

Original [comunicación preliminar]

La experiencia óptima (*flow*) en jóvenes adultos que practican danza

AGOSTINA PIAZZA, CAROLINA GRECO

AGOSTINA PIAZZA
Licenciada en Psicología.
Facultad de Psicología,
Universidad del
Aconcagua. Mendoza,
R. Argentina.

CAROLINA GRECO
Doctora en Psicología.
Psicología Evolutiva y
Educativa. Instituto de
Ciencias Humanas,
Sociales y Ambientales,
Consejo Nacional de
Investigaciones Científicas
y Técnicas (INCIHUSA -
CONICET), Centro
Científico Tecnológico
(CCT). Mendoza,
R. Argentina.

CORRESPONDENCIA
Dra. Carolina Grego
INCIHUSA - (CCT- CONICET),
Av. Ruiz Leal S/N. Parque
General San Martín.
Casilla de Correo 131,
5500. Mendoza,
R. Argentina;
cgreco@mendoza-conicet.gob.ar

El objetivo de esta investigación fue evaluar la experiencia de *flow* en una muestra compuesta por 31 individuos, adultos jóvenes, que realizaron danza de forma recreativa, continua y sistemática durante un mínimo de tres años. Se entiende por *flow* al estado de experiencia positiva, que acontece cuando el actor de una tarea está totalmente implicado en la actividad que realiza, donde es necesario que las habilidades personales igualen los desafíos que se le presentan. Se trabajó con un diseño exploratorio-descriptivo, transversal y se utilizaron como técnicas de recolección de datos el cuestionario de experiencia óptima y una entrevista semiestructurada. Los resultados señalaron que la mayoría de los sujetos de la muestra (93,5%) experimenta *flow* con la danza. Se reflexiona sobre la implicancia de estos aspectos en la promoción de la salud mental.

Palabras claves: Experiencia cumbre - Motivación - Arte - Psicología positiva.

The Optimal Experience (Flow) in Young Adults who practice Dance

The purpose of this study was to evaluate the experience of flow in a non-probabilistic intentional sample composed of 31 individuals, young adults, who performed dance recreational, continuous and systematically for at least three years. *Flow* refers to the state of positive experience, which occurs when the actor of a task is fully involved in an activity, where it is necessary that personal skills match the challenges presented to it. We worked with an exploratory-descriptive, transversal design, and semi structured interviews and optimal experience questionnaire as data collection techniques. The results showed that almost all the subjects in the sample (93.5%) flow with dance experience. Reflections are made on the implications of these aspects in promoting mental health.

Key words: Top experience- Motivations - Art - Positive psychology.

En el marco de la Psicología Positiva, esto es, una psicología que promueve el ejercicio de las virtudes y fortalezas personales [10], se propuso investigar el *flow* o experiencia óptima en personas que practican danza en forma recreativa.

El concepto de fluidez ha sido descrito como un estado de conciencia que comienza a enfocar la atención en una meta clara y definida, la persona se siente envuelta, concentrada, absorbida por la tarea y las horas pasan sin notarlas. Se tiende a tener experiencias óptimas en momentos de ocio activo, que es cuando se posee una afición [1].

Las características de la experiencia óptima, pueden sintetizarse en cuatro factores: afectos positivos, activación cognitiva, percepción de logro y percepción de habilidad. Mesurado [6, 7] ha señalado la existencia de dos factores o dimensiones que explican la experiencia óptima. El primer factor, *calidad afectiva* y *activación cognitiva*, es descrito por sentimientos gratificantes durante la realización de la tarea y por altos niveles de atención focalizada y concentración. El segundo factor, *habilidad* y *logro*, supone las capacidades y éxitos para la realización de la tarea.

La actividad que se realiza puede representarse como un canal sobre un esquema de desafío versus habilidades. Así, si los desafíos son altos, se perciben frustraciones. Si los desafíos son bajos con relación a las capacidades, se experimenta aburrimiento. Sin embargo un alto nivel de desafíos y capacidades es probable que produzca una profunda participación y es ésta la que se espera para los estados de fluidez [1].

La presencia de un estado de *flow* depende de la combinación de condiciones externas e internas. Algunas personas tienen la capacidad de equilibrar sus habilidades a las oportunidades que los rodean, pueden concentrarse fácilmente y no distraerse. Asimismo su ego puede deslizarse fácilmente fuera de la conciencia [1]. En lo referente a la dimensión externa, las actividades que tienden a producir experiencia óptima presentan metas concretas y producen un grado de desafío. La tarea incluye ciertos mecanismos de *feedback* intrínsecos y por sus características tiende a impedir las distracciones [5].

En la danza, el encuadre del curso permite que brote la creatividad y un estado de motivación significativo [3]. Es una disciplina artística y física a la vez que posibilita satisfacer diversos intereses. Intentar describir a la danza es referirse a un

campo semántico que sintetiza aspectos específicos. Se trata de cuerpos humanos, solos o en conjunto, parciales o compuestos; la materia propia de lo que ocurre es el movimiento [8]. El movimiento de un ser vivo surge como consecuencia de la necesidad de manifestarse como tal, en la búsqueda del placer, la descarga de las tensiones, el desarrollo de las capacidades corporales y la necesidad vital de expresión y comunicación [2].

Las investigaciones referidas al *flow* y la danza son escasas; por eso es significativo el estudio de esta temática. Así, este estudio de carácter empírico tuvo como objetivo evaluar la experiencia óptima o fluidez en adultos jóvenes que han practicado danza, de forma continua y sistemática durante un lapso de tres años como mínimo. Se pretende contribuir al conocimiento científico de la experiencia óptima y la danza así como también se reflexiona sobre la importancia de dichas experiencias para la promoción de la salud mental.

La muestra en este trabajo estuvo compuesta por 31 personas que han practicado danza de forma continua y sistemática en clubes o academias pertenecientes al Gran Mendoza, (R. Argentina). Comprendió participantes de 18 a 30 años de edad ($M=23,06$, $DE=4,06$), 30 mujeres (96,8%) y 1 varón (3,2%). Se trabajó con jóvenes adultos ya que a esta edad la personalidad es más estable y hay una mayor solidez en cuanto a los intereses, permitiendo así indagar aspectos referidos a las motivaciones con mayor certeza [9].

Se utilizó como instrumento el *cuestionario de experiencia óptima* [4], el que consta de dos partes: la parte 1 consiste en una breve descripción de la experiencia de *flow* y se le pide al sujeto que mencione la/las actividades en las cuales vivenció dicha experiencia. Existe la posibilidad que el sujeto explicita que nunca ha vivenciado algún tipo de experiencia como la descrita, en ese caso no se procede con la parte 2 del cuestionario. En caso contrario, se procede con la parte 2, la cual consiste en ítems de escala tipo Lickert de 5 y de 7 puntos, los cuales evalúan las características que describen la experiencia óptima.

Asimismo se recurrió a una entrevista semiestructurada a fin de indagar datos personales y explorar la experiencia de la danza como actividad recreativa en los sujetos que compusieron la muestra.

Para llevar a cabo esta investigación se solicitó autorización a los profesores de danza de las diversas academias o clubes. Quienes accedieron

voluntariamente participaron de la investigación. Los instrumentos fueron tomados en forma individual y en el marco de entrevistas. Se aclaró la confidencialidad de los datos de esta forma se logró mayor *rapport* y sinceridad por parte de los participantes.

Para el análisis del *cuestionario de experiencia óptima* se utilizaron medidas de tendencia central y dispersión. Para el análisis de las entrevistas se empleó la técnica del análisis de contenido apropiada para el material narrativo.

En cuanto a las características demográficas la media de edad fue de 23,06 DE= 4,06. Se evidenció que la mayoría de las personas de la muestra (96,8 %) eran solteras y sin hijos. Asimismo el 48,4 % de los participantes estudiaba, mientras que el 38,7 % trabajaba. En cuanto al nivel educativo predominó el nivel terciario-universitario incompleto (54,8 %).

La tabla 1 expone datos acerca de la historia y la relación actual de los sujetos con la actividad de la danza.

Con respecto a la cantidad de años que los participantes han realizado danza se evidencia que predominaron dos rangos: entre 3 y 6 años (29,0 %) y entre 11 y 14 años (29,0 %). La mayoría de los sujetos (38,7 %) realizaba danza 3 veces por semana. Del mismo modo la mayoría (45,1 %) no ha pausado su práctica de danza desde que la inició. El 41,9% de los sujetos practicaba danza Jazz y el 29,0 % bailaba danzas españolas.

Al indagar sobre la motivación para iniciar y continuar bailando, la mayoría de los participantes (54,8 %) refirieron haber decidido iniciar danza sin incentivos de alguien. Asimismo la mayoría (54,8%) mencionó que la motivación actual para bailar se relacionaba con considerar a la danza como un espacio de expresión, esparcimiento y catarsis.

En orden decreciente aludieron a la pasión por la danza (48,3 %) y la búsqueda de un continuo aprendizaje y mejora (25,8 %) como motivos para continuar bailando.

Otro aspecto a considerar fueron los motivos hipotéticos por los cuales estas personas abandonarían la danza. La mayoría de los participantes (64,5 %) mencionó que una lesión y/o enfermedad, impediría que continuarán bailando.

Luego de aplicar el *cuestionario de experiencia*

óptima a los bailarines, los resultados señalan que la mayoría de los participantes de esta muestra 93,5 % mencionaron la danza como actividad extrínsecamente motivante. Solo el 6,5% (2 sujetos) mencionó actividades diferentes (p.ej.: dibujar o tocar el piano). La segunda parte del cuestionario consintió en evaluar esa actividad en sus dos dimensiones: *afecto positivo-activación cognitiva y percepción de habilidad-logro*. Tal evaluación se realizó con quienes eligieron la danza como actividad intrínsecamente motivante -29 sujetos (93,5%)-.

La tabla 2 señala la media y la desviación estándar de cada ítem del cuestionario de experiencia óptima.

Entre los ítems de la escala Lickert que van del 1 al 5, se distingue que el ítem con el puntaje de media más alto fue: *Cuándo haces esta actividad ¿sentís que significa un desafío para vos?* (M =4,55; DE = 0,57), mientras que el que tuvo una media más baja fue: *¿sientes que cumples lo que los demás esperan de ti?* (M= 3,55; DE = 1,32). Ambos ítems pertenecen al factor de *logro-habilidad*.

Asimismo entre aquellos ítems de diferencial semántico de 7 puntos, el que obtuvo el valor de media más elevado fue: *¿cómo estás mientras realizas esa actividad? comprometido-desinteresado* (M = 6,69; DE = 0,47), en tanto el de media de menor valor fue: *¿cómo te sientes mientras realizas esa actividad? tranquilo-nervioso* (M = 4,45; DE = 1,70). Ambos ítems pertenecen al factor *cognitivo-afectivo*.

Los ítems que obtuvieron mayores puntajes coinciden con lo mencionado sobre la relación de los sujetos con la danza, la cual ocupa un espacio significativo dentro del tiempo total de ocio semanal, lo que evidenciaría compromiso y motivación.

Respecto al bajo puntaje obtenido en el ítem que indaga la percepción que tienen los sujetos de lo que piensan o sienten los demás acerca de su desempeño en la danza, quizás algunos de ellos no tengan bien en claro cuáles son las expectativas de los demás respecto a la danza, sobre todo considerando que es una actividad recreativa, no profesional y elegida por motivación propia.

En lo que atañe al ítem que se refiere a cómo se siente el sujeto mientras realiza la actividad en términos de tranquilidad y nerviosismo la media obtenida indica que los sujetos no se encuentran

Tabla 1. Datos sobre la historia y la relación actual con la danza

	f	%
Duración total de danza en años		
3-6	9	29,0
7-10	7	22,6
11-14	9	29,0
15-18	0	0
19-22	5	16,1
23-27	2	6,4
Total	31	100
Danza/s actual/es		
Clásico	8	25,8
Contemporáneo	1	3,2
Jazz	13	41,9
Tap	0	0
Free dance	0	0
Danza teatro	0	0
Danzas españolas	9	29,0
Danzas africanas y brasileras	1	3,2
Danzas italianas	0	0
Danzas orientales	1	3,2
Danzas caribeñas	1	3,2
Hip hop, reaggeton, funky	0	0
Tango	4	12,9
Folclore	2	6,4
Total	40	100
Frecuencia semanal de clases		
2 veces	6	19,4
3 veces	12	38,7
4 veces	9	29,0
5 veces	4	12,9
Total	31	100
Motivos de cambio de estilo de danza		
Probar otros estilos	12	38,7
Aburrimiento o desinterés con el estilo practicado	9	29,0
No ha cambiado	10	32,3
Total	31	100
Motivos de pausa de la práctica de danza		
Mudanzas	3	9,6
Problemas interpersonales	3	9,6
Impedimentos físicos	1	3,2
Razones económicas	1	3,2
Razones de tiempo por trabajo o estudio	5	16,1
Interés en otras actividades	5	16,1
No ha pausado	14	45,1
Total	32	100
Elección inicial de danza como actividad recreativa		
Solo/a	17	54,8
Por incentivo de otro	14	45,2
Total	31	100
Incentivos actuales para practicar danza		
Pasión por la danza	15	48,3
Grupo de pertenencia	6	19,3
Espacio de expresión, esparcimiento y catarsis	17	54,8
Continuo aprendizaje y mejora	8	25,8
Ejercicio físico y cuidado del cuerpo	3	9,6
Total	48	100
Motivos hipotéticos por los cuales abandonaría la práctica de la danza		
Lesiones y/o enfermedad	20	64,5
Embarazo	4	12,9
Falta de tiempo por estudio, trabajo o cuestiones familiares	12	38,7
Razones económicas	1	3,2
Mudanzas o viajes	1	3,2
Total	36	100

Tabla 2. Medias y desviación estándar de los ítems del cuestionario de experiencia óptima

Ítems	M	DE
¿Estás concentrado cuando realizas esa actividad?*	4,31	,47
¿Te sientes bien contigo mismo cuando realizas esa actividad?*	4,31	,96
¿Piensas que controlas la situación?*	3,66	,61
¿Sientes que cumples con tus expectativas, tus metas?*	3,79	,52
¿Sientes que cumples lo que los demás esperan de ti?*	3,55	1,32
¿Cómo te sientes? Feliz-triste**	6,66	,48
¿Cómo te sientes? Contento-enojado**	5,76	1,21
¿Cómo te sientes? Entusiasmado-indiferente**	6,45	,68
¿Cómo te sientes? Tranquilo-nervioso**	4,45	1,70
¿Cómo te sientes? Amable-agresivo**	5,45	1,27
¿Cómo te sientes? Divertido-aburrido**	6,31	1,07
¿Cómo te sientes? Libre-obligado**	6,48	,98
¿Cómo te sientes? Orgullosa-vergonzada**	5,45	1,40
¿Cómo estás? Alerta-somnoliento**	5,69	1,51
¿Cómo estás? Atento-desatento**	6,34	,55
¿Cómo estás? Activo-pasivo**	5,93	1,79
¿Cómo estás? Con las ideas claras-confundido**	5,52	1,32
¿Cómo estás? Fuerte-débil**	5,45	1,57
¿Cómo estás? Comprometido-desinteresado**	6,69	,47
¿Cuándo haces la actividad sentís que significa un desafío para vos?*	4,55	,57
¿Piensas que tienes la capacidad suficiente para superar ese desafío?*	4,17	,60
¿Es una actividad importante para vos?*	4,79	,49
¿Sentís que tienes éxito cuando lo haces?*	3,97	,68
¿Deseas estar haciendo otra cosa?*	4,14	1,24
¿Cuándo haces la actividad, estás satisfecho con la forma en que lo estás haciendo?*	3,90	,61

Ref.: * Téngase en cuenta que se usa una escala de Lickert de 1 a 5 puntos.

** Téngase en cuenta que se usa un diferencial semántico de 1 al 7.

ni tranquilos ni nerviosos al realizarla. Lo cual se podría relacionar con lo mencionado por Csikszentmihalyi [1] sobre la disminución de la conciencia en el estado de *flow*; esto quiere decir que durante este estado hay casi una ausencia de emociones y de conciencia de *self*, y estas sólo se vivencian a posteriori.

En términos de dimensiones y factores, como lo propone la autora del cuestionario [7] se puede mencionar que, a nivel descriptivo, se observa que la media del factor *afectivo-cognitivo* es de 81,38, DE= 6,14, la cual tiende a valores altos en función de los puntajes mínimo (70) y máximo (90) posibles de obtener en esta muestra. Mientras que el factor *habilidad-logro* obtiene una media de 41,00, DE = 3,39, tendiendo a valores bajos de escala considerando los puntajes mínimos (36) y máximos (50).

Se puede hipotetizar que tal tendencia en la dimensión de *habilidad-logro*, se pueda deber a un «desequilibrio» (en términos de Csikszentmihalyi) entre la percepción de las habilidades y los desafíos de la actividad intrínsecamente motivante (en

este caso la danza). Aspecto que podría relacionarse con una falta de habilidad suficiente para hacerle frente al desafío y/o bien a elevadas exigencias personales con respecto a la danza. No se han indagado las razones de este posible desequilibrio, sin embargo se abre la posibilidad de hacerlo en futuras investigaciones.

Asimismo la disminución en la percepción de logro también puede relacionarse con la autoestima o autoeficacia, que deberían ser posibles de abordarse en futuros estudios.

Del mismo modo se observó que el factor *afectivo-cognitivo* muestra una media elevada, lo que indicaría que esta actividad brinda un gran porcentaje de emociones positivas en la vida de estos sujetos. Las emociones positivas como la felicidad, la fuerza o la actitud alerta son estados de «negenotropía psíquica», porque al no necesitar la atención para tener pensamientos reiterados negativos y sentir pena de nosotros mismos, la energía psíquica puede fluir hacia pensamientos o tareas motivantes [1]. La única forma de recuperar el dominio de la propia vida es aprender a dirigir la

energía psíquica de acuerdo con nuestras propias intenciones.

La danza resulta una actividad altamente provechosa y afecta factores físicos como la coordinación, la flexibilidad, la elasticidad, el ritmo, la agilidad, la fuerza, la resistencia, el equilibrio y el eje postural. Por otro lado, también implica beneficios en el plano de lo emocional.

Hay muchas posibilidades de mejorar la calidad de vida de las personas, una de las cuales es ayudándolas a identificar las experiencias que les

brindan flujo de la conciencia. El *flow* no es un estado estable, se trata de un proceso dinámico en el que constantemente tenemos que ajustar y reequilibrar nuestras habilidades y los retos que nos proponemos.

El estudio de la experiencia óptima y las características mencionadas nos permite pensar en la importancia que tiene incorporar en los programas de promoción de salud mental la temática del *flow*, la relevancia del ocio activo y sus implicancias para el bienestar y la salud de las personas.

Referencias

1. Csikszentmihalyi M. Aprender a fluir. Barcelona: Kairos; 1998.
2. Lapiere A & Aucouturier B. Simbología del movimiento. Psicomotricidad y Educación. Barcelona: E. Científico Médico; 1977.
3. Lynton Snyder A. Crear con el movimiento: la danza como proceso de investigación. Reencuentro [Internet] 2006 [citado 3 de julio de 2011] 46 (15):1-14. Disponible en <<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/340/34004609.pdf>>
4. Mesurado B. Validez Factorial y fiabilidad del Cuestionario de Experiencia Óptima (Flow) para niños y adolescentes. RIDEP. 2008; 25(1):156-78.
5. Mesurado B. Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima. Anales de Psicología. 2009; 2(25):308-15.
6. Mesurado B. Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructor experiencia óptima o flow. Interdisciplinaria. 2009; 1(26):121-37.
7. Mesurado B. Hacia una conceptualización de la experiencia subjetiva del flow. Diferentes alternativas para su medición. Acta Psiquiátr Psicol Am Lat. 2010; 56(1):37-50.
8. Pérez García MM. El instrumento del intérprete en la danza: El cuerpo como medio de expresión y comunicación escénica. Revista Interactiva Danzaratte. 2009;6: 48-55.
9. Shaffer DR. Desarrollo social de la personalidad. Madrid: Thomson; 2002.
10. Taylor J & Taylor C. Psicología de la danza. Madrid: Gaia Ediciones; 2008.

Bibliografía de consulta

- Hernández Sampieri R; Fernández Collado C y Baptista Lucio P. Metodología de la Investigación. México: Editorial McGraw-Hill. 2ª edición; 2006
- Mesurado B. La experiencia de flow o experiencia óptima en el ámbito educativo. Rev Latinoam Psicol. 2010; 2(42):183-92.
- Pérez Soto C. Propositiones en torno a la historia de la danza. Santiago de Chile: LOM Ediciones; 2008.
- Seligman MEP & Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An Introduction. Am Psychol. 2000;55(1):5-14.