

## **Validez Factorial y Fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes\***

Factorial Validity and Reliability of Optimal Experience (Flow) Survey in children and teenagers.

BELÉN MESURADO<sup>1</sup>

### **RESUMEN**

El propósito del presente trabajo es presentar un cuestionario en español que proporcione una evaluación de la experiencia óptima en niños y adolescentes. La experiencia óptima es un estado mental en el cual la persona está totalmente inmersa en lo que está haciendo, caracterizado por un sentimiento de concentración, de implicación y de éxito en el proceso de la actividad. La muestra estuvo compuesta por 1600, participantes de 9 a 15 años de edad, de nivel socioeconómico medio de Argentina. Se realizó un análisis factorial exploratorio hallándose dos factores. El factor 1 está compuesto por ítems que evalúan la afectividad y la cognición y el factor 2 está compuesto por ítems que evalúan la percepción de logro y el feedback positivo externo, durante la realización de la tarea intrínsecamente motivante. Con el objetivo de analizar la consistencia interna, se ha calculado el coeficiente alpha de Cronbach, obteniéndose un índice de fiabilidad de 0,85.

**Palabras claves:** Experiencia óptima, Evaluación del flow, Motivación Intrínseca.

---

\* Una versión abreviada de este artículo fue presentada en el VI Congreso Iberoamericano de Evaluación Psicológica (AIDEP) 29-30 de Junio, México, 2007.

1. Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Psicología Matemática y Experimental. (CIIP-ME). Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). Buenos Aires – Argentina. Tte. Gral. Juan D. Perón 2158. Tel. 54(11) 4953-1477/3541

## ABSTRACT

This study was designed to assess the structure of The Optimal Experience Survey. The optimal experience or flow is a mental state of operation in which the person is fully immersed in what he or she is doing, characterized by a feeling of energized focus, full involvement, and success in the process of the activity. The flow state is an optimal state of intrinsic motivation (Csikszentmihalyi 1997, 2000). The sample includes about 1600 participants, aged 9 to 15, of middle socioeconomic level, from Argentina. Exploratory factor analysis offered two factors. Items of affect-cognition on factor 1 and items of success- external positive feedback on factor 2. To study internal consistency Cronbach alphas was calculated and the following coefficient was obtained: .85.

**Key words:** Optimal experience, Assessment of Flow, Intrinsic Motivation

## INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente la psicología centró su foco de estudio en la patología y en los aspectos disfuncionales de las personas. Si bien esto trajo aparejado un gran cúmulo de saber en esta área, al mismo tiempo se descuidó el interés por comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y habilidades del ser humano (Cfr. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Cuadra & Florenzano, 2003; González Zúñiga Godoy, 2004; Lamas Rojas, 2004; Villanueva Zegarra, 2004; Contrera & Esguerra, 2006). Seligman y Csikszentmihalyi (2000), pioneros de la Psicología positiva postulan la necesidad de que esta 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 presenta para las personas. (Cuadra & Florenzano, 2003)

En 1968, el psicólogo Húngaro, Csikszentmihalyi durante sus estudios doctorales investigó sobre la motivación intrínseca en un grupo de artistas. Le interesaba descubrir que 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 obtener fama, éxito o bien una gratificación económica por la tarea realizada. Fueron estas investigaciones las que lo llevaron a formular lo que hoy se conoce como “flow” o experiencia óptima. (Cfr. Csikszentmihalyi, 1998)

Csikszentmihalyi (2000) 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”. (Cuadra & Florenzano, 2003). Este estado fue corroborado en una gran variedad de contextos, incluido el trabajo, la escuela, el tiempo libre, y los deportes. (Cfr. Jackson & Marsh, 1996)

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 acción; 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. (Cfr. Nakamura, 1998). Pudo verse también, en otra investigación empírica realizada, que cuando en la actividad se presenta de un modo claro el desafío, y la tarea requiere desarrollar habilidades para superar la “competencia”, el *flow* que experimentan los sujetos es mayor. (Cfr. Mesurado, 2007)

Las principales características que definen la situación de *flow*,

según Csikszentmihalyi (1997 y 1998, c) 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 ellos mismos, sin tener que esperar oírlo 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”. (Csikszentmihalyi, 1998 c, 145)

- *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. Pero si el desafío se presenta como insuperable, surge un sentimiento de frustración en vez de placer.

- *La autoconciencia disminuye.* Al estar muy implicado en la actividad la atención deja de centrarse en uno 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”. (Csikszentmihalyi, 1998 c, 141) Una vez que concluye el estado de *flow* emerge un autoconcepto más fuerte, porque 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 (Cfr. Csikszentmihalyi,

1998, c), 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 ej. “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.” (García Calvo, *et. al*, en prensa)

- *Equilibrio entre los desafíos y las habilidades.* En la experiencia óptima, la persona siente que sus habilidades son adecuadas para las oportunidades de acción.

En síntesis, Csikszentmihalyi (1998, b, 115) 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 unas 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.

El estado de experiencia óptima puede ser experimentado por todas las personas independientemente de la edad, sexo, cultura, situación económica de las mismas. Los autores sostienen que es un fenómeno universal, aun cuando pueden hacerse cosas muy diferentes (debido a la influencia cultural) para alcanzar una experiencia óptima. (Cfr. Csikszentmihalyi, 1998) No obstante existen algunos facilitadores de esta experiencia, tales como la sociedad, ciertos tipos de relaciones familiares (Cfr. Rathunde, 1998) y el tipo de personalidad, (personalidad autotélica). (Cfr. Csikszentmihalyi, 1998, b)

Asimismo el estado de *flow* puede experimentarse durante la realización de distintas actividades sean estas desestructuradas, como por ejemplo un encuentro ocasional con amigos con los cuales se mantiene una conversación interesante, o bien durante la realización de actividades estructuradas, como puede ser realizar algún deporte, trabajar, estudiar, etc. Sin embargo, Csikszentmihalyi (1998, b)

“afirma que es mucho más probable que el *flow* sea el resultado de una actividad estructurada, o que suceda debido a la habilidad de la persona para producir *flow*” o bien porque coincidan ambas cosas a la vez. La razón por la cual las actividades estructuradas conducen un mayor estado de experiencia óptimo se debe a que, la realización de tales actividades requiere el conocimiento y el dominio de reglas fijas que deben ser aprendidas, lo cual ayuda a generar habilidades, para establecer y alcanzar metas. De esta manera, las actividades estructuradas, producen una retroalimentación, y hacen posible el control o el dominio de la situación. (Cfr. Csikszentmihalyi, 1998 b).

### **La medición de la Experiencia Óptima.**

Uno de los primeros instrumentos que se crearon para medir la experiencia óptima fue el *Experience Sampling Method (ESM)* o también llamado Método de Muestreo de Experiencia (MME). Este instrumento fue construido por Csikszentmihalyi & Larson (1987) con el objetivo de describir con precisión la calidad de la experiencia en las 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 u 8 veces al día en intervalos al azar, y cada vez que el recep-

tor suena, el sujeto debe completar la hoja de registro. Los evaluados llevan el receptor electrónico durante 7 días. Cada formulario “contiene ítems abiertos (ej. ¿En qué pensabas cuando recibiste la señal?), así como escalas numéricas que indican la intensidad de varias emociones (ej., 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)” (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998, 248) 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 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 actividades que realiza y los afectos, cogniciones, relacionados 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 extenso 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. (Cfr. Hormuth, 1986)

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. (Cfr. Kimiciek y Jackson, cit. por García Calvo, en prensa)

Posteriormente Jackson y Marsh (1996) 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) son evaluadas mediante 4 ítems. 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, jockey o bien actividades

física como aeróbic, *footing*, etc) procedentes de 38 diferentes nacionalidades, en su mayoría de Estados Unidos y de Australia. Los análisis psicométricos realizados mostraron una alta confiabilidad y validez.

Recientemente García Calvo, *et al.* (en prensa) realizaron una versión en castellano de la *The Flow State Scale* propuesto por Jackson y Marsh (1996) y analizaron sus propiedades psicométricas. El instrumento siguió constando de 36 ítems valorando los 9 características fenomenológicas propuesta por (Csikszentmihalyi, 1998, c) Una de las modificaciones que introdujeron en este trabajo fue el tipo de puntuación ya que cada pregunta se puede contestarse en una escala likert de cero a diez puntos.

La muestra para este estudio fue bastante amplia, estuvo compuesta por 2036 practicantes, con edades comprendidas entre los 14 y los 19 años, practicantes de actividades físicas (futbolistas federados, actividades físicas recreativas, tenistas federados, nadadores y jugadores de balonmano federados). Estudiaron la validez factorial, concurrente y la confiabilidad del instrumento, obteniendo valores altamente satisfactorios.

Como pudo observarse hasta aquí, los instrumentos elaborados para la medir experiencia óptima estuvieron

destinados a muestras de adolescentes y/o adultos y por consiguientes la mayoría de los estudios realizados sobre la experiencia óptima o *flow* se realizaron en rangos de edades similares (Cfr. Csikszentmihalyi & Kubey, 1981, Csikszentmihalyi & Figurski, 1982; Larson, 1983, Jackson & Marsh, 1996)<sup>2</sup>

En este trabajo se decidió estudiar el estado de *Flow* en la niñez tardía y adolescencia temprana. Es sin duda desafiante encarar un estudio de estas características, ya que las dimensiones fenomenológicas de la experiencia óptima son difíciles de indagar en estas edades. Sin embargo ¿Quién no tuvo la oportunidad de observar a un niño encapsulado en su video juego conociendo exactamente los obstáculos que debían sortear, la meta a la que tenía que llegar su “amigo electrónico”, sin tener conciencia del tiempo que transcurría mientras jugaba, sin sentir hambre y sin ser consciente de su self?

El propósito del presente trabajo es presentar un cuestionario en español que proporcione una evaluación de la experiencia óptima en la niñez tardía y en la adolescencia temprana. La evaluación de la experiencia no se circunscribe a ninguna actividad en particular sino evaluará el *flow* en las distintas circunstancias de la vida, a las que pueda enfrentarse un niño o un adolescente temprano.

---

2. Sin embargo existe una investigación de Larson y Richards de 1991, en la que estudiaron la experiencia óptima en la infancia tardía y adolescencia temprana.

## MÉTODO

### Participantes

El cuestionario presentado en este estudio fue administrado a 1600 niños y adolescentes. Al realizar las evaluaciones se hallaron datos incompletos, por lo cual la muestra definitiva quedó

comprendida por 1577 sujetos de ambos sexos (722 varones y 855 mujeres), de 9 a 15 años ( $M=12$ ,  $SD=1,46$ ), de nivel socioeconómico medio, que asistían a escuelas privadas y públicas de las ciudades de San Miguel de Tucumán, San Isidro de Lules, San Fernando del Valle de Catamarca y de Buenos Aires, Argentina.

**Tabla 1. Distribución de los 1577 sujetos que compusieron la muestra.**

Sexo	Edad							Total
	9	10	11	12	13	14	15	
Varón	40	105	114	192	180	68	23	722
Mujer	38	104	125	229	223	104	32	855
<b>Total</b>	78	209	239	421	403	172	55	1577

Se pidió una entrevista con los directivos de las escuelas a quienes se explicaron las características de la investigación y se les dejó una nota de pedido de colaboración. Las instituciones se encargaron de pedir, por escrito, a los padres o tutores de sus alumnos las debidas autorizaciones aclarándoles expresamente que la colaboración era absolutamente voluntaria y anónima. Una vez obtenidos los permisos se coordinaron las fechas de las tomas durante el horario escolar.

En el momento de la evaluación se explicó a cada participante el objetivo del estudio y se solicitó su colaboración, de los 1600 alumnos evaluados solo uno se negó a participar. Las

tomas se realizaron en forma grupal de a 20 sujetos aproximadamente.

### Materiales y Procedimiento

En esta investigación se tomó como punto de partida el Método de Muestreo de Experiencia (MME), pero se trató de construir un cuestionario que midiera válidamente la vivencia de experiencia a posteriori y no *in situ* como propone Csikszentmihalyi. De la misma forma se intentó crear un instrumento que resultara adecuado para sujetos que comprendan edades de la niñez tardía y de la adolescencia temprana.

Se elaboraron, a partir de MME, de entrevistas a niños y consultas con expertos, 32 preguntas y afirmacio-



nes. El cuestionario está estructurado en cuatro partes.

La *primera parte* constituida por tres preguntas abiertas que además de tener la función de establecer una buena relación con el entrevistado, permiten conocer si la persona ha tenido una vivencia de experiencia óptima. También se puede identificar qué actividades infantiles son las más usuales en generar motivación en los niños y adolescentes argentinos.

A los evaluados se les presenta una frase que representa o recrea una situación de motivación intrínseca: “¿Te pasó alguna vez, cuando hacías alguna actividad, lo que se describe a continuación?”:

No pienso en ninguna otra cosa más que en lo que estoy haciendo. Estoy completamente metido en lo que hago. Me siento bien, no tengo dolor y me parece como si no escuchara nada. Es como si estuviera alejado de todos. Me olvido de mis problemas.

No me doy cuenta que estoy concentrado. Pienso que si mi mamá me llamara, o si sonara el timbre o el teléfono no los escucharía. Una vez que termino de hacer esa actividad vuelvo a conectarme con el mundo.”

Si el participante responde afirmativamente, se pasa a explorar la *Actividad motivante*. Esta se determinó a partir de la respuesta abierta al ítem “¿Con qué actividad te pasó esto?”, no se limitó el número respuestas que los sujetos podían dar. Estas respuestas libres posteriormente fueron codifica-

das, en función de las actividades elegidas por los niños y adolescentes.

Seguidamente cada respuesta fue codificada en una de las 7 categorías de actividad: (1) deporte, (2) computación, (3) televisión (4) actividades artísticas (5) reuniones y actividades sociales (6) estudio y (7) juegos (con reglas). Si los participantes daban más de una respuesta, se codificó en función del orden en el que fueron mencionadas.

Todas las preguntas sucesivas del cuestionario hacen referencia a describir el estado emocional y cognitivo durante la realización de la tarea elegida como actividad motivante.

La tercera pregunta abierta apunta a explorar el estado de autoconciencia durante la realización de la tarea motivante “¿En qué piensas cuando realizas esa actividad?”. Estas respuestas fueron codificadas en tres categorías o niveles: (1) Pensamientos centrados en la actividad, con respuestas como “en la actividad misma”, “en lo que estoy haciendo” (2) Pensamientos centrados en el éxito de la actividad como ser: “en jugar bien”, “en tratar de meter un gol”, “en ganar”, etc. y por último (3) Pensamientos centrados en el *Self*, es decir pensamientos centrados en uno mismo, tales como “en como me siento”, “en disfrutar”, “en divertirme”, etc.

La *segunda parte* del cuestionario investiga el ejercicio de la *Voluntad* en la elección de la tarea mediante las respuestas dadas a la pregunta “¿Por qué realizas esa actividad?”, se les presentaron tres opciones: “porque tenías que

hacerlo”, “porque querías hacerlo” y “porque no tenías nada que hacer”. La respuesta a estos ítems indicaba la voluntariedad de la actividad. Era posible responder que sí a más de una de las opciones. La codificación de la variable se realizó de la siguiente manera en la opción (1) prima un imperativo externo, hace referencia a la realización de una actividad obligatoria, (2) expresa sobre todo el deseo de realizar la actividad, (3) la combinación de ambas condiciones deber y querer, y (4) los que respondían que si solamente a la tercera posibilidad.

La *tercera parte* del cuestionario explora la calidad de la experiencia que se divide (Cfr. Csikszentmihalyi & Figurski, 1982, 1998, c) en: 1. Tono emocional: es decir el afecto que provoca la realización de la tarea. 2. Activación: el sentido de competencia alerta que se tiene durante la tarea. 3. Compromiso con la tarea: es decir el grado de implicancia que la persona experimenta con la misma. El tono emocional y activación son evaluadas con el método del diferencial semántico de 7 puntos y el compromiso con la tarea, se evalúa con una escala tipo Likert de 5 puntos. El número total de ítems incluidos en la tercera parte del cuestionario fue de 27 de los cuales: 14 son evaluados con el método diferencial semántico y 13 con escala Likert.

Por último la *cuarta parte* explora el ámbito relacional de la experiencia, es decir con quién está generalmente el niño o el adolescente cuando experimenta motivación intrínseca.

## RESULTADOS

En primer lugar se muestran en la Tabla 2, cuáles son las actividades con las que los niños y adolescentes, experimentan *flow* con mayor frecuencia y por ello se sienten más intrínsecamente motivados a realizarlas. Téngase en cuenta que no se determinó a los participantes el número de actividades que debía indicar, de aquí que 1551 sujetos mencionaron una sola actividad motivante con la cual experimentaban experiencia óptima, 260 sujetos indicaron una segunda actividad y 69 sujetos indicaron tres actividades.

Con respecto a la parte del cuestionario, que explora la autoconciencia, los análisis de frecuencia muestran que durante la realización de la actividad la mayoría de los niños y adolescentes centran su atención en la tarea misma o bien en el desarrollo de la actividad ( $n= 740$ ), seguidamente refieren centrar su atención en el éxito de la actividad o en la meta que persiguen ( $n= 432$ ) y en último término, manifestaron centrar su atención en ellos mismos o en sus propias cogniciones o sentimientos ( $n= 351$ ). Fueron 64 los datos perdidos debido a la ausencia de respuesta de los sujetos.

En relación al ejercicio de la voluntad en la elección de la actividad los resultados indican que la mayoría de los niños y adolescentes refieren reali-

Tabla 2. Frecuencia de Actividad Motivante

Actividad	Primera Actividad			Segunda actividad			Tercera Actividad		
	f	fr(%)	fa(%)	f	fr(%)	fa(%)	F	fr(%)	fa(%)
Deporte	684	43,4	44,1	50	3,2	19,2	10	0,6	14,5
PC	152	9,6	9,8	41	2,6	15,8	11	0,7	15,9
TV	76	4,8	4,9	27	1,7	10,4	8	0,5	11,6
Actividades Artísticas	217	13,8	14	39	2,5	15	14	0,9	20,3
Reuniones y actividades sociales	108	6,8	7	30	1,9	11,5	10	0,6	14,5
Estudio	263	16,7	17	55	3,5	21,2	14	0,9	20,3
Jugando	51	3,2	3,3	18	1,1	6,9	2	0,1	2,9
Datos perdidos	26	1,6		1317	83,5		1508	95,6	
<b>Total</b>	1577	100	100	1577	100	100	1577	100	100

zar esa tarea por elección propia (n= 1210), en segundo término porque no tienen otra actividad en la cuál ocupar su tiempo (n= 313) y finalmente porque deben cumplir con alguna obligación externa (n= 254). Es importante destacar aquí que los participantes podían elegir más de una opción.

En función al ámbito relacional en el cuál se da la experiencia óptima pudo verse que a pesar de que el *flow*, es una experiencia subjetiva interna, en los niños y adolescentes es frecuente que el fenómeno sea experimentado en el vínculo con otras personas. Los sujetos evaluados podían

elegir más de una opción. En primer lugar expresan que el estado *flow* lo experimentan en actividad que realizan con sus amigos (n= 1034), en segundo lugar cuando están solos (n=641), con sus hermanos (n= 492), con profesores (n= 464), con sus padres (Madre n = 374 y Padre n= 342) y finalmente con la presencia de extraños (n= 154).

#### Análisis de los ítems

Se analizó el poder discriminativo de los 27 ítems de escala numérica del cuestionario. Para examinar el poder

discriminativo de los ítem, se trabajó con el criterio de grupos contrastes. Se analizó, mediante prueba t de diferencias de medias para muestras independientes, si los sujetos con mayor experiencia óptima (25% superior del puntaje total de experiencia óptima) mostraban diferencias significativas en el modo de responder a cada uno de los ítems en comparación con aquellos que obtuvieron una experiencia menor de *flow* (25% inferior en el puntaje total).

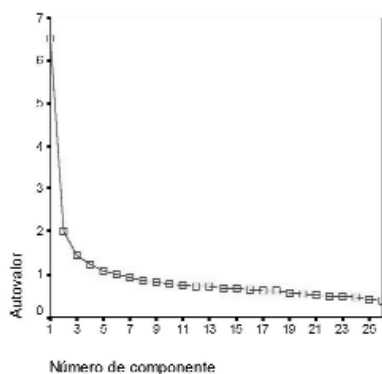
Las diferencias de medias obtenidas en todos los ítem, entre los grupos de alta y baja experiencia óptima, fueron altamente significativas ( $p = .000$ ) y sólo en un ítem, el N° 2 que se refiere a la pregunta ¿Te cuesta concentrarte antes de comenzar a realizar la tarea?, no se halló discriminatividad, pues no mostró diferencias significativas en el modo de responder entre ambos grupos de sujetos. Este ítem quedó descartado para los análisis posteriores.

### Estructura Factorial

Con el objetivo de estudiar la estructura empírica subyacente del cuestionario, se llevó a cabo un análisis factorial, de los 26 ítems de escala numérica. Como requisito previo a la aplicación del análisis factorial, se utilizó el índice de adecuación de la muestra de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) que arrojó un coeficiente de .912, lo cual indica que las matrices de los datos son adecuadas para la aplicación del análisis factorial. Se empleó el método de Componentes Principales sometiéndolo a una rotación Oblimin. Se eligió este tipo de rotación porque se supone que los factores están correlacionados entre sí. Para la definición de los factores se tuvieron en cuenta las variables que presentaban una carga factorial de .30 o .40 (Cfr. Norman y Streiner, 1994).

En los análisis realizados se utilizó como punto de corte el método gráfico de Cattell.

Gráfico de sedimentación



Como se puede observar en las Tablas 3, los resultados muestran la existencia de 2 factores, Factor 1: calidad afectiva - activación cognitiva, Factor 2: logro- feedback positivo externo.

**Tabla 3. Análisis Factorial, método de extracción componentes principales, solución Oblimin correspondiente a los ítems del Cuestionario de Experiencia Óptima para niños y adolescentes de 9 a 15 años.**

Ítems	Calidad Afectiva - Activación Cognitiva	Logro - Implicación Feedback Externo
Divertido. AFECTO	0,719	-0,100
Contento. AFECTO	0,690	-0,011
Feliz. AFECTO	0,675	0,057
Alerta. ACTIVACIÓN COGNITIVA	0,583	0,128
Libre. AFECTO	0,568	-0,102
Entusiasmado AFECTO	0,564	0,122
Con las Ideas Claras. ACTIVACIÓN COGNITIVA	0,560	0,024
Atento. ACTIVACIÓN COGNITIVA	0,542	0,117
Fuerte. AFECTO	0,531	0,248
Activo ACTIVACIÓN COGNITIVA	0,505	0,170
Orgullosa AFECTO	0,485	0,171
Amable. AFECTO	0,453	-0,056
Comprometido ACTIVACIÓN COGNITIVA	0,408	0,307
¿Deseas estar haciendo otra cosa? IMPLICACIÓN	-0,339	-0,084
Tranquilo. AFECTO	0,325	-0,123
¿Sentís que cumplís tus expectativas, tus metas? LOGRO	0,014	0,652
¿Sentís que tienes éxito cuándo lo haces? LOGRO	0,057	0,626
¿Sentís que cumplís lo que los demás esperan de vos? RETROALIMENTACIÓN POSITIVA	-0,019	0,609
¿Es una actividad importante para vos? LOGRO	0,043	0,580
¿Es una actividad importante para otras personas? RETROALIMENTACIÓN POSITIVA	-0,099	0,558
¿Cuándo haces la actividad, estás satisfecho con la forma en que lo estás haciendo? LOGRO	0,072	0,533
¿Cuándo haces la actividad, sentís que significa un desafío para vos? HABILIDAD	-0,075	0,502
¿Piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío? HABILIDAD	-0,026	0,500
¿Estas concentrado cuando realizas la actividad? HABILIDAD	0,149	0,466
¿Piensas que controlas la situación? HABILIDAD	0,095	0,456
¿Te sentís bien con vos mismo cuando realizas esa actividad? LOGRO	0,113	0,441
Porcentaje de Varianza Explicada Total: 32,82%		

**Tabla 4. Matriz de correlaciones de componentes**

Componente	1	2
1	1,000	0,385
2	0,385	1,000

El primer factor incluye dos tipos de características de la experiencia óptima: a) La *calidad afectiva* con ítems como divertido vs aburrido, feliz vs triste, contento vs enojado, entre otros b) *activación cognitiva* con ítems activo vs pasivo, alerta vs somnoliento, atento vs desatento.

En el segundo factor también se observan dos tipos de características que coinciden, por un lado con una percepción de *logro* y por otro, con una retroalimentación o *feedback* positivo externo durante la realización de la tarea. Este factor abarca una experiencia subjetiva de éxito personal y al mismo tiempo una percepción subjetiva de tener la capacidad suficiente para alcanzar los logros propuestos. Los ítems incluidos en el segundo factor son por ejemplo: “¿sentís que tienes éxito cuando lo haces?”, “¿cuándo realizas la actividad, estás satisfecho con la forma en que lo estás haciendo?” “¿piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío?”.

La segunda característica del Factor 2 coincide con la percepción de retroalimentación positiva externa durante la realización de la tarea. Esta retroalimentación positiva está determinada por un sentimiento de realización de una expec-

tativa pero basada no solo en el juicio personal sino también en la valoración emitida por personas significativas para el niño o el adolescente. Los ítems incluidos en este factor son: “¿sentís que cumplís tus expectativas tus metas?”, “¿sentís que cumplís lo que los demás esperan de vos?”, “¿es una actividad importante para otras personas?”.

Es importante hacer notar que uno de los reactivos, “comprometido vs. desinteresado”, presenta complejidad factorial, es decir tiene un alto pesaje en ambos factores. Sin embargo se decidió dejar el ítem en el análisis ya que se considera que es una pregunta de relevancia para la operacionalización de la medición del *flow*.

### **Fiabilidad**

Con el objetivo de analizar la consistencia interna, se ha calculado el coeficiente alpha de Cronbach, para el Cuestionario de Experiencia Óptima obteniéndose índices de fiabilidad total de .85, para el Factor 1 se obtuvo un alpha de Cronbach de .80 y para el Factor 2, el alpha obtenido es de .77. El autoinforme muestra, por lo tanto, unos niveles de fiabilidad aceptables teniendo en cuenta el número de ítems y por

tratarse de niños y adolescentes, cuyas respuestas son más inestables que la de los adultos por estar en etapas de pleno desarrollo físico y psicológico.

## DISCUSIÓN

El factor 1, al que se denominó *calidad afectiva - activación cognitiva* resultó ser el factor más fuerte, es decir el más representativo de la experiencia óptima. Estos resultados coinciden con el marco teórico y con otras investigaciones empíricas realizadas en esta temática. 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. Como indica la bibliografía (Csikszentmihalyi, 1998b) para lograr un estado de *flow* es necesario que se de un ambiente de tranquilidad y una cierta armonía hasta lograr implicarse en la tarea motivante, hecho que se ve reflejado en el ítem “tranquilo vs. nervioso”.

El segundo factor, que se denominó Logro – Feedback Positivo Externo presenta como característica principal la percepción de logro y habilidad durante la realización de la tarea motivante. Es fundamental que el niño y el adolescente descubran que tiene la habilidad y la capacidad suficiente para lograr el objetivo para poder experimentar *flow*, disminuyendo asimismo todo miedo al fracaso.

La segunda característica incluida en el Factor 2, indica la importancia de la retroalimentación positiva externa para

los niños y adolescentes. Estos datos difieren de los estudios realizados por Csikszentmihalyi (1998, c) en personas adultas, dónde vio que durante la vivencia de experiencia óptima los adultos referían tener un feedback inmediato de cuán bien estaban haciéndolo sin tener que esperar oírlo de los expertos. Esto ocurre explica Csikszentmihalyi, porque consiguieron 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. En cambio, a diferencia de los adultos, los niños y adolescentes, para poder obtener la retroalimentación positiva interna, necesitan de la aprobación y estímulo del adulto significativo, como ser los padres, educadores, el entrenador, entre otros. Estos resultados son esperados debido a la etapa evolutiva en la que se encuentran dónde aún su autoestima, su autoeficacia se está estructurando, por lo que necesitan del juicio externo, que posteriormente será internalizado.

Finalmente puede concluirse del análisis psicométrico presentado, que a pesar que el Cuestionario de Experiencia Óptima propuesto en este trabajo, no cuenta con la misma validez ecológica que el Método de Muestreo de Experiencia de Csikszentmihalyi y Larson, se pudo demostrar que también es un instrumento válido y confiable para medir el *flow*. Al mismo tiempo este autoinforme presenta la ventaja de ser de aplicación mucho más sencilla y menos costosa que el MME.

## APÉNDICE 1

### Versión Definitiva del Cuestionario de Experiencia Óptima

Colegio: .....	Fecha: .....
Sexo: .....	Fecha de Nacimiento: .....
Edad: .....	Código: .....

1. ¿Te pasó alguna vez, cuando hacías alguna actividad que te gusta mucho, lo que se describe a continuación?:

No pienso en ninguna otra cosa más que en lo que estoy haciendo. Estoy completamente metido en lo que hago. Me siento bien, no tengo dolor y me parece como si no escuchara nada. Es como si estuviera alejado de todos. Me olvido de mis problemas.

No me doy cuenta que estoy concentrado. Pienso que si mi mamá me llamara, o si sonara el timbre o el teléfono no los escucharía. Una vez que termino de hacer esa actividad vuelvo a “conectarme” con el mundo.

.....

2. ¿Con qué actividad te pasó esto?

.....

3. ¿En qué piensas cuando realizas esa actividad?

.....

4. ¿Por qué realizas esa actividad? (Marcar con un tilde la opción que corresponda)

Porque tienes que hacerlo (   )	Porque quieres hacerlo (   )	Porque no tienes nada que hacer (   )
------------------------------------	---------------------------------	--



	<b>Muchísimo</b>	<b>Mucho</b>	<b>Más o menos</b>	<b>Poco</b>	<b>Nada</b>
5. ¿Estás concentrado cuando realizas esa actividad?					
6. ¿Te sentís bien con vos mismo cuando realizas esa actividad?					
7. ¿Piensas que controlas la situación?					
8. ¿Sentís que cumplís tus expectativas, tus metas?					
9. ¿Sentís que cumplís lo que los demás esperan de vos? Por ej. tus padres, hermanos, amigos, etc					

¿Cómo te sentías mientras realizas esa actividad?

10.	<b>Feliz</b>			<b>Triste</b>
11.	<b>Enojado</b>			<b>Contento</b>
12.	<b>Entusiasmado</b>			<b>Indiferente</b>
13.	<b>Nervioso, ansioso</b>			<b>Tranquilo</b>
14.	<b>Agresivo</b>			<b>Amable</b>
15.	<b>Aburrido</b>			<b>Divertido</b>
16.	<b>Libre</b>			<b>Obligado</b>
17.	<b>Avergonzado</b>			<b>Orgullosa</b>

¿Cómo estás mientras realizas esa actividad?

18.	<b>Alerta, bien despierto</b>			<b>Somnoliento o adormecido</b>
19.	<b>Atento</b>			<b>Desatento</b>
20.	<b>Activo</b>			<b>Pasivo</b>
21.	<b>Confundido</b>			<b>Con las ideas claras</b>
22.	<b>Fuerte</b>			<b>Débil</b>
23.	<b>Comprometido</b>			<b>Desinteresado</b>

	<b>Muchísimo</b>	<b>Mucho</b>	<b>Más o menos</b>	<b>Poco</b>	<b>Nada</b>
24. ¿Cuándo haces la actividad, sentís que significa un desafío para vos? (Entendiendo el desafío en un sentido positivo como superación de un obstáculo)					
25. ¿Piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío?					
26. ¿Es una actividad importante para vos?					
27. ¿Es una actividad importante para otras personas? Por ej. Para tus padres, hermanos, amigos, etc.					
28. ¿Sentís que tienes éxito cuándo lo haces?					
29. ¿Deseas estar haciendo otra cosa?					
30. ¿Cuándo haces la actividad, estás satisfecho con la forma en que lo estás haciendo?					

31. ¿Con quién estás, en general, cuando realizas esa actividad?

Sola/o ( )	Hermanas/os ( )	Profesores ( )
Mamá ( )	Amigas/os ( )	Otros.....
Papá ( )	Extraños ( )	

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Contreras, F. & Esguerra, G. (2006, Julio-Diciembre). Psicología Positiva: una nueva perspectiva en Psicología. *Diversitas*, 2, (2), 311-319.
- Csikszentmihalyi M. & Kubey, R. (1981, Autumn) Television and The Rest of Life: A Systematic Comparison of Subjective Experience. *The Public Opinion Quarterly*, 45, (3), 317-328.
- Csikszentmihalyi, M., & Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50, (1), 15-28.
- Csikszentmihalyi, M. (1997, Septiembre-October). Felicidad y creatividad. *The Futurist*, 8-12.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (Eds.) (1998). *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Csikszentmihalyi, M. (1998, b). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998, c). *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Paidós.
- Cuadra H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12, (1), 83-96.
- García Calvo, T.; Jiménez Ruiz, R. Santos-Rosas Ruano, F. J.; Vaíllo, R. R. & Cervelló Gimeno, E. (en prensa). Psychometric properties of Spanish versión of the Flow Scale. *Spanish Journal of Psychology*.
- González Zúñiga Godoy, C. (2004). La Psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit. Revista de Psicología*. 10, 82-88.
- Hormuth, S. E. (1986, March). The sampling of experiences in situ. *Journal of Personality*, 54 (1), 262-293.
- Jackson, S. A. & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Lamas Rojas, H. (2004). Promoción de Salud: una propuesta desde la Psicología Positiva. *Liberabit. Revista de Psicología*, 10, 45-67.
- Larson, R. W. & Richards, M. H. (1991, Apri.). Daily Companionship in Late Childhood and Early Adolescence: Changing Development Context. *Child Development*, 62, (2), 284-300.
- Larson, R. W. (1983, Nov.). Adolescents' Daily Experience with Family and Friends: Contrasting Opportunity Systems. *Journal of Marriage and The Family*, 15, (4), 739-750.
- Mesurado, B. (2007). Calidad de la experiencia, autoconciencia y voluntad en las actividades intrínsecamente motivantes. En Richaud de Minzi, M. C. e

- Ison M. (Eds.) *Avances en Investigación en Ciencias del Comportamiento en Argentina*. Tomo II. Mendoza: Editorial de la Universidad del Aconcagua.
- Nakamura, J. (1998). Experiencia óptima y las aplicaciones del talento. En Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (Eds.) *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rathunde, K. (1998). Experiencia óptima y contexto familiar. En Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. (Eds.) *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000, January). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, (1), 5-14.
- Villanueva Zegarra, V. (2004). Psicología Positiva zona de flujo positivo, seguridad y compañía. *Liberabit. Revista de Psicología*, 10, 89-95.

#### **AGRADECIMIENTOS:**

Agradezco a la Dra. Carla Sachhi la colaboración brindada.