

LA EXPERIENCIA DEL FLUIR (*FLOW*) EN LA ADOLESCENCIA.

SU RELACIÓN CON RASGOS DE PERSONALIDAD Y EDAD ¹

Nora Leibovich * - Ana Laura Maglio ** & Mariel Giménez ***

Resumen

El objetivo del presente trabajo es evaluar la experiencia de fluir (*flow*) y su relación con rasgos de personalidad y edad del adolescente. Con ese propósito se han seleccionado 224 participantes de ambos sexos de 12 a 20 años de edad, que fueron examinados con distintos instrumentos: *Estado de fluidez (flow) en adolescentes* (Leibovich de Figueroa & Schmidt, 2013). Se trata de una técnica auto-administrable de 28 ítems que evalúa el estado de *flow*, recorriendo todos los aspectos enunciados teóricamente como componentes en la experiencia óptima de disfrute. Autoinforme *Ser adolescente actual*, que evalúa 33 pares de características opuestas de personalidad que representan los dominios de personalidad del NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992. Costa & McCrae, 2005, Leibovich & Schmidt, 2005). Entre los resultados obtenidos se observó que los adolescentes con altos puntajes en la escala de Estado de Fluidez, el rasgo de personalidad más sobresaliente fue la extroversión. Asimismo aparece la influencia de la edad en la experiencia óptima de *flow* en las actividades elegidas.

¹ Proyecto UBACYT - CONICET - “Ecoevaluación psicológica de la interfaz adolescente-adulto. Contribución de las experiencias óptimas (*flow*)”. Directora Nora B. Leibovich de Figueroa. Codirectora: Vanina Schmidt

* Profesora Emérita, Universidad de Buenos Aires, Argentina. Investigadora Principal del CONICET. E-mail: nleibovich@fibertel.com

* * Doctora en Psicología. Integrante equipo de investigación (CONICET – UBACYT). Facultad de Psicología, UBA. Argentina.

* ** Licenciada en Psicología. Integrante equipo de investigación (CONICET – UBACYT). Facultad de Psicología, UBA. Argentina.

Palabras clave: adolescencia – flow – experiencias positivas – personalidad adolescente

A EXPERIÊNCIA DE FLUXO (FLOW) NA ADOLESCÊNCIA.

SUA RELAÇÃO COM TRAÇOS DE PERSONALIDADE E IDADE.

O objetivo deste estudo é avaliar a experiência de fluxo (flow) e sua relação com traços de personalidade e idade adolescente. Para isso, selecionamos 224 participantes de ambos sexos com idades entre 12-20 anos, que foram examinados com várias ferramentas: estado de fluidez (flow) em adolescentes (Leibovich de Figueroa & Schmidt, 2013). É uma técnica de auto-gestão de 28 itens que avalia o estado de fluxo, cobrindo todos os aspectos e componentes listados experiência teoricamente ideal de diversão. Ser adolescente atual, que avalia 33 pares de características de personalidade opostos que representam os domínios da personalidade do NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992. Costa & McCrae, 2005, Leibovich & Schmidt, 2005). Entre os resultados se constataram que os adolescentes com alta pontuação na escala do Estado de Fluência, o traço de personalidade extroversão foi excelente. Também é a influência da idade sobre a experiência de fluxo ideal nas atividades escolhidas.

Palavras-chave: adolescência - Flow - experiências positivas - personalidade do adolescente

La Psicología incorpora actualmente el estudio de las fortalezas y virtudes de los individuos. El campo de la Psicología Positiva se interesa por las experiencias subjetivas

valoradas positivamente: bienestar y satisfacción respecto del pasado, esperanza y optimismo en relación con futuro y flow - felicidad manifestada en el presente . Virar el foco de la disciplina de modo tal de centralizar el estudio en las características humanas positivas que contribuyen a un desarrollo saludable, es de crucial importancia para el abordaje de la adolescencia actual. En este sentido, el presente trabajo pretende contribuir a la actualización del concepto de adolescencia en nuestro medio como etapa vital, incorporando el estudio de las experiencias óptimas de disfrute – *flow* y su relación con las características de personalidad y la edad de los participantes.

El estado de *flow* es un equilibrio dinámico. Experimentar *flow* depende del balance entre las capacidades personales y las oportunidades percibidas para la acción. Experimentar ansiedad o aburrimiento presiona a la persona a ajustar su nivel de habilidades y/o desafíos con el fin de salir de ese estado aversivo (Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, 2002).

Csikszentmihalyi (2002), describe al flow como un estado subjetivo que presenta las siguientes características:

- Concentración intensa y focalizada en lo que se está haciendo en el momento presente.
- Fusión entre la acción y la conciencia (atención).
- Pérdida de la autoconciencia reflexiva (por ej.: pérdida de la conciencia de uno mismo como actor social).
- Sensación de control de las propias acciones; esto es, una sensación respecto de la cual se puede lidiar con la situación actual porque se conoce cómo responder a aquello que eventualmente lo que pudiera suceder.
- Distorsión de la experiencia temporal.

- Experiencia de la actividad como gratificante en sí misma.

El estado de *flow* es intrínsecamente gratificante y lleva a los individuos a buscar repetir las experiencias que lo posibilitan; esto introduce un mecanismo de selección que fomenta el crecimiento. En tanto las personas se van especializando para realizar actividades desafiantes, desarrollan niveles más altos de habilidades y la actividad en sí misma pasa a ser menor absorbente de lo que era con anterioridad. Para continuar experimentando *flow* las personas deben identificarse con desafíos más complejos y comprometerse con ellos. El nivel óptimo de desafíos se ajusta a las habilidades existentes, con el resultado de un grupo más complejo de capacidades para la acción. Una actividad que favorece el *flow* típicamente provee de un sistema de desafíos graduales, que permiten a la persona acomodarse a ellos continuamente y disfrutar profundamente, mientras las habilidades aumentan. Para Watson, las actividades particularmente conducentes a elevar positivamente el ánimo son: sociabilidad, comportamiento interpersonal, ejercicio y actividad física (Watson, 2002).

La experiencia *de flow* es entonces una fuerza de expansión en relación con las metas e intereses del individuo, así como para el crecimiento de habilidades vinculadas con un interés existente (Csikszentmihalyi, 1997a, 1997b; Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, 2002).

La regulación y experiencia de las emociones tanto positivas como negativas están fuertemente arraigadas en la personalidad del sujeto. El desarrollo de la personalidad desde la infancia hasta la adultez es un tema de estudio que cobra cada vez mayor relevancia (Baker, Victor, Chambers & Halverson, 2004; De Fruyt, Mervielde, Hoekstra, & Rolland, 2000; McCrae et al., 2002; McCrae, Costa & Martin, 2005; Pullmann, Raudsepp & Allik,

2006; Scholte & De Bruyn, 2004). La literatura científica se ha centrado principalmente en la evaluación de la personalidad en sujetos adultos, recayendo sobre este grupo etario la mayoría de los estudios empíricos sistemáticos realizados (McCrae, Martin & Costa, 2005; McCrae et al., 2002), aunque actualmente han prosperado los estudios en población adolescente, validando y adaptando conceptos y técnicas para abordar con mayor confiabilidad el estudio de variables psicológicas en esta etapa de la vida.

Los estudios sobre este tema realizados sobre la población adolescente se han desarrollado en gran parte sobre población clínica o desadaptada, identificada en función de algún criterio externo. Sin embargo, resulta necesaria la consideración de otra población teniendo en cuenta que distintos autores coinciden en que la mayoría de los adolescentes atraviesan esta etapa sin consecuencias negativas significativas (Arnett, 2008; Coleman & Hendry, 1994; Krauskopf, 2007).

La percepción social o imagen que los adultos tienen de los adolescentes ha sido y es de interés en nuestro medio, encontrándose diversos estudios sobre el tema (Leibovich de Figueroa & Schmidt, 2009; Maglio, Injoque-Ricle, Leibovich de Figueroa, Cuenya, & Blum, 2009), particularmente en la línea de investigación sobre la autopercepción de la personalidad de los adolescentes, es decir desde la visión de los propios jóvenes.

La Evaluación de la Personalidad en los Adolescentes

Para la evaluación de la personalidad en niños y adolescentes, se han utilizado instrumentos específicamente diseñados para esa población. Algunas investigaciones han mostrado que las medidas utilizadas en población adulta resultan significativas y aplicables a los adolescentes (De Fruyt et al., 2000; Parker & Stumpf, 1998). Entre ellos se encuentra el NEO-PI-3 (McCrae, Costa, et al., 2005), basado en el NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992),

que operacionaliza el Modelo de Personalidad de los Cinco Factores (*FFM*). Ha sido adaptado lingüísticamente para su uso con adolescentes, permitiendo extender el conocimiento de la personalidad del adulto hacia el adolescente (McCrae et al., 2002). Estudios realizados con el NEO-PI-3 han mostrado adecuadas propiedades psicométricas así como una leve mejoría de la consistencia interna del instrumento en comparación con la versión para adultos (NEO-PI-R).

Para abordar la evaluación de la auto-percepción de los dominios de la personalidad, se ha utilizado ampliamente el Modelo de Personalidad de Cinco Factores (Five-Factor Model of personality – *FFM*), que recorre de forma exhaustiva los cinco dominios que definen la personalidad humana en diversas culturas (De Fruyt, De Bolle, McCrae, Terracciano & Costa, 2009; McCrae et al., 2010).

Los análisis estructurales de esos descriptores reflejaban consistentemente cinco amplios factores:

Neuroticismo (N): tendencia a experimentar emociones negativas como ansiedad y depresión.

Extraversión (E): tendencia a ser sociable, cálido, activo, asertivo, alegre y en busca de estimulación.

Apertura a la experiencia (cuya designación en inglés es *Openness to Experience*): tendencia a ser imaginativo, no convencional, emocional y artísticamente sensible.

Agradabilidad (A). (Para la versión utilizada en el presente trabajo, se la tradujo como *Acuerdo*): dimensión de las relaciones interpersonales, caracterizada por altruismo, confianza, modestia y cooperatividad.

La experiencia del fluir (flow) en la adolescencia. Su relación con rasgos de personalidad y edad.

Escrupulosidad (C) (cuya designación en inglés es *Conscientiousness*): tendencia a ser organizado, determinado, persistente, confiable y seguidor de las reglas y principios éticos (Terracciano, Löckenhoff, Crum, Bienvenu, & Costa, 2008).

En cuanto las evaluaciones basadas en *auto-reportes* refieren a la percepción subjetiva que realiza el propio sujeto sobre sí mismo. En este sentido, la percepción subjetiva cobra relevancia ya que pocos eventos de nuestras vidas son objetivamente importantes en sentido absoluto, sin embargo, lo determinante es la valoración subjetiva que realizamos de ellos. Es esencial que nosotros los percibamos como importantes y que representen metas a las que vale la pena seguir, para involucrarnos y participar en ellas en el propósito de obtener experiencias gratificantes que complejizan nuestras capacidades. Investigadores contemporáneos enfatizan que es el proceso de esforzarse tras las metas, más que el logro de metas *per se*, lo que resulta crucial para la felicidad y para la afectividad positiva (Watson, 2002). Myers y Diener (1995) concluyen: "la felicidad surge menos de la experiencia pasiva de circunstancias deseables que del compromiso en actividades valoradas y del progreso hacia metas personales". Csikzentmihalyi (1997a) a su vez argumenta: "Los mejores momentos usualmente ocurren cuando la mente y el cuerpo de una persona llega a sus límites en un esfuerzo voluntario para lograr algo difícil y que vale la pena".

La posibilidad de auto reflexión, propiamente humana, permite tener una percepción sobre la propia personalidad e imaginarse actualmente a sí mismo de forma prospectiva. Esta capacidad de pensar conscientemente sobre uno mismo (auto percepción) es la que permite anticipar las consecuencias de la conducta, pensar quiénes somos y qué estamos haciendo, así como modificar intencionalmente las conductas en función de un objetivo (Leibovich de Figueroa et al., 2011).

La noción de que la experimentación frecuente de emociones positivas es el marco del bienestar subjetivo y la satisfacción vital, tiene un importante apoyo empírico. Diener y cols. (1991) encontraron que la proporción relativa de tiempo en que las personas sienten más emociones positivas, comparado con emociones negativas, constituye un buen predictor de auto-reportes de felicidad, por el contrario, la intensidad de las emociones resultó un mal predictor (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

La experiencia está determinada por las oportunidades y las capacidades para la acción subjetivamente percibidas. Es decir, no hay un cuerpo de información y un conjunto de desafíos dentro de la esfera de la experiencia de la persona objetivamente definido; existe la información que es selectivamente atendida y las oportunidades para la acción que son percibidas. Asimismo, no es significativo hablar sobre las habilidades y capacidades atencionales de una persona en términos objetivos; lo que entra en la vivencia de la experiencia son esas capacidades para la acción y esos recursos y sesgos atencionales que participan en el contexto actual del sujeto. Son las oportunidades y capacidades para actuar subjetivamente percibidas las que determinan la experiencia. La información es atendida selectivamente. Son los desafíos subjetivos y las habilidades subjetivas, no las objetivas, las que influyen en la calidad de la experiencia de una persona (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Aquello a lo que se debe prestar atención, cuán intensamente y por cuánto tiempo, son decisiones que determinarán el contenido de la conciencia, y por consiguiente la información experiencial disponible para el organismo (Csikszentmihalyi, 1975).

En el caso de la disposición a experimentar afectividad positiva, los altos niveles de ánimo positivo resultan más probables cuando la persona está enfocada hacia afuera y activamente

comprometida en el ambiente, dos aspectos que encontramos en las condiciones necesarias para el flow.

Antecedentes

La relación entre las experiencias positivas y los rasgos de personalidad ha sido estudiada con escalas de afectividad positiva que están fuertemente y sistemáticamente relacionadas con rasgos generales de la personalidad, particularmente con Extraversión (Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Watson & Clark, 1999). La afectividad negativa está fuertemente relacionada con Neuroticismo y más modestamente relacionada con otros rasgos. Las personas extrovertidas reportan una sustancial alegría mayor, entusiasmo y energía (jovialidad), así como elevados niveles de audacia y confianza (seguridad en sí mismos).

Numerosos estudios mostraron que la afectividad positiva está moderadamente correlacionada con varios indicadores de comportamiento social, incluyendo el número de amigos cercanos, la frecuencia de contacto con amigos y familiares, la posibilidad de hacer nuevas relaciones con otras personas, el comprometerse en organizaciones sociales y el nivel promedio de actividad social. De acuerdo a ello, aquellos que puntúan alto en afectividad positiva tienden a ser extravertidos socialmente activos.

Los estudios centralizados en los afectos positivos han demostrado que la jovialidad y seguridad en sí mismo están fuertemente correlacionados con el rasgo de Extraversión. Por su parte, la seguridad en sí mismo tiene correlaciones negativas moderadas con Neuroticismo y Agradabilidad. Finalmente, se concluye que los datos revelan evidencia acerca del carácter general de las relaciones entre personalidad y afectividad (por ejemplo, entre los afectos negativos y Neuroticismo y entre afectos positivos y Extraversión) y del

carácter específicos (por ejemplo, entre hostilidad y agradabilidad, y entre atención y Escrupulosidad) (Watson & Clark, 1999).

Como antecedentes del presente estudio, existen investigaciones recientes realizadas en nuestro contexto que se enfocan en caracterizar la personalidad del adolescente, desde diversas miradas. Es interesante el trabajo donde se presenta la visión que se tiene de los adolescentes en nuestro medio desde una perspectiva adulta. En una de ellas, realizada en la Ciudad de Buenos Aires (Maglio et al., 2009), se concluye que adolescentes de 15 a 17 años son percibidos por observadores adultos como poseedores de capacidades más altas de autocontrol, planificación, organización y resolución de tareas, además de mayor voluntad y determinación, en comparación con los adolescentes de 12 a 14 años. Es decir, se espera que el adolescente vaya organizando su personalidad desarrollando cada vez más la capacidad de controlar su energía psíquica hacia metas específicas. Dicho de otro modo, conforme aumenta la edad se espera que el adolescente adquiera y desarrolle características socialmente deseables en el camino hacia la adultez.

Se trata entonces, con este trabajo, de observar los aspectos positivos de la experiencia en actividades, como lo es una experiencia óptima de disfrute – *flow* y caracterizar cómo se percibe actualmente el adolescente que experimenta dicha experiencia.

Explorar estos aspectos permitirá encontrar evidencia empírica para comenzar a responder si existen dominios de personalidad que podrían plantearse como factores promotores de experiencias positivas y bienestar psicológico. De este modo los interrogantes que orientan esta investigación pueden plantearse en los siguientes términos.

¿Qué relaciones existen entre la edad cronológica y la experiencia de flow?

La experiencia del fluir (flow) en la adolescencia. Su relación con rasgos de personalidad y edad.

¿Los adolescentes que experimentan flow difieren en la percepción de sus rasgos de personalidad actual?

En función de lo expuesto el trabajo persigue analizar las relaciones entre los rasgos de personalidad y las experiencias de flow en adolescentes argentinos.

Objetivos

1. Caracterizar las experiencias óptimas de disfrute – *flow*- en adolescentes de nuestro medio (Ciudad de Buenos Aires, Argentina).
2. Identificar la autopercepción de rasgos de personalidad actual en adolescentes seleccionados.
3. Analizar las relaciones entre rasgos de personalidad y flow

Hipótesis

- 1- Altos niveles de experiencia óptima de disfrute- *flow*- van a acompañados de altos niveles de Extraversión.
- 2-La edad cronológica influye en los puntajes de flow.

Método

Participantes

Participaron del presente estudio 224 adolescentes, concurrentes a tres escuelas secundarias (dos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina y una del conurbano bonaerense). El 60.8% fueron mujeres y el 39,2% restante varones . Las edades oscilaron entre los 12 y 20 años (M=14.74, SD=1.62). Del total de los encuestados, el 21% reportó haber repetido de año durante la escolaridad secundaria.

Para el presente estudio, el tipo de familia de pertenencia de los adolescentes participantes se definió en función de las informaciones proporcionadas respecto de las personas con las que conviven. Así el 53.2% lo hace con ambos padres (tipo de familia nuclear biparental), el 25.6% con sólo uno de los padres (tipo de familia nuclear monoparental). El 8.5 % reportó convivir en un tipo de familia compuesta, en la que se incorporan otros no familiares; un 7% convive con su familia extendida, en la que incorporan a otros parientes (que no son padres ni hermanos). Finalmente 5,7% de los encuestados refirió convivir en otro tipo de composición familiar, no reflejada en las tipologías antes nombradas.

Con respecto al nivel de instrucción de la madre, el 9.2% la completó la escolaridad primaria, el 7.5% no la completó y el 1% no fue a la escuela. El 20.30% terminó la secundaria y el 15% cursó sólo algunos años. El 10,8% culminó estudios terciarios y el 7.8% los inició. El 25,5% completó estudios universitarios y el 4.9% sólo comenzó a realizarlos. En relación con el nivel de instrucción del padre, el 10.4% completó la escuela primaria, el 9,4% no la completó y el 1.3% no fue a la escuela. El 23.1% finalizó la escolaridad secundaria y el 15.4% sólo cursó algunos años. El 8.4% culminó los estudios terciarios y el 4.3% sólo los inició. El 20.40% completó los estudios universitarios y 7.4% sólo los comenzó. 1

Sobre la situación laboral de los padres, referida por los participantes se obtuvieron las siguientes informaciones. Cuando se trata de las madres el 69.6% tiene un empleo estable, mientras que el 16.7% se encuentra desempleada o con trabajo ocasional y el 13.7% restante en ninguna de las opciones anteriores.

En el caso de los padres, 88.7% tiene un empleo estable, el 8.5% está desempleado o con trabajo ocasional y el 2.8% en ninguna de las dos opciones.

Instrumentos y procedimientos

Los instrumentos, abajo mencionados, fueron administrados de manera colectiva en los establecimientos educativos en horario escolar, Dicha administración estuvo a cargo de Psicólogos pertenecientes al equipo de investigación

Se constituyeron grupos de 25 alumnos y los instrumentos fueron administrados en una sola reunión grupal. Dichos grupos fueron armados teniendo en cuenta la edad de los sujetos Se les explicaron los objetivos de la investigación y que la participación era anónima y voluntaria. Los padres de aquellos adolescentes que aceptaron participar debieron firmar un consentimiento informado.

1. Cuestionario Sociodemográfico. Ha sido diseñado específicamente para este estudio, para evaluar algunas características sociodemográficas de los participantes.

2. Autoinforme Ser adolescente actual. Fue diseñado en base a la adaptación destinada a adolescentes realizada por Leibovich y Schmidt (2005, inédito), que contó con la autorización de los autores de la Encuesta del Carácter Nacional de Costa & McCrae (2005). Ambas autoras participaron en representación de la Argentina, en el Proyecto internacional: “Personality Profiles of Cultures: Informant Ratings of Individuals and Nations”², “Personality and stereotypes of Ethnic group: The rol of Accuturation on Average Personlity Profiles”³.

² Director: Robert R. McCrae, PhD, Research Psychologist; Personality, Stress and Coping Section, Gerontology Research Center, Baltimore University, USA

³ Director: Antonio Terracciano, Robert R. McCrae, PhD, Research Psychologist; Personality, Stress and Coping Section, Gerontology Research Center, MedStar Research Institute Baltimore University,

Este autoinforme evalúa 33 pares de características opuestas de personalidad que representan los dominios de personalidad del NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992).

El objetivo de este instrumento es evaluar la autopercepción de aspectos de la personalidad adolescente en el momento presente, solicitando a los examinados que señalen la manera en la que se perciben actualmente.

Para los datos relativos a los aspectos psicométricos del instrumento original ver publicaciones citadas. En cuanto a los estudios de confiabilidad de la adaptación realizada en se ha obtenido un Alpha de Cronbach de .55 para la escala total. El análisis de fiabilidad para cada sub-escala, ha mostrado los siguientes coeficientes Alpha: .60 Extroversión Adolescente Actual, .60 Apertura Adolescente Actual, .63 Acuerdo Adolescente Actual, .67 Escrupulosidad Adolescente Actual – .55 Neuroticismo Adolescente Actual.

3. Estado de fluidez (flow) en adolescentes. Se trata de una técnica auto-administrable de 28 ítems que evalúa el estado de *flow* (Leibovich de Figueroa & Schmidt, 2013). Recorre todos los aspectos enunciados teóricamente como componentes en la experiencia óptima de disfrute. Su modalidad de respuesta corresponde a una escala Likert de 3 opciones (de acuerdo – ni de acuerdo ni desacuerdo – en desacuerdo). La escala se elaboró teniendo en cuenta las características del adolescente de nuestro medio sociocultural (validez ecológica). La escala definitiva se generó a partir de los siguientes pasos.

En primer lugar se realizó la adaptación lingüístico-conceptual de los ítems, partiendo de la presentación realizada por García Calvo, Jiménez Castuera, Santos-Rosa Ruano, Reina Vaíllo, & Cervelló Gimeno, (2008). En segundo lugar se procedió a la administración de la

USA.

escala a jueces adolescentes solicitándoles juicios en relación con la comprensión de los ítems y propuestas de ítems alternativos.

A partir de estas sugerencias se confeccionó la escala definitiva compuesta de 28 ítems obteniendo un Coeficiente de confiabilidad $\text{Alpha} = .61$.

El análisis factorial (método Promax) identificó 7 factores relativos a los contenidos básicos del concepto de flow, obteniéndose niveles de confiabilidad de adecuados a buenos para cada sub-escala (Hogan, 2004):

- Factor 1. Experiencia autotélica (.77)
- Factor 2. Control de la tarea y sus objetivos a futuro (.63)
- Factor 3. Absorción” o “descentralización del contexto” (.72)
- Factor 4. Percepción de control de la actividad (.66)
- Factor 5. Percepción del tiempo (.58)
- Factor 6. Control de la conducta (.60)
- Factor 7. Balance entre capacidad y desafío (.66)

Análisis de datos

Se calcularon los estadísticos descriptivos y la distribución percentilar en la muestra para la escala del “Estado de fluidez (flow) en adolescentes”. Se compararon los resultados de esta escala según el sexo de los adolescentes con la prueba t de Student y según la edad de los mismos con la prueba ANOVA. Se seleccionaron a los adolescentes que referían bajo estado de fluidez (utilizando como criterio que sus puntajes en la escala fueran inferiores al percentil 25 en esta muestra poblacional) y alto estado de fluidez (puntajes superiores al percentil 75) y se compararon las características de personalidad entre estos dos grupos con

la prueba ANOVA. Por último, se calcularon las frecuencias de respuesta de las actividades que generan un estado de fluidez en los adolescentes.

Resultados

Presentamos aquí información referente a las variables examinadas en relación con el puntaje total de flow.

Respecto de la caracterización de las experiencias óptimas de disfrute – *flow*- se observó que los participantes las experimentan en grado variable en las actividades seleccionadas.

En la Tabla 1 se presentan estadísticos descriptivos y la distribución percentilar correspondiente a los puntajes brutos obtenidos en este a ese grupo de adolescentes.

Tabla 1 – *Estadísticos descriptivos y distribución percentilar para la experiencia de fluir en adolescentes*

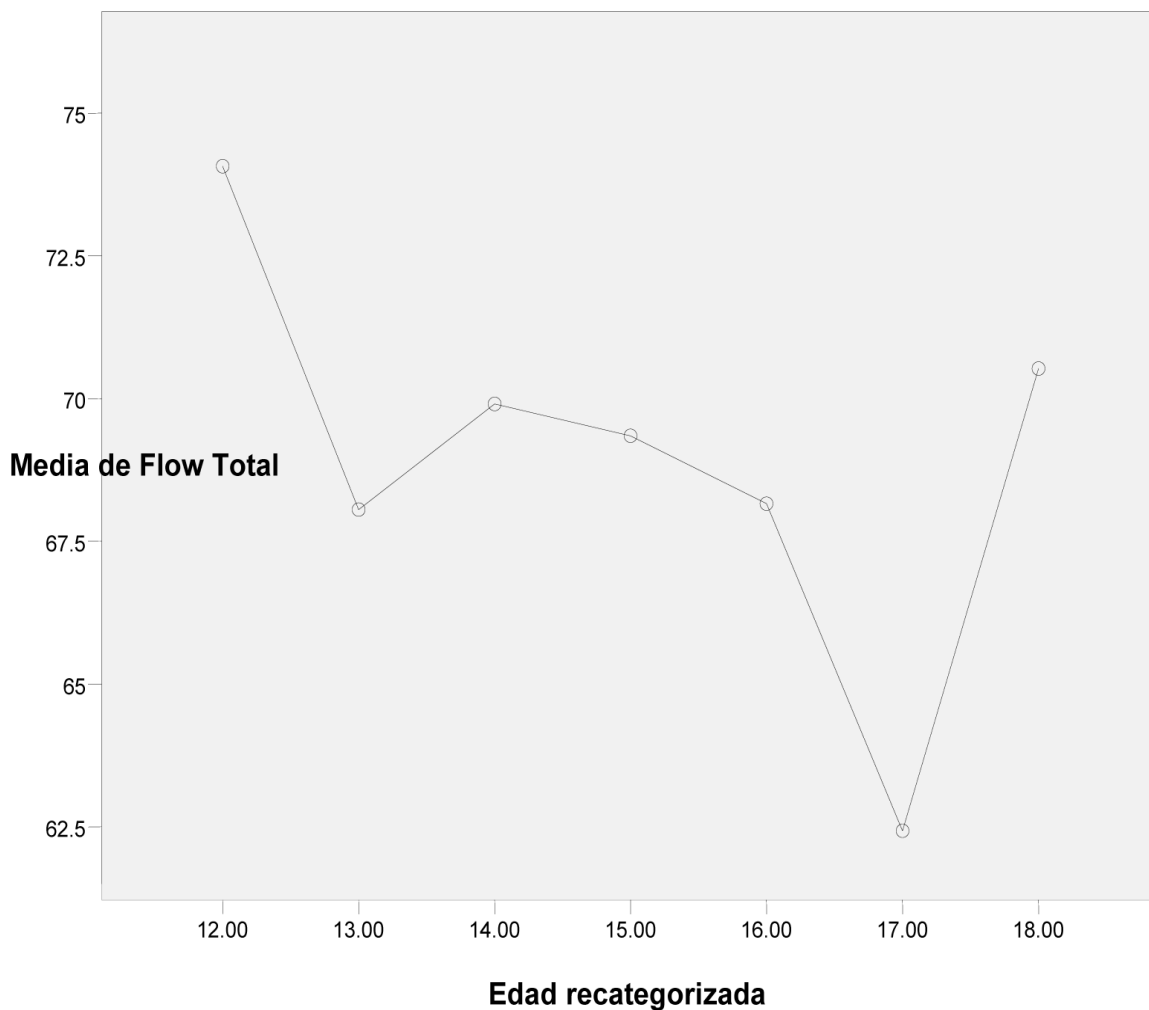
N	224
Media	68.67
Mediana	71.00
Desv. típ.	9.780
Mínimo	35
Máximo	84
Percentiles	Valores percentilares
5	44.75
10	58.00
25	64.25
50	71.00
75	75.75
90	78.50
95	81.75

No se encontraron diferencias significativas en función del sexo de los adolescentes (X flow mujeres = 67.7, DE = 10.1; X flow varones = 70.2, DE = 9.1; $t = -1.78$, $p = .07$). Por

el contrario se encontraron diferencias que alcanzan significación estadística según la edad y las características de personalidad percibidas.

Con respecto a la edad (ver Gráfico 1 - $F = 3.11$; $p = .006$), se observó que el grado en que experimentan fluir va descendiendo desde los 12 hacia los 17 años y vuelve a incrementarse a partir de los 18 años.

Gráfico 1 – Puntaje medio para la experiencia de fluir según la edad de los adolescentes



Específicamente, los adolescentes de 12 y de más de 18 años perciben significativamente mayor grado de fluir que los adolescentes de 17 años (ver Tabla 2).

Tabla 2 – *Comparaciones por pares para la experiencia de fluir según la edad de los adolescentes.*

Edad recategorizada (unificado mayores de 18)	N	Subconjunto para alfa = .05	
		2	1
17.00	28	62.43	
13.00	36	68.06	68.06
16.00	25	68.16	68.16
15.00	49	69.35	69.35
14.00	53	69.91	69.91
18.00	19		70.53
12.00	14		74.07
Sig.		.096	.381

- a. Se muestran las medias para los grupos en los subconjuntos homogéneos. (Hochberg). Usa el tamaño muestral de la media armónica = 26.234.
- b. Los tamaños de los grupos no son iguales. Se utilizará la media armónica de los tamaños de los grupos. Los niveles de error de tipo I no están garantizados.

Se examinó también si se observaban diferencias en la autopercepción de la personalidad en los adolescentes que referían experimentar elevados y bajos niveles de fluir en relación con los otros adolescentes que componían la muestra (ver Tabla 3).

Tabla 3 – *Comparación (ANOVA) de los dominios de personalidad en adolescentes que perciben alta y baja experiencia de fluir*

	Bajo Fluir (n =59)	Alto Fluir (n =62)	ANOVA

	X	DE	X	DE	F	Sig.
Neuroticismo	18.86	4.216	17.92	4.009	1.597	.209
actual						
Extroversión	24.36	4.209	27.31	3.890	16.055	.000
actual						
Apertura actual	24.68	4.840	26.39	5.003	3.642	.059
Acuerdo actual	23.19	3.679	24.27	4.320	2.213	.139
Escrupulosidad	19.78	4.628	21.02	4.532	2.204	.140
actual						

Nota: n = 120; gl = 1

Los resultados indicaron que quienes referían experimentar mayor *fluir* en sus actividades, se describían significativamente más extrovertidos que quienes experimentaban bajo *fluir*. Con respecto a las otras dimensiones de la personalidad evaluadas, no se observaron diferencias estadísticamente significativas.

En cuanto a las actividades seleccionadas en las que manifiestan experiencias óptimas de disfrute – *flow*, aparecen con mayor frecuencia las artísticas y/ o deportivas (53.1%). En segundo lugar, pero en un porcentaje menor, las actividades sociales (2.9 %). En la Tabla 4 se presentan las frecuencias y porcentajes de elección de actividades que los adolescentes seleccionaron.

Tabla 4 - *Porcentaje según tipo de actividades elegidas – Actividades agrupadas*

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Tareas (obligaciones intra o extra-hogar y deberes escolares)	4	5.1
	Actividades artísticas o deportivas (incluye hobbies u otras)	50	52.0

Actividades sociales	20	21.4
Uso tecnología	16	17.3
Ocio pasivo (o actividad pasiva sin meta)	2	2.0
Total	91	98.0

Para finalizar, las actividades que realizan con mayor frecuencia el grupo de adolescentes que experimentan mayor flow (superior a percentil 75) se distribuyen de la siguiente manera: 22.4 % corresponden a compartir actividades con amigos, 21.4 % a realizar algún deporte y con menor frecuencia (15.3%) a escuchar música y hacer actividades recreativas (12.2%).

Conclusiones

Hemos caracterizado la experiencia de fluir en adolescentes de nuestro medio en relación a las actividades preferentemente elegidas.

Coincidentemente a lo encontrado por otros autores (Watson, 2000, Watson & Clark, 1992,1997;1999) los adolescentes que experimentan niveles más altos de flow se encuentran entre aquellos que se perciben como extravertidos y socialmente activos (al considerar este estado a partir de compartir actividades con con amigos y/o realizar deportes, entre otras.).

La edad cronológica influye en los puntajes de flow. A los 12 años, en términos generales se ubican en el percentil 75 de esta muestra, en tanto a los 18 años en el percentil 50. Es razonable interpretar estos hallazgos debido a que a los 12 años las presiones sociales en relación con la imagen de los adolescentes así como la diversidad de intereses personales y

vocacionales característicos de este momento evolutivo no jugarían un papel preponderante en la experiencia de flow. Esta experiencia óptima continua disminuyendo hasta llegar a su punto mínimo a la los 17 años para aumentar significativamente a los 18. Este es un dato de interés que merece ser investigado más profundamente, en relación tanto con la auto-percepción del adolescente, como de la caracterización que realizan los adultos de ellos, para intentar dilucidar la influencia que se ejerce en la construcción del significado que se enlaza a esta etapa vital.

Este trabajo pretende mostrar la posibilidad de experimentar emociones positivas en la adolescencia, tal como es la experiencia de flow. Dichas emociones aparecen fundamentalmente relacionadas con ciertas características de personalidad que deberán ser apoyadas en su desarrollo y expresión. Asimismo el tipo de actividades que propician la experiencia de disfrute en adolescentes constituye otro dato que debería ser considerado de modo especial.

Finalmente, el conjunto de estos hallazgos permite identificar y comenzar a utilizar en estrategias de intervención aquellos factores que parecen ser predisponentes o promotores de experiencias positivas y bienestar psicológico en adolescentes.

Enviado: 2-6-2013
Revisión: 10-8-2013
Aceptado: 6-9-2013

Referencias

- Arnett, J. J. (2008). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. International Edition. Prentice Hall.
- Coleman, J., & Hendry, L. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Ediciones Morata.

- Costa, P.T., Jr. & McCrae, R.R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa PT, Jr, McCrae RR. (2005). A Five-Factor Model perspective on personality disorders. En: Strack S, editor. *Handbook of personology and psychopathology*. (pp. 257–270). New Jersey: John Wiley & Sons: Hoboken.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA : Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1997a). *Fluir (Flow) Una psicología de la felicidad* (16th ed.). Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1997b). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness*. Londres: Rider Books.
- De Fruyt, F. - De Bolle, M. - McCrae, R. - Terracciano, A. & Costa, P. T. (2009). Assessing the universal structure of personality in early adolescence. The Neo-Pi-R and NEO-Pi-3 in 24 cultures. *Assessment*, 16(3), 301–311.
- De Fruyt, F. - Mervielde, I. - Hoekstra, H. & Rolland, J. (2000). Assessing Adolescents' Personality with the NEO PI-R. *Assessment*, 7 (4), 329–345. doi: 10.1177 / 107319110000700403
- Diener, E.- Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. En F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being an interdisciplinary perspective* (pp. 119–140). Oxford: Pergamon Press.
- García Calvo, T.- Jiménez Castuera, R. - Santos-Rosa Ruano, F. - Reina Vaíllo, R. & Cervelló Gimeno, E. (2008). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Flow State Scale. *The Spanish Journal Of Psychology*, 11(2), 660 – 669.
- Krauskopf, D. (2007). *Adolescencia y resiliencia*. Buenos Aires: Paidós.
- Leibovich de Figueroa, N. - Injoque-Ricle, I.- Calero, A.- Maglio, A. - Gimenez, M. - Cohen, L. - Cafici, G. & Coppo, M. (noviembre de 2011). “Percepción de sí mismo del adolescente actual y prospectivo”. *Presentación de poster: III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología y XVIII Jornadas de Investigación de la Facultad de Psicología*. Bs. As.
- Leibovich de Figueroa, N., & Schmidt, V. (2005). Adaptación local de la Encuesta Nacional del Caracter (ENC), basada en el National Character Survey: Costa & McCrae, 2005. *Manuscrito no publicado*.
- Leibovich de Figueroa, N., & Schmidt, V. I. (2009). Características de Personalidad desde la Perspectiva de un Otro Observador. *Interamerican Hournal of Psychology*, 43(2), 405–413.
- Leibovich de Figueroa, N., & Schmidt, V. (2013). Presentación de una escala de experiencia óptima (flow) en adolescentes. *Manuscrito enviado para su publicación*.

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131(6), 803–55. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Maglio, A. L. - Injoke-Ricle, I.- Leibovich de Figueroa, N.- Cuenya, L., & Blum, D. (2009). El uso de la técnica “la perspectiva de otro observador” para caracterizar la personalidad del adolescente. *Revista Iberoamericana de Evaluación Psicológica*, 1(27), 45–62.
- McCrae, R. - Costa Jr. P. - Terracciano, A. - Parker, W. D. - Mills, C. J. - De Fruyt, F., & Mervielde, I. (2002). Personality trait development from age 12 to age 18: Longitudinal, cross-sectional and cross-cultural analyses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1456–1468. doi:10.1037/0022-3514.83.6.1456
- McCrae, R. - Costa, P. & Martin, T. (2005). The NEO – PI – 3: A More Readable Revised NEO Personality Inventory The NEO – PI – 3: A More Readable Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 84(3), 37–41.
- McCrae, R. - Martin, T. & Costa, P. (2005). Age Trends and Age Norms for the NEO Personality Inventory-3 in Adolescents and Adults. *Assessment*, 12(4), 363–373. doi:10.1177/1073191105279724
- McCrae, R. - Terracciano, A. - De Fruyt, F. - De Bolle, M. - Gelfand, M., & Costa, P. (2010). The validity and structure of culture-level personality scores: data from ratings of young adolescents. *Journal of personality*, 78(3), 815–38. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00634.x
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In Snyder & Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford University Press.
- Parker, W. & Stumpf, H. (1998). A validation of the five-factor model of personality in academically talented youth across observers and instruments. *Personality and Individual Differences*, 25(6), 1005–1025. doi:http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00016-6
- Pullmann, H., Raudsepp, L. & Allik, J. (2006). Stability and Change in Adolescents' Personality: A Longitudinal Study. *European Journal of Personality*, 459, 447–459. doi:10.1002/per
- Scholte, R. H. J., & De Bruyn, E. E. J. (2004). Comparison of the Giant Three and the Big Five in early adolescents. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1353–1371. doi:http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00234-4
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi:10.1037//0003-066X.55.1.5
- Terracciano, A., Löckenhoff, C. E., Crum, R. M., Bienvenu, O. J., & Costa, P. T. (2008). Five-Factor Model personality profiles of drug users. *BMC Psychiatry*, 8: 22. doi:10.1186/1471-244X-8-22.
- Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. New York: Guilford.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Watson, D., & Clark, L. (1992). On traits and temperament: General and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 441–476.
- Watson, D., & Clark, L. (1997). Extraversion and its positive emotional core. En R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 767–793). San Diego, CA: Academic Press.
- Watson, D., & Clark, L. (1999). The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form. University of Iowa. Retrieved from http://ir.uiowa.edu/psychology_pubs/11