

Motivación en las relaciones: cercanía, autonomía y reciprocidad

La teoría de la motivación en las relaciones es una miniteoría de la autodeterminación que explica la calidad de los vínculos cercanos mediante las razones para implicarse, la satisfacción mutua de autonomía, competencia y relación, y la posibilidad de expresar el propio yo sin presión contingente.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

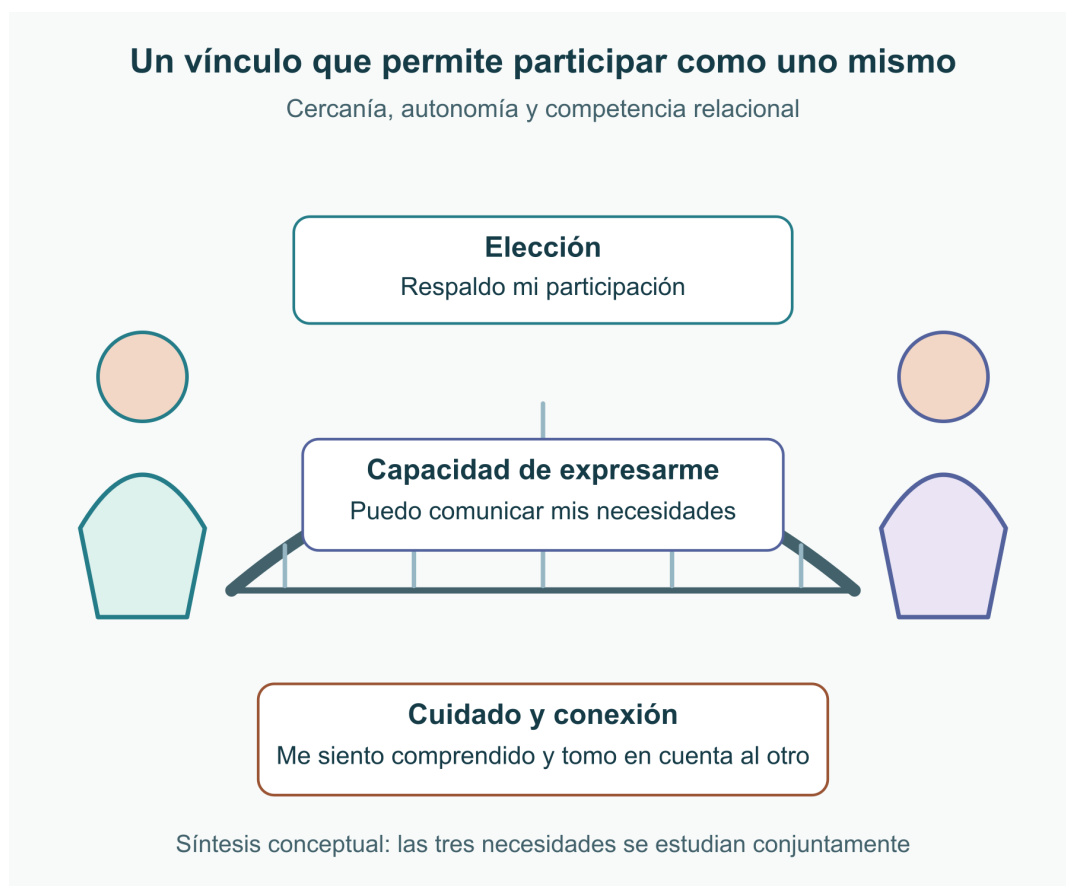
Lectura estimada: 26 min · 5684 palabras de cuerpo

Resumen

La teoría de la motivación en las relaciones explica cómo los vínculos cercanos pueden apoyar autonomía, competencia y relación, y cómo las razones para implicarse influyen en su calidad. La cercanía resulta más informativa cuando se estudia junto con la libertad de expresarse y con la capacidad de negociar dificultades. Esta monografía desarrolla la reciprocidad del apoyo, las diferencias entre compromiso voluntario y presión, y los problemas de hacer depender la aceptación de cumplir expectativas. Compara investigaciones de parejas y amistades con evidencia deportiva sobre entrenadores y participantes. Añade una perspectiva grupal que distingue el trato personal de la percepción de lo que vive el grupo. Los casos deportivos se identifican como hipotéticos y las transferencias del marco general como inferencias, conservando las poblaciones y medidas de los estudios.

Palabras clave: motivación en las relaciones; autonomía relacional; reciprocidad; apoyo a necesidades; consideración condicionada; autenticidad; diáda; identidad grupal

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/motivacion-en-las-relaciones-cercania-autonomia-y-reciprocidad.html>



Composición simbólica original basada en las necesidades relacionales descritas por Knee y Browne. El puente no representa una medida de fuerza del vínculo ni un modelo causal estimado. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: C. Raymond Knee y Lindsay Browne (2023).

La calidad de una relación depende también de sus motivos

Una relación puede mantenerse durante años y, aun así, ser vivida de formas muy diferentes por sus participantes. Algunas personas permanecen porque valoran el vínculo y se sienten libres de mostrarse como son; otras experimentan presión para cumplir expectativas o conservar una imagen aceptable. La teoría de la motivación en las relaciones, expuesta por Knee y Browne como la sexta miniteoría de la autodeterminación, estudia cómo las razones para implicarse y la satisfacción de necesidades contribuyen al desarrollo de vínculos cercanos.^[1]

Su explicación conecta tres elementos: motivación para participar en la relación, satisfacción mutua de autonomía, competencia y relación, y expresión del propio yo. La cercanía tiene importancia, pero el análisis también pregunta si cada persona puede respaldar su participación, expresar necesidades y sentirse eficaz al afrontar dificultades. El vínculo se entiende como una dinámica compartida que puede apoyar el desarrollo de ambos participantes, en lugar de valorarse únicamente por la cantidad de contacto o por cuánto tiempo se conserva.^[1]

La reciprocidad ocupa un lugar central. En este marco, recibir apoyo y ofrecerlo pueden aportar beneficios distintos. Una persona necesita sentirse comprendida, pero también puede encontrar valor en atender la perspectiva y necesidades de la otra. La pregunta no se limita a quién obtiene más del intercambio. Interesa comprender si el modo de relacionarse permite que ambos conserven su voluntad, se expresen y participen con razones que reconocen como propias.^[1]

Ejemplo hipotético: dos compañeras de equipo entrenan juntas con frecuencia. Una puede decir que no comprende una tarea, pedir ayuda y proponer un ajuste; la otra escucha y también puede expresar sus dudas. En otro vínculo, hay mucho contacto y aparente unidad, pero disentir se interpreta como falta de lealtad. La frecuencia de entrenamiento compartido es similar. Lo que cambia es la posibilidad de conectarse sin silenciar necesidades o perspectivas personales.

[Inferencia] Este ejemplo lleva preguntas del marco general a una situación deportiva, sin representar un resultado experimental sobre compañeras de equipo. Los estudios principales del capítulo se refieren a relaciones románticas, amistades y otras interacciones cercanas. Para contrastar ese marco con deporte, se utilizará la síntesis de Standage sobre contextos interpersonales, especialmente climas creados por entrenadores. La distinción de ámbitos permite aprovechar la comparación sin afirmar que todos los vínculos deportivos funcionan como una pareja.^[2]

La pregunta específica es cómo una relación deportiva puede ofrecer cercanía y apoyo recíproco conservando la autonomía. Responderla requiere observar motivos, necesidades, conductas de apoyo, diferencias de función y experiencias concretas. El simple deseo de que un equipo esté unido deja abiertas esas dimensiones.

Permanecer por elección, por valor o por presión

Knee y Browne presentan el continuo motivacional dentro de las relaciones cercanas. Las personas pueden no saber por qué mantienen una relación, sentirse obligadas por exigencias externas, actuar por culpa o necesidad de confirmar su valor, o respaldar el vínculo por lo que significa para sus objetivos e identidad. También pueden implicarse por el disfrute de las experiencias compartidas. La distinción central es cuánto reconoce la persona esas razones como propias y cuánto participa bajo presión.^[1]

No todas las razones autónomas exigen que cada interacción sea placentera. Valorar una relación permite dedicar atención a una conversación difícil porque se reconoce su importancia. La satisfacción espontánea de compartir una actividad constituye otra razón posible, pero no agota el compromiso. El capítulo propone que la motivación autónoma contribuye a satisfacción y bienestar de ambos miembros de una díada, es decir, del par de personas considerado como unidad de relación.^[1]

La presión interna merece atención porque puede parecer voluntaria desde fuera. Una persona puede ofrecer ayuda sin que nadie se la exija y, sin embargo, sentir que debe hacerlo para evitar culpa o demostrar que merece ser apreciada. La conducta de apoyo no revela por sí misma la calidad del motivo. La teoría distingue entre respaldar el cuidado del vínculo y sentir que el propio valor depende de cumplir una expectativa. Esa diferencia permite examinar acciones aparentemente iguales sin asumir que todas producen la misma experiencia.

El capítulo también distingue niveles de motivación: una disposición general, la motivación hacia una relación concreta y las razones para una actividad particular dentro de ella. Alguien puede valorar mucho una relación y sentirse presionado en una conversación específica. Las investigaciones de Gaine y La Guardia reseñadas por los autores muestran que los motivos para actividades de intimidad, expresión personal y apoyo aportan información adicional respecto de las razones generales para permanecer en la relación.^[1]

Ejemplo hipotético: un deportista reconoce como propio el proyecto que comparte con su entrenador, pero acepta un intercambio concreto porque teme perder su consideración. Es posible valorar el vínculo y experimentar presión en un episodio. [Inferencia] Esta distinción deriva de los niveles de regulación del marco general; no afirma que el estudio de actividades románticas haya evaluado conversaciones deportivas. Sirve para preguntar por la experiencia particular y evitar que un juicio global sobre la relación oculte variaciones.

El compromiso tiene entonces más de una lectura. Su intensidad indica cuánto se sostiene el vínculo; sus motivos permiten entender cómo se sostiene. Para la teoría, una relación mantenida mediante restricciones o temor no equivale a otra respaldada por elección y valor, aunque las dos continúen. Esa precisión será importante al estudiar reciprocidad, apoyo y respuesta a desacuerdos.^[1]

Autonomía y cercanía pueden sostenerse juntas

En el ámbito relacional, autonomía significa estar presente por voluntad propia y sentir libertad para expresar quién se es. No exige ausencia de vínculos ni autosuficiencia. Knee y Browne señalan que autonomía y relación son complementarias: sentirse libre de respaldar la participación permite conectarse de manera auténtica y significativa. El problema aparece cuando la cercanía exige ocultar aspectos importantes de uno mismo o cumplir expectativas a costa de la propia voluntad.^[1]

La distinción cambia la manera de entender la dependencia de otros. Pedir apoyo puede ser una acción autónoma si se hace por elección. El capítulo denomina confianza o dependencia volitiva a la disposición para recurrir a otra persona en momentos de emoción intensa. La evidencia reseñada relaciona esa disposición con

apoyo a la autonomía y conserva hallazgos en distintos grupos culturales. Confiar en alguien no equivale a haber perdido la posibilidad de decidir.^[1]

Ejemplo hipotético: una jugadora pide a una compañera que la ayude a comprender una consigna. Decide buscar apoyo porque quiere aprender, explica dónde está la dificultad y puede aceptar o discutir la propuesta recibida. La interacción reúne conexión y voluntad. La alternativa de no pedir ayuda para demostrar independencia sería una conducta distinta, pero no demostraría necesariamente mayor autonomía. Hace falta conocer las razones y experiencias asociadas.

Knee y Browne reseñan estudios que examinan la interacción entre cercanía y autonomía al responder a comportamientos negativos de una pareja. En los trabajos de Kluwer y colaboradores, la relación entre conexión y respuesta constructiva fue más fuerte cuando la autonomía era alta; uno de los estudios manipuló el recuerdo de una relación que permitía autenticidad o hacía sentir control. Los autores conectan esa combinación con la capacidad de equilibrar cercanía e individualidad. Se trata de investigaciones de relaciones de pareja, con consecuencias concretas dentro de ese ámbito.^[1]

[Inferencia] En deporte, esta comparación permite preguntar si sentirse parte del equipo convive con poder expresar desacuerdo, solicitar una explicación o indicar un límite. No es una prueba de que el efecto experimental de parejas se reproduzca en un vestuario. La pregunta ayuda a distinguir una conexión respaldada de una unidad mantenida mediante silencio. La identidad compartida puede conservar valor mientras cada participante aporta información que los demás desconocen.

La autonomía tampoco borra obligaciones de coordinación. Un equipo puede acordar responsabilidades y necesitar cumplimiento. La calidad relacional depende de cómo esas responsabilidades se explican, se respaldan y se negocian cuando aparece un problema. La cercanía se vuelve más informativa al analizarla junto con libertad de expresión y elección, en lugar de tratar ambas como fuerzas opuestas.

Competencia relacional y respuesta sensible a la otra persona

La competencia dentro de una relación no se limita a saber ejecutar una tarea. Knee y Browne la describen como sentirse capaz de expresar pensamientos y necesidades y de negociar desafíos con la otra persona. Es una experiencia de eficacia al relacionarse. Una persona puede dominar su disciplina y, aun así, sentirse incapaz de explicar una dificultad a alguien importante. La destreza deportiva y la competencia en una interacción se encuentran relacionadas con actividades diferentes y necesitan información propia.^[1]

La necesidad de relación comprende pertenencia, conexión e intimidad. El capítulo recoge una definición de intimidad basada en respuesta recíproca: sentirse

comprendido, validado y cuidado. Validar no implica aceptar toda propuesta; significa que la experiencia de la persona recibe atención y reconocimiento dentro de la interacción. La conexión se construye así mediante cómo se responde, y no únicamente mediante cercanía física o frecuencia de conversaciones.^[1]

El modelo interpersonal de la intimidad, comparado por los autores con la teoría motivacional, describe un ciclo que empieza cuando se comparte información personalmente relevante. La respuesta de la otra persona influye en que quien se expresó se sienta comprendido y cuidado. El marco de autodeterminación aporta una lectura de necesidades: expresarse libremente se vincula con autonomía, recibir validación con competencia, y el intercambio recíproco con relación. El ciclo permite comprender por qué hablar mucho y sentirse escuchado no siempre coinciden.^[1]

Ejemplo hipotético: un atleta comunica que no entiende cómo aplicar una indicación táctica. El entrenador puede preguntar qué parte resulta confusa, reformular la tarea y comprobar si la explicación es útil. Otra respuesta posible consiste en atribuir la duda a desinterés y cerrar la conversación. La primera permite expresar una necesidad y ofrece información para actuar; la segunda deja menos espacio para que el atleta examine su dificultad.

[Inferencia] La lectura de este episodio combina la competencia relacional del marco general con los apoyos deportivos que Standage describe, como expectativas claras y retroalimentación pertinente. El ejemplo es propio y no reproduce una intervención evaluada. Su propósito es mostrar que la calidad de la respuesta puede afectar qué información llega a circular dentro de una relación, incluso cuando todos quieren mejorar el desempeño.^[2]

La capacidad de conversar tampoco tiene que confundirse con acceso ilimitado a la vida personal. El contenido pertinente depende del tipo de relación y del asunto que se necesita resolver. Una interacción puede apoyar necesidades mediante una explicación clara, una escucha respetuosa o la posibilidad de preguntar, sin exigir revelaciones privadas. La teoría invita a examinar cómo se responde a la persona y qué opciones conserva para participar.

Reciprocidad: los beneficios de dar y recibir apoyo

La mutualidad del apoyo significa que la experiencia de cada participante se relaciona con la de la otra persona. Knee y Browne reseñan investigaciones en parejas de amistades donde recibir apoyo a la autonomía y ofrecerlo aportaban asociaciones propias con calidad de relación y bienestar. La explicación excede un intercambio de favores: ambas personas pueden contribuir a que el vínculo deje espacio para voluntad, expresión y desarrollo.^[1]

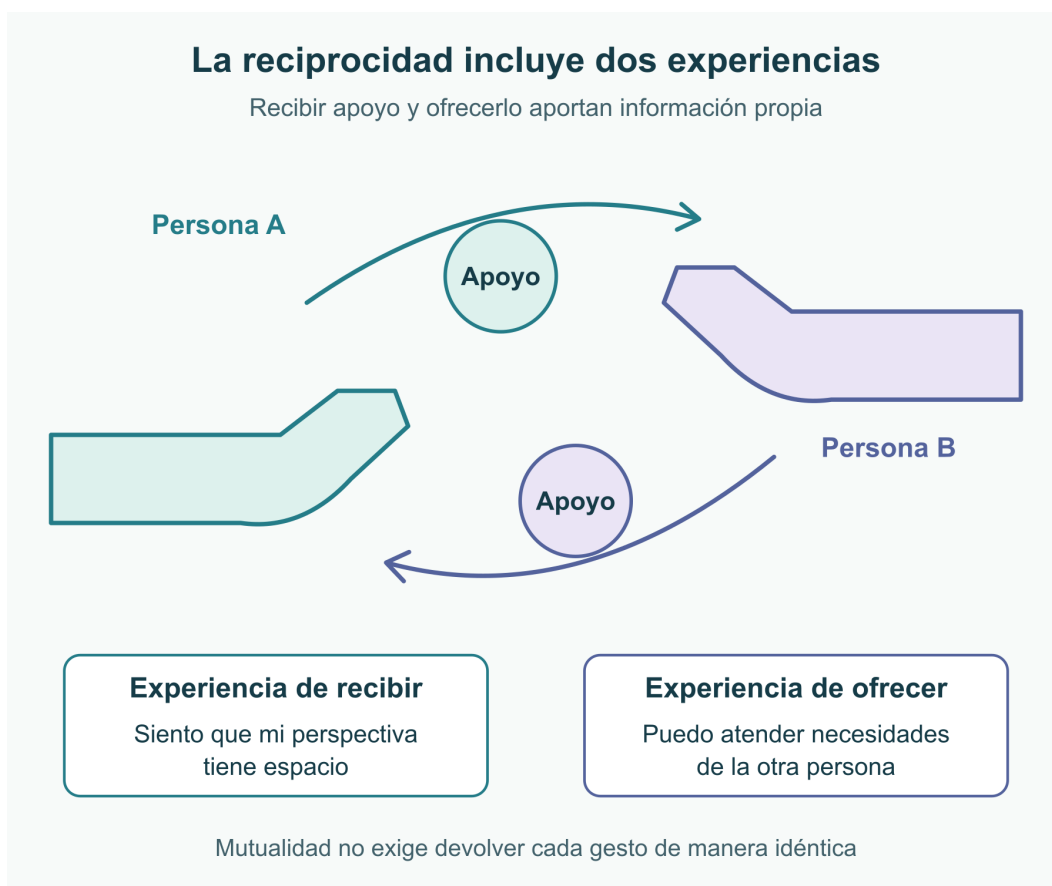
En el estudio de Deci y colaboradores de 2006 descrito por el capítulo, el apoyo a autonomía era recíproco entre amistades. Al separar componentes compartidos de la díada, distintos aspectos de calidad relacional se vinculaban con el apoyo recibido y también, de manera simultánea y específica, con el ofrecido. Dar apoyo se relacionaba favorablemente con casi todas las medidas de calidad de relación y bienestar, más allá de cuánto apoyo se recibía. La perspectiva de quien cuida añade información que una evaluación centrada únicamente en ser cuidado dejaría fuera.^[1]

Las investigaciones de Patrick y colaboradores aportan otra forma de estudiar mutualidad. Al recoger datos de ambos miembros de parejas y analizar su interdependencia, encontraron que satisfacción, compromiso, conflicto percibido y respuestas defensivas se relacionaban con las necesidades de la propia persona y con las de su pareja. El capítulo destaca que los beneficios no quedan contenidos dentro de un individuo aislado. Los datos de cada participante pueden contribuir a comprender lo que vive el otro.^[1]

Ejemplo hipotético: dos compañeras preparan una tarea técnica. Una escucha una duda y ofrece una explicación sin imponer una única manera de entenderla. Después puede pedir ayuda sobre otro ajuste. No es necesario que cada gesto se devuelva inmediatamente ni que los aportes tengan forma idéntica. La reciprocidad se encuentra en que ambas pueden ofrecer y recibir atención a sus necesidades, manteniendo capacidad de decidir.

[Inferencia] En una relación entrenador y deportista, la mutualidad necesita interpretarse dentro de funciones diferentes. Standage plantea apoyar necesidades tanto de atletas como de entrenadores. Esto no implica igualar responsabilidades o autoridad, ni convertir al deportista en responsable de sostener emocionalmente a su entrenador. La comparación permite preguntar cómo las necesidades y condiciones de ambos influyen en la interacción, conservando las diferencias del vínculo deportivo.^[2]

Reciprocidad tampoco significa que toda acción deba contabilizarse como una deuda. La atención a necesidades puede motivarse por interés en la otra persona y por valor del vínculo. Observar qué se ofrece, cómo se recibe y con qué razones se participa permite comprender la mutualidad con más precisión que contar intercambios. La experiencia de dar y recibir adquiere significado dentro de la calidad de la relación.



Representación propia de la mutualidad y de las contribuciones del apoyo recibido y ofrecido en estudios de amistades. La escena no afirma igualdad de funciones ni cuantifica intercambios. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: C. Raymond Knee y Lindsay Browne (2023).

Desacuerdos, cuidado y conductas que mantienen el vínculo

Una relación de calidad no se define por ausencia de diferencias. El capítulo reseña asociaciones entre motivación autónoma, mayor comprensión y respuestas menos defensivas ante conflictos. Los autores proponen dos mecanismos relacionados: flexibilidad para aceptar diferencias y orientación hacia la perspectiva y bienestar de la otra persona. El desacuerdo puede convertirse en ocasión para aprender sobre la relación, en lugar de vivirse únicamente como amenaza al propio valor.^[1]

Las investigaciones de Knee y colaboradores incluyeron relatos cotidianos y observaciones de parejas en situaciones de conflicto. Los motivos autónomos de ambos miembros se relacionaban con respuestas informadas y observadas más comprensivas y con satisfacción. Esta combinación de fuentes de información resulta relevante porque permite examinar lo que las personas dicen experimentar y cómo interactúan en una situación definida. La conclusión pertenece a los vínculos románticos estudiados; sus medidas no son registros de un desacuerdo táctico entre atletas.^[1]

La orientación hacia la otra persona también se expresa en apoyo que no invade. Los trabajos de Hadden y colaboradores reseñados relacionan autonomía específica de la relación con disponibilidad para ayudar, aliento a metas independientes y respuesta emocional, junto con menor intrusión. Ofrecer apoyo no equivale a supervisar permanentemente o tomar decisiones en nombre del otro. Se puede estar disponible y reconocer a la vez que la otra persona conserva deseos y prioridades propios.^[1]

Otra serie de estudios examinó perdón y acomodación ante transgresiones. La acomodación comprende responder de manera constructiva, como comunicar una preocupación, en lugar de recurrir a respuestas destructivas. Las asociaciones con motivos autodeterminados se mantuvieron al considerar compromiso general. La teoría distingue así entre conservar una relación y los motivos que permiten actuar para cuidarla. Los autores también reseñan apoyo voluntario y sacrificios en relaciones románticas, manteniendo que su significado depende de cómo se respaldan.^[1]

Ejemplo hipotético: dos integrantes de un equipo discrepan sobre cómo repartir una tarea. Una comunica por qué le resulta difícil la propuesta y escucha qué necesita su compañera. Pueden buscar un acuerdo sin que expresar una preocupación sea interpretado como abandono del vínculo. [Inferencia] El caso traslada preguntas sobre comprensión, apoyo y respuesta constructiva al deporte; no presenta el perdón de pareja como una técnica probada para conflictos del equipo.

Esta lectura del cuidado conserva el derecho a expresar preocupaciones. La conducta favorable al vínculo puede consistir en hablar de un problema y pedir que se revise una condición, además de ofrecer ayuda. La continuidad por sí sola no responde si la interacción apoya autonomía o si una persona permanece en silencio bajo presión. Las razones y las respuestas concretas permiten entender la calidad de ese compromiso.

Cuando la aceptación depende de cumplir expectativas

La consideración condicionada aparece cuando alguien cree que la aceptación de otra persona depende de satisfacer sus expectativas. Knee y Browne distinguen una forma positiva, en la que aumenta el afecto o aceptación al cumplir una condición, y una negativa, asociada a retirar afecto. La primera puede parecer especialmente difícil de reconocer porque ofrece una experiencia agradable cuando se alcanza lo esperado. El problema conceptual consiste en qué ocurre con la autonomía si el cuidado se convierte en una recompensa por comportarse de una forma prescrita.^[1]

En las investigaciones románticas reseñadas, la consideración positiva condicionada se relacionaba con peor calidad relacional y con insatisfacción de autonomía. El capítulo también conserva un resultado más matizado de diarios: entre personas, ambas formas condicionadas se asociaban con menor satisfacción; dentro de una

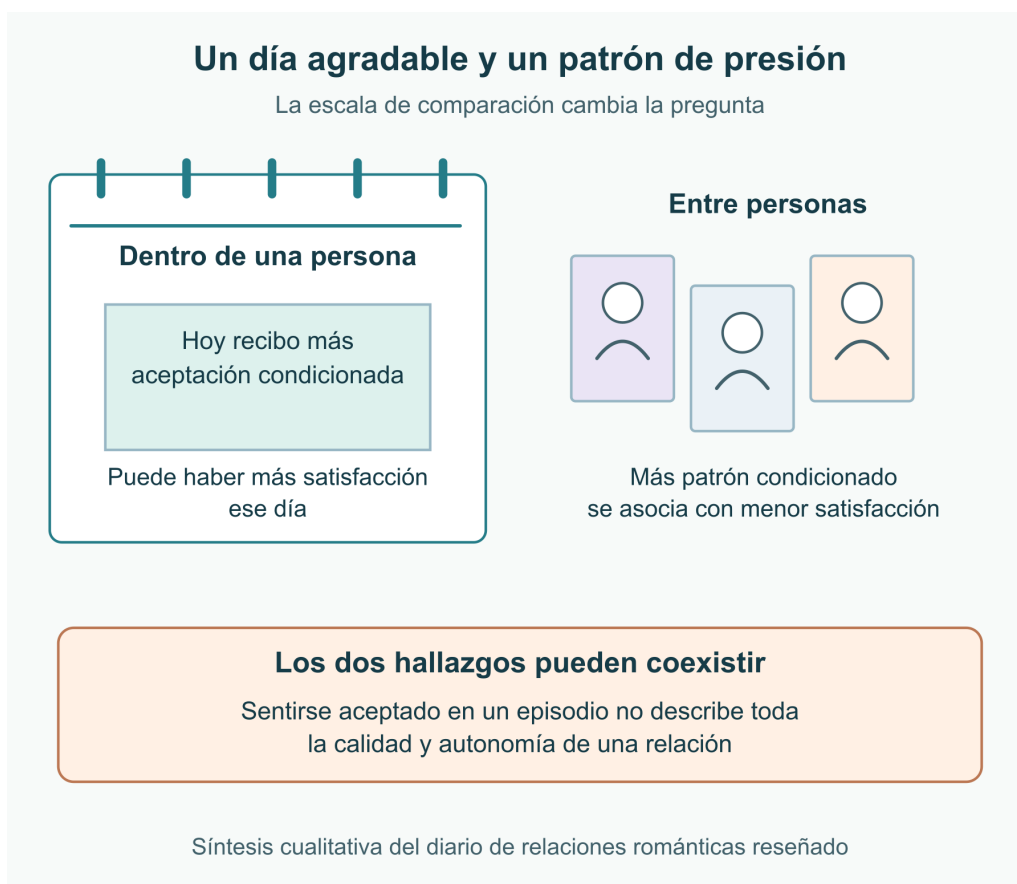
misma persona, la consideración positiva podía acompañar mayor satisfacción ese día, mientras la negativa se relacionaba con menor satisfacción. Los autores interpretan que recibir aprobación condicionada puede sentirse bien a corto plazo aunque resulte controlador. Las dos escalas de comparación responden preguntas distintas.^[1]

Esta distinción impide usar un momento agradable como prueba de que todas las condiciones del vínculo apoyan necesidades. Alguien puede sentirse satisfecho cuando recibe aceptación y, al mismo tiempo, tener que restringir su expresión para conservarla. La teoría considera especialmente problemática la satisfacción de cercanía a costa de autonomía. Una necesidad no compensa de manera automática la obstaculización de otra. El capítulo reseña contribuciones de las tres necesidades y combinaciones en que relación y autonomía aportan información conjunta.^[1]

La autoestima contingente a la relación ofrece un proceso cercano, pero diferente. En este caso, el valor de uno mismo queda ligado a cómo va el vínculo. Los diarios reseñados muestran mayor asociación entre acontecimientos positivos o negativos y fluctuaciones de autoestima entre personas con mayor contingencia. Un desacuerdo pequeño puede adquirir un significado enorme si se interpreta como evidencia sobre el propio valor. La atención se desplaza desde comprender la interacción hacia demostrar que se merece aceptación.^[1]

Ejemplo hipotético: un entrenador se muestra especialmente cálido cuando una atleta cumple sus expectativas y distante cuando plantea un ajuste. La atleta podría sentirse contenta los días de aprobación, pero evitar expresar dificultades por temor a perder ese trato. [Inferencia] La escena aplica preguntas del marco de consideración condicionada; la síntesis deportiva de Standage sí describe consideración condicionada entre rasgos de climas controladores, aunque no convierte este ejemplo en un estudio de pareja o en una medición individual.^[2]

Distinguir cuidado de evaluación técnica permite formular la pregunta con precisión. Se puede revisar una ejecución, exigir responsabilidades acordadas o mostrar satisfacción por un aprendizaje sin que la aceptación de la persona tenga que depender de su cumplimiento. El asunto no es eliminar toda expectativa, sino conocer si esta organiza una tarea o funciona como condición para conservar el vínculo.



Composición original de la distinción dentro de persona y entre personas en el estudio reseñado. No contiene valores observados, tamaños de efecto ni una demostración de consecuencias a largo plazo. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: C. Raymond Knee y Lindsay Browne (2023).

Autenticidad, expresión personal y posibilidad de elegir qué compartir

La teoría vincula apoyo a autonomía con autenticidad y expresión del propio yo. Cuando una relación permite mostrarse como se es, las necesidades pueden satisfacerse sin que la persona tenga que construir permanentemente una versión aceptable para el otro. El capítulo contrasta esa experiencia con ocultamiento bajo ambientes controladores o evaluadores. La autenticidad se entiende mediante libertad y respaldo personal, en lugar de exigir que toda información privada sea conocida por cualquier persona cercana.^[1]

Las investigaciones de Uysal y colaboradores reseñadas relacionan ocultamiento con menor satisfacción de necesidades y calidad relacional. En un estudio con parejas que completaron registros durante catorce días, el ocultamiento cotidiano se vinculó con menor satisfacción y compromiso y con mayor conflicto. Los análisis también examinaron asociaciones al día siguiente y entre los miembros de la pareja. Los resultados aportan una explicación situada de cómo ocultar aspectos importantes puede dificultar el apoyo que la relación ofrece.^[1]

El capítulo introduce una precisión decisiva mediante estudios con personas lesbianas, gais y bisexuales. En registros de interacciones varias veces al día durante dos semanas, la expresión selectiva de identidad podía tener beneficios, y percibir apoyo a autonomía se vinculaba con más revelación y mejores experiencias de necesidades y bienestar. La conclusión conserva que no todos los ambientes son igualmente favorables para expresarse. El marco no permite exigir indiscriminadamente revelación para alcanzar autenticidad.^[1]

Ejemplo hipotético: una deportista desea comunicar una preocupación relevante para su participación, pero decide con quién hablar y cuánto detalle ofrecer. Puede solicitar una adaptación sin querer explicar toda su vida privada al equipo.

[Inferencia] Conservar esa elección resulta coherente con la autonomía relacional y con la evidencia general sobre contextos de expresión. El caso no presupone que revelar siempre sea mejor ni que cada reserva represente falta de confianza.

La respuesta recibida importa tanto como el acto de hablar. El modelo de intimididad comparado por Knee y Browne incluye expresión y sensibilidad de quien escucha. Si una persona comparte algo y recibe juicio, invasión o presión para decir más, la interacción tiene un significado distinto de sentirse comprendida. Una oportunidad de expresión puede abrir apoyo, pero ese efecto depende de las condiciones de la relación. Por ello, analizar autenticidad exige preguntar por voluntad, interlocutor y respuesta.

[Inferencia] En una relación deportiva, una escucha que respeta el contenido elegido y reconoce las funciones del vínculo permite distinguir apoyo de intrusión. No toda cercanía debe transformarse en intimididad personal. Una entrenadora puede ser clara y respetuosa al hablar de participación, tarea y necesidades sin atribuirse acceso a información que la atleta no desea compartir. La aplicación conserva las posibilidades de expresión y sus límites dentro del marco general.

Qué añade esta teoría a otras explicaciones de los vínculos

Knee y Browne comparan su perspectiva con teorías que explican seguridad, intimididad, interdependencia y compromiso. El valor de esta comparación está en reconocer preguntas diferentes. Una teoría puede explicar por qué se conserva una relación; otra, cómo se siente seguridad al recurrir al otro; la teoría motivacional pregunta también con qué razones se participa y si ambas personas encuentran apoyo a autonomía, competencia y relación. La coincidencia de resultados no vuelve idénticas sus explicaciones.^[1]

En la comparación con apego, el capítulo distingue refugio ante dificultades y base segura para explorar y desarrollarse. Una persona puede estar disponible cuando se necesita ayuda y alentar metas personales sin invadir. La teoría motivacional relaciona esa experiencia con satisfacción de necesidades, incluyendo autonomía y

competencia junto con conexión. La seguridad se examina respecto de una relación concreta: las investigaciones reseñadas encontraron variaciones entre diferentes personas cercanas y contribuciones de las necesidades, además de pertenencia.^[1]

El modelo del proceso interpersonal de la intimidad destaca la expresión de información relevante y la respuesta sensible de la otra persona. La perspectiva motivacional añade cómo cada componente puede apoyar necesidades. El acto de hablar no agota el proceso, porque también importa sentirse validado y cuidado. Tampoco una respuesta afectuosa ofrece toda la explicación si la persona no se siente libre de expresarse. Estas preguntas permiten observar la interacción y conservar la contribución de sus participantes.^[1]

La comparación con el modelo de inversión resulta útil para separar persistencia y calidad. Ese modelo explica compromiso mediante satisfacción, alternativas disponibles e inversiones que se perderían si terminara la relación. Knee y Browne señalan que, desde su marco, esas fuentes de dependencia no son equivalentes. Satisfacción puede reflejar dependencia deseada, mientras alternativas escasas o inversiones elevadas pueden representar restricciones. Los estudios reseñados encontraron que alternativas e inversiones eran predictores más débiles del compromiso cuando la motivación relacional era más autodeterminada.^[1]

Ejemplo hipotético: una persona continúa con un proyecto deportivo porque valora la relación y se siente respaldada; otra permanece porque considera que cambiar implicaría perder oportunidades ya invertidas. La continuidad coincide, pero sus razones difieren. [Inferencia] La comparación deriva del marco general de compromiso y no establece por sí misma cómo debería decidir un deportista cambiar de club o entrenador. Permite preguntar qué significa mantenerse y qué otras condiciones forman parte de la decisión.

La teoría de la motivación en las relaciones aporta así una pregunta sobre calidad que complementa explicaciones de duración, seguridad y cercanía. Su interés no consiste en descartar otros modelos, sino en observar cómo los motivos y las necesidades modifican el significado de procesos que esos modelos describen.

Estudiar una díada exige escuchar las dos experiencias

Una díada es un par de personas analizado como unidad relacional. La perspectiva de mutualidad requiere considerar que las experiencias de sus miembros pueden estar relacionadas. Preguntar únicamente a una persona aporta información válida sobre su percepción, pero no sustituye la experiencia de la otra. Knee y Browne reseñan investigaciones que separan asociaciones entre variables propias y resultados propios de asociaciones entre características de un miembro y experiencias del otro.^[1]

El modelo de interdependencia actor y pareja se utiliza en el capítulo para estudiar esas contribuciones simultáneas. Un efecto de actor corresponde, por ejemplo, a la relación entre la propia satisfacción de necesidades y la propia satisfacción con el vínculo; un efecto de pareja se refiere a la asociación de necesidades del otro con la experiencia de uno. La distinción evita interpretar todas las asociaciones como si las personas fueran observaciones independientes. También permite examinar qué parte de una relación se comprende con información de cada participante.^[1]

Los diseños conservan preguntas temporales distintas. El capítulo incluye estudios transversales, diarios de conflictos o interacciones, observaciones codificadas y experimentos con activación de autonomía. En uno de estos últimos, personas que no se conocían realizaban una tarea de expresión personal para construir una relación. La condición de autonomía se vinculó con satisfacción, afecto positivo, relación y cercanía conductual. Es evidencia de una interacción definida entre desconocidos, no demostración de que toda relación duradera cambie mediante la misma tarea.^[1]

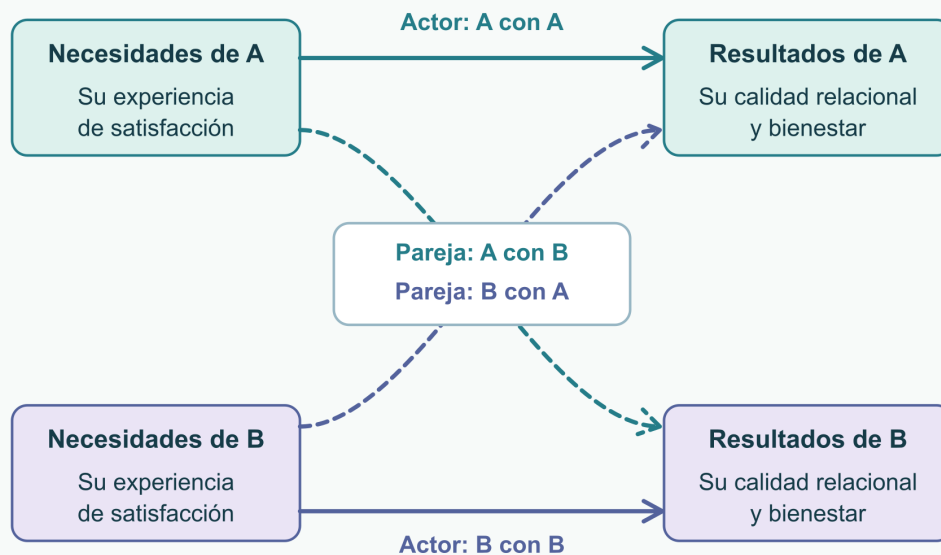
Los registros diarios también pueden mostrar variación dentro de una persona que se perdería en un promedio global. La relación entre aprobación condicionada y satisfacción de ese día puede diferir de la comparación entre personas. Del mismo modo, una percepción habitual de apoyo y la experiencia de un desacuerdo concreto no tienen que coincidir. El análisis exige conocer qué nivel se midió y qué resultado se quiere explicar.^[1]

[Inferencia] Para estudiar una relación entrenador y deportista, recoger ambas perspectivas permitiría comparar intención de apoyo, experiencia recibida y condiciones de la interacción. Un entrenador puede creer que una indicación ofrece claridad mientras el atleta la vive como presión. La discrepancia es información que requiere explicación; no demuestra por sí sola quién describe todo el vínculo de manera correcta. La referencia al modelo diádico es una propuesta de lectura derivada del marco general.

Las medidas también deben conservar su constructo. Una evaluación del clima creado por un entrenador no equivale a una escala de motivación para una relación romántica. Ambas pueden aportar preguntas sobre necesidades y razones, pero sus poblaciones, actividades y formulaciones son distintas. Mantener esa diferencia permite contrastar datos en lugar de sumar resultados bajo una única etiqueta de cercanía.

Dos personas: asociaciones propias y cruzadas

Esquema conceptual del análisis actor y pareja



Se analizan contribuciones simultáneas

Las flechas señalan preguntas de asociación; no prueban causas

Esquema analítico original de las distinciones actor y pareja reseñadas por Knee y Browne. No presenta coeficientes, tamaños de efecto ni resultados estimados para entrenador y deportista. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: C. Raymond Knee y Lindsay Browne (2023).

La experiencia personal y lo que se percibe del grupo

Una relación entre dos personas no contiene todas las condiciones sociales de la participación. Kachanoff propone un enfoque consciente del grupo para la teoría de necesidades psicológicas básicas. Su pregunta es si la satisfacción personal también depende de cómo se percibe el trato a otros miembros y al grupo en conjunto. La propuesta conserva la experiencia inmediata del individuo y añade la percepción colectiva, en vez de reemplazar una por otra.^[3]

La identidad social comprende conocimiento de pertenencia y el valor y significado emocional asociados a ella. Las personas pueden identificarse con categorías culturales y con grupos vinculados a instituciones. Kachanoff explica que parte de cómo se definen y actúan toma referencias de esas identidades. Por ello, propone que amenazas percibidas hacia las necesidades del grupo pueden adquirir significado personal. El enfoque incluye una vía relacionada con lo que esas amenazas podrían implicar para uno mismo y otra de conexión empática con los demás.^[3]

Es posible que alguien se sienta apoyado personalmente y, a la vez, perciba dificultades que afectan a otros miembros de su grupo. La distinción impide asumir que el buen trato a una persona informa de toda la experiencia colectiva. Kachanoff utiliza ejemplos y estudios generales para explicar esa diferencia. Sus argumentos incluyen cómo se percibe que el grupo puede expresarse, ser aceptado y actuar eficazmente. La propuesta trata esas percepciones como variables específicas, relacionadas con necesidades personales.^[3]

Ejemplo hipotético: una integrante de un club siente que su entrenadora escucha sus preguntas, pero percibe que otras compañeras reciben menos oportunidades para expresar necesidades. Puede valorar la relación personal y preocuparse por el funcionamiento del grupo. [Inferencia] Este episodio traslada la distinción general a deporte; el capítulo no presenta la escena como un estudio del club. La aplicación permite separar «cómo me tratan» de «cómo creo que tratan a quienes forman parte de mi grupo».

El mismo criterio se aplica al interpretar unidad. Un equipo puede compartir nombre y objetivos mientras sus integrantes difieren en la experiencia de voz, aceptación y competencia. La pertenencia formal no informa por sí sola de cómo se viven esas condiciones. Observar perspectivas individuales y percepciones del conjunto abre una pregunta más precisa sobre el contexto en que cada relación se desarrolla.

Esta perspectiva añade un nivel al análisis de reciprocidad. El apoyo entre dos personas puede contribuir a la experiencia de una relación y coexistir con percepciones grupales diferentes. Las dos fuentes de información merecen conservarse. La propuesta de Kachanoff sitúa su integración como parte de una agenda de investigación sobre experiencias personales, intragrupalas e intergrupales.^[3]



[Inferencia] Escena original derivada de la distinción de Kachanoff entre experiencia propia y percepción del grupo. No atribuye datos generales a un equipo deportivo.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Frank J. Kachanoff (2023).

Dos preguntas distintas sobre autonomía colectiva

Kachanoff distingue autodeterminación colectiva y autonomía colectiva. La primera es la percepción de que otros miembros actúan por motivos autónomos o controlados al expresar comportamientos valorados por el grupo. La segunda se refiere a si el grupo puede determinar y expresar su identidad sin restricciones indebidas de otros grupos. Una pregunta aborda razones atribuidas a miembros; la otra, condiciones del grupo frente a su entorno. No describen una única experiencia ni se deducen automáticamente de la autonomía personal.^[3]

En el trabajo de Thomas y colaboradores reseñado, participantes australianos informaron motivos propios y atribuidos a otros australianos para apoyar reducción de pobreza global. Percibir razones autónomas en los otros se relacionaba con bienestar incluso al considerar la motivación propia. Kachanoff señala una limitación concreta: las asociaciones podrían incluir varianza compartida del método o proyección. Una persona que se siente autónoma puede suponer que los demás también lo están. El autor propone estudios longitudinales que separen momentos de medición.^[3]

La autonomía colectiva se estudió en relación con identidades culturales y también en comunidades LGBTQ+. La síntesis relaciona percepción de restricciones colectivas con menor autonomía personal y bienestar, considerando apoyo recibido personalmente y otros factores. El capítulo conserva que restricción colectiva es una percepción subjetiva que puede no reflejar la realidad objetiva. Por tanto, conocerla aporta información sobre experiencia, pero no resuelve por sí solo qué condiciones externas existen o cómo se distribuyen.^[3]

[Inferencia] En un caso deportivo hipotético, un atleta puede respaldar una costumbre del equipo y creer que otros la cumplen solo por presión. También puede percibir que el club recibe restricciones externas para expresar una identidad compartida. Las dos preguntas deberían estudiarse por separado. La primera no se contesta preguntando únicamente qué motivos tiene él, y la segunda requiere identificar qué condición del entorno percibe como restrictiva. Ninguna se convierte en hallazgo deportivo por utilizar un vocabulario general de grupo.

El poder añade otro cuidado. Kachanoff diferencia relaciones interpersonales con funciones asimétricas de contextos entre grupos, donde aceptar directrices de otro colectivo puede resultar problemático incluso si se comunican con lenguaje de apoyo. La intención y legitimidad percibida de quien ofrece orientación forman parte de la cuestión. El capítulo mantiene este asunto como una línea futura, junto con diferencias entre apoyo a necesidades del grupo y satisfacción de esas necesidades.^[3]

La comparación grupal amplía el análisis de relaciones sin desarrollar una teoría completa de cohesión del equipo. Ayuda a preguntar qué se vive personalmente, qué se atribuye a compañeros y cómo se percibe el trato al conjunto. Conservar esas diferencias permite localizar mejor una dificultad relacional y reconocer cuándo falta información para explicarla.

Qué documenta el deporte y cómo contrastarlo con el marco general

Standage sitúa el deporte dentro de contextos dinámicos con entrenadores, compañeros y familiares que transmiten mensajes motivacionales. Su revisión se concentra en climas creados por entrenadores y distingue apoyo a necesidades de presión para pensar, sentir o actuar de maneras impuestas. Los climas percibidos como favorables a la autonomía se relacionan con satisfacción de necesidades, motivación autónoma, bienestar y participación; los controladores se asocian con motivación de peor calidad y otras dificultades. Son datos deportivos sobre entorno y necesidades, que ofrecen un contraste pertinente con las preguntas del marco relacional.^[2]

La variación entre encuentros resulta especialmente informativa. El capítulo reseña el trabajo de Delrue y colaboradores con ciento noventa y siete futbolistas belgas a lo largo de cinco partidos. Las percepciones de conductas del entrenador variaron entre encuentros. El apoyo percibido a autonomía y competencia predijo conductas prosociales y se relacionó negativamente con antisociales; la obstaculización percibida se vinculó con conductas antisociales y resentimiento hacia el árbitro. El caso documenta diferencias situadas, en lugar de definir al entrenador mediante una única etiqueta permanente. ^[2]

La revisión también describe una intervención de formación de entrenadores basada en apoyo a autonomía y estructura, con asignación a condiciones de intervención y control. Los atletas de la intervención informaron más motivación autónoma y participación. El capítulo conserva matices en los cambios de conductas percibidas, incluida una excepción en atletas de deportes de equipo. El resultado respalda la posibilidad de trabajar determinadas características del clima, pero no demuestra que se haya validado toda la teoría de relaciones cercanas en una díada entrenador y atleta. ^[2]

[Inferencia] Ejemplo hipotético: un equipo revisa una sesión en que varias personas se sintieron incapaces de expresar dudas. La conversación puede distinguir si faltó claridad sobre la tarea, si disentir se vivió como riesgo para la aceptación y si se percibió una dificultad compartida por el grupo. Una entrenadora puede aportar razones de la organización y escuchar las experiencias. Los atletas pueden explicar qué apoyo necesitan sin que reciprocidad signifique asumir las responsabilidades propias de quien dirige.

En este caso, la cercanía se examina junto con voluntad y eficacia relacional. Importan las razones para colaborar, las oportunidades de expresión y la calidad de la respuesta. También conviene distinguir lo que vive cada participante de lo que cree que vive el conjunto. El marco general permite formular esas preguntas; las investigaciones deportivas aportan evidencia sobre climas, necesidades y comportamientos definidos. Ambas contribuciones se mantienen reconocibles.

La lectura de una relación deportiva gana precisión cuando conecta sus funciones con experiencias concretas: quién puede preguntar, qué sucede al disentir, cómo se ofrece ayuda y qué condiciones sostienen la participación. La teoría de la motivación en las relaciones explica por qué conexión, autonomía y apoyo mutuo pueden acompañarse. El contraste con deporte permite estudiar esa posibilidad dentro de vínculos con responsabilidades propias, sin convertir duración, frecuencia de contacto o apariencia de unidad en una medida completa de calidad relacional.

Referencias bibliográficas

1. Knee, C. R., & Browne, L. (2023). Relationships motivation theory. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 160–183). Oxford University Press.

Relationships Motivation Theory

2. Standage, M. (2023). Self-determination theory applied to sport. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 701–723). Oxford University Press.

Self-Determination Theory Applied to Sport

3. Kachanoff, F. J. (2023). A group-conscious approach to basic psychological needs theory. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 1088–1105). Oxford University Press.

A Group-Conscious Approach to Basic Psychological Needs Theory

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