

Hacia una conceptualización de la experiencia subjetiva de *flow*. Diferentes alternativas para su medición

BELÉN MESURADO

BELÉN MESURADO
Doctora en Psicología.
Centro Interdisciplinario de
Investigaciones en Psicología
Matemática y Experimental
(CIIPME), Consejo Nacional
de Investigaciones
Científicas y Técnicas
(CONICET),
Ciudad de Buenos Aires,
Argentina.

CORRESPONDENCIA:
Dra. Belén Mesurado.
Tte. Gral. Juan D. Peron 2158,
C1040AAF,
Ciudad de Buenos Aires,
Argentina;
mesuradob@gmail.com

Dentro del marco de la psicología positiva el presente trabajo desarrolla una revisión del constructo teórico experiencia óptima o *flow* postulado por Mihaly Csikszentmihalyi. Con la finalidad de buscar una mayor precisión en la caracterización del *flow* se lo diferencia de otros constructos psicológicos asociados al mismo: la experiencia cumbre, el *engagement* y la motivación. Finalmente se exponen los instrumentos desarrollados hasta la actualidad para la medir la experiencia óptima o *flow*.

Palabras claves: Psicología positiva – Experiencia óptima – Evaluación del *flow*.

Conceptualizing the subjective experience of flow. Different possibilities for its evaluation

This work is a review about optimal experience or flow by Mihaly Csikszentmihalyi. This construct was differentiated of other psychology concepts associated: peak experience, engagement and motivation. Finally this work shows different instruments for to measure the optimal experience or flow.

Key Words: Positive Psychology – Optimal experience – Measure of flow.

Introducción

Tradicionalmente la psicología centró su foco de estudio en la patología y en los aspectos disfuncionales de las personas. Como afirma A. Maslow [31] “la psicología contemporánea ha estudiado la carencia antes que la posesión, el esfuerzo más que la plenitud, la frustración antes que el placer, la búsqueda de felicidad antes que la felicidad conseguida, el intento de la consecución más que la consecución misma” [31: 106]. Si bien esto trajo aparejado un gran cúmulo de saber sobre las patologías y los aspectos psicológicos disfuncionales, al mismo tiempo se descuidó el interés por comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y habilidades del ser humano [44, 9, 15, 25, 48, 2]. Dentro de este marco y como reacción a una psicología fuertemente “impregnada de patología” surgió la Psicología Positiva. Este enfoque teórico entiende que la persona es activa y fuerte y que posee una importante capacidad de resistir a pesar de las vivencias adversas que puedan haber acontecido en su vida [15]. De este modo, los profesionales de la salud que trabajan desde el marco de la Psicología Positiva centran su atención sobre los recursos de las personas para desarrollarlos y fortalecerlos logrando así un mayor bienestar psicológico.

Seligman y Csikszentmihalyi, pioneros de la Psicología Positiva, postulan la necesidad de que la psicología como ciencia también centre su estudio en aquellos aspectos positivos del hombre tales como el bienestar, la alegría, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el *flow* y la felicidad, resaltando los beneficios que esto representa para las personas [44].

En 1965, el psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi investigó en sus estudios doctorales sobre la motivación intrínseca en un grupo de artistas. Le interesaba descubrir qué era lo que los movía a pintar o esculpir con tanta concentración sin que nada pudiera distraerlos y sin que existiera una recompensa extrínseca de peso, como podría ser alcanzar fama, éxito o bien una gratificación económica por la tarea realizada. En estudios posteriores Csikszentmihalyi centró el foco de su investigación en la *calidad de la experiencia subjetiva* experimentada por las personas durante la realización de una actividad intrínsecamente motivante. Para ello realizó entrevistas en profundidad a más de 200 personas que suponía que probablemente estaban familiarizados con tareas intrínse-

camente motivantes. Entre los entrevistados se hallaban atletas, jugadores de ajedrez, escaladores, bailarinas, compositores de música y deportistas *amateur*. La principal contribución de este estudio fue lograr identificar una experiencia común entre los entrevistados: todos ellos tenían la actividad por recompensante en sí misma.

Seguidamente Csikszentmihalyi denominó “*flow*” a esta experiencia ya que advirtió que muchos de los entrevistados utilizaban la expresión “fluir de la conciencia” como metáfora para describir sus experiencias subjetivas durante la realización de la tarea [3].

Csikszentmihalyi define la experiencia óptima o *flow* como el “estado de implicancia total en una actividad que requiere la concentración completa” o “el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran costo, por el puro motivo de hacerla” [9: 86].

El estado de *flow* es un proceso de experiencia óptima que está precedido por un grupo de condiciones antecedentes que son necesarias para la experiencia y está seguido por una serie de consecuencias que ocurren como resultado de dicho proceso [17]. Uno de los antecedentes que supuestamente deben estar presentes para que se inicie el proceso del *flow* es la percepción de logro de la tarea, pudiendo experimentar como consecuencia del proceso sentimientos de gratificación.

Si bien en este artículo se considera el término *flow* como sinónimo de experiencia óptima es importante hacer notar que también otros constructos psicológicos pueden ser considerados como un estado de experiencia óptima tales como el concepto de experiencia cumbre (*peak experience*) de Maslow y el de experiencia de absorción de Tellegen y Atkinson [49].

Las primeras referencias sobre *flow* en la literatura científica surgen en dos publicaciones de Csikszentmihalyi; la primera en el artículo “Play and intrinsic rewards” en el *Journal of Humanistic Psychology* publicado en el año 1975 y la segunda se encuentra en su libro *Beyond boredom and anxiety* del mismo año. Desde entonces se realizaron numerosas investigaciones científicas en diversas partes del mundo poniendo a prueba las caracte-

terísticas teóricas descriptas que están presentes en un estado de *flow* [29, 38, 45, 10, 35, 21, 50]. En el año 1988, Mihaly Csikszentmihalyi junto a Isabelle Csikszentmihalyi publicaron el libro *Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness* presentando una compilación de diversos artículos de investigación científica sobre *flow* realizados en varios ámbitos de la psicología y en diferentes culturas. Este estado de *flow* o experiencia óptima fue corroborado en una gran variedad de contextos que incluyen el trabajo, la escuela, el tiempo libre, los deportes [22] así como en las relaciones familiares y el vínculo con los pares [27].

Debido a que la *teoría de flow* fue aplicada a distintas áreas de la psicología es posible encontrar investigaciones científicas sobre experiencia óptima en revistas de investigaciones muy variadas, como por ejemplo, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *Computers in Human Behaviour*, *International Journal of Human-Computer Studies*, *The Family Journal*, *Journal of Humanistic Psychology*, *Journal of Happiness Studies*, *Journal of Leisure Research*, *Journal of Personality*, etc. Esto exige que el investigador interesado en el estudio de este constructo teórico deba adecuarse y familiarizarse con terminologías de distintas áreas de investigación en psicología, lo cual claramente dificulta el estudio.

Hasta el momento la mayoría de las investigaciones sobre experiencia óptima se centraron en describir el fenómeno de *flow* y seguidamente en comprobar que esa experiencia subjetiva está presente durante la realización de distintas actividades (deporte, escultura, escritura, estudio) y en ámbitos muy variados (escolar, laboral, familiar, recreativo) así como en sujetos de distintas culturas (europeas, americanas, orientales). Otra de las características de las investigaciones existentes es que estos estudios se centraron sobre todo en el análisis de la experiencia óptima en adultos y en la adolescencia media, siendo escasos los estudios en adolescencia temprana y en niñez tardía. Tal vez esto se deba a la dificultad de la medición del *flow* en estas edades debido a que los niños tienen una menor capacidad de introspección.

La preocupación científica también estuvo focalizada en la construcción de métodos para evaluar la experiencia óptima. No obstante, sólo uno de estos instrumentos fueron construidos para medir la experiencia óptima en niños [34]; asimismo,

casi todos ellos fueron diseñados para evaluar la experiencia en contextos específicos.

Los objetivos de este trabajo son dos. El primer objetivo es presentar una revisión del constructo experiencia óptima (*flow*) acuñado por la psicología positiva y, el segundo objetivo, es presentar los distintos instrumentos existentes para evaluar dicho constructo.

Conceptualización del *flow* o de la experiencia óptima

La experiencia de *flow* es un estado de disfrute, control y atención focalizada que se logra cuando las oportunidades de acción percibidas en el entorno emplean plenamente las capacidades de la persona, es decir, cuando coinciden los desafíos y las habilidades subjetivamente percibidas. Existen dos desequilibrios posibles entre los desafíos y las habilidades que producen experiencias negativas: ansiedad, si los desafíos son superiores a las habilidades y aburrimiento, cuando las habilidades superan los desafíos [3]. Cuando una actividad presenta desafíos claros y la tarea permite desarrollar habilidades, los sujetos experimentan mayores niveles de *flow* [33].

El *flow* es un constructo multidimensional [22] integrado tanto por componentes cognitivos como afectivos [28]. Las principales características que definen la situación de *flow* según Csikszentmihalyi [5, 6] son:

- *Metas claras a cada paso del camino.* En el estado de *flow* siempre se sabe lo que debe ser hecho. Esta claridad en las metas permite operacionalizar satisfactoriamente la consecución de la misma.

- *Feedback inmediato a las propias acciones.* En un estado de *flow* se sabe cuán bien se está realizando la tarea. Aquellos individuos que continúan haciendo un trabajo creativo, aunque su entorno sea indiferente, son evidentemente personas que pueden darse retroalimentación a sí mismas sin tener que esperar oír de los expertos. Esto ocurre porque son personalidades que “consiguen interiorizar los criterios de juicio del ámbito hasta el punto de que pueden darse a sí mismos información sobre el resultado de lo que están haciendo sin tener que esperar a oír a los expertos” [5].

- *Actividad y conciencia están unidas.* En el estado de *flow* la concentración está enfocada en la tarea. Se requiere una mente unificada para el

ajuste cercano entre los desafíos y las destrezas y esto se hace posible por la claridad de las metas y un constante *feedback*.

- *Las distracciones quedan excluidas de la conciencia.* Las personas prestan mayor atención sólo de lo que es relevante aquí y ahora. El *flow* es el resultado de la concentración intensa en el presente, la cual alivia de los temores usuales que causan depresión y ansiedad en la vida diaria. Las distracciones interrumpen el estado de experiencia óptima.

- *No hay miedo al fracaso.* En la experiencia óptima se está demasiado absorto como para preocuparse por el fracaso. Se sabe lo que debe ser hecho y se reconoce la posesión de las destrezas adecuadas a los desafíos.

- *La autoconciencia disminuye.* Al estar muy implicado en la actividad la atención deja de centrarse en sí mismo para posarse en la tarea que se realiza. "En la vida cotidiana, estamos siempre controlando la apariencia que presentamos ante otras personas; estamos atentos a defendernos de potenciales ofensas y deseosos de causar una impresión favorable. Por lo general esta conciencia del yo es una carga. En el fluir estamos demasiados absortos en lo que estamos haciendo para preocuparnos de proteger al ego" [5]. Una vez que concluye el estado de *flow* emerge un auto-concepto más fuerte ya que se descubre que se ha tenido éxito en superar una dificultad desafiante. Los actos de auto olvido (es decir, cuando dejamos de centrar la atención en nosotros mismos para ponerla en la actividad) hace que el yo se expanda [5], haciendo que la persona experimente una auto-realización más intensa.

- *El sentido del tiempo queda distorsionado.* Generalmente en el estado de *flow* la persona que lo experimenta se olvida del tiempo y las horas pueden pasar en lo que parecen ser unos pocos minutos o los minutos como si fueran horas. El sentido del tiempo va a depender de lo que se está haciendo. Por ejemplo: "al deportista le parecería que la prueba dura menos y se hace más corta, disminuyendo por tanto la sensación de fatiga. Sin embargo, un deportista que practique una modalidad deportiva de corta duración o que necesite de movimientos muy rápidos para conseguir eficacia necesitará percibir que el tiempo pasa mucho más lento que en

la realidad" [14].

- *Equilibrio entre los desafíos y las habilidades.* En la experiencia óptima, la persona siente que sus habilidades son adecuadas para las oportunidades de acción. Pero si el desafío se presenta como insuperable, surge un sentimiento de frustración en vez de placer.

En síntesis, Csikszentmihalyi [8] describe la experiencia óptima como "una sensación de que las propias habilidades son adecuadas para enfrentarse con los desafíos que se nos presentan, una actividad dirigida hacia unas metas y regulada por normas que, además, nos ofrece pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a cosas irrelevantes (...). La conciencia de sí mismo desaparece y el sentido del tiempo se distorsiona." La experiencia óptima se considera un estado de motivación intrínseca porque la actividad produce un estado mental tan satisfactorio que la persona realiza la actividad sin importarle la recompensa externa y aunque requiera invertir un alto costo de energía en la tarea o bien realizar un gran esfuerzo para alcanzar la meta.

A continuación, se presentan extractos de una entrevista realizada por Figueiredo [12] al músico compositor argentino Ángel Mahler en la que pueden encontrarse algunos de los indicadores que describen la experiencia de *flow*:

Yo disfruto mucho de mi trabajo (...) Nunca digo "eso no voy a poder tocarlo nunca", aunque sea difícilísimo, porque voy a tratar de dar lo máximo dentro de lo que yo puedo. Pero creo siempre que voy a poder [Percepción de habilidad] (...) Componer tiene que ver con un placer personal [Disfrute] (...) Ahora pretendo hacer una sinfonía; va a ser mi primera sinfonía, porque ya me animo. Me gustan esos desafíos, me hacen sentir muy bien [Percepción de desafío] (...) Me parece que la emoción está en las notas que uno escribe (...) Las notas tienen una vibración, la sucesión de las notas te produce una determinada cosa, si es para abajo, para abajo, si es para arriba, para arriba...una melodía te produce algo. Cuando llega el momento de dirigir yo sé que esas notas están cargadas de esa emoción determinada. Entonces llega ese pasaje, ese momento y evidentemente es un punto común al ser humano... No sé si todos nos emocionamos con lo mismo, pero hay un punto donde pasas

por esa frase y sabes que va a emocionar [Calidad afectiva positiva] (...) Hay que hacer una diferencia entre quienes son músicos y quienes tocan música. Entre el que siente la música y el que toca música. Es una manera de sentir pero de todas maneras hay muchos músicos que lo único que hacen es tocar [Compromiso con la actividad] (...) Es lindo ser músico. Es linda nuestra vida [Satisfacción personal] [12].

Ghani y Deshpande [cit. en 28] han teorizado que la atención y la concentración son unos de los componentes más importantes del *flow*. Las investigaciones sobre experiencia óptima consideran una directa relación entre la atención focalizada y el *flow*.

Algunos autores como Chen, Wigand y Nilan [cit. en 41] consideran que el *flow* es un proceso que está caracterizado por tres dimensiones o estados principales. En primer lugar, una serie de *antecedentes* que se refieren a las percepciones de metas y retos claros, de *feedback* inmediato y la oportunidad de actuar percibiendo capacidades y habilidades ajustadas para la acción. En segundo lugar, la *experiencia* se caracteriza por la fusión entre conocimientos y acción, concentración y alto sentido de control. Finalmente, los *efectos* que consisten en pérdida de la conciencia de sí mismo y distorsión temporal [41].

El estado de experiencia óptima puede ser experimentado por cualquier persona independientemente de la edad, sexo, cultura o situación económica. Los autores sostienen que es un fenómeno universal aún cuando las actividades que llevan a esa experiencia puedan ser muy diferentes debido a la influencia cultural [5]. Algunas investigaciones realizadas por Delle Fave, Bassi y Massimini [11] en gitanos nómades en Europa refieren que el 80% de los participantes de su investigación reconocieron haber experimentado experiencia óptima. Otros estudios realizados en docentes y médicos italianos identificaron en sus participantes la misma proporción de *flow* que en los estudios de gitanos nómades [11].

Si bien Csikszentmihalyi postula que la experiencia óptima es un fenómeno universal, también reconoce que es posible que existan algunos facilitadores de dicha experiencia tales como la sociedad, buenas relaciones familiares [39] y el tipo de personalidad (personalidad

autotélica) [8].

Desafío y habilidad

El estado de *flow* puede ser representado como un *canal* sobre un esquema de desafío vs. habilidad, separando los estados de aburrimiento y ansiedad. La calidad de la experiencia es dinámica: si el desafío de la tarea disminuye podría convertirse en aburrido; si el desafío aumenta y las habilidades no mejoran para hacer frente al desafío podría entrar en un estado de ansiedad [37].

El modelo original de *flow* elaborado por Csikszentmihalyi sugería que una persona podría experimentar este estado solamente con el equilibrio entre el desafío y la habilidad. Esto implica que, aún cuando el desafío fuera bajo y la persona tuviera baja habilidad, podría estar en un estado de *flow* tanto como si ambos (desafío y habilidad) fueran altos [3, 37]. El estado de *flow* para M. Csikszentmihalyi e I. Csikszentmihalyi [3] "representa el ratio óptimo de desafío y habilidad. Es entonces cuando la conciencia actúa con menos esfuerzo, cuando la atención, la conciencia y la memoria trabajan con menos dificultades (...) las personas deberían sentirse felices, fuertes, concentradas y motivadas siempre que el ratio de desafío y habilidades se aproxime a la unidad".

Los primeros estudios sobre *flow* desarrollados por Csikszentmihalyi fueron realizados utilizando metodología de tipo cualitativa a través de entrevistas exhaustivas. Posteriormente, se hicieron estudios utilizando metodología cuantitativa para el análisis del constructo [46]. Al cambiar de metodología y comenzar a evaluar el *flow* con métodos psicométricos, por ejemplo con el Método de Muestreo de Experiencias¹ (MME), se hallaron discrepancias entre los resultados empíricos y las postulaciones teóricas dado que el sólo equilibrio entre desafío y habilidad no eran suficientes para producir la experiencia óptima [3].

Para explicar las incongruencias entre el modelo teórico y los resultados de las evaluaciones empíricas Massimini y Carli postularon que la experiencia de *flow* comienza sólo cuando los desafíos y las habilidades son superiores a cierto nivel y están en equilibrio. Cuando los desafíos son inferiores a lo habitual no sería esperable experimentar *flow*, incluso cuando habilidad y desafío estén en equilibrio [3, 37]. De allí que Massimini y Carli elaboraron un nuevo modelo

explicativo del *flow* compuesto por cuatro *ratios*: 1) si el desafío es alto y la habilidad alta, se produce *flow*; 2) si el desafío y la habilidad están en equilibrio pero debajo de la media dan lugar a la apatía; 3) si el desafío es bajo y la habilidad alta, se produce aburrimiento, y finalmente; 4) si la habilidad es baja y el desafío alto, la persona experimenta ansiedad [3].

Posteriormente, Massimini y Carli [32] hicieron más complejo el modelo presentando ocho combinaciones posibles entre la relación de desafío y habilidad: 1) estado de activación, cuando los desafíos son altos y las habilidades moderadas; 2) estado de *flow*, cuando los desafíos son altos y la habilidad también lo son; 3) estado de control, cuando el desafío es moderado y la habilidad es alta; 4) estado de aburrimiento cuando el desafío es bajo y la habilidad es alta; 5) estado de relajación, cuando el desafío es bajo y la habilidad moderada; 6) estado de apatía, cuando el desafío y la habilidad son bajos; 7) estado de preocupación, cuando el desafío es moderado y la habilidad baja y por último; 8) estado de ansiedad cuando el desafío es alto y la habilidad baja.

Sin embargo, los modelos de *flow* de cuatro y ocho canales no contradicen el modelo original sino que simplemente lo adaptan al diseño específico del Método de Muestreo de Experiencia [3]. Las investigaciones empíricas recientes desarrolladas por Keller y Bless [23] comprobaron la importancia del equilibrio entre desafío y habilidad para generar experiencia óptima. Estos autores diseñaron un experimento utilizando video juegos para estudiar el efecto de los distintos modos de juego. 1) adaptado: la demanda que propone el juego estaba equilibrada con la habilidad del participante; 2) sobrecargado: la demanda superaba la habilidad del participante; 3) aburrido: la demanda era inferior a la habilidad del participante sobre las siguientes dimensiones de *flow*: desempeño, percepción de tiempo invertido en la tarea, percepción de control, implicación/ disfrute y percepción de equilibrio entre los desafíos y la habilidad. Los investigadores manipularon los distintos modos de presentación del video juego y estudiaron los efectos producidos. Los resultados

revelaron que los participantes en la condición de juego adaptado obtuvieron mejor desempeño, del mismo modo, los investigadores notaron que los participantes invertían menor cantidad de tiempo en el juego y percibían que tenían mayores niveles de control, implicación y disfrute de aquellos participantes implicados en las condiciones de juego sobrecargado y aburrido.

Con la intención de delinear con mayor precisión el concepto de *flow*, en el apartado siguiente se presentan tres constructos psicológicos (experiencia cumbre, *engagement* y motivación intrínseca) relacionados con el concepto de experiencia óptima. Varias de las coincidencias y divergencias entre los constructos fueron señaladas por el mismo Csikszentmihalyi y profundizadas posteriormente por otros autores.

Conceptos asociados al *flow*: la experiencia cumbre, el *engagement* y la motivación

*La experiencia cumbre y el *flow**

Csikszentmihalyi [7] sostiene que el constructo de *flow* incluye la experiencia cumbre (*peak experience*) descrita por Abraham Maslow en el año 1965 aunque éste no necesariamente es tan intenso como la experiencia cumbre.

La experiencia cumbre es definida como “momentos de extrema felicidad y plenitud” [31]. También fue definida como momentos de profundo amor, comprensión, felicidad, o “raptó” de inspiración. La persona se siente completa, aliviada, autosuficiente y parte del mundo, se siente parte de la verdad y de la justicia. Dicha experiencia puede vivenciarse, por ejemplo, en la experiencia de la paternidad, al disfrutar de la naturaleza, de la inmensidad, la percepción estética, el momento creativo y en ciertas hazañas atléticas.

Maslow describió la experiencia cumbre a partir de haber realizado 80 entrevistas personales y de haber recogido 190 respuestas de universitarios que respondieron a la consigna de explicar lo que sintieron durante las experiencias más gratificantes de sus vidas.²

Según estas investigaciones dicha experiencia está caracterizada por muchas dimensiones; algunas de ellas son: 1) una captación del ser en su globalidad (no debe entenderse ser en el sentido filosófico como “esencia de una cosa”, sino que Maslow entiende algo que tiene existencia, por ejemplo, una persona o un objeto). Este ser

¹Es un método desarrollado por Csikszentmihalyi y Larson [4] que permite evaluar *in situ* las experiencias cognitivas y afectivas durante la realización de una actividad. Dicho método será descrito con mayor detalle en el apartado “La medición de la experiencia óptima”.

atrae toda la atención de la persona quedando en un estado de fascinación o absorción absoluta. La percepción completa del objeto implica una visión cuidadosa del mismo, necesaria para captar todos los aspectos del objeto; 2) suele ser una experiencia transitoria; 3) se capta la persona o el objeto en su propio ser (fin en sí mismo) y no como medio; 4) la persona queda enriquecida por la percepción del ser del otro (sea persona o bien un objeto); 5) la percepción puede relativamente trascender el ego, ignorar sus propios intereses y ser altruista; 6) la experiencia en sí misma posee un valor intrínseco, es un fin en sí misma; 7) durante la experiencia cumbre puede experimentarse desorientación del tiempo y del espacio; 8) la experiencia se percibe como buena y deseable; 9) implica una contemplación pasiva y reflexiva más que una experiencia activa; 10) tiene aparejada una reacción emocional de admiración, pasmo, reverencia, sentimiento de humildad, pequeñez e indignidad que surge ante la enormidad de la experiencia; 11) se fusionan, trascienden o resuelven muchas dicotomías, polaridades y conflictos; 12) lo percibido durante la experiencia cumbre tiende a ser considerado un elemento único; 13) hay una pérdida completa y momentánea de temor, ansiedad, inhibición y defensa [31, 40].

Estudios realizados por Panzarella [36] mostraron que la experiencia cumbre podría estar representada por cuatro factores: reanudación del éxtasis, éxtasis sensorio-motor, retiro de la experiencia y fusión emocional. Por reanudación del éxtasis Panzarella [36] entiende el impulso a producir algo; esto último ocurriría solamente cuando la gente percibe que tiene habilidad para ello. El éxtasis sensorio-motor hace referencia a las respuestas físicas tales como sensación de estar "flotando", alteraciones de los ritmos corporales como cambios en las posturas o en la locomoción. Por retiro de la experiencia se entiende la pérdida de contacto con el ambiente físico y social. Y, finalmente, la fusión emocional hace referencia a la unión emocional con el objeto.

Como pudo verse hasta aquí varias de las características que describen la experiencia cumbre son compartidas por la experiencia de *flow*; sin embargo, es preciso hacer algunas distinciones. La pérdida del sentido del tiempo y del espacio, la pérdida completa de temor y ansiedad, la transitoriedad de la experiencia, la alta atención y la implicación son cualidades comunes a ambas expe-

riencias. A pesar de esto, la experiencia cumbre parecería estar más relacionada a una contemplación pasiva de un objeto o de una persona que atrae y cautiva mientras que la experiencia de *flow* implicaría una activación de las habilidades individuales para hacer frente a los desafíos que propone una tarea. Por otro lado, los estados de *flow* son considerados una experiencia universal; en cambio, las *peak experience*, según las postulaciones de Maslow, son vivenciadas sólo por algunas personas.

Asimismo Hoffman y Novak [17] hacen notar que el *flow* está caracterizado por la diversión y el disfrute durante una tarea y ocurre generalmente durante la realización de actividades estructuradas en la cual una acción sigue a otra acción. Por otro lado, la experiencia cumbre está asociada a un fuerte sentido del *self* mientras que en el *flow* el sentido de sí mismo disminuye necesariamente para poder centrar toda la atención en la tarea. Asimismo, la experiencia cumbre está caracterizada por una experiencia transpersonal y espiritual que tiene niveles más alto de disfrute que el *flow* [17]. Smith [46] sostiene que la absorción o implicación suelen ser más características del *flow* y la experiencia de novedad es más característica de la experiencia cumbre.

El engagement y el flow

Otro constructo con el cual suele relacionarse la experiencia de *flow* es con el concepto de *engagement* o compromiso. La psicología según Klusmann, Kunter, Trautwein, Lüdtke y Baumert [24] últimamente se ha focalizado en dos perspectivas. Por un lado, en el aspecto negativo de la motivación y la emoción investigando fenómenos tales como el estrés y el *burnout*. Por otro lado, esta disciplina se ha centrado en los últimos tiempos en aspectos más funcionales tales como el compromiso organizacional, el *engagement* (compromiso), la implicación y la satisfacción laboral [24]. El *burnout* ha sido definido como un síndro-

² La instrucción completa presentada por Maslow a los estudiantes fue la siguiente: "Desearía que pensaras por un momento en la experiencia o experiencias más maravillosas de tu vida: los momentos de felicidad, los momentos de éxtasis, los momentos de raptó, originados quizás por el amor, por la audición de un instrumento musical o por el impacto repentino de un libro o de una pintura, o por un momento de intensa creatividad. Haz en primer lugar una relación con todos ellos. Intenta luego explicarme cómo te sientes en estos momentos críticos, la diferencia entre estos sentimientos y los normales en ti, lo diferente que eres como persona –bajo algunos aspectos– durante estos instantes en particular"[31].

me psicológico caracterizado por tres síntomas: el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de logro personal [24]. Si bien el *burnout* en un primer momento fue identificado en el ámbito laboral y estuvo especialmente asociado a profesiones asistenciales (enfermeras, trabajadores sociales, etc.) actualmente se reconoce que no es privativo de esas profesiones ni del ámbito laboral. Incluso, hoy en día, este síndrome pudo ser identificado en estudiantes [42, 43].

El *work engagement* o compromiso con el trabajo ha sido definido como la experiencia opuesta al *burnout*. El compromiso con el trabajo es conceptualizado como un estado mental positivo y satisfactorio. Al igual que el *burnout* es un concepto multidimensional que implica, en sus características más centrales, el vigor (altos niveles de energía, iniciativa, buenas disposiciones) y la dedicación (como sentimiento de inspiración, orgullo) en el trabajo [24].

El concepto de *engagement* también fue utilizado en el ámbito educativo (*student engagement*) y en los últimos años se realizaron varias investigaciones en este campo [19, 26, 43, 45]. Marks [30] lo define como un proceso psicológico en el cual los estudiantes comprometen su atención, su interés, su invención y su esfuerzo en el laborioso trabajo de aprender.

Es una meta importante para la educación lograr que el estudiante se comprometa con la institución educativa y con el aprendizaje. El *engagement* con la clase favorece el logro y contribuye al desarrollo social y cognitivo de los estudiantes. Los alumnos que están comprometidos con la institución probablemente aprende más, encuentran esa experiencia como gratificante en sí misma, se gradúan y continúan estudios superiores [30].

Las diferencias entre los constructos *flow* y *engagement* son poco claras y la literatura científica actual no da cuenta de ellas. Sin embargo, puede pensarse que mientras la experiencia de *flow* se aplicó a una gran variedad de contextos, las investigaciones sobre *engagement* quedaron circunscriptas al ámbito laboral y educacional. Por otro lado, Salanova, Martínez, Cifre y Schaufeli [41] sostienen que el *engagement* es un indicador de motivación intrínseca en el trabajo y, a diferencia del *flow*, es un estado cognitivo y afectivo más persistente en el tiempo y que no está centrado

en un objeto o conducta específica.

Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider y Shernoff [45] afirman que los componentes del *engagement* tales como la concentración, el interés y el disfrute deben estar presentes para que el *flow* pueda ser experimentado. De allí que podría pensarse que la experiencia de *flow* abarca la experiencia de compromiso con la tarea. Es probable que el *engagement* sea la “antesala” de la experiencia óptima.

La motivación y el flow

Una condición importante para el *flow* es la motivación intrínseca. Csikszentmihalyi ha sugerido que el estado de *flow* es inherentemente agradable y esto está directamente relacionado con la motivación intrínseca. Deci indica que el *flow* es el prototipo de la conducta motivada intrínsecamente [1]. Abbott [1] afirma que el *flow* es considerado una valiosa fuente de motivación intrínseca por dos razones: 1) la experiencia de *flow* es positiva y puede estimular el aprendizaje y la adquisición de conocimiento y 2) en la experiencia de *flow* la persona continuamente debe buscar grandes desafíos de acuerdo a sus habilidades, incrementando progresivamente la complejidad de la relación entre la persona, la actividad y el contexto social.

Sin embargo, otras investigaciones han mostrado que la motivación podría no estar relacionada con el *flow* [47]. Consecuentemente, Fullagar y Mills [13] se plantearon la necesidad de distinguir entre diferentes tipos de motivación para poder discernir con mayor claridad en qué medida la motivación se halla asociada al *flow*. Para ello diferenciaron entre motivación extrínseca (dentro de ella se establecieron distintos tipos según el grado de autodeterminación: a) regulación identificada; b) regulación introyectada y c) regulación externa) e intrínseca (según el grado de autodeterminación: a) conocimiento; b) realización y c) estimulación) y su relación con la experiencia de *flow*. Realizaron sus estudios en alumnos estudiantes de arquitectura y hallaron que las formas de mayor autodeterminación de motivación intrínseca estaban asociadas a experiencias más intensas de *flow* y a una mayor implicación en el estudio. Los alumnos que estudiaban arquitectura por el placer y la satisfacción que experimentaban 1) en el aprendizaje de la arquitectura (es decir, motivación intrínseca a saber o a conocer) o 2) por lograr algo (es decir, motivación intrínseca

hacia la realización) era más probable que estuvieran más implicados en sus estudios que los estudiantes que estaban menos motivados. Asimismo, encontraron que no había relación entre la motivación extrínseca y el *flow* independientemente del grado de autodeterminación, es decir, que la correlación entre cada forma de motivación extrínseca y el *flow* no fue significativa.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que los resultados de los estudios entre *flow* y motivación pueden variar dependiendo de cómo se conceptualicen y operacionalicen ambas variables. Hoekman, McCormick y Barnett [16] sostienen que hay algunas investigaciones que centran sus estudios en la motivación como un rasgo estable de la personalidad y otros entienden la motivación como un estado pasajero. Evidentemente estas diferencias en la medición de las variables influirán en los resultados de los estudios.

Dado que se ha definido el *flow* y se ha diferenciado de otros constructos psicológicos asociados al mismo, a continuación, se presenta una revisión de los instrumentos actualmente existentes dirigidos a medir la experiencia de *flow* en diferentes ámbitos.

La medición de la experiencia óptima

Cuando Csikszentmihalyi inició su estudio sobre el *flow* comenzó utilizando metodología de tipo cualitativa. Se servía de entrevistas semi-estructuradas y de frases que describían estados óptimos. Éstas últimas eran utilizadas como disparadores de las conversaciones que mantenía con personas que probablemente estaban familiarizadas con actividades intrínsecamente motivantes. Posteriormente, fue introduciendo metodología cuantitativa para el análisis del constructo [46]. Los primeros intentos de evaluación del *flow*, afirman Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. [3], se realizaron en el marco de diversas disertaciones de postgrado que tenían como objetivo comprobar la existencia de la experiencia óptima y, seguidamente, aplicar estos instrumentos a diferentes muestras. Así, por ejemplo, "Gray (1977) elaboró un cuestionario sobre el *flow* y lo aplicó a una muestra de personas jubiladas; Progen (1978) elaboró un cuestionario que podía ser usado en el ámbito del deporte como también lo hicieron Begly (1979) y Adair (1982)" [3]. Sin embargo, los trabajos aquí mencionados formaron parte de las tesis de maestría o doctorado de

los autores pero, sin embargo, estos datos posteriormente no fueron publicados, por lo que el acceso a dichos instrumentos resulta muy difícil. Es probable que el motivo por el cual estos cuestionarios no fueron publicados sea porque no lograron adquirir los niveles de confiabilidad y validez adecuados para medir el *flow*. Esta afirmación, por lo tanto, no deja de ser una conjetura.

Posteriormente, aparecieron en el ámbito científico distintos modelos de medición para la experiencia óptima. Algunos estudios han utilizado los ocho componentes o características de *flow*, otros lo han considerado como un constructo global y, finalmente, otros se han centrado en evaluar el *flow*, específicamente como un balance particular entre habilidad y desafío. Tales aproximaciones unidimensionales son psicométricamente aceptables y justificadas por las altas correlaciones de los componentes de *flow* [13].

Uno de los primeros instrumentos más utilizados en la medición del constructo de *flow* es el *Experience Sampling Method* (ESM) o también llamado Método de Muestreo de Experiencia (MME). Este instrumento fue construido por Csikszentmihalyi y Larson [4] con el objetivo de describir con precisión la calidad de la experiencia en situaciones normales. Este método consiste en proporcionar a los sujetos un receptor electrónico y una hoja de registro. Los investigadores activan estos receptores mediante un transmisor de radio 7 ó 8 veces al día en intervalos al azar y, cada vez que el receptor suena, el sujeto debe completar la hoja de registro. Los evaluados llevan el receptor electrónico durante 7 días. Cada formulario "contiene ítems abiertos (ejemplo: "¿En qué pensabas cuando recibiste la señal?") así como escalas numéricas que indican la intensidad de varias emociones (ejemplo: "Describe tu estado de ánimo en el momento en que recibiste la señal: alerta vs. somnoliento; feliz vs. triste, etc. en una escala de 1 a 7")" [3]. Asimismo, el instrumento combina preguntas destinadas a evaluar la autoconciencia, nivel de desafío, habilidad y grado de implicación en la tarea mediante escalas tipo Likert con puntuaciones que van de cero (ninguna) a nueve (muy alta).

De este modo, al final de la semana los investigadores pueden obtener de cada participante las hojas de registro que contienen una descripción sistemática de la vida de la persona: las activida-

des que realiza, los afectos y las cogniciones relacionadas a esos eventos.

El MME permite una medición *in situ* de la experiencia. De esta manera, la recolección de los datos no se realiza en una situación creada artificialmente sino que la medición se produce en el momento mismo de la experiencia. Una de las ventajas más importantes de esta técnica es que posibilita recopilar muchos datos variados individuales lo cual permite un extendido análisis individual del caso. El objetivo que persiguieron los investigadores al medir la experiencia óptima *in situ* fue crear un instrumento que tuviera validez ecológica en los resultados de sus evaluaciones [18].

Sin embargo, el Método de Muestreo de Experiencia es un instrumento valioso para la medición del *flow* pero costoso de utilizar, tanto por el tiempo que implica la evaluación como por la tecnología requerida para el estudio [14].

Posteriormente Jackson y Marsh [22] construyeron una Escala de medición de experiencia óptima denominada *The Flow State Scale (FSS)* compuesto por 36 ítems; cada una de las características fenomenológicas que describen el estado de experiencia óptima (equilibrio entre desafío y habilidad, acción y conciencia están unidas, claridad en las metas, *feedback* durante la realización de la actividad, concentración en la tarea, sentido de control, transformación del tiempo, pérdida de la autoconciencia y experiencia autotélica)³ son evaluadas mediante 4 ítems cada una. Para la medición se utiliza escalas tipo Likert de cinco puntos que va de uno (totalmente en desacuerdo) a cinco (totalmente de acuerdo). La escala fue diseñada para medir la experiencia óptima en situaciones deportivas.

Este estudio fue realizado con una muestra de 394 deportistas de 14 a 50 años con una media de edad de 22 (que se dedicaban a deportes como básquet, hockey o bien actividades físicas como aeróbic, *footing*, etc.) procedentes de 38 diferentes nacionalidades, en su mayoría estadounidenses y australianos. Los análisis psicométricos realizados mostraron una alta confiabilidad y validez.

Tiempo después, Jackson y Eklund [20] elaboraron un nuevo instrumento denominado Escala de *Flow* Disposicional (*Dispositional Flow Scale-2 DFS-2*) destinado a medir la tendencia disposicio-

nal a experimentar *flow* en actividades físicas. La *Dispositional Flow Scale* fue desarrollada con posterioridad a la Escala de Estado de *Flow* (*Flow State Scale*) de Jackson y Marsh. Esta nueva escala evalúa la frecuencia de la experiencia de *flow* y está dirigida a medir las diferencias individuales de dicha experiencia. Puede afirmarse que la *Flow State Scale* está diseñada para medir el *flow* como un estado mental mientras que la *Dispositional Flow Scale* mediría el *flow* como un rasgo, es decir, como una predisposición o tendencia a experimentar *flow*.

A principios del año 2008 fue publicado el primer Cuestionario de Experiencia Óptima para niños y adolescentes en castellano por Mesurado [34]. Dicho instrumento mide la experiencia de *flow* en general —es decir no asociada a ningún contexto específico—. Este cuestionario es un autoinforme que permite identificar qué actividades infantiles están más asociadas a estados de *flow* en los niños y adolescentes. Asimismo, está diseñada para evaluar dos dimensiones de la experiencia de *flow*: la primera dimensión, activación cognitiva y calidad afectiva es medida a través de 14 ítems de diferencial semántico de 7 puntos; la segunda dimensión percepción de logro y habilidad es evaluada mediante 12 preguntas de escala tipo Likert de 5 puntos.

La dimensión activación cognitiva y calidad afectiva está relacionada con altos niveles de concentración y atención sostenida así como con la experiencia de emociones positivas durante la realización de una tarea. El estado de *flow* es satisfactorio para la persona que lo experimenta y esto hace que presente altos grados de implicación en la tarea y que por ello no quiera dejar de realizarla.

La segunda dimensión, percepción de logro y habilidad, presenta como característica principal la percepción de autoeficacia, es decir, la capacidad para alcanzar satisfactoriamente los objetivos propuestos en la tarea. Para poder experimentar *flow* es fundamental que el niño y el adolescente descubran que tienen la habilidad y la capacidad suficiente para lograr el objetivo disminuyendo el miedo al fracaso.

A mediados del año 2008, García Calvo, *et al.*

³ Por experiencia autotélica se entiende la vivencia de disfrute por la realización de una actividad.

publicaron una versión en castellano de *The Flow State Scale* propuesto por Jackson y Marsh [22] y analizaron sus propiedades psicométricas. El instrumento siguió constando de 36 ítems valorando las 9 características fenomenológicas propuesta por [5]. Una de las modificaciones que introdujeron en este trabajo fue el tipo de puntuación ya que cada pregunta puede

contestarse en una escala Likert de cero a diez puntos mientras que la versión original presenta una escala de siete puntos.

La muestra estuvo compuesta practicantes de actividades físicas (futbolistas federados, actividades físicas recreativas, tenistas federados, nadadores y jugadores de balonmano federados) con edades comprendidas entre los 14 y los 19 años.

Cuadro 1. Instrumentos para medir el flow

Autores	Año	Características del Instrumento
GRAY HR.*	1977	Cuestionario elaborado para evaluar la experiencia de <i>flow</i> en personas jubiladas.
PROGEN JL.*	1978	Cuestionario elaborado para evaluar la experiencia de <i>flow</i> en deportistas.
BEGLY GC.*	1979	Auto-reporte para medir el <i>flow</i> en actividades deportivas
ADAIR J.*	1982	No se encontraron más datos.
CSIKSZENTMIHALYI M & LARSON R. [4]	1987	El Método de Muestreo de Experiencia no mide directamente la experiencia de <i>flow</i> sino la calidad de la experiencia acontecida. Este es uno de los instrumentos más utilizados en las investigaciones sobre <i>flow</i> .
JACKSON SA & MARSH HW. [22]	1996	Escala desarrollada en base a los nueve componentes que describen el <i>flow</i> , dirigido a medir el estado de experiencia óptima en el contexto deportivo.
JACKSON S & EKLUND RC. [20]	2002	Escala que mide la disposición a experimentar <i>flow</i> en el deporte. Mide el <i>flow</i> como rasgo.
MESURADO B. [34]	2008	Autoinforme que permite identificar las actividades relacionadas a las experiencias de <i>flow</i> en niños y adolescentes. Brinda información acerca de las dimensiones: 1. calidad afectiva y activación cognitiva 2. percepción de logro y habilidad de la experiencia de <i>flow</i> .
GARCÍA CALVO T, JIMÉNEZ RUIZ R, SANTOS-ROSAS RUANO FJ, VAÍLLO RR & CERVELLÓ GIMENO E. [14]	2008	Versión en español de <i>The Flow State Scale</i> de Jackson & Marsh del 1996 [22].

* Ver referencias completas en bibliografía de consulta

Estudiaron la validez factorial, concurrente y la confiabilidad del instrumento obteniendo valores altamente satisfactorios.

A continuación se presenta un cuadro resumen de los instrumentos que actualmente existen para medir la experiencia de *flow*.

Discusión y conclusiones

La Psicología Positiva impulsó un viraje en el foco de atención de las investigaciones en Psicología introduciendo temáticas de estudios que contribuyeron a comprender el hombre desde la perspectiva de la salud y desde su comportamiento normal o funcional. La Psicología Positiva no constituye una escuela psicológica pero sí un movimiento que está teniendo cada vez un lugar más importante en la Psicología de nuestro siglo. Sin embargo, parecería necesario aumentar los trabajos empíricos dentro de este campo del saber para que sus formulaciones teóricas adquieran mayor solidez.

El constructo experiencia óptima o *flow* postulado por la Psicología Positiva se muestra muy promisorio y tiene gran implicancia para diferentes ámbitos de la psicología como puede ser: el laboral, el educacional e incluso para el ámbito clínico. Asimismo, es un campo propicio de estudio que hace referencia a la experiencia subjetivas –tanto cognitivas como afectivas– vinculadas al disfrute y a la satisfacción personal durante la realización de una actividad intrínsecamente motivante.

Este artículo puede contribuir a una clarificación y mayor precisión en la conceptualización del *flow* así como a una diferenciación de dicha experiencia de otros constructos psicológicos asociados al mismo. Por otro lado, presenta una revisión de los actuales instrumentos diseñados para la evaluación de la experiencia óptima que puede resultar de interés a la hora de plantearse un proyecto de investigación utilizando como variable el *flow*.

Referencias bibliográficas

1. ABBOTT JA. Talk about Flow Experiences in Writing "Blinking Out" and "Having the Touch": Two Fifth-Grade Boys. *Written Communication*. 2000; 17: 53-92.
2. CONTRERAS F y ESGUERRA G. Psicología Positiva: Una Nueva Perspectiva en Psicología. *Diversitas*. 2006; 2 (2): 311-9.
3. CSIKSZENTMIHALYI M y CSIKSZENTMIHALYI I. *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer; 1998.
4. CSIKSZENTMIHALYI M, LARSON R. Validity and Reliability of the Experience-Sampling Method. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 1987; 175 (9): 526-36.
5. CSIKSZENTMIHALYI M. *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Paidós; 1998.
6. CSIKSZENTMIHALYI M. Felicidad y creatividad. *The Futurist*. 1997; Septiembre-Octubre: 8-12.
7. CSIKSZENTMIHALYI M. Flow. In: KAZDIN AE (ed). *Encyclopedia of Psychology*. Volume 3. New York: Oxford University Press; 1999: 381-2.
8. CSIKSZENTMIHALYI M. *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós; 1998.
9. CUADRA H & FLORENZANO R. El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*. 2003; 12 (1): 83-96.
10. CUSTODERO LA. Seeking, challenge, finding skill: flow experience and music education. *Arts Education Policy Review*. 2002; 103 (3): 4-9.
11. DELLE-FAVE A, BASSI M, MASSIMINI F. Coping with Boundaries: The Quality of Daily Experience of Rom Nomads in Europe. *Psychol Dev Soc J*. 2003;15: 87-102.
12. FIGUEIREDO R. *Angel Mahler-Artista*. Estudio de caso, Instituto de Altos Estudios Empresariales (IAE), FH-C-074-IA-1-s; 2004.
13. FULLAGAR CJ, MILLS MJ. Motivation and

- Flow: Toward an Understanding of the Dynamics of the Relation in Architecture Students. *J Psychol.* 2008; 142 (5): 533-53.
14. GARCÍA CALVO T, JIMÉNEZ RUIZ R, SANTOS-ROSAS RUANO FJ, VAÍLLO RR, CERVELLÓ GIMENO E.O Psychometric properties of Spanish versión of the Flow State Scale. *Span J Psychol.* 2008; 11 (2): 660-9.
 15. GONZÁLEZ ZÚÑIGA GODOY C. La Psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit Revista de Psicología.* 2004; 10: 82-8.
 16. HOEKMAN K, MCCORMICK J, BARNETT K. The Important Role of Optimism in a Motivational Investigation of the Education of Gifted Adolescents. *Gifted Child Quarterly.* 2005; 49: 99-110.
 17. HOFFMAN DL & NOVAK TP. Marketing in Hypermedia Computer-Mediated Environments: Conceptual Foundations. *J Mark.* 1996; 60 (3): 50-68.
 18. HORMUTH SE. The sampling of experiences *in situ.* *J Pers.* 1986; 54 (1): 263-93.
 19. IVANCEVICH JM, GILBERT JA, KONOPASKE R. Studying and Facilitating Dialogue in Select Online Management Courses. *Journal of Management Education.* 2009; 33 (2): 196-218.
 20. JACKSON S, EKLUND RC. Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *J Sport Exerc Psychol.* 2002; 24: 133-50.
 21. JACKSON S, KIMIECIK JC, FORD SK, MARSH HW. Psychological Correlates of Flow in Sport. *J Sport Exerc Psychol.* 1998; 20: 358-78.
 22. JACKSON SA, MARSH HW. Development and validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *J Sport Exerc Psychol.* 1996; 18: 17-35.
 23. KELLER J, BLESS H. Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to the Flow Model of Intrinsic Motivation. *Pers Soc Psychol Bull.* 2008; 34: 196-208.
 24. KLUSMANN U, KUNTER M, TRAUTWEIN U, LÜDTKE O, BAUMERT J. Engagement and Emotional Exhaustion in Teachers: Does the School Context Make a Difference? *Applied Psychology: An International Review.* 2008; 57: 127-51.
 25. LAMAS ROJAS H. Promoción de Salud: una propuesta desde la Psicología Positiva. *Liberabit Revista de Psicología.* 2004; 10: 45-67.
 26. LAMONT A. Young children's musical worlds: musical engagement in 3.5-year-olds. *Journal of Early Childhood Research.* 2008; 6 (3): 247-61.
 27. LARSON RW. Adolescents' Daily Experience with Family and Friends: Contrasting Opportunity Systems. *J Marriage Fam.* 1983;15 (4): 739-50.
 28. LUNA D, PERACCHIO LA, DE JUAN MD. Cross-Cultural and Cognitive Aspects of Web Site Navigation. *Journal of the Academy of Marketing Science.* 2002; 30: 397-410.
 29. MACDONALD R, BYRNE C, CARLTON L. Creativity and flow in musical composition: an empirical investigation Society for Education. *Music and Psychology Research.* 2006; 34 (3): 292-306.
 30. MARKS HM. Student Engagement in Instructional Activity: Patterns in the Elementary, Middle, and High School Years. *Journal American Educational Research.* 2000; 37: 153-84.
 31. MASLOW A. *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser.* Barcelona: Kairós; 2007.
 32. MASSIMINI F, CARLI M. La evaluación sistemática del flujo en la experiencia cotidiana. In: CSIKSZENTMIHALYI M, CSIKSZENTMIHALYI I (eds). *Experiencia óptima estudios psicológicos del flujo en la conciencia.* Bilbao: Desclée de Brouwer, 1998: 259-79.
 33. MESURADO B. Calidad de la experiencia, autoconciencia y voluntad en las actividades intrínsecamente motivantes. In: RICHAUD DE MINZI MC, ISON M (eds). *Avances en Investigación en Ciencias del Comportamiento en Argentina,* Tomo II. Mendoza: Editorial de la Universidad del Aconcagua, 2007: 669-88.
 34. MESURADO B. Validez Factorial y Fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica.* 2008; 25 (1): 159-78.
 35. NOVAK TP, HOFFMAN DL, YUNG Y-F. Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modelling Approach. *Marketing Science.* 2000; 19 (1): 22-42.
 36. PANZARELLA R. The Phenomenology of Aesthetic Peak Experiences. *Journal of Humanistic Psychology.* 1980; 20: 69-85.
 37. PEARCE J, AINLEY M, HOWARD S. The Ebb and Flow of Online Learning. *Comput Human Behav.* 2005; 21 (5): 745-71.
 38. RATHUNDE K y CSIKSZENTMIHALYI M. Middle School Students' Motivation and Quality of Experience: A Comparison of Montessori and Traditional School

- Environments. *American Journal of Education*. 2005; 111 (3): 341-71.
39. RATHUNDE K. Experiencia óptima y contexto familiar. En: CSIKSZENTMIHALYI M, CSIKSZENTMIHALYI I (eds). *Experiencia óptima Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1998: 333-52.
 40. RAVIZZA K. Peak Experiences in Sport. *Journal of Humanistic Psychology*. 1977; 17 35 - 40.
 41. SALANOVA M, MARTÍNEZ IM, CIFRE E, SCHAUFELI WB. ¿Se pueden vivir experiencias Óptimas en el trabajo? Analizando el *Flow* en contextos laborales. *Rev de Psicol Gral y Aplic*. 2005; 58 (1):89-100.
 42. SALANOVA M, SCHAUFELI WB, LLORENS S, PEIRO JM, GRAU R. Desde el "burnout" al "engagement": ¿una nueva perspectiva? *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 2000; 16 (2): 117-34.
 43. SCHAUFELI WB, MARTÍNEZ IM, MARQUES PINTO A, SALANOVA M, BAKKER AB. Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *J Cross Cult Psychol*. 2002; 33: 464-81.
 44. SELIGMAN M & CSIKSZENTMIHALYI M. Positive Psychology: An Introduction. *Am Psychol*. 2000; 55 (1): 5-14.
 45. SHERNOFF DJ, CSIKSZENTMIHALYI M, SCHNEIDER B, SHERNOFF ES. Student Engagement in High School Classrooms from the Perspective of Flow Theory. *Sch Psychol Q*. 2003; 18 (2): 158-76.
 46. SMITH RA. Peaks and Flows: Intense Joys and Optimal Experiences in Consumption. *Adv Consum Res*. 1995; 22: 109-10.
 47. STEIN GL, KIMIECIK JC, DANIELS J, JACKSON SA. Psychological Antecedents of Flow in Recreational Sport. *Pers Soc Psychol Bull*. 1995; 21: 125-35.
 48. VILLANUEVA ZEGARRA V. Psicología Positiva zona de flujo positivo, seguridad y compañía. *Liberabit Revista de Psicología*. 2004; 10: 89-95.
 49. WALKER GJ, HULL RB, ROGGENBUCK JW. On-site Optimal Experiences and Their Relationship to Off-site Benefits. *Journal of Leisure Research*. 1998; 30 (4): 453 - 71.
 50. WHALEN SP. Flow and the Engagement of Talent: Implications for Secondary Schooling. *NASSP Bulletin*. 1998; 82: 22-37.
- Bibliografía de consulta**
- ADAIR J. *Construction and validation of an instrument designed to assess status of consciousness during movement activity*. Unpublished doctoral dissertation, Temple University; 1982.
- BEGLY GC. *A self-report measure to assess flow in physical activities*. Unpublished M. S. Thesis, Pennsylvania State University; 1979.
- GRAY HR. *Enjoyment dimensions of favourite leisure activities of middle- and old-ages adults based on the flow model*. Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania States University; 1977.
- PROGEN JL. *A Description of stimulus seeking in sport according to flow theory*. Unpublished M. A. Thesis, University of North Carolina; 1978.