

Pasión armoniosa y obsesiva en la participación deportiva

La pasión por una actividad es una inclinación intensa hacia algo que la persona ama, considera importante y significativo, al que dedica tiempo y energía y que incorpora a su identidad. En el modelo dualista, la internalización autónoma se vincula con pasión armoniosa y la internalización controlada con pasión obsesiva.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 28 min · 5953 palabras de cuerpo

Resumen

La pasión deportiva combina amor por la actividad, importancia personal, dedicación e identidad. El modelo dualista distingue una forma armoniosa, basada en una incorporación autónoma del deporte al yo, y una forma obsesiva, vinculada a presiones y contingencias. Esta monografía explica sus diferencias, su posible coexistencia y la interpretación de las medidas utilizadas. Examina por qué ambas pueden acompañar el desarrollo del rendimiento, aunque sus relaciones con el bienestar y los conflictos cotidianos difieran. Compara el marco general con capítulos deportivos sobre motivos, necesidades psicológicas y contexto social. Los estudios de otros ámbitos conservan su procedencia, y los ejemplos de entrenamiento se identifican como hipotéticos. La lectura propone valorar la calidad del compromiso junto con su intensidad, sin convertir un resultado competitivo o una jornada exigente en una etiqueta personal.

Palabras clave: pasión armoniosa; pasión obsesiva; modelo dualista de la pasión; internalización; identidad deportiva; persistencia flexible; compromiso deportivo; bienestar

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/pasion-armoniosa-y-obsesiva-en-la-participacion-deportiva.html>



Composición original basada en los cinco criterios descritos en la Escala de Pasión. Las frases son explicaciones propias y no reproducen ítems del instrumento.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert J. Vallerand y Virginie Paquette (2023).

Qué hace que una actividad sea una pasión

La pregunta central aparece cuando dos deportistas dedican mucho tiempo a entrenar, aman su disciplina y se describen a sí mismos a través de ella, pero viven esa dedicación de manera distinta. Una persona puede implicarse plenamente y luego atender sus estudios o relaciones; otra puede seguir pensando en el deporte incluso cuando necesita ocuparse de algo más. El modelo dualista de la pasión, presentado por Vallerand y Paquette, trata de explicar esa diferencia. Su punto de partida es que amar intensamente una actividad puede acompañar consecuencias adaptativas y también dificultades. El amor por el deporte, por sí solo, no informa de toda la calidad de la participación.^[1]

En este modelo, la pasión es una inclinación fuerte hacia una actividad que se ama, se considera importante y significativa, recibe una inversión considerable de tiempo y energía y contribuye a definir quién se es. Estos componentes trabajan juntos. Disfrutar un partido ocasional expresa gusto; hacer muchas sesiones expresa dedicación; presentarse como jugadora expresa una dimensión identitaria. La definición de pasión reúne esos aspectos, en lugar de tomar cualquiera de ellos como

prueba suficiente. La actividad adquiere un lugar central en el modo en que la persona se reconoce y organiza parte de su vida.^[1]

Conviene separar esa definición del uso cotidiano de la palabra. Tod describe una creencia extendida en el deporte: atribuir el éxito al deseo, la voluntad o el compromiso, y explicar la derrota mediante su ausencia. También advierte que la motivación se infiere a partir de acciones, respuestas y relatos, con participación de factores ambientales. Que una deportista llegue temprano o permanezca hasta tarde ofrece información sobre conducta, pero todavía deja abierta la pregunta por sus razones y por la experiencia que acompaña esa conducta.^[3]

Ejemplo hipotético: una nadadora sostiene un programa exigente porque disfruta perfeccionar su técnica, aprecia la vida del equipo y siente que nadar forma parte de ella. Otra mantiene el mismo volumen y disfruta la natación, pero teme perder el respeto de personas importantes si reduce una sesión. Ambas podrían describir su deporte como una pasión. La diferencia relevante se encuentra en la relación entre amor, identidad y libertad para participar, que será desarrollada en las secciones siguientes. Contar metros o comparar marcas no sustituye esa explicación.

La pregunta específica de esta lectura es, por tanto, cómo distinguir una pasión armoniosa de una obsesiva cuando las dos pueden sostener mucho esfuerzo. La respuesta exige observar la manera de incorporar el deporte a la identidad, la flexibilidad de la participación, las presiones que la organizan y su convivencia con otros ámbitos. La intensidad conserva su importancia, pero adquiere significado dentro de ese conjunto.^[1]

Amar una actividad e incorporarla a la identidad

El modelo dualista sitúa la internalización en el centro de su explicación. Internalizar una actividad significa que esta llega a formar parte del yo y de la identidad. La persona deja de entenderla únicamente como algo que hace y también la reconoce como algo relacionado con quien es. Vallerand y Paquette proponen que una actividad amada se incorpora de este modo cuando recibe un valor elevado. La identidad puede ampliarse mediante esa participación: aparecen habilidades, relaciones y compromisos que la persona reconoce como propios.^[1]

La internalización puede ser autónoma o controlada. En la primera, la persona acepta libremente la importancia de la actividad y respalda su participación. En la segunda, esa incorporación queda asociada a presiones internas, interpersonales o a contingencias vinculadas con la actividad. La contingencia consiste en que algo valioso depende de cumplir cierta condición, como recibir aprobación únicamente si se mantiene un rendimiento. El modelo vincula la incorporación autónoma con pasión armoniosa y la incorporación controlada con pasión obsesiva. Las dos conservan el amor por la actividad; cambian el modo en que se la hace parte de uno mismo.^[1]

Este punto resuelve una confusión frecuente. La pasión obsesiva no se define como practicar un deporte que se detesta. Una persona puede amar genuinamente una disciplina y, al mismo tiempo, sentirse empujada a participar por condiciones que restringen su libertad. El disfrute y la presión pueden coexistir. En el ejemplo hipotético de la nadadora, disfrutar el contacto con el agua no aclara si su continuidad se apoya también en un temor persistente a perder aprobación. La lectura debe conservar ambas dimensiones, en lugar de escoger solo la que resulte más visible.

La teoría de la autodeterminación ayuda a situar este proceso dentro de un marco más amplio. Standage explica que en el deporte pueden coexistir motivos intrínsecos y extrínsecos. Disfrutar una actividad y valorar sus consecuencias no forman alternativas excluyentes. Por eso, participar con una meta de clasificación, obtener una beca o cumplir una función del equipo no define automáticamente una pasión obsesiva. Hace falta conocer cómo se viven esas razones, cuánto se respaldan y qué relación guardan con la identidad.^[2]

[Inferencia] Para comprender un caso deportivo, una conversación puede explorar qué significa decir «soy atleta», qué conserva valor cuando no hay público y qué se teme perder al modificar una rutina. Son preguntas derivadas del marco, no una prueba validada de clasificación. Su utilidad conceptual es separar el contenido de la identidad de las condiciones bajo las cuales la persona se siente autorizada a mantenerla. Una disciplina puede ocupar un lugar importante sin absorber toda la definición de quien participa.

La autonomía aquí tampoco equivale a entrenar sin ayuda. Un plan acordado con un entrenador puede ser respaldado voluntariamente. La cuestión es si el deportista reconoce la participación como propia o la experimenta como una exigencia de la que no puede apartarse. Esta distinción orienta la explicación de ambas formas de pasión.^[1]

Pasión armoniosa: implicación intensa con flexibilidad

La pasión armoniosa surge, según el modelo, cuando la actividad se internaliza de forma autónoma. La persona acepta su importancia y participa con voluntad y respaldo personal. El capítulo describe una implicación flexible y atenta: se puede decidir cuándo participar, centrarse en la tarea y limitar conflictos con otros ámbitos. La flexibilidad no significa tibieza ni una dedicación pequeña. Consiste en conservar capacidad de regular el compromiso con una actividad que sigue teniendo mucho valor.^[1]

La concentración ayuda a entender esa calidad. Mientras se practica, la actividad puede recibir atención plena; cuando concluye, la persona puede orientar su atención a algo diferente. En la explicación de Vallerand y Paquette, la pasión armoniosa

facilita experiencias positivas durante la actividad, como el flujo, y después, como la satisfacción. También deja espacio para disfrutar otras actividades. Estas son relaciones y procesos que el capítulo vincula con esta forma de pasión, no una obligación de sentirse alegre en cada entrenamiento.^[1]

Ejemplo hipotético: un jugador desea repetir un ejercicio que todavía no domina. Ha acordado una hora de cierre porque después necesita estudiar. Puede anotar el ajuste que quiere probar al día siguiente, terminar la sesión y volver con interés. Su decisión de cerrar no demuestra desinterés por aprender. Integra el objetivo deportivo con otra tarea importante. La flexibilidad se aprecia en la adaptación de la conducta, no en la desaparición de la meta.

Esa capacidad también puede expresarse dentro del entrenamiento. Una sesión suspendida por indisponibilidad de instalaciones puede dar lugar a una alternativa compatible con el plan o a una pausa. El objetivo mantiene valor aunque cambie la forma de perseguirlo. [Inferencia] Esta lectura deportiva deriva de la persistencia flexible descrita por el modelo; el ejemplo no representa un estudio sobre cierres de instalaciones. Permite ver la diferencia entre mantener un propósito y ejecutar siempre la misma conducta.

Los autores utilizan la idea de que la persona conserva el control de su pasión. Conviene entenderla como una relación motivacional, evitando convertirla en una exigencia de controlar todas las emociones. Una derrota puede doler y una decisión de descanso puede generar ambivalencia. La pregunta relevante es si esas experiencias permiten seguir eligiendo y reorganizar la participación. El propio capítulo plantea como línea futura qué ocurre cuando una obligación importante exige alterar temporalmente una vida armoniosa. Por tanto, la armonía no se identifica con ausencia permanente de tensión.^[1]

La intensidad y la flexibilidad pueden sostenerse juntas: dedicar energía a aprender, reconocer límites concretos, adaptar el plan y atender otros compromisos. Esa combinación es más informativa que usar la cantidad de horas como único indicador de pasión. El deporte puede conservar un lugar central y, a la vez, convivir con relaciones e intereses que también forman parte de la identidad.

Pasión obsesiva: cuando el compromiso se vuelve presión

La pasión obsesiva se explica mediante una internalización controlada de la actividad amada. Vallerand y Paquette describen presiones intrapersonales o interpersonales, contingencias asociadas a la actividad y un impulso difícil de regular para participar. El deporte sigue siendo querido e importante, pero la incorporación a la identidad queda fragmentada y acompañada por una sensación de obligación. La distinción se centra en cómo se vive y gobierna la participación, más que en la magnitud del interés.^[1]

Las presiones pueden proceder de fuera, como la aprobación condicionada a un resultado, o mantenerse dentro de la persona. En este segundo caso, la ausencia de una orden externa no demuestra libertad. Una exigencia aprendida puede continuar operando mediante culpa, necesidad de reconocimiento o temor a no estar a la altura. El capítulo relaciona esta forma de pasión con persistencia rígida, dependencia de la actividad y conflictos con otros ámbitos, así como con consecuencias emocionales, cognitivas y conductuales menos favorables antes, durante o después de participar.^[1]

Ejemplo hipotético: una corredora ha completado la sesión prevista y conoce el propósito de recuperación del día siguiente. Aun así, siente que terminar ahora la convertiría en una deportista poco comprometida. Se queda haciendo repeticiones adicionales mientras piensa en la conversación familiar que está posponiendo. El esfuerzo adicional no es la única información relevante: importan la presión que lo sostiene, la dificultad de modificarlo y el conflicto simultáneo. Otra persona podría realizar una sesión larga acordada y respaldada sin vivir esa obligación.

La rumiación ofrece una diferencia adicional. El modelo describe que, al pasar a otra actividad, una persona con pasión obsesiva puede seguir preocupada por la oportunidad deportiva que está perdiendo. La atención permanece ocupada por la disciplina incluso cuando físicamente se está en otro lugar. Esto puede dificultar tanto el disfrute de otras experiencias como la concentración en la propia práctica, porque se participa con culpa o ansiedad respecto de obligaciones desplazadas.^[1]

El término «obsesiva» pertenece aquí a un modelo de pasión evaluado mediante escalas y procedimientos de investigación. [Inferencia] Una sesión excesiva, una frase de preocupación o una puntuación aislada no permiten convertir esta explicación motivacional en un diagnóstico clínico. Para estudiar el modelo interesa reunir información sobre amor por la actividad, identidad, presión, flexibilidad y conflictos; la presencia de una conducta exigente, tomada sola, deja demasiadas posibilidades abiertas.

También conviene distinguir restricción objetiva de presión internalizada. Una deportista puede disponer de pocas franjas horarias o necesitar cumplir responsabilidades profesionales. Tod recuerda que la conducta depende del ambiente junto con los estados y atributos personales. Comprender una rutina requiere conocer esas condiciones: la apariencia rígida del calendario no equivale por sí misma a una pasión obsesiva. La explicación gana precisión cuando conecta lo que se hace con lo que se siente y con las alternativas realmente disponibles.^[3]

¿Qué ocurre al terminar la sesión?

Ejemplo hipotético sobre regulación de la participación

El trabajo previsto está completo

Existe otra responsabilidad importante

Persistencia flexible

El objetivo conserva valor

Anoto un ajuste

Retomo después

Otra tarea

con atención

Persistencia rígida

La presión dificulta cambiar

Sigo entrenando

con conflicto

Otra tarea

queda
desplazada

La duración de una sesión no explica por sí sola estas experiencias

[Inferencia] Ejemplo conceptual propio derivado de la persistencia flexible o rígida y del conflicto con otras actividades. No representa un experimento ni clasifica personas por sus horarios. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert J. Vallerand y Virginie Paquette (2023).

Dos dimensiones que pueden coexistir

La armonía y la obsesión no tienen que interpretarse como extremos de una sola línea. El capítulo señala que ambas formas pueden internalizarse en distinto grado dentro de una misma persona. La investigación suele medirlas mediante subescalas separadas, y los autores presentan un enfoque que combina niveles altos y bajos de las dos dimensiones. Esta lectura evita convertir un concepto útil en dos tipos humanos cerrados: una deportista puede respaldar libremente su actividad y experimentar presiones significativas asociadas a ella.^[1]

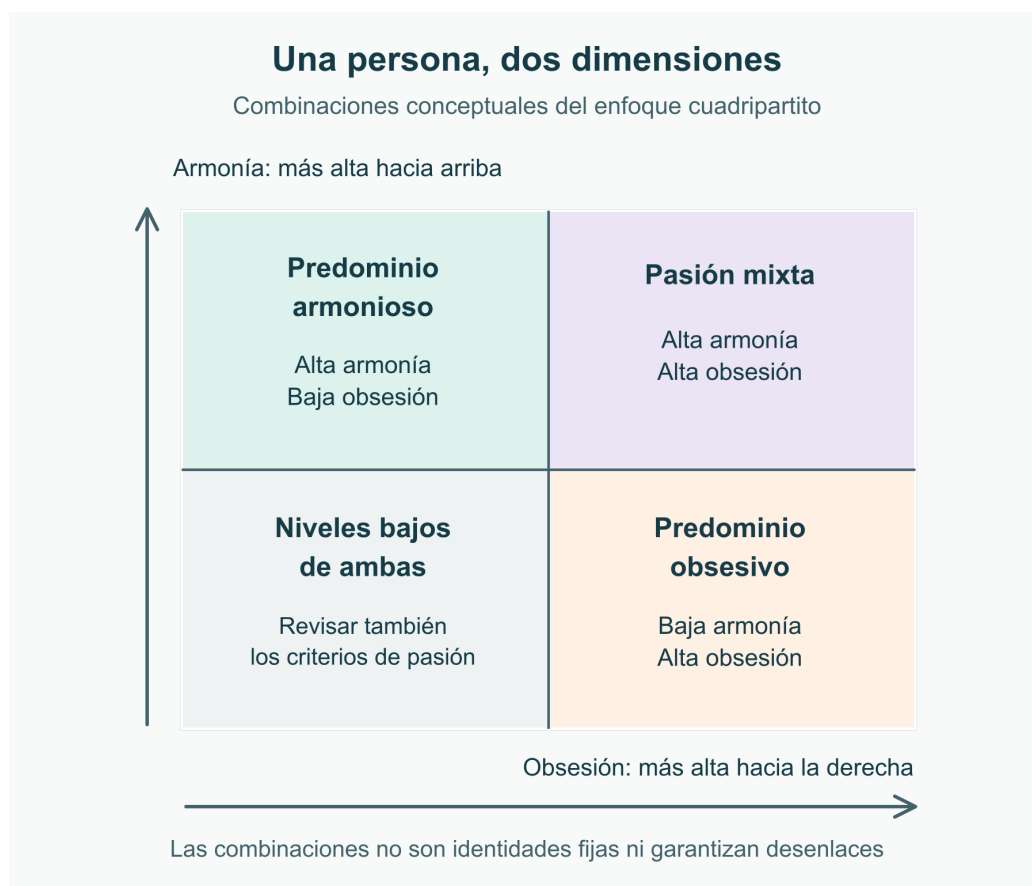
El enfoque cuadripartito reseñado por Vallerand y Paquette distingue predominio armonioso, predominio obsesivo, pasión mixta y ausencia de pasión en esa combinación de dimensiones. La categoría mixta corresponde a niveles altos de ambas. El capítulo señala que esa combinación se ha relacionado con resultados comparables al predominio armonioso en algunos desenlaces, y plantea investigar qué procesos explican esa relación. No ofrece una regla por la que toda mezcla resulte favorable. Precisamente, deja abierta la cuestión de cómo interactúan la flexibilidad y la presión.^[1]

Ejemplo hipotético: un ciclista disfruta entrenar, valora lo que aprende y puede reorganizar su calendario, pero vive una exigencia intensa de demostrar su valía cuando compite frente a determinadas personas. El primer conjunto de experiencias no borra el segundo. Si se obliga a escoger una sola etiqueta, se pierde parte de la explicación. Considerar dimensiones permite preguntar cuándo se expresa la voluntad, qué activa la presión y cómo ambas conviven en la participación.

La combinación también ayuda a interpretar un cambio. Reducir una presión no exige eliminar el amor o la identificación con el deporte. Del mismo modo, aumentar el disfrute no demuestra que toda presión haya desaparecido. [Inferencia] En un seguimiento deportivo hipotético, interesaría observar cada dimensión y los contextos asociados, en vez de evaluar progreso solo mediante un tránsito de una categoría a otra. Es una consecuencia conceptual de medir componentes separados, no un protocolo de intervención probado por este capítulo.

La posibilidad de inducir una u otra forma en un momento específico refuerza la importancia del contexto. Los procedimientos experimentales descritos piden recordar y escribir sobre experiencias vinculadas con una forma de pasión, y luego evalúan respuestas situacionales. Que una experiencia pueda variar en un momento no equivale a que la identidad completa cambie de inmediato. La distinción entre funcionamiento habitual y respuesta situada mantiene abiertas preguntas sobre cuándo se activa cada forma y cuánto dura su expresión.^[1]

Una lectura dimensional permite conservar la complejidad sin renunciar a comparar. Se puede preguntar por la fuerza de cada componente, su relación con resultados distintos y su aparición en situaciones concretas. Así, la coexistencia se convierte en información que debe explicarse, en lugar de un error que obligue a escoger entre entusiasmo y presión.



Representación original del enfoque cuadripartito reseñado por Vallerand y Paquette. Los niveles son conceptuales; no se indican puntos de corte ni se atribuyen resultados uniformes a cada combinación. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert J. Vallerand y Virginie Paquette (2023).

Pasión, motivación y metas responden preguntas diferentes

La pasión comparte terreno con otros conceptos motivacionales, pero no los sustituye. En la definición de Tod, la motivación organiza la dirección de la conducta y la intensidad del esfuerzo. La dirección remite a elegir participar o perseguir un propósito; la intensidad, a la energía invertida. La pasión añade a esa explicación el amor por la actividad, su importancia y su incorporación a la identidad. Por ello, dedicar mucho esfuerzo ofrece una parte del cuadro y todavía deja por explicar qué lugar ocupa el deporte para la persona. ^{[3][1]}

La motivación intrínseca se refiere al interés y disfrute de la propia actividad. Standage la presenta como una forma autónoma de motivación y reseña asociaciones deportivas con práctica deliberada, persistencia, rendimiento y vitalidad. La pasión armoniosa también incorpora amor y voluntad, pero el modelo dualista incluye una relación identitaria y una inversión importante sostenida. Sentir interés por un juego nuevo puede ser motivación intrínseca sin que ese juego se haya convertido en una pasión central de la vida. ^{[2][1]}

Los motivos extrínsecos tampoco desaparecen porque exista pasión. Una deportista puede amar su disciplina y entrenar una tarea concreta porque la considera útil para un objetivo que valora. Otra puede disfrutar la competición y a la vez buscar reconocimiento. Standage subraya la coexistencia de distintos motivos. Para estudiar la pasión, la pregunta adicional es cómo la actividad amada se incorpora a la identidad y qué condiciones sostienen esa incorporación. La existencia de una consecuencia externa no resuelve por sí misma esa pregunta.^[2]

La orientación hacia metas constituye otro nivel. Aprender una habilidad y demostrar superioridad frente a otras personas expresan criterios distintos de éxito. El capítulo sobre pasión reseña relaciones con metas de dominio y, en ciertas condiciones, con desempeño bajo amenaza al ego; eso no convierte las metas en sinónimos de cada pasión. Tod recuerda, además, que un deseo fuerte de ganar no implica necesariamente resultados negativos y que pueden coexistir criterios centrados en tarea y comparación. La ambición competitiva necesita una explicación más precisa que equipararla de inmediato con obsesión.^{[1][3]}

Ejemplo hipotético: dos atletas quieren conseguir la misma plaza. Ambos desean ganar y ambos valoran aprender. Uno puede reconocer la plaza como un objetivo importante sin que un fracaso defina todo su valor personal; el otro puede vivirla como condición indispensable para merecer respeto. El objetivo visible coincide, mientras difieren las experiencias de respaldo, contingencia e identidad. Para comprender esa diferencia, el modelo de pasión y el de regulación motivacional aportan preguntas relacionadas, aunque cada uno conserva sus medidas y conceptos.

Distinguir niveles también mejora la lectura de investigaciones. Un estudio que mide motivación autónoma ofrece evidencia sobre esa variable; otro que utiliza subescalas de pasión ofrece evidencia sobre las dimensiones del modelo dualista. Comparar resultados ayuda a construir una explicación, pero no permite afirmar que un instrumento haya medido un constructo diferente solo porque sus definiciones se parezcan.

Qué mide la Escala de Pasión y cómo leer sus resultados

La Escala de Pasión es el instrumento que el capítulo vincula con el trabajo inicial de Vallerand y colaboradores de 2003. Su descripción distingue dos subescalas de seis ítems para las formas armoniosa y obsesiva. Se añade una subescala de cinco ítems sobre criterios de pasión: amor, importancia, inversión de tiempo y energía, presencia en la identidad y reconocimiento de la actividad como una pasión. Esta arquitectura separa la pregunta por estar apasionado de la pregunta por la calidad de esa pasión.^[1]

El capítulo utiliza un promedio de al menos cuatro en una escala de siete puntos para identificar a participantes apasionados según esos criterios. Ese umbral corresponde a la operacionalización descrita por los autores. No equivale a una frontera entre compromiso saludable y perjudicial, ni sustituye el análisis de las dos subescalas. Una persona puede superar el criterio general y presentar distintas combinaciones de armonía y obsesión. Comprender la función de cada puntuación evita transformar una regla de selección de participantes en una conclusión sobre toda su vida.^[1]

Vallerand y Paquette reseñan apoyo a una estructura de dos factores en más de veinte estudios de contextos diversos, entre ellos deporte, trabajo, educación, música y artes. También informan consistencia interna adecuada, con coeficientes alfa de al menos 0,75, y evidencia de equivalencia por género, entre inglés y francés y en cinco tipos de actividades. Estas propiedades respaldan la distinción entre dimensiones dentro de las condiciones estudiadas. La equivalencia lingüística reseñada no constituye, por sí sola, una validación de cualquier traducción o adaptación local.^[1]

La convergencia se observa en que ambas formas se relacionan positivamente con los criterios generales de pasión. Las diferencias aparecen al estudiar desenlaces: la forma armoniosa se asocia típicamente con emociones positivas, flujo y satisfacción vital, mientras la obsesiva se relaciona con conflicto, emociones negativas y ansiedad. El instrumento tiene interés porque distingue relaciones que una puntuación única de entusiasmo podría ocultar. Su lectura exige recordar que esas asociaciones describen patrones de investigación, no el destino inevitable de una persona concreta.^[1]

[Inferencia] En una evaluación deportiva, convendría conservar la actividad de referencia, la versión utilizada, la interpretación de cada dimensión y el momento de respuesta. Una jugadora puede contestar pensando en competir con su equipo, en entrenamiento individual o en el proyecto deportivo completo. Si esas referencias cambian entre mediciones, parte de la diferencia podría reflejar qué actividad estaba evaluando. Esta observación deriva de que la escala pregunta por una relación con una actividad y no por un rasgo general desligado de ella.

La puntuación gana significado cuando se conecta con situaciones concretas. Preguntar qué ocurre al terminar una sesión, al recibir reconocimiento o al cambiar una prioridad permite examinar el sentido de las respuestas. Tod advierte que los motivos no se observan directamente y que los relatos pueden ser incompletos. Reunir autoinforme, comportamiento y contexto ayuda a formular una explicación más informada, conservando la diferencia entre medir un constructo y conocer todas sus causas.^[3]

Qué pueden mostrar los diseños de investigación

El capítulo combina estudios que relacionan puntuaciones de pasión con resultados, seguimientos temporales y procedimientos experimentales. Vallerand y Paquette reconocen que la investigación ha sido en gran parte correlacional. Una asociación entre pasión obsesiva y conflicto informa de que ambas variables varían juntas en los datos; por sí sola, deja abierta la dirección de influencia y la participación de otras condiciones. Esa limitación concreta es relevante cuando se interpreta la presión vivida por una deportista y sus dificultades fuera del entrenamiento.^[1]

Los estudios longitudinales aportan orden temporal al observar variables en momentos sucesivos. El capítulo también menciona diseños de panel con relaciones cruzadas y trabajos experimentales que reproducen patrones encontrados con la escala. Los autores consideran que este conjunto respalda efectos importantes de la pasión. Para una lectura precisa, interesa conservar qué efecto se midió, en qué población y con qué procedimiento, en lugar de trasladar la conclusión causal a todo resultado deportivo posible.^[1]

En la inducción experimental descrita, las personas recuerdan una situación reciente con pensamientos y comportamientos asociados a pasión armoniosa u obsesiva y escriben durante unos minutos sobre ella. Después se examinan niveles situacionales y consecuencias. Los autores informan que la manipulación de armonía eleva relativamente esa forma y que la de obsesión produce el patrón inverso. El procedimiento permite estudiar respuestas a una experiencia evocada bajo condiciones definidas; no equivale a enseñar a una atleta a cambiar de manera estable su identidad deportiva.^[1]

Otro cuidado consiste en conservar los ámbitos. El capítulo reseña investigaciones de trabajo sobre desgaste, de danza sobre lesión, de relaciones románticas y de estudiantes frente a exámenes. Esas investigaciones contribuyen al marco general porque ponen a prueba relaciones de la pasión en actividades distintas. Su inclusión en un capítulo que también cita deporte no transforma trabajadores, estudiantes o bailarines en muestras de atletas. Los resultados ofrecen comparaciones conceptuales y preguntas posibles, con el alcance empírico de cada fuente.^[1]

La interpretación temporal también requiere precisión. Las referencias del libro conservan estados editoriales diversos: trabajos publicados, otros en prensa y manuscritos en preparación o revisión en la bibliografía de 2023. Esos estados describen lo consignado por el capítulo, sin ofrecer información sobre su situación posterior. En esta lectura, la explicación de la participación deportiva se apoya principalmente en el modelo, sus medidas y las síntesis pertinentes, sin presentar como ensayos deportivos los estudios académicos o laborales de resiliencia.^[1]

El contraste entre diseños permite formular preguntas distintas. Una correlación pregunta qué variables aparecen juntas; un seguimiento pregunta cómo se relacionan a lo largo del tiempo; una inducción pregunta qué respuesta sigue a una manipulación definida. Reconocer esa diferencia conserva el contenido de la evidencia y ayuda a evitar que todas las citas se acumulen como si respondieran exactamente la misma pregunta.



Síntesis conceptual original de los diseños descritos en el capítulo y de su comparación con las fuentes deportivas. La inducción evocada es una situación de investigación, no una intervención estable sobre identidad.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert J. Vallerand y Virginie Paquette (2023); Martyn Standage (2023); David Tod (2022).

Rendimiento: dos caminos que no tienen el mismo coste

Vallerand y Paquette reseñan que ambas formas de pasión pueden acompañar el desarrollo del rendimiento a largo plazo mediante la participación repetida en práctica deliberada. El capítulo define esta práctica como una actividad exigente dirigida a acentuar el aprendizaje. La diferencia destacada es que la pasión armoniosa se vincula además con bienestar durante ese proceso. Esta distinción resulta central para el deporte: que una manera de implicarse contribuya al rendimiento no demuestra que sus consecuencias sean favorables en todos los aspectos.^[1]

La explicación evita una oposición simplista entre rendir y disfrutar. En el modelo, la dedicación armoniosa puede sostener una implicación intensa en tareas difíciles. Su flexibilidad no significa renunciar al aprendizaje exigente. La forma obsesiva también puede impulsar persistencia y práctica, aunque acompañadas de presión o conflicto. El resultado técnico puede parecer similar en ciertos momentos, mientras difieren las experiencias que permiten alcanzarlo y la relación con el resto de la vida.^[1]

Para el desempeño a corto plazo, el capítulo reseña ventajas habituales de la pasión armoniosa mediante experiencias positivas de tarea, concentración y flujo, pero incluye una excepción: la obsesiva puede favorecer el rendimiento en condiciones de implicación o amenaza al ego. Esa excepción impide presentar la armonía como ganadora automática de cada prueba. Los autores plantean investigar otras condiciones en las que la obsesión pueda producir efectos adaptativos y situaciones en las que una vida armoniosa tenga que afrontar exigencias difíciles.^[1]

La fuente deportiva de Standage aporta una comparación complementaria. Su síntesis relaciona satisfacción de necesidades con práctica deliberada y rendimiento, y reseña un estudio longitudinal con noventa tenistas jóvenes durante tres temporadas sobre motivación autónoma y datos objetivos de desempeño. Es evidencia deportiva sobre necesidades y regulación, no una medición directa de las dos pasiones en ese estudio de tenis. La comparación permite entender por qué autonomía, implicación y rendimiento pertenecen a una conversación común sin volver idénticos sus constructos.^[2]

Ejemplo hipotético: dos participantes mejoran una prueba después de meses de práctica. Una interpreta los ajustes como un aprendizaje que respalda; la otra consigue mejoras mientras siente que disminuir una sesión pondría en peligro su valor como deportista. La marca ofrece información sobre desempeño. Para valorar la calidad del compromiso harían falta datos sobre presión, conflicto, disfrute, recuperación de la atención y capacidad de adaptar el plan. No se puede obtener ese conjunto a partir del cronómetro.

El capítulo incluye referencias deportivas sobre pasión, práctica y desempeño, pero no proporciona en cada párrafo todos los detalles de selección, medición y predicción. Por ello, la explicación mantiene la diferencia entre una relación reseñada y una capacidad práctica de pronosticar carreras individuales. La utilidad del modelo está en examinar procesos y resultados diversos, evitando que una clasificación de pasión se use como atajo para decidir quién llegará a un nivel profesional.

La experiencia de participar y su convivencia con otras actividades

La forma de pasión puede relacionarse con lo que ocurre durante la actividad y con lo que sucede después. La síntesis de Vallerand y Paquette vincula típicamente la pasión armoniosa con emociones positivas, flujo y satisfacción vital, mientras la obsesiva se asocia con conflicto, emociones negativas y ansiedad. La atención a estas experiencias amplía la evaluación de una participación que quizá resulte exitosa en términos técnicos. Se puede aprender y competir, y aun así necesitar comprender cómo se vive el proceso.^[1]

El conflicto aparece cuando la actividad interfiere con otros ámbitos importantes. No se trata únicamente de sumar horas: también importa qué ocurre con la atención y con la posibilidad de elegir. En el modelo, la forma obsesiva puede acompañarse de rumiación respecto de la actividad amada, incluso cuando la persona está realizando otra tarea. La armoniosa facilita desplazar la atención y disfrutar otros espacios. La diferencia se refiere a la calidad de esa convivencia, no a una obligación de repartir la jornada en partes iguales.^[1]

Ejemplo hipotético: un atleta llega a una reunión con amistades después de entrenar. Puede estar cansado y contar lo que aprendió sin que eso impida participar en la conversación. En otra ocasión, su preocupación por haber terminado demasiado pronto ocupa toda la reunión. La segunda situación aporta una pista sobre presión y conflicto, pero requiere conocer si es puntual o repetida, qué la activó y cómo se relaciona con otros aspectos de su participación. La conducta observada encuentra significado dentro de una experiencia más amplia.

El capítulo reseña relaciones de pasión con salud, amistades y otros resultados. Para la salud, incluye investigaciones en yoga y una referencia sobre lesiones en estudiantes de danza; para desgaste, también remite a trabajo. Conservar esos ámbitos permite aprovechar su significado conceptual sin adjudicar a un equipo deportivo resultados obtenidos en actividades distintas. [Inferencia] En deporte, esos hallazgos generales justifican preguntar por consecuencias fuera del rendimiento, pero su magnitud y condiciones tendrían que comprobarse en la población y práctica pertinentes.^[1]

Evaluar resultados distintos también evita que uno compense automáticamente a los demás. Un incremento de desempeño no informa por sí solo de satisfacción vital o calidad de relaciones. Del mismo modo, sentirse bien durante una sesión no demuestra que la actividad conviva sin conflicto con el resto de la jornada. El modelo invita a observar el patrón: amor, esfuerzo y rendimiento junto con flexibilidad, presión y experiencia cotidiana. Ese patrón permite comprender la participación con más detalle que una valoración global de «mucho compromiso» o «poco compromiso».

Cómo pueden desarrollarse y mantenerse las formas de pasión

La explicación del desarrollo se apoya en el modo de internalizar una actividad amada. El capítulo propone que variables personales y sociales que apoyan la autonomía favorecen el desarrollo y mantenimiento de pasión armoniosa; las que obstaculizan esa necesidad contribuyen a la forma obsesiva. Los autores aclaran que su exposición se concentra en consecuencias y remiten a otros trabajos para una revisión extensa de antecedentes. Dentro de esta lectura, la relación con autonomía se presenta como la síntesis ofrecida, conservando que no describe una única trayectoria para todos los deportistas.^[1]

Una actividad puede satisfacer necesidades y, al mismo tiempo, convertirse en respuesta a carencias de otros ámbitos. Vallerand y Paquette reseñan una serie de estudios de Lalande y colaboradores de 2017: la pasión armoniosa se vincula con satisfacción de necesidades derivada de participar, mientras la obsesiva se relaciona con la combinación de esa satisfacción y frustración de necesidades en el resto de la vida. La interpretación del capítulo es que la actividad puede adquirir un papel compensatorio. Esta explicación general amplía la atención desde la práctica hacia las condiciones en que vive la persona.^[1]

Ejemplo hipotético: una adolescente encuentra en el entrenamiento aprendizaje y aceptación que le resultan valiosos. Si además siente que fuera del club apenas dispone de espacios donde expresarse o ser tomada en cuenta, el deporte puede adquirir un peso especial. La situación no permite decidir de antemano cuál será su forma de pasión. Sirve para preguntar qué experiencias aporta el club y qué necesidades quedan insatisfechas o frustradas en otros contextos. El papel de la actividad se comprende mejor al situarla dentro de una vida concreta.

[Inferencia] Esa mirada evita atribuir toda la presión a un entrenador o a una característica del atleta. Las relaciones familiares, las expectativas sociales, las oportunidades de participación y la historia de reconocimiento podrían intervenir en un caso. La propuesta deriva de los antecedentes personales y sociales del modelo y de la hipótesis compensatoria; no identifica por sí misma qué factor causó la experiencia de una persona. La investigación del caso tendría que examinar esas relaciones en vez de suponerlas.

El capítulo plantea estudiar el desarrollo desde las primeras participaciones hasta etapas posteriores de la vida, así como la transmisión de pasión de docentes a estudiantes. Esas preguntas recuerdan que una relación con la actividad puede cambiar y que sus orígenes no quedan resueltos observando el estado actual. Un entrenador apasionado puede ofrecer oportunidades de aprendizaje, pero la admiración que despierta no explica automáticamente cómo cada participante hará propia la actividad. Importan también las condiciones de elección y las experiencias que acompañan la incorporación a la identidad.^[1]

Condiciones del entrenamiento que ayudan a interpretar el compromiso

Los capítulos deportivos aportan criterios para analizar el contexto sin convertirlos en un tratamiento específico de pasión. Standage describe apoyos a la autonomía como escuchar perspectivas, ofrecer elecciones pertinentes, solicitar aportes y explicar razones significativas. También incluye estructura, expectativas claras y retroalimentación informativa como apoyos a competencia, junto con interés auténtico, cooperación y consideración incondicional para relación. Son componentes de entornos que apoyan necesidades, relacionados entre sí y aplicables al examen de experiencias deportivas.^[2]

La presencia de estructura merece especial atención. Acordar horarios, establecer responsabilidades o explicar exigencias técnicas puede convivir con apoyo a la autonomía. El contraste relevante es cómo se presentan las expectativas y cómo las viven los participantes. Tod señala que el entrenamiento que apoya autonomía y ofrece retroalimentación de competencia se asocia con regulación más autodeterminada y resultados deportivos favorables. La libertad de respaldar un plan no exige que cada sesión carezca de reglas o que cada decisión se tome de forma individual.^[3]

[Inferencia] En relación con la pasión, un entrenador podría preguntar qué significa una tarea para el atleta, qué aspectos del deporte ama y qué expectativas siente como presiones. También podría distinguir el valor de la persona de la evaluación de su desempeño. Esta conexión se deriva de los antecedentes autónomos o controlados descritos por el modelo dualista y de los apoyos deportivos reseñados por Standage. Los capítulos no prueban que formular estas preguntas transforme por sí solo una pasión obsesiva en armoniosa.

Ejemplo hipotético: un equipo necesita preparar una competición exigente. La entrenadora explica la función de cada bloque, acuerda responsabilidades y escucha restricciones reales de los jugadores. Puede revisar la calidad de la ejecución sin exigir que cada resultado confirme el valor personal del atleta. El nivel de exigencia sigue siendo alto. La diferencia se encuentra en las razones compartidas, la posibilidad de aportar información y el significado que adquieren los errores o ajustes dentro del proyecto.

Los elogios y las recompensas también requieren conocer la perspectiva del deportista. Tod explica que un reconocimiento pensado como información sobre progreso puede sentirse como intento de manipulación. Para comprender la pasión, interesa investigar si la aprobación comunica aprendizaje o funciona como condición de aceptación. La intención del adulto y la experiencia del atleta pueden diferir. Esa diferencia ayuda a explicar por qué una misma práctica visible no tiene necesariamente el mismo significado motivacional para todas las personas.^[3]

El contexto puede examinarse con preguntas concretas: ¿se puede expresar un desacuerdo sin perder consideración?, ¿se entienden las razones de una exigencia?, ¿hay margen para informar de un conflicto de horarios?, ¿el reconocimiento depende solo del resultado? Son preguntas de análisis situadas, no un índice estandarizado de pasión. Permiten observar las condiciones bajo las cuales el amor por el deporte se convierte en una participación que la persona respalda o vive como obligación.

Un caso para valorar dedicación, flexibilidad y resultados

Ejemplo hipotético: dos jugadoras de hockey realizan un programa intenso y mejoran su ejecución durante una temporada. Las dos aman el deporte y lo consideran parte de su identidad. Clara disfruta analizar sus movimientos, respalda el objetivo competitivo y puede acordar un cambio de sesión cuando coincide con una responsabilidad importante. Elena disfruta también, pero siente que perder una práctica demostraría que merece menos respeto. Aunque cumple el programa, continúa preocupada por entrenar cuando intenta atender otros asuntos.

El caso está construido para comparar experiencias, no para asignar diagnósticos a partir de una anécdota. Los rasgos atribuidos a Clara ilustran voluntad y flexibilidad; los de Elena ilustran presión y conflicto. Si ambas se evaluarán, haría falta explorar si esas experiencias son frecuentes, si aparecen en todo el proyecto o solo bajo determinadas condiciones y cómo conviven con otros motivos. El modelo permite que existan componentes armoniosos y obsesivos simultáneamente. Una descripción más completa podría modificar la lectura inicial.^[1]

[Inferencia] La revisión del caso podría organizarse en torno a cuatro preguntas conectadas. Primero, ¿qué ama y valora cada jugadora de la actividad? Segundo, ¿cómo incorpora ese deporte a quien considera ser? Tercero, ¿qué condiciones sostienen su continuidad y qué ocurre cuando necesita modificarla? Cuarto, ¿qué resultados se observan en aprendizaje, desempeño y experiencia cotidiana? Estas preguntas derivan de la definición, la internalización y las consecuencias del modelo; no son una escala validada ni un procedimiento de tratamiento.

El rendimiento aporta una respuesta importante, pero parcial: ambas mejoraron. El bienestar y el conflicto requieren información adicional. Si se premia únicamente la presencia constante, la explicación de la presión puede quedar oculta. Si se interpreta cualquier ambición como obsesión, también se perdería el compromiso voluntario de una persona que aspira a competir al máximo nivel. Tod recuerda que las personas participan por motivos diversos y que desear ganar no agota ni vuelve necesariamente perjudicial la motivación deportiva.^[3]

Un cambio de contexto permitiría formular nuevas preguntas. Si la aprobación dejara de estar ligada únicamente al desempeño, ¿cómo se viviría la participación? Si surgiera una nueva actividad significativa, ¿podría incorporarse sin sentir que se

traiciona la identidad deportiva? Estas son preguntas abiertas sobre desarrollo y coexistencia de actividades, acordes con las líneas futuras del capítulo. Sus respuestas tendrían que observarse, porque el modelo no permite deducirlas únicamente del tipo de pasión atribuido al comienzo.^[1]

La comparación conserva el valor del deporte para ambas jugadoras y diferencia procesos que el volumen de trabajo no revela. El modelo dualista ofrece una explicación de cómo amar una actividad puede coexistir con elección y flexibilidad, o quedar ligado a presión y conflicto. Su uso más informativo consiste en conectar identidad, condiciones y consecuencias concretas, manteniendo separadas las medidas de pasión, los demás motivos deportivos y los resultados que se desean comprender.



[Inferencia] Escena original vinculada al caso de la sección final. El progreso compartido es parte del ejemplo hipotético; no expresa igualdad estadística ni resultados de participantes reales. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert J. Vallerand y Virginie Paquette (2023); David Tod (2022).

Referencias bibliográficas

1. Vallerand, R. J., & Paquette, V. (2023). The role of passion in optimal functioning in society and resilience. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 387–401). Oxford University Press.

The Role of Passion in Optimal Functioning in Society and Resilience

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. Tod, D. (2022). *Sport psychology: The basics* (2nd ed.). Routledge. Capítulo 3, Motivation (pp. 39–58).

Motivation

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