidad o de una acción preparada, su función es identificable. Si se promete que recuperará confianza de manera automática o que producirá victoria, el alcance cambia y requiere evidencia específica. La comparación con el marco de salud mental de Donohue, Gavrilova y Galante Harris muestra que allí las autoverbalizaciones se practican dentro de una programación con escenarios, modelado y revisión de metas. Esa intervención completa no prueba la eficacia aislada de una frase de humor. Permite, en cambio, observar la distancia entre citar una expresión y describir cómo se aprende y revisa una habilidad.^[3]

Relativizar la importancia sin abandonar la tarea

La técnica que Fernández González denomina con la expresión coloquial MIUP pretende restar una carga excesiva a un acontecimiento. El autor añade una distinción central: reducir preocupación no equivale a desocuparse de lo que está ocurriendo. Su intención es que el deportista siga atendiendo la competición mientras cambia la importancia que le atribuye. Esa formulación puede entenderse como una propuesta de reinterpretación, distinta de actuar como si las reglas, el marcador o los compromisos no existieran. El nombre recuerda la idea, pero no especifica por sí mismo qué valoración resulta adecuada para una persona, una tarea y un momento concretos.^[1]

Otra técnica del capítulo, desmitificar lo que se desea conseguir, aplica una lógica semejante a la tensión previa, durante y después de competir. La fuente propone considerar una situación de gran importancia desde una perspectiva menos intimidante. Sus ejemplos incluyen imaginar una competición de menor relevancia. Ese procedimiento se presenta como posibilidad del autor; no como una operación que disminuya necesariamente la activación de todos los participantes. Además, el

resultado deseado no puede definirse simplemente como ausencia de tensión. Moran y Toner describen modelos en los que la relación entre emoción y ejecución depende de condiciones e interpretaciones, en lugar de una equivalencia universal entre calma y rendimiento.^[2]

Ejemplo hipotético: antes de una final escolar, un estudiante piensa que un error hará que todo el curso pierda confianza en él. Una pregunta analítica sería qué evidencia tiene para esa consecuencia y qué parte de la siguiente acción puede preparar. Darle a la situación un matiz menos solemne podría cambiar su lectura; decirle que el partido no importa también podría dejar sin reconocer una meta significativa. El ejemplo conserva ambas posibilidades porque no se ha medido su respuesta. La cuestión práctica no es escoger la frase más ligera, sino comprender qué significado modifica y qué relación mantiene con la acción que se necesita.

La comparación muestra una condición de interpretación, no un manual de inducción emocional. Si la persona identifica un exceso de importancia atribuido a una consecuencia, hay un contenido que puede examinarse. Si el problema corresponde a una preparación insuficiente, una instrucción confusa o una demanda organizativa, cambiar el tono de un pensamiento no resuelve automáticamente ese componente. El capítulo aporta una herramienta propuesta para la valoración; no demuestra que todos los problemas competitivos se originen ahí. Mantener esa delimitación hace más útil su lectura, porque permite distinguir una reinterpretación posible de las decisiones técnicas, comunicativas y contextuales que también intervienen en la situación deportiva.

Cambiar la voz de un pensamiento no comprueba que sea falso

La propuesta de contextualizar la crítica interna cambia la manera de escuchar mentalmente un pensamiento. Fernández González describe imaginar el mismo contenido pronunciado por un personaje divertido y poco creíble, o por una parte del cuerpo. El procedimiento conserva el contenido y modifica el mensajero imaginado. Esa diferencia permite reconocer qué intenta hacer la técnica: alterar la credibilidad o la carga que se atribuye a la experiencia verbal. No se presenta aquí como una demostración de que el contenido sea falso. Una frase sobre una dificultad real no deja de referirse a ella porque se imagine con una voz distinta.^[1]

El capítulo incluye un porcentaje muy alto de pensamientos negativos que supuestamente no se cumplen y lo utiliza para recomendar no hacerles caso. En ese pasaje no se describe una muestra, una medida de pensamiento negativo ni un seguimiento que permita comprobar el porcentaje. Por ello, la cifra no se utiliza en esta monografía como probabilidad individual ni como criterio para descartar una preocupación. Ese detalle cambia la aplicación: examinar cómo se experimenta una

frase no equivale a decidir de antemano que su contenido carece de valor. Una técnica de distanciamiento propuesta y una comprobación de consecuencias siguen siendo preguntas diferentes.^[1]

Ejemplo hipotético: una deportista piensa que no conoce la nueva señal táctica y escucha esa frase con una voz cómica. Podría disminuir la solemnidad con que la experimenta; sin embargo, necesitaría aclarar la señal si realmente no la comprendió. En otro episodio, la frase podría anticipar una consecuencia sin apoyo en lo ocurrido. El contenido requiere una lectura propia en ambos casos. Este contraste se ofrece como análisis original, sin asignar una reacción uniforme. Tampoco supone que el pensamiento deba desaparecer para que la persona pueda actuar o que una reacción divertida informe de su capacidad para resolver la siguiente tarea.

Para estudiar esta propuesta conviene conservar la frase original, su significado, la transformación imaginada y la respuesta posterior. Son componentes que permiten preguntar qué cambió: el tono, la credibilidad, la emoción o la acción. Los tiempos y repeticiones descritos por el autor documentan su procedimiento, pero no se trasladan como una dosis comprobada para cualquier participante. La comparación con el programa deportivo de Donohue y colaboradores recuerda que las habilidades se ensayan en situaciones definidas y dentro de una intervención organizada. Esa organización no acredita la técnica de voz cómica; sirve para distinguir una indicación aislada de un aprendizaje observado y revisado.^[3]

La forma de una frase y su contenido



EDUFISICA · Organizador original; sin valores de eficacia.

Composición didáctica original. La voz imaginada pertenece a la propuesta del capítulo; la veracidad o utilidad del contenido necesita otra comprobación.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: José Elías Fernández González (2015).

Perspectiva divertida, atención y concentración

Fernández González propone observar los aspectos graciosos de la competición para ampliar perspectivas. Relaciona el humor con la selección de información y con una mayor claridad para interpretar el contexto. También plantea que un matiz divertido favorecería el recuerdo de una situación. Esas relaciones pertenecen a su explicación de la técnica. No se acompañan en el capítulo de una comparación experimental que separe observación, humor, memoria y rendimiento para todo el repertorio descrito. La lectura conserva la hipótesis sin convertir cada una de sus conexiones en un efecto establecido ni equiparar una perspectiva más agradable con información necesariamente más precisa.^[1]

El propio capítulo distingue estímulos externos e internos que pueden apartar la concentración de la ejecución. Entre los primeros menciona circunstancias alrededor del deportista; entre los segundos, pensamientos y sentimientos. Esta distinción permite una pregunta concreta sobre el humor: en este momento, ¿la reinterpretación se relaciona con la tarea o ocupa recursos que se necesitan para otra información? La fuente presenta cambios del foco como parte del funcionamiento deportivo. Por tanto, buscar un contenido gracioso no puede valorarse únicamente

por producir una sonrisa. La cuestión atencional se refiere a la información seleccionada y a lo que requiere la acción en curso.^[1]

Una técnica adicional propone aumentar ligeramente el nivel de funcionamiento para recuperar concentración y llega a expresarlo mediante un porcentaje. El pasaje no define una unidad, una variable registrada o un procedimiento para medir ese aumento. Tampoco permite convertirlo en un incremento porcentual de velocidad, frecuencia cardíaca, esfuerzo o precisión. En esta lectura, el interés está en reconocer la intención de dirigir la atención, mientras la cifra queda fuera de cualquier prescripción. El ejemplo de imaginar una meta situada más allá de la real se conserva como ilustración del autor, sin trasladarlo automáticamente a reglas, instalaciones o decisiones de seguridad.^[1]

Ejemplo hipotético: durante una pausa, un equipo reinterpreta de manera divertida un ruido de la grada y luego acuerda la señal que necesita para reiniciar. El episodio contiene una reinterpretación y una coordinación posterior. Otro equipo podría prolongar la broma y dejar sin aclarar la señal. Ninguna posibilidad permite anticipar resultados sin observar lo ocurrido. El contraste ayuda a formular una comprobación situada: qué información quedó disponible, qué acción se preparó y qué experiencia comunicaron los participantes. El humor se analiza junto con esos registros, en lugar de tratarlo como una forma universal de concentración o de distracción.

Pensamientos con música, desafío y preparación

La técnica llamada poner música al síntoma consiste en transformar mentalmente un monólogo negativo en una canción alegre. Fernández González propone reconocer pensamientos habituales y cambiar la manera de escucharlos. La idea se aproxima a la modificación del mensajero imaginado: el contenido verbal recibe otra forma. El autor atribuye a ese cambio una menor influencia de la tensión. Esta monografía lo presenta como procedimiento propuesto. Su descripción no demuestra cuánto cambia la ansiedad, qué elementos de la canción intervienen ni si el resultado sería semejante entre deportistas, tareas y situaciones con exigencias distintas.^[1]

La fuente también recomienda reinterpretar lo que parece un problema como un desafío agradable y desmitificar acontecimientos especialmente importantes. Ambos planteamientos se refieren a valoraciones, pero no son idénticos a cantarse un pensamiento. Uno intenta modificar el significado de una situación; el otro cambia la presentación mental de una frase. Distinguirlos impide reunir técnicas diferentes bajo una sola explicación de buen humor. Además, la importancia percibida no desaparece simplemente porque se describa una meta con palabras más amables. Los modelos de emoción que Moran y Toner revisan mantienen la relación entre valoración, contexto y respuestas, sin reducirla al nombre positivo o negativo de una frase.^[1]

Ejemplo hipotético: un atleta espera una prueba selectiva y se repite que cualquier error cerrará su trayectoria. Imaginar esa frase con música podría ayudarle a examinar su tono, mientras comprender los criterios de selección requeriría información sobre la prueba. Considerarla un desafío añadiría otra interpretación, no una prueba de que obtendrá el resultado deseado. El análisis del ejemplo separa esas funciones. También mantiene que una estrategia puede sentirse apropiada en una preparación y resultar incómoda durante otra tarea. No hay en la escena un dato que permita decidir por todas las personas qué melodía, intensidad o duración utilizar.

La preparación merece conservar su lugar. El capítulo señala que divertirse no debe relegar entrenamiento ni obligaciones y propone mantener actividades habituales ante una competición importante. Esa delimitación es más precisa que la idea de que cualquier diversión favorece cualquier actuación. La monografía no adopta las anécdotas sobre hábitos de equipos como recomendaciones transferibles. Para revisar una propuesta resulta suficiente identificar la actividad, su momento, su relación con compromisos y la experiencia que la persona desea comprender. Una canción mental, una conversación agradable y un entrenamiento tienen funciones diferentes aunque puedan coexistir en una misma semana deportiva.^[1]

Errores, rivales y riesgos: conservar tres diferencias

Reírse de uno mismo aparece en el capítulo como una manera de reconocer fallos sin quedar atrapado en su significado. Fernández González considera que los errores forman parte de la competición y centra la atención en lo que se hace después. La propuesta incluye imaginar la escena desde una perspectiva cómica. Su objeto es la propia interpretación del episodio. No equivale a que otra persona ridiculice al deportista ni a obligarlo a mostrarse alegre. Tampoco acredita que una reacción concreta produzca necesariamente una remontada, aunque el texto utilice ejemplos de competición para defender su utilidad.^[1]

La técnica de representar al rival de una forma graciosa busca reducir la importancia intimidante que se le atribuye. El rival mantiene sus habilidades y las condiciones del encuentro; lo que se propone cambiar es la imagen mental. Esta diferencia es esencial para comprender el procedimiento. No constituye un análisis técnico de sus capacidades ni modifica sus oportunidades de actuar. La propuesta también debe distinguirse de comunicar burlas a otras personas: imaginar una perspectiva, describir una conducta y realizar una interacción son hechos distintos. El capítulo desarrolla principalmente el primero, de modo que no se deducen de él efectos comprobados sobre la convivencia.^[1]

Ante riesgos, la fuente plantea comparaciones con consecuencias peores para relativizar una situación. Sus ejemplos reúnen derrota y lesión, aunque esas experiencias tienen necesidades distintas. La formulación de que lo peor no sucede

no se adopta como garantía ni como una estimación de probabilidad. Una comparación puede modificar una valoración, pero no mide gravedad, evolución o necesidad de atención. La lectura del capítulo permite comprender esa propuesta sin utilizarla para invalidar una preocupación. El marco de salud mental deportivo consultado conserva la evaluación de dificultades dentro de la optimización, en lugar de asumir que cualquier reinterpretación agradable las vuelve irrelevantes.^[1]

Ejemplo hipotético: una jugadora reconoce con humor un error de colocación y pregunta qué referencia visual podría utilizar en la siguiente acción. Allí se distinguen interpretación y aprendizaje técnico. Si otra persona responde que no debería sentirse mal porque alguien perdió un encuentro más importante, cambia el objeto de la conversación. Ya no se examina el error ni la necesidad que expresó. El ejemplo no demuestra eficacia de la primera respuesta; muestra que error, capacidad del rival y gravedad de una dificultad son preguntas diferentes. Esa separación permite leer con mayor precisión las técnicas del capítulo y evita resumirlas como una única obligación de sonreír.



Diagrama conceptual original. Las propuestas de reinterpretación no cambian por sí solas la ejecución pasada, las capacidades del rival ni la gravedad de una dificultad.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: José Elías Fernández González (2015); Brad Donohue, Yulia Gavrilova y Marina Galante Harris (2021).

Una pausa mental no resuelve por sí sola un problema personal

Fernández González utiliza la imagen de un globo para proponer una separación temporal entre preocupaciones personales y competición. La persona imagina que aleja los problemas y los retoma en un momento adecuado. Su descripción aporta dos componentes: tomar distancia durante una tarea y volver a lo que quedó pendiente. No permite concluir que la dificultad se haya resuelto al dejar de pensar en ella. La afirmación del texto sobre soluciones que surgen desde procesos no conscientes aparece como explicación propuesta, sin una comprobación que vincule esa imagen particular con la resolución de los problemas descritos.^[1]

El capítulo reconoce que los deportistas tienen una vida privada y dificultades que pueden acompañarlos a entrenamientos y encuentros. Esa observación evita tratar a la persona como si existiera únicamente en su rendimiento. Sin embargo, la metáfora de apartar una preocupación no ofrece criterios de evaluación para todos los tipos de dificultad. Conservar esa diferencia permite formular dos preguntas: qué demanda la acción inmediata y qué necesita el problema personal. Una intervención centrada en la competición no debería darse por suficiente para responder ambas preguntas solo porque el deportista logró concentrarse durante algunos minutos.^[1]

Donohue, Gavrilova y Galante Harris presentan un programa de optimización que incluye evaluación de necesidades de salud mental y factores del contexto deportivo. Describen elección de apoyos, discusión de metas y trabajo en situaciones relevantes. Su enfoque no se organiza exclusivamente alrededor de eliminar síntomas antes de competir. La comparación ofrece un contraste documental: una imagen mental breve pertenece a una propuesta particular; un programa clínico-deportivo describe objetivos, relaciones, sesiones y seguimiento. No son intervenciones equivalentes, y los datos del programa completo no pueden utilizarse para acreditar una metáfora que no fue examinada por separado.^[3]

Ejemplo hipotético: un deportista tiene un conflicto de horarios y decide volver a revisarlo después de la sesión. Durante el entrenamiento utiliza una señal que le recuerda la tarea presente. La decisión puede describirse sin suponer que el conflicto desapareció. Para valorar el episodio interesa qué pudo atender durante la sesión y si retomó la gestión que había aplazado. Si la dificultad se mantuvo, ese dato forma parte de la revisión; no indica automáticamente que le faltó sentido del humor. El ejemplo conserva la diferencia entre una pausa atencional, una decisión organizativa y la búsqueda de apoyo para una necesidad que requiere otra respuesta.

Después de una derrota: episodio y trayectoria

La propuesta de añadir una noticia buena a una mala sitúa una derrota dentro de una trayectoria. Fernández González utiliza llegar a una final como ejemplo: perder el último encuentro no borra las actuaciones que permitieron alcanzarlo. Su técnica recomienda recuperar acontecimientos favorables para modificar el peso atribuido al desenlace. La idea conserva una diferencia útil entre episodio y carrera deportiva. No demuestra que cada persona experimente menor malestar con la misma comparación ni que recordar victorias responda todas las preguntas que aparecen después de perder.^[1]

El contenido de la noticia buena merece precisión. Puede referirse a un resultado anterior, a una acción realizada durante el encuentro o a una capacidad que se reconoció. Cada referente aporta información distinta. Recordar una victoria describe parte de la trayectoria; identificar una decisión acertada permite revisar la actuación; reconocer una mejora requiere una comparación apropiada. La propuesta del autor se comprende mejor cuando se conserva cuál de esos objetos se utiliza. Una impresión agradable y una evaluación técnica pueden acompañarse sin convertirse en el mismo registro ni sustituir lo que se necesita aprender.

Ejemplo hipotético: un equipo pierde una final y reconoce que logró reorganizar una defensa que había resultado confusa en encuentros anteriores. El análisis no cambia el resultado ni atribuye un beneficio emocional medido a esa conversación. Permite conservar una diferencia entre la derrota y una acción de aprendizaje. Otra participante puede seguir sintiéndose decepcionada y, al mismo tiempo, comprender esa mejora. El ejemplo no obliga a escoger entre admitir tristeza y valorar una trayectoria. Presenta dos referentes que pueden describirse sin exigir que una noticia favorable cierre inmediatamente la experiencia del desenlace.

La revisión posterior puede preguntar qué se perdió, qué se consiguió y qué permanece pendiente. Esta organización es un recurso analítico original, distinto de una técnica validada de recuperación emocional. Su finalidad es mantener hechos y valoraciones dentro del mismo relato, sin equiparar resultado con identidad o trayectoria completa. El capítulo aporta la propuesta de compensar la atención dirigida al desenlace; la monografía añade esa diferenciación entre objetos. El alcance se limita a comprender una conversación posible. No predice la competición siguiente ni convierte una derrota en una demostración necesaria de crecimiento personal.

Porcentajes, anécdotas y afirmaciones corporales

Un repertorio aplicado puede contener conceptos, ejemplos, citas de otros autores y cifras, pero esas formas de exposición no ofrecen el mismo respaldo. El capítulo de risoterapia relata escenas deportivas para hacer comprensibles sus ideas. También reúne afirmaciones sobre respuestas corporales y mejora del desempeño. En esta monografía, su presencia permite identificar qué sostiene el autor; no sustituye el examen de un procedimiento de medida. Para atribuir un efecto concreto al humor se necesitaría precisar la intervención, el resultado, las personas y la comparación que fundamentan esa atribución.^[1]

El propio texto reconoce que la comparación popular entre risas de niños y adultos tiene carácter de leyenda urbana. Esa advertencia se conserva: no se utiliza el número de risas como una norma saludable, un objetivo de entrenamiento ni una evaluación del humor deportivo. De manera semejante, el porcentaje referido a pensamientos negativos y el pequeño incremento de funcionamiento descrito en la técnica de concentración carecen en esos pasajes de una operacionalización verificable. Una cifra que resulta fácil de recordar puede seguir sin responder cómo se obtuvo o qué variable representa. La lectura no transforma esa facilidad narrativa en precisión científica.^[1]

Moran y Toner ofrecen un contraste mediante diseños y medidas identificables. En el estudio de felicidad inducida que reseñan, el resultado corresponde a una tarea de razonamiento gramatical. En el caso del críquet, las asociaciones se refieren a estados de ánimo y valoraciones subjetivas recogidas durante varios días. Los dos ejemplos pueden describirse conservando esos detalles. No demuestran por sí mismos una intervención de risoterapia ni validan un mecanismo corporal específico de la risa. Su aporte a esta monografía está en mostrar que sentirse bien, rendir bien y explicar una causa requieren registros que no deben intercambiarse.^[2]

Una reseña de propuestas necesita también distinguir fecha y procedencia. Los capítulos consultados documentan lo que sus autores reunieron en 2015, 2018 y 2021. Las investigaciones que reseñan se atribuyen a esa lectura; no se presentan como artículos originales consultados directamente ni como un balance actualizado de toda la investigación posterior. La precisión temporal no resta valor al repertorio: permite saber qué preguntas orientaron su construcción y cuáles quedan abiertas. Asimismo, evita que una anécdota sobre un deportista conocido se convierta en prueba de eficacia simplemente porque se transmite con un nombre o una escena convincente.

Humor dentro de un programa: qué permite atribuir TOPPS

El capítulo de Donohue y colaboradores describe The Optimum Performance Program in Sports, TOPPS, dentro de una intervención de optimización de salud mental y rendimiento. El humor aparece entre recursos de relación y orientación, junto con empatía y reconocimiento de fortalezas. Su presencia documenta un modo de interacción dentro del programa. No representa por sí misma la variable experimental principal ni una intervención aislada de risoterapia. Esta distinción es relevante porque el resultado de un programa puede aportar información sobre el conjunto sin identificar cuánto contribuyó cada gesto o componente.^[3]

La fuente reseña ensayos controlados y no controlados y presenta, entre ellos, una comparación con 74 deportistas universitarios asignados al programa o a servicios habituales del campus. El seguimiento incluyó registros antes de la intervención y a cuatro y ocho meses. Los autores describen mejoras en distintos resultados del programa. Aquí esa investigación se conserva como reseña del capítulo, sin extenderla a cualquier edad, entorno o repertorio de humor. Tampoco se reduce el conjunto a una frase sobre que reír produce los cambios: evaluación, entrenamiento de habilidades, apoyo contextual y seguimiento pertenecen a la intervención examinada.^[3]

El programa practica respuestas en escenarios relacionados con la vida deportiva mediante procedimientos que incluyen modelado, ensayo conductual, imaginación y revisión. También contempla metas y participación de personas de apoyo elegidas por el deportista. Esos detalles permiten observar qué significa organizar una intervención, frente a reunir técnicas en una lista. La monografía no ofrece TOPPS como un tratamiento para aplicar por cuenta propia ni traslada su formato de sesiones como una dosis de humor. Utiliza la comparación para precisar cómo una investigación necesita conservar el contenido y la estructura de lo que evalúa.^[3]

La atribución de resultados puede formularse con una regla documental sencilla: si se evaluó un programa completo, se describe el programa completo. Atribuir el mismo resultado a un componente aislado exige otra comprobación. El humor utilizado para facilitar una conversación puede ser parte del conjunto sin que se haya medido su efecto separado. Del mismo modo, un repertorio de risoterapia puede proponer actividades sin que exista una evaluación equivalente. Comparar las dos fuentes ayuda a reconocer su contribución específica, mantiene el límite entre propuesta aplicada y evidencia de una intervención, y deja abierta una pregunta investigable sobre funciones concretas del humor en relaciones deportivas.

Un recurso dentro de un programa



EDUFISICA · Organizador original; sin valores de eficacia.

Representación conceptual original del capítulo de Donohue y colaboradores (2021). La ubicación o superficie de las formas no representan importancia ni tamaño de efecto de los componentes. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Brad Donohue, Yulia Gavrilova y Marina Galante Harris (2021).

Leer y revisar una propuesta de humor en una situación concreta

El capítulo de risoterapia agrupa cinco habilidades psicológicas y diez situaciones deportivas. Esa organización permite ubicar sus técnicas: confianza, activación, ansiedad, atención y concentración; además de experiencias como fallar, anticipar riesgos, enfrentar rivales o recibir una mala noticia deportiva. La lista documenta el alcance temático que propone el autor. No acredita que todas las habilidades hayan cambiado con todas las técnicas. Para una lectura situada resulta más útil relacionar cada procedimiento con la pregunta a la que intenta responder que reunirlos bajo una promesa general de felicidad o mejor rendimiento.^[1]

Moran y Toner permiten conservar otra distinción: el goce deportivo es una respuesta afectiva positiva asociada con la experiencia deportiva, descrita mediante sensaciones como placer, gusto y diversión. Su relación con la participación no se limita al resultado competitivo. Una actividad agradable puede importar por la experiencia y por las relaciones que la persona reconoce en ella. Esto amplía la lectura del humor sin confundir disfrute con eficacia técnica, ni exigir que una broma

se justifique siempre mediante una mejora del marcador. El referente de evaluación cambia según la pregunta, y necesita aparecer de forma explícita.^[2]

Propuesta de análisis original: antes de valorar una técnica, describir situación, intención, procedimiento y registro. La situación aclara qué ocurre; la intención precisa qué se pretende comprender; el procedimiento identifica qué se propone hacer; el registro conserva lo observado y lo relatado. Después pueden compararse interpretaciones alternativas. Esta organización no es un instrumento validado ni una escala diagnóstica. Sirve para evitar que el nombre risoterapia responda automáticamente preguntas diferentes. También permite documentar que una persona no encontró divertido un recurso o que prefirió otra forma de apoyo, sin transformar esa experiencia en una carencia individual.

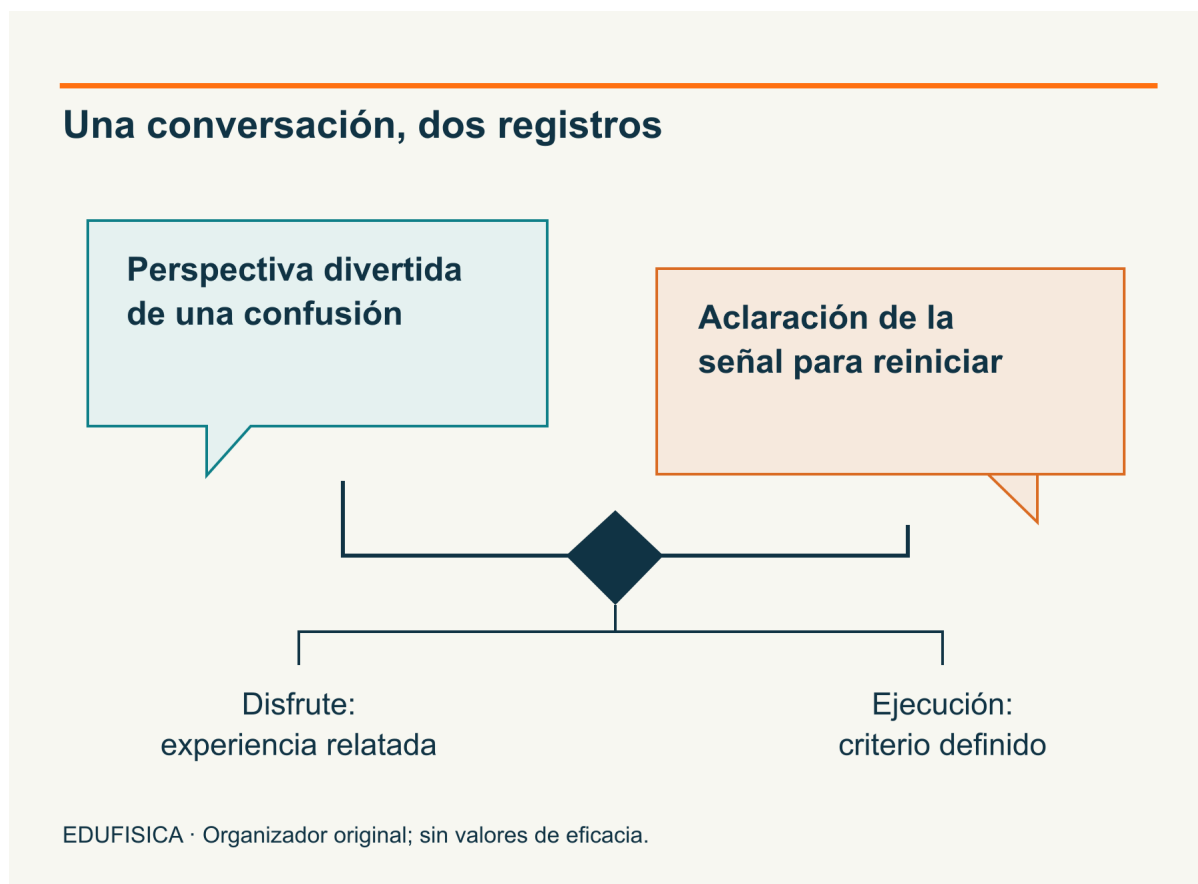
Un ejemplo hipotético reúne esos criterios. Tras un encuentro, un equipo acuerda conversar sobre una confusión de señales. Una participante aporta una perspectiva divertida de la escena y otra pide revisar la indicación técnica. El análisis conserva ambas contribuciones: interpretación compartida y información para aprender. Si se desea evaluar disfrute, se pregunta por esa experiencia; si se desea estudiar ejecución, se establece otra medida. El episodio no demuestra eficacia de risoterapia. Ofrece una manera de leer posibilidades, diferencias y límites sin perder el interés por el humor como parte de la vida deportiva ni convertirlo en una respuesta obligatoria ante cualquier dificultad.

Preguntas que no deben intercambiarse

Comparación conceptual original para leer el humor deportivo

Pregunta	Registro pertinente	Lo que ese registro no establece por sí solo
¿La persona encontró divertida la escena?	Su descripción de la experiencia, conservando contexto y significado.	Una mejora en precisión, fuerza o resultado competitivo.
¿Qué cambió en la forma de escuchar un pensamiento?	El contenido inicial, la presentación imaginada y su interpretación posterior.	Que el contenido sea falso o que la preocupación haya quedado resuelta.
¿Se preparó mejor la siguiente acción?	La información que se aclaró, la tarea definida y la actuación observada.	Que el humor causó el cambio sin comparar otras explicaciones.
¿Qué resultados tuvo un programa de intervención?	Participantes, componentes, comparación, medidas y momentos de seguimiento.	La eficacia de cada componente aislado, incluido el humor.

Pregunta	Registro pertinente	Lo que ese registro no establece por sí solo
¿La propuesta responde a una necesidad personal?	La necesidad descrita y la relación entre la intervención y sus objetivos.	Que la concentración durante un encuentro equivalga a resolver una dificultad personal.



Caso hipotético original. Una interpretación divertida y una aclaración técnica pueden estudiarse en la misma conversación sin atribuirles un efecto no observado.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: José Elías Fernández González (2015); Aidan Moran y John Toner (2018).

Referencias bibliográficas

1. Fernández González, J. E. (2015). Estrategias psicológicas de risoterapia y buen humor para el deporte. En A. García-Naveira & L. Locatelli (Coords.), Avances en psicología del deporte. Editorial Paidotribo.

Estrategias psicológicas de risoterapia y buen humor para el deporte

2. 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 4. Emociones y afrontamiento

3. Donohue, B., Gavrilova, Y., & Galante Harris, M. (2021). An optimization approach to mental health in athletes. In M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), Advancements in mental skills training (pp. 70-82). Routledge.

An Optimization Approach to Mental Health in Athletes

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