

Pasión, resiliencia y funcionamiento óptimo

La relación entre pasión, resiliencia y funcionamiento óptimo permite distinguir dedicación identitaria, adaptación ante dificultades, recursos de esfuerzo y resultados en varios ámbitos de la vida.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 26 min · 5503 palabras de cuerpo

Resumen

La monografía compara pasión, resiliencia, resistencia mental y funcionamiento óptimo sin tratarlos como cualidades equivalentes. Explica las cinco dimensiones del marco de Vallerand y Paquette, la diferencia entre adaptación como tendencia y como proceso, y los ámbitos específicos o globales de esa adaptación. Los estudios con trabajadores y estudiantes conservan su contexto. La fundamentación de Martela añade eudaimonía, sostenibilidad y beneficio social. La revisión deportiva de Cowden y colaboradores aporta programas de entrenamiento, resultados nulos, límites de medidas y posibles costes de interpretar fortaleza como persistencia ilimitada. Las fuentes de 2021 y 2023 se contrastan mediante sus preguntas y diseños; los ejemplos editoriales se identifican como hipotéticos.

Palabras clave: pasión deportiva; resiliencia; funcionamiento óptimo; resistencia mental; eudaimonía; bienestar; adaptación; persistencia

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/pasion-resiliencia-y-funcionamiento-optimo.html>

Desempeño junto a otras cuatro dimensiones



Las líneas reúnen dimensiones; no representan causas ni una puntuación.

Composición conceptual original de las cinco dimensiones de Vallerand y Paquette. Los símbolos no son indicadores, resultados de participantes ni ponderaciones de una escala.

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

Cuatro conceptos que responden a preguntas diferentes

La pasión explica una relación con una actividad que se ama, se considera importante y ocupa una parte de la identidad. La resiliencia plantea cómo se produce una adaptación ante dificultades. La resistencia mental, o mental toughness, se refiere a recursos para iniciar y sostener esfuerzos de rendimiento bajo adversidad. El funcionamiento óptimo amplía la mirada hacia lo que ocurre en distintos ámbitos de la vida. Relacionar esos conceptos permite discutir la experiencia deportiva con más precisión que reunirlos bajo la expresión «tener una mente fuerte».^{[1][3]}

Las preguntas no son intercambiables. ¿Por qué esta práctica importa tanto? ¿Qué ocurre cuando aparece un acontecimiento estresante? ¿Cómo se sostiene un esfuerzo exigente? ¿Qué relación guarda el desempeño con la salud, los vínculos y la contribución social? Una respuesta favorable en una de esas dimensiones no resuelve necesariamente las otras. Vallerand y Paquette incluyen el desempeño dentro de su propuesta de funcionamiento óptimo, pero lo acompañan de otras condiciones. Cowden y sus colaboradores examinan expresamente los posibles costes de ciertas interpretaciones de resistencia mental.^{[1][3]}

La eudaimonía añade otra distinción: pregunta por una forma de vivir, por las actividades y los propósitos que la componen, y no únicamente por cómo se siente una persona en un instante. Martela sitúa la teoría de la autodeterminación en esa discusión. Su capítulo es una fundamentación general de la buena vida; no constituye un programa deportivo ni una demostración de que cualquier actividad significativa mejore el rendimiento. Sirve para comparar los criterios con los que se define una experiencia valiosa.^[2]

La comparación necesita conservar las unidades de análisis. Una relación apasionada puede estudiarse respecto a un deporte; una adaptación, respecto a un examen; un recurso de resistencia mental, respecto a una situación competitiva. En el corpus aparecen esas diferencias y también poblaciones distintas. Antes de juntar resultados conviene identificar la actividad, el acontecimiento, el contexto y la medida utilizada. De ese modo, el vocabulario deja de funcionar como una colección de cualidades deseables y permite formular preguntas verificables.^{[1][3]}

Funcionamiento óptimo: cinco dimensiones que no caben en un marcador

Vallerand y Paquette proponen examinar el funcionamiento óptimo en la sociedad mediante cinco dimensiones. Tres se refieren al bienestar psicológico, físico y relacional; una considera el desempeño en la actividad principal; la quinta atiende a la contribución a la sociedad. Esa organización permite estudiar un modo de funcionar que incluye el logro y, al mismo tiempo, reconoce aspectos que una clasificación competitiva no describe. La propuesta se presenta como un marco de investigación, no como una puntuación que deba asignarse desde una impresión cotidiana.^[1]

El bienestar psicológico se relaciona con la experiencia personal y los indicadores estudiados en ese ámbito. La dimensión física incorpora resultados vinculados a la salud y al funcionamiento corporal. La dimensión relacional pregunta por los vínculos. Aunque puedan conectarse, no son tres maneras de nombrar una misma respuesta. El desempeño tampoco sustituye a ninguna de ellas. La contribución social obliga, además, a mirar qué efectos y acciones se extienden más allá de la satisfacción o el éxito personal.^[1]

Dimensiones del marco de Vallerand y Paquette y preguntas de lectura

Dimensión	Pregunta conceptual	Dato que no la sustituye
Bienestar psicológico	¿Cómo se relaciona la práctica con la experiencia personal?	La posición en una clasificación.

Dimensión	Pregunta conceptual	Dato que no la sustituye
Bienestar físico	¿Qué información existe sobre salud y funcionamiento corporal?	Una declaración de compromiso.
Bienestar relacional	¿Qué ocurre en los vínculos?	El número de horas de entrenamiento.
Desempeño principal	¿Cómo se actúa en la actividad estudiada?	Sentirse satisfecho sin examinar la actuación.
Contribución social	¿Qué acciones y efectos se producen hacia otras personas?	El reconocimiento individual.

Estas preguntas son una organización editorial del marco, no un instrumento validado. Su utilidad consiste en evitar una reducción prematura del funcionamiento al resultado más visible. El capítulo revisa relaciones entre pasión y varias dimensiones, pero eso no autoriza a estimarlas todas mediante una única conversación ni a suponer que cambian juntas. Para una investigación sería necesario especificar los indicadores y la forma de obtenerlos en cada dimensión.^[1]

Por tanto, «óptimo» no significa aquí una perfección sin dificultades ni una obligación de destacar en todo. Designa el problema teórico de estudiar un funcionamiento amplio. La fuerza del marco está en conservar varias preguntas abiertas cuando una actuación parece exitosa. Permite preguntar qué acompaña al desempeño, qué entra en conflicto con él y qué beneficios se extienden a otros ámbitos, sin convertir el éxito visible en prueba suficiente de bienestar.^[1]

Rendir bien y vivir bien: la comparación que cambia la interpretación de la pasión

El modelo dualista distingue pasión armoniosa y obsesiva según la forma en que la actividad se incorpora a la identidad. La primera se asocia a una internalización autónoma; la segunda, a una internalización controlada. Esta distinción no equivale a separar a quienes aman mucho su deporte de quienes lo aman poco. Las dos dimensiones se refieren a maneras de relacionarse con la actividad. La intensidad de la dedicación, por sí sola, no permite decidir cuál está presente.^[1]

En la síntesis de Vallerand y Paquette, ambas formas de pasión pueden relacionarse con el desempeño a largo plazo mediante la práctica deliberada. Este resultado conceptual impide una lectura demasiado cómoda: la pasión obsesiva no se define simplemente por producir un mal resultado deportivo. Puede acompañar una actuación elevada. La diferencia aparece cuando se amplía la evaluación hacia

bienestar, conflictos y relaciones. La pasión armoniosa reúne un patrón más favorable en esas dimensiones dentro de los trabajos que el capítulo reseña.^[1]

Los autores también describen condiciones en las que la pasión obsesiva puede asociarse con desempeño a corto plazo, por ejemplo ante amenazas al ego. Ese pasaje requiere conservar la situación y el alcance del resultado. No convierte la presión identitaria en una técnica recomendable, ni demuestra que crear amenazas sea un medio adecuado de entrenamiento. Explicar un mecanismo o una asociación no obliga a favorecer las condiciones que lo acompañan. La evaluación depende de qué resultados se consideran y de los costes que se examinan.^[1]

La contribución social introduce otro matiz. Ambas formas de pasión pueden acompañar acciones de contribución, pero los procesos y maneras de hacerlo pueden diferir. No basta con observar que una persona participa intensamente en una causa o una práctica. El significado de esa participación requiere estudiar su relación con otros aspectos del funcionamiento. Una conducta visible admite más de una explicación, y el modelo proporciona dimensiones para contrastarlas en lugar de resolverlas por apariencia.^[1]

Así, un buen desempeño constituye información relevante y limitada. No informa automáticamente de la relación con la identidad, de la disponibilidad para atender otros ámbitos ni del modo de adaptarse a una dificultad. La comparación resulta especialmente útil cuando se considera que toda dedicación intensa es saludable o que cualquier tensión revela una pasión perjudicial. El capítulo permite sostener una lectura más precisa: desempeño y bienestar pueden vincularse sin ser el mismo resultado.^[1]

Resiliencia como tendencia y resiliencia como proceso

Vallerand y Paquette definen la resiliencia a partir de la adaptación exitosa en circunstancias difíciles. Dentro de ese campo distinguen dos líneas: la resiliencia considerada como rasgo o tendencia personal y la resiliencia estudiada como proceso frente a un acontecimiento. En la primera se utilizan medidas sobre una disposición relativamente general. En la segunda se intenta comprender lo que ocurre antes, durante o después de una situación estresante. Una medida de tendencia no proporciona, por sí sola, una descripción del proceso.^[1]

La diferencia se aprecia en las preguntas de investigación. Preguntar cómo una persona suele responder a dificultades puede aportar información sobre una percepción habitual. Estudiar una respuesta concreta exige identificar qué ocurrió, qué condiciones la hicieron difícil, qué recursos estuvieron disponibles y cómo se interpretó la adaptación. El capítulo reúne trabajos de ambas líneas. Esa coexistencia no permite intercambiar sus resultados ni atribuir a todos los diseños un seguimiento real de la adversidad.^[1]

También importa qué se considera adaptación. Un resultado puede referirse al bienestar, a emociones durante el acontecimiento, a la satisfacción con una actividad o a la actuación percibida. No existe en los pasajes revisados una equivalencia según la cual sentir menos malestar signifique necesariamente rendir mejor. La adaptación requiere una referencia explícita. Sin ella, la palabra «resiliente» puede convertirse en una valoración global que oculta qué aspecto se ha observado.^[1]

La resistencia mental se aproxima al problema porque también considera esfuerzos bajo adversidad. Sin embargo, su definición se centra en iniciar y sostener actuaciones orientadas al rendimiento. La resiliencia puede examinar una adaptación más amplia, y el funcionamiento óptimo incorpora dimensiones adicionales. Cowden y sus colaboradores muestran que la persistencia necesita valorarse junto a sus consecuencias. Mantener una conducta no equivale automáticamente a adaptarse de forma favorable.^{[1][3]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, un deportista continúa entrenando después de una dificultad organizativa y describe una actuación satisfactoria. Ese dato no basta para concluir que ha mejorado su resiliencia como rasgo. Tampoco describe por completo el proceso si desconocemos cómo reorganizó los apoyos, qué ocurrió con otras responsabilidades y durante cuánto tiempo se mantuvo la adaptación. El ejemplo ilustra las preguntas que faltan; no propone un protocolo de evaluación.

Grado y ámbito de adaptación: mejorar en una tarea no describe toda la vida

El capítulo de pasión distingue el grado de adaptación y su ámbito, o locus. El grado pregunta hasta qué punto se produce una respuesta favorable. El ámbito identifica dónde ocurre: en la actividad específica afectada por el acontecimiento o en dominios más amplios de la vida. Las dos preguntas permiten separar una mejora dentro de una tarea de una adaptación global. Una respuesta favorable en el ámbito específico no implica que los demás ámbitos permanezcan igualmente bien.^[1]

Esta separación resulta relevante cuando una dificultad afecta a una actividad central para la identidad. La persona puede mantener una actuación eficaz en esa práctica y experimentar tensiones en otros espacios. También podría reducir temporalmente la dedicación a una actividad y recuperar posibilidades de funcionamiento en el conjunto de su vida. El modelo no ofrece una solución única para esas situaciones: proporciona referencias para estudiar el sentido y la extensión de la adaptación.^[1]

En los trabajos con estudiantes que reseñan Vallerand y Paquette aparecen indicadores relacionados con la experiencia académica y con aspectos globales. Los autores consideran tanto la actividad ante el acontecimiento como resultados fuera de ella. Esa organización contribuye a distinguir ámbitos, pero la población sigue

siendo estudiantil. No corresponde cambiar «examen» por «competición» y presentar los mismos resultados como si hubieran sido observados en atletas.^[1]

La comparación con el marco de funcionamiento óptimo muestra por qué una única medida puede quedar corta. El desempeño pertenece a una dimensión, mientras que la adaptación puede extenderse o limitarse a otros dominios. Reconocer esa diferencia evita usar un marcador, una sensación o un cuestionario general como resumen de todo el proceso. La evidencia necesita indicar de qué respuesta habla y en qué espacio la sitúa.^[1]

[Inferencia] Una situación deportiva hipotética permite imaginar dos preguntas separadas: «¿Cómo respondió la persona en la tarea?» y «¿Qué ocurrió con su funcionamiento en otros ámbitos?». Las respuestas podrían coincidir o diferir. El punto no es anticipar una combinación concreta, sino conservar ambas preguntas durante la interpretación. Llamar adaptación a cualquier permanencia en el deporte impediría examinar los costes o los cambios que aparecen fuera de esa práctica.

Dos preguntas sobre adaptación

GRADO: cuánto se considera favorable la adaptación



Esquema cualitativo: no hay niveles medidos.

Requiere un resultado y un criterio explícitos.

ÁMBITO: dónde ocurre la adaptación



Dominios específicos y funcionamiento global se estudian por separado.

Una mejora local no describe automáticamente todo el proceso.

Organización original de grado y ámbito. La curva superior es un recurso gráfico sin datos; los dominios inferiores no asignan resultados a ninguna persona.

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

Estudios con trabajadores: disposición, recuerdo y límites del diseño

Vallerand y Paquette describen una investigación sobre pasión y resiliencia con trabajadores. En el primer estudio, las relaciones examinadas vinculaban pasión armoniosa, pasión obsesiva, resiliencia y bienestar. La pasión armoniosa se relacionaba positivamente con resiliencia; la obsesiva, negativamente. La interpretación propuesta sitúa la resiliencia como una posible vía entre pasión y bienestar. No obstante, ese estudio no observó una respuesta ante una situación estresante concreta. Su objeto era la resiliencia considerada como tendencia.^[1]

La distinción afecta al alcance de la conclusión. Un análisis de relaciones entre variables permite examinar si los datos son compatibles con un modelo planteado, pero no reconstruye automáticamente una secuencia causal. Las asociaciones podrían requerir otros diseños para contrastar su dirección y las condiciones que las explican. En particular, obtener un patrón coherente con el modelo no demuestra que una intervención para modificar la pasión haya cambiado después la adaptación. El capítulo describe relaciones, no ese programa experimental.^[1]

En el segundo estudio, los trabajadores recordaron una experiencia estresante y respondieron medidas relacionadas con resiliencia y crecimiento postraumático. El recuerdo introduce una situación, pero conserva la naturaleza retrospectiva de la información. La interpretación de lo vivido y la medida realizada después del acontecimiento forman parte del resultado. Este diseño aporta una perspectiva diferente del primero; no equivale a haber seguido a los participantes desde antes del estrés ni a distribuirlos al azar entre condiciones de intervención.^[1]

El crecimiento postraumático tampoco es un sinónimo automático de ausencia de sufrimiento, buen desempeño o salud completa. Aquí interesa la posición que ocupa dentro del estudio reseñado y cómo se relaciona con las otras medidas. La síntesis permite discutir una adaptación percibida a partir del recuerdo de una dificultad. No ofrece una estimación deportiva aplicable a lesiones, derrotas o selección de atletas, ni determina cómo responderá una persona concreta a un acontecimiento futuro.^[1]

La aportación de estos trabajos reside en precisar una relación teórica que puede investigarse con más detalle. La población, la forma de obtener la información y la definición de adaptación permanecen visibles. Para trasladar una pregunta al deporte haría falta estudiar las condiciones deportivas correspondientes. Cambiar el vocabulario del ejemplo no cambia la población de la evidencia, y conservar esa frontera permite utilizar los estudios como comparación sin convertirlos en una prueba que no contienen.^[1]

En la bibliografía del volumen de 2023, el trabajo de Paquette y colaboradores de 2022 figura como manuscrito en preparación. Su exposición se conoce aquí mediante

el capítulo de Vallerand y Paquette; no se presenta como un artículo publicado y revisado por pares. Este estatuto corresponde a la edición consultada, sin atribuirle una situación posterior no comprobada.^[1]

Estudios con estudiantes: emociones, exámenes y adaptación percibida

Otra línea reseñada por Vallerand y Paquette utiliza acontecimientos académicos. Los estudios relacionan pasión por los estudios con emociones durante una situación exigente y con indicadores de adaptación. Aparecen medidas de satisfacción, desempeño percibido y logro percibido de metas. Esos contenidos ayudan a explicar qué significa adaptarse en cada trabajo. No constituyen una medida objetiva de rendimiento deportivo ni pueden presentarse como un ensayo sobre una competición.^[1]

La síntesis describe un patrón en el que ambas formas de pasión se relacionan con emociones positivas, con una conexión más favorable para la pasión armoniosa. La obsesiva también se relaciona con emociones negativas. Esta combinación evita imaginar dos experiencias completamente separadas, una siempre agradable y otra siempre desagradable. En una misma situación pueden aparecer respuestas distintas. La pregunta de investigación consiste en examinar su organización y su relación con la adaptación definida en el estudio.^[1]

Un diseño longitudinal antes y después del examen permite atender a cambios temporales. El capítulo señala resultados que reproducen relaciones observadas en esa línea. Sin embargo, observar antes y después no equivale por sí mismo a manipular experimentalmente la pasión. La secuencia temporal aporta información, pero todavía requiere atender a otras condiciones y a las medidas elegidas. El texto también reúne trabajos en educación en línea y ante fracaso académico, conservando esas situaciones como contextos específicos.^[1]

La expresión «desempeño percibido» merece mantenerse intacta. Pregunta por una valoración de la propia actuación; no es idéntica a una calificación obtenida, al juicio de una persona externa ni a una ejecución registrada. Cada dato puede responder a una pregunta distinta. Sustituirlo por «rendimiento» sin explicación aumentaría el alcance del hallazgo. Esta precisión resulta especialmente relevante cuando se busca una enseñanza aplicada: una percepción favorable no demuestra automáticamente un cambio en la actuación.^[1]

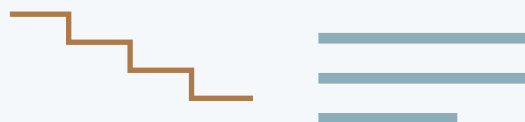
En comparación con los estudios con trabajadores, estos diseños acercan el análisis a un acontecimiento y a una trayectoria temporal. También permiten examinar emociones y resultados específicos. La combinación amplía las preguntas sobre proceso, grado y ámbito de adaptación. Su valor para una enciclopedia deportiva está

en ofrecer un contraste de investigación. Los datos siguen perteneciendo a participantes y tareas académicas; cualquier aplicación a atletas debe formularse como hipótesis o apoyarse en evidencia deportiva explícita.^[1]

El contexto forma parte del resultado

Trabajadores

Medidas de tendencia
y recuerdo de estrés



Relaciones entre variables; no intervención deportiva.

Estudiantes

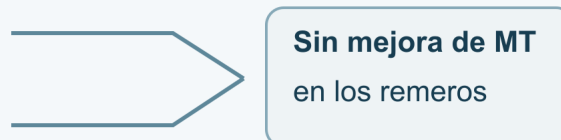
Antes y después
de un acontecimiento



Emociones y adaptación percibida en estudio.

Entrenadores de remo

Intervención inmediata
o diferida



Comparación gráfica original de fuentes y contextos. Las marcas representan organización temporal, no medidas de efecto. El caso de remo conserva el resultado nulo que informa la revisión. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert J. Vallerand y Virginie Paquette (2023); Richard G. Cowden, Lee Crust, Stephanie J. Tibbert y Patricia C. Jackman (2021).

Eudaimonía: actividad valiosa, motivos y experiencia subjetiva

Martela revisa maneras distintas de entender la eudaimonía. Una primera línea atiende a cualidades de la vida que no se reducen al sentimiento momentáneo. Otras comparan motivos, actividades o experiencias hedónicas y eudaimónicas. En la teoría de la autodeterminación, el énfasis se coloca en una forma de actuar y vivir. El bienestar subjetivo se estudia como resultado relacionado con esa actividad, en lugar de definirla únicamente por el hecho de sentirse bien.^[2]

Esta distinción permite separar tres preguntas: qué hace la persona, por qué lo hace y qué experiencia comunica. Una actividad puede tener una finalidad significativa y provocar esfuerzo o incomodidad en ciertos momentos. Otra puede resultar placentera sin ocupar una posición central en los propósitos personales. El capítulo no

propone despreciar el placer. Examina por qué el sentimiento inmediato no basta para describir todas las cualidades de una forma de vivir.^[2]

Los motivos eudaimónicos que reseña incluyen autenticidad, crecimiento, dominio y significado. Los hedónicos se refieren a placer y comodidad. Los estudios sintetizados preguntan por sus relaciones con indicadores de bienestar en diferentes momentos. Martela comenta una comparación longitudinal en la que cambian las relaciones según el horizonte temporal. La lectura debe conservar la diferencia entre una síntesis general sobre motivos y una prueba de que una estrategia deportiva produzca determinados efectos en una temporada.^[2]

La actividad eudaimónica no se identifica exclusivamente por una etiqueta noble. El capítulo la relaciona con la satisfacción de necesidades psicológicas y con la forma de organizar propósitos y relaciones. Por esa razón, describir una práctica como «de superación» o «de crecimiento» no demuestra su calidad. Hace falta examinar cómo se vive, qué permite hacer y en qué condiciones ocurre. La discusión teórica aporta criterios, pero no un reconocimiento automático para cualquier actividad valorada por el entorno.^[2]

[Inferencia] En una situación deportiva hipotética, aprender una habilidad puede resultar significativo y a veces frustrante; descansar y conversar después de la práctica puede ser placentero y también fortalecer vínculos. La comparación no obliga a escoger una sola experiencia como valiosa. Ilustra que actividad, motivo y resultado necesitan describirse por separado. El ejemplo no demuestra beneficios ni clasifica a participantes: hace visible la diferencia conceptual que Martela desarrolla en un marco general.

Tres criterios para mirar más allá de una satisfacción momentánea

Martela organiza la actividad eudaimónica alrededor de tres criterios: beneficio para la persona, sostenibilidad a largo plazo y beneficio para otros. La propuesta amplía la evaluación de una conducta hacia su continuidad y sus consecuencias sociales. Un efecto agradable inmediato puede formar parte de la experiencia, pero no resuelve por sí mismo esas tres preguntas. Tampoco una actuación útil para otros demuestra que sea sostenible para quien la realiza.^[2]

La satisfacción de autonomía, competencia y relación ocupa un lugar central en la explicación. El modelo considera cómo las actividades permiten o dificultan esas necesidades. Autonomía se refiere a actuar con volición; competencia, a experimentar efectividad; relación, a la conexión con otros. El capítulo sitúa estos procesos dentro de oportunidades sociales y estructurales. No propone que una

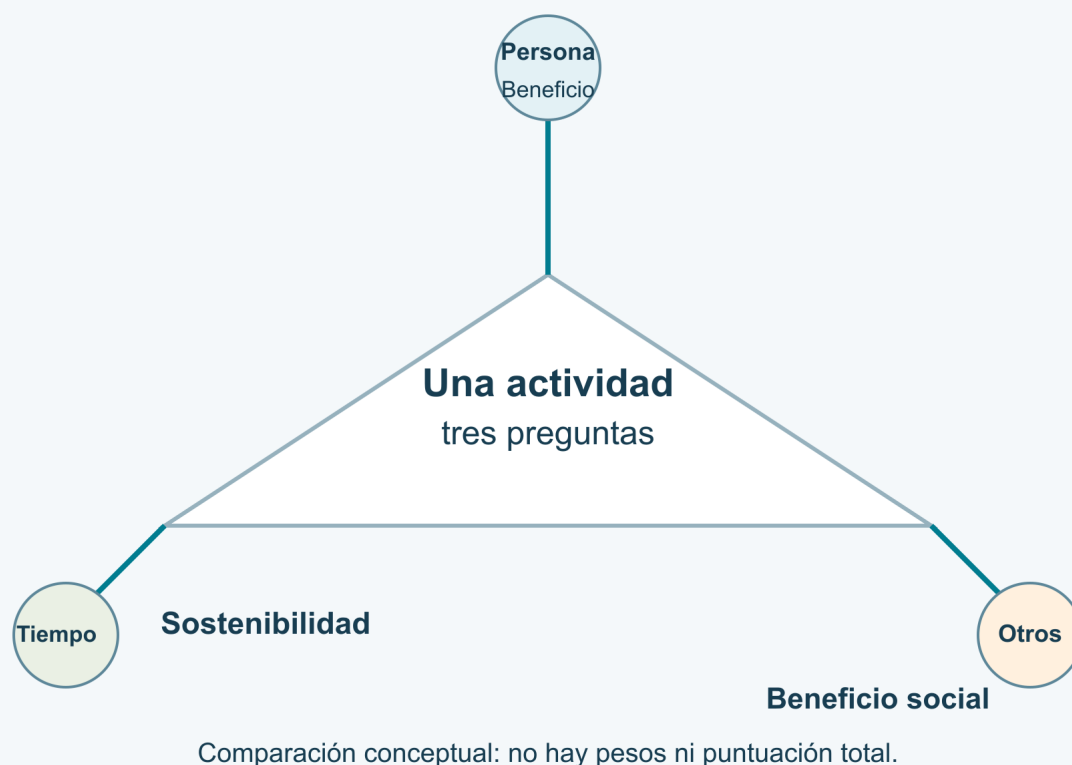
persona produzca bienestar simplemente eligiendo una actitud positiva al margen de recursos o condiciones de vida.^[2]

Las metas intrínsecas, la motivación autónoma, la atención consciente y las acciones prosociales aparecen como líneas examinadas en la investigación general que reseña. Su inclusión no convierte todos esos contenidos en componentes de un programa deportivo probado. Tampoco permite asignar el mismo efecto a cada práctica que adopte esos nombres. La relación conceptual se estudia con medidas y situaciones específicas; el lector necesita distinguir la explicación del modelo de la evaluación de una aplicación concreta.^[2]

La beneficencia, entendida como experimentar que se hace un bien a otros, recibe una discusión propia. Martela considera evidencias y preguntas sobre su contribución al bienestar. La posibilidad de tratarla como una necesidad adicional queda dentro de un debate teórico. No corresponde anunciar una cuarta necesidad psicológica establecida a partir de esa discusión. Mantener el estatuto de la propuesta permite explicar un tema abierto sin incorporarlo como si tuviera la misma posición que las tres necesidades centrales.^[2]

El entorno también puede facilitar o frustrar formas de funcionamiento. En los pasajes finales, Martela aborda condiciones que favorecen el mejor desarrollo humano y otras que acompañan conductas problemáticas. La explicación reconoce varios contextos; no reduce toda conducta antisocial a una sola causa. Para comparar con el deporte, esos criterios invitan a examinar oportunidades, relaciones y consecuencias, conservando como general la fundamentación que los presenta.^[2]

Examinar una actividad en tres relaciones



Esquema original de los tres criterios que presenta Martela. No reproduce la figura del libro ni suma los criterios en una escala validada.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Frank Martela (2023).

Resistencia mental: distintos modelos y distintas unidades de análisis

Cowden, Crust, Tibbert y Jackman describen resistencia mental como un recurso psicológico para iniciar y sostener esfuerzos orientados a niveles de rendimiento a pesar de la adversidad. Su revisión reconoce varios modelos. Difieren en fundamentos, número de dimensiones y ámbito de aplicación. Algunos se plantean de forma general; otros se refieren al deporte o a una disciplina concreta. Por tanto, una definición compartida no significa que todas las medidas estudien exactamente el mismo contenido.^[3]

El capítulo recoge una organización temática de atributos en sobrevivir, esforzarse y prosperar. Esa síntesis reúne afrontamiento, perseverancia, creencias y crecimiento, entre otros contenidos. Las categorías ayudan a comparar propuestas; no deben leerse como tres etapas por las que todo deportista pasa ni como niveles que permitan ordenar atletas. Su función en la revisión es mostrar rasgos comunes de modelos que mantienen diferencias importantes.^[3]

La cuestión rasgo-estado añade otra capa. Los autores consideran tanto una cierta estabilidad como variaciones asociadas a situaciones. Sentirse capaz de sostener un esfuerzo hoy no describe por completo la tendencia de una persona, y una medida general no explica todas las fluctuaciones de una tarea concreta. Esta distinción se aproxima a la separación entre tendencia y proceso de resiliencia, aunque cada constructo conserva su definición y sus medidas.^{[1][3]}

Las relaciones con bienestar también aparecen en la revisión. Los autores sintetizan asociaciones de resistencia mental con estrés percibido, funcionamiento psicológico y determinadas cualidades interpersonales. No convierten esas asociaciones en una prueba de que un programa que utilice la etiqueta «resistencia mental» produzca todos los beneficios. Para evaluar un entrenamiento necesitan identificarse las actividades realmente aplicadas y los resultados que se midieron.^[3]

La comparación con pasión y eudaimonía permite ordenar el vocabulario. La resistencia mental pregunta por recursos de esfuerzo bajo dificultad; la pasión, por una relación identitaria con la actividad; la eudaimonía, por cualidades de actuar y vivir. Los conceptos pueden relacionarse en una investigación sin confundirse. Un cuestionario de confianza, una medida de resiliencia o una descripción de valores no verifican automáticamente un cambio en resistencia mental.^{[1][2][3]}

Apoyo, desafío y un programa de entrenadores que no mejoró la resistencia mental

La revisión de Cowden y colaboradores considera enfoques basados en el entorno y en la conducta del entrenador. Destaca experiencias de desafío junto a orientación, apoyo y autonomía. Esta combinación difiere de interpretar la dificultad como exposición indiscriminada a presión. La situación desafiante adquiere un contenido educativo cuando permite actuar y comprender, y la relación del entrenador forma parte de las condiciones en que ocurre. La revisión no establece que endurecer cualquier ambiente produzca resistencia mental.^[3]

Un estudio descrito resulta especialmente útil para leer esa diferencia. Dieciocho entrenadores de remo participaron en una distribución entre intervención inmediata y diferida. El programa incluyó talleres durante ocho semanas y buscó modificar maneras de entrenar relacionadas con apoyo a la autonomía. El capítulo informa beneficios en aspectos del trabajo de los entrenadores, pero el programa no produjo una mejora de la resistencia mental de los remeros. La variable final que interesaba no cambió del modo esperado.^[3]

El resultado no debe desaparecer al resumir la intervención. Mostrar que los entrenadores aprenden o informan un cambio no demuestra que sus deportistas cambien en el constructo estudiado. Entre ambos resultados hay una relación que

necesita comprobarse. Los autores consideran cuestiones de aplicación y contexto, pero una posible explicación de la ausencia de efecto no convierte ese efecto en presente. Es un hallazgo que limita la conclusión sobre el programa descrito.^[3]

Otro trabajo de la revisión siguió durante meses una intervención de equipo con evaluaciones realizadas por entrenadores. Los cambios iniciales no mantuvieron una trayectoria de aumento uniforme: aparecieron estabilización y una pequeña disminución. Este patrón añade una pregunta temporal. Una mejora observada al principio puede diferir del mantenimiento posterior. Además, una valoración del entrenador tiene una procedencia concreta y no se convierte en una medida independiente de toda percepción interpersonal.^[3]

La relación con pasión armoniosa y motivación autónoma permanece como una conexión teórica posible, pero no debe sustituir la evaluación del programa. Un entorno que presenta apoyos deseables puede no producir el cambio psicológico previsto. Distinguir calidad de la propuesta, fidelidad de implementación y resultado permite aprender del trabajo sin prometer que todo desafío acompañado de apoyo generará el mismo efecto.^{[1][3]}

Programas multicomponente: qué cambió y qué no puede atribuirse a una técnica aislada

Cowden y sus colaboradores revisan intervenciones con composiciones diversas. Algunas combinan habilidades psicológicas, relación de entrenamiento y experiencias de desafío. Cuando varios componentes se aplican juntos, un resultado favorable corresponde inicialmente al conjunto evaluado. No identifica automáticamente cuál fue necesario, cuál aportó algo adicional o cuál podría omitirse. Esta precisión resulta decisiva cuando una práctica problemática aparece junto a recursos que sí tienen una justificación conceptual.^[3]

El caso de jóvenes jugadores de críquet reunió métodos de afrontamiento, conductas de liderazgo y contingencias, incluidas formas de castigo. Se comparó durante un periodo prolongado con un grupo equivalente. La revisión informa resultados favorables en valoraciones de resistencia mental efectuadas por entrenadores y en estadísticas de juego. Esa descripción no demuestra que el castigo fuera la causa de los cambios. La combinación impide aislar su contribución y no ofrece una autorización para trasladarlo como recomendación independiente.^[3]

En otro trabajo, nadadores jóvenes participaron en un programa breve que reunía establecimiento de metas, visualización, relajación, concentración y detención de pensamientos. El capítulo describe una comparación antes y después dentro de un grupo y señala problemas del instrumento empleado. La presencia de cambios temporales no basta para atribuirlos al programa sin examinar otras explicaciones. La

edad y el deporte corresponden a ese trabajo, y la duración registrada describe su diseño, no una dosis apropiada para cualquier participante.^[3]

Un estudio con adolescentes de fútbol australiano comparó entrenamiento de habilidades psicológicas, entrenamiento dirigido a resistencia mental y un control. Ambos grupos de entrenamiento obtuvieron resultados superiores al control en la medida utilizada, pero no hubo diferencia entre ellos. El contraste cuestiona una superioridad derivada simplemente del nombre del programa. Puede haber elementos compartidos o procesos que requieran un examen más específico. Un rótulo especializado no prueba que se haya desarrollado un recurso distinto.^[3]

La revisión incluye también una intervención prolongada con tres árbitros y medidas repetidas. Se describen cambios favorables junto a fluctuaciones, y se reconoce la necesidad de seguimiento. Otros casos presentan mejoras en confianza o resiliencia sin una medida reconocida de resistencia mental. Estos últimos aportan datos sobre sus variables, pero no permiten anunciar que demostraron el cambio en un constructo que no evaluaron directamente.^[3]

La lectura conjunta conserva dos cuestiones: qué intervención se realizó y qué resultado se midió. La primera evita reducir un programa a una técnica llamativa; la segunda impide intercambiar confianza, resiliencia, resistencia mental y desempeño. Los diseños pequeños y las propuestas individualizadas pueden aportar información útil, pero esa información mantiene las condiciones de obtención. El capítulo plantea desarrollar intervenciones con mejor fundamento y evaluación, sin resolver esas exigencias por la sola acumulación de casos.^[3]

Persistir con dolor y ocultar emociones: costes de una interpretación estrecha

La revisión dedica un apartado a posibles inconvenientes de ciertas interpretaciones de resistencia mental. Una cultura que valora continuar ante cualquier dificultad puede normalizar entrenar o competir con dolor, lesión, enfermedad o fatiga. Cowden y colaboradores relacionan esa preocupación con sobreentrenamiento, agotamiento y otros riesgos descritos en la literatura que reúnen. No ofrecen un umbral de dolor que permita decidir desde este artículo cuándo una persona debe continuar. El problema aquí es la norma cultural que convierte cualquier límite en falta de fortaleza.^[3]

La distinción afecta al uso del lenguaje. Sostener un esfuerzo exigente no significa ignorar toda información corporal. Reconocer una condición que modifica la participación tampoco demuestra por sí solo ausencia de compromiso. Si la definición de fortaleza exige siempre seguir, la evaluación pierde capacidad para distinguir una dificultad de aprendizaje de una situación que compromete otros aspectos del

funcionamiento. La revisión propone considerar consecuencias y contexto, en lugar de tomar la persistencia como valor aislado.^[3]

La supresión emocional plantea otra dificultad. En ciertos contextos reseñados, las normas de dureza favorecen silenciar experiencias y dificultan expresarlas o buscar apoyo. Regular una emoción y ocultarla permanentemente son operaciones diferentes. El capítulo examina cómo las expectativas de resistencia mental pueden acompañar formas de masculinidad y de interacción que limitan pedir ayuda. Esas relaciones se presentan con los contextos de la literatura revisada, sin convertirlas en una descripción de todos los hombres o de todos los deportes.^[3]

Los efectos del silencio no quedan resumidos por una actuación correcta en el momento. Puede haber un resultado visible favorable y una experiencia que no llega a comunicarse. El marco de funcionamiento óptimo permite conservar preguntas sobre bienestar psicológico y relacional. La discusión de pasión añade la posibilidad de que persistir responda a presiones vinculadas a la identidad. Son perspectivas complementarias para analizar el coste de una norma, no criterios para diagnosticar a una persona mediante su conducta pública.^{[1][3]}

[Inferencia] En una situación hipotética, un participante evita mencionar una dificultad porque cree que será interpretada como debilidad. Observar que completa la sesión no revela por qué calló ni qué consecuencias tiene esa decisión. La escena ilustra una información ausente que merece atención dentro del contexto; no permite identificar un trastorno, valorar una lesión ni indicar un tratamiento. El aprendizaje conceptual consiste en no equiparar el silencio con una adaptación favorable.

El contexto puede cambiar qué significa una respuesta adecuada

Cowden y colaboradores contrastan normas de distintos contextos. En relatos del fútbol australiano aparece el ideal de persistir frente a obstáculos; en montañismo, reconocer cuándo abandonar un objetivo por riesgo personal puede formar parte de la respuesta valorada. La comparación no es una instrucción técnica de seguridad en montaña. Muestra que una conducta no adquiere el mismo significado en toda situación y que la resistencia mental necesita comprenderse dentro de las demandas y consecuencias del contexto.^[3]

Abandonar una meta y abandonar todo esfuerzo tampoco son expresiones equivalentes. Una modificación del objetivo puede conservar un propósito más amplio. En la comparación del capítulo, la seguridad cambia la valoración de persistir. El desempeño inmediato deja de ser la única referencia. Esta idea conecta con la diferencia entre adaptación específica y global: continuar hacia un objetivo local puede entrar en tensión con un funcionamiento más amplio.^{[1][3]}

La fundamentación de Martela añade la sostenibilidad y la relación con otros. En un pasaje deportivo, reseña que atletas que percibían a sus entrenadores como controladores informaban mayor desvinculación moral y más conductas antisociales hacia compañeros y adversarios. Se trata de una asociación presentada en su síntesis. No demuestra que toda exigencia estructurada produzca esas conductas ni que el entrenador sea la única explicación. El resultado conserva percepción, población y variables estudiadas.^[2]

La desvinculación moral se incorpora aquí como variable del estudio reseñado, no como una etiqueta que el lector deba asignar. La relación con conductas hacia otros amplía la discusión sobre desempeño: la manera de alcanzar o sostener un objetivo también puede afectar al entorno interpersonal. El capítulo de eudaimonía incluye ese contexto dentro de una argumentación general sobre condiciones sociales. No evalúa en ese pasaje una intervención diseñada para cambiar a entrenadores.^[2]

Comparar las tres fuentes permite formular una pregunta más completa: ¿qué actuación se intenta sostener, con qué consecuencias y bajo qué condiciones? La resistencia mental aborda recursos ante la adversidad; pasión y resiliencia permiten estudiar la relación con la actividad y la adaptación; la eudaimonía introduce continuidad y beneficio social. La combinación es conceptual. No crea una nueva escala ni permite deducir una decisión individual de seguridad, salud o participación.^{[1][2][3]}

Continuar y cambiar se interpretan en contexto



Ilustración original de una comparación contextual. El paisaje es metafórico y no ofrece instrucciones de montaña, diagnóstico de dolor ni criterios de participación individual.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Frank Martela (2023); Richard G. Cowden, Lee Crust, Stephanie J. Tibbert y Patricia C. Jackman (2021).

Preguntas abiertas y una forma de leer los resultados sin confundirlos

Vallerand y Paquette plantean investigar cuándo la pasión obsesiva podría tener consecuencias adaptativas y si la armoniosa resulta favorable en cualquier circunstancia. También preguntan por combinaciones de las dos dimensiones y por la presencia de más de una actividad apasionante. La posibilidad de beneficios psicológicos cuando existen dos actividades no responde automáticamente qué ocurre en las cinco dimensiones del funcionamiento óptimo. El capítulo mantiene esa ampliación como trabajo pendiente.^[1]

La investigación sobre resiliencia requiere desarrollar mecanismos y medidas. Los autores consideran persistencia, respuestas fisiológicas y otros procesos que podrían acompañar la adaptación. Presentar una vía futura no significa que el capítulo haya establecido un marcador corporal para clasificar resiliencia. Tampoco permite inferir el funcionamiento psicológico a partir de una frecuencia cardíaca aislada. Las preguntas amplían lo que convendría observar; no aportan resultados que sustituyan esa observación.^[1]

En resistencia mental, Cowden y colaboradores insisten en la variedad de modelos, las limitaciones de medidas y la necesidad de evaluar intervenciones específicas. Los resultados nulos, las fluctuaciones y las comparaciones sin diferencia forman parte de esa evidencia. Los autores consideran además el bienestar individual y las responsabilidades del entorno. La agenda descrita en esta monografía corresponde a los capítulos de 2021 y 2023, no a una revisión de investigaciones posteriores.^[3]

El contraste deja una lectura delimitada. La pasión describe una relación con la actividad; la resiliencia, una adaptación; la resistencia mental, recursos para sostener esfuerzos bajo adversidad; el funcionamiento óptimo, resultados en varios ámbitos. La eudaimonía pregunta por cualidades de actuar y vivir que no se reducen a un sentimiento inmediato. Para leer un estudio, identifica cuál de esas preguntas plantea, qué población observa, cómo define el resultado y qué diseño utiliza. La explicación gana precisión cuando conserva esas diferencias y cuando el desempeño se interpreta junto a las condiciones en que se alcanza.^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Vallerand, R. J., & Paquette, V. (2023). The role of passion in optimal functioning in society and resilience. En 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. Martela, F. (2023). Self-determination theory as the science of eudaimonia and good living: Promoting the better side of human nature. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (cap. 15). Oxford University Press.

Self-Determination Theory as the Science of Eudaimonia and Good Living: Promoting the Better Side of Human Nature

3. Cowden, R. G., Crust, L., Tibbert, S. J., & Jackman, P. C. (2021). Mental toughness development and training in sport. En M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), *Advancements in mental skills training* (cap. 3). Routledge.

Mental Toughness Development and Training in Sport

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