

Psicología positiva aplicada al deporte: enfoques y límites

La psicología positiva aplicada al deporte reúne propuestas para estudiar y desarrollar fortalezas, experiencias y condiciones vinculadas con el rendimiento y el bienestar. Su aplicación exige definir resultados, atender dificultades y examinar la función de cada recurso en su contexto, sin asumir que lo agradable es siempre útil.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 23 min · 5018 palabras de cuerpo

Resumen

La psicología positiva aplicada al deporte estudia fortalezas, experiencias y condiciones relacionadas con el funcionamiento humano, pero necesita precisar qué considera una mejora. Esta lectura contrasta la perspectiva del potencial de Rivera Matiz, la base general sobre eudaimonía de Martela y el programa de optimización de salud mental presentado por Donohue y colaboradores. Distingue rendimiento, bienestar, calidad de las actividades y atención profesional. Examina por qué el valor de una emoción depende de la situación y conserva las críticas al exceso de positividad, al individualismo y a las inferencias causales. La evidencia de TOPPS se presenta con su población, comparaciones y excepciones. Los ejemplos hipotéticos permiten estudiar decisiones de aplicación y evaluación sin convertir las fortalezas en una obligación de sentirse bien o en promesas de victoria.

Palabras clave: psicología positiva; perspectiva del potencial; fortalezas; bienestar; eudaimonía; emociones; optimización; evaluación

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/psicologia-positiva-aplicada-al-deporte-enfoques-y-limites.html>

Tres objetos que una evaluación distingue

Un cambio en uno no describe automáticamente los otros



Habilidad y resultado

Afecto y satisfacción

Relaciones y recursos

Definir el resultado exige decir qué se observa y cómo se interpreta.

Composición original basada en la distinción de rendimiento, bienestar y contexto. Las lentes no representan escalas ni asignan pesos a las medidas.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Santiago Rivera Matiz (2015); Frank Martela (2023).

Lo positivo como objeto de estudio, no como consigna

En el deporte, positivo puede significar estar animado, confiar en una posibilidad, reconocer una fortaleza o buscar un funcionamiento valioso. Esos sentidos no designan el mismo fenómeno. Rivera Matiz presenta la psicología positiva como ampliación del interés por la conducta humana: junto al malestar, importa estudiar fortalezas, bienestar y condiciones de una buena vida. Su propuesta no consiste en sustituir todo análisis psicológico por mensajes agradables. El objeto incluye procesos y resultados que necesitan explicación, evaluación y relación con las tareas deportivas. ^[1]

El autor prefiere hablar de perspectiva del potencial para acercar ese interés al rendimiento y al funcionamiento óptimo. La expresión evita organizar el campo en una oposición simple entre psicología positiva y negativa. Examinar una capacidad, un error o una emoción desagradable puede formar parte de la misma labor. Lo que cambia es la pregunta de trabajo: además de atender aquello que obstaculiza la actuación, se estudian recursos que la persona puede desarrollar y emplear con sentido. ^[1]

Rivera Matiz también reconoce antecedentes del interés psicológico por el potencial humano. Por eso, reunir conceptos bajo una identidad común no equivale a haberlos

creado. En su capítulo aparecen bienestar, optimismo, fluidez y autodeterminación, entre otros constructos con trayectorias propias. Cada uno mantiene una definición y una investigación particulares. Una agrupación puede facilitar el diálogo entre propuestas, pero exige conservar esas diferencias para saber qué explicación o instrumento se está utilizando.

La perspectiva se presenta como facilitadora de objetivos de la persona y consciente de niveles individuales, grupales y organizativos. El capítulo incorpora incluso un ejemplo de cambio de prioridades deportivas. La finalidad profesional no se reduce a que el atleta continúe compitiendo o alcance una victoria a cualquier coste.

[Inferencia] Al formular una aplicación, conviene aclarar qué valora el participante, qué pretende la organización y dónde coinciden o difieren esas expectativas. Ese acuerdo define el significado de mejorar.

Ejemplo hipotético. Un club solicita una charla para que sus jugadores sean más positivos. Antes de elegir actividades, el profesional puede distinguir varias peticiones: responder a errores, mejorar comunicación, recuperar interés o examinar condiciones de trabajo. Una frase general no establece cuál es la dificultad ni el recurso buscado. La preparación comienza cuando esas palabras se convierten en objetivos reconocibles, relacionados con personas, tareas y circunstancias. Así puede evaluarse lo que se hizo y lo que efectivamente cambió.

Desarrollar recursos y atender dificultades

Rivera Matiz contrasta un enfoque correctivo, concentrado en reparar dificultades, con otro orientado al desarrollo del potencial. Expone un ejemplo ilustrativo en el que un deportista recupera su nivel habitual después de una crisis de rendimiento. Las puntuaciones de ese ejemplo representan una explicación conceptual del autor, no datos de una prueba aplicada. La diferencia que busca mostrar está entre volver a una condición anterior y continuar desarrollando capacidades más allá de esa recuperación. ^[1]

El contraste no exige elegir una mitad del trabajo. El capítulo considera más completa una intervención que integra salud y bienestar con atención al déficit. Desarrollar una fortaleza y examinar un obstáculo pueden ser actividades complementarias. Por ejemplo, una capacidad para preparar la atención puede seguir perfeccionándose cuando desaparece la dificultad que motivó la consulta. El interés está en ampliar un repertorio de respuestas y conocer cuándo resulta útil, en lugar de fijar la labor únicamente al episodio problemático.

Una fortaleza, en esta perspectiva, es un recurso que caracteriza a la persona y contribuye a su actuación: puede ser psicológico, técnico, táctico o físico. Identificarla requiere relación con la tarea. La confianza en una decisión, una habilidad de comunicación o un conocimiento estratégico no se valoran solo porque suenen

deseables. [Inferencia] Para desarrollar un recurso concreto hay que precisar qué permite hacer, en qué situaciones se emplea y qué información mostraría una mejora. Una etiqueta favorable deja esas preguntas pendientes.

El autor describe un enfoque salugénico, orientado a promover salud, como proceso con componentes que interactúan. Incluye una evaluación subjetiva y otra del funcionamiento social. Esa formulación amplía la mirada: sentirse capaz y actuar de manera ajustada a un sistema de juego aportan información distinta. El desarrollo no es una acumulación de elogios. Comprende experiencias, conductas, relaciones y condiciones que pueden cambiar de formas diferentes durante una temporada. ^[1]

Ejemplo hipotético. Un defensa vuelve a comunicarse con claridad después de varias actuaciones difíciles. La recuperación puede ser un resultado relevante. También podría trabajar cómo ofrece información a compañeros nuevos en situaciones que todavía no domina. Esa segunda meta desarrolla un recurso, pero no vuelve irrelevante la primera. La revisión puede registrar ambas y determinar qué necesita cada una. Considerar solo defectos ocultaría capacidades aprovechables; considerar solo capacidades dejaría sin examinar dificultades que siguen afectando la tarea.

Rendimiento, bienestar y funcionamiento no son una sola medida

La perspectiva del potencial de Rivera Matiz propone atender rendimiento deportivo y desarrollo personal. El capítulo defiende un equilibrio con el bienestar, no una definición de éste basada exclusivamente en el resultado competitivo. Es posible describir un progreso técnico, una experiencia satisfactoria o una relación de apoyo sin reducirlos a la clasificación. Son objetos relacionados, pero requieren indicadores que permitan identificar de qué cambio se está hablando. ^[1]

Al presentar bienestar subjetivo, Rivera Matiz diferencia afectos y satisfacción con la vida. También distingue evaluaciones de ámbitos particulares: una persona puede valorar una actuación o una temporada de una manera que no coincida con ganar. El ejemplo aclara el contenido del juicio, no impone cómo debería sentirse quien pierde. Conviene conservar si se pregunta por una emoción del momento, por satisfacción con un ámbito o por una valoración global de la vida.

El bienestar psicológico presentado en el capítulo se organiza desde otro marco: aceptación personal, relaciones, autonomía, dominio del entorno, propósito y crecimiento. Esta exposición ayuda a reconocer que la palabra bienestar puede reunir propuestas diferentes. La selección de una medida exige identificar su definición. Un resultado sobre afecto positivo no informa automáticamente acerca del propósito vital, y una apreciación sobre crecimiento personal no describe por sí sola una habilidad deportiva. ^[1]

Martela, desde una base general de autodeterminación, introduce otra distinción: vivir de cierto modo y experimentar bienestar no son exactamente la misma variable. Su análisis permite examinar motivos y actividades, además de estados subjetivos. [Inferencia] Al comparar enfoques deportivos con esa base conceptual, resulta útil ordenar lo que se hace, lo que se siente y lo que se obtiene. Esa comparación organiza preguntas; no convierte todos los resultados generales del capítulo en evidencia de una intervención deportiva. ^[2]

Ejemplo hipotético. Una jugadora mejora una habilidad, valora positivamente el aprendizaje y continúa preocupada por una relación dentro del equipo. Informar únicamente del progreso técnico dejaría fuera dos aspectos de su experiencia. Informar únicamente de su satisfacción también omitiría la actuación observada. Un seguimiento puede conservar tres registros con sus propios criterios y momentos. La combinación aporta una descripción más precisa, sin exigir que todos mejoren a la vez o que una puntuación resuma el funcionamiento completo de la persona.

La función de una emoción depende de la situación

Rivera Matiz dedica una parte del capítulo al valor de las emociones positivas y otra a los aspectos útiles de estados negativos o problemáticos de los positivos. El cambio de pregunta es relevante: una emoción puede resultar agradable y no orientar bien una actuación concreta. Para estudiar su función hay que considerar qué ocurre, con qué intensidad se expresa y qué conducta acompaña. Su valencia, agradable o desagradable, no decide por sí sola sus consecuencias. ^[1]

El autor comenta posibles contribuciones de emociones positivas a afrontar retos, relaciones y recursos. A la vez, plantea ejemplos de optimismo excesivo, celebraciones que no respetan al rival o risas interpretadas como desinterés. Estos ejemplos muestran condiciones del contexto deportivo. No constituyen una demostración de que la alegría perjudique en general, sino una advertencia sobre convertir un estado valorado en respuesta apropiada para cualquier situación.

El capítulo también describe que enfado o descontento pueden ayudar a reconocer errores o cambiar situaciones. En su exposición, algunos deportistas usan el enfado como ocasión para reenfocarse. La afirmación se refiere a una función posible, no a una receta de provocar ira. Reconocer que una experiencia desagradable contiene información no obliga a mantenerla o intensificarla. Interesa comprender qué permite advertir y qué forma de respuesta se está desarrollando. ^[1]

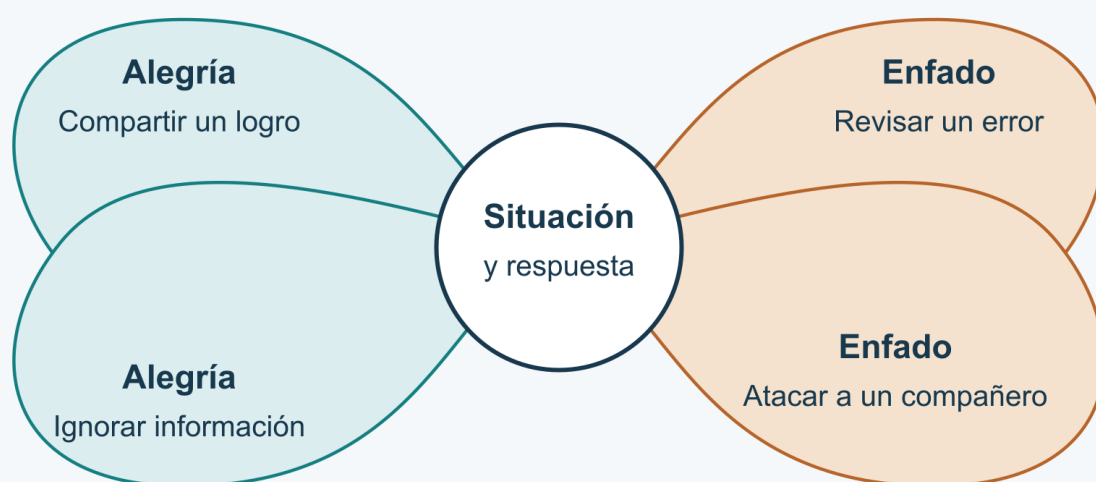
Esta lectura evita confundir función con aprobación de toda conducta. El autor menciona el control mediante miedo al castigo y señala efectos secundarios sobre miedo al fracaso o aprendizaje. Esa discusión no convierte el uso de amenaza en una pauta general. [Inferencia] Evaluar una consecuencia inmediata y sus costes posteriores permite distinguir una conducta que cesó por un momento de un

aprendizaje sostenible. La etiqueta positivo o negativo aporta menos información que la descripción del proceso y de sus efectos. ^[1]

Ejemplo hipotético. Un jugador se muestra descontento porque una coordinación del equipo falla repetidamente. Ese malestar puede abrir una conversación sobre el problema; también podría expresarse mediante un ataque que dificulta la colaboración. Son respuestas distintas ante una experiencia de valencia semejante. El trabajo puede reconocer el descontento y examinar la conducta elegida, las relaciones y la tarea. Pedir simplemente alegría perdería información, mientras que justificar cualquier conducta por la emoción omitiría sus consecuencias.

Una valencia no decide la función

Ejemplos hipotéticos para examinar emoción, conducta y contexto



Son posibilidades situadas; no categorías fijas ni pautas para provocar emociones.

[Inferencia] Ejemplos hipotéticos inspirados en la discusión funcional de Rivera Matiz. Una misma valencia puede acompañar conductas y consecuencias diferentes; la figura no recomienda provocar estados emocionales.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Santiago Rivera Matiz (2015).

Optimismo que examina información

El optimismo ocupa un lugar dentro del repertorio de Rivera Matiz, pero su exposición distingue una planificación optimista de una visión ingenua. La primera incorpora acciones y adaptación; la segunda puede limitarse a confiar en que una situación cambiará. La diferencia no está únicamente en la intensidad de una expectativa favorable. Está en la relación entre lo que se espera, la información que se examina y las decisiones que se toman. ^[1]

El autor señala que atender información negativa relevante es compatible con optimismo. Una serie de errores o un riesgo reconocido pueden llevar a modificar el comportamiento. En sus ejemplos, cambiar estrategia o responder a condiciones nuevas forma parte de la adaptación. Por tanto, omitir una dificultad para conservar un discurso favorable no representa necesariamente el recurso que se pretende desarrollar. El enfoque del potencial necesita conocer obstáculos además de capacidades.

La planificación y la actuación tampoco son sinónimos. Una deportista puede valorar que tiene recursos para afrontar una prueba y, a la vez, identificar acciones que debe preparar mejor. [Inferencia] En una aplicación, la expectativa resulta más informativa si se relaciona con decisiones observables: qué hará ante un cambio, cómo comprobará una señal y qué posibilidad necesita revisar. La evaluación puede examinar ese trabajo sin pretender medir optimismo únicamente contando frases positivas.

Rivera Matiz conserva momentos en que se requiere una lectura realista y racional del problema junto a otros donde una disposición constructiva permite explorar alternativas. Sus ejemplos pertenecen a situaciones distintas. La tarea profesional consiste en entender el ajuste entre persona, problema y respuesta. No hay una única forma de pensamiento favorable que deba mantenerse con independencia del marcador, la información nueva o las condiciones en que se está compitiendo. ^[1]

Ejemplo hipotético. Un entrenador confía en que el equipo puede mejorar su coordinación y recibe información sobre una dificultad persistente. Puede revisar la tarea, escuchar a los jugadores y contrastar cambios. También podría desatender la información esperando que el ambiente se arregle por sí solo. Ambas posiciones expresan expectativas sobre el futuro, pero difieren en la actividad que organizan. La perspectiva del potencial se concreta mejor al examinar esa actividad que al valorar únicamente el tono optimista del mensaje.

Actividades valiosas, esfuerzo y elección

Rivera Matiz utiliza el concepto de gratificación para describir actividades que implican fortalezas, habilidad y esfuerzo, y que pueden aportar satisfacción y sentido. Las contrasta con placeres pasajeros dependientes de un estímulo. El propósito de esa distinción es examinar cómo se participa en una actividad, no declarar inútil todo disfrute inmediato. Una experiencia agradable y un trabajo valioso pueden coincidir, pero no se identifican únicamente por producir entusiasmo en el momento. ^[1]

El capítulo reconoce costes en actividades exigentes: disciplina, posibilidad de fracaso, cambio y alternativas a las que se renuncia. Esta parte resulta esencial para leer funcionamiento óptimo. El desarrollo deportivo no se convierte en una experiencia continuamente cómoda por recibir un nombre favorable. Aprender una

habilidad puede involucrar incertidumbre, cansancio o decisiones difíciles. Describir esos costes permite preguntar por la elección, el sentido y las condiciones, además del resultado que se desea.

El autor ilustra la diferencia entre mantener una situación por comodidad y buscar retos con posibles satisfacciones futuras. El ejemplo representa una explicación de su enfoque; no prueba que cambiar de club mejore a cualquier atleta. [Inferencia] La decisión concreta necesita examinar recursos, responsabilidades, relaciones y alternativas disponibles. Elegir una actividad exigente puede tener sentido para una persona, pero la exigencia por sí sola no demuestra que sea beneficiosa o apropiada para todas las demás.

Martela sitúa la eudaimonía en una pregunta general sobre formas de vivir, con motivos y actividades como objetos centrales. Su exposición considera que el bienestar puede ser una consecuencia del modo de actuar, sin reducir la actividad a producir sentimientos agradables. Esta base ayuda a comparar la distinción de Rivera Matiz con otra propuesta conceptual. Las dos permiten estudiar proceso y experiencia, aunque no poseen idénticas definiciones ni constituyen un mismo programa de intervención. ^[2]

Ejemplo hipotético. Una atleta aprende una función nueva dentro de su disciplina. La tarea exige esfuerzo y no resulta agradable en todo momento, pero ella valora el aprendizaje y cuenta con condiciones para revisarlo. Otra siente que debe asumir una exigencia que no comprende y que afecta a relaciones importantes. No basta con llamar a las dos situaciones retos positivos. La descripción de motivos, costes y contexto permite entender diferencias antes de atribuirles el mismo valor de desarrollo.

Eudaimonía: precisar el marco general

Martela revisa la eudaimonía como una pregunta sobre vivir bien. Distingue tres maneras de abordarla: valorar cualidades objetivas de la vida, separar aspectos hedónicos y eudaimónicos en distintos niveles, y estudiar motivos y actividades eudaimónicas. La teoría de la autodeterminación se aproxima especialmente a la tercera. En esta lectura, eudaimonía designa una forma de vivir; no simplemente una sensación más profunda o intensa de felicidad. ^[2]

La distinción modifica cómo se ordena una investigación. Una cosa es preguntar qué motivos guían una actividad; otra, qué actividad se realiza; otra, qué siente y cómo evalúa su vida la persona. Martela considera el bienestar subjetivo un resultado relevante de formas de actuar, junto a otros criterios. Así se evita emplear eudaimonía como palabra que sustituye indistintamente una intención, una conducta y una puntuación de bienestar.

El capítulo presenta motivos hedónicos asociados a placer y comodidad, y motivos eudaimónicos relacionados con autenticidad, dominio, crecimiento y significado. Reseña investigaciones sobre sus relaciones con experiencias y resultados, incluyendo trabajos con estudiantes universitarios. El ámbito debe mantenerse en la descripción: esos datos no constituyen una comparación de programas de entrenamiento en atletas ni una estimación de cuánto rendimiento deportivo produciría cada motivo. La base es general y su función aquí es precisar conceptos. [2]

Una comparación con la perspectiva del potencial puede reconocer una preocupación compartida por actividades, desarrollo y experiencias. También debe conservar diferencias. Rivera Matiz expone un marco deportivo amplio; Martela organiza una interpretación específica dentro de autodeterminación. [1] [2] [Inferencia] Para una aplicación nueva, el segundo permite formular preguntas sobre elección, necesidades y sostenibilidad, pero las respuestas deportivas requieren datos de esa aplicación. Una semejanza entre vocabularios no proporciona por sí sola resultados que ninguno de los capítulos documenta.

Ejemplo hipotético. Una persona puede entrenar buscando reconocimiento público, disfrute, aprendizaje o contribución a un grupo, y combinar varios motivos. El trabajo conceptual permite distinguirlos sin inferirlos del número de horas de práctica. También permite preguntar qué experiencias se relacionan con ellos y qué oportunidades ofrece el entorno. El ejemplo no identifica un motivo correcto para cada deportista: muestra información que habría que recoger antes de llamar eudaimónico a un modo de participación o atribuirle determinados beneficios.

Evaluar actividad, experiencia y sostenibilidad

El modelo de actividad eudaimónica presentado por Martela distingue motivos y actividades, satisfacción de necesidades psicológicas e indicadores subjetivos de bienestar. Las categorías están relacionadas en su marco, pero siguen siendo objetos diferentes. Las necesidades de autonomía, competencia y relación ofrecen una forma de estudiar experiencias vinculadas con elección, capacidad y conexión. Aquí importa su función dentro del argumento general: no son nombres alternativos para rendimiento técnico, victoria o ausencia de dificultades. [2]

Martela añade condiciones sociales e institucionales que pueden apoyar u obstaculizar motivos, actividades, necesidades y bienestar. Su exposición rechaza atribuir una buena forma de vivir únicamente a la elección individual. Las oportunidades están situadas: una actividad puede tener sentido para la persona y desarrollarse, aun así, en un contexto que dificulta sus relaciones o su participación. Esa distinción vuelve relevante estudiar condiciones además de intenciones.

El autor propone tres criterios para valorar actividades eudaimónicas: bienestar de quien las realiza, consecuencias personales sostenibles a largo plazo y consecuencias para otras personas y la sociedad. Una experiencia satisfactoria inmediata no agota la evaluación. Tampoco basta con que una actividad beneficie a quien la realiza si perjudica a otros. Este planteamiento es una propuesta general explícita del capítulo, no una escala de calificación para entrenamientos deportivos. ^[2]

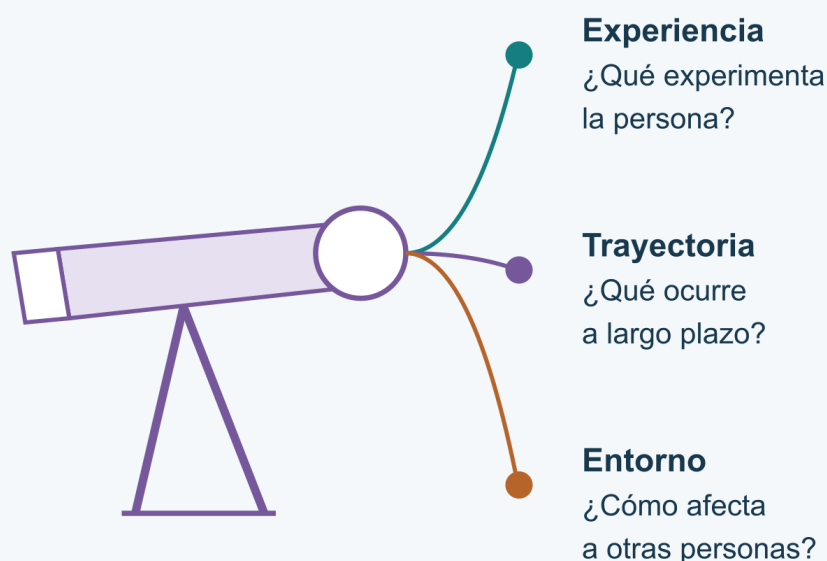
La perspectiva deportiva de Rivera Matiz también incorpora bienestar individual y colectivo, relaciones y niveles organizativos. [Inferencia] Una comparación puede utilizar los tres criterios de Martela como preguntas para observar una aplicación: qué experiencia produce, cómo se relaciona con el desarrollo en el tiempo y qué efectos tiene en el entorno. Su uso como guía conceptual exige declarar esa adaptación. No demuestra que una actividad deportiva cumpla los criterios ni que las relaciones previstas ya hayan sido verificadas en ese equipo. ^[1]

Ejemplo hipotético. Una tarea competitiva genera entusiasmo y un mejor resultado inmediato, pero algunos participantes explican que deteriora su relación con compañeros. Otra tarea ofrece un aprendizaje valorado y permite revisar errores sin ese coste percibido. La comparación requeriría información sobre las experiencias, las actuaciones y el tiempo, no una decisión basada únicamente en cuál fue más entretenida. Preguntar por consecuencias sociales hace visible una dimensión que puede quedar fuera del marcador.

Conservar estas categorías permite formular resultados concretos. Una evaluación podría describir satisfacción con la actividad, continuidad del aprendizaje y cambios en una relación, cada uno con su fuente de información. [Inferencia] Las diferencias entre registros también aportan conocimiento: pueden mostrar que una experiencia agradable no coincide con el desarrollo esperado o que un progreso valorado convive con una dificultad contextual. Interpretarlas exige mantener el contenido de cada medida antes de reunir las bajo la idea general de funcionamiento positivo.

Tres horizontes para examinar una actividad

Criterios generales de Martela; no una escala de puntuación deportiva



[Inferencia] Usarlas como preguntas nuevas exige información de la aplicación.

Composición original de los criterios generales de bienestar, sostenibilidad personal y consecuencias sociales. [Inferencia] Su uso como preguntas deportivas es una adaptación conceptual, sin afirmar transferencia de efectos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Santiago Rivera Matiz (2015); Frank Martela (2023).

Optimización deportiva que incluye salud mental

Donohue, Gavrilova y Galante Harris presentan The Optimum Performance Program in Sports, TOPPS, dentro de un capítulo sobre salud mental en atletas. El programa se desarrolló inicialmente para deportistas universitarios y vincula optimización con rendimiento en el deporte y en la vida. Su objeto no se limita a aumentar estados agradables. Integra acercamiento a los servicios, evaluación, implicación e intervención, con atención a problemas de salud mental y consumo de sustancias. ^[3]

Los autores sitúan el programa en un contexto de exigencias deportivas, viajes, evaluación frecuente y relaciones. También discuten barreras para utilizar servicios psicológicos, como estigma percibido, falta de tiempo o preocupaciones sobre confidencialidad. Esas barreras forman parte de la justificación del enfoque que proponen. No presentan a todos los atletas como personas que rechazan ayuda ni permiten inferir la razón por la que una persona concreta no solicita un servicio.

La formulación de optimización busca aproximar objetivos profesionales al lenguaje y la cultura deportiva. El capítulo indica expresamente que el acercamiento no evita

discutir cuestiones de salud mental cuando se evalúan o aparecen en la conversación. Éste es un límite importante del significado de positivo: reconocer recursos y objetivos no implica ocultar malestar ni sustituir evaluación por entusiasmo. El programa modifica la forma de presentar y organizar el trabajo, pero conserva esas cuestiones como parte de su contenido. [3]

La base teórica relaciona pensamientos, emociones y conductas durante situaciones del deporte y de la vida. Los autores centran el desarrollo de habilidades cognitivas y conductuales, y describen actividades como modelado, ensayo y revisión de metas. Es una propuesta con componentes específicos y una organización profesional. El nombre optimización no permite identificarla con cualquier taller motivacional, del mismo modo que el uso de elogios no basta para reproducir el conjunto de TOPPS.

En los talleres con equipos, se prioriza contenido con el entrenador y se adapta según información sobre preocupaciones y cultura del grupo. Los encuentros incluyen explicación de habilidades, demostración y ensayo, además de oportunidades para conocer el programa. Esta descripción muestra cómo los autores relacionan acceso y trabajo aplicado. [Inferencia] El interés para comparar enfoques está en que el contexto participa en la intervención: el recurso individual se enseña mediante acuerdos, lenguaje, oportunidades y responsabilidades que deben describirse al evaluar resultados. [3]

Evaluación, implicación y responsabilidad profesional

TOPPS incluye evaluación de interferencias en entrenamiento y competición, además del interés por recibir consulta. Donohue y colaboradores presentan el Sport Interference Checklist, SIC, con escalas diferentes para esos contenidos. La distinción enseña que frecuencia de una dificultad y deseo de ayuda no son una sola variable. Un deportista puede describir interferencias de cierta manera y expresar otra necesidad respecto de los servicios. Conservar ambos registros permite conocer mejor la situación documentada. [3]

El capítulo reseña un estudio con doscientos ochenta y nueve deportistas universitarios que relacionó las escalas con un indicador de síntomas de salud mental. Las escalas de problemas de entrenamiento y competición distinguieron grupos de riesgo mejor que el azar, mientras que la de deseo de consulta no mostró esa capacidad de clasificación. Son resultados del estudio descrito, con medidas y población determinadas. No establecen que un deseo bajo de ayuda indique salud ni que todo interés por consulta implique mayor gravedad. [3]

Los autores diferencian cribado, evaluación y acceso a intervención. También presentan trabajos con artistas de circo, para los que señalan necesidad de replicación y uso orientativo de resultados. Mantener esa población impide convertir sus valores de referencia en reglas deportivas generales. En una exposición del

enfoque, interesa comprender la finalidad del cribado: reconocer información que puede requerir evaluación y derivación, sin reemplazar el proceso profesional por una etiqueta de fortaleza o debilidad.

La implicación en servicios se trabaja mediante una entrevista que pregunta por lo que la persona hace bien y por aquello que desea optimizar dentro y fuera del deporte. El capítulo sitúa esta estrategia en un estudio aleatorizado con setenta y nueve deportistas universitarios y la considera prometedora. La presentación conserva su objetivo de participación. No es el mismo estudio que evalúa resultados del programa, ni permite atribuir eficacia clínica al simple hecho de conversar sobre fortalezas. [3]

Antes de la intervención formal, los autores describen orientación sobre límites de confidencialidad, formato, objetivos y ventajas posibles. Personas de apoyo pueden participar en formas diferentes, según el trabajo planteado. El programa también considera experiencias culturales positivas y negativas para examinar si necesita modificación. La adaptación profesional incluye esas condiciones, no únicamente sustituir palabras desagradables por términos favorables.

Rivera Matiz añade funciones de investigación, formación y asesoramiento, junto a planificación, evaluación y seguimiento. La coincidencia entre capítulos se encuentra en una responsabilidad de trabajo: explicar el objetivo y contrastar lo realizado. [Inferencia] Una aplicación orientada al potencial necesita reconocer qué información recoge, quién la interpreta y qué alcance tiene la actividad. Una charla, una evaluación y una intervención profesional responden a finalidades distintas, aunque compartan palabras como desarrollo o bienestar. [1] [3]

Qué permite concluir el estudio de TOPPS descrito

Donohue y colaboradores informan de siete ensayos clínicos controlados y no controlados sobre TOPPS. Al detallar el ensayo controlado más reciente que reseñan, describen setenta y cuatro deportistas universitarios evaluados formalmente respecto de salud mental y consumo de sustancias. Después de la evaluación inicial, se asignaron aleatoriamente a TOPPS o a servicios habituales de asesoramiento del campus. La comparación corresponde a esos dos tipos de intervención, con los participantes y procedimientos del estudio descrito. [3]

Las evaluaciones se realizaron al inicio y a los cuatro y ocho meses. Incluyeron síntomas, estado de ánimo, factores de salud mental que afectaban al rendimiento, consumo de sustancias y aspectos de relaciones. Los autores señalan resultados generalmente mejores en TOPPS hasta los ocho meses, con excepciones que deben conservarse. El consumo de sustancias fue menor frente al asesoramiento habitual solamente durante el programa, y las reducciones de relaciones sexuales sin

preservativo fueron semejantes entre grupos. No todos los resultados siguieron un mismo patrón. ^[3]

El capítulo señala además que, en general, las mejoras en salud mental y consumo mostraron mayor ventaja para TOPPS conforme aumentaba la gravedad diagnóstica. Esa interpretación pertenece a la exposición de los autores. Permite estudiar un programa deportivo de atención con una comparación definida, pero no aporta una predicción individual sobre quién mejorará, cuánto o en qué aspecto. La información del diseño y de cada resultado limita el alcance de la conclusión.

La intervención descrita tiene múltiples componentes: reuniones, práctica de habilidades, personas de apoyo, metas y adaptación. Incluye hasta doce encuentros semanales de aproximadamente sesenta a noventa minutos y actividades entre reuniones. [Inferencia] Por ello, el resultado del paquete no identifica el efecto separado de elogios, humor, pensamiento positivo o un ejercicio particular. Atribuir toda la mejora a una de esas actividades requeriría una comparación que la aislara. El nombre del programa tampoco sustituye la descripción de lo que recibieron los participantes. ^[3]

Los autores presentan futuras evaluaciones en jóvenes y otros ámbitos como líneas de investigación. Los ensayos descritos se habían centrado en deportistas universitarios. Conservar esa frontera permite valorar la aportación del programa sin extenderla automáticamente a escuelas, deporte profesional o toda persona que practica actividad física. La exposición aporta evidencia localizada de un enfoque de optimización; no demuestra una eficacia universal de la psicología positiva ni que cualquiera de sus actividades reproduzca el mismo resultado. ^[3]

Un estudio, varios resultados

74 deportistas universitarios en la comparación descrita por los autores



Resultados generales

Ventaja para TOPPS
en el seguimiento

Consumo de sustancias

Diferencia solamente
durante el programa

Sexo sin preservativo

Reducciones
similares

La figura no representa tamaños de efecto ni resultados de componentes aislados.

Diseño y resultados cualitativos del ensayo con 74 deportistas universitarios reseñado por Donohue y colaboradores. Se mantienen las excepciones en consumo y relaciones sexuales sin preservativo; no se inventan tamaños de efecto ni tamaños de cada grupo.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Brad Donohue, Yulia Gavrilova y Marina Galante Harris (2021).

Críticas que cambian la forma de aplicar el enfoque

Rivera Matiz conserva críticas al exceso de positividad, a la novedad atribuida al movimiento, a su metodología y al individualismo. La primera cuestiona dar a rasgos favorables un peso que no corresponde a todas las situaciones. El autor plantea la necesidad de comprender cuándo una creencia positiva está relacionada con un resultado y cuándo no. La pregunta conduce a estudiar condiciones, en lugar de asumir que un mensaje agradable representa siempre un recurso útil. ^[1]

La crítica de novedad exige reconocer antecedentes y no apropiarse de constructos con identidad previa. Bienestar, fluidez o autodeterminación no se vuelven explicaciones equivalentes por aparecer dentro de un capítulo de psicología positiva. En la práctica, esa precisión afecta qué teoría se utiliza y qué resultado se interpreta. Reconocer una agrupación temática permite comparar trabajos; conservar sus definiciones permite saber qué aportan realmente.

La discusión metodológica del capítulo menciona dependencia de correlaciones y autoinformes, falta de estudios longitudinales y dificultades de atribución causal.

Rivera Matiz expone estas objeciones como críticas reseñadas, no como demostración de que toda investigación del movimiento carezca de valor. TOPPS ofrece otro objeto de comparación: un programa concreto con ensayos de diseños diferentes. [Inferencia] La evaluación debe corresponder al estudio particular. Una objeción general no borra todos los resultados, y un ensayo favorable no valida automáticamente cualquier técnica agrupada bajo la misma etiqueta. [\[1\]](#) [\[3\]](#)

El individualismo también modifica la pregunta aplicada. El capítulo comenta el riesgo de exigir una mejora interminable y de que la búsqueda de excelencia dificulte satisfacción, relaciones o equilibrio. Martela añade que oportunidades de vivir de modo eudaimónico dependen de contextos sociales e institucionales. Las aportaciones convergen en no reducir toda dificultad a una insuficiencia personal. Las metas, los recursos y las condiciones de participación merecen examinarse conjuntamente. [\[1\]](#) [\[2\]](#)

Ejemplo hipotético. Un equipo dispone de poco tiempo para coordinar tareas y recibe la instrucción de mostrarse más agradecido y entusiasta. Esas actividades podrían formar parte de una propuesta, pero no describen por sí solas el problema de organización. La evaluación puede registrar experiencias y revisar condiciones de trabajo, en lugar de interpretar toda queja como falta de actitud positiva. El ejemplo conserva la función de la crítica: ayudar a formular una aplicación más precisa y contrastable, con información sobre personas y contexto.

Formular una aplicación con objetivos contrastables

[Inferencia] La comparación de los tres capítulos permite organizar una propuesta alrededor de objetivos, recursos, dificultades y condiciones. La perspectiva del potencial aporta una pregunta sobre desarrollo; Martela permite distinguir actividad y experiencia, con criterios de sostenibilidad; TOPPS muestra una intervención deportiva que incluye evaluación y atención profesional. Son contribuciones diferentes. Una aplicación nueva debe explicar cuáles utiliza y qué información necesitará para valorar su propio trabajo, en lugar de heredar resultados por semejanza de lenguaje.

Ejemplo hipotético. Un grupo de jóvenes deportistas quiere mejorar su forma de revisar errores después de una tarea. Algunos reconocen que saben señalar lo que salió mal, pero tienen dificultad para identificar recursos que les ayudaron. Otros consideran que las conversaciones se cierran demasiado pronto con la indicación de ser positivos. El profesional propone examinar ambas informaciones: actuaciones que se pueden desarrollar y dificultades que todavía necesitan comprensión.

El objetivo podría formularse como aprender a describir un recurso utilizado y una decisión revisable en esa tarea. La práctica incluiría ocasiones de observación, conversación y aplicación en situaciones posteriores. Los participantes podrían

expresar qué sentido encuentran y qué información les resulta útil. La propuesta no equivale a TOPPS ni a un tratamiento de salud mental. Es un ejemplo de aprendizaje situado que mantiene sus propios objetivos, participantes y procedimiento.

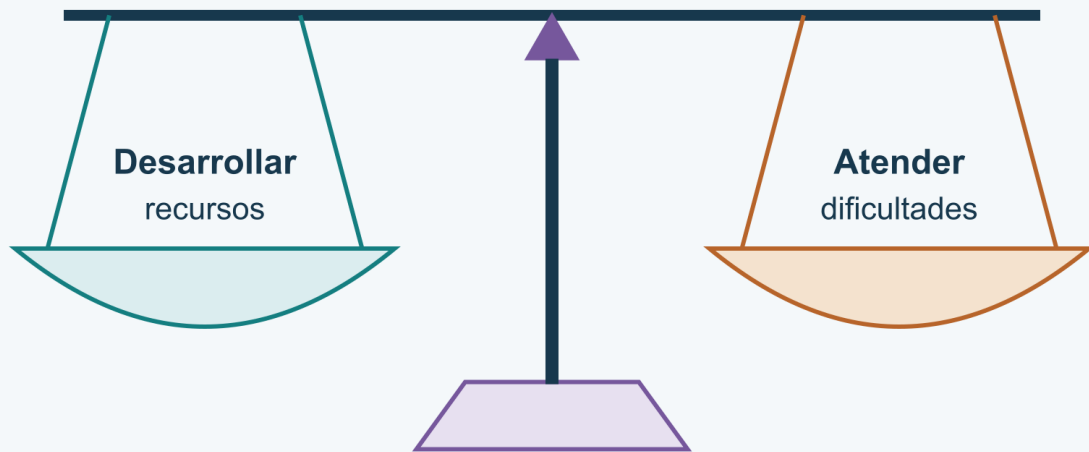
El seguimiento recogería si cambió la descripción de recursos y decisiones, cómo se aplicó el aprendizaje y qué experiencia informan los participantes. También atendería si las condiciones de conversación permiten expresar desacuerdo o malestar. Un resultado más favorable en la tarea se registraría con su contexto, sin atribuirlo automáticamente a la actividad. Una experiencia agradable sin cambio de aprendizaje se informaría de otra manera. La evaluación conservaría diferencias para decidir qué revisar.

Si aparecieran necesidades que exceden el objetivo de la actividad, habría que reconocer ese cambio de alcance. El nombre positivo no altera la naturaleza de la información ni la responsabilidad del profesional. La propuesta podría continuar, modificarse o dar lugar a otro tipo de trabajo según los datos y los acuerdos. Esta parte del ejemplo muestra por qué definir una finalidad y un procedimiento ayuda más que prometer crecimiento o bienestar por participar.

Rivera Matiz propone complementar fortalezas y dificultades; Martela distingue motivos, actividades y consecuencias; Donohue y colaboradores describen un programa con población y evaluación específicas. Conservar esas diferencias permite informar una aplicación en términos concretos: qué se estudió, qué se hizo, quién participó y qué cambió bajo las condiciones observadas. El aporte del enfoque se examina en esa relación, con espacio para revisar metas y procedimientos cuando los registros aportan información distinta de la esperada. [\[1\]](#) [\[2\]](#) [\[3\]](#)

Recursos y dificultades dentro de una finalidad

Metáfora de complementariedad; sin pesos, puntuaciones ni equivalencias



Objetivo acordado, procedimiento descrito y resultados diferenciados

[Inferencia] Metáfora original de la complementariedad defendida por Rivera Matiz. Representa una pregunta de trabajo y no una equivalencia cuantitativa entre recursos y problemas, ni un protocolo de atención.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Santiago Rivera Matiz (2015); Frank Martela (2023); Brad Donohue, Yulia Gavrilova y Marina Galante Harris (2021).

Referencias bibliográficas

1. Rivera Matiz, S. (2015). Psicología positiva en el deporte. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), *Avances en psicología del deporte*. Editorial Paidotribo.

8. Psicología positiva en el deporte

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* (pp. 309–323). Oxford University Press.

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

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

6. An Optimization Approach to Mental Health in Athletes

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