

Vitalidad subjetiva, agotamiento y florecimiento

La vitalidad subjetiva es la experiencia de energía positiva disponible; el agotamiento subjetivo describe drenaje, mientras fatiga, sobreentrenamiento y burnout deportivo conservan referentes, dimensiones y medidas propias.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Motivación, metas y autoconfianza

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 23 min · 4945 palabras de cuerpo

Resumen

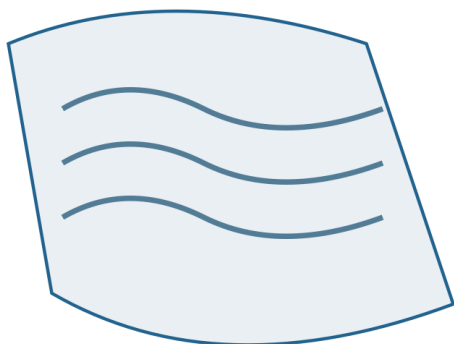
La vitalidad subjetiva describe sentirse vivo y disponer de energía positiva para actuar. Esta lectura precisa su diferencia con activación, esfuerzo corporal y agotamiento, y explica versiones y referentes temporales de sus medidas. Sitúa el florecimiento como un proceso más amplio que una sensación momentánea.

Contrasta casos de deporte y ejercicio con el capítulo sobre fatiga, sobreentrenamiento y burnout, conservando dimensiones, poblaciones y periodos. Los seguimientos deportivos permiten estudiar trayectorias y niveles de análisis, mientras la recuperación aparece como un marco propuesto de investigación. La evaluación combina registros identificados sin convertir una puntuación aislada en diagnóstico. Los ejemplos hipotéticos concretan esas distinciones y las agendas consultadas mantienen sus fechas y preguntas abiertas.

Palabras clave: vitalidad subjetiva; agotamiento; florecimiento; fatiga; burnout deportivo; recuperación; carga deportiva; medición

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/vitalidad-subjetiva-agotamiento-y-florecimiento.html>

Cansancio corporal y energía vivida describen ventanas distintas



Esfuerzo y respuesta corporal

Referente de fatiga



Vivacidad e iniciativa

Referente de vitalidad

Ejemplo conceptual de coexistencia; formas sin magnitudes ni criterio clínico.

Composición original que ilustra la coexistencia conceptual de esfuerzo corporal y vitalidad subjetiva. No muestra valores fisiológicos, tamaños de efecto ni una clasificación clínica. El atleta después de competir es un ejemplo explicativo de la fuente.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christina Frederick y Richard M. Ryan (2023); Robert C. Eklund y J. D. DeFreese (2021).

1. Vitalidad subjetiva: tener energía disponible para actuar

Frederick y Ryan definen vitalidad subjetiva como la experiencia de sentirse vivo y de disponer de energía para uno mismo. El referente es una experiencia consciente: cómo se siente la persona respecto de su energía y su disposición a involucrarse. La definición reúne vivacidad y disponibilidad, sin reducirlas a rapidez de movimiento o intensidad de esfuerzo. Alguien puede permanecer sentado y sentirse lleno de iniciativa; otra persona puede actuar intensamente mientras describe una vivencia de presión y desgaste. El concepto permite preguntar por ese contenido de la experiencia. ^[1]

Los autores sitúan la vitalidad dentro de la teoría de la autodeterminación como un indicador de bienestar y de participación de calidad. Consideran influencias físicas y psicológicas: sueño, salud y esfuerzo previo, junto con experiencias de autonomía, competencia y relación. Su explicación es organísmica, pues entiende a la persona como un sistema activo que organiza experiencias e intercambia con su ambiente. La energía subjetiva puede movilizarse, sostenerse o disminuir dentro de esos

intercambios. No describe un combustible mental que se pueda medir directamente como una reserva material. ^[1]

El capítulo señala que entusiasmo y vivacidad expresan algo más específico que activación. La ansiedad, el pánico o la ira también pueden acompañarse de activación intensa, pero su significado experiencial difiere de sentir energía positiva disponible. Distinguirlos importa cuando una persona informa que está acelerada: esa palabra podría describir tensión, interés o ambas cosas. La pregunta sobre vitalidad se dirige a cómo vive su energía, además de a cuánto se activa su cuerpo. Los autores relacionan el concepto con la energía tranquila descrita por Thayer. ^[1]

[Inferencia] En una situación hipotética, una estudiante termina una actividad que eligió y en la que aprendió algo importante. Se siente cansada y, al mismo tiempo, con ganas de compartir lo aprendido. Otra termina una actividad físicamente menos exigente y se siente apagada porque participó bajo presión. Las escenas ilustran referentes distintos de experiencia, sin asignar puntuaciones. Preguntar por cansancio y por vitalidad permitiría conocer ambas vivencias, en lugar de traducir de antemano cualquier esfuerzo en pérdida de energía subjetiva.

2. El esfuerzo corporal y la energía subjetiva pueden coexistir

Frederick y Ryan explican que factores físicos y psicológicos no producen efectos meramente aditivos. Su ejemplo de un atleta después de completar una competición importante permite reconocer agotamiento corporal junto con vivacidad vinculada a autonomía, competencia y relación. Lo presentan como una situación ilustrativa del marco. El contraste muestra por qué una experiencia positiva no equivale a ausencia de esfuerzo y por qué un cuerpo descansado tampoco informa de todo lo que la persona siente. El concepto conserva la interacción entre experiencia corporal y significado de participar. ^[1]

La distinción también afecta a la palabra energía. En fisiología puede referirse a procesos de suministro y utilización de recursos para realizar trabajo. En vitalidad subjetiva designa energía experimentada como disponible. Frederick y Ryan plantean mecanismos fisiológicos y neurológicos como preguntas de investigación, y no equiparan un autoinforme con una medida de glucosa, cortisol o funcionamiento cardiovascular. Que ambas dimensiones puedan relacionarse no vuelve intercambiables sus indicadores. Un resultado sobre disponibilidad metabólica y una respuesta sobre vivacidad corresponden a registros diferentes. ^[1]

Eklund y DeFreese sitúan la fatiga deportiva como una respuesta relativamente aguda a demandas de entrenamiento y competición. Consideran autopercepciones, respuestas del sistema nervioso autónomo, desempeño y funcionamiento bioquímico. Esa descripción permite reconocer que la evaluación de fatiga reúne más información que una pregunta sobre entusiasmo. La carga realizada y la respuesta del atleta

necesitan identificarse con sus propios referentes. Una experiencia de energía positiva puede coexistir con señales de fatiga, sin que aquella convierta en irrelevantes los otros registros. ^[3]

[Inferencia] Un ejemplo hipotético diferencia tres informes después de una sesión: la atleta describe esfuerzo muscular, una prueba registra una ejecución determinada y un autoinforme recoge vivacidad. Cada registro aporta una pieza de la experiencia deportiva. Si la atleta disfruta y se siente viva, el dato habla de su energía subjetiva; si su ejecución cambió, ese cambio requiere estudiar la tarea y las condiciones. Mantener las piezas identificadas hace posible examinar sus relaciones. La figura representa dos ventanas de experiencia, sin representar niveles fisiológicos ni establecer un criterio para decidir cuánto debe entrenar una persona.

3. Florecer no se reduce a sentirse con energía en un momento

Martela diferencia eudaimonía como manera de vivir y bienestar como experiencia que puede acompañarla. Dentro de la perspectiva que presenta, importa qué motivos y actividades organizan la vida, además de cómo se siente la persona. La vitalidad aparece entre los indicadores subjetivos de bienestar, junto con afecto, satisfacción y significado. Su lugar es el de una experiencia relevante dentro de un proceso más amplio. Un momento de vivacidad informa de cómo se vive ese momento; la evaluación de una manera de vivir incorpora actividades, condiciones y consecuencias. ^[2]

El autor organiza la interpretación mediante efectos inmediatos, sostenibilidad personal y consecuencias sociales. Una actividad puede ser agradable ahora y tener consecuencias distintas con el tiempo; una práctica puede beneficiar a quien la realiza y afectar a otras personas de otra manera. El florecimiento requiere por eso un horizonte que supere la sensación de una sesión. En este artículo, ese marco permite precisar el alcance de vitalidad, sin convertir una puntuación favorable en una certificación de vida buena o en una valoración moral del participante. ^[2]

Martela incluye condiciones institucionales y sociales que apoyan o dificultan motivos, actividades y satisfacción de necesidades. La posibilidad de vivir bien no queda enteramente en la decisión individual. Horarios, oportunidades, relaciones y recursos forman parte de las condiciones en las que una persona puede actuar. Frederick y Ryan, por su parte, describen vitalidad como una experiencia sensible a influencias internas y externas. Ambas perspectivas mantienen una pregunta común por el ambiente, aunque eudaimonía y vitalidad poseen referentes y amplitudes distintos. ^{[2][1]}

Esta diferencia es útil al interpretar un resultado de bienestar deportivo. El capítulo de Eklund y DeFreese atiende a respuestas biopsicosociales a entrenamiento y competición. La vitalidad permite describir energía vivida; las medidas de fatiga, burnout o desempeño describen otros aspectos. Reunirlos amplía información sobre participación, pero no sustituye sus definiciones. En un estudio, cada resultado necesita una pregunta propia y un periodo de observación. La interpretación puede reconocer una experiencia favorable sin afirmar que todos los ámbitos del funcionamiento de una persona mejoraron. ^{[1][3]}

4. La escala de vitalidad: versiones y referente temporal

Frederick y Ryan presentan la Subjective Vitality Scale, o SVS, como una medida de autoinforme del constructo. El capítulo describe seis estudios iniciales de validación y una versión original de siete reactivos. Esos trabajos examinaron relaciones con indicadores psicológicos y físicos, diferencias entre grupos y cambios a lo largo del tiempo. La evidencia de validación se dirige al significado de las respuestas y a sus relaciones esperadas. No convierte cualquier uso de una escala en una medición adecuada, con independencia de población, idioma o forma de administración. ^[1]

La revisión muestra cambios de composición. Una versión de seis reactivos retiró el único enunciado formulado negativamente; una versión de cinco retiró además un contenido relacionado con anticipar cada nuevo día. Los autores explican que este último se acercaba más a optimismo que a energía. En el capítulo de 2023 recomiendan la versión de cinco, a partir de trabajos de traducción y validación que reseñan. La elección refleja una cuestión conceptual y psicométrica: qué contenidos representan mejor el constructo que se quiere conocer. ^[1]

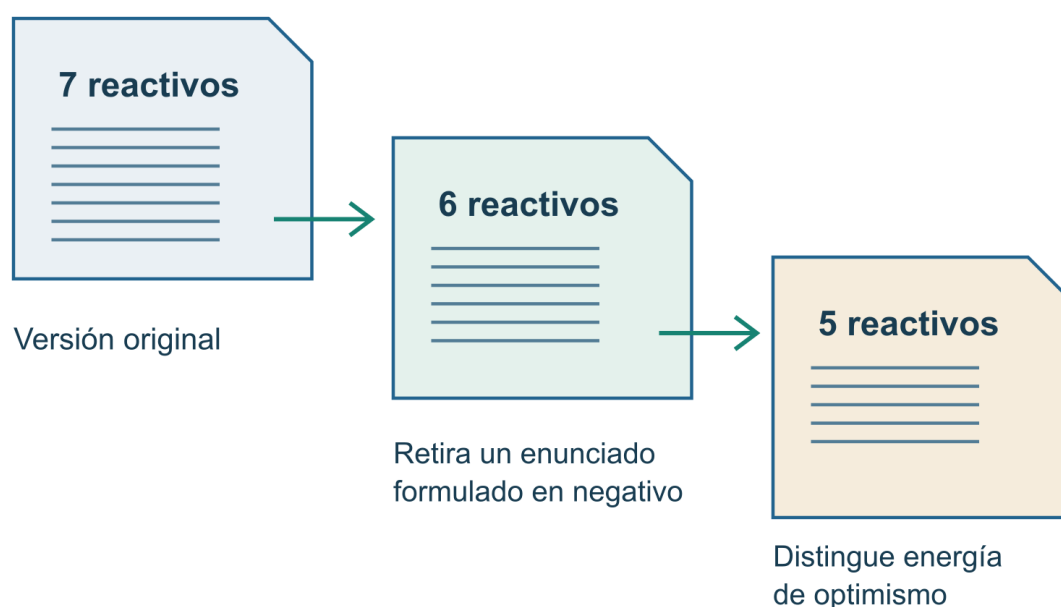
La medida puede referirse a una tendencia general o al estado presente. Las instrucciones y pequeños cambios de redacción permiten preguntar por cómo una persona se siente habitualmente o en ese momento. Las dos respuestas conservan el mismo concepto, con ventanas temporales diferentes. Una puntuación sobre el estado después de entrenar no describe por sí sola la vitalidad habitual. Para comparar registros, hace falta identificar qué se pidió recordar y en qué momento se respondió. El propio capítulo distingue variación entre personas y fluctuación dentro de una persona. ^[1]

Las traducciones reseñadas también conservaron decisiones específicas. El capítulo menciona la versión de seis en poblaciones de lengua francesa, árabe y española, mientras los trabajos con poblaciones japonesas, de Singapur y alemanas favorecieron la versión de cinco. La coincidencia en el nombre de la escala no borra diferencias de composición. Describir qué versión se empleó permite reconocer la medida y comparar sus contenidos. La evidencia de una traducción se sitúa en las

poblaciones examinadas, junto con el referente temporal y el propósito de la evaluación. ^[1]

[Inferencia] Un ejemplo hipotético contrapone un registro antes y después de una sesión con otro sobre la experiencia general de las últimas actividades. El primero pregunta por un cambio próximo; el segundo reúne una referencia más amplia. Si se mezclan sin identificar su ventana, un resultado puede parecer contradictorio cuando responde a preguntas diferentes. La figura explica la evolución de versiones mediante documentos y contenidos retirados. No reproduce los reactivos ni crea una escala nueva. Las versiones y sus usos deben conservarse como parte de la descripción de la medida, junto con población, lenguaje e instrucciones.

Cambiar una versión también cambia qué contenido se representa



Esquema original de revisiones de la escala descritas por Frederick y Ryan en 2023. Resume composición y precisión conceptual; no reproduce reactivos ni constituye un instrumento de evaluación. La recomendación de cinco corresponde al capítulo consultado.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christina Frederick y Richard M. Ryan (2023).

5. Vitalidad y agotamiento subjetivo: investigar dos experiencias

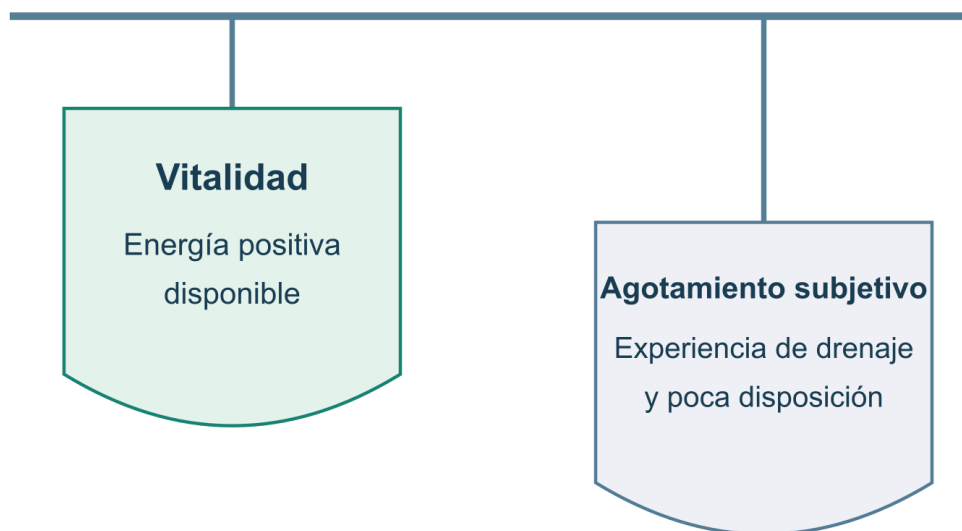
El capítulo de Frederick y Ryan propone examinar vitalidad y depletion, aquí denominado agotamiento subjetivo, mediante un enfoque de doble proceso. La idea acompaña la distinción entre satisfacción y frustración de necesidades: los procesos relacionados con funcionamiento favorable pueden diferir de los relacionados con malestar y defensa. En vez de asumir que una sola puntuación describe ambas experiencias, la investigación puede recoger cómo se siente la energía positiva y cómo se vive la pérdida de disposición o el drenaje. El capítulo señala una posible independencia, y no una polaridad necesaria. ^[1]

Los autores presentan una medida de seis reactivos divididos entre vitalidad y agotamiento. Describen estudios preliminares, principalmente transversales o longitudinales de corta duración, y consideran prometedor el enfoque. Ese grado de desarrollo importa: una propuesta con evidencia inicial no tiene el mismo alcance que una conclusión asentada para toda población. La ventana temporal también queda identificada. En la presentación del capítulo, las instrucciones pueden referirse al mes previo o al momento actual, según se busque una experiencia más general o un estado. ^[1]

Tratar dos dimensiones permite formular preguntas más precisas sobre sus relaciones. Una medida de energía positiva puede cambiar sin que todas las experiencias de drenaje cambien en la misma proporción. También puede haber diferencias de contexto, periodo o significado de respuesta. El interés está en estudiar esas combinaciones, en vez de definir las mediante la inversión automática de una puntuación. Los autores las vinculan con dinámicas de necesidades y mantienen la propuesta abierta a desarrollo. La interpretación necesita evidencias sobre qué captan las subescalas y cómo se relacionan en la población observada. ^[1]

[Inferencia] En una escena hipotética, una participante conserva interés e iniciativa para una actividad, mientras describe desgaste en otra parte de su rutina. Otra se siente poco entusiasmada, pero no informa una experiencia intensa de drenaje. Las escenas muestran por qué puede ser útil separar preguntas y contextos. No establecen perfiles clínicos ni categorías de personas. La figura utiliza dos elementos independientes para representar las experiencias: cada uno mantiene su propio referente. Su relación debe conocerse mediante datos, sin deducirla de que las palabras parezcan opuestas en el lenguaje cotidiano.

Dos dimensiones permiten preguntar por experiencias propias



Propuesta de doble proceso con evidencia inicial; la relación se investiga.

Composición original de dos referentes experienciales, basada en la propuesta de doble proceso. La posición y el tamaño tienen función gráfica: no representan puntuaciones, frecuencia ni independencia demostrada para toda población. La evidencia de la medida descrita en 2023 es preliminar. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christina Frederick y Richard M. Ryan (2023).

6. El significado de la regulación también participa en la experiencia de energía

Frederick y Ryan relacionan vitalidad con satisfacción de autonomía, competencia y relación. Su explicación considera que actuar con voluntad, experimentar capacidad y conectar con otras personas puede acompañar energía disponible. Las necesidades se estudian junto con factores físicos, sin reemplazarlos. La calidad de regulación aporta una pregunta sobre el significado de hacer una actividad: si la persona participa con sentido de elección y aceptación o con presión interna o externa. Ese significado puede diferir aun cuando la acción visible sea semejante. ^[1]

La revisión compara este planteamiento con investigaciones sobre agotamiento del yo. El modelo de recurso limitado sitúa la voluntad como una reserva que se consume mediante autocontrol; la perspectiva de autodeterminación considera vitalidad en un sistema abierto y dinámico. Los autores reconocen controversia sobre la fiabilidad de los efectos de agotamiento del yo. Presentan experimentos en los que autonomía y control modificaron experiencias y desempeño en tareas particulares. Mantener esa

controversia y la tarea evita convertir la discusión en una ley sobre toda decisión o toda forma de esfuerzo. ^[1]

Uno de los experimentos reseñados pidió evitar pensar en un oso blanco mientras se escribían pensamientos durante cinco minutos. Después se recogieron medidas de motivación y vitalidad y se realizó una tarea de inhibición de respuesta. Los participantes en una condición de apoyo a autonomía informaron más vitalidad y tuvieron mejor ejecución que los de una condición controladora. El ejemplo corresponde a una manipulación y a unos resultados de laboratorio. Aporta información sobre una condición específica, con un referente distinto de entrenar o competir en deporte. ^[1]

La comparación conceptual ayuda a comprender por qué esfuerzo voluntario y esfuerzo vivido como coerción merecen describirse por separado. La pregunta no consiste únicamente en cuánto trabajo se realizó. También interesa cómo se organizó la participación y qué significado tuvo para quien actuó. En los estudios deportivos del mismo capítulo, esa cuestión se aborda mediante motivos, necesidades y ambientes percibidos. Los datos deportivos añaden un contexto explícito para examinar las relaciones. Los experimentos generales conservan su aportación al marco, con sus propias tareas y condiciones. ^[1]

7. Vitalidad en deporte y ejercicio: qué muestran los casos reseñados

La revisión de Frederick y Ryan incluye jóvenes deportistas, estudiantes de Educación Física, atletas individuales y de equipo y personas adultas que realizan ejercicio. En un diario con jóvenes gimnastas se recogió vitalidad antes y después de practicar. Dentro de cada participante, la vitalidad se relacionó negativamente con amotivación y positivamente con motivación intrínseca. El nivel de análisis importa: el caso sigue cambios de una persona, en vez de limitarse a comparar quién informa una puntuación mayor. Su contenido permite examinar cómo se acompañan experiencias durante la práctica. ^[1]

Otro caso con jóvenes futbolistas recogió percepciones de clima, necesidades y vitalidad. Los jugadores con puntuaciones más altas describían un clima de dominio y mayor autonomía y motivación intrínseca. El capítulo también señala las necesidades como predictores de vitalidad. Se trata de relaciones entre medidas en la muestra reseñada. El resultado aporta soporte deportivo a la pregunta sobre energía vivida dentro del ambiente de participación, sin establecer que un comentario aislado del entrenador determine la experiencia de cada jugador. ^[1]

En participantes de centros de ejercicio, el capítulo describe registros anteriores y posteriores a un programa de doce semanas. Autonomía y competencia se

relacionaron con vitalidad al inicio; sólo competencia lo hizo en el segundo registro. Los aumentos de ambas necesidades a lo largo del periodo correspondieron a aumentos de vitalidad. La diferencia entre relaciones en cada momento y cambios durante el periodo evita resumir el estudio con una única asociación. El referente temporal forma parte del hallazgo, además de las variables consideradas. ^[1]

La revisión incluye también atletas universitarios seguidos durante una temporada competitiva y participantes adultos de otros contextos. En los universitarios, satisfacción de autonomía y relación con el entrenador fueron predictores de vitalidad. En personas adultas con artritis reumatoide, una experiencia mayor de vitalidad se relacionó con mejor funcionamiento físico y menor percepción de fatiga. Estos grupos conservan diferencias de actividad, edad y condición de salud. La utilidad de leerlos juntos está en reconocer preguntas compartidas y condiciones específicas, en lugar de reunirlos como si describieran un único efecto para todos los deportistas. ^[1]

8. Sueño, entorno y vida cotidiana amplían las condiciones de la experiencia

Frederick y Ryan presentan vitalidad como una experiencia relacionada con factores físicos y psicológicos de la vida cotidiana. Su revisión de sueño señala relaciones entre calidad del descanso, necesidades y energía durante el día. En un estudio con personas mayores, mindfulness y calidad del sueño se correlacionaron con vitalidad; el modelo de relaciones incluyó eficiencia del sueño y funcionamiento diurno. Es un caso de la población y el análisis descritos. La información muestra que la energía vivida no queda circunscrita al tiempo de una actividad deportiva. ^[1]

La naturaleza también aparece como contexto de investigación. El capítulo reseña estudios con espacios exteriores y representaciones visuales de ambientes naturales, y considera actividad física e interacción social al interpretar resultados. Sin embargo, al comparar caminatas en entornos suburbanos y forestales, reconoce que todavía se necesita investigar si la naturaleza añade un efecto consistente a la energía asociada al ejercicio. El contraste evita convertir la palabra exterior en una condición uniforme. Los espacios, la actividad realizada y la manera de evaluarlos forman parte de cada caso. ^[1]

La revisión laboral examina claridad de roles, apoyo social y satisfacción de necesidades. Estas variables aportan una comparación general de cómo obligaciones y relaciones pueden acompañar energía o drenaje. El contexto sigue siendo trabajo, con medidas e interacciones propias. Para el deporte, los casos de entrenamiento y competición de las fuentes asignadas ofrecen una referencia explícita. La comparación entre dominios permite formular preguntas sobre organización y

experiencia, mientras la transferencia de un resultado necesita comprobar su pertinencia en el nuevo escenario. ^[1]

[Inferencia] En una semana hipotética, una atleta cambia de horario académico, duerme de otra manera y afronta una actividad deportiva que valora. Al describir su vitalidad, podría estar informando de una combinación de experiencias que atraviesa varios momentos del día. Un estudio tendría que identificar periodo, actividad y condiciones relevantes para interpretar el registro. El ejemplo invita a conocer qué estaba viviendo la persona cuando respondió. Esa descripción amplía el contexto de una puntuación sin atribuir cada cambio a una sola causa ni ofrecer un programa de sueño, exposición a naturaleza o tratamiento de fatiga.

9. Fatiga y sobreentrenamiento: respuestas con otros referentes

Eklund y DeFreese consideran fatiga, sobreentrenamiento y burnout como resultados biopsicosociales relacionados, pero diferentes. La fatiga es la respuesta más aguda y transitoria de las tres. Puede ser una respuesta esperada a entrenamiento y competición, y su seguimiento incluye experiencia del atleta y medidas de funcionamiento. El agotamiento subjetivo del capítulo de vitalidad pregunta por energía vivida; la fatiga deportiva añade el referente de demandas y respuestas al entrenamiento. Las palabras pueden solaparse al hablar, por lo que la interpretación requiere explicar qué constructo se está evaluando. ^{[3][1]}

Los autores definen sobreentrenamiento mediante un desequilibrio entre entrenamiento y recuperación. Describen el síndrome de sobreentrenamiento con disminuciones de desempeño y sensación de agotamiento que pueden persistir aun cuando se reduce carga o se introducen periodos de descanso. Señalan respuestas sistémicas desadaptativas al estrés crónico de entrenamiento y la influencia posible de estresores psicosociales. Esa caracterización tiene más contenido que sentirse cansado después de una sesión. Incluye persistencia, funcionamiento y una relación con demandas y recuperación que necesitan evaluación específica. ^[3]

El capítulo diferencia además el trabajo intensificado que busca reducciones de desempeño a corto plazo para producir adaptaciones posteriores, y su exceso. La existencia de una disminución temporal no define por sí sola un síndrome. Importan la finalidad, la trayectoria y las respuestas observadas. Esa distinción sirve aquí para precisar lenguaje; el texto no proporciona un umbral para decidir cuánto esfuerzo es adecuado para un atleta. La carga y la recuperación pertenecen a una evaluación deportiva con sus propios datos, además de la energía percibida. ^[3]

La figura presenta tres referentes: respuesta aguda a demandas, persistencia de dificultades vinculadas con desequilibrio y experiencia cognitiva y afectiva de

burnout. Los dispone como preguntas paralelas, sin dibujar una secuencia inevitable entre ellos. Eklund y DeFreese reconocen dificultades para diferenciarlos y solicitan definiciones y medidas más claras. Por ello, una puntuación baja de vitalidad no identifica cuál de esos procesos está presente. El contraste conceptual permite saber qué información falta: periodo, carga, recuperación, desempeño y significado de participar, según la pregunta formulada. ^{[3][1]}

Tres referentes se estudian sin dibujar una progresión inevitable



Trazos ilustrativos sin duración cuantificada; no son un algoritmo diagnóstico.

Comparación conceptual original de los referentes del capítulo deportivo. Los trazos no son datos temporales y no establecen una secuencia causal. La caracterización sirve para formular preguntas y conservar dimensiones, sin asignar diagnósticos. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert C. Eklund y J. D. DeFreese (2021).

10. Burnout deportivo: agotamiento, logro y devaluación

Eklund y DeFreese describen burnout deportivo como un síndrome cognitivo y afectivo con dimensiones de agotamiento emocional y físico, reducción del sentido de logro y devaluación del deporte. El concepto incluye cómo se vive la participación y cómo cambia su valor, además de cansancio. La devaluación se refiere a la relación con la actividad; el logro reducido se refiere a la experiencia de conseguir o progresar. Separar esas dimensiones vuelve más precisa la interpretación que usar agotamiento para nombrar cualquier respuesta desfavorable. ^[3]

El capítulo señala que carga de entrenamiento puede contribuir, pero que burnout también puede aparecer en su ausencia. Da importancia a las respuestas

individualizadas al estrés psicosocial crónico en entrenamiento y competición. Por eso no lo define únicamente mediante volumen de trabajo físico. La relación con presiones, conflictos, apoyo y experiencia motivacional permite formular otras preguntas sobre el contexto. Esta lectura amplía la atención a condiciones de participación, sin deducir la presencia del síndrome de un único episodio de desacuerdo o de una sesión difícil. [3]

Los autores utilizan principalmente el marco de estrés psicosocial y afrontamiento de Smith. Presentan burnout como una posible respuesta a exposición prolongada a demandas, e incorporan diferencias en motivación, apoyo social y personalidad. También mencionan perspectivas sobre identidad, control y necesidades, que consideran compatibles en aspectos importantes. El foco del marco está en una trayectoria de experiencia y respuesta. Su utilidad para este contraste consiste en distinguir burnout de fatiga aguda y de respuestas sistémicas al entrenamiento, aunque exista territorio compartido. [3]

La evaluación del síndrome necesita conservar esas dimensiones. El Athlete Burnout Questionnaire, o ABQ, aparece en el capítulo como un instrumento con evidencia de validez y fiabilidad utilizada en investigación. Esa evidencia corresponde a una medida del constructo, y no equivale a establecer criterios clínicos a partir de su nombre. La fuente de 2021 señala que no contaba con criterios de diagnóstico clínico para burnout del atleta. Aquí se conserva ese límite temporal, sin declarar el estado actual de criterios ni utilizar puntuaciones como diagnóstico. [3]

[Inferencia] Una escena hipotética distingue dos relatos: una deportista se siente cansada tras esforzarse y mantiene el sentido de participar; otra describe desgaste persistente, pérdida del valor de la actividad y sensación de no avanzar. Las experiencias merecen preguntas diferentes. La escena no clasifica a las personas: concreta por qué periodo, dimensiones y contexto aportan información que la palabra cansancio deja abierta.

11. Los seguimientos deportivos conservan personas, periodos y dimensiones

Eklund y DeFreese reseñan un estudio prospectivo con 465 atletas universitarios de natación y saltos y de atletismo. Se siguieron relaciones entre apoyo social, interacciones negativas, burnout y satisfacción vital durante una temporada, considerando estrés, motivación y factores disposicionales. El apoyo fue un predictor inverso de burnout y las interacciones negativas fueron un predictor positivo a lo largo del tiempo. El caso aporta información sobre una trayectoria y una población explícita. El resultado predictivo mantiene su diferencia respecto de manipular experimentalmente una condición de relación. [3]

Otro seguimiento incluyó 141 atletas jóvenes de academias deportivas, con tres registros durante seis meses de entrenamiento activo. El estudio examinó perfeccionismo, motivación y burnout. La motivación autónoma medió la relación negativa de esfuerzos perfeccionistas con burnout tanto entre participantes como dentro de ellos. La motivación controlada medió la relación positiva de preocupaciones perfeccionistas sólo entre participantes. Conservar ambos niveles evita transformar el resultado en una única regla sobre una persona: las diferencias entre atletas y sus propios cambios no produjeron el mismo patrón en todo el análisis. [3]

El capítulo describe también una muestra inicial de 895 adolescentes franceses que practicaban balonmano, seguida mediante registros al inicio, a mitad y al final de dos años. Se examinaron trayectorias de dimensiones de burnout y aparecieron patrones diferentes, algunos vinculados con género. La lectura destaca la necesidad de considerar edad y género al estudiar desarrollo. El diseño mantiene una ventana y unas dimensiones concretas; no permite deducir una trayectoria uniforme para todo atleta adolescente ni sustituye el seguimiento de experiencias individuales. [3]

La comparación de casos muestra cómo periodo, población y nivel de análisis aportan contenido al resultado. Una asociación entre apoyo y burnout durante una temporada, una relación mediada de perfeccionismo y una trayectoria de dimensiones durante dos años responden a preguntas distintas. Eklund y DeFreese proponen diseños más sistemáticos para comparar desarrollo y ventanas de evaluación. La propuesta tiene un fin concreto: comprender qué cambia y cuándo, conservando factores de carga, experiencia y contexto. La vitalidad podría aportar otra medida de experiencia, pero su incorporación requiere definir la pregunta, en lugar de asumir que ya estuvo incluida en esos estudios. [3][1]

12. Recuperación como marco de investigación, más allá de tomar descanso

Eklund y DeFreese proponen ciencias de la recuperación como un marco capaz de conectar investigación sobre fatiga, sobreentrenamiento y burnout. Describen recuperación mediante procesos activos, fisiológicos y psicológicos, dirigidos a restaurar condiciones de funcionamiento del atleta. La propuesta supera la idea de que recuperar equivale únicamente a dormir o dejar de entrenar. Reúne una pregunta por la respuesta biopsicosocial y por sus condiciones. En el capítulo, la incorporación de burnout a este marco constituye un paso conceptual posible, con trabajo empírico pendiente. [3]

La distinción entre carga externa e interna ayuda a organizar ese trabajo. La externa corresponde a lo realizado por el atleta, con independencia de cómo respondió; la interna corresponde a la exigencia fisiológica resultante. Los autores proponen

combinar autoinformes con indicadores del sistema nervioso autónomo, desempeño físico y funcionamiento bioquímico. Cada indicador aporta una referencia específica. El contenido no supone que todos deban emplearse en toda situación, ni que exista un marcador único que explique simultáneamente fatiga, burnout y energía subjetiva. [3]

La propuesta también conserva aspectos sociales. Apoyo, interacciones negativas y conflictos con compañeros, entrenadores o padres aparecen como posibles puntos de intervención a partir de relaciones observadas. Los autores comparan además áreas de la experiencia laboral, como carga, control, reconocimiento, comunidad, justicia y valores, con posibilidades deportivas todavía necesitadas de estudio. Esa comparación mantiene su carácter propositivo. Su interés está en precisar condiciones que podrían investigarse, sin trasladar automáticamente un programa laboral ni afirmar que sus efectos deportivos fueron demostrados. [3]

[Inferencia] En un registro hipotético de seguimiento, se podrían describir trabajo realizado, respuesta física, experiencia de agotamiento y significado de participar durante un periodo. La organización permitiría reconocer coincidencias y diferencias entre medidas. Si una cambia y otra permanece, el patrón ofrece una pregunta sobre procesos. Si todas cambian, todavía importa qué antecedió al cambio y qué condiciones variaron. Este ejemplo muestra una función de integrar registros dentro de investigación. El capítulo mantiene como cuestión abierta qué combinaciones y estrategias producirían resultados seguros y efectivos en poblaciones deportivas.

13. Medir relaciones y evaluar intervención son tareas diferentes

El capítulo deportivo plantea cómo evaluar eficacia, seguridad y efectividad de intervenciones fundamentadas en teoría. Eklund y DeFreese consideran que la investigación de intervención sobre estas respuestas necesitaba desarrollo en la agenda de 2021. Proponen seguir resultados de fatiga, sobreentrenamiento y burnout junto con medidas pertinentes de recuperación. La condición de propuesta importa: los predictores conocidos ayudan a elegir preguntas, pero su presencia en un modelo no demuestra que modificarlos produzca el resultado deseado. La evaluación requiere conocer lo que se hizo y qué se observó. [3]

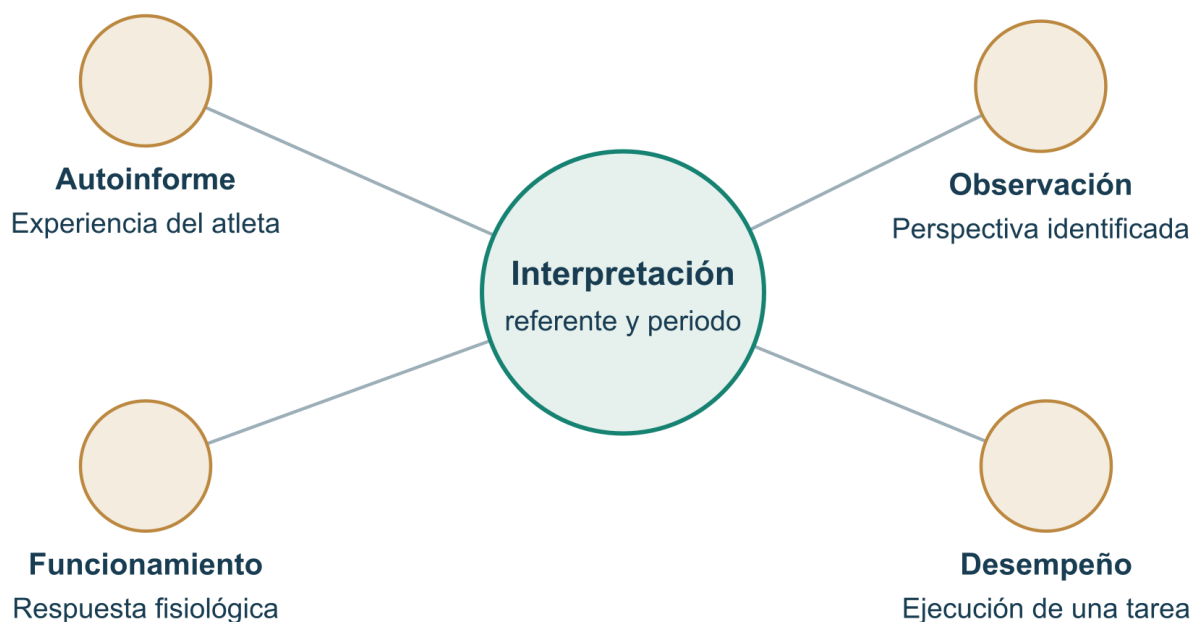
Los autores recomiendan triangular autoinformes con información de otros observadores de salud psicosocial deportiva, entre ellos profesionales de medicina del deporte, entrenadores y padres. También consideran oportunidades de medidas fisiológicas. La triangulación significa reunir perspectivas identificadas; no convertir una impresión ajena en la experiencia propia del atleta. Cada fuente necesita un referente, un momento y una función dentro de la pregunta. La figura representa registros que convergen para interpretación, conservando la identidad de sus

aportaciones. No asigna una jerarquía universal ni establece un algoritmo diagnóstico. [3]

Las ventanas temporales son otro componente de evaluación. El capítulo señala que estudios previos empleaban intervalos y cantidades de registros muy diferentes. Propone planificar temporadas, periodos sin competición y transiciones de entrenamiento, y considera que un estudio de varios años necesita más que una sola medida anual. Esa discusión permite comprender por qué la secuencia de observación forma parte del significado de un resultado. Una valoración al final de una sesión y una trayectoria a través de temporadas estudian cambios de amplitud distinta. [3]

Frederick y Ryan aportan la misma precisión desde la medida de vitalidad: estado actual, referencia habitual y experiencias de agotamiento tienen instrucciones y contenidos propios. Incorporar energía subjetiva a una evaluación deportiva exige indicar cuál de esas preguntas se formula. Si un programa mide vitalidad y participación, ambos resultados deben conservarse; si mide burnout, la interpretación necesita sus dimensiones. La combinación puede enriquecer información, siempre que cada cambio siga identificado. De ese modo se puede estudiar si una experiencia favorable acompaña otros resultados, en vez de definirlos como si fueran equivalentes. [1][3]

Integrar evidencia conserva la identidad de cada registro



El esquema organiza fuentes; no asigna pesos ni convierte una medida en diagnóstico.

Esquema original de triangulación propuesto a partir del capítulo de Eklund y DeFreese. Los nodos distinguen autoinforme, observación, funcionamiento y desempeño. Las conexiones expresan integración para una pregunta, sin pesos, causalidad o algoritmo clínico.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Christina Frederick y Richard M. Ryan (2023); Robert C. Eklund y J. D. DeFreese (2021).

14. Leer energía y agotamiento con un referente concreto

Las fuentes permiten organizar la lectura alrededor de cuatro preguntas. Primero, qué experiencia o respuesta se intenta conocer: vitalidad, agotamiento subjetivo, fatiga, sobreentrenamiento o burnout. Segundo, en qué periodo se recoge: ahora, habitualmente, durante una sesión o a lo largo de temporadas. Tercero, de quién y mediante qué registro procede la información. Cuarto, qué relación se estudia con demandas, motivos, necesidades o funcionamiento. Las preguntas identifican el contenido del dato y dejan visibles las diferencias entre constructos relacionados. [1][3]

La vitalidad se refiere a energía positiva disponible; el agotamiento subjetivo explora una experiencia de drenaje que el capítulo propone estudiar por separado. La fatiga deportiva conserva una referencia a demandas y respuestas relativamente agudas. El sobreentrenamiento se organiza alrededor de desequilibrio y respuestas persistentes; burnout incluye agotamiento, logro y devaluación dentro de experiencia psicosocial. Las definiciones ayudan a escoger preguntas y medidas pertinentes. La

interpretación gana precisión cuando evita emplear una misma palabra para todos esos contenidos sin explicar qué significa. ^{[1][3]}

Martela sitúa vitalidad entre experiencias subjetivas relevantes para una manera de vivir que también requiere considerar actividades, condiciones y consecuencias personales y sociales. Ese contexto amplía el sentido de florecimiento sin convertirlo en otro nombre para sentirse animado. Frederick y Ryan muestran una experiencia sensible a factores físicos y psicológicos; Eklund y DeFreese mantienen otras respuestas biopsicosociales y preguntas de seguimiento deportivo. La combinación conserva aportaciones distintas: cómo se vive la energía, cómo se responde a demandas y cómo se organiza una participación que tiene significado dentro de la vida. ^{[2][1][3]}

[Inferencia] Una escena hipotética final reúne esfuerzo, interés y relación con la actividad. Una atleta termina cansada, se siente viva y considera que aprendió; otra informa poca iniciativa después de semanas difíciles y describe pérdida de valor de participar. Comprender cada experiencia exige escuchar qué dice, situar el periodo y conocer condiciones. Las palabras permiten empezar la indagación, no completarla. La contribución de esta lectura consiste en hacer reconocibles esos referentes y mostrar qué evidencias aportarían información sobre ellos. Ninguna puntuación aislada sustituye el conjunto de preguntas que define una experiencia deportiva concreta.

Referencias bibliográficas

1. Frederick, C., & Ryan, R. M. (2023). The energy behind human flourishing: Theory and research on subjective vitality. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 215–235). Oxford University Press.

The Energy behind Human Flourishing: Theory and Research on Subjective Vitality

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. 309–324). Oxford University Press.

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

3. Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2021). Fatigue, overtraining, and burnout. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

Fatigue, Overtraining, and Burnout

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