

## Experiencias de fluidez y bienestar psicológico. Un estudio con adultos mayores

María Belén Sabatini y Claudia Josefina Arias

Email: [belen\\_sabatini@gmail.com](mailto:belen_sabatini@gmail.com)

Institución: Facultad de psicología. UNMdP.

### Resumen

Desde el marco conceptual de la Psicología Positiva, se presentan los resultados de un trabajo de investigación que explora las relaciones entre experiencias de fluidez y bienestar psicológico en adultos mayores residentes en la ciudad de Mar del Plata. Las experiencias de fluidez se definen como un estado psicológico especial caracterizado por la concentración o absorción completa en una actividad o situación. La activación motivacional depende, no solamente de la novedad o interés intrínseco sobre la actividad en cuestión, sino también de la correspondencia entre las habilidades requeridas para la ejecución de la misma y las que el sujeto posee. Esta combinación óptima entre el nivel de desafío y las habilidades es lo que permite a las personas experimentar la emoción positiva denominada flujo o experiencia de fluidez. Las principales características fenomenológicas que definen la situación de flujo pueden sintetizarse de la siguiente manera: situación o actividad que representa un reto o desafío para quien la realiza, focalización de la atención en la acción, metas claras, retroalimentación inmediata sobre la acción, sentimientos de control y despreocupación sobre uno mismo. Aquellas actividades en las que el desafío es superior a las habilidades disponibles producirán una experiencia de ansiedad; si por el contrario los desafíos a los que enfrenta la actividad se encuentran por debajo de las habilidades que dispone ese individuo la experiencia es de aburrimiento. Estas dos emociones -ansiedad y aburrimiento- no conducen al sostenimiento y perseverancia en la actividad, por el contrario se asocian con el abandono de la misma o la falta de sentido en el momento en que se realiza (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998). Las experiencias de fluidez han sido escasamente exploradas de manera empírica y en particular no se han hallado antecedentes que aborden el estudio de este tema en adultos mayores. Por lo tanto, los objetivos de este trabajo son indagar si los adultos mayores tienen este tipo de experiencias, que características asumen las mismas y fundamentalmente si vivenciar fluidez se asocia con mayor bienestar psicológico, entendido como la valoración que el sujeto hace del resultado de una determinada forma de haber vivido. (Casullo, 2002). Con ese fin se administró a una muestra de 80 personas de 60 a 80 años el Cuestionario de experiencias de fluidez (Csikszentmihalyi, 1998) y la Escala BIEPS-A (Casullo, 2002). El análisis cuantitativo de los datos permitió constatar que los adultos mayores que presentaban experiencias de fluidez obtenían puntuaciones más elevadas en

todas las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos, así como en el puntaje global. Entre dichas diferencias las correspondientes a bienestar psicológico global y a la dimensión proyectos fueron estadísticamente significativas. Esta última evalúa la presencia de metas y proyectos en la vida, la consideración de que la vida tiene un significado y la asunción de valores que otorgan sentido. Las experiencias de fluidez se asocian con motivación intrínseca elevada, interés, entusiasmo, rendimiento, autoeficacia, perseverancia, creatividad, autoestima y por lo tanto contribuyen al sostenimiento de metas y proyectos en actividades que son gratificantes y que por lo tanto brindan un fuerte sentido de implicación y pertenencia. Se espera que los resultados de este estudio constituyan un aporte al avance del conocimiento teórico de estos aspectos positivos y que puedan ser utilizados en la planificación e implementación de intervenciones tendientes a mejorar la calidad de vida en la vejez.

## Introducción

Los desarrollos de la Psicología Positiva están realizando importantes aportes, ampliando el foco desde la preocupación casi exclusiva por reparar el daño, hacia un énfasis en el fortalecimiento de las cualidades positivas y el desarrollo de las potencialidades humanas. Asimismo se está avanzando en la comprensión de las condiciones, procesos y mecanismos que llevan a estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan a una buena vida (Seligman, 1998, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Gansedo, 2008) y favorecen el bienestar. Desde este marco conceptual se presentan los resultados de un trabajo de investigación cuyos objetivos se orientan a: 1) explorar la presencia de experiencias de fluidez y las características que asumen las mismas en los adultos mayores y 2) las relaciones entre experiencias de fluidez y bienestar psicológico en este grupo etáreo.

De acuerdo con Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1998) las experiencias de fluidez se definen como un estado psicológico especial caracterizado por la concentración o absorción completa en una actividad o situación. La activación motivacional depende, no solamente de la novedad o interés intrínseco sobre la actividad en cuestión, sino también de la correspondencia entre las habilidades requeridas para la ejecución de la misma y las que el sujeto posee. Esta combinación óptima entre el nivel de desafío y las habilidades es lo que permite a las personas experimentar la emoción positiva denominada flujo o experiencia de fluidez. Las principales características fenomenológicas que definen la situación de flujo pueden sintetizarse de la siguiente manera: a) situación o actividad que representa un reto o desafío para quien la realiza, b) focalización de la atención en la acción (altos niveles de concentración), c) metas claras, d) retroalimentación inmediata sobre la acción, e) sentimientos de control y despreocupación sobre uno mismo, f) gratificación en la actividad y g) percepción alterada del tiempo. En

cambio, aquellas actividades en las que el desafío supera a las habilidades disponibles producirán una experiencia de ansiedad. Por el contrario cuando las habilidades requeridas por la actividad se encuentran por debajo de la que posee el sujeto, la experiencia es de aburrimiento. Estas dos emociones –ansiedad y aburrimiento- no conducen al sostenimiento y perseverancia en la actividad y por el contrario se asocian con el abandono de la misma o la falta de sentido en el momento en que se realizan.

Por lo anteriormente expresado, consideramos que el vivenciar este tipo de experiencias podría relacionarse con mayores niveles de bienestar psicológico -entendido como la valoración que el sujeto hace del resultado de una determinada forma de haber vivido-.

Las experiencias de fluidez han sido escasamente exploradas de manera empírica y en particular no se han hallado antecedentes que aborden el estudio de este tema en adultos mayores, ni su relación con el bienestar psicológico. En los primeros estudios que hemos realizado, se exploró la presencia y características de las experiencias de fluidez en adultos mayores y adultos jóvenes. La comparación de las mismas en estos grupos etéreos mostró similitudes en lo que respecta a la presencia de experiencias de fluidez. Sin embargo, se hallaron diferencias en cuanto al tipo de actividad que genera la experiencia y por lo tanto en el origen atribuido a la misma. Los adultos jóvenes refieren básicamente que las actividades en las cuales pueden experimentar este especial estado psicológico son actividades laborales, recreativas, artísticas y deportivas. Los adultos mayores presentan, en cambio, una mayor distribución en el tipo de actividad generadora y aparecen nuevas categorías como las actividades religiosas y domésticas. La importancia en la concentración que la misma requiere fue más valorada por los adultos jóvenes; mientras que los adultos mayores resaltaron en mayor medida el gusto y el placer que la actividad les genera (Arias & Sabatini, 2008, 2009, Sabatini & Arias, 2009)

El presente trabajo propone continuar profundizando el conocimiento acerca de las experiencias de fluidez especialmente en lo referido a su relación con el bienestar psicológico en adultos mayores residentes en la ciudad de Mar del Plata.

## Metodología

Se realizó un estudio de tipo exploratorio. A fin de indagar la presencia/ausencia de experiencias de fluidez, las características de las mismas y la relación con el bienestar psicológico, se seleccionó una muestra de 80 adultos mayores (50 mujeres y 30 Varones) de 60 a 89 años residentes en la ciudad de Mar del Plata cuyo promedio de edad fue de 71,3 (DS: 7,2). En relación al estado civil 41 eran casados, 25 viudos, 10 separados y 4 solteros. El nivel educativo estuvo distribuido del siguiente modo: 33 tenían estudios primarios (7 incompletos y 26 completos), 31 tenían estudios secundarios (2 incompletos y 29 completos), 7 tenían estudios terciarios y 9 tenían estudios universitarios (3 incompletos y 6

completos).

En la recolección de datos se administraron, de manera oral e individual, los siguientes instrumentos:

- 1) un Cuestionario de datos sociodemográficos que mediante preguntas abiertas y cerradas exploraba género, edad, nivel de instrucción, jubilación, tipo de hogar y actividades principales que desarrolla.
- 2) La Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A (Casullo, 2002) que mediante 13 ítems explora 4 dimensiones -Aceptación/control, Autonomía, Vínculos y Proyectos- que se derivan de la conceptualización efectuada por Ryff & Keyes (1995).
- 3) El cuestionario de Experiencias de Fluidez (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998) que indaga si la persona ha tenido este tipo de experiencias, qué actividades se encontraba haciendo en ese momento y qué dio origen, mantenimiento y finalización a las mismas. Por último, incluye una lista de afirmaciones descriptoras del estado de fluidez y una escala que permite indicar el acuerdo o desacuerdo con tales afirmaciones (en el caso que la persona haya tenido la experiencia).

## Resultados

El análisis descriptivo de los datos permitió observar que 20 de los 80 adultos mayores que conformaban la muestra tenían experiencias de fluidez. Sin embargo un número elevado (n:28) vivenciaban estados psicológicos similares, aunque no reunían todas las características propias de las mismas. Por esta razón no pueden ser denominadas como experiencias de fluidez en sentido estricto. Como hemos mencionado anteriormente, las experiencias de fluidez incluyen una serie de condiciones (desafío, concentración, gratificación, percepción distorsionada del tiempo, metas claras, retroalimentación inmediata) que en estos casos no se cumplían completamente. La situación más frecuentemente observada consiste en que desarrollan alguna actividad que les resulta altamente gratificante, pero no presentan los niveles de concentración característicos (esto puede deberse fundamentalmente a que la actividad no requiere niveles de concentración tan altos) o no perciben una distorsión especial en el paso del tiempo (mayor rapidez o lentitud).

A fin de incorporar en el análisis este tipo de vivencias y enriquecer el conocimiento en esta temática, las hemos denominado como experiencias de fluidez incompletas con el fin de diferenciarlas, de algún modo, de aquellos casos en los que el desafío y la concentración son altos.

Con respecto a la relación entre la presencia de experiencias de fluidez y el bienestar psicológico, a partir de la comparación entre las medias, pudo observarse que quienes experimentaban dichas experiencias en forma completa o incompleta obtenían puntuaciones promedio comparativamente más elevadas, en

todas las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos, así como en el puntaje global, que quienes no las experimentaban. De manera similar quienes tenían la experiencia de fluidez de manera completa presentaban puntuaciones medias superiores en bienestar global y en todas las dimensiones –excepto en vínculos que coincidieron- que quienes solo la experimentaban de forma incompleta.

El análisis de varianza permitió comprobar que, de las diferencias expuestas anteriormente, las correspondientes a Bienestar psicológico global y a la dimensión proyectos eran estadísticamente significativas (Ver Tabla 1).

En el caso de Bienestar global se efectuó un análisis de contraste a posteriori para verificar entre qué pares de medias existían dichas diferencias a un nivel  $\alpha$  de .05. La prueba de Tukey <sup>a</sup> mostró distancias significativas entre las promedios de bienestar psicológico global de: 1) no tenían la experiencia – tenían experiencia completa y 2) no tenían la experiencia - tenían incompleta. Entre el tercer par de medias: tenían completa- tenían incompleta no existían diferencias significativas.

Tabla 1: Diferencia de medias BIEPS- A – Dimensiones y global - según presencia de experiencias de fluidez en adultos mayores

Presencia de experiencias de fluidez	BIEPS : Dimensiones y global									
	<i>Aceptación</i>		Autonomía		Vínculos		Proyectos		BIEPS global	
	<i>Control</i>									
	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>	<u>M</u>	<u>SD</u>
No	8,5	1,1	7,7	1,2	8,6	0,9	8,5	2,2	33,3 <sub>a</sub>	3,3
Incompleta	8,7	0,6	8,0	1,0	8,8	0,6	9,8	2,1	35,3 <sub>b</sub>	2,4
Completa	8,9	0,2	8,2	1,1	8,8	0,5	10,6	1,5	36,5 <sub>b</sub>	1,9
	<i>F: 1,7</i>		F: 1,1		F: 0,99		F: 6,9**		F: 9,1**	

\* $p < .05$  ; \*\* $p < .01$

Nota: Las medias que se hayan en la misma columna y que presentan distintos subíndices, difieren a una  $p < .05$

### Conclusiones

Los resultados alcanzados muestran que gran parte de los adultos

mayores presentan experiencias de fluidez. Considerando que en la vejez se suelen perder roles que proporcionan este tipo de vivencias –como los laborales- la presencia de las mismas fue elevada. Por otra parte, efectuando una comparación con hallazgos anteriores puede notarse que en los adultos jóvenes este tipo de experiencias se presentaban en proporciones similares (Arias & Sabatini, 2008; Sabatini & Arias, 2009), permitiendo concluir que en la vejez siguen vigentes este tipo de emociones positivas.

Con respecto a las diferencias existentes en las puntuaciones correspondientes a bienestar psicológico global entre los que presentan experiencias completas e incompletas por un lado y quienes no las vivencian por el otro, se concluye la importancia de experimentar este tipo de estados para el logro de más elevados niveles de bienestar en la vejez.

Por otra parte, la no existencia de diferencias significativas en los puntajes medios de bienestar psicológico entre los adultos mayores que presentaban experiencias completas e incompletas muestra la importancia de incorporar estas últimas en el análisis y de conceptualizarlas a fin de profundizar su comprensión y clarificar su contribución a la calidad de vida en la vejez.

Al analizar los resultados de la dimensión proyectos que evalúa la presencia de metas, la consideración de que la vida tiene significado y sentido, podemos concluir la importancia de las experiencias de fluidez en relación al establecimiento y sostenimiento de metas en la vejez. Las diferencias halladas en las puntuaciones medias de esta dimensión entre los que presentaban experiencias de fluidez – completa e incompleta- y los que no las vivenciaban, permiten pensar que debido a que los estados de flujo se asocian con motivación intrínseca elevada, interés, entusiasmo, rendimiento, autoeficacia, perseverancia, creatividad, autoestima y brindan un fuerte sentido de implicación y pertenencia pueden contribuir al sostenimiento de metas y proyectos en actividades que son gratificantes.

En trabajos anteriores en los que se exploró la relación del bienestar psicológico de adultos mayores que: a) vivían en residencias y hogares particulares (Arias & Soliverez, 2009a) y b) pertenecían a distintos grupos de edad (60 a 75 años y 76 a 91 años) (Arias & Soliverez, 2009b) también se observaron diferencias en la dimensión proyectos, que en el primer caso eran superiores para quienes vivían en hogares particulares y en el segundo para el grupo de menor edad. En estudios con adultos mayores, el hecho de hallar diferencias de manera recurrente en lo referido a “proyectos”, -a diferencia del resto de las dimensiones-, podría indicar una mayor sensibilidad de los ítems que la integran para la evaluación del constructo en cuestión. Sin embargo, también podría pensarse que dichas diferencias se deban a que este aspecto del bienestar psicológico sea más susceptible de modificarse frente a los cambios que se producen en esta etapa de la vida.

A partir de los resultados alcanzados, cabe preguntarse si las experiencias de fluidez podrían aumentar las posibilidades de establecer y sostener proyectos aún en las poblaciones de adultos mayores que viven en residencias y/o pertenecen al grupo de más edad – y cuyos puntajes medios fueron inferiores-.

Sin duda, este tema requiere de nuevas investigaciones que incluyan el análisis simultáneo de estas variables y puedan aportar evidencia al respecto a fin de clarificar estas posibles conclusiones.

#### Referencias bibliográficas

- Arias, C. J; & Sabatini, M. B. (2008). *Experiencias de Fluidez en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata*. V jornada de Geriátría y Gerontología del NOA. Trabajo interdisciplinario con Adultos Mayores: desafíos y propuestas. Tucumán.

-Arias, C. J & Sabatini M. B. (2009). *Análisis de las experiencias de fluidez: presencia, características y frecuencia en adultos jóvenes y adultos mayores*. XXV Congreso Argentino de Psiquiatría. Mar del Plata.

-Arias, C.J. & Soliveréz, C. (2009a). Análisis dimensional y global del bienestar psicológico en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar. Disponible en <http://www.psiquiatria.com/articulos/psicogeriatría/39939/portalspsiquiatria.com>

-Arias, C.J. & Soliveréz, C. (2009b). El bienestar psicológico en la vejez. ¿Existen diferencias por grupos de edad? 2º Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata. La Plata: UNLP

-Casullo, M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico, En M. Casullo; M.E. Brenlla; A. Castro Solano ; M.S. Cruz; R. Gonzalez; C. Maganto ; M. Martín; P. Martínez; R. Montoya & R. Morote (2002). *Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.

-Csikszentmihalyi, M & Csikszentmihalyi, I (1998). *Experiencia óptima: Estudios psicológicos del Flujo en la Conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

-Gancedo, M. (2008) Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, Aportes y Proyecciones. En M.M. Casullo (comp). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar.

-Ryff, C.D. & Keyes, C. (1995) The Structure of Psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

-Sabatini, M. B & Arias, C.J. (2009). *Experiencias de fluidez. Un estudio comparativo en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata*. XVI Jornadas de Investigación y Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires.

-Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14

-Seligman, M. (1998). Building Human Strength: Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor*. 29 (1). Disponible en [www.apa.org/monitor/jan98/press.html](http://www.apa.org/monitor/jan98/press.html)

-Seligman, M. (2003). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

---