



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de y Humanidades Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL
ESTADO POSITIVO DEL
“FLOW”**

Alumno: Antonia M^a Martínez Martínez

Tutoras: Ana Raquel Ortega Martínez y
Encarnación Ramírez Fernández

Dpto: Psicología

Julio, 2015

ÍNDICE

1. Resumen.....	3
2. Introducción al concepto del estado del “Flow”	4
2.1. Dimensiones del estado del “Flow”.....	6
2.2. Modelos teóricos del estado del “Flow”.....	8
2.3. Instrumentos de medida del estado del “Flow”.....	9
2.4. Obstáculos que nos impiden entrar en el estado del “Flow”.....	11
3. Ámbitos de actuación del estado del “Flow”.....	12
3.1. Deporte y el estado del “Flow”.....	12
3.2. Trabajo y el estado del “ Flow”.....	16
3.3. Música y el estado del “Flow “.....	21
4. Conclusión.....	24
5. Bibliografía.....	26

1. Resumen

En el presente trabajo se realiza una revisión teórica del constructo del “Flow”. Este concepto hace referencia al estado de placer y disfrute que experimentan las personas durante el desarrollo de una actividad. Este estado emocional positivo se caracteriza por una concentración absoluta e implicación total en la tarea, cuando existe un equilibrio entre las habilidades y retos que presentan las actividades. A lo largo de esta revisión nos centramos en los resultados obtenidos en diferentes investigaciones realizadas tanto en el ámbito deportivo, laboral y musical. Las mismas han mostrado los beneficios que tiene el experimentar el estado del “Flow”, para la resolución de diversos problemas, como pueden ser ansiedad, apatía, etc., demostrando la relación positiva que existe entre este estado y el bienestar psicológico.

Palabras claves: “Flow”, Actividades, Habilidades, Deporte, Trabajo y Música.

Abstract

In the present work a theoretical review of the construct ‘Flow’ is conducted. This concept makes reference to the state of pleasure and enjoyment that people experience during the development of an activity. This positive emotional state is characterized by a person’s absolute concentration and engagement with the task, where there exists a balance between their abilities and the challenges that the activity presents. Throughout, this study focuses on the results obtained from different investigations carried out in the areas of sport, work and music. These have shown how experiencing the state of “Flow” can be beneficial in the resolution of diverse problems, such as anxiety, apathy, and so on, demonstrating the positive relationship that exists between this state and psychological wellbeing.

Keywords: “Flow”, Activities, Skills, Sport, Work and Music.

2. Introducción al concepto del estado del “Flow”

El término Flow proviene de la palabra inglesa “Flow”, aunque este concepto se ha traducido al castellano, se sigue utilizando el término de origen por creer que es el que mejor manifiesta su significado (Flores, 2008), y se define como un estado psicológico en el cual las personas se hallan tan implicadas/as en la tarea, que están realizando en ese momento, que nada más parece interesarles, la experiencia por sí sola es tan confortable que las personas la realizan aunque esto suponga un gran coste para llevarla a cabo (Csikszentmihalyi, 2013).

El estudio del “Flow” se puede enmarcar dentro de la llamada Psicología Positiva, la cual, fue definida por Seligman (1999) (como se citó en Contreras y Esguerra, 2006, p.311) como: *“El estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología”*. No obstante, la idea del estado del “Flow” no es nueva ya que el constructo de “Flujo psicológico” emerge bajo el amparo de las Teorías Humanistas (Maslow, 1943, 1968, 2007; Rogers, 1961, 1963) y se relaciona con la motivación humana (Deci, 1975; Deci y Ryan, 1980, 1985), (como se citó en Fernández, Martín, Pérez y González, 2011, p.76).

El concepto “Flow” fue acuñado e investigado por Csikszentmihalyi (2013) el cual centró sus investigaciones en las características de las personas que cada vez disfrutaban más de sí mismas al realizar una actividad y el por qué se producía esta sensación. Inicialmente las investigaciones las llevó a cabo con músicos, jugadores de baloncesto, cirujanos, maestros y hombres de negocios, ya que estas personas parecían realizar tareas que les motivaba intrínsecamente o dicho de otro modo, tareas que les apasionaban (Rodríguez, Cifre y Salanova, 2008). Posteriormente, sus estudios se extendieron a personas de distintas edades, cultura y trabajos, descubriendo que la experiencia óptima también se daba en ellas por lo que el estado del “Flow” no era una característica de las personas de clase social alta (Csikszentmihalyi, 2013). Las personas que se hallan en este estado de “Flow” concentran todas las emociones, sentidos y pensamientos en lo que sucede durante el desarrollo de la actividad en cuestión, dejando de atender a las cosas ajenas a la tarea que en ese momento están

realizando. Una de las descripciones más comunes que suelen relatar las personas de la experiencia del “Flow” es que el tiempo ya no parece pasar como lo hace habitualmente, sino que parece que se detiene o distorsiona (Csikszentmihalyi, 1990; Barragán y Morales, 2014). Todas las tareas en las que se da la experiencia óptima o “Flow” tienen en común que los sujetos experimentan sensaciones que no han sentido antes, como un sentimiento creativo o el deseo de aprender más. En esta transformación de personalidad puede que este la llave de las tareas que producen “Flow” (Csikszentmihalyi, 2013). Los principales motivos para que se dé el estado de “Flow” mientras se realiza una actividad son dos: que la tarea sea vista como un reto por parte de la persona que la va a realizar y que ésta posea las habilidades para poder afrontarla (Rodríguez y col, 2008). Csikszentmihalyi (2000) lo explicaba a través del denominado Modelo del Estado de “Flow” (Figura 1).

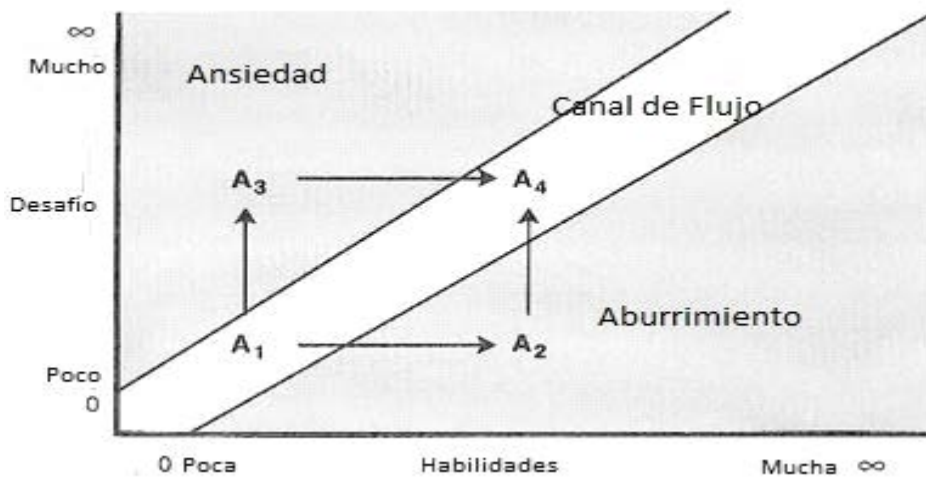


Figura 1. Modelo del Estado de “Flow” (adaptado de Csikszentmihalyi, 2000)

Este modelo indica que cuando el desafío es demasiado elevado primero sentimos frustración, más tarde preocupación y por último, ansiedad. Por el contrario, si es demasiado bajo experimentamos un estado de relajación y, a continuación, aburrimiento. También podemos experimentar apatía que surge cuando tanto los desafíos como las capacidades/habilidades de las personas se encuentran en un nivel bajo. Cuando existe un equilibrio entre el desafío y las habilidades de las personas, entramos en estado de “Flow” volviéndose la experiencia autotélica, produciéndose un descubrimiento y crecimiento personal (Csikszentmihalyi, 2000). Es importante resaltar

que un sujeto no disfruta de una tarea que se realice de manera continuada en el tiempo, si ésta no aumenta su nivel de dificultad (Mesurado, 2009). El estado de “Flow” puede ser experimentado por todo tipo de personas como ya se ha comentado anteriormente, ya que es considerado como un fenómeno global (Mesurado, 2010). Existen algunos factores que favorecen que el “Flow” se dé, como puede ser el tipo de relación familiar que se haya tenido, la sociedad donde se encuentre la persona, la cultura, y el tipo de personalidad autotélica (Mesurado, 2008).

Las personas con personalidad autotélica son aquellas que suelen tener la experiencia de “Flow” con relativa frecuencia, independientemente de lo que estén haciendo, o dicho de otro modo tienen la capacidad especial para divertirse con actividades que seguramente, a otras personas no les produce satisfacción el realizarlas (Csikszentmihalyi, 1999).

Las personas con esta personalidad poseen un conjunto de características tales como: curiosidad, interés por la vida, motivación intrínseca, persistencia, interés por participar en actividades complicadas que requieren una gran destreza, gran capacidad de concentración, alta autoestima y búsqueda de actividades que le proporcionan estimulación y desarrollo personal (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2002). Es importante resaltar que la experiencia óptima o “Flow” se siente con actividades que necesitan el establecimiento de unas metas y reglas, de la inversión de nuestra atención o energía psíquica, del aprendizaje de habilidades, y el poder tener control sobre la tarea (Csikszentmihalyi, 1990).

Se cree que esta predisposición a experimentar el estado de “Flow” es el resultado de la mezcla de la herencia y el contexto donde se encuentra la persona, por lo que no todas disponen de las habilidades necesarias para poder experimentar “Flow”, hay sujetos que por sus características logran entrar en el estado de “Flow” de una forma fácil y otras personas, pocas veces lo logran (Fernández, Godoy, Jaenés, Bohórquez y Vélez, 2015).

2.1. Dimensiones del estado del “Flow”

Se han identificado nueve componentes o dimensiones del “Flow”. Dichas dimensiones se activan al experimentar el estado del “Flow” (Abdón, 2014). Cada una de estas

dimensiones describe las condiciones mentales de las personas para alcanzar el estado del “Flow” (Jackson y Csikszentmihalyi 2002).

- a) Equilibrio Reto–Habilidad: sensación individual de saber abordar el desafío. Es primordial que la persona pueda darse cuenta de lo que cree que puede realizar, ya que determinará la experiencia del “Flow”, más que su propia capacidad.
- b) Fusión Acción-Atención: toda la atención está centrada en la actividad que hay que realizar, por lo que la persona se encuentra en un estado de concentración máxima. Una vez que se está concentrado en la tarea se produce la unión entre la atención y la acción.
- c) Metas claras: la propensión a entrar en el estado de “Flow” se consigue cuando se sabe exactamente lo que se quiere alcanzar, por lo que no existe indecisión /incertidumbre sobre la actividad a lograr.
- d) Feedback claro y sin ambigüedades: el Feedback es un factor clave para lograr el triunfo, saber que todo va bien, hace sentir que se va por el camino indicado. La comunicación constante consigo mismo hace que se tenga un dominio firme de la tarea y orientación a las metas.
- e) Concentración en la tarea: la concentración es un elemento esencial para lograr el estado del “Flow”. La persona se encuentra en un estado de concentración máxima durante la actividad, pudiendo separar el pensamiento que no es necesario para el desarrollo de esa tarea.
- f) Sentido de control: apreciación que tiene la persona de que la realización de la actividad depende de ella y de su empeño para finalizar la tarea de forma eficaz. Excesiva ansiedad por tener el control de la actividad hace que no se pueda experimentar el estado de “Flow” y un bajo interés por el control de la tarea, reduce la posibilidad de que se dé el “Flow” dando lugar a la ansiedad.
- g) Pérdida de autoconciencia: percepción de armonía entre la persona y la tarea produciéndose una fusión entre ambas. El no preocuparse por uno mismo hace que las personas se impliquen totalmente en la tarea.
- h) Transformación del tiempo: una de las características del estado el “Flow” es cambiar la manera de cómo percibimos el paso del tiempo. Por lo que no se tiene noción del tiempo mientras se encuentra inmerso en la tarea, es decir, se produce una distorsión en el espacio/tiempo.
- i) Experiencia autotélica: esta experiencia da lugar a la motivación intrínseca haciendo que el estado del “Flow” sea muy estimulante, ya que las actividades se

vuelven agradables y placenteras, de forma que cuando se siente, aparece el interés por alcanzarlo de nuevo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Estos componentes o etapas nos proporcionan una imagen de la estructura del “Flow”, lo cual nos facilita su comprensión (Camacho, Arias, Castiblanco y Riveros, 2011).

2.2. Modelos teóricos del estado del “Flow”

Se han descrito varios modelos que detallan el estado de “Flow”. Csikszentmihályi (2000) desarrolló el modelo del canal o modelo de “Flow”, considerado el modelo original. Éste dice que una persona podía lograr experimentar el estado de “Flow” siempre que exista un equilibrio entre el reto y la habilidad. También sugiere que las personas cuando se encuentran en estado de “Flow” se sienten impulsadas a repetir la conducta, que dió lugar a la situación agradable. Indica, que es importante la armonía que tiene que existir entre el reto y la habilidad, restando importancia a que la tarea sea innovadora o no (Camacho, Arias, Castiblanco y Riveros, 2011; Orta y Sicilia, 2015)

Autores como Massimini y Carli (1998) discreparon del modelo original de Csikszentmihályi (2000) y desarrollaron un nuevo modelo explicativo de la experiencia óptima o “Flow”. Éste estaba formado por cuatro combinaciones probables entre la habilidad y el reto: a) Cuando el reto y la habilidad son altos se produce “Flow”, b) Si hay equilibrio entre el reto y la habilidad pero por debajo de la media, aparece la apatía, c) Cuando el reto es bajo y la habilidad es alta aparece el aburrimiento, d) Si el reto es alto pero la habilidad baja da lugar a la ansiedad.

Más tarde Massimini y Carli (1998) ampliaron el modelo mostrando ocho combinaciones entre la habilidad y el reto:

a) Estado de Estimulación: desafíos altos y habilidades moderadas, b) Estado de “Flow”: niveles altos de desafío y habilidad, c) Estado de Control: nivel de desafío moderado y habilidad alta, d) Estado de Apatía: desafío bajo y habilidad alta, e) Estado de Tranquilidad: bajo desafío y moderada habilidad, f) Estado de Intranquilidad: el nivel de desafío es moderado y baja la habilidad, g) Estado de Angustia: nivel de desafío elevado y baja la habilidad.

Sin embargo, los modelos tanto de cuatro como de ocho canales del “Flow” no rebaten al modelo original (Mesurado, 2009).

Aunque la mayoría de las investigaciones sobre el “Flow” se han basado en las nueve dimensiones, también se han podido hallar otras representaciones como las de Práctico

(1983) (como se citó en López, 2006) que determinó la experiencia del “Flow “ con un número mayor de componentes como son: a) Unión con el mundo, b) Diversión, c) Un nivel elevado de comportamiento, d) Un nivel elevado de disfruté, e) Actividades estructuradas y planificadas, f) Sentido del juego, g) Pérdida del sentido del tiempo, h) Ausencia del ego, i) Motivación intrínseca, j) Experiencia autotélica, k) Sociable y afectuoso. Como se puede observar los componentes son muy parecidos al modelo original de Csíkszentmihályi (2000).

Más tarde Hill (2001) basándose en las propuestas realizadas por Privette (1983) y Jackson y Csíkszentmihalyi (1999) desarrolló dos modelos teóricos en los que se presentan las dimensiones del “Flow” y cómo se relacionan éstas con cada modelo.

El estado del “Flow”, se relaciona de una manera más fuerte con la diversión o placer que se consigue mientras dura la experiencia, y al mismo tiempo se asocia a la tarea y la personalidad autotélica. También presenta una relación directa con la ausencia del ego, alteración de la percepción del paso del tiempo, orientación a la meta, motivación intrínseca y sentirse afable y sociable (López, 2006).

2.3. Instrumentos de medida del estado del “Flow”

Las primeras evaluaciones de las experiencias óptimas se realizaron a través de métodos cualitativos, mediante entrevistas en profundidad, que fueron la principal fuente de información, aportando muchos datos en esta etapa inicial de la investigación (Vielma y Alonso, 2011). Más adelante los datos recopilados en estas entrevistas sobre la experiencia óptima tomaron forma con el cuestionario de “Flow (FQ). Con este instrumento se pudieron estudiar algunos testimonios sacados de las primeras entrevistas con personas que narraban su experiencia óptima, *“Mi mente no deambula. No pienso en otra cosa. Estoy totalmente implicado en lo que hago”* (Vielma, 2010 p.60). A partir de los diferentes testimonios, se solicitó a los entrevistados que indicasen si habían sentido algo parecido en alguna ocasión y también cual era la actividad que les había causado dicha sensación y las veces que se había dado esta experiencia. Cuando el entrevistado reconocía más de una actividad que le proporcionaba la experiencia óptima, se le formulaban otro tipo de preguntas sobre el origen del “Flow”: ¿Cómo se inicia el “Flow” y qué es lo que hace que se mantenga una vez originado? ¿Qué sensaciones notan? Con este método se pudo obtener una idea previa de cómo las

personas experimentaban “Flow” en diferentes entornos socioculturales, se pudo sistematizar las explicaciones sobre la aparición del estado del “Flow” y reconocer las diferentes actividades que daban lugar a esta experiencia. El FQ permite comprobar si se produce el estado de “Flow” cuando hay un equilibrio entre habilidades y retos. El FQ es un instrumento de medición eficaz para el estudio de la prevalencia del estado del “Flow”, pero por el contrario no sirve para investigar los efectos que tienen las habilidades y desafíos en la experiencia subjetiva, y presenta también restricciones para medir la intensidad del estado del “Flow” de una manera general (Vielma, 2010; Moneta, 2012).

Con el objetivo de conseguir una mayor exactitud en la medición de la calidad de la experiencia, se desarrolló el Método de Muestro de la Experiencia (EMS), éste se utiliza para estudiar el flujo en la vida cotidiana y poder realizar una evaluación *in situ* de la experiencia del “Flow”. Este método consiste en dar a la persona que va a ser estudiada una hoja de registro y un receptor electrónico (buscapersonas) (Hormuth, 1986). Las personas recibían entre 7 u 8 señales aleatorias en el transcurso del día teniendo que completar un registro basado en la actividad que estaban efectuando en ese instante (Vielma y Alonso, 2011). Una de las ventajas del ESM es que facilita el poder seleccionar numerosos y múltiples datos personales, lo que ayuda a obtener un amplio estudio de una manera individual de cada suceso, sin embargo, los datos recogidos a través de la ESM son propensos a sesgos muestrales (Moneta, 2012). La finalidad que se perseguía al medir la experiencia del “Flow” en el momento que se producía, era la de poder crear herramientas que tuviesen validez ecológica de las puntuaciones obtenidas en las valoraciones. Aunque este método es muy valioso ya que evalúa la experiencia óptima de una manera directa, su utilización se ve obstaculizada por el elevado coste que supone su aplicación, tanto por el procesamiento que hay que realizar de la información como por la técnica utilizada (Kimiecik, 2002).

Se han creado también diversas medidas psicométricas de autoinformes para la valoración del estado del “Flow”. Entre ellas destaca *Flow State Scale* (FSS). Esta escala consta de 36 ítems divididos en nueve dimensiones (4 ítems por dimensión) (Fournier y col; 2007). Al principio fue ideado para determinar el estado del “Flow” en el deporte, pero también se pudo comprobar su efectividad para valorar el estado del “Flow” en otros ámbitos. Actualmente existen dos versiones, la *Flow State Scale* (FSS) que evalúa el “Flow” y la *Dispositional Flow Scale* (DFS) que mide la disposición a

experimentar el estado de “Flow” (Jackson y col; 1998) (como se citó en Calero y Injoque-Ricle, 2013).

2.4. Obstáculos que nos impiden entrar en el estado del “Flow”

De acuerdo con Csikszentmihalyi (2013) la atención es una herramienta muy necesaria, ya que nos sirve para centrarnos en lo más relevante, dejar de atendernos a nosotros mismos y poder concentrarnos en la tarea que estemos realizando, haciéndonos sentir más útiles y autorrealizados, enriqueciendo la experiencia del “Flow”, por lo que cualquier alteración en la atención impedirá que las personas puedan experimentar el estado del “Flow”.

También encuentran obstáculos para poder entrar en el estado de “Flow” las personas que experimentan un exagerado sentido del ridículo, es decir, personas que están constantemente preocupadas acerca de cómo los ven los demás, debido a que puedan dar una sensación errónea o tener un comportamiento que no sea el adecuado en ese momento, por lo que, no se produce la experiencia de “Flow” (García, 2013).

Por otro lado, tenemos las personas que son muy egoístas, éstas organizan su conciencia en función de sus propios intereses, no permitiendo hechos que no se basen en sus intereses o propósitos. Esto sería otro obstáculo para entrar en un estado de “flow” (Csikszentmihalyi, 2013).

A los obstáculos ya descritos anteriormente, se añaden ciertos estados de patología social como son la alineación y anomia (Csikszentmihalyi, 2013).

La Alienación: es lo opuesto a lo descrito anteriormente se trata de una situación en la que las personas se ven obligadas, por la sociedad, a realizar actuaciones que son contrarias a su finalidad. Cuando una persona sufre de alienación el problema está en que esta no puede invertir su *energía psíquica* en lo que realmente le gusta (Csikszentmihalyi, 2013; García, 2013).

La Anomia: se podría definir como un conjunto de situaciones que derivan de la carencia de normas sociales o de su degradación, por lo que la conducta se convierte en algo sin sentido. Cuando una persona tiene anomia, es complicado que consiga fluir ya

que no sabe en que emplear su *energía psíquica* (Csikszentmihalyi, 2013; García, 2013).

3. Ámbitos de actuación del estado del “Flow”

El fluir es un fenómeno psicológico que ha sido estudiado en distintos terrenos, el objetivo principal de estos estudios ha sido intentar identificar qué actividades producen flujo, aportando a la persona una experiencia placentera y un sentimiento de creatividad, ayudándola a obtener un nivel de rendimiento inmejorable (Gracia, 2013). En esta revisión nos centraremos en el ámbito Deportivo, Trabajo/Negocios, y Música.

3.1. Deporte y el estado del “Flow”

Las investigaciones llevadas a cabo sobre “Flow” en el deporte han suscitado un especial interés, aunque queda mucho por descubrir aún. Recientemente se han iniciado los estudios del “Flow” en el ámbito deportivo, los nuevos avances en este terreno se están llevando a cabo por autores como Susan Jackson, Dan Gould y Jay Kimiecik, entre otros. Los estudios de estos autores son pioneros en esta área y han formado las bases para estudiar de forma científica el estado del “Flow” en el deporte (López, 2006). En 1924 se encuentra el primer indicio sobre el estudio de la relación entre el “Flow” y el deporte. Este estudio fue llevado a cabo por Coleman R. Griffith considerado uno de los precursores de la psicología deportiva. Su interés por este tema surgió a raíz de que Harold “Red” Grange, jugador de fútbol americano, realizara una actuación sobresaliente en el partido en el que efectuó seis *touchdown*, de los cuales, los cuatro primeros, los efectuó antes de los doce primeros minutos de juego (Kroll y Lewis, 1995; Meyers y cols, 1996) (como se cito en López, 2006). Los resultados que obtuvo Griffith al entrevistar a este deportista fueron increíbles, ya que el jugador no era capaz de evocar con detalle cómo había conseguido tal proeza. Este hecho pudo ser el origen para que Griffith pudiera comprender como se originaba, lo que él denominaba, “rendimiento automático” o “Flow” en deportistas de élite (Meyersm y cols., 1996; Csikszentmihalyi, 2003^a) (como se citó en López, 2006).

Para poder explicar el “Flow” en el deporte se describirá a continuación lo que un corredor de elite experimenta cuando se encuentra en un estado de flujo:

“Sentía que lo controlaba todo de verdad, me sentía fantástico todo el tiempo, no sentía el dolor que normalmente debería sentir en una carrera así. Simplemente disfruté realmente de la experiencia de correr, y de verdad hice, probablemente, la carrera más exitosa de toda mi vida... no fue tan dolorosa como las otras. Sentía que dominaba la situación, me sentía muy fuerte. Era capaz de correr como lo había planeado...me sentía absolutamente concentrado. Me sentía, ya sabes, como se sentían los atletas: «Sentí un clic»; me sentí grandioso todo el tiempo”. (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p.17)

Por lo que el “Flow” nos traslada de lo común a lo óptimo, haciéndonos sentir llenos de energía. Para los deportistas de élite el estar en un estado de “Flow” es una forma de sentirse unidos a sus estímulos más profundos, a su conciencia. Cuando realizamos un deporte que nos apasiona y nos introduce en este estado de “Flow”, nos hace más enérgicos y decididos, entregamos lo mejor de cada uno. Se cree que en el deporte es donde más se experimenta el estado del “Flow”. Esto se debe a que el deporte se relaciona con propiedades positivas, dándonos un nivel elevado de participación, interés, reto y gozo superior al que podemos percibir en la realización de tareas relacionadas con otros ámbitos, aunque en estos, también se produzca la experiencia de “Flow” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

San, Piggott, Crust y Keegan (2015) llevaron a cabo una investigación para explorar los factores que facilitan el estado del “Flow” en el deporte. Este estudio lo realizaron con 10 profesionales del golf del Tour Europeo. Los autores identificaron diez factores que hacían que se diera el estado de “Flow”. Esos factores fueron, un aumento de confianza, una mayor concentración, un feedback positivo, ausencia de pensamientos negativos y de emociones negativas, un nivel óptimo de excitación, metas claras, una automaticidad que se encuentra dentro de la dimensión fusión acción-atención, una sensación de control y alta motivación. Lo más importante de este estudio es la identificación de las formas en las que se podrían influir en los factores que facilitarían la aparición del estado del “Flow” en deportes de élite.

Moreno, Cervello y González (2005,2006) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de poder investigar las relación que existía entre el estado del “Flow” con la orientación a la meta y el clima motivacional percibido en función del género. La muestra estaba formada por 414 deportistas de ambos sexos con edades que iban desde 12 a los 16 años. Los resultados obtenidos fueron que la relación que existe entre la orientación a la meta, clima motivacional con el estado del “Flow” es positiva y significativa. En

relación con el género, el género masculino se relaciona positivamente con un clima motivacional más orientado al ego que las mujeres y éstas perciben un clima motivacional más orientado a la tarea. También investigaron la relación entre los distintos tipos de motivación que existe y el estado del “Flow”. El resultado obtenido fue que la motivación intrínseca predice que se dé el estado de “Flow” en deportistas. Además comprobaron que el estado de “Flow” se dió en deportistas de menos edad, y en aquellos que realizaban deporte más tiempo. Por el contrario los deportistas del género masculino, cuyos padres no realizaban deporte, estaban menos motivados por lo que no experimentaban estado del “Flow”. Jiménez, Godoy y Godoy (2012) estudiaron la relación que podía existir entre la actividad físico-deportiva, los motivos que tenían para realizarla y el poder experimentar el estado del “Flow” mientras lo realizaban. La muestra estaba compuesta por 101 jóvenes universitarios españoles. Los resultados mostraron que los hombres realizan más ejercicio físico y deporte que las mujeres y que estos muestran una mayor motivación intrínseca y experimentan altos niveles del estado del “Flow” durante la actividad físico-deportiva. La motivación intrínseca y el estado del “Flow” se mostraron como factores predictores de la práctica físico-deportiva. Estos resultados sugieren que fomentar la diversión y las experiencias subjetivas positivas como el estado del “Flow” ayudarán a aumentar la práctica físico-deportiva entre los jóvenes.

López y Torregrosa (2007) realizaron un estudio con 10 deportistas de elite de la natación. A través de entrevistas evaluaron su motivación, habilidad percibida, y orientación a la meta, así como los estados de “Flow” y ansiedad asociada a sus mejores competiciones. Se obtuvieron también las narraciones y valoraciones de los mismos estados correspondientes a sus peores experiencias de rendimiento deportivo. Los resultados obtenidos mostraron que las competiciones con mejor rendimiento estaban asociadas con una mayor motivación, orientación a la meta y habilidades, presentando mayores niveles de estado del “Flow” y de emociones positivas, mezcladas con niveles bajos de ansiedad. Con respecto a la ansiedad se pudo comprobar que altos niveles de ansiedad impiden tener un rendimiento óptimo y también la posibilidad de que se experimenten episodios de “Flow” durante la competición. Por otro lado, cuando se tienen experiencias negativas como el desánimo y el miedo, éstas también influían en la percepción del estado de “Flow”. Asimismo, se observó que las narraciones de las mejores experiencias de rendimiento contenían un número muy elevado de relatos sobre la experiencia del estado del “Flow”.

Harwood, Keegan, Smith y Raine (2014) realizaron un estudio con el objetivo de conocer las metas de logro de cada uno de los participantes y si éstas correlacionaban con el clima motivacional percibido. Para ello se basaron en las investigaciones que se habían realizado en el ámbito deportivo y actividad física entre los años 1990 y 2014. Los resultados que se encontraron en la percepción de un clima motivacional centrado en la tarea (hacer la práctica deportiva divertida, mantener activos a todos, no evaluar a los demás) se relacionaron de forma positiva con la competencia percibida, la confianza, la autoestima, establecer objetivos de rendimiento, la motivación intrínseca, el afecto positivo, los sentimientos de autonomía y de relación percibida, la actitud e intención, la práctica y estrategias competitivas adaptativas, con las actitudes prosociales y con la experiencia del estado del “Flow”. Por el contrario, se asociaron de forma negativa con las actitudes morales antisociales, afecto negativo y estrategias competitivas inadaptadas. En relación con la percepción de un clima motivacional centrado en la persona, se asoció positivamente con la motivación extrínseca, la desmotivación, el afecto negativo, pensamientos negativos, la práctica y estrategias competitivas inadaptadas, actitudes antisociales y el perfeccionismo, también se asoció de forma negativa con el afecto positivo, los sentimientos de autonomía y de relación percibida.

Fernández, Godoy, Jaenés, Bohórquez y Vélez (2015) realizaron un estudio con dos objetivos, el primero de ellos, fue comprobar si los corredores de maratón, con diferentes niveles de rendimiento, experimentaban el estado del “Flow” y si éste era distinto según la situación deportiva en la que se encontrasen (los entrenamientos en general, la mejor competición que recordaban y la última maratón). El segundo objetivo fue investigar la posible relación que podía existir entre el estado del “Flow”, las marcas esperadas-logradas en las mejores y últimas carreras. Para ello se tomó una muestra de 170 maratonianos del género masculino de edades comprendida entre 19-71 años. Los resultados obtenidos fueron que los corredores experimentaban profundos estados de “Flow” con una intensidad que iba de moderada-alta, y algunas dimensiones de este estado como es la experiencia autotélica, se asoció a los mejores rendimientos, metas claras y concentración en la tarea, por otro lado las dimensiones menos experimentadas fueron, fusión acción-atención, pérdida de la autoconciencia y transformación del tiempo. También comprobaron que el estado del “Flow” que se percibía en las mejores competiciones era diferente al estado del “Flow” que se sentía en los entrenamientos y en las competiciones en general. Con esta investigación se pudo confirmar que todos los corredores experimentan el estado de “Flow”, al igual que

en otras modalidades deportivas y tareas distintas al deporte. Uno de los resultados más interesantes que se obtuvo fue que los corredores con episodios donde el “Flow” se experimentaba de una manera más intensa o frecuente obtenían las mejores puntuaciones en sus maratones.

En relación con la satisfacción en el deporte, Santos-Rosa, García, Jiménez, Moya y Cervello (2010) realizaron un estudio con 151 tenistas, con el objetivo de comprobar que efecto tenían las claves situacionales y disposicionales asociadas con la competición deportiva. Para poder predecir la satisfacción con el rendimiento deportivo durante una competición, las variables estudiadas fueron: estado de implicación al ego, implicación a la tarea y el estado del “Flow”. Los resultados mostraron que el estado de “Flow” es el que más predice la satisfacción con el rendimiento obtenido seguido por el estado de implicación al ego e implicación a la tarea.

3.2. Trabajo y el estado del “Flow”

En relación con este campo se ha descubierto que el trabajo es más favorable que las vacaciones para lograr un estado de “Flow”. La posible explicación a esto se encuentra en que para muchas personas el tiempo libre o vacaciones constituyen un espacio vacío o tiempo muerto en el que no se realiza ninguna actividad, por lo que da lugar a lo opuesto a entrar en un estado de “Flow”. Tener metas claras, ser capaces de ejecutarlas y obtener una retroalimentación es fundamental para que las personas fluyan (Punset, 2008).

Así, el estado de “Flow” se experimenta más en el ámbito laboral que durante el ocio (Csikszentmihalyi, 1997). Inicialmente, se pensó que solo un reducido número de profesiones (médicos, investigadores, artistas, etc.) podían estar motivadas intrínsecamente, ya que sus trabajos les proporcionaban una gran satisfacción personal, pero se pudo comprobar que el estado de “Flow” se podía experimentar en todas las profesiones promoviendo la satisfacción y el placer en el trabajo. El problema aparece en el momento en que las personas se obsesionan en exceso con lo que quieren alcanzar en su puesto de trabajo, dejando de obtener satisfacción con lo que están haciendo, y en el momento que esto ocurre desaparece también la ocasión de ser felices (Salanova y cols., 2005).

Siempre se ha querido saber cuáles son los motivos que se dan en los empleados que no están motivados, incluso ocupando puestos laborales muy influyentes y reconocidos, o

por qué aparece la apatía en empleados que realizan el mismo trabajo durante largos periodos de tiempo (Csikszentmihaly 2003; García, 2012), y por qué en empleados cualificados, que solo desarrollan actividades rutinarias y simples, aparece la desganancia e indiferencia. Una posible explicación a todo esto sería, que el estado de “Flow” es más posible que se dé en empresas donde exista un equilibrio entre los recursos y las demandas personales de los trabajadores (Rodríguez y cols., 2008).

Por otro lado, es posible que experimentar “Flow” en el trabajo pueda ser complicado, ya que existen varias razones en contra de las condiciones necesarias para que se produzca la experiencia del “Flow” (Csikszentmihaly, 2003):

a) Muy pocos trabajadores tienen las metas claras, ya que casi siempre el trabajo que tienen que realizar viene impuesto por los niveles más altos. Esto quiere decir que el empleado sabe *lo que* está realizando pero no el *por qué*. Cuando los trabajadores no tienen las reglas bien definidas es muy difícil que estos experimenten la experiencia del “Flow”

b) Muy pocas veces se da información al trabajador de que está realizando bien su trabajo, aunque este realice bien su tarea, la mayoría de las veces, no se reconoce el talento del trabajador si no la infraestructura que ha hecho que esto sea posible. Por lo que es muy difícil que el trabajador se implique en las tareas, dado que su trabajo queda relegado a un segundo plano. La ausencia de *feedback* es un problema tanto para los trabajadores como para la dirección y la empresa en general.

c) Son muchos los puestos de trabajo en los que los trabajadores no tienen oportunidad de mostrar sus habilidades para llevar a cabo las tareas que tienen que realizar. Esto se ve incluso en trabajadores altamente cualificados y bien retribuidos, por lo que cuando un trabajador solo utiliza una parte de su potencial deja de prestar atención a la tarea que está realizando, apareciendo la apatía y dejando de fluir en el trabajo.

d) La falta de control en el trabajo hace que los trabajadores pierdan el interés por la tarea, las personas precisan tener una jerarquía en su entorno laboral, dicho de otro modo, los trabajadores necesitan tener sus funciones bien delimitadas y estructuradas evitando así que estos aparten su atención del trabajo.

Un horario flexible y trabajar a tiempo parcial, sigue siendo una alternativa solo para unos pocos que buscan un equilibrio más sano entre la familia y el entorno laboral.

Para que se dé el estado de “Flow” en el trabajo la empresa tiene que favorecer la situación que haga que los empleados entren en este estado. Es verdad que ninguna persona puede hacer que otra fluya directamente, pero si puede contribuir a que esto se

dé originando un entorno apropiado e incrementando la posibilidad de que esto surja. Existen tres opciones fundamentales que cualquier empresa puede llevar a cabo para que sus trabajadores se encuentren estimulados y puedan fluir:

- a) Mejorar las condiciones de trabajo, haciéndolas lo más agradables posible. Esto se refiere a la iluminación, la seguridad de la zona de trabajo, el poner horarios más flexibles y mejorar los sueldos.
- b) Hacer que el trabajador le dé sentido y valor al trabajo realizado. Esto se puede lograr haciendo que el empleado realice tareas variadas y autónomas que se ajusten a su formación.
- c) Seleccionar y premiar a los trabajadores que encuentran placer en el desempeño de sus funciones. De esta manera los directivos pueden orientar a sus trabajadores a un estado de “Flow”.

Estas tres opciones que se indican arriba, podrían suponer un comienzo para conseguir un estado de “Flow” en el trabajo, que en definitiva, es el objetivo que persigue toda empresa para sus trabajadores (Csikszentmihaly, 2003; Rodríguez y cols, 2008).

Partiendo de los aspectos mencionados anteriormente, las investigaciones sobre el “Flow” en el medio laboral en los últimos años se han centrado en buscar las condiciones y variables que hacen posible que se dé la experiencia del “Flow” en el trabajo haciendo más hincapié en mejorar las condiciones laborales. Para ello, Salanova, Martínez, Cifre, y Schaufel (2005) investigaron la competencia percibida, absorción y satisfacción intrínseca en relación con la experiencia de “Flow”, planteando que en el estado de “Flow” intervenían estas tres variables. Además, se tuvo en cuenta que los trabajadores fueran de empresas de diferentes departamentos socioeconómicos y ocupacionales. La muestra estaba compuesta por 770 personas con las características arriba descritas. Los resultados obtenidos fueron que existía una relación positiva entre la competencia percibida, absorción y satisfacción intrínseca y la experiencia de “Flow”. Por otra parte, se encontró que el “Flow” se relaciona con el nivel educativo y con la ocupación del trabajador, siendo las personas con un alto nivel educativo las que muestran niveles más elevados en el estado del “Flow”, en comparación con las ocupaciones menos gratificantes intrínsecamente y con un nivel educativo más bajo.

Navarro y Ceja (2011) se interesaron por el estado del “Flow” en contextos laborales y no laborales (hogar, relaciones familiares, sociales y ocio) para poder conocer las diferencias e igualdades de dicha experiencia motivacional y la capacidad predictiva que puede tener el reto sobre el estado del “Flow”. Los resultados encontrados fueron

que donde menos se percibe el estado del “Flow” es en el contexto no laboral esto podría deberse a que el número de actividades en este contexto, es más amplio que en el laboral, por lo que el estado del “Flow” en el contexto laboral suele ser mayor. Otro dato encontrado fue que el reto tiene un valor más alto en el medio laboral que en el no laboral esto se puede deber a que el reto se relaciona positivamente con el disfrute, interés, absorción en las actividades que se realizan en el trabajo, ya que estas suelen ser generalmente planificadas y se realizan para lograr determinados objetivos, por lo que el reto se relaciona con el estado del “Flow” en contextos laborales pero no en el medio no laboral. Además, algunas personas mostraron un nivel elevado en el estado de “Flow” tanto en el contexto laboral como en el contexto no laboral, por lo que habría que incluir, elementos de personalidad (autotélica).

Salanova, Bakker y Llorens (2006) realizaron un estudio entre 258 profesores de enseñanza secundaria para ver la relación que existía entre los recursos personales (la autoeficacia y creencias), recursos organizativos (incluyendo el clima de apoyo social y metas claras) y el estado del “Flow” relacionado con el trabajo (absorción trabajo, disfrute el trabajo, y la motivación intrínseca de trabajo). Los resultados encontrados fueron, en relación con los recursos personales y organizacionales se vio que había una relación positiva con el estado del “Flow” ya que facilitaban el “Flow” en el medio laboral. Con respecto al “Flow” relacionado con el trabajo se observó que la experiencia del “Flow” en el trabajo influía en el aumento de los recursos organizacionales y personales entre los profesores en un futuro. Además, se encontró que el “Flow” predecía la autoeficacia ligeramente más fuerte que la autoeficacia predecía el “Flow” y el dato más interesante que se halló fue, que las relaciones entre los recursos y el “Flow” son recíprocas.

Nielsen y Cleal (2010) realizaron un estudio con el objeto de identificar los factores que predicen el estado de “Flow” en la situación laboral a través de las actividades en las que los individuos se involucran y la estabilidad en el trabajo. Los participantes fueron 58 gerentes de dos empresas en Dinamarca; una empresa privada de contabilidad y una organización/entidad pública de cuidado de ancianos.

Los resultados encontrados fueron que los gerentes que trabajan en la organización pública al cuidado de los ancianos experimentan niveles mayores del estado del “Flow” que los gerentes de la empresa privada de contabilidad. Otro resultado encontrado fue que las actividades en las que más se involucran las personas, la planificación, resolución de problemas, predicen el estado del “Flow”. También comprobaron que las

características estables del trabajo se relacionan con el estado de “Flow” y que el control y la organización predicen este estado.

Morales, Fernández, Pérez, Collado, y Miranda (2012) realizaron un estudio centrándose en los conceptos psicológicos de patrones de alto desempeño, rendimiento cumbre y el estado del “Flow”. También realizaron una investigación acerca de la relación del estado de “Flow” con diferentes características/conceptos como son, el afecto positivo (habitual y semanal), bienestar psicológico, autoeficacia, autoconcordancia, absorción, placer y motivación intrínseca. La muestra estaba compuesta por 294, profesionales sanitarios, docentes y estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos fueron que existía una alta correlación entre “Flow” y la autoeficacia. También se vio que existía una relación positiva y significativa entre las diferentes variables como son, el afecto positivo habitual, afecto positivo semanal, bienestar psicológico, la autoeficacia, la motivación intrínseca y la autoconcordancia y el “Flow” y que estos a su vez eran capaces de predecir una parte del “Flow”. Otra conclusión de este estudio fue que para conseguir alcanzar el estado de “Flow”, además de existir un equilibrio entre las habilidades y retos, es necesario contar con una percepción de eficacia sobre nuestras capacidades y contar con la destreza para poder superar con éxito las demandas de la tarea elegida y deseada. Finalmente, se comprobó que el estado de “Flow” está relacionado con el placer y absorción en el trabajo.

Nader, Peña, y Sánchez (2014) realizaron un estudio con una muestra de 240 trabajadores de diferentes ámbitos, con el objetivo de saber si la percepción del clima social, la descripción del trabajo (vinculo que la persona establece con su trabajo) y el estado del “Flow” puede predecir el bienestar y la satisfacción en el medio laboral. Los resultados que encontraron fueron que la percepción del clima social y el “Flow” predecían la satisfacción en el medio laboral, pero no la descripción del trabajo, ya que ésta se refiere principalmente a la relación que la persona crea con su trabajo.

Otra línea de investigación en relación con el estado de “Flow” en el trabajo se centra en la relación entre éste y la inteligencia emocional. Millán, García, D’Aubeterre (2014) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de poder confirmar esta relación. Utilizando una muestra de 199 profesores universitarios encontraron una relación positiva entre experimentar el “Flow” en el ámbito laboral y la inteligencia emocional. Por otro lado también se pudo confirmar que ambos, son factores que poseen un efecto causal sobre el bienestar psicológico, y además actuarían como promotores de la salud.

En relación con las características del trabajo, Chu (2010) realizó un estudio en una empresa de consultoría de Taiwán para saber si los rasgos de personalidad y las características del trabajo influían en los trabajadores para poder experimentar “Flow” y como el “Flow” a su vez influía en el desempeño general de la organización. Los resultados observados con respecto a las características del trabajo fueron que si el trabajo era monótono, simple y rutinario, era muy complicado poder experimentar “Flow” por parte de los trabajadores, por el contrario cuando los trabajadores tenían más autonomía para organizar su horarios, prioridades y creatividad, experimentaban “Flow” mejorando la calidad del trabajo, incluso en las situaciones más difíciles, por lo que se pudo confirmar la relación positiva que existía entre las características del trabajo y el “Flow”. Respecto a los rasgos de personalidad se vio que los trabajadores que poseían rasgos de personalidad como prudencia, honestidad y responsabilidad experimentaban “Flow” con más facilidad que otros trabajadores que no poseían estos rasgos. Y por último en relación a como influía la experiencia del “Flow” en el desempeño de la organización se comprobó que el “Flow” influía en el rendimiento de la empresa mejorando la calidad del trabajo realizado.

Con respecto a la personalidad autotélica también se han encontrado estudios que tratan de relacionar ésta con la salud mental de los trabajadores, Hirao y Kobayashi (2013) realizaron un estudio sobre la relación entre personalidad autotélica, desempleados y la salud mental. La muestra estaba compuesta por 140 desempleados que no recibían prestaciones por desempleo en Hiroshima (Japón). Los resultados obtenidos fueron que los desempleados con una personalidad autotélica suelen tener una mejor salud mental frente a los desempleados sin este tipo de personalidad. Estos resultados sugieren que la personalidad autotélica tiene un impacto positivo en la salud mental, ya que se cree que tiene el potencial de mejorar la salud mental de las personas desempleadas, este tipo de personalidad autotélica puede tener un efecto amortiguador sobre los factores de estrés. Se ha podido comprobar que las personas con este tipo de personalidad utilizan estrategias de afrontamiento activo.

3.3. Música y el estado del “Flow”

La música ha servido para mejorar la calidad de vida de las personas a través de diferentes culturas. El objetivo de la música es captar la atención de las personas según las circunstancias/estado en la que se encuentre cada uno, por lo que existe un tipo de

música para cada ocasión. La música se podría definir como: “una comunicación acústica estructurada que contribuye a organizar la mente de aquel que la escucha (Csikszentmihaly, 2013).

Cuando los niños pequeños escuchan música es muy fácil observar el momento en que se encuentran en un estado “Flow” ya que este estado hace que aumente la concentración de los niños durante largos periodos de tiempo, durante el desarrollando de ciertas tareas (Custodero, 2005). Escuchar música nos hace entrar en estado de “Flow” ya que nos aleja del aburrimiento y la ansiedad. Muchas personas oyen música pero pocos la escuchan siendo muy difícil para ellos entrar en un estado de “Flow”. Como ya se ha indicado anteriormente para entrar en estado de “Flow” necesitamos poner toda nuestra atención en todas las actividades que realicemos, lo mismo ocurre cuando escuchamos música para poder entrar en “Flow”, debemos prestar atención a la música, por esto, las condiciones que se dan en un concierto en directo ayudan a que la atención se centre sobre la música y por tanto hacen más probable que se dé la experiencia del “Flow”. Cualquier sonido puede ser una fuente de disfrute si escuchamos adecuadamente, incluso cuando escuchamos con atención los intervalos de silencio entre sonidos puede hacernos disfrutar.

Las personas que saben sacar el máximo potencial para disfrutar de cualquier tipo de música, tienen estrategias para obtener la experiencia de “Flow”, mientras escuchan música (Csikszentmihaly, 2013). También se ha observado que los músicos profesionales suelen pasar muchos meses ensayando una pieza musical, con el objetivo de mejorar su técnica e interpretación, con el fin de prepararse para una actuación perfecta frente al público. Una posible explicación de esta motivación para mejorar la interpretación y adquirir una buena práctica musical, es un entrenamiento diario durante muchos años, esto se cree que es posible gracias al estado de “Flow”, ya que les hace estar intrínsecamente motivados (Marin y Bhattacharya, 2013).

Sin embargo, la sensación de “Flow”, es aun más intensa en el medio creativo, esto se ha podido ver en los alumnos que aparte de escuchar e interpretar música, componían música, siendo en este momento cuando más suelen experimentar la experiencia óptima o “Flow” (Flores, 2008). Con el objetivo de avanzar en la investigación del estado de “Flow” en el terreno musical, Wrigley y Emmerson (2011) investigaron el estado de “Flow” durante un concierto en directo en un auditorio en Australia. La muestra estaba formada por 236 estudiantes de grado de música y estudiantes de posgrado del Conservatorio de música. El resultado que se obtuvo fue que se pudo confirmar el

estado de “Flow” durante la práctica musical, ya que los estudiantes experimentaron este estado durante el concierto. También se observó que no hubo diferencias en la experiencia de “Flow”, a pesar de ser estudiantes de música con distintos niveles de formación académica musical.

Sinnamon, Moran y O’Connell (2012) realizaron una investigación con una muestra de 205 estudiantes de música, el estudio tenía dos objetivos, el primero de ellos fue la adecuación/idoneidad psicométrica de la escala de disposición de “Flow” (DFS-2) para una muestra amplia (205 estudiantes). El segundo objetivo, fue evaluar la experiencia de “Flow” entre los músicos amateur y los músicos de élite. Los resultados que se encontraron fueron que la escala de disposición de “Flow” (DFS-2) se ajusta muy bien a la estructura de las nueve dimensiones del “Flow”, ya que todas las dimensiones del estado del “Flow” son importantes para que se de esta experiencia entre los músicos. También se pudo comprobar que los estudiantes de música, tanto amateur como de élite, experimentaron el estado de “Flow”.

Diaz y Silveria (2012) estudiaron la experiencia de “Flow” entre los estudiantes de música que asisten a un campamento musical. La muestra estaba formada por 87 estudiantes de música de una escuela de secundaria. Los resultados que se encontraron fueron que los estudiantes experimentaron el estado de “Flow” durante el campamento. También se observó que las actividades musicales son más propicias para que se produzca el estado de “Flow”.

Fullagar, Knight y Sovern (2013) realizaron un estudio longitudinal entre las habilidades/desafío, el estado del “Flow”, la ansiedad y el rendimiento. La muestra estaba formada por 27 estudiantes de música. Los resultados que se encontraron fueron que había un equilibrio entre el reto y un determinado tipo de fragmento musical y las habilidades percibidas necesarias para reproducir ese fragmento musical que se correlacionaba de manera significativa y consistente con la experiencia óptima o estado del “Flow”. Otro resultado fue que el nivel de habilidad influye en la relación que hay entre el desafío, el estado del “Flow” y la ansiedad en el rendimiento. Los resultados también indicaron que la ansiedad en el rendimiento y el estado del “Flow” son incompatibles, esto quiere decir que cuando el estado del “Flow” es elevado, disminuye la ansiedad durante el rendimiento y al contrario.

En relación al estado del “Flow”, la música y la inteligencia emocional, Marin y Bhattacharya (2013) llevaron a cabo una investigación para evaluar la relación entre la experiencia de “Flow” y la inteligencia emocional en pianistas. La muestra estaba

formada por 76 estudiantes de piano. En este estudio se encontró que existe una relación entre la experiencia de “Flow” y la inteligencia emocional, es decir, los estudiantes de piano con una mayor inteligencia emocional son más propensos a experimentar el estado de “Flow”. También se observó una relación positiva entre la inteligencia emocional, la cantidad diaria de práctica musical y el estado de “Flow”. Otro resultado fue que el tiempo diario dedicado a la práctica musical y la inteligencia emocional predicen el estado de “Flow”.

Butkovic, Ullén y Mosing (2014) investigaron la relación que podía existir entre la apertura, la inteligencia (cociente intelectual), la motivación intrínseca, el estado de “Flow”, la influencia genética y ambiental y la práctica musical. El objetivo era conocer si estas características predicen la práctica musical. La muestra estaba formada por 16.088 personas. En este estudio se encontró que la práctica musical se relacionaba con la apertura, la inteligencia (cociente intelectual), la motivación intrínseca y el estado de “Flow”. Del mismo modo, se comprobó la importancia que tenía la influencia genética para poder experimentar el estado del “Flow” en la música. Esto indica que la influencia genética predispone a un individuo a una mayor apertura, también predispone a experimentar más estados de “Flow” en la música. Solo en una parte pequeña de la muestra se observó la influencia del ambiente en el estado del “Flow”.

Addessi, Ferrari y Carugati (2012) realizaron una investigación con el objetivo de medir el estado de “Flow” en niños que jugaban con un sistema llamado “MIROR-Improvisation” un Sistema Musical Reflexivo Interactivo (IRMS). Los IRMS se han definido como máquinas de “Flow”, gracias a su capacidad para imitar la manera en cómo las personas tocan un teclado. La muestra estaba formada por 24 niños de entre 4 y 8 años de edad. El estudio se llevó a cabo durante tres días consecutivos, cada día los niños tocaban un teclado en el que a veces tenía este sistema (MIROR-Impro) y otras un sistema diferente. También podían tocarlo solos o acompañados de amigos. Los resultados mostraron que el estado emocional del “Flow” es más evidente entre los niños de 8 años, que juegan solos y con el sistema MIROR-Impro. Estos datos sugieren que el sistema MIROR-Impro podría mejorar el estado de “Flow” en los niños

4. Conclusión

En los últimos años se ha observado un aumento en el estudio del constructo “Flow” por parte de múltiples autores debido al creciente interés por mejorar la calidad de vida

de las personas. El autor que más estudios ha realizado, sobre la experiencia óptima o el estado del “Flow” ha sido Csikszentmihaly (2000) el cual indicó que la experiencia del “Flow” se caracterizaba por ser un estado donde las personas se encuentran totalmente absortas en una actividad que les proporciona deleite y placer, produciéndose una distorsión del tiempo y donde los pensamientos se suceden una y otra vez sin sosiego. Este estado de “Flow” se asocia a la realización de determinadas tareas en las que es necesario que las personas involucren todas sus destrezas y habilidades, llevando a éstas al límite de su capacidad. Solo cuando se realizan actividades que generan momentos de “Flow”, haciendo que la persona permanezca totalmente implicada en la actividad, y dando lugar a momentos agradables, es cuando se produce una pérdida de conciencia de lo que sucede en nuestro entorno. En el concepto del “Flow” intervienen altos niveles de atención.

El estado del “Flow” se produce solo cuando existe un equilibrio entre habilidades y retos proporcionados por la actividad y tiene una naturaleza universal, ya que lo experimentan personas con diferente cultura, nivel económico y edad.

El concepto de “Flow” se ha ido construyendo a lo largo del tiempo a través de las múltiples recopilaciones de entrevistas realizadas a personas que narraban las sensaciones que experimentaban cuando realizaban ciertas tareas, sensaciones que no habían experimentado antes y que se asemejaban a la felicidad.

Asociado al estado del “Flow” se encuentra el concepto de personalidad autotélica. Las personas con este tipo de personalidad poseen una serie de características como son, alta curiosidad, motivación intrínseca y un elevado control interno e implicación en actividades que requerían de altas habilidades, por lo que parecen tener la capacidad de entrar en el estado de “Flow” con más facilidad que otras.

Respecto a las investigaciones del estado del “Flow” son muchas las que se han realizado en el ámbito deportivo, ya que el deporte presenta una clara oportunidad para lograr alcanzar el estado del “Flow”. El deporte presenta características muy positivas como satisfacción, motivación, mayor concentración y, emociones positivas. López y Torregrosa (2007) plantearon que el estado del “Flow” estaba muy relacionado con la motivación, ya que los deportistas que puntuaban alto en motivación intrínseca tenían una mayor predisposición a experimentar el estado de “Flow”, otros como Harwood, Keegan, Smith y Raine (2014) observaron que la practica competitiva y aptitudes morales y antisociales se asociaba de una forma negativa con el “Flow”, impidiendo que este se diera durante la competición. El deporte proporciona bienestar psicológico y

crecimiento personal entre los deportistas ya que ofrece una oportunidad única para poder experimentar el estado de “Flow”.

El estado del “Flow” ha demostrado tener mucha importancia en el terreno laboral, las investigaciones en este ámbito han servido para poder detectar los factores que dan lugar a este estado entre los trabajadores, Nader, Peña, y Sánchez (2014) pudieron comprobar que el estado del “Flow” predecía el bienestar y la satisfacción laboral. También se comprobó la relación positiva que existe entre la inteligencia emocional y poder experimentar el estado del “Flow” en el trabajo, sirviendo este como un protector ante el estrés laboral. Hirao, Kobayashi (2013) creen que los desempleados con una personalidad autotélica tienen una mejor calidad de vida, que los desempleados sin este tipo de personalidad. Se deberían realizar más investigaciones en este ámbito dirigidas a aumentar el estado del “Flow” entre los trabajadores, ya que mejoraría el ambiente y rendimiento laboral, pudiendo aumentar así la productividad de las empresas.

También se han llevado a cabo estudios en el ámbito musical, ya que se ha podido comprobar la influencia que tiene la música para poder experimentar el estado del “Flow”. Custodero (2005) observó como el estado del “Flow” influía sobre la concentración de una manera positiva haciendo que esta aumente durante la realización de algunas tareas. Diaz y Silveria (2012) plantearon la importancia del estado del “Flow” en el contexto educativo musical y se pudo comprobar que las actividades musicales son más propicias para que se dé este estado.

Como resumen, podemos decir que llegar al estado de “Flow”, hace que las personas disfruten con actividades que les hacen poner en marcha toda su atención, concentración y habilidades, proporcionándole nuevos retos y metas, logrando así satisfacción, bienestar y crecimiento personal en todos los aspectos de su vida. El estado de “Flow” tiene como meta proporcionarnos las estrategias necesarias para poder alcanzar, a través de él, la felicidad, ya que es esta felicidad, es en definitiva, lo que han buscado a lo largo de los siglos las personas.

5. Referencias Bibliograficas

Abdón, R. M. (2014). *Flow: una perspectiva dicotómica* (Trabajo de Grado).
Universidad de Barcelona, Barcelona.

- Addessi, A. R., Ferrari, L., y Carugati, F. (2012). Observing and Measuring the Flow Emotional State in Children Interacting with the MIROR Platform. In E. Cambouropoulos, C. Tsougras, P. Mavromatis, & K. Pastiadis (Eds.), *Proceedings of the 12th International Conference on Music Perception and Cognition (ICMPC) and the 8th Triennial Conference of the European Society for the Cognitive Sciences of Music (ESCOM)*, 23-28, Thessaloniki, Greece, 20-30.
- Barragán, A. R., y Morales, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: Generalidades y Beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
- Butkovic, A., Ullén, F., y Mosing, M. A. (2014). Personality related traits as predictors of music practice: Underlying environmental and genetic influences. *Personality and Individual Differences*, 74, 133-138. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.006>
- Chu, L. (2010). Flow experience of knowledge workers: A case study of a taiwanese consultancy. *Journal of International Management Studies*, 5(2), 216-226.
- Camacho, C., Arias, D. M., Castiblanco, Á., y Riveros, M. (2011). Revisión teórica conceptual de flow: medición y áreas de aplicación. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 11(1), 48-63.
- Calero, A., y Injoke-Ricle, I. (2013). Propiedades psicométricas del Inventario Breve de Experiencias Óptimas (Flow). *Evaluar*, 13, 40-55.
- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: Una nueva perspectiva en Psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy?. *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing Flow in Work and Play*. San Francisco, CA, US: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Fluir en los negocios*. Barcelona, España: Kairós, S.A.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Fluir (Flow) Una psicología de la felicidad*. Barcelona, España: Kairós, S. A.

- Custodero, L. A. (2005). Observable indicators of flow experience: a developmental perspective on musical engagement in young children from infancy to school age. *Music Education Research*, 7(2), 185-209. doi: 10.1080/14613800500169431
- Diaz, F. M., y Silveira, J. M. (2012). Dimensions of flow in academic and social activities among summer music camp participants. *International Journal of Music Education*, 13(3), 310-320. doi: 10.1177/0255761411434455
- Fernández, M. P., Martín, L., Pérez, M. A., y González, H. (2011). Evaluación del Flujo Psicológico: Estudio comparativo entre dos escalas de medida. *EduPsykhé: Revista de psicología y psicopedagogía*, 10(1), 75-96.
- Fernández, M. A., Godoy-Izquierdo, D., Jaenes, J. C., Bohórquez, M. R., y Vélez, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 9-19.
- Fournier, J., Gaudreau, P., Demontrond-Behr, P., Visioli, J., Forest, J., & Jackson, S. (2007). *French translation of the flow state scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, and associations with goal attainment*. *Psychology of Sport & Exercise*, 8(6), 897-916. doi:10.1016/j.psychsport.2006.07.007
- Fullagar, C. J., Knight, P. A. y Sovern, H. S. (2013). Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety. *Applied Psychology: An International Review*, 62(2), 236-259. doi: 10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x
- Flores, S. (2008). *Música y Adolescencia. La música popular actual como herramienta en la educación musical*. (Tesis Doctoral). Instituto de la Juventud, Madrid.
- Gracia Navarro, E. (2013). *Panorámica actual de la psicología positiva. (Trabajo fin de grado)*. Universitat Oberta de Catalunya, Barcelona
- García Sanz, V. (2012). *La motivación laboral, estudio descriptivo de algunas variables*. (Trabajo fin de grado). Universidad de Valladolid
- Godoy Garcia, J. F., Godoy-Izquierdo, D., & Jimenez-Torres, M. G. (2012). *Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: Diferencias en función del sexo*. *Universitas Psychologica*, 11(3), 909-920.
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M. J. y Raine, A. S. (2014). A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in

- sport and physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 18, 9-25. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.005>
- Hirao, K., & Kobayashi, R. (2013). *Health-related quality of life and sense of coherence among the unemployed with autotelic, average, and non-autotelic personalities: A cross-sectional survey in Hiroshima, Japan*: E73915. *PLoS One*, 8(9) doi:10.1371/journal.pone.0073915
- Hormuth, S. E. (1986). The sampling of experiences in situ. *Journal of Personality*, 54(1), 262-293. Doi: 10.1111/j.1467-6494.1986.tb00395.x
- Jackson, S. A., y Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- López, M. R. (2006). *Características y Relaciones de "flow", Ansiedad y Estado Emocional con el Rendimiento Deportivo en Deportistas de Elite* (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.
- López, M., Torregrosa, M., y Roca, J. (2007). Características del flow, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1). 25-44.
- Marin, M. M., y Bhattacharya, J. (2013). Getting into the musical zone: trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Frontiers in Psychology*, 4(853), 1-14. Doi: 10.3389/fpsyg.2013.00853
- Mesurado, B. (2008). Validez Factorial y Fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica (RIDEP)*, 1(25), 159-178.
- Mesurado, B. (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Interdisciplinaria*, 26(1), 121-137.
- Mesurado, B. (2009). Actividad estructurada vs. Actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. En compañía de otros y la experiencia óptima. *Anales de Psicología*, 25(2), 308-315.
- Mesurado, B. (2010). La experiencia de Flow o Experiencia Óptima en el ámbito educativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(2), 183-192.
- Millán, A. C., García-Álvarez, D. J., y D'Aubeterre López, M. E. (2014). Efecto de la Inteligencia Emocional y Flujo en el Trabajo Sobre Estresores y Bienestar

- Psicológico: Análisis de Ruta en Docentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), 207-228. Doi: 10.15446/rcp.v23n1.37676
- Moneta, G. B. (2012). On the measurement and conceptualization of flow. In *Advances in flow research* (pp. 23-50). Springer New York. doi:10.1007/978-1-4614-2359-1_2
- Morales, M. M., Fernández, M. P., Pérez, M. A., Collado, J. A., y Miranda, M. T. (2012). Rendimiento cumbre, patrones de alto desempeño y flow en profesionales sanitarios, docentes y estudiantes universitarios. Una aproximación introductoria. *Actualidad médica*, 97(786), 42-52.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2005). Efectos del género en la motivación y el estado de flow en deportistas adolescentes. En A. Díaz (Ed.), *V Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia: ICD.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2006). Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317.
- Nader, M., Bernate, S. P. P., y Santa-Bárbara, E. S. (2014). Predicción de la satisfacción y el bienestar en el trabajo: hacia un modelo de organización saludable en Colombia. *Estudios Gerenciales*, 30(130), 31-39.
- Nakamura, J., y Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. En C. R. Snyder, y S. J. Lopez. (Ed), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Navarro, J., & Ceja, L. (2011). Dinámicas complejas en el flujo: Diferencias entre trabajo y no trabajo. Complex dynamics of flow: Differences between work and non-work activities. *Revista De Psicología Social*, 26(3), 443-456. doi:10.1174/021347411797361293
- Nielsen, K., y Cleal, B. (2010). Predicting Flow at Work: Investigating the Activities and Job Characteristics That Predict Flow States at Work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(2), 180-190. doi:10.1037/a0018893
- Orta-Cantón, A., y Sicilia-Camacho, A. (2015). Investigando los momentos óptimos en el deporte: una revisión del constructo flow. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(1), 96-103.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2014.01.001>

- Punset, E. (5 de octubre de 2008). La felicidad es un estado de flujo [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://www.eduardpunset.es/418/charlas-con/la-felicidad-es-un-estado-de-flujo>
- Rangel, J. V., & Alonso, L. (2011). El concepto de flujo en la conciencia de acuerdo a la teoría de la experiencia óptima. *Anuario del Doctorado en Educación: Pensar la Educación*, (5). Recuperado de <http://150.185.138.105/ojs/index.php/anuariodoctoradoeducacion/article/view/3815>
- Rodríguez, A., Cifre, E., y Salanova, M. (2008). Cómo mejorar la salud laboral generando experiencias óptimas. *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, (46), 20-25.
- Salanova, M., Martínez, I. M., Cifre, E., y Schaufel, W. B. (2005). ¿Se pueden vivir experiencias óptimas en el trabajo? analizando el flow en contextos laborales. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 58(1), 89-100.
- Salanova, M., Bakker, A. B., y Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22. doi: 10.1007/s10902-005-8854-8
- Santos-Rosa, F. J., García, T., Jiménez, R., Moya, M., y Cervelló, E. M. (2007). Predicción de la satisfacción con el rendimiento deportivo en jugadores de tenis: efecto de las claves situacionales. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 41-60.
- Sinnammon, S., Moran, A., y O'Connell, M. (2012). Flow Among Musicians: Measuring Peak Experiences of Student Performers. *Journal of Research in Music Education*, 60(1), 6-25. doi: 10.1177/0022429411434931
- Swann, C., Piggott, D., Crust, L., Keegan, R., y Hemmings, B. (2014). Exploring the interactions underlying flow states: A connecting analysis of flow occurrence in European Tour golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 60-69. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.09.007>
- Vielma, J. (2010). *El Bienestar psicológico subjetivo en estudiantes Universitarios: La Evaluación Sistemática del Fluir en la Vida Cotidiana* (Tesis doctoral). Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela.
- Wrigley, W. J., y Emmerson S. B. (2011). The experience of the flow state in live music performance. *Psychology of music*, 41(3), 292-305. doi: 10.1177/0305735611425903