

Soledad y crecimiento personal: autonomía y regulación de la experiencia

La soledad, entendida aquí como tiempo a solas sin interacción con otras personas, es un contexto cuya experiencia puede ser elegida, presionada, satisfactoria o desagradable. Su calidad autónoma depende de la volición y la congruencia con intereses y valores, y se distingue del sentimiento de soledad y de la simple preferencia por estar solo.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 27 min · 5791 palabras de cuerpo

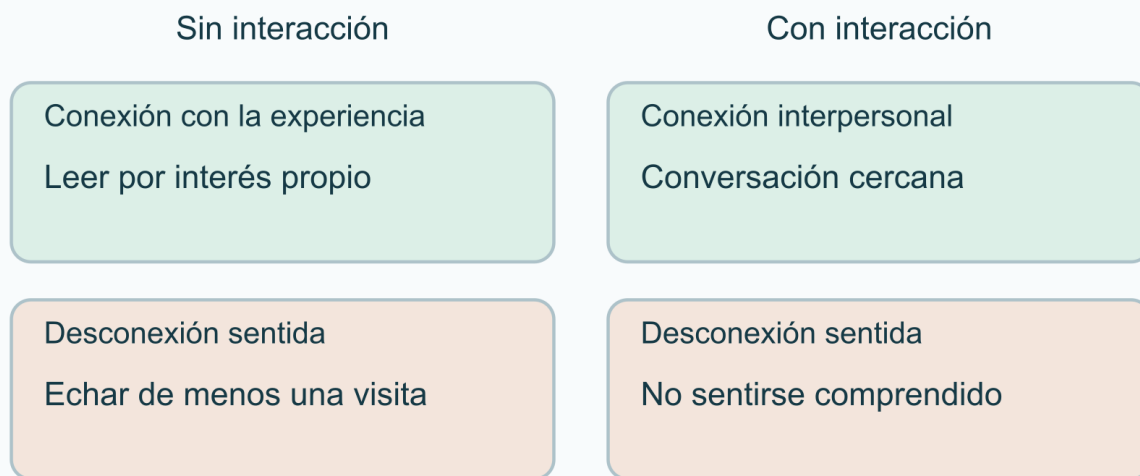
Resumen

Estar a solas describe un contexto; sentirse solo describe una experiencia que puede aparecer también en compañía. Esta monografía explica cómo la teoría de la autodeterminación estudia el tiempo sin interacción atendiendo a sus motivos, a la volición y a la conexión consigo mismo. Distingue preferencia, elección y calidad autónoma, examina quietud, demandas sociales y estructura personal, y relaciona estos conceptos con la atención receptiva y la autonomía relacional. La evidencia procede de entrevistas, diarios, experimentos y revisiones generales, con sus poblaciones y alcances diferenciados. El crecimiento personal se presenta como una posibilidad vinculada a la calidad de la experiencia. Estas bases conceptuales permiten comprender la soledad sin convertirla en una pauta de aislamiento para deportistas.

Palabras clave: soledad; autonomía; volición; conexión consigo mismo; quietud; mindfulness; crecimiento personal

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/soledad-y-crecimiento-personal-autonomia-y-regulacion-de-la-experiencia.html>

Contexto y experiencia: dos preguntas



La presencia física no decide por sí sola la vivencia.

EDUFISICA · Esquema conceptual original · Sin escala cuantitativa

Contexto y experiencia: dos preguntas. Representación conceptual con ejemplos hipotéticos, sin escala ni datos cuantitativos. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Weinstein, Nguyen y Hansen (2023), capítulo 20.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Netta Weinstein, Thuy-vy Nguyen y Heather Hansen (2023).

1. Estar a solas y sentirse solo

La pregunta central es qué convierte un periodo sin interacción en una experiencia de autonomía y posible crecimiento personal. Para responder conviene precisar la situación: soledad, en el sentido de solitude empleado por Weinstein, Nguyen y Hansen, designa tiempo a solas; sentimiento de soledad, próximo a loneliness, designa una experiencia emocional de desconexión. La ausencia de compañía y el malestar por esa ausencia pertenecen a planos distintos. El capítulo propone estudiar su relación atendiendo a motivos, contexto y experiencia, en vez de atribuir un significado único al hecho de estar solo.^[1]

La definición tiene una dificultad práctica. Puede referirse a la ausencia física de otras personas, pero también a la ausencia de interacción aunque haya alguien cerca. Leer en una biblioteca compartida y conversar en esa misma biblioteca son situaciones diferentes desde este segundo criterio. Por eso, al describir una investigación o una experiencia, importa aclarar qué cuenta como tiempo a solas. El silencio, la privacidad y la falta de conversación pueden coincidir sin ser intercambiables. Una descripción concreta evita tratar como equivalentes escenarios con demandas sociales distintas.^[1]

La conexión consigo mismo introduce otra dimensión. Las autoras describen una relación con la propia experiencia que puede resultar valiosa o incómoda. Sin conversación inmediata, alguien puede reconocer un interés que había relegado, pero también encontrarse con aburrimiento o sensación de extrañeza. La presencia física de otros tampoco establece por sí misma la calidad de un vínculo. Esta distinción permite comprender por qué una persona puede disfrutar un periodo solitario y mantener relaciones cercanas, o sentirse desconectada dentro de un espacio concurrido.^[1]

Ejemplo hipotético. Dos estudiantes pasan una tarde sin conversar. Una eligió terminar una lectura que le interesa; el otro esperaba una visita que se canceló y echa de menos ese contacto. La descripción temporal coincide, pero cambian el motivo, la expectativa y el significado de la situación. Comparar únicamente las horas ocultaría esas diferencias. La figura asociada representa dos preguntas separadas, situación de interacción y experiencia de conexión, con ejemplos ilustrativos en cada combinación. No asigna a una casilla un diagnóstico ni una probabilidad.

Este punto de partida conserva el alcance general del artículo. Estar a solas se estudia como contexto de vida y regulación de la experiencia. El capítulo ofrece elementos para comprenderlo; una pauta deportiva de aislamiento requeriría una pregunta, una población y una evidencia diferentes.

2. Preferencia, motivos y calidad autónoma

Preferir estar a solas expresa una comparación: ante determinadas alternativas, la persona suele escoger menos compañía. Esa preferencia no informa de manera suficiente sobre sus razones. La escala descrita por el capítulo plantea pares de opciones relativas a estar solo o con otros. Puede identificar una inclinación, pero no distinguir si responde a disfrute, necesidad de tranquilidad, miedo a una interacción o rechazo reciente. Las autoras separan por ello la preferencia por la soledad de su motivación autodeterminada.^[1]

Los estudios relatados muestran por qué esa separación es útil. Algunas investigaciones vinculan mayor preferencia con menor extraversión y con sentimiento de soledad; otras, en personas de mediana edad y mayores, encuentran experiencias situacionales menos claramente negativas. El capítulo revisa también experimentos de exclusión social en los que ser apartado de un juego incrementa la búsqueda posterior de soledad. En ese caso, preferir retirarse puede expresar una respuesta al rechazo. La conducta elegida tiene una historia interpersonal que la comparación entre compañía y ausencia de compañía no recoge.^[1]

La motivación autónoma para estar a solas se refiere a hacerlo porque resulta agradable o personalmente valioso. La fuente incluye descanso, creatividad y reflexión entre las razones consideradas. La motivación controlada incorpora presión

externa o interna, como sentirse obligado o actuar para evitar culpa. Los estudios con razones generales y los que preguntan por una ocasión particular examinan niveles diferentes. Alguien puede valorar habitualmente la soledad y, en un día concreto, vivirla como una imposición. También puede apreciar una experiencia que no buscó inicialmente.^[1]

Esta distinción amplía la lectura de las diferencias individuales. Introversión, cantidad de tiempo solo y disfrute autónomo no constituyen tres nombres para una misma característica. Clasificar a alguien como una persona que disfruta de la soledad a partir de una sola puntuación de personalidad pierde información sobre su modo de relacionarse con esa experiencia. En los diarios revisados, la orientación autónoma aporta una pregunta específica: si la persona suele actuar con congruencia, interés por sus sentimientos y menor presión. Esa pregunta tiene un contenido diferente de cuánto desea reducir la interacción.^[1]

Ejemplo hipotético. Una persona escoge comer sola porque quiere escuchar con calma una entrevista; otra lo hace para evitar una conversación que anticipa como evaluativa. Ambas manifiestan una preferencia en ese momento. La explicación editorial consiste en preguntar por la razón y por cómo se vivió la situación, conservando la posibilidad de motivos mezclados. El esquema de elección que se presenta más adelante conserva estas preguntas separadas, sin ordenarlas como grados de una escala única.

3. Autonomía: apropiarse de la experiencia

La autonomía aporta el criterio central del marco: vivir una acción con volición y congruencia con valores e intereses. El capítulo sobre soledad diferencia esta experiencia de disponer simplemente de un espacio libre de obligaciones inmediatas. Eliminar una demanda puede facilitar una actividad elegida, pero también dejar un tiempo vacío que cuesta organizar. La calidad autónoma se reconoce en la relación de la persona con lo que hace, no mediante la mera ausencia de interlocutores o de reglas externas.^[1]

Arvanitis y Kalliris sitúan esta diferencia dentro de una discusión filosófica más amplia. La libertad frente a interferencias y la posibilidad de perseguir fines propios expresan aspectos distintos de la libertad. Su lectura de la autodeterminación concede importancia al ejercicio de autonomía: participar en la configuración de la propia vida y vincular la acción con un sistema integrado de valores. Aquí esa comparación sirve para comprender un tiempo disponible. Tener la posibilidad de decidir y encontrar una actividad que se siente propia son condiciones relacionadas, pero conceptualmente separables.^[3]

El yo se concibe en estas fuentes como un proceso de organización e integración de experiencias, además de una estructura que reúne lo integrado. Esta idea evita

imaginar la autenticidad como una esencia completamente terminada que solo aparecería al retirarse de los demás. Una persona interpreta emociones, revisa intereses e incorpora experiencias en relación con su entorno. El capítulo filosófico presenta este planteamiento como una propuesta teórica sobre el funcionamiento humano. Para su estudio psicológico, la teoría atiende a manifestaciones de la experiencia, entre ellas el locus percibido de causalidad.^[3]

La posibilidad de consentimiento también resulta pertinente. El análisis filosófico admite que una necesidad o una condición externa puede ser adoptada activamente. En términos editoriales, esto ayuda a distinguir un periodo de soledad no elegido en su origen de la forma en que luego se vive. La interpretación no convierte una imposición en autonomía por definición: invita a estudiar si aparece un respaldo personal genuino, qué condiciones permanecen y qué opciones resultan significativas. El origen de la situación y su regulación posterior pueden examinarse por separado.^[3]

Ejemplo hipotético. Una espera inesperada deja a alguien sin conversación durante un rato. Puede emplearlo para releer una carta que quiere comprender, o pasar todo el tiempo sintiéndose obligado a aprovechar cada minuto. La actividad exterior quizá sea similar. La diferencia conceptual está en su apropiación: interés y consentimiento en un caso, presión en el otro. El marco permite describir esa diferencia sin atribuir a la soledad una capacidad automática de producir libertad interior.

4. Elegir entrar y elegir dentro

La elección aparece en dos momentos que conviene distinguir. El primero consiste en buscar o aceptar un periodo sin interacción. El segundo corresponde a las posibilidades dentro de ese periodo: qué actividad realizar, cómo organizarla y qué atención prestar a la experiencia. Weinstein, Nguyen y Hansen incluyen ambos en su marco. Elegir estar a solas ofrece información sobre el ingreso en la situación, mientras que la volición informa sobre cómo se participa en ella. Un número elevado de alternativas no expresa, por sí mismo, una mayor congruencia personal.^[1]

Las entrevistas del capítulo ilustran el interés de la elección sin establecer un patrón universal. Participaron treinta y seis personas; veintitrés mencionaron espontáneamente elegir su soledad. Las autoras utilizan estos relatos para profundizar en la experiencia y construir una interpretación desde la autodeterminación. El número pertenece a esa muestra y a ese procedimiento de análisis. Su valor aquí consiste en mostrar que la elección surgió como tema relevante, con expresiones diferentes según las actividades y las circunstancias narradas.^[1]

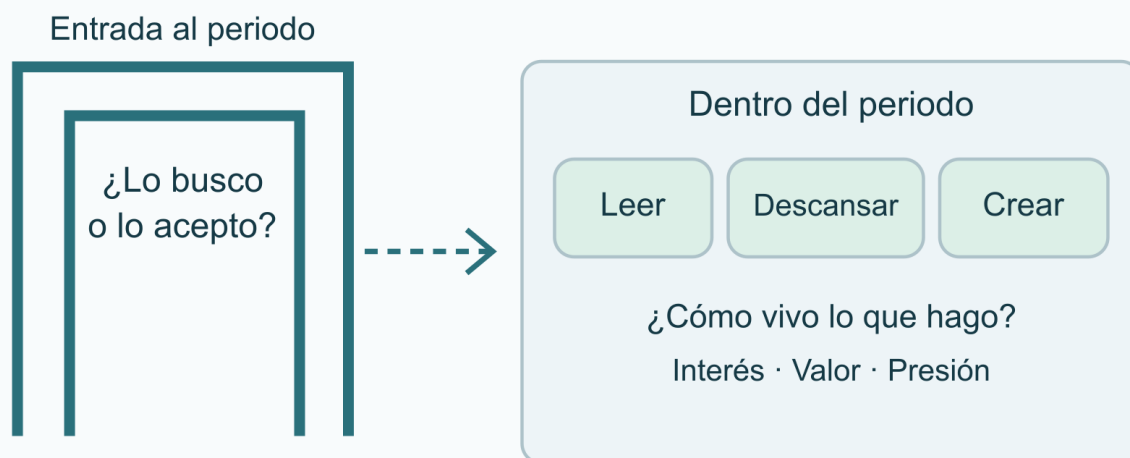
La exposición incorpora también dos experimentos de laboratorio relatados por el capítulo. Unas instrucciones de apoyo reconocían que la experiencia de estar a solas

puede variar e invitaban a explorarla; otras empleaban formulaciones presionantes. Las primeras se relacionaron con razones más autodeterminadas para el tiempo sin actividad. Las autoras califican los efectos como pequeños y reclaman manipulaciones más sólidas. Además, señalan que las instrucciones de apoyo podían aportar sensación de relación con quien dirigía el estudio y de competencia para estar solo. La comparación involucra un conjunto de condiciones.^[1]

Esa observación tiene una implicación conceptual precisa. La experiencia a solas puede recibir apoyo de una relación previa o de una comunicación respetuosa. La ausencia de interacción durante el periodo estudiado no borra la influencia del contexto interpersonal que lo prepara. También muestra que sentirse competente ante una situación ayuda a comprender su vivencia: saber qué hacer, o aceptar explorar sin una exigencia de éxito, tiene un significado diferente de sentir que se debe obtener una experiencia excepcional.^[1]

Ejemplo hipotético. Una invitación a disponer de un rato propio puede ofrecer alternativas sencillas, como leer o descansar, y admitir que la persona prefiera conversar después. Presentarla como una obligación de descubrirse a sí misma añade un criterio de evaluación. La figura sobre elección dibuja un umbral de entrada y un espacio interior con actividades posibles. Su equivalencia textual es que la decisión de entrar y la manera de habitar el tiempo son preguntas diferentes; ninguna flecha representa una etapa obligatoria.

Elegir entrar y elegir dentro



La decisión inicial y la volición responden preguntas distintas.

EDUFISICA · Esquema conceptual original · Sin escala cuantitativa

Elegir entrar y elegir dentro. Representación conceptual con ejemplos hipotéticos, sin escala ni datos cuantitativos. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Weinstein, Nguyen y Hansen (2023), capítulo 20; Arvanitis y Kalliris (2023), capítulo 21.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Netta Weinstein, Thuy-vy Nguyen y Heather Hansen (2023); Alexios Arvanitis y Konstantinos Kalliris (2023).

5. Quietud y cambio en la activación

La quietud es una de las características del tiempo a solas que el capítulo identifica como oportunidad para la autonomía. Describe menos interrupciones y menos estimulación que exige una respuesta inmediata. Aunque puede acompañar a la soledad, también puede existir en un espacio compartido y tranquilo. A su vez, estar físicamente solo puede transcurrir entre avisos, ruido y demandas. Por tanto, la quietud informa sobre las condiciones de atención, mientras que la soledad informa sobre la interacción. Separarlas ayuda a interpretar qué aspecto de un contexto puede importar.^[1]

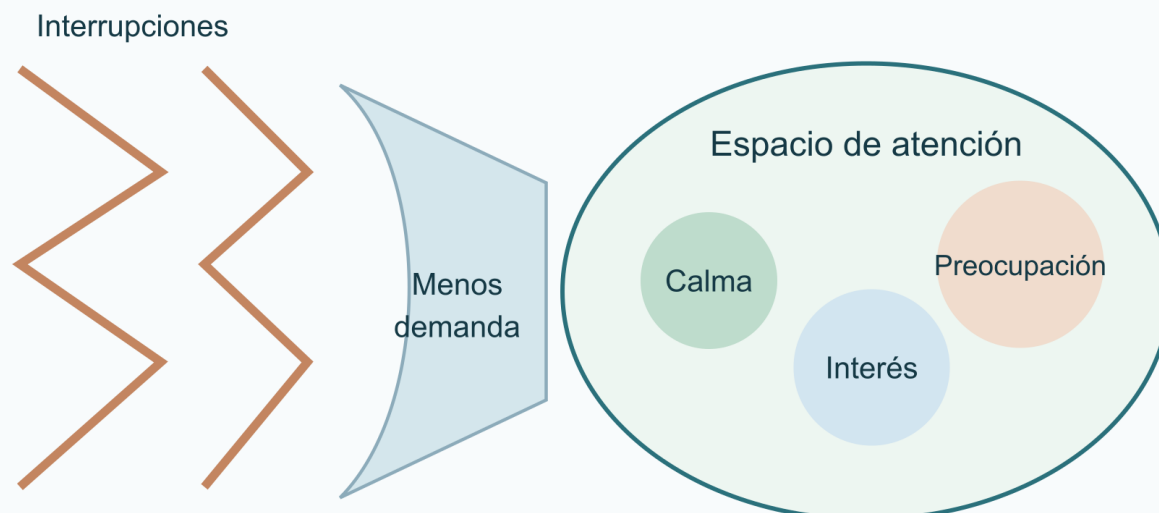
Las autoras recogen investigaciones sobre cambios afectivos durante periodos tranquilos sin compañía. La exposición describe una disminución de la activación y la posibilidad de experimentar estados como calma o satisfacción serena. Se trata de una pregunta sobre el tipo de afecto, distinta de clasificar toda emoción como mejor o peor. Una experiencia menos activada puede sentirse agradable sin ser eufórica. El capítulo incorpora este efecto de desactivación a su interpretación del descanso, junto con la relevancia de la calidad motivacional del periodo a solas.^[1]

También relata una investigación sobre una tarea creativa específica. Participantes escribieron poemas en condiciones tranquilas o con ruidos ocasionales; la creatividad se valoró mediante jueces que desconocían la condición. La comparación sirve para explorar el papel de las interrupciones en esa tarea. Su referente es la producción de poemas dentro de un procedimiento determinado. Resulta más informativo conservar ese referente que convertir el resultado en una afirmación general sobre productividad, aprendizaje o rendimiento deportivo de las personas que pasan tiempo solas.^[1]

La quietud externa deja abiertas distintas respuestas internas. Puede facilitar reconocer una emoción, pero también hacer más visible una preocupación que ya estaba presente. Las autoras conectan sus oportunidades con la orientación autónoma y la disposición a atender la propia experiencia. La ausencia de ruido facilita un espacio; lo que ocurre en él depende de cómo se organiza y se vive. Por eso, hablar de quietud como característica del entorno es más preciso que tratarla como un estado psicológico que toda persona alcanzaría al dejar de interactuar.^[1]

Ejemplo hipotético. Al terminar una jornada con muchas conversaciones, alguien lee en una habitación tranquila y nota que baja su agitación. Otra persona aprovecha el mismo silencio para escuchar sus dudas sobre una decisión. Los ejemplos muestran posibilidades compatibles con el marco, sin asignar una respuesta fija. La figura de quietud representa interrupciones externas que se reducen alrededor de un espacio de atención, mientras mantiene visibles distintas experiencias internas posibles.

Quiétude externa y experiencia interna



El silencio deja espacio; no decide qué aparece en él.

EDUFISICA · Esquema conceptual original · Sin escala cuantitativa

Quiétude externa y experiencia interna. Representación conceptual con ejemplos hipotéticos, sin escala ni datos cuantitativos. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Weinstein, Nguyen y Hansen (2023), capítulo 20; Beloborodova y Brown (2023), capítulo 8.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Netta Weinstein, Thuy-vy Nguyen y Heather Hansen (2023); Polina Beloborodova y Kirk Warren Brown (2023).

6. Menos demandas sociales, pero una historia que permanece

Interactuar requiere atender a señales de otras personas, coordinar actividades y ajustar respuestas. El capítulo sobre soledad llama la atención sobre ese conjunto de demandas, que puede ocupar parte de la atención cotidiana. Un periodo sin interacción ofrece la posibilidad de dejar de responder inmediatamente y de atender prioridades propias. Las autoras describen esta reducción de lo que denominan ruido social como una característica contextual de la soledad. Su importancia depende de las demandas concretas y del significado que tengan para quien las vive.^[1]

La reducción de demandas presentes tiene un límite especialmente relevante: las influencias sociales incorporadas pueden continuar operando. Una persona puede estar físicamente sola y seguir organizando sus actos para obtener aprobación imaginada, evitar culpa o demostrar valor. El capítulo distingue presión externa y presión introyectada y señala que la soledad no cura esta última. Reconocer ese límite permite analizar un mecanismo específico. El interlocutor inmediato puede desaparecer, mientras la exigencia aprendida sigue participando en la regulación de la conducta.^[1]

La comparación filosófica refuerza esta lectura. Arvanitis y Kalliris describen obstáculos a la autonomía tanto externos como internos y discuten perspectivas relacionales que consideran las normas y las relaciones en la formación del yo. Desde ese planteamiento, apartarse de una interacción no equivale a quedar fuera de la historia social. La autonomía se comprende dentro de condiciones que permiten o dificultan respaldar una acción. La ausencia de coacción directa aporta información, pero no agota la pregunta por la calidad de ese respaldo.^[3]

Ejemplo hipotético. Una persona decide dibujar durante su tiempo libre. Aun sin público, revisa cada trazo imaginando si sería suficiente para recibir elogios. Otra hace el mismo dibujo porque le interesa experimentar con formas. El contraste se refiere a la regulación y puede existir dentro de cualquiera de las dos situaciones físicas, con compañía o sin ella. La explicación editorial no permite conocer el motivo observando únicamente el resultado: hace falta acceder a la experiencia y a las razones expresadas.

Este análisis conserva una función positiva de la soledad sin exagerarla. Menos demandas puede abrir espacio para revisar lo que importa y reconocer una presión. Identificarla y reorganizar la conducta son posibilidades del marco, cuya realización merece estudiarse. El tiempo disponible y la regulación que emerge dentro de él pertenecen a niveles distintos. La comprensión mejora cuando se describen juntos, conservando la trayectoria de la persona y las relaciones que siguen dando significado a sus actividades.^[1]

7. Dar forma al tiempo disponible

Una menor estructura impuesta permite organizar el tiempo de maneras personales. Esta es la tercera característica contextual destacada por Weinstein, Nguyen y Hansen, junto con quietud y menos demandas sociales. Las tres pueden coincidir, pero las autoras advierten que no son completamente independientes. Una actividad elegida puede ordenar la atención y reducir interrupciones; una demanda social puede introducir tanto una obligación como un horario. El marco identifica posibilidades relacionadas, sin exigir que la soledad cumpla una combinación fija de condiciones.^[1]

La libertad de un espacio sin programa previo puede sentirse agradable o desconcertante. El capítulo distingue autonomía y ausencia de límites: disponer de muchas horas sin organización no expresa necesariamente un funcionamiento autónomo. Introducir propósitos, ritmos o límites personalmente respaldados puede dar sentido a ese tiempo. Las autoras consideran que el exceso de espacio sin estructura puede vivirse como aburrimiento o inquietud cuando cuesta organizarse. Esa explicación se presenta como interpretación conceptual, no como una regla para calcular cuánto tiempo debería pasar sola una persona.^[1]

Un estudio cualitativo relatado aporta un ejemplo situado de organización. Veinte personas mayores que vivían solas describieron actividades cotidianas, como preparar comidas, escuchar la radio, leer y llamar a familiares. La exposición destaca que esas prácticas contribuían a dar significado y estructura a sus jornadas. Mantener la población y el tipo de estudio permite apreciar qué se está mostrando: relatos sobre cómo se afronta una forma de vida. De ahí no se deriva una recomendación de vivir solo ni una rutina general aplicable a otras edades.^[1]

Ejemplo hipotético. Una persona reserva una mañana disponible para cuidar unas plantas y leer, con la posibilidad de cambiar de actividad según su interés. Otra se impone un horario minucioso para evitar sentirse improductiva. Ambas construyen estructura, pero el segundo caso incluye una presión distinta. La comparación ilustra por qué organización y autonomía pueden acompañarse o separarse. Conocer el horario ofrece una descripción de la actividad; conocer cómo se respalda permite interpretar su regulación.

La estructura personal tampoco necesita excluir el contacto. El ejemplo relatado de personas mayores incluye llamadas familiares dentro de sus ritmos diarios. A partir de ese material, la lectura editorial entiende los periodos solitarios como partes de una jornada con vínculos, tareas y transiciones. El orden que alguien da a su tiempo puede preparar una interacción posterior o sostener una actividad compartida. La pregunta sustantiva sigue siendo si esa organización permite actuar con sentido y flexibilidad, en vez de convertir cada momento libre en una prueba de rendimiento.^[1]

8. La orientación autónoma y las diferencias entre personas

Además de examinar motivos de una ocasión, el capítulo estudia una orientación más general hacia la autonomía. Se refiere a la tendencia a actuar de forma congruente, interesarse por los propios sentimientos y experimentar menor presión al regularse. Esa orientación tiene un contenido distinto de la introversión. La primera pregunta por la relación con la experiencia y la conducta; la segunda se vincula con un rasgo de personalidad. Distinguir las permite estudiar quién disfruta de un momento a solas sin suponer que toda persona introvertida lo vivirá favorablemente.^[1]

La fuente relata tres estudios con diarios, de una a dos semanas cada uno, en los que se examinaron esa orientación y la experiencia de soledad. Se consideraron también otras características, como introversión y apego ansioso o evitativo. La orientación autónoma se relacionó con razones más autónomas y con mayor disfrute de los periodos solitarios. Las autoras señalan que esto no significaba una mayor preferencia por estar solo. Los diarios aportan información sobre vivencias repetidas, mientras que su diseño conserva el carácter de las relaciones observadas.^[1]

El marco incorpora asimismo perspectivas psicodinámicas sobre la capacidad de estar a solas. Las autoras las comparan con la autodeterminación para considerar el

desarrollo de una relación segura y no alienada con la propia experiencia. La idea de que relaciones tempranas no intrusivas pueden participar en esa capacidad pertenece a esa discusión teórica. Su interés consiste en situar el tiempo solitario dentro de una historia de apoyo y desarrollo. No constituye una explicación causal completa de las diferencias entre todos los adultos entrevistados o estudiados.^[1]

Una consecuencia conceptual es que la autonomía puede expresarse tanto con otros como a solas. El capítulo indica que la congruencia consigo mismo también es posible durante la interacción. Así, el disfrute de la soledad no exige oponer vida interior y relaciones. Una persona puede reconocer intereses propios mientras conversa y seguir disfrutándolos cuando se retira un rato. Lo que cambia es el contexto y la combinación de oportunidades, no la existencia de un yo auténtico reservado exclusivamente para la ausencia de compañía.^[1]

Ejemplo hipotético. Dos personas con igual inclinación a actividades tranquilas describen experiencias distintas: una encuentra interés y sentido al realizarlas; la otra siente que debe retirarse para estar a la altura de una imagen personal. La semejanza de preferencias no resuelve la diferencia motivacional. Esta comparación mantiene separadas las tendencias generales, las razones de una ocasión y la experiencia concreta, tres niveles que pueden investigarse conjuntamente sin fundirse en una sola clasificación.

9. Conexión consigo mismo y crecimiento personal

La conexión consigo mismo designa atender emociones, valores, deseos y prioridades de un modo que permite reconocer cómo se relacionan con la propia acción. En la explicación de Weinstein, Nguyen y Hansen, la soledad ofrece condiciones que pueden facilitar ese contacto cuando se vive con autonomía. La autenticidad se vincula con actuar de forma congruente, mientras la reflexión ayuda a comprender lo que está ocurriendo. Conexión, reflexión y acción constituyen procesos relacionados; cada uno aporta una pregunta particular sobre la experiencia.^[1]

Las entrevistas aportan relatos de conversación interna y de reconocimiento personal. Veintiuna de las treinta y seis personas describieron alguna forma de conversar consigo mismas durante sus periodos a solas. Las autoras interpretan estos materiales junto con la teoría, sin plantear que todo diálogo interior sea una señal de integración. El capítulo reconoce también la posibilidad de rumiar o continuar bajo presión. La atención que abre una comprensión y la repetición que mantiene una exigencia tienen un significado diferente, aunque ambas puedan transcurrir en silencio.^[1]

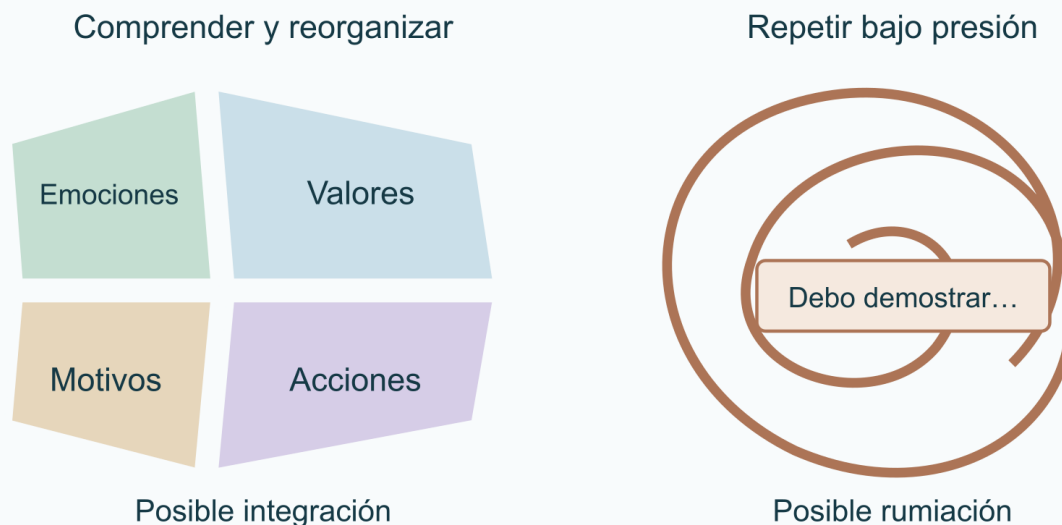
La fuente relata además experimentos de recuerdo de ocasiones auténticas e inauténticas a solas. Recordar experiencias auténticas se vinculó con mayor reconocimiento personal en las medidas empleadas. El procedimiento estudia lo que

ocurre al evocar una experiencia; no equivale a asignar a participantes un periodo de aislamiento y comprobar su desarrollo posterior. Esta precisión mantiene visible el valor del resultado: la autenticidad narrada ofrece información sobre los significados que las personas atribuyen a su tiempo solitario y sobre la relación entre esa evocación y la comprensión de sí.^[1]

El crecimiento se entiende en el marco como mayor integración y coherencia entre experiencias, valores, emociones, motivos y conducta. El capítulo filosófico permite precisar que el yo es un proceso integrador y una estructura que se desarrolla. Por tanto, crecer no exige descubrir una respuesta definitiva o una identidad inmóvil. Puede implicar reconocer un conflicto y reorganizar la relación entre lo que se siente, lo que se considera importante y lo que se hace. Esta descripción es una interpretación teórica de posibilidades de desarrollo, con preguntas empíricas todavía abiertas.^{[1][3]}

Ejemplo hipotético. Al releer unas notas sin interrupciones, una persona reconoce que aceptó un compromiso por presión y que también encuentra valiosa una parte de él. Esa comprensión puede ayudarla a preparar una conversación y una decisión más congruentes. La figura sobre integración presenta fragmentos de experiencia que se reorganizan en una composición, junto con una vía distinta de repetición preocupada. Su equivalencia textual expresa dos posibilidades de relación con el contenido interno; no representa un algoritmo ni un resultado obligatorio.

Dos relaciones posibles con el contenido interno



EDUFISICA · Esquema conceptual original · Sin escala cuantitativa

Dos relaciones posibles con el contenido interno. Representación conceptual con ejemplos hipotéticos, sin escala ni datos cuantitativos. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Weinstein, Nguyen y Hansen (2023), capítulo 20; Beloborodova y Brown (2023), capítulo 8; Arvanitis y Kalliris (2023), capítulo 21.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Netta Weinstein, Thuy-vy Nguyen y Heather Hansen (2023); Polina Beloborodova y Kirk Warren Brown (2023); Alexios Arvanitis y Konstantinos Kalliris (2023).

10. Mindfulness: una manera de atender la experiencia

Beloborodova y Brown definen mindfulness como conciencia y atención receptivas a la experiencia presente. Incluye observar pensamientos, emociones y sensaciones sin intentar juzgarlos o controlarlos de inmediato. El concepto describe cómo se atiende, mientras que estar a solas describe una condición de interacción. Ambos pueden coincidir, pero también puede haber atención receptiva durante una conversación y falta de ella en una habitación vacía. Esta distinción organiza la comparación entre capítulos y evita atribuir a la ausencia de compañía una cualidad atencional por definición.^[2]

La fuente diferencia disposiciones, estados y entrenamiento. Una medida de mindfulness como rasgo examina una tendencia; una medida de estado recoge una ocasión; un programa incorpora prácticas y condiciones que deben describirse. La revisión reúne estudios de esas clases para estudiar su relación con las necesidades psicológicas. Las conclusiones cambian según el nivel de análisis y el procedimiento. Un resultado relacionado con una disposición no identifica automáticamente el efecto

de una instrucción breve, y una instrucción breve no expresa por sí misma el alcance de un programa sostenido.^[2]

La atención receptiva puede facilitar acceso a sentimientos e intereses, elementos relevantes para la regulación autónoma. Las autoras proponen que observar con menor identificación inmediata permite reconocer información interna y externa antes de responder de forma automática. En la comparación con soledad, esto aporta una idea concreta: disponer de menos demandas puede facilitar atender esa información, pero la disposición a recibirla sigue siendo una variable distinta. El silencio exterior deja espacio a contenidos que pueden aceptarse, rechazarse o interpretarse bajo presión.^{[2][1]}

La aceptación ocupa un lugar específico en la revisión. Un estudio con personas adultas de la comunidad bajo estrés comparó formas de entrenamiento y encontró mejoras en soledad percibida y contacto social en la condición que incluía aceptación; entrenar solo la atención no fue suficiente para esos resultados. La fuente utiliza esta comparación para precisar componentes. El desenlace corresponde a un programa de mindfulness y a esa población, no al tiempo a solas. De hecho, el mayor contacto social muestra que atención receptiva y relación interpersonal pueden acompañarse.^[2]

Ejemplo hipotético. Una persona nota inquietud mientras lee sola. Puede reconocerla y explorar qué preocupación expresa, o exigirse dejar de sentirla para cumplir una imagen de tranquilidad. Este contraste ilustra receptividad y presión frente a la experiencia. Se utiliza para explicar el concepto; la monografía no prescribe una práctica de meditación, una duración ni un objetivo clínico. Las fuentes de atención y soledad permiten formular preguntas sobre la experiencia sin convertirlas en un mismo procedimiento.

11. Cambiar la relación con una actividad

El capítulo sobre mindfulness propone dos caminos conceptuales hacia la satisfacción de necesidades. Uno consiste en reconocer información que facilita elecciones más congruentes. Otro consiste en relacionarse de manera diferente con una actividad que permanece igual. Esta segunda posibilidad resulta relevante para tareas ordinarias: la pregunta deja de ser únicamente cuál actividad elegir y pasa a incluir cómo se atiende y se interpreta mientras se realiza. Las autoras presentan los mecanismos explicativos como candidatos y advierten que muchos todavía han recibido más desarrollo teórico que comprobación directa.^[2]

La revisión relata un estudio de una tarea doméstica, lavar platos, tras instrucciones breves de atención receptiva. Frente a la condición sin instrucciones, se describieron mayor mindfulness de estado, más inspiración y menor nerviosismo. La comparación conserva una actividad concreta y unos resultados informados por participantes. En

otra tarea, caminar en una cinta, personas con baja motivación intrínseca para el ejercicio recibieron instrucciones de atender sensaciones corporales sin juzgarlas; se relataron mayor disfrute y afecto positivo, junto con menor esfuerzo percibido, respecto de la condición de control.^[2]

Estos ejemplos ayudan a entender qué significa cambiar la relación con una experiencia. La actividad exterior puede seguir siendo lavar o caminar, mientras se modifica la atención a sensaciones y significados. Sin embargo, el capítulo incorpora también un resultado que impide reducir la atención receptiva a un recurso para incrementar toda motivación. Una inducción de mindfulness redujo la motivación para realizar una tarea monótona en un estudio relatado. Las autoras consideran la posibilidad de que apareciera una elección de desengancharse, presentada como interpretación y no como mecanismo demostrado.^[2]

El no apego aporta una distinción adicional. La fuente lo describe como una actitud abierta y receptiva, con menor fijación en experiencias deseables y menor evitación de las indeseables. Esta disposición no significa que cualquier condición deba mantenerse o que una persona deje de valorar sus fines. Su contenido conceptual se refiere a cómo se relaciona con lo que siente y piensa. La revisión conecta esa apertura con satisfacción de necesidades, manteniendo separadas las asociaciones observadas y las propuestas sobre los procesos que podrían explicarlas.^[2]

Ejemplo hipotético. Durante una actividad cotidiana, alguien reconoce interés en un detalle que antes pasaba por alto; también puede advertir que la tarea carece de sentido para él y decidir reconsiderarla. La lectura editorial permite ambas respuestas. La atención ofrece información para la regulación, sin establecer de antemano que continuar sea siempre la decisión más autónoma. Esta idea resulta coherente con una autonomía definida por apropiación y congruencia, cuya evaluación requiere atender al motivo y al contexto.

12. Autonomía y relación dentro de una misma vida

La autonomía relacional ofrece un marco para situar los periodos a solas dentro de vínculos que importan. Arvanitis y Kalliris explican que una concepción de autoría de la propia vida debe considerar la constitución social del yo, las relaciones significativas y la contribución a la comunidad. Desde su lectura de la autodeterminación, las relaciones cálidas pueden nutrir las tendencias autónomas. La autonomía no exige construir una vida separada de los demás: puede expresarse en decisiones compartidas y en compromisos personalmente respaldados.^[3]

El capítulo sobre soledad sostiene que las experiencias autónomas a solas pueden complementar las experiencias de necesidades en interacción. Ese planteamiento permite estudiar transiciones: retirarse un rato, reconocer una prioridad y volver a conversar, o elegir una actividad solitaria dentro de una relación cercana. La calidad

del vínculo puede dar confianza para ese espacio, del mismo modo que una comprensión personal puede ayudar a participar con más congruencia. La exposición ofrece posibilidades de articulación; no afirma que todas las personas deban seguir una alternancia idéntica.^[1]

La revisión de mindfulness aporta una comparación empírica sobre relación. Recoge asociaciones entre atención receptiva y satisfacción en vínculos íntimos, así como investigaciones de programas con resultados sobre comunicación y conexión social. Estos hallazgos pertenecen a sus procedimientos y poblaciones. Su función conceptual aquí es mostrar que la atención a la experiencia puede implicar atender a otros. La conexión consigo mismo y la conexión interpersonal no constituyen extremos de una escala en la que aumentar una obligue a reducir la otra.^[2]

Ejemplo hipotético. Una persona elige pasar una tarde leyendo y acuerda encontrarse después con una amiga. El acuerdo puede sostener ambos intereses. Si se siente obligada a retirarse para demostrar independencia, o a renunciar a la lectura para merecer afecto, la pregunta por autonomía cambia. La comparación no identifica el motivo mediante la cantidad de contacto: examina cómo se respalda la elección y qué sentido adquiere dentro de la relación. El espacio personal tiene una trama interpersonal.

Esta base general resulta especialmente útil para el alcance de la monografía. Comprender que un tiempo a solas puede tener valor no lo convierte en una regla de aislamiento deportivo. El concepto permite distinguir privacidad, quietud, atención y vínculo, y preguntar por su combinación en cada contexto. Atribuir efectos sobre rendimiento o cohesión a una pauta de retirada exigiría evidencia específica. Aquí se conserva la comprensión conceptual de la experiencia, cuya diversidad aparece en los capítulos generales utilizados.

13. Qué pregunta responde cada evidencia

La fuerza de una conclusión depende de la pregunta y del procedimiento que la sostiene. En el capítulo de soledad, las entrevistas profundizan en significados y alimentan el marco conceptual; los diarios relacionan motivos y experiencias a lo largo de días; los experimentos permiten comparar condiciones concretas. Las autoras combinan esos materiales sin que cada diseño sustituya a los demás. Esta lectura permite valorar una descripción rica de experiencias y, al mismo tiempo, conservar qué relación causal se ha examinado y cuál sigue siendo una propuesta.^[1]

Procedimientos y referentes en las fuentes consultadas

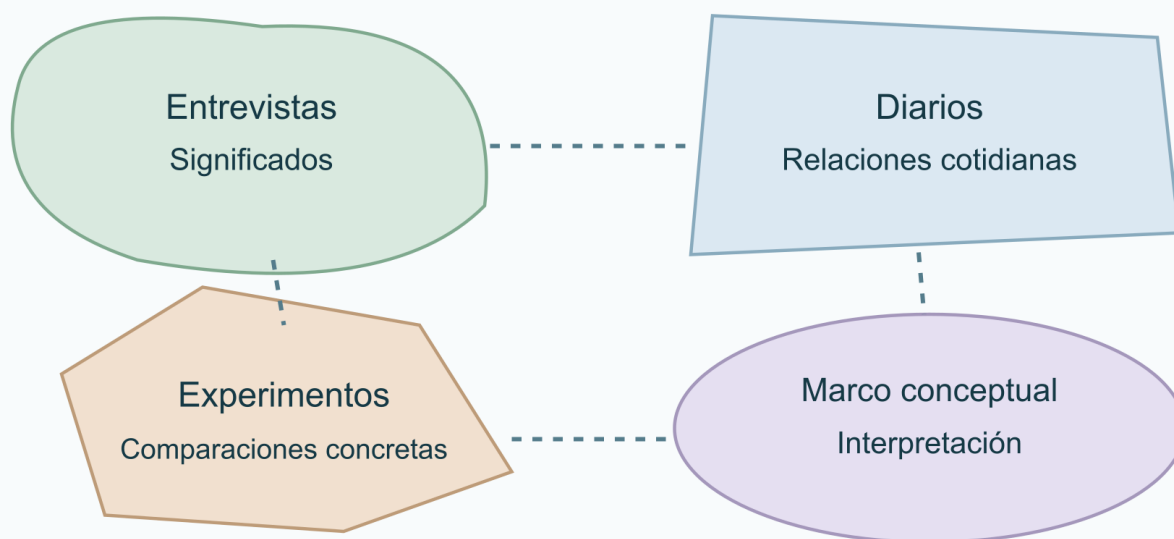
Material relatado	Qué aporta	Referente conservado
Treinta y seis entrevistas sobre soledad	Temas y significados de experiencias	Relatos de esa muestra; no porcentajes poblacionales
Diarios de una a dos semanas	Relaciones entre orientación, motivos y vivencias	Observaciones repetidas; no asignación de rasgos
Instrucciones de laboratorio para estar a solas	Comparación de apoyo y presión en una situación	Efectos pequeños relatados; conjunto de apoyos
Recuerdo de experiencias auténticas	Respuesta a evocar ocasiones con distinto significado	Tarea de recuerdo; no aislamiento prolongado
Estudios y programas de mindfulness	Atención receptiva, motivación y necesidades	Componentes y poblaciones de cada procedimiento

La revisión de mindfulness ofrece un segundo ejemplo de calibración. El metaanálisis relatado encuentra asociaciones de mindfulness como rasgo con motivación autónoma y una relación favorable en estudios de entrenamiento. El capítulo destaca heterogeneidad considerable entre tamaños de efecto y señala que la explicación de las diferencias requiere más investigación. En sus conclusiones, describe predominio de estudios correlacionales, basados en rasgos y autoinformes. La evidencia sustenta preguntas sobre una relación; su diversidad desaconseja convertir una síntesis en un efecto uniforme para cualquier práctica o persona.^[2]

También importa distinguir el estado de los trabajos citados. La bibliografía de soledad identifica una exposición experimental en un repositorio de prepublicaciones; la de mindfulness conserva datos inéditos y un manuscrito inédito para parte de sus ejemplos. Se mantienen esos estados tal como aparecen en el libro. Las referencias de esta monografía son los capítulos realmente consultados, cuyos relatos permiten describir estudios. No se añade una supuesta lectura independiente de los informes primarios ni se actualiza su estado editorial sin comprobarlo.^{[1][2]}

La comparación filosófica responde a otro tipo de pregunta: qué concepción del yo y de autonomía hace inteligible la integración de la experiencia. Arvanitis y Kalliris presentan supuestos que deben contrastarse empíricamente y reconocen el carácter indirecto del estudio del constructo. Su argumento no constituye un ensayo de eficacia de la soledad. La figura de evidencia representa territorios diferentes, entrevista, diario, comparación experimental y marco conceptual, con puentes que indican preguntas relacionadas. Las áreas no tienen un tamaño estadístico ni representan una jerarquía de valor.^[3]

Cada evidencia conserva su pregunta



EDUFISICA · Esquema conceptual original · Sin escala cuantitativa

Cada evidencia conserva su pregunta. Representación conceptual con ejemplos hipotéticos, sin escala ni datos cuantitativos. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Weinstein, Nguyen y Hansen (2023), capítulo 20; Beloborodova y Brown (2023), capítulo 8; Arvanitis y Kalliris (2023), capítulo 21. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Netta Weinstein, Thuy-vy Nguyen y Heather Hansen (2023); Polina Beloborodova y Kirk Warren Brown (2023); Alexios Arvanitis y Konstantinos Kalliris (2023).

14. Una lectura situada de la experiencia

Aplicar este marco para comprender una experiencia requiere conservar varias dimensiones a la vez. Primero, describir la situación de interacción. Después, atender al motivo para estar a solas y a la experiencia de volición, presión o conexión. Quietud, demandas y estructura ayudan a explicar las condiciones. La atención receptiva añade una pregunta sobre cómo se recibe la información interna y externa. Estas dimensiones forman una lectura conceptual; no son una puntuación diagnóstica ni un itinerario que todas las personas deban completar en ese orden. ^{[1][2]}

Ejemplo hipotético: una tarde disponible. Una persona disfruta leyendo, pero se exige terminar un número fijo de páginas para sentirse valiosa. Hay preferencia por una actividad solitaria y presión sobre cómo realizarla. La interpretación editorial distingue ambos aspectos en vez de clasificar toda la tarde como autónoma o controlada a partir de la conducta visible. Si decide modificar su propósito porque reconoce otro interés, esa decisión aporta nueva información sobre la regulación. La explicación se centra en el significado, no en un supuesto beneficio de acumular horas sin compañía.

Ejemplo hipotético: un rato impuesto. Una cancelación inesperada deja un periodo sin interacción. La persona inicialmente siente decepción y luego escoge preparar una comida que le apetece, mientras mantiene su deseo de encontrarse con alguien más tarde. El origen no elegido y la actividad posterior respaldada son aspectos compatibles de una misma experiencia. La tristeza inicial tampoco invalida por sí misma toda posibilidad de apropiación. El marco invita a distinguir momentos y motivos, conservando la relevancia del vínculo que se esperaba.

La noción de crecimiento personal cobra aquí un contenido preciso. Las autoras del capítulo de soledad proponen que la apertura a la experiencia puede facilitar comprensión e integración de valores, emociones y conducta. La fuente de mindfulness añade atención receptiva y menor fijación como posibles procesos; el capítulo filosófico aporta un yo que organiza experiencias dentro de un mundo social. La relación entre estas ideas constituye una síntesis editorial de bases generales. La comprensión se enriquece cuando el crecimiento se expresa como posibilidad situada, cuya realización y duración requieren evidencia propia.^{[1][2][3]}

La conclusión conceptual es que el tiempo a solas tiene una calidad que merece estudiarse. Las horas y la presencia física ofrecen parte de la descripción; los motivos, la apropiación y los vínculos completan preguntas diferentes. Una experiencia puede incluir descanso, inquietud, interés y reconocimiento sin ajustarse a una imagen ideal de serenidad. Leerla desde la autodeterminación permite examinar cómo se organiza ese conjunto y qué condiciones favorecen una participación congruente. El alcance conserva la diversidad de experiencias generales que los capítulos presentan, sin transformar un espacio personal en una obligación de apartarse.

Referencias bibliográficas

1. Weinstein, N., Nguyen, T.-v., & Hansen, H. (2023). With my self: Self-determination theory as a framework for understanding the role of solitude in personal growth. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 402–422). Oxford University Press.

Capítulo 20. With My Self: Self-Determination Theory as a Framework for Understanding the Role of Solitude in Personal Growth

2. Beloborodova, P., & Brown, K. W. (2023). Mindfulness and the satisfaction of basic psychological needs. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 187–199). Oxford University Press.

Capítulo 8. Mindfulness and the Satisfaction of Basic Psychological Needs

3. Arvanitis, A., & Kalliris, K. (2023). Philosophical perspectives on autonomy in self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 423–437). Oxford University Press.

Capítulo 21. Philosophical Perspectives on Autonomy in Self-Determination Theory

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