

Satisfacción y frustración de necesidades: experiencias distintas

La satisfacción de necesidades psicológicas supone experiencias de voluntad, eficacia y conexión; la frustración implica amenaza u obstrucción de esas necesidades, con presión, fracaso o exclusión, y no se infiere de una satisfacción baja por sí sola.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5257 palabras de cuerpo

Resumen

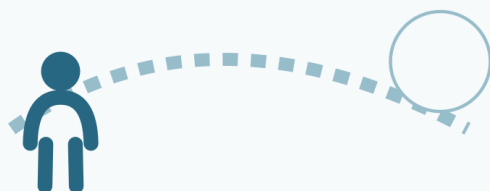
La satisfacción y la frustración de necesidades psicológicas describen experiencias distintas, no extremos intercambiables de una única medida. Esta monografía explica por qué una satisfacción baja no implica necesariamente amenaza u obstrucción de autonomía, competencia o relación. Contrasta las experiencias del deportista con las prácticas del entorno y los resultados observados. Examina modelos de doble proceso, perfiles mixtos, variación temporal, respuestas restaurativas y límites de interpretación. El capítulo general de necesidades y el de socialización se contrastan con la aplicación deportiva de Standage. Los ejemplos hipotéticos, las tablas y cinco figuras originales ayudan a distinguir falta de oportunidades, presión, ineficacia y exclusión, sin diagnosticar personas ni convertir asociaciones relatadas por los libros en reglas causales individuales.

Palabras clave: satisfacción de necesidades; frustración de necesidades; autonomía; competencia; relación; doble proceso; entorno deportivo

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/satisfaccion-y-frustracion-de-necesidades-experiencias-distintas.html>

De poca satisfacción a frustración: falta información

Una oportunidad que falta



Todavía no se siente conexión.
No se ha descrito rechazo.

Una necesidad obstruida



Se experimenta exclusión
o amenaza activa.

Baja satisfacción no implica necesariamente frustración.
La frustración sí incorpora falta de satisfacción en esa experiencia.

Figura 1. La falta de una experiencia positiva no demuestra obstrucción. El obstáculo añade una experiencia distinta, sin representar una escala ni clasificar personas. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Vansteenkiste, Soenens y Ryan (2023); Aelterman y Vansteenkiste (2023). Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens y Richard M. Ryan (2023); Nathalie Aelterman y Maarten Vansteenkiste (2023).

Qué distingue satisfacción y frustración

La teoría de las necesidades psicológicas básicas distingue satisfacción y frustración de autonomía, competencia y relación. La satisfacción se refiere a experiencias de voluntad, eficacia y conexión. La frustración incorpora presión o conflicto, fracaso e indefensión, exclusión o aislamiento. Vansteenkiste, Soenens y Ryan subrayan que frustración significa más que falta de satisfacción: incluye amenaza u obstrucción de la necesidad. La pregunta central es: ¿qué diferencia una experiencia poco satisfactoria de una experiencia en que la necesidad resulta activamente frustrada?^[1]

La diferencia importa en deporte porque un atleta puede tener pocas oportunidades de sentirse eficaz o conectado sin describir humillación o rechazo. También puede recibir oportunidades de progreso en algunas tareas y experimentar presión en otras. Standage revisa satisfacción y frustración como experiencias relacionadas con funcionamiento y bienestar deportivos. Su exposición apoya examinar ambas, en lugar de deducir una a partir de la ausencia de la otra.^[3]

Ejemplo hipotético. Una jugadora nueva todavía no se siente cercana a sus compañeras. Otra relata que la excluyen y hacen saber que no es bienvenida. Ambas

describen poca conexión, pero el segundo relato añade una experiencia de rechazo. Para comprender el contraste habría que distinguir la oportunidad de conocer a otras integrantes de la vivencia de ser rechazada. La cercanía todavía débil deja abierta esa diferencia; el segundo relato añade un contenido interpersonal concreto.

Conviene separar tres planos: prácticas del contexto, experiencia de necesidad y resultado observado. Un entrenador puede ofrecer una instrucción; el atleta puede vivirla como ayuda, indiferencia o presión; después pueden registrarse conductas o estados distintos. Aelterman y Vansteenkiste examinan cómo los estilos de socialización apoyan o frustran necesidades, mientras Standage sitúa esas preguntas en deporte. La relación entre planos exige evidencia, no equivalencias automáticas entre una práctica y una vivencia.^{[2][3]}

La monografía desarrolla ese contraste, conservando definiciones breves de las tres necesidades como premisa. No expone todos los criterios por los que se consideran básicas ni ofrece un protocolo clínico o una intervención probada. Los capítulos generales fundamentan distinciones; las aplicaciones deportivas se contrastan con Standage. Esta delimitación permite examinar experiencias y mecanismos sin trasladar cualquier hallazgo de otros ámbitos a un atleta individual.^{[1][3]}

Una relación asimétrica, no una resta entre puntuaciones

Vansteenkiste, Soenens y Ryan formulan una relación asimétrica: la ausencia de satisfacción no implica necesariamente frustración; la presencia de frustración sí supone ausencia de satisfacción en esa experiencia. Su ejemplo distingue no sentirse muy conectado de sentirse excluido. La asimetría indica que negar una experiencia positiva no acredita una amenaza activa. Por ello, no corresponde medir únicamente satisfacción e interpretar toda puntuación baja como evidencia equivalente de frustración.^[1]

La relación conceptual no convierte ambos fenómenos en variables sin vínculo. El capítulo relata estudios donde satisfacción y frustración se diferencian empíricamente y se correlacionan de forma negativa, pero también señala variaciones importantes entre resultados. La asociación depende, entre otras condiciones, de contexto, población, diseño, medidas y periodo examinado. Esta variación impide declarar una independencia completa o una oposición perfecta válida para cualquier estudio. Las definiciones y las relaciones entre puntuaciones ocupan planos diferentes.^[1]

Ejemplo hipotético. Un cuestionario pregunta a un deportista si se siente eficaz. Una respuesta poco favorable no aclara si faltan oportunidades de practicar, si necesita más orientación o si vive mensajes que lo hacen sentirse incapaz. Para hablar de frustración habría que explorar experiencias de fracaso e indefensión, según la definición de la fuente. La respuesta adquiere un contenido diferente si el deportista dice que todavía necesita referencias de progreso o que se siente incapaz ante una

tarea que vive como bloqueada. Esa distinción organiza la pregunta por la experiencia.

La misma cautela se aplica al entorno. Aelterman y Vansteenkiste señalan que no ofrecer determinadas prácticas de apoyo a la autonomía no demuestra que se ejerzan amenazas o sanciones. Apoyo y control pueden estudiarse como procesos distintos. Esta distinción del contexto se relaciona con satisfacción y frustración, aunque no sea idéntica a ellas: una describe prácticas o percepciones del entorno y la otra, experiencias de necesidad. Mezclar esos objetos empobrece la explicación.^[2]

La primera figura contrapone una oportunidad que falta y una necesidad obstruida. Su equivalente textual es la diferencia entre escasez de una experiencia positiva y presencia de amenaza. No representa una medida continua ni una clasificación de personas. El recurso gráfico sirve para recordar qué información adicional requiere el concepto de frustración, conservando la relación asimétrica que plantean los autores.^[1]

Autonomía: poca voluntad reconocida y experiencia de presión

La autonomía se refiere a voluntad, disposición y autenticidad en acciones, pensamientos y sentimientos. Su frustración implica presión y conflicto interno, con sensación de ser empujado en una dirección no deseada. La definición de Vansteenkiste, Soenens y Ryan atiende a la experiencia de la acción. No identifica autonomía con trabajar en soledad: el capítulo también reconoce dependencia voluntaria de otras personas como una manifestación posible. La ayuda y la pertenencia no contradicen por sí solas autonomía.^[1]

Aelterman y Vansteenkiste distinguen falta de ciertas oportunidades de participación de prácticas que presionan a pensar, sentir o actuar de una manera impuesta. La ausencia de elección en un momento no demuestra automáticamente coerción. En sentido inverso, ofrecer opciones no acredita satisfacción: importan su significado y la forma de presentarlas. El capítulo señala que una práctica puede crear condiciones para la satisfacción sin producirla necesariamente. La experiencia necesita conservarse como objeto de indagación.^[2]

Ejemplo hipotético. Una sesión ofrece una única tarea con una explicación que el atleta comprende y acepta. Otra presenta varias opciones, pero el entrenador hace sentir que elegir una de ellas demostrará falta de compromiso. El número de alternativas no decide por sí solo cuál experiencia es autónoma. En la primera situación puede reconocerse un propósito compartido; en la segunda, la elección se enlaza con una valoración amenazante del compromiso. El contraste desplaza la atención del número de opciones al significado que adquieren.

Standage describe entornos deportivos controladores mediante presión para pensar, sentir y comportarse de formas impuestas. También revisa apoyo a elección, iniciativa y comprensión. Esas descripciones aportan un contraste deportivo a la definición general. No permiten asignar frustración a partir de una instrucción aislada ni concluir que todo objetivo de rendimiento sea controlador. La interpretación exige qué mensaje se transmite, cómo se vive y en qué relación aparece.^[3]

En esta experiencia, la diferencia entre poca satisfacción y frustración se vuelve concreta: no tener una oportunidad clara de expresar preferencias no equivale necesariamente a sentir que se invalida la propia perspectiva. Una presión impuesta añade un componente distinto. La segunda figura identifica ese matiz junto con los de competencia y relación. Su equivalente textual distingue las experiencias definidas por cada necesidad, sin convertir una frase en criterio diagnóstico.^{[1][2]}

Competencia: eficacia limitada, fracaso e indefensión

La competencia se refiere a experimentar eficacia y dominio. Vansteenkiste, Soenens y Ryan describen su frustración como sensación de fracaso e indefensión. Esa experiencia no equivale a un dato objetivo de resultado: una derrota, un error o una tarea difícil necesitan interpretación. El mismo capítulo señala que la satisfacción puede aparecer al realizar tareas relativamente sencillas, sin que toda ocasión deba ampliar el máximo nivel de habilidad. Competencia psicológica y dificultad técnica no son medidas intercambiables.^[1]

Una satisfacción baja puede corresponder a que faltan referencias para reconocer progreso o a que la persona aún no se siente eficaz. Para interpretar frustración debe examinarse el sentido de fracaso o bloqueo que incorpora la definición. Aelterman y Vansteenkiste describen contextos caóticos que pueden interferir con el desarrollo de competencia, incluyendo prácticas impredecibles, dudas expresadas sobre la capacidad o abandono de orientación. Esas prácticas son antecedentes posibles que requieren contrastarse con la experiencia, no equivalentes automáticos de ella.^[2]

Ejemplo hipotético. Un deportista no sabe cómo valorar un ejercicio nuevo y todavía no reconoce progreso. Otro recibe mensajes reiterados de que no tiene capacidad para mejorar y relata sentirse indefenso ante la tarea. Ambos pueden describir poca eficacia, pero el segundo caso añade una experiencia de obstrucción. La referencia para interpretar el segundo relato es la indefensión que expresa ante la tarea. En el primero, la pregunta queda abierta: necesitar orientación todavía dice poco sobre cómo se experimenta esa dificultad. Conviene conservar esa diferencia al escuchar ambas descripciones.

La orientación clara tampoco tiene un significado único. El capítulo de socialización explica que expectativas, guías y retroalimentación pueden apoyar competencia, y que su forma de presentación importa. Una estructura puede comunicarse de manera

informativa o mediante amenaza. Así, la respuesta ante una tarea difícil no depende solo de su complejidad: también deben considerarse apoyo y significado. Este contraste evita deducir que reducir toda exigencia o eliminar toda corrección sea necesario para satisfacer competencia.^[2]

La exposición deportiva de Standage relaciona experiencias de necesidad con participación, rendimiento, bienestar y malestar, conservando resultados diferentes. Una percepción de fracaso no prueba por sí sola deterioro técnico, del mismo modo que un buen resultado no garantiza sentirse competente. La utilidad del concepto está en describir cómo se vive la relación con la tarea, además de registrar la ejecución. Ambos tipos de información pueden complementarse sin sustituirse.^[3]

Relación: conexión débil y experiencia de exclusión

La satisfacción de relación supone calidez, vínculos y cuidado, con sensación de conexión a otras personas significativas. Su frustración incluye alienación, exclusión y soledad. Vansteenkiste, Soenens y Ryan usan esta necesidad para ilustrar la asimetría: sentirse poco próximo a compañeros no demuestra necesariamente rechazo. El contraste exige atender al contenido del relato. La cantidad de contactos, la pertenencia formal al equipo y la experiencia de ser aceptado son objetos relacionados, pero diferentes.^[1]

Un entorno puede ofrecer pocas ocasiones de interacción significativa. Otro puede incorporar prácticas de rechazo que la persona vive como exclusión. Aeltermann y Vansteenkiste incluyen apoyo de relación y ambientes rechazantes en la descripción general de estilos relevantes para necesidades. Esta distinción del entorno no sustituye la experiencia. Una conducta observada requiere contexto y la perspectiva de quienes participan; no todo silencio o distancia momentánea expresa la misma relación interpersonal.^[2]

Ejemplo hipotético. Una integrante nueva apenas ha compartido actividades con el equipo y dice no conocer bien a las demás. Otra lleva tiempo participando, pero relata que sus aportaciones se descartan por no considerarla parte del grupo. Los relatos plantean preguntas distintas sobre oportunidades de vínculo y vivencia de rechazo. La primera descripción invita a explorar ocasiones de encuentro y cercanía; la segunda, el sentido de aceptación que adquieren las interacciones. El referente es la experiencia relatada en cada vínculo. Comprobar las prácticas del grupo exigiría información adicional.

El deporte incluye relaciones con entrenadores, compañeros y familiares, cuyos mensajes pueden diferir. Standage destaca esa dinámica social y la relevancia de apoyar las tres necesidades. Por tanto, no corresponde resumir satisfacción de relación mediante un único vínculo sin aclarar su referente. Un atleta puede sentirse conectado en un espacio y poco aceptado en otro. La variación no convierte su relato

en inconsistente; hace necesario precisar con quién, cuándo y en qué situación describe la experiencia.^[3]

La comparación entre necesidades tampoco permite compensaciones automáticas. Sentirse eficaz en la tarea no demuestra que no exista rechazo, ni un vínculo cálido acredita voluntad en todas las acciones. El capítulo general mantiene contenido propio para cada necesidad, aunque sus experiencias se relacionen. Esta precisión importa al interpretar situaciones deportivas donde el resultado o la cohesión grupal podrían ocultar otra experiencia. Conocer una dimensión no sustituye examinar las demás.^[1]



Figura 2. Cada necesidad conserva un contenido propio. Los símbolos organizan definiciones, sin diagnosticar ni compensar una experiencia con otra. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Vansteenkiste, Soenens y Ryan (2023).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens y Richard M. Ryan (2023).

Dos procesos y resultados que no deben confundirse

El capítulo general presenta un modelo de doble proceso: satisfacción de necesidades relacionada con bienestar y funcionamiento pleno, y frustración vinculada con malestar y funcionamiento empobrecido. El contraste expresa dos rutas explicativas. No implica que satisfacción solo se relacione con resultados positivos o frustración solo con resultados negativos, ni establece un diagnóstico individual. La fuente también recoge vínculos entre satisfacción y menor malestar. El valor del modelo es evitar que todo se reduzca a una única puntuación invertida.^{[1][3]}

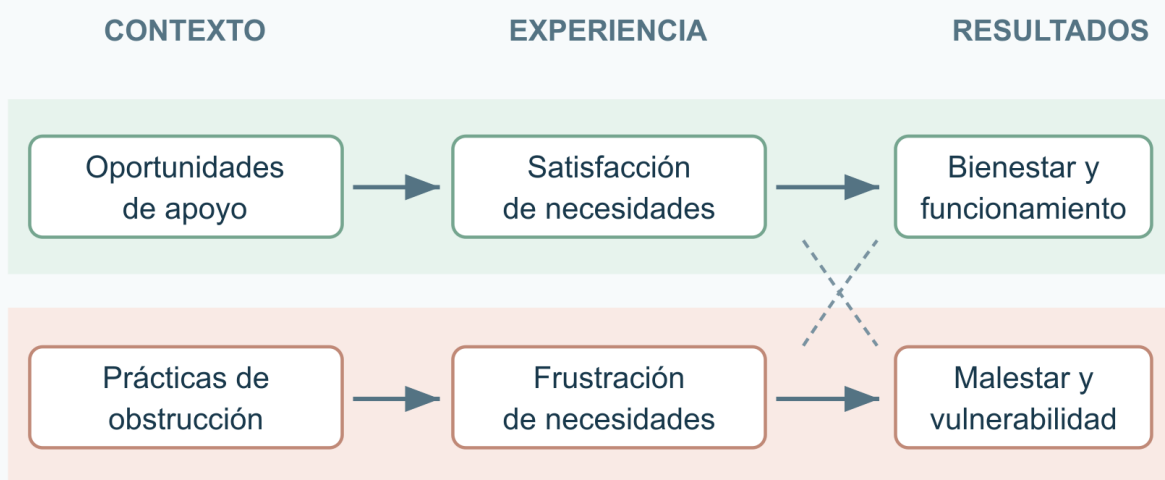
Vansteenkiste, Soenens y Ryan explican que el bienestar requiere más que ausencia de frustración: desarrollar capacidades, vincularse y participar voluntariamente aporta experiencias positivas propias. En sentido inverso, frustración incorpora amenaza y puede relacionarse con defensividad, pasividad y dificultades. Estas son proposiciones y hallazgos de la exposición general. Su aplicación al deporte necesita contraste específico, que Standage ofrece al revisar experiencias de necesidad y resultados deportivos. ^{[1][3]}

Standage relata asociaciones entre satisfacción, vitalidad, disfrute y compromiso, así como entre frustración, agotamiento, afecto negativo y otros indicadores de malestar. También presenta estudios de seguimiento y de variación entre sesiones. Los trabajos originales no se han consultado aquí de manera independiente. Por ello, se atribuyen los hallazgos al capítulo y se conserva su carácter de relaciones observadas; no se afirma que una experiencia aislada determine todos esos resultados en una persona. ^[3]

Ejemplo hipotético. Un entrenamiento termina sin incidentes presionantes, pero un atleta tampoco reconoce aprendizaje, elección asumida o conexión. La ausencia de amenaza no demuestra una experiencia rica de satisfacción. Otro reconoce progreso técnico y, al mismo tiempo, describe rechazo en una relación distinta. La valoración general necesita descomponer esas experiencias antes de resumir bienestar o malestar. Reconocer aprendizaje, voluntad y conexión aporta información propia, mientras precisar la relación en que aparece rechazo permite ubicar otra experiencia. Así se conservan los contenidos antes de resumir la sesión.

La figura del doble proceso distingue contexto, experiencia y resultados. Su equivalente textual es que las necesidades se utilizan como mecanismos propuestos para comprender relaciones entre entorno y funcionamiento. Las conexiones muestran un modelo conceptual de las fuentes, sin tamaños de efecto ni prueba causal del caso ilustrado. Satisfacción, disfrute, ejecución técnica y ausencia de síntomas permanecen como información diferente: una no sirve automáticamente como medida de las otras. ^{[1][3]}

Dos procesos, tres planos de información



Las rutas no son exclusivas; las fuentes describen relaciones cruzadas.

Modelo conceptual: cada plano requiere datos propios.

Figura 3. Dos rutas para formular preguntas sobre entorno y funcionamiento. Las relaciones no son exclusivas ni prueban causalidad individual. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Vansteenkiste, Soenens y Ryan (2023); Standage (2023).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens y Richard M. Ryan (2023); Martyn Standage (2023).

Falta de apoyo, prácticas que frustran y experiencia personal

Aelterman y Vansteenkiste distinguen apoyo a autonomía, estructura y apoyo de relación de contextos controladores, caóticos y rechazantes. El contraste ayuda a describir prácticas relevantes para las tres necesidades. También advierten que no recurrir a apoyo no implica automáticamente controlar. Puede faltar una oportunidad de participación sin que exista una amenaza. Esta separación del entorno acompaña, pero no reemplaza, la diferencia entre baja satisfacción y frustración que se refiere a experiencias personales.^[2]

Planos de la explicación que requieren datos diferentes

Plano	Qué se examina	Ejemplo hipotético
Contexto	Prácticas o mensajes percibidos	Una instrucción se presenta con una amenaza.
Experiencia	Significado para la necesidad	El atleta relata presión y conflicto.
Resultado	Cambio o estado observado	Se registra afecto negativo después de la sesión.

El capítulo de socialización también describe diferencias de grado. Algunas prácticas pueden dejar necesidades poco apoyadas sin suscitar experiencias intensas de frustración, mientras otras incorporan una obstrucción más activa. Esa perspectiva evita una clasificación rígida de cualquier interacción como plenamente nutritiva o plenamente frustrante. La monografía usa este contraste general, sin desarrollar todas las áreas del modelo circunplejo ni presentar un repertorio de estrategias como intervención validada.^[2]

En deporte, Standage relata que percepciones de comportamientos de apoyo se relacionan con satisfacción y motivación autónoma, mientras comportamientos que frustran se relacionan con frustración y motivación controlada. La expresión percepciones importa: los hallazgos no reducen el significado de una práctica a la intención declarada del entrenador. Conocer esa intención puede aportar contexto, pero no sustituye saber cómo se experimenta la interacción ni qué conducta concreta se ha observado.^[3]

Ejemplo hipotético. Un entrenador considera que ofrece claridad, mientras un atleta vive la misma comunicación como presión para demostrar valor. La diferencia necesita examinar el modo de introducir la expectativa y el significado que adquiere. La explicación de la tarea podría aportar orientación y, al mismo tiempo, el modo de presentarla podría adquirir un significado amenazante. Describir el mensaje y escuchar qué aspecto vive el atleta como presión permite precisar la hipótesis, antes de relacionarla con un resultado.

Las relaciones del modelo permiten formular hipótesis sobre el mecanismo, pero no suprimen información alternativa. Otros acontecimientos, condiciones de la sesión y experiencias previas pueden formar parte del contexto. La explicación por necesidades gana precisión cuando se delimita lo que se sabe de cada plano. No basta con que una conducta y una emoción coincidan para afirmar que una necesidad fue frustrada o que esa fue su única causa.^{[1][3]}

Estructura y exigencia no equivalen a control

Aelterman y Vansteenkiste describen estructura como una orientación al proceso que transmite confianza en la capacidad de progresar. Incluye claridad sobre expectativas, ayuda y guía. El capítulo la considera compatible con apoyo a autonomía. Esta relación corrige una oposición frecuente: satisfacer autonomía no exige retirar toda orientación, y orientar no significa necesariamente presionar. El significado de la expectativa depende de cómo se introduce y de cómo se experimenta, además de su contenido.^[2]

La misma fuente distingue entre grado de dirección y apoyo o frustración de necesidades. Estructura y control pueden ser directivos, pero difieren en su relación

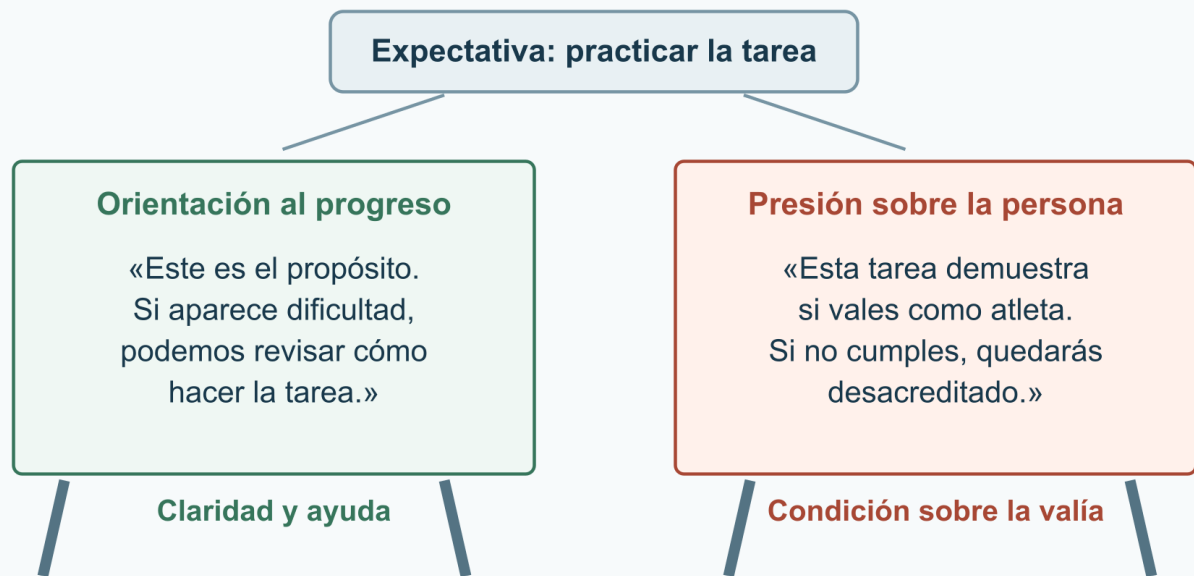
con necesidades. Autonomía y ausencia de guía tampoco son idénticas. Por eso, describir una sesión como muy dirigida no basta para concluir frustración; describirla como libre tampoco acredita satisfacción. El contraste usa dos preguntas diferentes: quién toma iniciativa y qué significado tienen las prácticas para la experiencia del participante.^[2]

Ejemplo hipotético. Un entrenador aclara una tarea, explica su propósito y ofrece ayuda cuando aparecen dificultades. Otro comunica la misma tarea como una prueba del valor del atleta y amenaza con desacreditarlo si no cumple. En ambos hay una expectativa definida. Lo que cambia en el ejemplo es el tono, la contingencia y el significado posible. La ayuda se refiere a cómo progresar en la tarea; la amenaza condiciona el reconocimiento de la persona. Esos contenidos permiten distinguir orientación y coerción, aunque ambas comunicaciones definan qué se espera en la sesión.

El capítulo también advierte sobre aplicaciones deficientes. Una participación poco estructurada puede vivirse como caos si falta información o capacidad para decidir; una aclaración rígida puede percibirse como presión. Los autores presentan estas posibilidades como problemas de calibración, no como motivo para abandonar apoyo o estructura. La monografía conserva el argumento sin convertirlo en un manual de entrenamiento: evaluar lo que una práctica significa es distinto de garantizar que su nombre corresponda a una experiencia favorable.^[2]

La figura de esta sección compara dos modos hipotéticos de presentar una expectativa común. Su equivalente textual es que una misma finalidad puede comunicarse como orientación útil o como condición impuesta sobre la persona. El dibujo no indica que una frase aislada produzca un resultado fijo. Se centra en la distinción del capítulo entre estructura, control y percepción, que la exposición deportiva de Standage complementa al revisar climas de apoyo y presión.^{[2][3]}

Una tarea común no determina el significado del mensaje



Ejemplos hipotéticos: dirección y control son preguntas diferentes.

Figura 4. La claridad de una expectativa no equivale a coerción. Los mensajes hipotéticos comparan orientación y presión, sin predecir su efecto. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Aelterman y Vansteenkiste (2023); Standage (2023).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Nathalie Aelterman y Maarten Vansteenkiste (2023); Martyn Standage (2023).

Necesidades como mecanismos propuestos, no como explicación automática

Vansteenkiste, Soenens y Ryan atribuyen a las necesidades un papel explicativo: ayudan a comprender por qué determinados contextos se relacionan con crecimiento o malestar. El modelo propone que cambios en el entorno se vinculan con experiencias de necesidad y estas, a su vez, con funcionamiento. La satisfacción y la frustración conservan un lugar propio en esa cadena. No se definen únicamente por el comportamiento del entrenador o por el resultado posterior, porque eso haría circular la explicación.^[1]

El capítulo general revisa evidencia concurrente y longitudinal sobre ese papel. Las experiencias de necesidad se estudian como mecanismos que pueden dar cuenta de relaciones entre apoyo o frustración contextual y resultados. Su presencia en un modelo, sin embargo, no prueba por sí sola que la cadena cause un cambio en cualquier caso. Al interpretar una aplicación deportiva conviene distinguir proposición teórica, asociación observada y evidencia temporal o experimental. Son apoyos diferentes para una explicación.^{[1][3]}

Standage ofrece datos deportivos que separan experiencia y resultado. En el estudio de diario que relata de Bartholomew y colaboradores, satisfacción durante entrenamiento se relacionó con afecto positivo después de la sesión, mientras frustración se relacionó con cambios en afecto negativo y síntomas físicos. La fuente describe análisis de variación entre sesiones. Este ejemplo sustenta estudiar ambas experiencias; no demuestra aquí una intervención ni acredita que cualquier malestar posterior haya sido causado exclusivamente por frustración.^[3]

Ejemplo hipotético. Tras una sesión, un atleta informa sentirse presionado y desanimado. El relato permite formular una hipótesis sobre frustración de autonomía y experiencia negativa. Para sostener la explicación habría que precisar qué ocurrió, cómo se vivió y qué información existe antes y después, además de otros acontecimientos relevantes. La presión relatada describe el contenido de la experiencia; el desánimo corresponde a otro plano. Precisar su orden y sus referentes permite preguntar por la relación entre ambos, conservando información sobre acontecimientos que también pudieron intervenir.

El contraste entre satisfacción y frustración mejora la precisión de una hipótesis porque permite preguntar por mecanismos diferentes. Aun así, no sustituye el diseño de investigación ni la evaluación contextual. Un modelo que incorpora necesidades debe conservar qué experiencia se ha medido, en qué momento y respecto de qué práctica. La explicación gana contenido cuando esas relaciones se apoyan en datos; pierde precisión si cada resultado favorable se llama satisfacción y cada resultado desfavorable, frustración.^{[1][3]}

Perfiles mixtos y referentes que deben explicitarse

El capítulo general relata análisis donde satisfacción y frustración se diferencian y pueden aparecer perfiles mixtos. También informa de variaciones amplias en sus correlaciones. Esta evidencia exige mantener abiertos ambos fenómenos y especificar cómo se han medido. Un perfil resume un conjunto de respuestas; no equivale automáticamente a una experiencia única en un instante. Para compararlo con la asimetría conceptual hay que revisar necesidades, contextos y periodo a los que se refieren sus indicadores.^[1]

Las tres necesidades tienen contenido propio, aunque sus satisfacciones y frustraciones suelen covariar. Vansteenkiste, Soenens y Ryan recogen aportes específicos y perfiles que no distribuyen satisfacción de la misma manera entre autonomía, competencia y relación. De ahí no se deduce que una necesidad pueda reemplazar a las otras. El dato invita a examinar diferencias en la combinación de experiencias, sin reducir todo a sentirse bien o mal ni asumir que un resultado elevado en una dimensión explica el conjunto.^[1]

Ejemplo hipotético. Una deportista reconoce eficacia en un ejercicio, acepta su propósito y se siente excluida en otro espacio del equipo. La descripción incorpora satisfacción en algunas experiencias y frustración en una relación concreta. Si se resume todo en una sola valoración de sesión, se puede perder ese contraste. La eficacia se refiere a una tarea, la voluntad a su propósito y la exclusión a una relación. Una valoración agregada reuniría contenidos y referentes diferentes. Describirlos por separado permite comprender qué información aporta cada uno antes de resumir el conjunto.

También pueden cambiar prácticas y percepciones a lo largo de una temporada. Standage relata variación en cómo jugadores percibían apoyo o frustración de necesidades por parte de su entrenador entre partidos. Ese resultado no identifica un tipo permanente de entrenador o atleta. Aelterman y Vansteenkiste señalan que las personas que dirigen pueden usar prácticas diversas en una situación o a través de situaciones. El carácter mixto del contexto requiere describir esa diversidad antes de asignarle una etiqueta global.^{[3][2]}

La coexistencia en datos agregados no autoriza a afirmar sin más que una necesidad está plenamente satisfecha y directamente frustrada en la misma experiencia definida del mismo modo. Tampoco justifica borrar perfiles mixtos porque no encajen en una lectura simplificada. La precaución es metodológica: conservar la unidad de análisis y comprobar qué se está comparando. El capítulo general reconoce la variación de esa relación como una cuestión de investigación, no como un problema cerrado.^[1]

Personas, sesiones y grupos: niveles de información diferentes

Las experiencias de necesidad varían entre personas y también dentro de una persona a lo largo de momentos y contextos. Vansteenkiste, Soenens y Ryan revisan estudios de episodios, días, semanas y meses, vinculados con variación en bienestar. Esa dinámica impide tratar una respuesta como atributo inmutable. Comparar dos atletas y seguir al mismo atleta a través de sesiones son preguntas distintas, aunque ambas utilicen satisfacción y frustración como conceptos.^[1]

Standage relata un estudio de diario con atletas universitarios británicos que recogió información antes y después de entrenar durante dos semanas. El análisis examinó relaciones entre experiencias de necesidad durante la sesión y cambios posteriores. Esta estructura muestra el valor de situar la experiencia en un periodo definido. Los hallazgos se conocen aquí a través del capítulo; no se han revisado los registros originales ni se ofrece una réplica del procedimiento.^[3]

Ejemplo hipotético. Una atleta expresa satisfacción general con su práctica, pero describe presión en un entrenamiento concreto. Otra se siente poco conectada durante varias semanas. El promedio del equipo, la valoración general y el episodio

concreto responden a referentes diferentes. Una descripción favorable del conjunto puede coexistir con un relato individual que exige atención por su contenido y su momento. Para interpretar el contraste es necesario aclarar si se pregunta por una sesión, una etapa, un vínculo o la participación global, en lugar de buscar una única respuesta verdadera para todos los niveles.

El capítulo general también distingue experiencias de grupo de diferencias individuales. Un resultado colectivo puede aportar información relevante, pero no se sustituye por la experiencia de cada integrante. Del mismo modo, un relato individual no describe por sí solo el clima completo. Mantener los niveles evita dos atajos: atribuir a todos los miembros el promedio del equipo o transformar una experiencia de una persona en explicación suficiente del grupo.^[1]

La figura de niveles muestra un equipo, un deportista y varios momentos sin datos numéricos. Su equivalente textual es que cada nivel requiere una pregunta y una evidencia propias. No establece que uno sea superior a los demás ni que un seguimiento corto explique toda la trayectoria. Las conclusiones sobre cambio deben conservar el horizonte observado; las conclusiones sobre grupos, la forma de agregar información. Esa precisión permite relacionar resultados sin confundir sus unidades.^{[1][3]}



Figura 5. Cambiar de nivel cambia la pregunta. Las ampliaciones no representan resultados ni hacen del promedio una experiencia individual. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Vansteenkiste, Soenens y Ryan (2023); Standage (2023).

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Maarten Vansteenkiste, Bart Soenens y Richard M. Ryan (2023); Martyn Standage (2023).

Vulnerabilidad y respuestas restaurativas ante frustración

El modelo general vincula frustración con vulnerabilidad para pasividad, defensividad y funcionamiento empobrecido, pero también reconoce intentos de restaurar experiencias de necesidad. Vansteenkiste, Soenens y Ryan revisan estudios donde frustración se relaciona con deseo de satisfacer la necesidad afectada y mayor atención a información relevante. Estas respuestas muestran una dinámica, no un destino único. La persona no se describe exclusivamente como receptora pasiva de un entorno ni se predice una misma reacción para cada episodio.^[1]

Los autores advierten que prestar atención o desear restauración puede ser insuficiente para afrontar la experiencia. También importan regulación emocional y estrategias de afrontamiento, y el capítulo plantea preguntas sobre historia de frustración y capacidad de respuesta. Esa cautela evita una conclusión optimista automática: reconocer una necesidad amenazada no garantiza recuperar su satisfacción. La revisión general abre un mecanismo posible sin convertirlo en una intervención deportiva validada.^[1]

Ejemplo hipotético. Un atleta que se siente excluido busca una conversación y otro evita participar en un espacio del equipo. Los relatos muestran respuestas diferentes frente a una experiencia que habría que explorar. Buscar una conversación orienta la acción hacia un vínculo; evitar el espacio cambia las oportunidades de interacción. Comprender lo que ocurre después requiere escuchar cómo vive cada atleta esa respuesta y qué sucede en la relación. Frustración, acción y experiencia posterior son momentos diferentes de la explicación.

El capítulo general también atribuye a las necesidades una función direccional: las personas pueden buscar actividades y relaciones que favorezcan satisfacción. Los autores reconocen que ciertos aspectos de esa proactividad han recibido menos investigación y proponen nuevas preguntas. En esta monografía se presenta ese argumento como fundamento y alcance de la fuente. No se trasladan resultados de intervenciones en otras poblaciones a deportistas ni se ofrece una técnica para resolver frustración.^[1]

La descripción deportiva de Standage relaciona necesidades, contextos y experiencias con funcionamiento, mientras solicita más investigación longitudinal sobre las tres necesidades. Esa solicitud importa para interpretar mecanismos restaurativos en deporte: una posibilidad teórica no equivale a haber observado todas las rutas en cada ámbito. La conclusión se limita a reconocer variación y procesos propuestos, sin diagnosticar una respuesta ni atribuir todo malestar o toda recuperación a la misma experiencia de necesidad.^[3]

Evaluar experiencias y evitar inferencias que los datos no sostienen

La distinción entre satisfacción y frustración justifica evaluarlas por separado. El capítulo general relata evidencia de diferenciación entre ambas experiencias y variación en su relación según medidas y periodos. Invertir una respuesta positiva no identifica por sí sola amenaza u obstrucción. Para interpretar una medida hace falta saber qué pregunta, qué referente usa y qué experiencia representa. Aquí no se reproduce ninguna escala, se establecen puntos de corte ni se presentan ejemplos como instrumentos validados.^[1]

La información sobre contexto también debe separarse. Aelterman y Vansteenkiste distinguen prácticas de apoyo, control y otras formas de socialización, con la percepción del participante como parte relevante. Un registro de instrucciones no contiene por sí solo la vivencia de autonomía, eficacia o conexión. Un relato de frustración, a su vez, no identifica automáticamente la intención de quien dirige. Contrastar ambas fuentes de información permite formular una explicación más precisa, conservando los límites de cada una.^[2]

Los resultados de malestar no sustituyen la experiencia de necesidad ni constituyen un diagnóstico derivado de ella. Standage revisa asociaciones deportivas con afecto, agotamiento y síntomas, y también discute trabajos fisiológicos con resultados no significativos y límites de potencia estadística. Esa presentación impide convertir un indicador corporal en una prueba individual de frustración. En este artículo, el interés de esos trabajos es recordar que experiencia psicológica, respuesta fisiológica y resultado clínico requieren evidencias diferentes.^[3]

Ejemplo hipotético. Un atleta se muestra fatigado después de una sesión y otro expresa presión aunque mantiene su rendimiento. La fatiga no demuestra por sí sola frustración; la ejecución estable tampoco demuestra su ausencia. Un registro de cansancio describe un estado corporal; un resultado técnico describe ejecución. El relato de presión aporta información sobre cómo se vive la acción. La evaluación gana precisión cuando conserva esas diferencias en vez de utilizar un registro como sustituto de todos los demás.

Una exploración educativa puede ordenar preguntas sobre voluntad, eficacia y conexión, y después precisar si se relata escasez, amenaza o una experiencia distinta. Esta es una propuesta de organización conceptual, no un formulario validado. Las conclusiones necesitan ajustarse al momento y la información disponibles. Conocer un modelo permite preguntar mejor, pero no elimina incertidumbre ni autoriza predecir salud, conducta o rendimiento individuales mediante una sola descripción.^{[1][3]}

Interpretar el contraste en una situación deportiva

La lectura de satisfacción y frustración comienza por la experiencia concreta. Voluntad, eficacia y conexión describen satisfacciones; presión, fracaso e indefensión, exclusión o alienación describen frustraciones según las fuentes. La ausencia de una experiencia positiva no acredita automáticamente la segunda. Después se delimita la necesidad y el contexto a los que se refiere el relato. Esta secuencia conserva la asimetría conceptual sin transformar las categorías en identidades de deportistas.^[1]

Ejemplo hipotético integrado. Tras un entrenamiento, una jugadora dice que no tuvo ocasión de expresar preferencias, no sabe si mejoró y aún conoce poco a sus compañeras. Otra añade que se sintió obligada a demostrar valía, incapaz ante mensajes de descalificación y rechazada por el grupo. El segundo relato incorpora experiencias que van más allá de una satisfacción baja. La primera descripción deja abiertas preguntas sobre oportunidades y orientación; la segunda aporta contenidos de presión, indefensión y rechazo. El contraste orienta qué experiencia explorar en cada caso, conservando los referentes concretos que las jugadoras han expresado.

Para interpretar los relatos se mantendrían separados prácticas, experiencia y resultados. Habría que aclarar qué comunicación hubo, cómo se vivió, a qué momento corresponde y qué datos existen sobre cambios. Una expectativa clara no equivale a control; una opción formal no acredita autonomía; un resultado favorable no elimina la posibilidad de otra experiencia frustrante. Las preguntas no resuelven de antemano el caso. Evitan que el nombre de un concepto sustituya la información necesaria.^{[2][3]}

Los tres capítulos utilizados pertenecen a la obra de 2023. Vansteenkiste, Soenens y Ryan fundamentan la distinción; Aelterman y Vansteenkiste examinan el entorno de socialización; Standage aporta contraste deportivo. Las investigaciones que relatan no se han consultado de forma independiente para esta monografía. Se emplean selectivamente, con sus límites de diseño, población y medición, sin afirmar cobertura íntegra de capítulos, un diagnóstico o una intervención probada por este texto.^{[1][2][3]}

El alcance de la distinción es preciso: una explicación de bienestar y malestar deportivos gana información cuando describe tanto oportunidades de satisfacción como experiencias de obstrucción. La falta de amenaza y la presencia de satisfacción siguen siendo preguntas diferentes. Mantener referentes, niveles y horizontes temporales permite comprender sus relaciones sin convertirlas en una resta mecánica, una causa única de los resultados o una clasificación permanente de las personas.^{[1][3]}

Referencias bibliográficas

1. Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Ryan, R. M. (2023). Basic psychological needs theory: A conceptual and empirical review of key criteria. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 84–123). Oxford University Press.

Capítulo 4. Basic psychological needs theory: A conceptual and empirical review of key criteria

2. Aelterman, N., & Vansteenkiste, M. (2023). Need-supportive and need-thwarting socialization: A circumplex approach. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 236–257). Oxford University Press.

Capítulo 11. Need-supportive and need-thwarting socialization: A circumplex approach

3. 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.

Capítulo 34. Self-determination theory applied to sport

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