

**Miguel R. López Torres**

**Características y Relaciones de “*Flow*”, Ansiedad  
y Estado Emocional con el Rendimiento  
Deportivo en Deportistas de Elite\***

Tesi Doctoral codirigida pel Dr. Miquel Torregrosa i Álvarez  
i pel Dr. Josep Roca i Balasch

Programa de Doctorat en  
“Psicologia de l’ Aprenentatge Humà”  
Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i  
de l’ Educació  
Facultat de Psicologia  
Universitat Autònoma de Barcelona  
Bellaterra, Juny de 2006

---

\* Este trabajo se ha realizado gracias a una beca otorgada por el Departamento de Becas de la Universidad Autónoma de Nuevo León, dentro del Programa de Formación de Profesores.

*“Aquí, las palabras me faltan, se rezagan del sentimiento, que es ignoto, extraño, incomunicable. ...¿Cómo se logra? Como todas las situaciones perfectas en este mundo imperfecto, alcanzando el punto álgido en que ser y no ser se tocan, en que las cosas se vuelven su contrario, ...este descubrimiento ha sido el mayor logro de mi vida, incomparablemente máspreciado que todas las obras salidas de mis manos. Pero ese estado de ánimo queda en mí y morirá conmigo, por eso deseo dejarlo anunciado... Quiera Dios que algunos lo vayan descifrando y lo cultiven como yo en su cuerpo, su sensibilidad, en su alma vegetativa, animal y angélica, armonizando las tres, porque ése será el hombre nuevo...”*

Leonardo Da Vinci

- *“Una última pregunta Billy, puedes explicarnos, ¿qué sentimientos experimentas cuando bailas?”*

- .... *“No sé!....  
me siento muy bien....  
al principio estoy tenso...  
pero cuando empiezo  
a...  
moverme, lo olvido todo...  
y....  
es como si desapareciera...,  
como si desapareciera...  
y...todo mi cuerpo cambiara,  
como si...  
tuviera fuego dentro...  
y me veo  
volando...  
como un pájaro...,  
siento como electricidad...  
sí!...,  
como electricidad.”*

“Billy Elliot”

## Agradecimientos

La elaboración de este trabajo ha sido posible gracias al apoyo, orientación y ayuda de muchas personas, a quienes deseo hacer patente mi profundo agradecimiento y la insalvable deuda que me queda con todos ellos.

En primer lugar, a Josep Roca y Miquel Torregrosa, por aceptar el reto de codirigir este trabajo, y por todos sus meticulosos comentarios y valiosas aportaciones, que me fueron guiando a lo largo de todo el proceso, y me ayudaron a convertirlo en una amplia e invaluable experiencia de aprendizaje.

A Arnoldo Téllez, por su decidido apoyo institucional, que ha hecho posible la prolongación de mi estancia en Barcelona. También por la confianza que ha depositado en mí, y por los alientos que me ha transmitido para terminar este trabajo.

A Eduardo Cervelló, por su disponibilidad para revisar el texto de este trabajo, y por la presteza y estima con la que ha compartido los suyos.

A Javier Álvarez, por implicarse de una manera personal con comentarios y sugerencias sobre el planteamiento inicial del trabajo y por escucharme y aconsejarme en los momentos más álgidos y difíciles de la elaboración final.

A James Pennebaker, por el breve, un tanto azaroso pero, fructífero encuentro, y a sus espontáneas reflexiones y animados comentarios sobre el fenómeno de "*flow*", hechos en el marco de una caminata por la sierra de Chipinque, que me infundieron una gran confianza para afrontar el enorme desafío que representa la elaboración de una tesis doctoral.

A Pep Font, por la solidaridad y empatía mostradas, por su apoyo para conseguir la muestra de deportistas participantes, y por sus críticos pero acertados comentarios sobre el tema.

A José Antonio del Castillo “Casti”, entrenador del Equipo Absoluto del Club San Andreu de Barcelona, por aceptar el proyecto y organizar las entrevistas. También a los nadadores Teo Edo, Carlos Ballesteros, Laín García, Víctor Mancha, Juan Miguel Rando, Jordi Pau, Judit Tarraco, Martha Ferrer y Cristina Gallego, por el entusiasmo con que participaron como voluntarios, y la confianza con la que compartieron sus experiencias, pero especialmente a Jordi Jou, porque su respaldo fue decisivo para conseguir la muestra.

A Carmen Manrubia y su familia, que por su ayuda, cariño y aceptación, me han hecho sentir como parte de ella.

A Ángela G. Manrubia por su complicidad y por compartir su vida conmigo.

A mis padres y hermanos, por hacerme sentirlos tan cerca, a pesar de la distancia.

## Índice General

Introducción.....	11
Objetivos Generales.....	16
<b>I.- Revisión Teórica</b>	
1.- Antecedentes.....	18
2.- Modelos Teóricos en Psicología del Deporte.....	27
3.- Experiencias de Funcionamiento Óptimo en el Deporte.....	35
3.1.- Experiencia Cumbre.....	35
3.1.1.- Categorías.....	37
3.1.2.- Componentes de la Experiencia Cumbre.....	38
3.1.3.- Modelos de la Experiencia Cumbre.....	39
3.2.- Rendimiento Cumbre.....	42
3.2.1.- Componentes del Rendimiento Cumbre.....	43
3.2.2.- Modelo de Privette (1983) del Rendimiento Cumbre	44
3.3.- “Flow”.....	45
3.3.1.- Definición.....	47
3.3.2.- Componentes o Dimensiones del “Flow”.....	48
3.3.3.- Modelos de “Flow”.....	50
3.3.4.- Comparación de los Conceptos.....	52
3.3.5.- Relaciones ente los tres Constructos.....	55
3.3.6.- “Flow” como un Constructo Psicológico Positivo Unificador.....	59
4.- Dimensiones del “Flow” en el Deporte.....	61
4.1.- Equilibrio Desafío-Habilidad (D-H).....	61
4.2.- Fusión Acción-Atención.....	68
4.3.- Metas Claras.....	71
4.4.- Feedback sin Ambigüedad.....	74
4.5.- Concentración en la Tarea Encomendada.....	76
4.6.- Sensación de Control.....	79
4.7.- Pérdida de Conciencia del Propio Ser.....	83
4.8.- Transformación del Tiempo.....	85
4.9.- Experiencia Autotélica.....	87
4.10.- Análisis de la Dimensiones del “Flow”.....	90
4.11.- Propuesta de un Modelo Hipotético de Relaciones entre las Dimensiones de “Flow”.....	93

<b>5.- Investigación del “Flow” en la Psicología del Deporte.....</b>	<b>99</b>
5.1.- Líneas o Tópicos de Investigación.....	100
5.1.1.- Relaciones con el Rendimiento Deportivo.....	101
5.1.2.- Evaluación del “Flow”.....	103
5.1.3.- Correlatos Psicológicos y Medioambientales del “Flow” en el Deporte.....	107
5.2.- Investigación del “Flow” en Deportistas Hispanos.....	129
5.3.- Instrumentos para el Estudio de los Correlatos Psicológicos del “Flow”.....	134
<b>II.- Estudio Empírico</b>	
<b>6.- Planteamiento, Objetivos e Hipótesis.....</b>	<b>140</b>
6.1.- Objetivos Específicos e Hipótesis.....	142
<b>7.- Método.....</b>	<b>147</b>
7.1.- Participantes.....	147
7.2.- Material y Aparatos.....	149
7.3.- Procedimiento.....	150
7.4.- Análisis de Datos.....	154
<b>8.- Resultados.....</b>	<b>155</b>
8.1.- Resultados Cuantitativos.....	155
8.1.1.- Escala de Motivación Deportiva (EMD).....	155
8.1.2.- Cuestionario de Percepción de Éxito.....	156
8.1.3.- Cuestionario de Eficacia Percibida.....	157
8.1.4.- Mejores Experiencias de Rendimiento.....	158
8.1.5.- Peores Experiencias de Rendimiento.....	161
8.2.- Resultados Cualitativos.....	168
8.2.1.- Mejores Experiencias de Rendimiento.....	168
8.2.2.- Peores Experiencias de Rendimiento.....	175
<b>9.- Discusión.....</b>	<b>187</b>
9.1.- Aspectos Teóricos.....	187
9.1.1.- Diagrama de Posibles Relaciones del Rendimiento, Sufrimiento y “Flow”.....	190
9.2.- Aspectos del Trabajo Empírico.....	192
9.2.1.- Diseño.....	193
9.2.2.- Resultados Cuantitativos.....	195
9.2.3.- Resultados Cualitativos.....	199
9.2.4.- Limitaciones.....	200
9.2.5.- Lineamientos para el Desarrollo de la Línea de Investigación.....	202
<b>10.- Conclusiones.....</b>	<b>205</b>
<b>11.- Referencias.....</b>	<b>207</b>
<b>12.- Anexos.....</b>	<b>217</b>

## Índice de Tablas y Figuras

### 1.- Tablas

Tabla 3.1.- Tipologías de Experiencia Cumbre, Alto Rendimiento y “Flow” (Privette, 1983).....	52
Tabla 3.2.- Comparación de Atributos del Alto Rendimiento y “Flow” (Jackson, 2000).....	57
Tabla 4.1.- Ejemplos de tipologías de desafíos en el deporte. (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).....	64
Tabla 5.1.- Relación de reactivos correspondientes a cada una de las características del “flow”.....	105
Tabla 7.1.- Datos generales de los participantes.....	147
Tabla 8.1.- Niveles de significación estadística de la diferencia de valores promedios de las subescalas de la Escala de “Flow” correspondientes a la mejor experiencia de rendimiento comparados con los de la peor experiencia.....	163
Tabla 8.2.- Niveles de significación estadística de la diferencia de valores promedios de las subescalas de Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y Auto confianza de las mejores experiencias de rendimiento comparada con las peores experiencias. ....	164
Tabla 8.3.- Niveles de significación estadística de la diferencia de las emociones positivas correspondientes a la mejor experiencia de rendimiento comparados con los de la peor experiencia.....	166
Tabla 8.4.- Niveles de significación estadística de la diferencia de las emociones negativas correspondientes a la mejor experiencia de rendimiento comparados con los de la peor experiencia.....	167
Tabla 8.5.- Frecuencia de referencias hechas por los participantes a cada una de las dimensiones del “flow” y la secuencia en que se presentaron durante los mejores rendimientos deportivos de cada uno.....	169
Tabla 8.6.- Frecuencia de referencias hechas por los participantes a cada una de las dimensiones del “flow” y la secuencia con que se presentaron durante los peores rendimientos deportivos.....	176

## 2.- Figuras

Figura 3.1.- Componentes de la Experiencia Cumbre, según Privette (1983). (Fuente: Hill, 2001).....	40
Figura 3. 2.- Componentes de la Experiencia Cumbre, según Ravizza (1984). (Fuente: Hill, 2001).....	41
Figura 3.3.- Componentes del Rendimiento Cumbre, según Privette (1983). (Fuente: Hill, 2001).....	44
Figura 3.4.- Componentes del “ <i>flow</i> ”, según Privette (1983), (Hill, 2001).....	50
Figura 3. 5.- Componentes del “ <i>flow</i> ” según Jackson y Csikszentmihalyi (1999). (Fuente: Hill, 2001).....	51
Figura 3. 6.- Comparación de tipologías de experiencia cumbre, alto rendimiento y “ <i>flow</i> ”. (Adaptada de: Privette, 1983).....	53
Figura 3.7.- Interacciones entre Experiencia cumbre y Rendimiento cumbre. Modelo de Privette y Bundrick (1987) del sentimiento y rendimiento (Fuente: Hill, 2001).....	56
Figura 3.8.- Interrelación de constructos y actividades prototípicas (Adaptada de Privette, 1983).....	58
Figura 4.1.- “Modelo del estado de fluencia”. (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).....	66
Figura 4.2.- Modelo hipotético de relaciones entre las dimensiones de “ <i>Flow</i> ” .....	94
Figura 7.1.- Nivel de Competiciones en las que han participado los nadadores de la muestra.....	148
Figura 7.2.- Esquema del procedimiento seguido durante las entrevistas.....	152
Figura 8.1. Valores de Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación de la Escala de Motivación Deportiva.....	155
Figura 8. 2. - Valores de las subescalas de Orientación de Meta hacia el Ego y Orientación de Meta hacia la Tarea.....	156
Figura 8.3.- Comparación de los promedios de Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca, Amotivación, Orientación a la tarea, Orientación al ego, y Auto-eficacia mostrada de hombres y mujeres...	157



Figura 8.4.- Promedios de los valores de las variables del estado de “ <i>flow</i> ” durante las mejores experiencias de rendimiento.....	159
Figura 8.5.- Promedios de los valores de las variables de la ansiedad estado durante las mejores experiencias de rendimiento.....	160
Figura 8.6. - Promedios de los puntajes de las emociones positivas y negativas y su efecto sobre el rendimiento de las mejores experiencias de rendimiento.....	161
Figura 8.7.- Promedios de los valores de las variables del estado de “ <i>flow</i> ” durante las peores experiencias de rendimiento.....	162
Figura 8.8.- Promedios de los valores de las variables de la ansiedad estado durante las peores experiencias de rendimiento.....	164
Figura 8.9.- Promedios de los puntajes de las emociones positivas y negativas y su efecto sobre el rendimiento de las peores experiencias de rendimiento.....	165
Figura 9.1.- Modelo hipotético de posibles relaciones del flow y las emociones positivas, con el sufrimiento y las emociones negativas durante el rendimiento deportivo.....	191



## INTRODUCCIÓN

El fenómeno de “*flow*”<sup>\*</sup> me pareció muy interesante desde que lo encontré por primera vez reportado en el trabajo de Scanlan, T. K. y Simons, J. P. (1995), titulado “El constructo de divertimento deportivo”. En este trabajo se presenta un modelo para estudiar la motivación en el deporte basado en el compromiso deportivo, pero enfocándose principalmente en el papel que tiene el grado de diversión, disfrute o placer obtenido por los deportistas durante su ejecución; también reporta los resultados de dos investigaciones previas que sirvieron para la conformación de cinco temas comúnmente reportados por los atletas como las fuentes del divertimento, disfrute o placer experimentados en su práctica deportiva. Uno de los temas denominado “acción de skating” (Scanlan y Simons, 1995, p. 254), agrupaba los reportes, regularmente entusiastas y positivos con los que los atletas se referían a “las sensaciones, percepciones, y/o auto-expresiones asociadas con el acto de patinar” (Scanlan, Stein y Ravizza, 1989, p.78). El subtema que llamó poderosamente mi atención, por novedoso y poco ortodoxo, fue precisamente el de las “experiencias cumbre”, traducido del inglés “*flow/peak experiences*” (Scanlan, Stein y Ravizza, 1989, p.79). Esta categoría, reportada por un alto porcentaje (65%) de los atletas de la muestra estudiada, se refiere a “las ejecuciones deportivas realizadas sin esfuerzo, frecuentemente perfectas, que producen una experiencia intensa y memorable de una naturaleza aparentemente sensorial” (Scanlan, Stein y Ravizza, 1989, p.79). Aparte de esta escueta definición, no se explicaba prácticamente nada más sobre esta clase de reportes y experiencias, sin embargo, fue suficiente para provocarme una gran curiosidad por entender este fenómeno psicológico.

Al empezar a revisar la bibliografía, la experiencia de “*flow*” se fue revelando como uno de los fenómenos psicológicos más interesantes del deporte, sobre todo por los múltiples relatos o anécdotas de atletas y deportistas, acerca de experiencias extraordinarias que pueden tener lugar durante el rendimiento deportivo, en situaciones tanto de entrenamiento como de competición. Me di cuenta que había la necesidad de

---

\* Debido a que el término “*flow*” se ha traducido indistintamente como “fluir”, “flujo” o “fluencia”, me pareció más conveniente mantener el término original en inglés por considerar que es el término técnico con el que mejor se conoce esta experiencia. Me parece que es importante encontrar un término técnico en castellano adecuado para este fenómeno, pero creo que su denominación debería ser decidida por el consenso de los investigadores del tema.

constatar y en su caso, investigar y buscar explicaciones a esos relatos que pueden sonar fantásticos o increíbles, ya que incluyen descripciones sobre fuertes cambios en la conciencia y percepción de sí mismos, y de los aspectos del medio ambiente, llenos de un estado emocional positivo, agradable, muy satisfactorio, con una concentración y control total en lo que están realizando, y sintiéndose completamente identificados y unificados con sus acciones. Además, estos cambios de conciencia se asocian frecuentemente con un funcionamiento óptimo o rendimientos cumbre (Garfield y Bennet, 1987; Balaguer y Castillo, 1994; Gordin y Reardon, 1995; Unesthal, 1995; Jackson, 1995; Jackson y Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Hardy, Jones y Gould, 2000; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Jackson y Eklund, 2002; Pates, Cummings y Maynard, 2002; Csikszentmihalyi, 2003a).

Uno de los aspectos que más me llamaban la atención era que el “*flow*” se presentaba como un fenómeno psicológico emergente, inesperado, como la consecuencia no programada del rendimiento deportivo, o incluso como el premio no buscado por el logro de un rendimiento a la máxima capacidad posible. En ese sentido, este tema se distinguía de todos los demás porque se trata de un fenómeno psicológico que a pesar de no ser estudiado directamente, como por ejemplo la ansiedad o la motivación, podía aparecer sin que se hiciera ninguna manipulación deliberada para que sucediese; es decir que a diferencia de otras variables psicológicas que se estudiaban para determinar sus efectos en el rendimiento, y poder así mejorarlo, el “*flow*” parecía surgir sin ninguna programación, inesperadamente y muchas veces acompañando el logro de rendimientos óptimos. Así, me empezó a quedar claro que el “*flow*” como experiencia psicológica, es un fenómeno muy interesante y complejo que necesita ser explicado y debe constituirse en un campo de estudio legítimo de la Psicología del Deporte, al margen del interés que puedan tener, a nivel aplicado, sus efectos en el mejoramiento del rendimiento o de los resultados obtenidos por deportistas y atletas de elite. Me pareció que para su explicación no basta con hacer descripciones anecdóticas de las experiencias, ni siquiera es suficiente el encontrar las correlaciones que tiene con otras variables psicológicas, porque es necesario investigar a fondo este fenómeno, a todos los niveles que vaya siendo posible, incluyendo el psicológico, el psicofisiológico y el psicosocial. Entre más me adentraba en este tema, mi interés aumentaba, de tal manera que me hizo decidir proponerlo como el tema del trabajo de investigación o

tesina del programa de Psicología del Deporte y la Salud de la Universidad Autónoma de Barcelona, con la idea de que fuera el inicio de una línea de investigación que continuaría a mi regreso a la Universidad Autónoma de Nuevo León en Monterrey, México.

Cada vez más, me iba dando cuenta de que me encontraba ante un concepto o fenómeno psicológico que más que interesante, podría ser trascendente. De entrada, me parecía un concepto desafiante, fresco, hasta cierto punto irreverente o incómodo, que le concedía mucha relevancia a factores corporales, poco considerados dentro de los enfoques cognitivo-conductuales de la Psicología del Deporte. Incluso, me parecía que el “*flow*” podría ser una anomalía para el modelo cognitivo conductual dominante, cuyo estudio podría provocar cambios en el paradigma vigente, como lo señala Kuhn (1971). Por otro lado, me intrigaba y me parecía muy interesante la estrecha relación que se le atribuía al “*flow*” con la motivación en el deporte y con los rendimientos óptimos, pero al margen de eso, lo más atractivo, era que se trataba de un fenómeno poco estudiado, sobre todo en atletas hispanos y latinoamericanos, por lo que quedaba prácticamente todo por investigar. También sentía una gran satisfacción por haber encontrado un tema de investigación de estas características y mucho entusiasmo al vislumbrar una variedad de posibles líneas de investigación que se podrían plantear, para un estudio sistemático y más completo de este fenómeno.

Pero como todas las cosas, esta situación también presenta las desventajas de sus propias condiciones. Tal vez la mayor desventaja es la falta de antecedentes teóricos y empíricos bien definidos y establecidos sobre el tema en atletas o deportistas hispanos y latinoamericanos; por lo que ante la falta de antecedentes, no queda más remedio que empezar a hacerlos, aún con todas las limitaciones que se tienen para su estudio. El “*flow*” es un fenómeno psicológico muy complejo y su estudio sistemático y científico seguramente no es una tarea sencilla; hay muchas dificultades que superar en todos los aspectos, empezando con lograr una definición o conceptualización adecuada del fenómeno, desarrollar métodos o técnicas de investigación para lograr evaluarlo de una forma válida y confiable, así como desarrollar un marco teórico que permita su explicación científica. Pero por el momento, tal vez la mayor dificultad es el de lograr vencer la tendencia a ignorarlo o pasarlo por alto al considerarlo un fenómeno anecdótico o concepto secundario, irrelevante, con tintes un tanto esotéricos, difícil de

definir o acotar, y sin posibilidades de ser estudiado objetivamente. Una vez superado este prejuicio, se podría empezar a desmitificar el concepto que se tiene de este fenómeno, y a reconocer la importancia y trascendencia que puede llegar a tener su estudio, explicación y aplicaciones en el deporte.

Así que con estos planteamientos, y sólo como el inicio preliminar de una línea de investigación, se realizó el trabajo de la tesina, correspondiente al programa de doctorado en Psicología de Deporte y la Salud de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona. En el trabajo que fue dirigido por el Doctor Josep Roca, se hizo un análisis del origen y desarrollo de los términos con los que se refiere a la experiencia de “*flow*”, de las definiciones, y de las características de sus dimensiones o cualidades; además, dado que hasta ese momento no se contaba con un instrumento en castellano, se elaboraron tres versiones al castellano de la Escala del Estado de “*Flow*” (*Flow State Scale –FSS-*) de Jackson y Marsh (1996), para medir el “*flow*” en atletas hispanohablantes (López, 2004).

Esta tesis es la continuación de ese trabajo, y tiene dos propósitos generales: primero, se pretende profundizar un poco en el análisis teórico del concepto de “*flow*”, y proponer dos modelos teóricos que orienten la investigación del “*flow*” y ayuden a interpretar y entender correctamente los resultados que se encuentren; y en segundo lugar, pero quizá más importante, se pretende pasar de la teoría a la práctica, y empezar, aún con todas las limitaciones, con un trabajo empírico, de carácter exploratorio, que permita empezar a evaluar directamente el estado de “*flow*” en los deportistas de elite hispanos, y escuchar directamente de ellos, los relatos sobre sus experiencias de “*flow*” durante el rendimiento deportivo. Dado que en la literatura hay muy pocos reportes de estudios sobre la experiencia de “*flow*” durante el rendimiento, realizados con atletas o deportistas hispanohablantes, las preguntas que se pueden plantear son de todo tipo, desde las más básicas y generales como, ¿Cuál es la incidencia de “*flow*” en atletas hispanohablantes en los diferentes deportes, niveles y categorías de competencia?, ¿Influyen la edad, el sexo, el nivel o el deporte específico que se practica?, ¿En que condiciones se presenta?, ¿Qué factores propician que se presente “espontáneamente”, es decir, sin haberlo entrenado o aprendido?, ¿Se puede aprender y desarrollar la experiencia de “*flow*”? También preguntas sobre aspectos metodológicos ineludibles como ¿con qué instrumentos puede ser evaluado?, ¿qué técnicas de investigación son

las más adecuadas para estudiarlo?, ¿cómo poder evaluarlo de una manera válida, confiable?, ¿Cómo definirlo de una manera más objetiva y adecuada?, así como aspectos más particulares como su relación con el control de la respiración, la postura corporal y la cualidad del movimiento, entre otros.

Sin embargo, no es posible contestar a todas las preguntas con un solo trabajo, y mucho menos si es de carácter exploratorio, así que está claro que este trabajo solamente representa la primera experiencia empírica dentro de la línea de investigación sobre las experiencias de “*flow*” durante el rendimiento en deportistas y atletas de elite hispanos y latinoamericanos. Se considera que la experiencia y los resultados que se obtengan, servirán sólo como base para plantear una réplica con muestras más grandes y representativas de atletas y deportistas, en primera instancia mexicanos, pero a mediano plazo habrá que generalizar a hispanos y latinoamericanos, de distintos deportes individuales.

## OBJETIVOS GENERALES

- 1.- Describir y comparar las características de tres de los fenómenos del funcionamiento humano óptimo que más se correlacionan con el alto rendimiento deportivo: el rendimiento cumbre, la experiencia cumbre y el “*flow*”.
- 2.- Describir y analizar las nueve dimensiones del “*flow*”.
- 3.- Proponer un modelo teórico que oriente hacia una metodología y técnicas de investigación que tengan valor heurístico y puedan contribuir al estudio de las relaciones del “*flow*” con el rendimiento deportivo.
- 4.- Reportar los resultados de un estudio exploratorio, realizado combinando métodos cuantitativos y cualitativos, para determinar tanto la incidencia como las características de los episodios de “*flow*” en nadadores de diferentes niveles de competencia (regional, nacional, internacional).



## **I.- REVISIÓN TEÓRICA**

## 1.- ANTECEDENTES

En 1924, durante un partido de fútbol americano entre las universidades de Michigan e Illinois, Harold “Red” Grange corredor estrella del equipo de Illinois, tuvo un espectacular rendimiento, anotando en seis ocasiones, su rendimiento fue tan brillante que antes de que pasaran los primeros 12 minutos del partido ya había hecho cuatro anotaciones (Kroll y Lewis, 1995; Meyers, Whelan y Murphy, 1996). El impresionante rendimiento que tuvo el jugador a lo largo de todo el partido llamó mucho la atención nada menos que de Coleman R. Griffith, que en ese tiempo era profesor de la Universidad de Illinois y estaba próximo a ser nombrado Director del Laboratorio de Investigación Atlética de esa universidad. Al final del partido, buscando respuestas que explicaran la destacada actuación, Griffith entrevistó meticulosamente al habilidoso jugador. Sin embargo, al ser cuestionado sobre su rendimiento, “Red” Grange, sorprendentemente, fue incapaz de recordar un solo detalle sobre cómo había hecho para lograr la hazaña deportiva que acababa de realizar. Griffith, que estaba especialmente interesado en entender cómo se daba el desencadenamiento de lo que él llamaba “respuesta de habilidad automática” (Kroll y Lewis, 1995, p. 24) o “rendimiento automático” (Meyers, Whelan y Murphy, 1996, p.139), se basó en los resultados de esta entrevista para señalar que los atletas exitosos tenían una capacidad para reaccionar efectivamente a los estímulos sin asistencia de la conciencia (Kroll y Lewis, 1995). Se considera que la publicación de esta entrevista podría ser el primer reporte sobre el rendimiento “automático” o “*flow*” que los competidores de elite reportan ahora con relativa frecuencia (Meyers, Whelan y Murphy, 1996; Csikszentmihalyi, 2003a).

Griffith es considerado nada menos que el “pionero de la psicología del deporte en los Estados Unidos de América” (Singer, 1995, p. 7), y también ha recibido el título de “Padre de la Psicología del Deporte” (Kroll y Lewis, 1995, p.23) Norteamericana, por ser el primero en aquel país en iniciar un estudio formal de los aspectos psicológicos del deporte, y por el nivel y la importancia de sus logros académicos. Se puede decir que Griffith tuvo una fuerte formación académica, doctorado en la Universidad de Illinois en 1920, y aunque dedicado principalmente a la docencia e investigación, también ocupó cargos directivos en la misma universidad. En 1923, organizó e impartió lo que

se podría considerar como el primer curso académico de Psicología del Deporte (*Psychology of Athletics*) en Estados Unidos. Dos años más tarde lo contrataron para que dirigiera el primer laboratorio de Psicología del Deporte y ayudara a los entrenadores de la universidad a mejorar el rendimiento de sus deportistas (Kroll y Lewis, 1995; Cruz, 1997).

Su trabajo en el Laboratorio de Investigación Atlética, que abarcaba el estudio de una amplia variedad de problemas tanto en la psicología como en la fisiología de las actividades atléticas, estaba principalmente enfocado a tres líneas de investigación: las habilidades motoras, el aprendizaje y las variables de personalidad que influyen en el rendimiento (Cruz, 1997). Debido a la complejidad de las preguntas que se hacía y lo elusivo de las respuestas, recurría a cada medio conocido, y todas las oportunidades disponibles para reunir información, buscando ampliar los conocimientos adquiridos en el laboratorio, realizando meticulosas observaciones de campo y entrevistas a los jugadores, que les hacía, algunas veces inmediatamente después de realizado el rendimiento (Kroll y Lewis, 1995; Meyers, Whelan y Murphy, 1996; Cruz, 1997). Su trabajo en el Laboratorio de Investigación Atlética terminó en 1932, cuando renunció debido a problemas de financiación y el laboratorio fue cerrado definitivamente; entonces Griffith fue nombrado Director del Departamento de Investigación Institucional y en 1944 llegó a ser nombrado Rector de la Universidad de Illinois, cargo que ocupó hasta 1953 (Kroll y Lewis, 1995; Cruz, 1997). Hasta su muerte en Febrero de 1966 continuó activo en sus asuntos profesionales, presentando conferencias y escribiendo artículos sobre Psicología del Deporte. Griffith recibió muchos honores y distinciones de sociedades psicológicas y educativas profesionales, sin embargo, su trabajo y las contribuciones que hizo, aunque importantes y todavía actuales, no contaron con el reconocimiento de las asociaciones de educación física ni tampoco tuvo discípulos que le dieran continuación, creándose un vacío y una ausencia de lazos que conecten su trabajo con la Psicología del Deporte del presente, motivo por el cual se considera que fue como “un profeta sin discípulos” (Kroll y Lewis, 1995, Cruz, 1997).

Pero también se podría considerar que en los tiempos cuando Coleman R. Griffith reconoció que desde el punto de vista psicológico, algo extraordinario y muy interesante sucedía en la experiencia de los atletas durante los momentos en que lograban tener rendimientos sobresalientes, la Psicología con su paradigma positivista, no estaba

todavía preparada para abordar, investigar y explicar este tipo de fenómenos psicológicos. Para poder empezar a enmarcar el estudio de éstas, aún inexplicadas experiencias psicológicas, se requirió que la Psicología se abriera al Modelo Humanista (Hill, 2001), iniciado en los años sesenta, entre otros por Abraham H. Maslow (1970, 1973) y que rompía con el enfoque derivado del Modelo Médico, dominante durante medio siglo en la Psicología, que sólo consideraba como objeto válido de estudio el comportamiento y su patología (Engel, 1977; Privette, 1983). En términos generales, la perspectiva humanista, considera al hombre como un ser que tiende a la auto-realización y hace esfuerzos para lograr llegar a ser una persona completamente funcional; además, esta perspectiva, hace énfasis en el estudio de las experiencias positivas y óptimas que propicien el crecimiento y el desarrollo personal (Privette, 1983; Hill, 2001). La aparición de este paradigma llevó a la necesidad de contar con métodos y técnicas de investigación adecuados para la investigación válida y fiable de este tipo de fenómenos, lo que propició la irrupción de los métodos de investigación cualitativa dentro la Psicología.

Entonces, se puede ver que pasaron casi 40 años desde la observación de Griffith, para que la Psicología empezara a desarrollar un modelo teórico que le permitiera abordar el estudio de aspectos óptimos del comportamiento y la experiencia. Así, se fueron desarrollando dos constructos considerados prototípicos y genéricos de la experiencia humana óptima e intensamente positiva: la experiencia cumbre (Maslow, 1973), descrita como un momento intenso y extremadamente apreciado; y el rendimiento cumbre, considerado como un episodio de funcionamiento superior (Privette, 1983). Más tarde, el “*flow*”, un tercer fenómeno que compartía algunas características con los anteriores, empezó a ser descrito y estudiado por Mihaly Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi y LeFevre, 1989; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998; Csikszentmihalyi, 2003a; 2003b). Aunque estos tres fenómenos empezaron a ser estudiados en diversas actividades humanas, se encontró que el deporte era una de las actividades más propicias para experimentar y desarrollar este tipo de funcionamiento óptimo y positivo (Privette, 1983; Garfield y Bennett, 1987; Jackson y Roberts, 1992; Jackson, 1995; Gordin, 1995; Gordin y Reardon, 1995; Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995; Hill, 2001; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998; Jackson, 2000; Csikszentmihalyi, 2003a; b). Es así como casi ochenta años después de que Griffith se interesara en los aspectos psicológicos que acompañaban los

rendimientos destacados o cumbre, apenas se empieza a contar con las condiciones teóricas y metodológicas para estudiarlos de una forma pragmática.

Puede ser que la circunstancia que más ha favorecido el interés hacia estos fenómenos dentro de la psicología del deporte, es el hecho de que en las competiciones se relacionan muy frecuentemente con el triunfo de los atletas, con el logro de la victoria, y es sabido que el triunfo es lo fundamental para la mayoría de los entrenadores y atletas, y por lo tanto también para muchos psicólogos del deporte (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Garfield y Bennett, 1987). El hecho de que este tipo de fenómenos fueran reportados por atletas de distintas nacionalidades y culturas, durante la práctica de toda clase de deportes, aumentó el compromiso de estudiarlos y explicarlos (Garfield y Bennett, 1987; Balaguer y Castillo, 1994; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Los resultados de la investigación inicial empezaron a señalar correlaciones muy interesantes con otros constructos importantes como la motivación intrínseca, el compromiso deportivo, la orientación hacia la tarea y la percepción de competencia, entre otros (Scanlan, Stein y Ravizza 1989; Scanlan y Simons, 1995; Jackson y Roberts, 1992; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998; Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh, 1998; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Todos estos factores juntos han hecho que se vayan venciendo las reservas y el escepticismo iniciales, de tal manera que se podría considerar que actualmente, el estudio de estos fenómenos se empieza a consolidar como una importante y muy promisoría línea de investigación en la Psicología del Deporte.

Por supuesto que el estudio de estos fenómenos no es una tarea sencilla, existen muchas dificultades además de las teóricas y metodológicas comunes a cualquier área de investigación que incluya el estudio de eventos subjetivos, se le agrega la necesidad de empezar desde el establecimiento de términos y conceptos bien definidos ya que todavía no se cuenta con un lenguaje técnico que permita su estudio científico. En ese sentido, por ahora la situación es un poco caótica, empezando con que existen una gran cantidad de términos y frases utilizados por los atletas y deportistas para comunicar este tipo de experiencias. Unesthal (1995) enumera una serie de expresiones coloquiales de difícil traducción literal que los atletas de habla inglesa de distintos deportes utilizan para describirlas, como por ejemplo: *“hot night”* (“noche caliente”) se usa entre los basquetbolistas, los esquiadores utilizan *“ski out of their heads”* (“esquiar fuera de su

cabeza”), los corredores le dicen “*runner’s high*” (“subidón del corredor”), los tenistas “*go into the tunnel*” (“ir dentro del túnel”), y en el rugby se habla del “*purple patch*” (“mancha morada”) (Unesthal, 1995, p.232). Habrá que notar que a pesar de que la experiencia varía de persona a persona e incluso, en la misma persona puede variar de una situación a otra, es curioso que entre los practicantes de un mismo deporte haya tendencia a usar términos similares; esto indicaría que además de las variables personales y ambientales, el tipo de deporte que se practique influye en las características de la experiencia que se tenga. En el caso del “*flow*”, Jackson y Csikszentmihalyi (2002), presentan más de treinta expresiones diferentes utilizadas por los deportistas para describirlo.

Pero esta multiplicidad de términos se alarga y se complica con las denominaciones que le han dado los propios investigadores de éste tipo de fenómenos, por ejemplo Unesthal (1995) comenta que él, hasta principios de los años ochenta, le llamó “*winning feeling*” (sensación o sentimiento de ganar), pero cambió y ahora le llama “*ideal performance state*” (estado de rendimiento ideal); otros autores utilizan términos parecidos como “*peak performance*” (“rendimiento cumbre”) de Garfield y Bennett (1987), “*flow/peak experiences*” (“experiencias fluidas/cumbre”) de Scanlan, Stein y Ravizza (1989), Gordin y Reardon (1995) lo denominan “*flow experiences*”, (“experiencias de fluencia o flujo”) o “*in the zone*”, (“en la zona”), Mc Cloy y Mc Cloy (1995) hablan del “*detached state of consciousness*” (“estado separado de conciencia”) y del “*inner wisdom of the body*” (sabiduría interna del cuerpo), Csikszentmihalyi (2003a) le ha llamado en forma sucesiva y sinónima: experiencia autotélica, experiencia óptima y “*flow*” (fluir, fluencia). También se han relacionado con el estudio de estos fenómenos el concepto de “*individual zone of optimal functioning –IZOF-*” (“zona individual de funcionamiento óptimo) de Yuri Hanin (Hanin, 2000; Jackson, 2000). Y mientras que Nideffer (1992) los describe como “*peak experiences*” (experiencias cumbre) y los compara con los estados alterados de conciencia provocados por drogas psicotrópicas, Gordin (1995) los equipara al estado de hipnosis. Inclusive se les ha identificado con experiencias de tipo místico o religioso, como el estado de iluminación o estado de “*satori*” del Zen Japonés (Mc Cloy y Mc Cloy, 1995). Como se puede ver, este tipo de modificaciones en la experiencia durante el rendimiento deportivo intenso se ha denominado e interpretado de formas muy variadas.

De todas las denominaciones que han recibido, los tres más reconocidas y desarrolladas son: “rendimiento cumbre”, “experiencia cumbre”, y “*flow*”. Se han hecho intentos para describir cada uno de estos tres fenómenos, tanto en forma general como en detalle, observándose que, por tratarse los tres de experiencias positivas, muchas de las características se comparten o intercalan (Hill, 2001). Las primeras comparaciones que se hicieron entre ellos, consideraban que estos tres constructos podrían interpretarse como “síndromes” (Privette, 1983, p.1362), en el sentido de que cada uno integra una combinación particular de características, que en su conjunto los define y diferencia de los otros, a pesar de que algunas de estas características pueden ser compartidas por los tres (Privette, 1983; Hill, 2001). También se consideraba que durante un mismo episodio de rendimiento deportivo, la experiencia de los atletas podría incluir solamente unas cuantas características de alguno de los tres estados, o sólo un estado pero completo, o una combinación de varias características de ellos; en ese sentido, “*flow*” era visto como el más inclusivo, al integrar las características que comparte con el rendimiento cumbre y con la experiencia cumbre (Privette, 1983). Se puede ver que existe una relación muy estrecha entre estos tres constructos, incluso, hasta podría encontrarse que alguno pueda incluir o abarcar a alguno de los otros.

Por otro lado, debido a que los estados de funcionamiento óptimo y el “*flow*” aparecen con más probabilidad cuando los atletas o deportistas tienen un buen rendimiento, dentro de esta línea de investigación se ve más lógico, enfocar el estudio hacia los rendimientos óptimos de los atletas con éxito para averiguar qué es lo que les ayuda a sobresalir, a diferencia del enfoque tradicional que tiende a investigar sólo los problemas de los atletas poco exitosos, para ver qué es lo que les impide rendir bien (Jackson, 1992; Gordin y Reardon, 1995). Se supone que el entendimiento de los factores psicológicos que acompañan la ejecución atlética exitosa pueden contribuir a elevar la calidad de la ejecución deportiva (Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001). Entonces, el interés tanto de psicólogos del deporte y entrenadores en el estudio de las experiencias de “*flow*” ha ido creciendo a medida que, en palabras de Jackson y Eklund (2002): “*la psicología del deporte y el ejercicio han empezado a reconocer la importancia del lado positivo de las experiencias de la actividad deportiva*” (p. 133). Pero, por supuesto que la investigación apenas esta en sus inicios y es mucho lo que falta por averiguar, explicar y entender de este fenómeno.

Pero si la investigación del “*flow*” en atletas y deportistas anglosajones está relativamente en sus inicios, se podría decir que el estudio de este fenómeno en atletas hispanos o latinos (españoles y latinoamericanos) está aún más atrasado. Hasta ahora, solamente un pequeño grupo de investigadores de las Universidades de Extremadura, Sevilla, Murcia y Miguel Hernández (Elche) han llevado a cabo algunos estudios, sobre todo de carácter piloto, en los que se ha evaluado el “*flow*” y se han analizando las correlaciones que tiene con variables como el clima del entrenamiento, la motivación intrínseca, orientación a la tarea y la eficacia percibida (Cervelló, Fenoll, Jiménez, García y Santos- Rosa, 2001; García, Jiménez, Santos-Rosa y Cervelló, 2003; Cervelló, Moreno, Alonso e Iglesias, en prensa.). Lo importante de esto es que al menos ya hay un grupo académico que ya esta empezando a desarrollar una línea de investigación del “*flow*” en atletas hispanohablantes, con lo cual el interés en el estudio de este fenómeno puede ir ampliándose poco a poco. Pero se necesitan más líneas de investigación sobre el fenómeno de “*flow*” y sus relaciones con el rendimiento deportivo, en atletas y deportistas latinos, incluyendo españoles y latinoamericanos, específicamente mexicanos.

Para iniciar una línea de investigación del “*flow*” en atletas hispanos o latinos es conveniente aprovechar los estudios que se han hecho con atletas anglosajones, para en base a los planteamientos hechos y los resultados obtenidos, intentar hacer réplicas sistemáticas y empezar a tener datos que permitan ir estableciendo líneas de investigación originales. También parece conveniente seguir la indicación general de explorar el combinar de una forma adecuada y complementaria los métodos de investigación cuantitativos y cualitativos (Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995; Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Eklund, 2002, Torregrosa, 2002). Además, se necesita empezar a investigar aspectos más generales del fenómeno, como explorar si esta experiencia también se presenta en atletas y deportistas hispanos de diferentes deportes y niveles de habilidad, y empezar a determinar el porcentaje de los que la presenta, la frecuencia, y las condiciones que aumentan o disminuyen la probabilidad de que se presente durante el rendimiento. Es posible que las manifestaciones y la interpretación de la experiencia sean un tanto diferentes en los atletas o deportistas hispanos y latinoamericanos, ya que aunque comparten la experiencia de la actividad deportiva con sus colegas anglosajones, en quienes se ha estudiado este fenómeno de “*flow*”, sin embargo, tienen una lengua y una cultura diferentes.



Entonces, está claro que se pueden plantear muchas preguntas generales y particulares que pueden convertirse en preguntas de trabajo como por ejemplo: ¿Cuál es la incidencia de “*flow*” en atletas hispanos?, ¿Cuáles son sus características?, ¿Cuáles son sus correlaciones cognitivas, emocionales, psicofisiológicas y sociales?, ¿Qué efectos o relaciones tiene con el rendimiento?, ¿Qué diferencias y/o semejanzas hay con las experiencias reportadas por atletas y deportistas anglosajones?, ¿Cómo le nombran “espontáneamente” los deportistas y atletas hispanohablantes que no tienen conocimiento del término “*flow*” a estas experiencias, en el supuesto que las tuviesen?, ¿Cuál sería el mejor término para conceptualizar este fenómeno?, ¿Influyen la edad, el sexo, el nivel o el deporte específico que se practica en la experiencia de “*flow*”?, ¿En que condiciones se presenta?, ¿En quiénes surge “espontáneamente”, es decir, sin haberlo entrenado o aprendido?, ¿Se puede aprender y desarrollar la experiencia de “*flow*”?, etc.; así como aspectos más particulares como, ¿Tiene alguna relación con el control de la respiración y la postura corporal?, y muchas más.

Como se puede apreciar, son tantas las preguntas por resolver que es difícil decidir por dónde empezar concretamente. Pero al menos dos cuestiones se pueden poner en consideración, la primera es que sería de gran utilidad aclarar el concepto de “*flow*” y empezar a desarrollar modelos alternativos que permitan superar las limitaciones de los actuales. La segunda es que para el trabajo de campo se cuenta con los resultados de la investigación realizada en atletas anglosajones dentro de la Psicología del Deporte en general, pero muy en particular los de Jackson y su grupo (Jackson y Roberts, 1992; Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995; Jackson, 1995; Jackson, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001), que puede ser aprovechados para hacer réplicas de algunos estudios puntuales o como antecedentes de nuevas hipótesis de trabajo y diseños de investigación adaptados y dirigidos a los atletas hispanohablantes.

En ese sentido, se pueden plantear estudios para buscar las correlaciones del “*flow*” con variables que ya se han investigado como la motivación intrínseca, la percepción de competencia, la orientación a la meta, el clima motivacional, entre otras. Para ampliar y fortalecer las observaciones del fenómeno, parece conveniente tratar de integrar la metodología derivada del modelo de la Zona Individual de Óptimo Funcionamiento

(IZOF) de Hanin (2000), incluyendo evaluaciones del “*flow*” experimentado durante los mejores, así como los peores rendimientos, y buscar su correlación con estados emocionales tanto negativos como positivos. Por último, es conveniente seleccionar deportes, preferentemente individuales cuyas características de práctica y competencia faciliten el “*flow*”, como por ejemplo, natación, ciclismo, maratón, gimnasia, entre otros. Los resultados de estos primeros trabajos generales, irán orientando la manera de ir abordando algunos aspectos más particulares de este fenómeno, hasta tener los datos suficientes para delinear y apoyar una teoría que explique la experiencia del “*flow*” durante el rendimiento en el deporte y la actividad física.

## **2.- MODELOS TEÓRICOS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La Psicología del Deporte se puede considerar una rama o campo particular de investigación y aplicación de la Psicología como disciplina científica (Roca, 1996; Cruz, 1997). Es un campo que ha surgido en base a la necesidad o interés que se tiene de entender los fenómenos y procesos psicológicos, principalmente emocionales y cognitivos, que se relacionan con la actividad física y deportiva en general, sobre todo con el objetivo último, aunque no el único, de conseguir que los atletas o deportistas logren mejorar su rendimiento en situaciones de entrenamiento y competición. Desde su reconocimiento oficial en 1965, este campo ha sido abordado por psicólogos con diferentes posturas teóricas dentro de la disciplina, y por supuesto, cada uno ha utilizado y tratado de adaptar los conceptos, objetivos, métodos y procedimientos de sus respectivos modelos teóricos al estudio de los fenómenos psicológicos dentro del contexto del deporte y la actividad física. Estos modelos teóricos sugieren diferentes preguntas, explicaciones, y predicciones para los fenómenos que describen ya que cada teoría ofrece un punto de vista diferente de la condición humana y la realidad; por ejemplo, en el caso de la ansiedad, cada teoría propone una explicación distinta, suponiéndole un origen y una dinámica distintos, por lo que proponen diferentes formas o procedimientos para su investigación y tratamiento.

De esta manera, dentro de la Psicología del Deporte se pueden encontrar varios modelos teóricos generales, destacando principalmente cuatro: El Modelo Psicodinámico o Psicoanalítico, El Modelo Conductual, El Modelo Cognitivo, y El Modelo Humanista (Hill, 2001). También existen derivaciones de estos modelos, por ejemplo el Modelo Interconductual, derivado de la teoría de J. R. Kantor y uno de los más utilizados en España (Riera, 1985; Cruz, 1997). Por su parte, el Modelo Conductual y el Modelo Cognitivo, comparten o complementan algunas de sus técnicas entre sí, conformando de esta manera, el Modelo Cognitivo-Conductual, orientado sobre todo al diseño y elaboración de paquetes de intervención para mejorar el rendimiento de atletas y deportistas (Suinn, 1986; Pérez Recio, Marí y Font, 1993; Balagué y Castillo, 1994; Gould y Udry, 1994; Murphy, 1994; Weinberg y Comar, 1994; Meyers, Whelan y Murphy, 1996; Lazarus, 2000a). Está claro que cada uno de estos modelos teóricos proporciona un marco distinto para el enfoque y desarrollo de investigaciones concretas

o el diseño de programas de aplicación específicos dentro de este campo, y además sirve para interpretar los datos o resultados obtenidos, por lo que cabe suponer que una misma situación o problemática dentro de esta área, podría ser abordada, valorada y resuelta siguiendo diferentes intervenciones o procedimientos, dependiendo del modelo que se utilice.

Así, por ejemplo, el supuesto fundamental del modelo psicodinámico, de que las experiencias del pasado, especialmente las del periodo de la niñez, establecen o determinan la dinámica personal del presente, es lo que lleva de forma consecuente a que en las investigaciones o intervenciones psicológicas en el deporte con este marco teórico, se haga uso de estudios de caso, con entrevistas de investigación clínicamente orientadas, aplicación de tests proyectivos, análisis de los mecanismos de defensa a través de asociación libre, fantasías, escritura libre de curso de conciencia e interpretaciones en función de conflictos internos conscientes e inconscientes de todas las fases del desarrollo psicosexual (Hill, 2001). En contraste, el modelo conductual se orienta al estudio de la conducta observable, medible y de las influencias que recibe del ambiente, utilizando métodos de investigación empírica de tipo cuantitativo, enfocándose más en los procesos de aprendizaje, especialmente el aprendizaje vía condicionamiento clásico, operante y vicario; por lo que las intervenciones basadas en este modelo conductuales son a través de técnicas como el establecimiento de metas, entrenamiento de relajación, modificación de conducta, condicionamiento operante, modelamiento, auto-monitoreo y auto-evaluación (Suinn, 1986; Weinberg y Comar, 1994; Meyers, Whelan y Murphy, 1996). El modelo cognitivo, mantiene que los patrones de pensamiento y los hábitos mentales son las fuerzas primarias que determinan el comportamiento y los sentimientos, por lo que se enfoca al estudio de procesos cognitivos o mentales como la atención, las atribuciones, los patrones cognitivos, las percepciones y la memoria; de ahí que en sus intervenciones se utilicen técnicas como la visualización, la imaginación y el auto-habla, entre otras. Aunque empezó en oposición a la teoría conductista, en la práctica las dos teorías son compatibles en muchos aspectos de su enfoque en procedimientos empíricos, verificables, preferentemente cualitativos, y han llegado a conformar el Modelo Cognitivo-Conductual (Suinn, 1986; Pérez Recio, Marí y Font, 1993; Balagué y Castillo, 1994; Gould y Udry, 1994; Murphy, 1994; Weinberg y Comar, 1994; Meyers, Whelan y Murphy, 1996).

Por su parte, el Modelo Humanista se relaciona más con los orígenes filosóficos de la Psicología por lo que hace más énfasis en el estudio y explicación de la experiencia, y la naturaleza de los seres humanos. La perspectiva humanista ve a las complejidades de la experiencia humana como la clave para explicar la personalidad de los individuos y sus cambios; así mismo, entiende a la naturaleza humana como una fuerza que busca crecer, desarrollarse, y adquirir competencia que llevará al “*self*” (uno mismo) a niveles más altos de logro y realización; y a la auto-realización como la fuerza que impulsa a cada individuo hacia la meta del auto-logro o auto actualización, conceptos centrales en el Modelo Humanista. De esta manera, la investigación basada en este modelo, se dirige hacia el análisis de temas como la auto-realización, el significado de la experiencia deportiva, el auto-desarrollo, y los momentos de funcionamiento óptimo en el deporte que incluyen a las experiencias cumbre, los rendimientos cumbre y el “*flow*” (Privette, 1983; Privette y Bunderick, 1991; Jackson y Roberts, 1992; Hill, 2001; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001). Desde la perspectiva humanista se considera que los métodos cuantitativos son limitados para el estudio de estos fenómenos, por lo que ha promovido y legitimizado la utilización de métodos de investigación cualitativa en la psicología del deporte. (Privette, 1983; Scanlan, Stein y Ravizza, 1989; Privette y Bunderick, 1991; Jackson, 1995; Scanlan y Simons, 1995; Stein, Kimiecik, Daniels, y Jackson, 1995; Hanin, 2000; Jackson, 2000; Hill, 2001; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Torregrosa, 2002; Csikszentmihalyi, 2003).

En cuanto al dominio e influencia que han tenido, se puede decir que el Modelo Psicodinámico fue el primer modelo dominante, ejerciendo cierta influencia en algunos de los primeros trabajos en la Psicología del Deporte, pero aunque todavía sigue vigente, su aplicación en deportistas de elite es más bien limitada. El Modelo Conductual despuntó a partir de la formación oficial de la Psicología del Deporte, pero en la actualidad se puede considerar al Modelo Cognitivo-conductual como el dominante en este campo, tanto por el volumen de trabajos de investigación como por la comprobación de la efectividad en las intervenciones a través de revisiones bibliográficas y meta-análisis de los resultados obtenidos por diferentes estudios (Meyers, Whelan y Murphy, 1996; Hill, 2001). Sin embargo, aunque hasta hoy el Modelo Humanista no ha recibido tanta atención como los Modelos Cognitivo y Conductual, el énfasis que hace en el funcionamiento superior se ajusta muy bien a los objetivos y aspiraciones de superación de muchos atletas, entrenadores y psicólogos; y

parece estar cada vez más aceptado en la Psicología del Deporte (Privette, 1983; Scanlan, Stein y Ravizza, 1989; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998; Hanin, 2000; Jackson, 2000; Hill, 2001; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Esta situación se ve reflejada en el hecho de que, en términos generales, hasta finales de los 1980s, la investigación empírica de tipo cuantitativo mantenía una fuerte influencia en la literatura de la Psicología del Deporte, pero a partir de entonces se ha empezado a desarrollar una creciente tendencia hacia el reconocimiento por la legitimidad de utilizar métodos cualitativos en la investigación y práctica aplicada de la Psicología del Deporte (Dale, 1996; Krane, Andersen y Streat, 1997; Streat, 1998; Hill, 2001; Torregrosa, 2002). Una prueba es que, hasta antes de 1985, las búsquedas de información en “*Psychinfo database*”, cruzando los descriptores “*sport psychology*” y “*qualitative research*”, daba como resultado cero entradas, y fue hasta después de esa fecha cuando empezaron a aparecer publicados los primeros estudios cualitativos; esta situación y su lenta evolución se explica por cuatro razones principales: la naturaleza del tiempo consumido al conducir estudios cualitativos, las dudas en relación a la validez y confiabilidad de esos estudios, la aceptación en revistas profesionales que todavía tienen un fuerte sesgo hacia la publicación de los estudios cuantitativos y el tener que justificar, detalladamente el empleo de métodos cualitativos, aunque esto ya es innecesario en otras disciplinas (Hill, 2001).

La utilización de los métodos y técnicas de investigación cualitativa en la Psicología del Deporte, reflejan la perspectiva humanista de estudiar de una manera más completa o integral a los atletas y deportistas, incluyendo un análisis fenomenológico de la amplia variedad de reacciones y experiencias psicológicas que se presentan durante el rendimiento deportivo, a través de entrevistas, cuestionarios, y auto-reportes retrospectivos; y conceptualizando al individuo como un ser humano, como un participante que coopera en la investigación a manera de investigador asociado, en la búsqueda de una información que también debería ser valiosa y provechosa para él mismo. Así, los fenómenos que no pueden ser observados y medidos en unidades cuantificadas, tales como por ejemplo las historias personales, se consideran tópicos legítimos para la investigación porque avanzan el conocimiento y revelan la riqueza de la experiencia humana (Hill, 2001).

A diferencia de los otros modelos, el Modelo Humanista ve y entiende al deporte como una expresión del espíritu humano, como una vía hacia la realización, el goce, y la expresión de la felicidad humana, por lo que aborda la experiencia deportiva como un proceso significativo para el desarrollo de los potenciales personales; y no como una vía al auto-engrandecimiento y el predominio sobre los oponentes (Hill, 2001). De esta manera, en lugar de ver la competición como una lucha contra el adversario, el Modelo Humanista prefiere abordarla como una oportunidad para desarrollar el potencial personal, el crecimiento y la auto-determinación en la que los atletas o deportistas participantes se consideran más unos socios que acuerdan lealmente ofrecer cada uno el máximo esfuerzo y habilidad, esforzándose por la excelencia, pero al mismo tiempo, respetando las reglas de competición y la dignidad de todos los competidores (Hill, 2001). Bajo esta perspectiva, aunque sólo uno sea el ganador, todos los competidores obtienen provecho de la competición, ya que se busca que el criterio de éxito sea auto-determinado y no necesariamente se base en el marcador final de la competición. Así, se podría decir que al fijar sus propios estándares para evaluar los resultados de cada competición, de alguna manera, el atleta o deportista se enfrenta principalmente contra sí mismo, buscando lograr poner todo su esfuerzo para mejorar su mejor rendimiento personal o algún aspecto específico de éste, al margen de si en el resultado final, se logre el triunfo en la competición que se trate. De esta manera, se considera que un atleta o un deportista, han tenido éxito si los objetivos fijados para determinada competencia se cumplen, independientemente de los resultados finales en relación a los demás competidores. Finalmente, el mejoramiento del rendimiento y el avance de habilidades es visto como una vía hacia la auto-realización y desarrollo del atleta o deportista como personas humanas, y no como un medio para ganar a toda costa y mostrar superioridad sobre los oponentes (Hill, 2001).

También, cabe señalar en términos generales, tanto en la Psicología del Deporte como en la Psicología General, tradicionalmente se ha tendido a enfatizar el estudio y manejo de las emociones y experiencias negativas, generando una gran cantidad de investigación por ejemplo, sobre ansiedad y demás temas asociados, a pesar de reconocerse las dos polaridades, positiva y negativa, de las emociones. Por su parte, la aproximación humanista, señala la necesidad de equilibrar el estudio de los aspectos emocionales, tanto negativos como positivos, que se presentan durante la práctica del deporte y la actividad física, enfatizando la necesidad de estudiar a fondo, las emociones

de tono positivo como la alegría, el goce, la felicidad, y el funcionamiento óptimo o superior (Hanin, 1995; Jackson, 2000; Hanin, 2000). Un ejemplo de la perspectiva humanista orientada hacia el estudio de ambos tonos de las emociones es el concepto de Zonas Individuales de Funcionamiento Óptimo (Individual Zones of Optimal Functioning –IZOF-), que se interesa por el estudio de las emociones positivas y negativas, estados motivacionales y síntomas corporales relacionados con los rendimientos exitosos y no exitosos (Hanin, 1985; Hanin, 2000; Jackson, 2000; Hill, 2001; Ruiz y Hanin, 2003, 2004).

Entonces, hay evidencias que señalan que el Modelo Humanista, debido al énfasis que hace en la consecución del auto-logro y la auto-realización de las personas, y su interés en las emociones positivas, se ajusta mejor al estudio de los fenómenos relacionados con el funcionamiento óptimo en el deporte como la experiencia cumbre, el rendimiento cumbre y el “*flow*” (Privette, 1983; Scanlan, Stein y Ravizza, 1989; Privette y Bundrick, 1991; Jackson y Roberts 1992; Jackson, 1995; Scanlan y Simons, 1995; Jackson y Marsh, 1996; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998; Hill, 2001; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Csikszentmihalyi, 2003). Sin embargo, la complejidad de estos estados óptimos de funcionamiento, ha llevado a algunos investigadores a justificar y abogar por la utilización no doctrinaria, mutuamente excluyente, de los métodos cualitativos y cuantitativos en la Psicología del Deporte, explorando formas de compaginar válidamente los métodos cualitativos más propios del Modelo Humanista, con los métodos cuantitativos característicos del Modelo Cognitivo-conductual. Se admite la necesidad de complementar o integrar ambos conocimientos, el objetivo de tipo técnico, y el subjetivo de tipo reflexivo, en la investigación y en la práctica profesional aplicada de la Psicología del Deporte (Hill, 2001).

Es más, se considera que en la práctica profesional, para alcanzar un nivel de excelencia se requiere de una alta competencia en ambos campos, tanto en el objetivo como en el subjetivo; y que un psicólogo del deporte bien calificado, debe tener el conocimiento técnico necesario para diseñar programas de entrenamiento psicológico para atletas basado en investigación empírica con orientación cualitativa, pero también las habilidades para inducir y dirigir a los atletas en una introspección reflexiva de sus experiencias de rendimiento deportivo (Hill, 2001). Al parecer, cada vez se acepta más la opinión de que en lugar de enfrentar las metodologías cuantitativa y cualitativa,



teniendo que optar por una u otra por considerarlas irreconciliables, es más conveniente intentar compaginarlas válidamente, para de esta manera complementar sus métodos y técnicas de investigación en el estudio de los complejos fenómenos psicológicos que se presentan durante el rendimiento deportivo. Así que en función del fenómeno estudiado o de la etapa de estudio en que se encuentre, sería más conveniente utilizar un método que otro, o incluso combinarlos o tratar de integrarlos para optimizar la recolección de información y la interpretación de los datos. De hecho, algunos estudios preliminares muestran la conveniencia de utilizar primero algunas técnicas cualitativas, para iniciar la exploración de alguna variable compleja, y después, en base a los resultados, utilizar métodos cuantitativos como por ejemplo la aplicación de escalas o inventarios psicológicos estandarizados (Scanlan, Stein y Ravizza, 1989; Jackson y Roberts, 1992; Scanlan y Simons, 1995; Stein, Kimiecik, Daniels, y Jackson, 1995; Dale, 1996; Jackson y Marsh, 1996; Krane, Andersen y Streaan, 1997; Streaan, 1998; Hanin, 2000; Jackson, 2000; Hill, 2001; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Jackson y Eklund, 2002; Torregrosa, 2002; Csikszentmihalyi, 2003).

Cabe mencionar que la aceptación del trabajo cualitativo en la psicología del deporte ha ido evolucionando lentamente, aunque la situación ha empezado a cambiar poco a poco y ahora la aceptación parece ir en aumento. Sin embargo, también es claro que el reconocimiento de esta orientación es todavía limitado y localizado, y aunque está creciendo, evidentemente que no lo hace en las mismas proporciones que los estudios empíricos de tipo cualitativo (Jackson, 2000; Hill, 2001). Pero también habrá que recordar y recalcar que el Modelo Humanista se ajusta muy bien al objetivo primordial de la Psicología del Deporte, que es el desarrollo métodos o procedimientos adecuados para mejorar, incrementar o acrecentar el rendimiento deportivo; además, proporciona un marco teórico más adecuado para el estudio, interpretación y explicación de los fenómenos psicológicos complejos que se relacionan, acompañan o se producen durante la práctica del deporte y las actividades físicas como el fenómeno del “*flow*”, tema principal de este trabajo (Privette, 1983; Scanlan, Stein y Ravizza, 1989; Privette y Bundrick, 1991; Jackson, 1995; Scanlan y Simons, 1995; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998; Hill, 2001; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002;). Por último, se puede afirmar que en la Psicología del Deporte todavía no existe “*el modelo*” (Hill, 2001, p.ix), que presente una teoría global que unifique y explique toda la experiencia humana en el deporte, pero se entiende y espera que los modelos actuales ayudarán a

acercarse cada vez más a un marco teórico adecuado para el estudio y explicación de los fenómenos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo; cabe señalar la posibilidad de que la investigación de fenómenos psicológicos complejos como el “*flow*” contribuya a un fortalecimiento gradual del Modelo Humanista dentro de la Psicología del Deporte.

### **3.- EXPERIENCIAS DE FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO EN EL DEPORTE**

Uno de los aspectos psicológicos más interesantes que se pueden encontrar en el deporte, son los reportes y anécdotas de atletas y deportistas, en relación a la aparición de experiencias excepcionales tanto en entrenamientos como en competiciones, asociados con un funcionamiento óptimo o rendimiento deportivo máximo (Garfield y Bennet, 1987; Balaguer y Castillo, 1994; Gordin y Reardon, 1995; Unesthal, 1995; Jackson, 1995; Jackson y Marsh, 1996; Hardy, Jones y Gould, 2000; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Csikszentmihalyi, 2003a; Alonso y Delgado, 2004; Armstrong y Jenkins (2004). Estas experiencias han recibido los más variados nombres tanto por parte de los atletas y deportistas, como por parte de los investigadores interesados en estudiarlas (Balaguer y Castillo, 1994; Unesthal, 1995; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Los términos utilizados por los atletas o deportistas para referirse a esas experiencias, como por ejemplo, “en la zona”, “en una burbuja”, “levedad”, “en sintonía”, “en la onda”, resultan imprecisos, difíciles de definir y dificultan en gran medida su investigación. En cuanto a los términos utilizados por los investigadores, principalmente se han hecho esfuerzos por definir tres términos que describen estos momentos extraordinarios, “la experiencia cumbre”, “el rendimiento cumbre” y “el *“flow”*”; y conforme los resultados encontrados en distintas investigaciones, ya se han ido adelantado algunas definiciones de estos tres conceptos, sin embargo Hill (2001) señala que todavía son confundidos y usados en forma indistinta por muchos atletas, y algunas veces por los propios investigadores, por lo que vale la pena hacer una revisión de estos tres términos.

#### **3.1.- Experiencia Cumbre**

La experiencia cumbre, como su nombre lo indica, se refiere a las mejores o máximas experiencias positivas que una persona pueda tener y valorar, en términos de percepciones, sentimientos, emociones, pensamientos, ideas o actitudes. Las técnicas de investigación para el estudio de las experiencias cumbre, han sido principalmente entrevistas, cuestionarios, y auto-reportes retrospectivos, principalmente de estudiantes universitarios sobre las condiciones, frecuencia y características con las que se presentaban dichas experiencias (Privette, 1983). A principios de los 1960's, Maslow

(1973), uno de los primeros en estudiarlas sistemáticamente, señala que las experiencias cumbre, se refieren a los momentos de mayor felicidad y realización experimentados por una persona y que lo llevan a un crecimiento y actualización personal; además, se reconoce que la experiencia psicológica tiene un profundo significado y sobrepasa en intensidad, bienestar y satisfacción, comparado con el nivel que las personas muestran normalmente en su vida cotidiana; también se le asocia con la sensación de disolución y pérdida del sentido de uno mismo (Privette, 1983; Privette y Bundrick, 1991; Jackson, 2000; Hill, 2001).

Otra descripción de la experiencia cumbre, la caracteriza como una experiencia psicológica que tiende a ser más bien rara, inesperada y transitoria, pero extraordinariamente disfrutable y valiosa (Privette, 1983). Por su parte, Hill (2001) señala un aspecto muy interesante al considerar que la experiencia cumbre puede ser descrita como un punto alto emocional, que va más allá de la preocupación por los resultados que se puedan obtener durante la experiencia. Esta cualidad relacionaría a la experiencia cumbre con la motivación intrínseca, aunque Maslow (1973) la interpretara como amotivación o metamotivación; en todo caso, esta controversia podría ser un tema que valga la pena investigar y aclarar.

Csikszentmihalyi (2003a) entiende a las experiencias óptimas como las ocasiones en que una persona se siente en control de sus acciones y dueños de su propio destino; además de sentirse en control de lo que hace, y probablemente como consecuencia de ello, la persona llega a sentir una especie de regocijo, un profundo sentimiento de alegría que puede suceder cuando ha llegado hasta su límite de rendimiento, en un esfuerzo voluntario para conseguir algo que es difícil, pero a lo que se le confiere un gran valor. Como se puede apreciar entonces, desde este punto de vista, las experiencias óptimas no son producto de conductas pasivas, ni receptivas o relajadas, al contrario, son el resultado del esfuerzo y la disciplina; Csikszentmihalyi (2003a) enfatiza que una experiencia óptima se presenta sólo si hacemos algo para que ésta suceda. También la identifica como un estado psicológico muy específico, tan deseable, que las personas buscan repetirlo con tanta frecuencia como les sea posible (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998). Además, se destaca que para facilitar su aparición, la experiencia óptima requiere de un equilibrio entre el nivel percibido de los desafíos a

los que se enfrenta una persona en una situación determinada y el nivel de las habilidades o recursos con los que cuenta (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998).

### 3.1.1.- Categorías

Por su parte, Thorne (1963), reconoce que las experiencias cumbre pueden ser de diferentes clases y las clasifica en seis categorías (citado por Privette, 1983):

- 1.- Sensuales. Que incluyen óptima satisfacción de los sentidos, por ejemplo comer algo muy delicioso.
- 2.- Cognitivas. Relacionadas con aspectos mentales, como por ejemplo, crear, inventar, entender, o hacer un descubrimiento intelectual.
- 3.- Clímax. Relacionado con las experiencias místicas espirituales
- 4.- Auto-realizadoras. En las cuales, la gente siente que han sido todo lo que ellos pueden ser.
- 5.- Emocionales. Relacionadas con aspectos como enamorarse y sentimientos de euforia y júbilo
- 6.- Conativas o de crecimiento. Son las que incluyen a los mejores rendimientos personales.

Dependiendo de las circunstancias particulares de cada caso, las distintas categorías de experiencias cumbre, pueden presentarse en forma aislada o en conjunción con otras categorías; por ejemplo, un atleta puede tener una experiencia cumbre de auto-realización mientras está entrenando, y al mismo tiempo, ser una experiencia cumbre conativa, o no (Hill, 2001). Cabe señalar que en esta clasificación, la categoría conativa, referente a los mejores rendimientos puede ser equiparada con el rendimiento cumbre, y por lo tanto, desde este punto de vista, los rendimientos cumbre serían una clase o forma en la que se puede presentar una experiencia cumbre. Tal vez este tipo nociones y relaciones son las que han dificultado la diferenciación clara entre las experiencias cumbre, el rendimiento cumbre, e incluso el “*flow*”.

### 3.1.2.- Componentes de la Experiencia Cumbre

La experiencia cumbre es un fenómeno psicológico complejo, y se considera que está compuesta o al menos relacionada con diferentes variables, en las que no todos los autores coinciden del todo. Por ejemplo, Maslow (1973) reconoció que los factores que la caracterizaban eran:

1. Una atención total.
2. Percepciones enriquecidas.
3. Desorientaciones del tiempo y espacio.
4. Percepciones de unidad.
5. Sentimientos de asombro.

Mientras que Privette (1983) señala que las experiencias cumbre parecen tener una cualidad mística o transpersonal, y que los términos que la describen son:

1. Conciencia cósmica.
2. Abstracción mental profunda.
3. Sensaciones de éxtasis.

Aunque también incluye otros componentes, pero considera que no son exclusivos de las experiencias cumbre.

Por su parte, Ravizza (1984) encontró que las características más comunes de las experiencias cumbre son:

1. Una atención muy enfocada.
2. Una absorción total en la tarea.
3. Sentimientos de un gran control de uno mismo y el ambiente.
4. Un sentido de auto-trascendencia

Por último, Csikszentmihalyi (2003a) afirma que las experiencias cumbre tienen las siguientes características:

1. Se reporta una sensación de que las habilidades personales están a la altura de los desafíos que se presentan.
2. Las personas se involucran en una actividad dirigida hacia una meta y esa actividad esta regulada por normas.

3. La actividad ofrece señales o pistas claras para saber si lo estamos haciendo bien, es decir se cuenta con una buena retroalimentación.
4. La concentración es tan intensa que no se puede prestar atención a pensar en cosas irrelevantes respecto a la actividad que esta realizando, o para preocuparse.
5. La conciencia de sí mismo desaparece.
6. El sentido del tiempo se distorsiona.
7. La experiencia es tan agradable que se realiza por sí misma.

Más adelante se discutirán las coincidencias que presentan estos componentes con los del rendimiento cumbre y el “*flow*”.

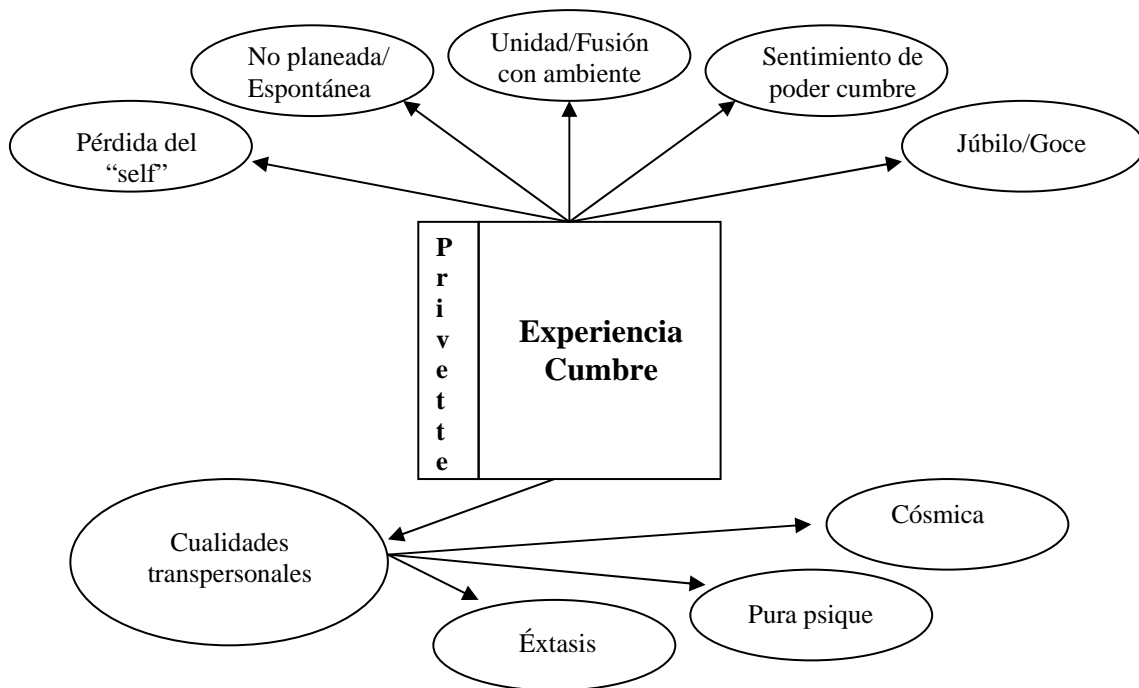
Por el momento, lo que se puede observar es que algunos de los componentes propuestos son prácticamente los mismos, por ejemplo, todos los autores coinciden en que durante la experiencia, se llega a un estado de “atención especial”, “concentración intensa”, “abstracción mental profunda”, “atención muy enfocada” o “absorción total”; en el que la persona tiene “percepciones de unidad”, “pérdida de la conciencia de sí mismo”, “conciencia cósmica” o “un sentido de auto-trascendencia”; junto con experiencias positivas como “sentimientos de asombro”, “experiencias agradables” o “sensaciones de éxtasis”; además de una “desorientación en el tiempo” o “el sentido del tiempo se distorsiona”. Entonces, los componentes más distintivos de la experiencia cumbre serían los relacionados con cuatro aspectos fundamentales: una concentración acrecentada, un intenso estado emocional positivo, un cambio en la percepción de sí mismos, y con menor frecuencia, un cambio en la percepción del tiempo.

### **3.1.3.- Modelos de la Experiencia Cumbre**

Hill (2001) propone dos modelos teóricos de la experiencia cumbre, basándose en los trabajos y explicaciones de Privette (1983) y Ravizza (1984) respectivamente; en estos modelos, la autora incluye tanto los componentes propuestos por cada autor, así como las relaciones o interacciones que se establecen entre ellos, de acuerdo a la forma en que en cada autor las explica.

### 3.1.3.1.- Modelo de Privette (1983)

Como se puede ver en la Figura 3.1, los componentes de la experiencia cumbre propuestos por Privette (1983) son por un lado el júbilo o goce, un sentimiento de poder, unidad con el ambiente, espontaneidad y la pérdida del sentido de uno-mismo; por otro lado, están las cualidades transpersonales asociadas con sensaciones de éxtasis, una gran abstracción mental, y la conciencia cósmica.



**Figura 3.1.- Componentes de la Experiencia Cumbre, según Privette (1983).**  
(Fuente: Hill, 2001)

Es un modelo muy sencillo, donde se representa una relación directa y equitativa de la experiencia cumbre con los cinco primeros componentes y con el componente de cualidades transpersonales, que agrupa o puede relacionarse con los tres últimos componentes. El modelo incluye y organiza los componentes de la experiencia cumbre en cuanto a la relación o contribución que hace cada uno a la experiencia total, pero no señala ni explica las posibles relaciones que tienen los componentes entre sí, ni la jerarquía que guardan entre ellos en cuanto a la importancia de su contribución o al orden temporal en que se presentan. Así que este modelo se acerca a la noción de experiencia cumbre, presentando sus componentes pero no logra explicarlo de una manera completamente satisfactoria.



### 3.1.3.2.- Modelo de Ravizza (1984)

Los componentes que se incluyen en este modelo se presentan en la Figura 3.2. Como se puede observar, en este caso hay un número mayor de componentes, que se relacionan de una manera más complicada. Se muestran tres componentes básicos o primarios que son, mantener la conciencia atentamente enfocada, tener un sentido de control natural de sí-mismo y del ambiente, y una sensación de auto trascendencia.

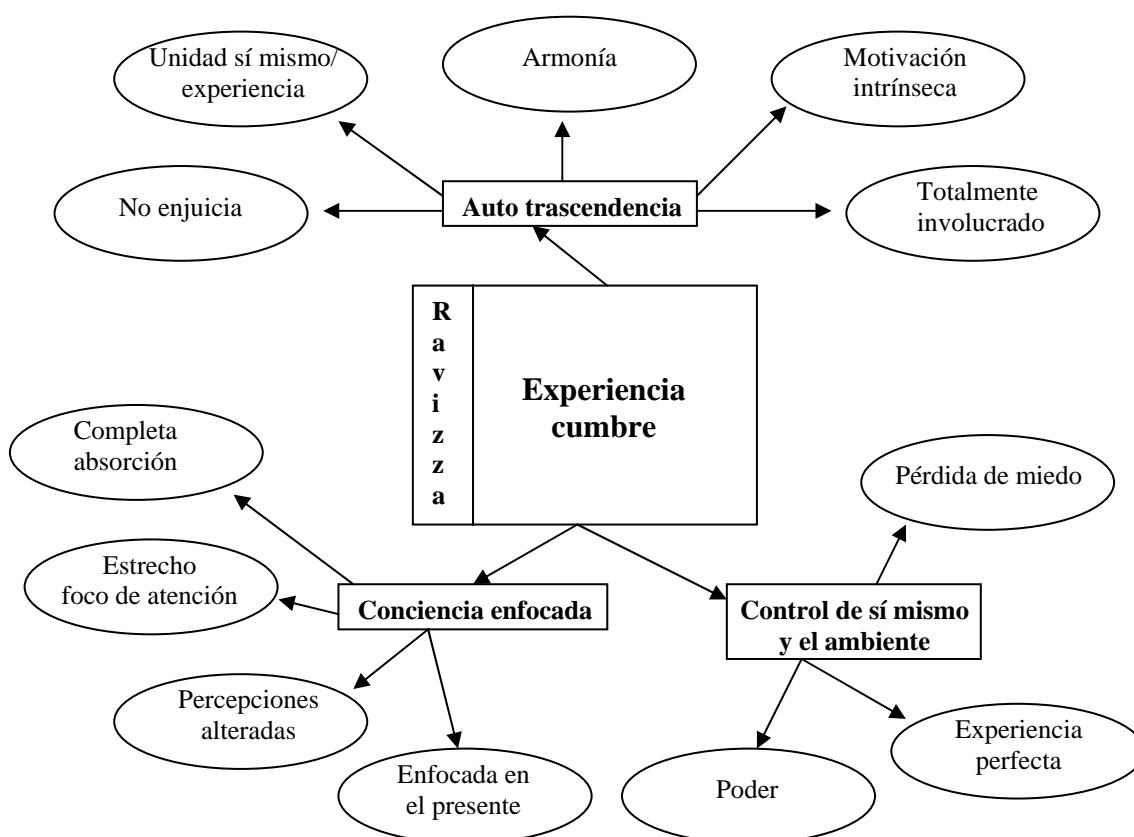


Figura 3. 2.- Componentes de la Experiencia Cumbre, según Ravizza (1984). (Fuente: Hill, 2001)

La conciencia enfocada, se relaciona con un estado de completa absorción, en el que el foco de atención se estrecha, una alteración en la percepción, pero al mismo tiempo, está enfocada en el presente. El control de sí-mismo y el ambiente, está relacionado con la pérdida de miedo, una sensación de poder y de que la experiencia era perfecta. Por último, la auto trascendencia se vincula con el estar totalmente involucrado, tener una motivación intrínseca, sentirse en armonía y unidad con uno mismo, y el no hacer o seguir juicios racionales.

Al comparar los dos modelos, en términos generales, se pueden apreciar varias similitudes y diferencias; por un lado, los dos la presentan como una experiencia positiva y muy agradable, y coinciden en algunos componentes como el sentirse como una unidad consigo mismo y con el ambiente, además de una tener sensación de poder y trascendencia. Pero también se pueden observar que mientras el modelo de Privette hace énfasis en los aspectos emocionales positivos de la experiencia (júbilo, goce, éxtasis), y casi no considera aspectos cognitivos; el de Ravizza, al contrario enfatiza los aspectos cognitivos (percepción, atención, conciencia), y los aspectos emocionales positivos los integra en el componente de motivación intrínseca. Al parecer el modelo de Ravizza es más completo, e integra de una manera más organizada los componentes de la experiencia cumbre, pero es claro que se necesita más investigación para aclarar cuál de los modelos es más adecuado.

### **3.2.- Rendimiento Cumbre**

Como ya se había señalado, el rendimiento ideal o cumbre, es uno de los temas que más interés tienen para los psicólogos del deporte, entrenadores, y atletas o deportistas. Privette (1983) considera que el rendimiento cumbre corresponde a las ocasiones en que las personas alcanzan un nivel de funcionamiento superior y lo considera como el prototipo de la utilización óptima del potencial que una persona pueda tener en la realización de una tarea o rendimiento; son las ocasiones cuando llegan a ser más eficientes, creativos, productivos, o de alguna manera, alcanzan un rendimiento superior al que habitualmente se espera para una situación similar. Con fines de investigación, ha sido definida operacionalmente como “el comportamiento que excede al comportamiento típico” (Privette, 1983, p.1362); por lo que se puede observar que, el rendimiento cumbre se enfoca y estudia más como un nivel alto de funcionamiento que como una clase o tipo de actividad distinta y bien delimitada. De esta manera, se entiende que el rendimiento cumbre puede ocurrir durante la realización de cualquier actividad, sobre todo las relacionadas con la expresión creativa en las disciplinas artísticas, la fuerza física en una crisis, la destreza en un evento deportivo, el dominio intelectual de un problema, o hasta el logro de una excelente y enriquecedora relación humana con los demás (Privette, 1983); aunque, el deporte es una actividad que por su naturaleza y organización, es de las más propicias para que las personas logren y experimenten el rendimiento cumbre (Garfield y Bennet, 1987; Jackson y Roberts, 1992; Alonso y Delgado, 2003; Armstrong y Jenkins, 2004).

En el deporte, el rendimiento cumbre representa la conducta que está entre las mejores ejecuciones de un atleta en una situación determinada, pero no se limita a un mejor rendimiento absoluto que un atleta pueda lograr, sino más bien describe un rendimiento superior en un contexto dado, como por ejemplo en los entrenamientos, en competencias de diferente nivel, o en situaciones de juego diferentes; de esta manera, un atleta puede tener experiencias de rendimiento cumbre en diferentes contextos, así como una serie de rendimientos cumbre en cada contexto a medida que se establece nuevos máximos personales (Hill, 2001).

### **3.2.1.- Componentes del Rendimiento Cumbre**

Aunque la característica que distingue al rendimiento cumbre es el alto nivel de la actividad realizada, se han encontrado algunas otras propiedades que conforman la experiencia completa. Por ejemplo, Privette (1981) el rendimiento cumbre presenta las seis siguientes características:

1. Enfoque claro en la tarea.
2. Interés intrínseco en o fascinación con tener éxito en la tarea.
3. Intencionalidad.
4. Implicación auto-absorbente.
5. Espontaneidad.
6. Rendimiento superior.

A primera vista, parecería que existe una contradicción entre la intencionalidad a la que se refiere la tercera característica con la espontaneidad propuesta por la quinta, pero no existe tal porque se refieren a diferentes aspectos del rendimiento cumbre.

Por su parte, Garfield y Bennet (1987) señalan que el rendimiento máximo se caracteriza por:

1. El atleta tiene una clara expectativa de éxito.
2. El mundo cotidiano se aleja y el atleta empieza a actuar absolutamente “en el momento”, como en “piloto automático”.
3. La sensación de un poder extraordinario, que procede, a veces del exterior o de una nueva fuerza interior.
4. La sensación de una total implicación y armonía con la actividad en la cual esta ocupado.

5. Un sentimiento de éxtasis o alegría, la “emoción perfecta”.

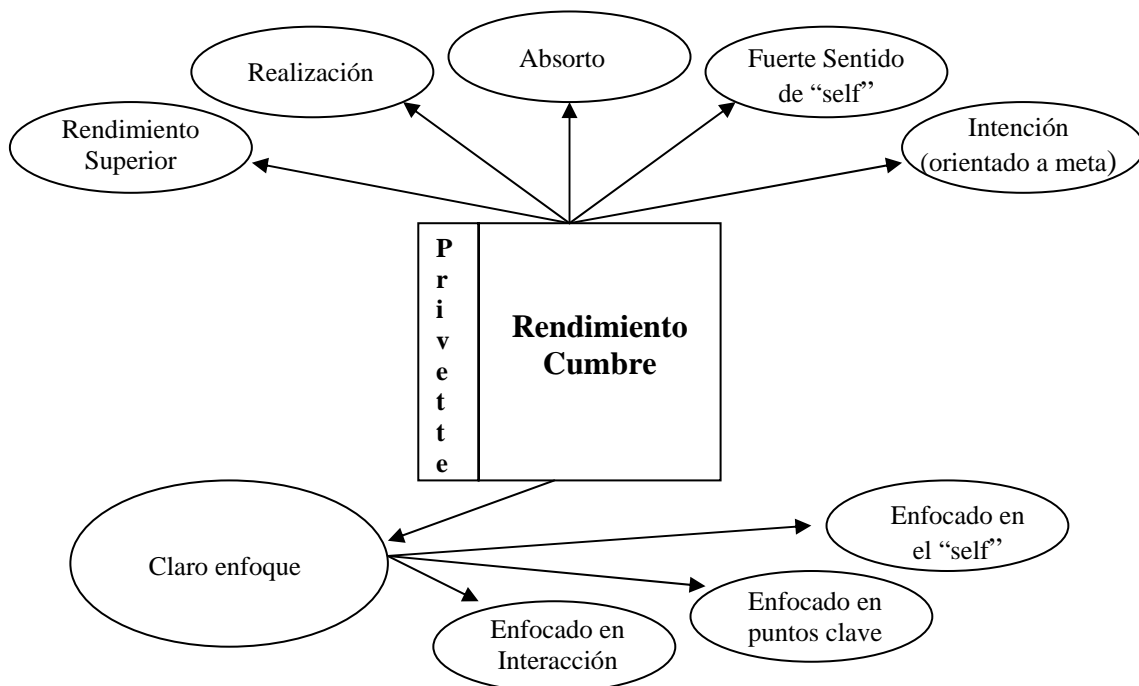
Para Hill (2001) destaca cuatro características parecidas, pero hace un poco más de énfasis en los aspectos relacionados con la atención y concentración:

1. Fuerte sentido de auto-éxito.
2. Atención total en la tarea.
3. Concentración en uno mismo.
4. No atención a otra gente.

Como se puede observar, cada autor enfatiza aspectos diferentes del rendimiento cumbre, la ejecución de la tarea, las características de la experiencia y la concentración, respectivamente. Privette (1983), revisa nuevamente el concepto y añade otras variables, a partir de las cuales se formula el modelo teórico que se presenta a continuación.

### 3.2.2.- Modelo de Privette (1983) del Rendimiento Cumbre

Hill (2001), después de examinar las características del rendimiento cumbre propuestas por Privette (1983), las organiza en el modelo teórico que se presenta en la Figura 3.3.



**Figura 3.3.- Componentes del Rendimiento Cumbre, según Privette (1983).**  
(Fuente: Hill, 2001)

Como se puede observar, el modelo muestra que el rendimiento cumbre tiene una relación directa con la presencia de una intención orientada hacia la tarea, un fuerte sentido de sí-mismo, una concentración total o absorción en lo que se está haciendo, un sentido de realización personal y por supuesto, un rendimiento superior; por otro lado, también tiene una relación directa con la capacidad de lograr enfocarse o concentrarse en sí mismo, en los aspectos clave del rendimiento y en las interacciones surgidas durante éste. También se puede apreciar que además del rendimiento superior, la característica que parece más importante es la capacidad de atención y concentración. Igualmente que en caso de los modelos de la experiencia cumbre, se necesita más investigación para determinar el grado de validez que tiene el modelo propuesto.

### 3.3.- “Flow”

“Flow” es un fenómeno psicológico complejo que ha sido más estudiado en otros ambientes o actividades que en el deporte (Csikszentmihalyi, 2003a; 2003b; Gordon y Reardon, 1995; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998). Sin embargo, el deporte, al igual que en el caso del rendimiento cumbre, presenta muchas oportunidades particularmente favorables para experimentar y desarrollar el estado de “flow”, de hecho, el rendimiento óptimo y el “flow” pueden ocurrir conjuntamente (Privette, 1983; Garfield y Bennett, 1987; Privette y Bundrick, 1991; Jackson y Roberts, 1992; Gordin, 1995; Gordin y Reardon, 1995; Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). En este sentido, Privette (1983) considera que el “flow” es parecido y comparte con la experiencia cumbre, el disfrute y la alta valoración subjetiva que se les da, y con el rendimiento cumbre, comparte el comportamiento óptimo; sin embargo, aclara que el “flow” por sí mismo no implica necesariamente ni experiencia óptima, o rendimiento óptimo, pero al mismo tiempo, puede incluir cualquiera de los dos. La relación entre los tres conceptos se discute más adelante.

La complejidad del fenómeno “flow” en el deporte se refleja un poco en la variedad de nombres que ha recibido, así como en las diferentes descripciones y definiciones que se pueden encontrar sobre este fenómeno (Unesthal, 1995; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). En los testimonios dados por atletas y deportistas sobre sus experiencias de “flow”, destacan las descripciones de sensaciones inesperadas, pero al mismo tiempo extraordinarias y muy agradables, como por ejemplo: “era como estar flotando” o “me

sentí llevado por el flujo” (Csikszentmihalyi, 2003, p. 70), que les hacía sentirse en gran forma física. De hecho, el término “*flow*” se eligió para referirse a este fenómeno, no por razones teóricas o técnicas, sino porque era utilizado por las personas de las muestras estudiadas para describir esta clase de experiencias y por su corta pronunciación (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998; Csikszentmihalyi, 2003a; 2003b).

En términos generales, el “*flow*” se entiende como un estado psicológico óptimo, en el que los atletas y deportistas consiguen abstraerse completamente en la ejecución de su propio rendimiento, hasta el punto de llegar a experimentar sus propias sensaciones, percepciones y acciones de una forma extraordinariamente positiva, y aparentemente logran efectuar un buen rendimiento en forma casi automática. (Jackson, 2000). En ese sentido, Csikszentmihalyi (2003b), explica que cuando las personas experimentan el “*flow*”, es como si el buen rendimiento (puede ser un rendimiento cumbre) que están logrando, lo alcanzaran sin que les implique un gran esfuerzo o desgaste físico. También, de una manera general, el “*flow*” se ha considerado como un constructo central y unificado que puede ser importante para el estudio de las experiencias positivas u óptimas en el deporte; en este sentido, Jackson (2000) señala que el “*flow*” está asociado con experiencias positivas como la diversión, el gusto y la satisfacción que se experimentan durante la práctica de una actividad física o deportiva, y que podría ser un precursor de las emociones de gozo que también llegan a experimentarse durante el rendimiento deportivo intenso; aclarando que el “*flow*” no es el camino para el goce, la alegría y la felicidad, pero sí una importante vía hacia las experiencias positivas en el deporte.

El “*flow*” también ha sido identificado por Csikszentmihalyi (2003a) con las propiedades positivas de la experiencia humana como por ejemplo la creatividad, la satisfacción y la capacidad de implicarse totalmente con la vida; así, describe al “*flow*” como: “*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 coste, por el puro motivo de hacerla.*” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 16). Más recientemente, Csikszentmihalyi (2003b) se refiere al estado de “*flow*” como aquellos momentos excepcionales en los que no hay ni conflictos ni contradicciones entre lo que sentimos, lo que deseamos y

pensamos, y lo hacemos; todo al unísono y en la misma dirección. Además, explica que cuando las personas experimentan el “*flow*”, es como si el buen rendimiento (puede ser un rendimiento cumbre) que están logrando, lo tuvieran sin que esto les implique un gran esfuerzo o desgaste físico (Csikszentmihalyi, 2003b). Además, por las características que tiene el “*flow*”, admite la posibilidad de que este estado, que se presenta en atletas y deportistas, sea el mismo que experimentan artistas, músicos, bailarines en casos de “arrobamientos estéticos” y hasta en los místicos cuando entran en estados de “éxtasis” (Csikszentmihalyi, 2003b, p.42).

### 3.3.1.- Definición

En cuanto a la definición del concepto, habrá que hacer notar en la literatura sobre el tema se pueden encontrar al menos nueve versiones distintas de la definición del fenómeno de “*flow*” en el deporte (López, 2004). Unas son breves y directas, enfatizando alguna de las características más importantes del “*flow*” como su naturaleza autotélica, por ejemplo cuando lo definen como: “*las sensaciones...más intensas, las más memorables experiencias que uno puede conseguir en su vida*” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 17), “*un estado maravillosamente divertido, estimulante y satisfactorio*” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 15), o “*un estado intrínsecamente disfrutable, que ocurre cuando se percibe un equilibrio entre las competencias o habilidades personales y las demandas de la tarea*” (Jackson y Roberts, 1992, p. 157). Pero aclarando que debe ser “*una situación donde los retos y las habilidades exceden el promedio normal de una persona*” Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995, p.128). Entonces, cuando este balance ocurre, “*las personas experimentan una o varias de las características del “*flow*”, que incluyen enfocar la atención, percepciones de control sobre las acciones y el ambiente, una retroalimentación inmediata y sin ambigüedades de la acción, pérdida de auto-conciencia, y distorsión del tiempo*” (Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995, p. 125-126).

Algunos aspectos que se destacan repetidamente son, el alto nivel de concentración, el goce o satisfacción que se experimenta, y la relación del “*flow*” con el rendimiento cumbre, como cuando lo definen como “*un estado de conciencia en el que uno llega a estar totalmente absorbido por lo que está haciendo, hasta alcanzar la exclusión de todo pensamiento o emoción,...se basa en el disfrute,... (se)...asocia con las actuaciones*

*sobresalientes..., (y)...transporta las experiencias de lo ordinario a lo óptimo...en esos momentos...nos sentimos verdaderamente vivos*” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 18-19), y como *“un estado psicológico óptimo, que representa los momentos en que todo le va bien al jugador, se asocia frecuentemente con altos niveles de ejecución o rendimiento y una experiencia muy positiva*” (Jackson y Eklund, 2002, p. 133). Además, se entiende que el *“flow”* como estado mental óptimo, debería estar teóricamente asociado con un rendimiento atlético óptimo y con la experiencia cumbre, de hecho, afirman que el *“flow”*, *“generalmente es visto como el estado del rendimiento cumbre”* (Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001, p.130).

Entonces, se puede ver cómo las diferentes versiones de la definición, van incorporando cada vez más características o condiciones en su intento de hacer más completa y precisa la definición. Las definiciones se refieren precisamente a la descripción de sus características, a la aparición de estados de conciencia diferentes, con niveles de atención, disfrute y ejecución acrecentados; en resumen, un funcionamiento a un nivel superior al normal. Sin embargo, estas características o condiciones corresponden directamente con *“las dimensiones de la fluencia”* (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 32), que son sus componentes fundamentales, y que se presentan a continuación.

### **3.3.2.- Componentes o dimensiones del flow**

Según Jackson y Csikszentmihalyi (2002), son nueve los componentes o dimensiones fundamentales del *“flow”*, y corresponden a las sensaciones que más comúnmente reportan los atletas cuando están totalmente involucrados en el rendimiento, tanto en los entrenamientos como en las competiciones. Habrá que aclarar que el estado de *“flow”* puede variar en su nivel de intensidad o profundidad, y que la presencia de las nueve dimensiones corresponde a un estado total o profundo de *“flow”* llamado macro *“flow”*, al que se asocian niveles altos de gozo y rendimiento; pero también pueden presentarse episodios de micro *“flow”*, donde sólo aparecen algunas de las dimensiones, pero no todas, y se asocia con conductas como escuchar música y mascar chicle (Privette, 1983; Jackson, 2000). Las nueve dimensiones o características que describen el estado de *“flow”* durante el rendimiento deportivo son los siguientes (Jackson, 2000; Hill, 2001; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002):

1. Equilibrio Reto – Habilidad.



2. Fusión Acción-Atención.
3. Metas claras.
4. Feedback claro y sin ambigüedades.
5. Concentración en la tarea.
6. Sentido de Control.
7. Pérdida de Autoconciencia.
8. Transformación del tiempo.
9. Experiencia autotélica (intrínsecamente recompensante).

Algunos estudios han confirmado estas nueve dimensiones, aunque la característica referente a la transformación del tiempo ha recibido un apoyo ambiguo (Jackson, 1996; Jackson y Marsh, 1996). Sin embargo, Jackson (2000) reconoce que hace falta más investigación para describir de una manera más completa la experiencia de “*flow*” en el deporte y descubrir los aspectos únicos del “*flow*” en las diferentes formas de actividad deportiva. En el próximo capítulo se describirán de una manera más completa estas dimensiones o características del estado de “*flow*”.

Ahora bien, aunque la mayor parte de la investigación sobre el “*flow*” se basa en el modelo de las nueve dimensiones ya referidas, también se pueden encontrar otras descripciones como por ejemplo, la de Privette (1983), que caracteriza al “*flow*” con un mayor número de componentes:

1. Diversión.
2. Alto nivel de goce o disfrute.
3. Alto nivel de comportamiento.
4. Fusión con el mundo.
5. Sociable o afable.
6. Pérdida del ego.
7. Motivación intrínseca.
8. Actividad planeada y estructurada.
9. Experiencia autotélica.
10. Sentido lúdico.
11. Pérdida de tiempo y espacio.

Como se puede apreciar, los componentes o características son muy parecidos, a las del modelo anterior. Aunque también habrá que señalar que estas características son

propuestas, a partir de un análisis teórico de los tres fenómenos de funcionamiento superior, y no a partir de datos obtenidos en estudios o investigaciones.

### 3.3.3.- Modelos de “Flow”

Hill (2001) hizo una revisión e interpretación de las dimensiones o componentes del “flow” propuestos por Privette (1983) y Csikszentmihalyi y Jackson (2001), a partir de las cuales elaboró dos modelos teóricos, en los que se incluyen los respectivos componentes o dimensiones arriba expuestas, y las relaciones que cada modelo supone.

#### 3.3.3.1.- Modelo de Privette (1983)

Hill (2001) elaboró el modelo o representación del “flow” a partir de las características propuestas por Privette (1983), que se presenta en la Figura 3.4.

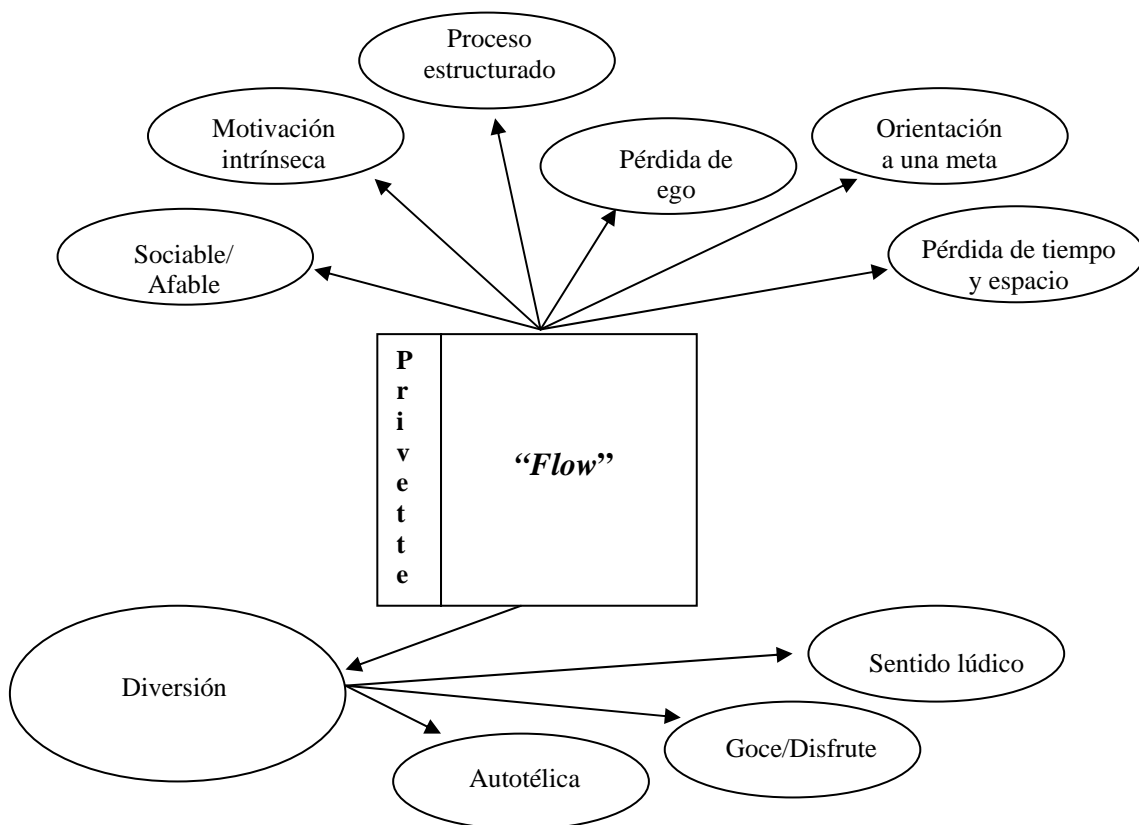


Figura 3.4.- Componentes del “flow”, según Privette (1983), (Hill, 2001)

En este modelo, el “flow” tiene una relación más destacada o intensa con la diversión obtenida durante la experiencia, que a su vez se puede relacionar con un fuerte sentido lúdico, por el goce o disfrute que produce, y el carácter autotélico de la actividad, en

este caso, el rendimiento deportivo. Por otro lado, el modelo también muestra una relación directa con características como la pérdida del sentido del tiempo y el espacio, una orientación a la meta, pérdida del ego, seguir un proceso estructurado y bien planeado, tener una motivación intrínseca, y sentirse sociable y afable. Este modelo también necesita más investigación que demuestre su validez y nivel de aplicabilidad en diferentes contextos, y con atletas y deportistas de diferentes niveles de habilidad.

### 3.3.3.2.- Modelo de Jackson y Csikszentmihalyi (2002)

En este modelo se incluyen las nueve dimensiones del “*flow*” propuestas por Jackson y Csikszentmihalyi (2002), pero interpretadas y organizadas por Hill (2001) para mostrar las relaciones entre ellas. Como se puede apreciar en la Figura 3.5, las dimensiones se representan prácticamente en forma de listado, aisladas y con una condición de igualdad en cuanto a su participación en los episodios de “*flow*”.

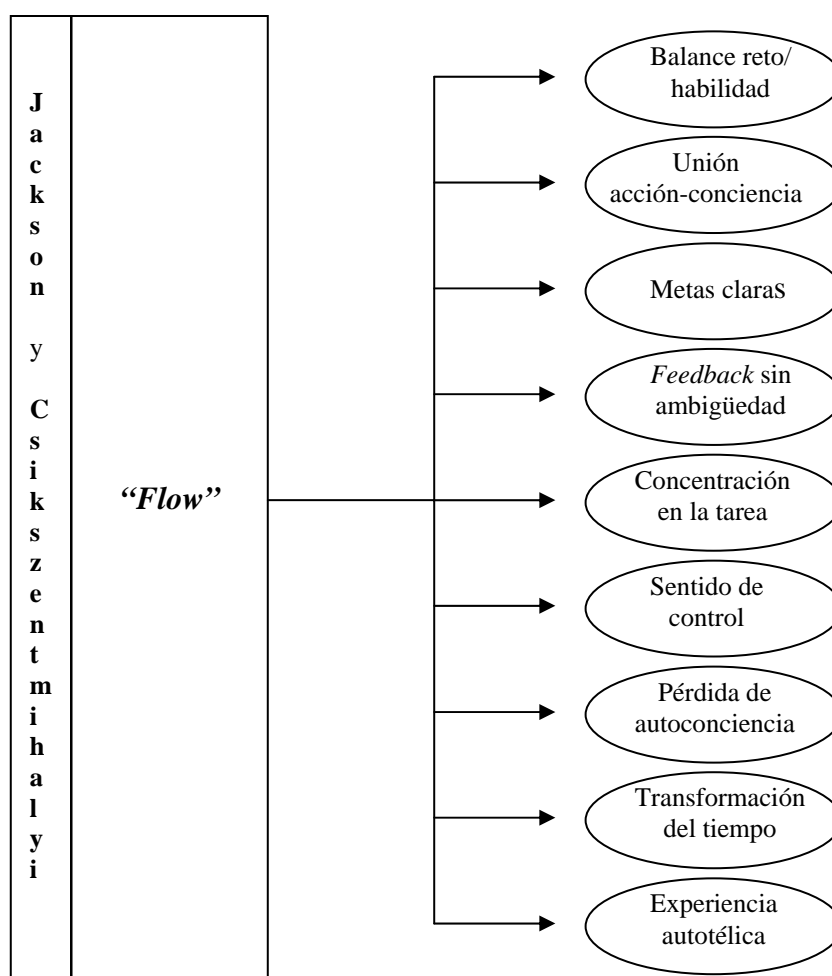


Figura 3. 5.- Componentes del “*flow*” según Jackson y Csikszentmihalyi (1999).  
(Fuente: Hill, 2001)

Sin embargo, este modelo se muestra limitado, ya que estas nueve características, aún aisladas e identificadas como dimensiones del estado de “*flow*”, no operan independientemente, sino que parecen tener un efecto sinérgico en el desarrollo de distintos niveles de profundidad de la experiencia de “*flow*”; aunque también reconoce que la naturaleza exacta de estas interacciones todavía esta por investigar. De acuerdo a este modelo, las relaciones entre las dimensiones o componentes del “*flow*” serían indiferenciadas y sin una dinámica clara. Sin embargo, ninguno de los dos modelos explica las relaciones y la jerarquía entre las dimensiones para el desarrollo de la experiencia de “*flow*”.

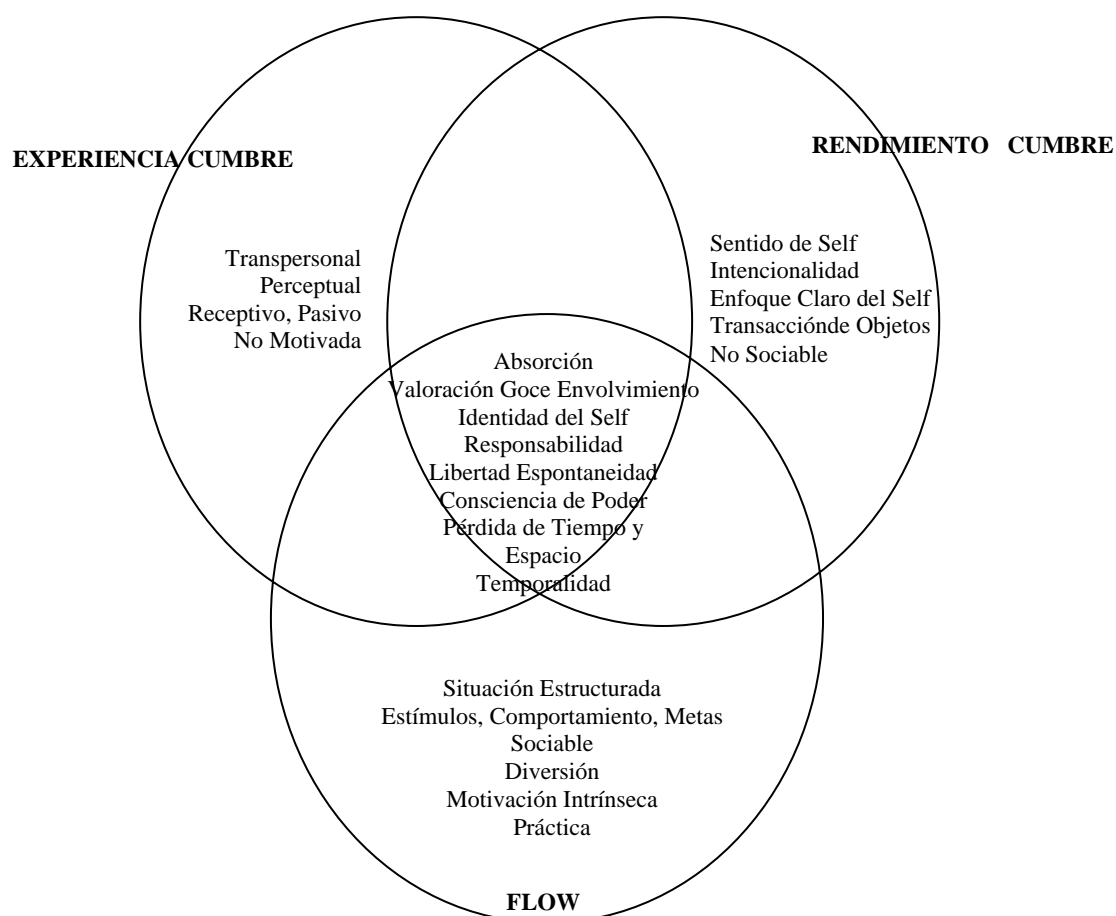
### 3.3.4.- Comparación de los Conceptos

La experiencia cumbre, el rendimiento cumbre y el “*flow*”, claramente presentan algunas semejanzas y diferencias entre ellos, además de que existen relaciones entre la experiencia cumbre, el rendimiento cumbre y el “*flow*”.

**Tabla 3.1.- Tipologías de Experiencia Cumbre, Alto Rendimiento y “Flow” (Privette, 1983)**

CUALIDADES	EXPERIENCIA CUMBRE (Maslow)	ALTO RENDIMIENTO (Privette)	FLOW (Csikszentmihalyi)
Cualidades Únicas	transpersonal	enfoque claro	diversión (definición)
Intensidad	alto nivel de goce (definición)	alto nivel de rendimiento (definición)	alto goce o alto rendimiento opcionales (inferido)
Modo Activo	comportamiento (superior) opcional	comportamiento superior (definición)	comportamiento, superioridad opcional
Modo Pasivo	perceptual / receptivo / pasivo	transactivo / responsivo	activo / interactivo con el mundo
Modo Relacional	unidad, fusión	en contra no sociable	fusión con el mundo Sociable
Self	pérdida del self no intercambiable	fuerte sentido del self, auto-entendimiento	pérdida del ego claridad de rol
Motivación	ninguna o metamotivación	intención	motivación intrínseca
Proceso	espontáneo, inducido ¿?	espontáneo, inducido antes del evento involucramiento	estructurado, planeado, practicado antes del evento o episodio
Familiaridad	aquí, ahora, no habitual	nuevas acciones	practicada, estructurada por reglas
Meta Final	terminación, conclusión	impulsión hacia la conclusión	metas estructuradas
Modo	taoístico, espontáneo	espontáneo, libre	la acción sigue a la acción
Características	gozo, agraciado, siendo valioso, sentimiento de poder, infabilidad, lúdico, solución de dicotomías	realización, valor (importancia), fascinación, consciencia de poder, no hay palabras, no lúdico	goce, quizá éxtasis, autotélico, sentimiento de control juego (lúdico), fusión de dicotomías
Enfoque (concentración)	atención, absorción, concentración	claro enfoque: abstracción,	campo de estímulo limitado
Orientación	fuera del tiempo y espacio, temporalidad	otros sentidos sobrecargados, temporalidad	pérdida de tiempo y espacio. temporalidad

Privette (1983) realizó una revisión extensiva de la literatura teórica y los reportes de investigación sobre estos tres temas; luego analizó, organizó y redujo los datos a partir de cualidades tanto únicas, como comunes entre ellos, y a partir de ahí, llegó a establecer las respectivas tipologías de estos fenómenos, que son descripciones detalladas de las características de cada uno de ellos. En la Tabla 3.1 se muestra en forma resumida, la comparación de las características más importantes de las tres tipologías, propuestas por Privette (1983), y se pueden observar que las cualidades únicas de la experiencia cumbre son su nivel transpersonal y el intenso goce que se obtiene; como características únicas del rendimiento cumbre se señalan, el tener un enfoque claro y el funcionamiento superior al que se llega; para el “*flow*”, las cualidades son, la diversión, así como el alto nivel de goce o rendimiento alcanzados, y que le dan un carácter intrínsecamente recompensante.



**Figura 3. 6.- Comparación de tipologías de experiencia cumbre, alto rendimiento y flow. (Adaptada de: Privette, 1983)**

También se puede apreciar que el “*flow*” comparte muchas cualidades con los otros dos constructos, aunque en distintos grados, por ejemplo, el tener un alto grado de enfoque o concentración, sentir una gran valoración por la experiencia, un goce, un sentido de poder, una implicación total en la tarea, una pérdida de la identidad, y una transformación del tiempo y el espacio, entre otras. Para complementar estos datos, en la Figura 3.6 se presenta una adaptación de un esquema propuesto por Privette (1983), en el que se pueden apreciar con claridad tanto las cualidades únicas y que definen a cada concepto, así como las características que comparten entre ellos.

Además, Privette (1983) define a la experiencia cumbre y al rendimiento cumbre en términos más precisos y mutuamente excluyentes, señalando que una experiencia de mucho goce es exclusivamente una experiencia cumbre, cuando no implica un rendimiento superior, mientras que el rendimiento cumbre se refiere exclusivamente a la experiencia de un rendimiento superior pero sin que haya goce o disfrute. En cuanto al “*flow*”, se le identifica relacionándolo con los niveles de goce y rendimiento experimentados. De esta manera, niveles bajos de goce y rendimiento corresponderán exclusivamente a niveles bajos de “*flow*” o micro “*flow*”, niveles medios de goce y rendimiento llevarán a niveles medios de “*flow*”, pero niveles altos de goce y rendimiento serán los que definan un nivel profundo de “*flow*”. Como ejemplos prototípicos de experiencia cumbre se señala el oír música y el nacimiento de un bebé, mientras que se señala como ejemplo prototípico de un rendimiento cumbre, al comportamiento superior en situaciones de crisis, o inducidas por un placebo. Las actividades prototípicas de “*flow*” implican de alguna manera ambas cualidades, el goce y el rendimiento, como el pasear en bicicleta o jugar cualquier tipo de juego. Pero además, se identifican actividades que comparten el rendimiento cumbre y el “*flow*” como el correr o pintar a un nivel superior, otras que comparten la experiencia cumbre y el “*flow*” como pasear en bicicleta, volar en planeador o la actividad sexual, y otras más que comparten tanto la experiencia cumbre, el rendimiento cumbre y el “*flow*”, que corresponden a las experiencias de proezas deportivas como romper un récord o ganar un campeonato.

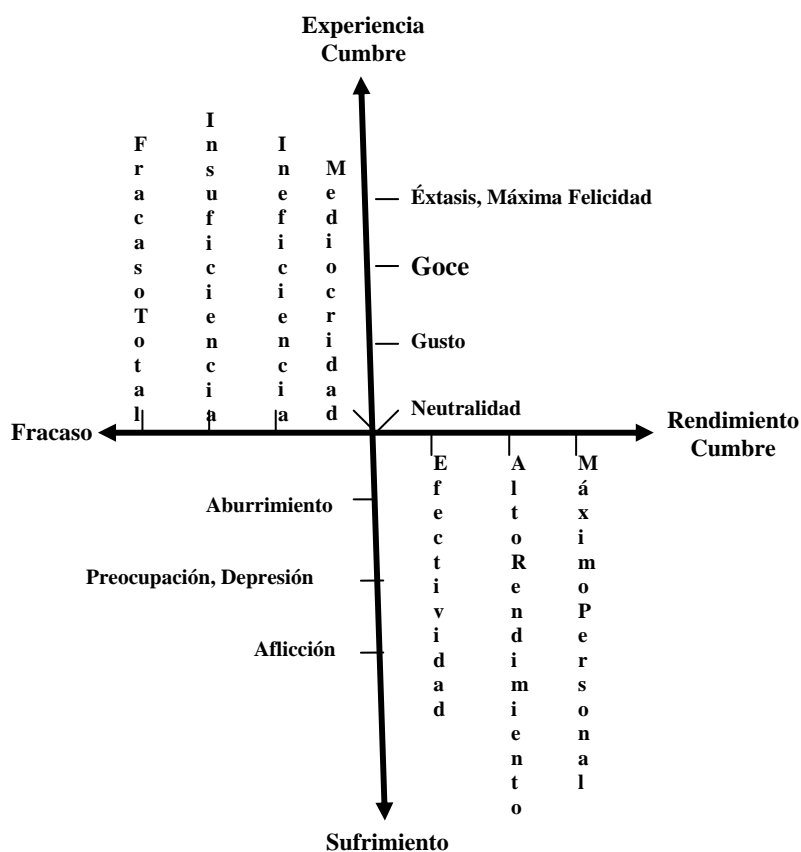
Buscando más diferencias entre estos tres constructos, Privette (1983), encontró que había distintas actividades que favorecían la aparición específica de alguno de ellos, por ejemplo, algunas actividades inductoras de la experiencia cumbre son, la apreciación del

arte, la naturaleza, la música, el amor sexual, la religión, el ejercicio y movimiento corporal, el trabajo creativo, el nacimiento de un bebé, el conocimiento científico, la introspección, y el conocimiento poético; para el rendimiento cumbre, los eventos inductores pueden ser, por ejemplo, estar en una situación de mucho riesgo o peligro mortal, la creatividad estética, la actividad intelectual, el deporte, entre otros; y para el “*flow*”, se piensa que algunas actividades que lo inducen, son (o llegan a ser) intrínsecamente recompensantes, como el deporte y las actividades lúdicas, las actividades que requieran creatividad, la investigación de frontera, los rituales colectivos, el Zen, el Yoga, y las experiencias trascendentales, religiosas, o cumbre. Cabe señalar que también entre estas actividades, se pueden encontrar coincidencias, como en el caso del deporte y las actividades artísticas y creativas, en las que el logro de desafíos, metas u objetivos facilitan la aparición de los tres estados. O sea que, aunque quedan más o menos claras las diferencias entre algunos de los eventos que propician cada una de estas experiencias, todavía faltan por aclarar muchos aspectos de las relaciones que se pueden establecer entre las tres experiencias, así como explicar la mutua facilitación que parecen tener entre ellas, ya que la experiencia cumbre puede propiciar o disparar un rendimiento cumbre y viceversa; además de que también hay una relación de ambos con el “*flow*”, al ser propiciados los tres, por actividades similares como el arte, la actividad intelectual, pero particularmente por el deporte (Privette, 1983).

### **3.3.5.- Relaciones ente los tres constructos**

En la investigación realizada que intenta distinguir entre rendimientos cumbre, experiencias cumbre, y “*flow*”, se ha encontrado que parece haber conexiones o interacciones entre estos conceptos (Privette, 1983; Garfield y Bennet, 1987; Privette y Bundrick, 1991; Jackson y Roberts, 1992; Gordin y Reardon, 1995; Jackson, 2000; Hill, 2001; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Csikszentmihalyi, 2003a). La relación entre rendimiento cumbre y experiencia cumbre parece ser recíproca, de tal manera que, por un lado, las verdaderas experiencias de excelencia, de verdadera perfección (rendimiento cumbre), tienden a producir una experiencia cumbre; pero también puede suceder lo contrario, que las experiencias cumbre o de goce intenso, también pueden producir o ser clave para el desarrollo de los rendimientos cumbre (Privette, 1983; Jackson, 2000; Hill, 2001). Privette y Bundrick (1991) desarrollaron un modelo de

interacción entre sentimientos y rendimiento, en el que se establece una relación entre la cualidad de la experiencia y la calidad del rendimiento (Figura 3.7); la figura muestra que las experiencias cumbre se relacionan con rendimientos cumbre, y por el otro lado, los bajos rendimientos, o el sentir que se fracasa o se falla, se relacionan con la aflicción y el sufrimiento.



**Figura 3.7.- Interacciones entre Experiencia cumbre y Rendimiento cumbre. Modelo de Privette y Bundrick (1987) del sentimiento y rendimiento (Fuente: Hill, 2001)**

En cuanto a las relaciones entre el “*flow*”, la experiencia cumbre y el rendimiento cumbre, parecen ser estrechas. De hecho, una de las características fundamentales del “*flow*”, la experiencia autotélica, que indica su cualidad de ser muy agradable, satisfactoria e intrínsecamente recompensante, es compartida con la experiencia cumbre. Las relaciones del “*flow*” con el rendimiento cumbre también han sido señaladas por Jackson (2000), quién encontró que los mejores rendimientos, fueron asociados con algunas características del estado de “*flow*”; además, Jackson y Roberts



(1992) a través de examinar las descripciones de los atletas de sus rendimientos óptimos y puntajes y medidas de “*flow*”, encontraron apoyo correlacional para la idea de que “*flow*” es el proceso psicológico que subyace al rendimiento cumbre. Desde esta perspectiva es difícil hacer una distinción clara entre ellos.

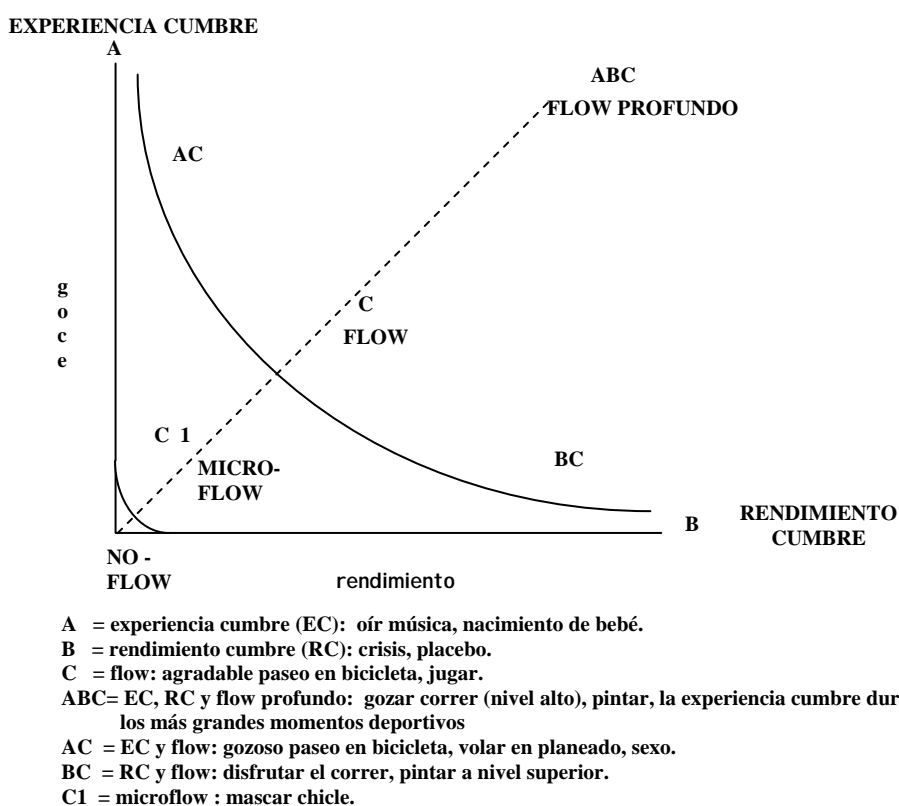
Jackson (2000) también hizo una comparación entre las características del rendimiento cumbre, propuestos por tres destacados investigadores de este tema, y las características o atributos del estado de “*flow*”.

**Tabla 3.2.- Comparación de Atributos del Alto Rendimiento y ““Flow””**  
(Jackson, 2000)

Alto Rendimiento			““Flow””
Garfield y Bennet (1984)	Loehr (1982b)	Cohn, (1991)	Csikszentmihalyi (1990)
Confianza	Confiado	Confiado	Equilibrio Reto – Habilidad
Relajación física y mental	Baja ansiedad y físicamente relajado	Física y mentalmente relajado	
Altamente energizado	Energetizado		
Conciencia extraordinaria (awareness)	Automático	Inmerso en el presente	Fusión Acción-Atención (action-awareness)
	No esfuerzo		Metas claras y feedback sin ambigüedades
Enfoque centrado en el presente	Enfocado / Alerta	Estrecho foco de Atención	Concentración en la tarea
En control	En control	Sentimientos de control	Sentido de Control
	Mentalmente en calma	Sin miedo	
Desligado del ambiente externo			Pérdida de Autoconciencia
			Transformación del tiempo
			Experiencia autotélica

Como se puede ver en la Tabla 3.2, las descripciones del rendimiento cumbre son muy parecidas, y de categorías similares a las del “*flow*”. También se puede apreciar que las dimensiones de “*flow*” abarcan todas las características del alto rendimiento o

rendimiento cumbre; así, la dimensión de “equilibrio reto-habilidad, incluye o corresponde a las características de confianza, manejo de ansiedad, relajación, y nivel de energía o motivación, e incluso presenta dos dimensiones, la “transformación del tiempo” y la “experiencia autotélica”, que no tiene correspondencia con las características del alto rendimiento. Después de este análisis, Jackson (2000) llega a sugerir que el rendir óptimamente, a nivel de rendimiento cumbre, puede ser una consecuencia de experimentar el “*flow*”, aunque admite que no siempre se establece esta relación.



**Figura 3.8.- Interrelación de constructos y actividades prototípicas  
(Adaptada de Privette, 1983)**

En ese sentido, Jackson (2001) señala que es posible que algunas características de “*flow*” como por ejemplo, el enfrentarse a un reto difícil pero dentro del alcance de las habilidades de un atleta, el tener unas metas claras, una concentración acrecentada, una retroalimentación positiva y clara del rendimiento, pueden favorecer el desencadenamiento de un rendimiento cumbre, el cual a su vez le daría mayor profundidad a la experiencia de “*flow*”. Esta interacción también se puede apreciar en

los reportes de algunos atletas que creían que el “*flow*” era necesario para llegar a un rendimiento cumbre, aunque al mismo tiempo tenían dificultades para distinguir entre el “*flow*” y la experiencia cumbre (Hill, 2001).

Además, como ya se señaló, al parecer los diferentes niveles de “*flow*”, implicarían diferentes niveles de experiencia cumbre y rendimiento cumbre, desde el no “*flow*”, hasta el “*flow*” profundo, donde el primero se da a niveles bajísimos de rendimiento y goce, y el segundo, puede presentar el goce extraordinario característico de la experiencia cumbre y el rendimiento superior del rendimiento cumbre (Privette, 1983). Estas relaciones se pueden apreciar en la Figura 3.8, donde se representa a la experiencia cumbre en el extremo superior de la coordenada correspondiente al goce, el rendimiento cumbre se representa en el extremo de la coordenada del rendimiento, y mediando entre los dos, se señala con la línea punteada, los diferentes niveles de “*flow*”. Como se puede apreciar, dependiendo de la intensidad del rendimiento cumbre y de la experiencia cumbre, será la intensidad del “*flow*”, a intensidades muy bajas, incluso no habrá “*flow*”, el micro“*flow*” se presentaría en actividades motoras repetitivas y simples como mascar chicle, mover una pierna, escuchar música, mientras que el “*flow*” profundo corresponde a la conjunción de intensidades de rendimiento cumbre y experiencia cumbre muy altas. También se representan las diferentes conductas prototípicas de cada uno (Privette, 1983)

### **3.3.6.- “*Flow*” como un constructo psicológico positivo unificador**

Entonces, la experiencia cumbre, el rendimiento cumbre y el “*flow*” son conceptos que se han utilizado para describir los momentos excepcionales en el deporte. Pero aunque cada uno puede ser experimentado en forma independiente de los otros, los tres comparten algunas de sus características. Sin embargo, el “*flow*” es un fenómeno complejo y multidimensional, que es más amplio que las experiencias cumbre y los rendimientos cumbre, y que hasta podría incluir a ambos en sus estados más profundos. Jackson (2000) ha sugerido que el “*flow*” subyace a las experiencias cumbre y los rendimientos cumbre, además de que lo considera un constructo clave para entender las experiencias positivas en el deporte; y explica que cuando se cumple la primera característica del “*flow*” (equilibrio reto/habilidad), se facilita entrar en un estado de total concentración durante el rendimiento, que puede a su vez, conducir a una especie de espiral o proceso que implica la interacción de niveles sobresalientes de rendimiento

con experiencias altamente positivas. Como constructo inclusivo de la experiencia cumbre y el rendimiento cumbre, el “*flow*” se revisa con un poco más de detenimiento, y se le propone como un marco de entrenamiento para lograr el acrecentamiento de las habilidades deportivas en atletas de elite.

También, se señala la relación e integración del “*flow*” con la experiencia cumbre y el rendimiento cumbre, afirmando que frecuentemente las experiencias de “*flow*” son a la vez experiencias cumbre (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002), y explicando que no debe sorprender que cuando el atleta logra un estado mental óptimo, tenga en consecuencia una ejecución sobresaliente, aunque se remarca que desde este punto de vista, “lo que importa en última instancia es lo mucho que disfrutamos, más que lo mucho que ganemos o podamos conseguir” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 208). Además, se asegura que el “*flow*” es una experiencia muy especial para los atletas porque tienen la sensación de que todo se coordina en armonía y funcionando a la perfección; es tan trascendente que una vez experimentada, se recordará y se convertirá en una meta constante, aún en otras actividades extra deportivas, rebasando así el ámbito deportivo y transformando de una manera total la vida completa del atleta que llega a lograrlo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

#### **4.- DIMENSIONES DEL FLOW EN EL DEPORTE**

Los antecedentes de las dimensiones de “*flow*” se pueden encontrar en las características de la “experiencia óptima” y en los “elementos del disfrute”, investigados y descritos por Csikszentmihalyi (2003a). De hecho, corresponden prácticamente a las mismas características de los ocho “elementos del disfrute”, pero agregando el componente de la experiencia autotélica. Inicialmente, tanto la identificación de los componentes como la descripción de sus características fueron hechas por Mihaly Csikszentmihalyi, basándose en las respuestas a cuestionarios, reportes y entrevistas de personas sobre sus experiencias de “*flow*” (Csikszentmihalyi, 2003a; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998). Las nueve dimensiones fundamentales del “*flow*”, que en su conjunto describen esta experiencia extraordinaria, corresponden a las sensaciones que más comúnmente reportan los atletas cuando logran llegar a ese estado durante el rendimiento deportivo. Estas nueve dimensiones han sido investigadas y corroboradas en el contexto deportivo por Jackson y colaboradores (Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Eklund, 2002). A continuación se presentan los antecedentes y las características más sobresalientes de cada una de estas nueve dimensiones.

##### **4.1.- Equilibrio desafío-habilidad (D-H)**

Es una de las dimensiones del “*flow*” que primero se empezaron a estudiar y por lo tanto, también es una de las más investigadas. Corresponde a la primera característica de la “experiencia óptima” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 115) que se refiere a la sensación de que las habilidades con las que se cuenta, son suficientes para enfrentar y superar los retos o desafíos que supone el logro de un objetivo o meta. También corresponde al primero de los “elementos del disfrute” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 83), entendiendo que las personas disfrutarán más fácilmente de actividades que requieran el desarrollo de habilidades, a un nivel cuyo dominio represente un verdadero reto o desafío para cada uno, pero sintiendo a la vez, que se tienen altas probabilidades de superarlo, porque cuentan con los recursos o la preparación para ello. Se destaca la importancia que tiene el lograr una correspondencia óptima o “proporción áurea” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 88) entre el nivel de los retos planteados y las habilidades desarrolladas por los deportistas.

En el deporte, esta proporción óptima para alcanzar el “*flow*”, se refiere precisamente al equilibrio dinámico que se debe establecer entre los retos deportivos que se deciden afrontar y las habilidades atléticas que se han ido desarrollando en el entrenamiento. Es la “regla de oro de la fluencia” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 33). Pero existen dos condiciones que se deben cumplir en este equilibrio: la primera es que aunque el reto represente un verdadero desafío y haya serias dificultades para superarlo, el atleta debe sentirse capaz de lograrlo y creer en su capacidad para tener éxito. La otra es que tanto los desafíos como las habilidades deben tener un “nivel *personalmente* alto” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 91); Al parecer, la ocurrencia del estado de “*flow*” tiene su punto de inicio “cuando los desafíos y las habilidades van más allá de las posibilidades del nivel de la persona” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 58). Vale mencionar que uno de los efectos que tiene el constante enfrentamiento a desafíos que están al nivel o ligeramente por encima de las habilidades y recursos entrenados, propician que el atleta logre gradualmente mejorar sus niveles de rendimiento.

Pero los desafíos y las habilidades no deben entenderse en un sentido literal y cerrado, y en un sentido más amplio, son “dos dimensiones de la experiencia..., (que)..., se refieren a condiciones básicas de la conciencia” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 58). De esta manera, el concepto de “desafío”, se considera corto en sí mismo, y se extiende a “oportunidades para actuar” o “requisitos contextuales” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 58) para ampliarlo y al mismo tiempo evitar la connotación negativa del primero. Es decir, se necesita cambiar la perspectiva con la que se toma la situación de competencia, o sea un cambio de actitud. Se explica que para que los atletas lleguen a considerar los desafíos como una oportunidad para probar sus habilidades y la forma lograda durante su preparación, es importante que aprendan a ver los obstáculos de una manera positiva y optimista, aconsejando que en lugar de rehuirlos, o temerlos, se deben buscar activamente de manera constante, tratando de abarcar los diferentes aspectos físicos, psicológicos, técnicos o tácticos del rendimiento (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Este cambio de actitud, permite al atleta descubrir una de las claves para fluir y que es la capacidad “de convertir los agentes estresantes en desafíos” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 36). La nueva actitud, permite al atleta desarrollar la confianza en sí mismo y en sus capacidades, entre otras cosas.

Este cambio de actitud tiene una importancia fundamental porque los desafíos son inevitables en el deporte. De hecho, los desafíos son una parte esencial de las competiciones deportivas, situaciones que implican una confrontación entre atletas que ponen a prueba sus habilidades tanto a nivel físico, técnico y psicológico. Sin embargo, es necesario que los desafíos sean “definidos de manera personal” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 34), adecuados a las características, nivel y objetivos de cada atleta; además, se recomienda que los desafíos no se tomen en forma rígida y definitiva, sino que deben ser flexibles y adaptables a las circunstancias o contextos específicos de cada situación o competencia (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Es importante también que los desafíos vayan aumentando paulatinamente su nivel de dificultad y especialización de una manera programada y sistemática; de hecho, el progreso deportivo, se puede interpretar como un proceso en el que los atletas van superando desafíos estructurados, cada vez de un orden mayor o más sofisticado (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Como una consecuencia de esto, “el atleta se ve animado a aumentar su rendimiento hacia una actuación mejor.” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 72).

En cuanto a la forma de aprender o desarrollar esta nueva actitud ante los retos, se asegura que “un atleta puede cambiar el desafío de una situación cambiando sus pensamientos o la forma de percibir la situación” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 71). Para esto, los atletas deben aprender a ser optimistas y tener confianza en sus habilidades y preparación deportiva, afirmando que “para desarrollar esa confianza es más útil pensar en los éxitos pasados que en las derrotas” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 36). Para reforzar este aprendizaje, se recomienda la utilización de la técnica de “habla interna”, explicando que “para percibir un desafío de modo positivo o facilitador, el habla interna debe ser positiva y enérgica” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002. P. 73), además, las afirmaciones deben ser expresadas de manera positiva y optimista, centrándose “en la energía y el poder, diciéndolas de manera convencida y positiva” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002. P. 75).

Además, los desafíos en el deporte pueden ser de diferentes tipos y se pueden establecer a diferentes o niveles. Estos niveles, se entienden como “dimensiones del desafío deportivo” y cada uno de ellos enmarca diferentes tipos o clases de retos que los atletas pueden plantearse y que deben intentar superar, para ayudar a que su preparación sea

más completa y que pueda mejorar su nivel de rendimiento. En la Tabla 4.1 se presenta una “tipología de los desafíos del deporte” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 76), que muestra las categorías de las “Dimensiones del Desafío Deportivo”, seguidas de algunas “Oportunidades para la Acción” y “Ejemplos” concretos correspondientes a cada una de las dimensiones. En la Tabla 4.1 se puede ver que las oportunidades para los desafíos dentro del deporte pueden ser múltiples y variadas, pueden encontrarse en cada uno de los diferentes niveles del entrenamiento deportivo: físico, mental, técnico, táctico, incluyendo además una buena nutrición.

**Tabla 4.1.- Ejemplos de tipologías de desafíos en el deporte. (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002)**

<b>Dimensiones del Desafío Deportivo</b>	<b>Oportunidades para la Acción (desafío)</b>	<b>Ejemplos</b>
<b>Físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cantidad de esfuerzo.</li> <li>- Desarrollo de capacidades físicas.</li> <li>- Desarrollo de habilidades físicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marcarse un ritmo personal en una carrera de resistencia.</li> <li>- Entrenamiento de la fuerza.</li> <li>- Mejorar la anticipación.</li> </ul>
<b>Mental</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de habilidades mentales (concentración, imaginación, etc.)</li> <li>- Planificación estratégica.</li> <li>- Configurar y cumplir metas claras.</li> <li>- Persistencia.</li> <li>- Cultura e historia del deporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rutina imaginaria de un aspecto de la ejecución.</li> <li>- Planes de partidos.</li> <li>- Metas semanales y evaluación.</li> <li>- Práctica continuada de habilidades difíciles.</li> <li>- Ritual o rutina de preparación.</li> </ul>
<b>Técnica y Equipo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender los requisitos técnicos de la actividad.</li> <li>- Optimizar el equipo.</li> <li>- Personalizar la técnica o equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leer manuales técnicos.</li> <li>- Asesoría en biomecánica.</li> <li>- Crear una jugada propia.</li> </ul>
<b>Requisitos Energéticos y nutricionales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimiento de las exigencias energéticas de la actividad.</li> <li>- Recuperación de fluido y energía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medir gasto de energía y el resultado.</li> <li>- Análisis nutricionales.</li> </ul>

Por último, para explicar porqué los desafíos ayudan a facilitar la experiencia de “*flow*”, se argumenta que al parecer “la evolución nos ha proporcionado un poderoso mecanismo de supervivencia: la sensación de alegría que experimentamos cuando cumplimos un desafío” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p.57-58). Se supone que el hombre ha desarrollado un “sistema de recompensa incorporado” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 58), gracias al cual, personas como exploradores, inventores, artistas y por supuesto atletas, son empujados o motivados a enfrentar y superar desafíos cada vez mayores, y a ser más creativos en sus respectivas disciplinas (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Se considera que “es la alegría que conseguimos a base de forzar las potencialidades físicas y psíquicas en nuevas direcciones lo que motiva la



creatividad” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 58). Pero aunque este “sistema de recompensa incorporado” se describe y se ejemplifica, sin embargo no se explica, además de que este sistema de recompensa, vincula directamente al “*flow*” con los conceptos de “divertimiento en el deporte”, “motivación intrínseca” y “rendimiento óptimo”; áreas de trabajo que necesitarán en algún momento dado de alguna explicación satisfactoria de este fenómeno.

En cuanto al concepto de “habilidades”, también se le considera con un significado más amplio y abierto que el literal, entendiéndose como “la habilidad de actuar de cada uno o a la capacidad para afrontar una situación” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 58). Entonces, sería como una capacidad global, pero que incluye o integra cualquier tipo de aptitud o habilidad particular de la persona (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Al igual que con los desafíos, se advierte que “no son las destrezas objetivas las que llegan a ser cruciales..., sino más bien cómo las percibe uno en relación con los desafíos relevantes” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 34). Agregando que lo que importa para la experiencia, no son las capacidades reales del atleta, sino que éste se de cuenta de lo que él en particular cree que puede hacer ante una determinada situación desafiante (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

El estudio de la relación entre desafíos y habilidades, ha dado lugar al desarrollo de un modelo que explica la aparición del “*flow*” y de diferentes estados emocionales como consecuencia de la interacción de distintos valores o niveles tanto de desafíos como de habilidades. La Figura 4.1 muestra este modelo de “*flow*” o fluencia, donde el eje vertical representa el grado de los desafíos, los retos altos se representan arriba y los retos bajos en la parte inferior; el eje horizontal representa las habilidades, altas a la derecha y bajas a la izquierda. El cuadrante superior derecho representa el equilibrio desafíos-habilidades correspondiente a la condición de desafíos y habilidades altas, condición que facilita y enmarca la aparición del “*flow*”. Los otros tres cuadrantes representan “estados no óptimos” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 59) que se relacionan con la ruptura del mencionado equilibrio.

El cuadrante superior izquierdo representa una condición de desequilibrio, ya que los desafíos son altos, pero las habilidades son bajas; en estas condiciones, los atletas suelen presentar un estado de ansiedad debido a la percepción de que el reto rebasa sus

habilidades, no hay confianza en superarlo, y la situación puede llegar a ser muy tensa y experimentada de una manera completamente negativa. El cuadrante inferior derecho representa la condición donde las habilidades son altas, pero los desafíos están por debajo del nivel del atleta, propiciando la aparición de un estado de aburrimiento y relajación durante este tipo de situaciones ya que no se siente la necesidad de emplearse a fondo ni a rendir a su máximo nivel; este tipo de situaciones se dan por ejemplo, cuando el rival o rivales a los que se enfrentan son de un nivel marcadamente inferior. Y cuando tanto los desafíos como las habilidades son bajos, entonces lo más probable es que se tenga como resultado un estado de apatía y frustración, es una situación en la que no existen ni las habilidades ni la intención de desarrollarlas para superar el reto, de hecho no hay reto y esto los aleja diametralmente del “*flow*”.

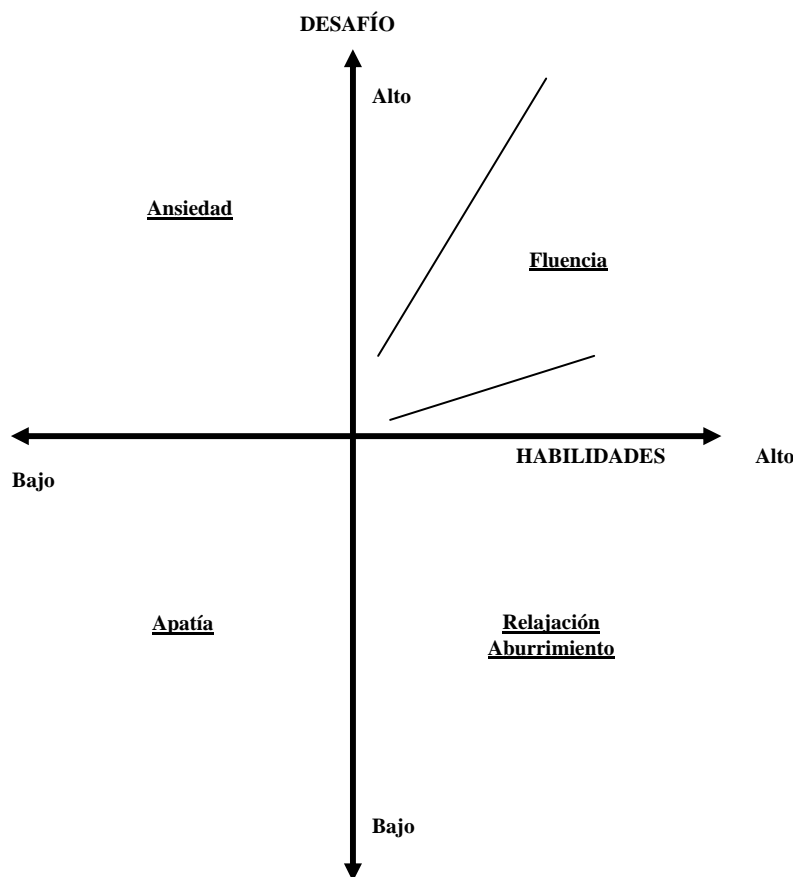


Figura 4.1.- “Modelo del estado de fluencia”. (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002)

Este modelo puede ser útil para el diagnóstico de los estados no óptimos en el rendimiento deportivo, y señala lo que habría que hacer para dirigir a los atletas hacia la consecución de la experiencia de “*flow*”. Por ejemplo, si un atleta se encuentra ansioso

ante una competición, el modelo señala que es debido a que no siente tener las habilidades necesarias para superar el reto que significa esta competición, entonces lo que habría que hacer sería ya sea aumentar las habilidades en las que se siente inseguro, a través de un entrenamiento específico, o también se podrían disminuir o dosificar los retos para nivelarlos con las habilidades actuales, como una estrategia para superarlos más fácilmente. Si lo que se presenta es un estado de aburrimiento-relajación, el modelo señala que es porque las habilidades están por encima del reto, entonces lo que se tendría que hacer, sería aumentar el nivel del desafío para exigir más al atleta a rendir con todo su potencial. Y si lo que se presenta es un estado de apatía, sería debido a que tanto los desafíos como las habilidades son bajas, indicando el nivel básico de la persona y la necesidad de empezar a entrenar y desarrollar tanto principios básicos de la disciplina deportiva específica, así como trabajar la actitud de afrontar los desafíos como oportunidades para desarrollarse como atleta y como ser humano.

De esta manera, además de ser una estrategia efectiva para alcanzar el estado de “*flow*”, el equilibrio de los desafíos con las habilidades, puede ser el eje del desarrollo deportivo y personal del atleta. Para explicarlo, se afirma que, según la “teoría de la fluencia” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 64), los atletas buscarían progresar “porque cuando están en el canal de fluencia, los individuos experimentan disfrute y calidad óptima” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 64), siendo la experiencia tan satisfactoria, que se sentirían motivados a elevar el nivel de sus retos y consecuentemente sus propias habilidades deportivas y personales derivadas de la disciplina y dedicación en el entrenamiento y las competiciones. Por el contrario, cuando un atleta no se plantea retos nuevos, regularmente empieza a aburrirse, y se recuerda que, éste es uno de los factores que provocan más abandonos en el deporte (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Dejando claro que la competición deportiva, sólo es agradable cuando se afronta como un medio para perfeccionar las propias habilidades deportivas y personales, pero cuando se convierte en el objetivo principal, deja de ser divertida (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Existen cuando menos tres aspectos que son “clave” para que los desafíos faciliten el “*flow*” en el deporte. En primer lugar debe superarse la inercia o tendencia a la inactividad y comprometerse de una manera personal a practicar el deporte elegido con gran entusiasmo y motivación, considerando que “empezar es el mayor obstáculo a

superar” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 67); se explica que los atletas necesitan hacer una especie de inversión en esfuerzo y disciplina para empezar a “recibir el beneficio de la fluencia en la actividad” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 68), es como si fuera el “precio” que se debe de pagar para tener acceso al estado de “*flow*” y si el atleta no se esfuerza de una manera honesta y disciplinada, no podrá tener esa experiencia. Otra clave es el aprender a afrontar los fracasos, tomándolos como experiencias de las que también se puede aprender y desarrollando una actitud optimista, “las consecuencias del fracaso se alivian al mismo tiempo que el potencial para el éxito se realza” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 69). En relación a la orientación a la meta, es interesante la aclaración de que el “ganar puede que no sea un reto apropiado, sino que puede incluso impedir al jugador a experimentar la fluencia” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 71). También se considera una clave el que los atletas no se entreguen a una práctica cómoda, sino que deben “traspasar la zona cómoda..., (porque)...no es posible avanzar mientras se busca mantener una sensación reconfortante con la práctica de la actividad” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 70).

Se ve así la importancia que se le confiere al aprender a “definir el desafío apropiado y centrarse sólo en él” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 65), así como el encontrar la relación adecuada entre los desafíos deportivos y las habilidades atléticas para facilitar así, la entrada al “canal” del “*flow*”, evitando las experiencias de aburrimiento, ansiedad o apatía en la práctica deportiva.

#### **4.2.- Fusión acción-atención**

Este componente de la fluencia, tiene su antecedente en el segundo de los “elementos del disfrute” que se enuncia como “combinar acción y conciencia” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 88), en ese contexto, se refiere al disfrute que le puede proporcionar a una persona la capacidad para dirigir su atención y concentrarse única y exclusivamente en la tarea que esté realizando (Csikszentmihalyi, 2003a); de tal manera que también se experimentaría un gran gozo en el momento en que ambas dimensiones se perciben unificadas y ya no hay diferencia entre la acción y la atención de la persona, es decir la persona se hace uno con sus acciones.

Tal vez, el intenso grado de concentración que se requiere para lograr esta fusión de la acción con la atención, sea la clave para “abrir la puerta” del “*flow*”; se considera que si el equilibrio entre los desafíos y las habilidades establecen el canal o las condiciones para alcanzar la experiencia, una absoluta concentración en la acción, atendiendo exclusivamente a la ejecución que se está realizando, constituye el umbral que puede llevar al atleta a un nivel más profundo del “*flow*”, que se empieza a reconocer, precisamente por esta experiencia de unidad de la persona con sus propias acciones. Se explica que una “fusión de los procesos mentales con los físicos, creando una sensación de unidad y un ajustado sentido de coordinación de los movimientos” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p.38), hacen sentir al atleta que sus movimientos y sus acciones los realiza sin esfuerzo alguno, y que su rendimiento es completamente natural. Se considera que esta experiencia de “conciencia unificada que acompaña la fusión de acción y atención es quizá el aspecto más revelador de la experiencia de fluencia” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p.38).

También se explica que cuando se llega a esa fusión de la acción y la atención, la experiencia cambia y “en lugar de que la mente mire al cuerpo desde afuera, la mente y el cuerpo se funden en uno..., (además)...esta unidad con el movimiento no requiere esfuerzo en la fluencia” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 36). Pero esta fusión de la acción con la atención, se da sólo cuando el atleta siente que puede superar el desafío y al mismo tiempo es capaz de concentrar toda su atención en su propia ejecución (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Y como ya se mencionó, otra característica de esta dimensión es que las acciones de los deportistas se realizan espontáneamente, de una forma natural y como si no se estuviera haciendo ningún esfuerzo, inclusive “son capaces de ignorar el dolor y entrar en un ritmo sin esfuerzo que transforma la agonía en un éxtasis” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p.38).

Incluso, se acepta que esta dimensión fusión “acción-atención” puede tener alguna relación con las experiencias místicas que se reportan en algunas disciplinas orientales como el yoga y el budismo zen (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002), debido a que los deportistas, a través de la práctica atenta en su actividad, se vuelven uno con sus acciones y su entorno, que es uno de los principales objetivos de los practicantes de esas disciplinas esotéricas. Este tipo de experiencia es reportada en prácticamente todas las disciplinas deportivas, así por ejemplo, cuando se logra esta fusión de la atención

con la acción durante el rendimiento, “los jugadores de baloncesto devienen uno con el balón y con la canasta; los nadadores son uno con el agua; los ciclistas ven la bicicleta como una extensión de sus cuerpos, y los patinadores y otros atletas sostienen una fusión con la música, con el público, el conjunto del ambiente” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 107). Otra de las características relacionadas con las disciplinas mencionadas, es que los atletas no sienten confusión alguna en sus pensamientos, sino más bien una liberación de las preocupaciones y dudas personales (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 94). Sin embargo, estas relaciones no están bien aclaradas y de hecho, podrían constituirse en una línea de trabajo muy interesante de investigar.

Esta total concentración en la ejecución también se considera otro de los signos que puede indicar con cierta seguridad que el atleta se encuentra experimentando el “*flow*”, se trata de una “completa concentración (que) se yergue frente a la atención ordinaria” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 94). Para ejemplificar de alguna manera la percepción que se tiene durante esta atención incrementada, se utiliza la analogía de una “lente angular” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 95), que es capaz de captar más información, permitiendo al atleta atender simultáneamente y de manera clara a la postura, los movimientos y demás procesos corporales relevantes para su ejecución, al mismo tiempo que atiende al proceso particular en el que se encuentra implicado (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Tenemos entonces que, una concentración acrecentada en la actividad, lleva a la fusión de la atención con la acción y el atleta, al lograr hacerse uno con su propia ejecución, también puede experimentar la séptima dimensión del “*flow*” que es la “pérdida de conciencia del propio ser”, que básicamente se refiere a una genuina falta de preocupación sobre uno mismo, de cómo lo ven o evalúan los otros y de los resultados que se puedan obtener (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Se considera que estas dos dimensiones están alineadas, porque cuando los atletas dejan de preocuparse de sí mismos, pueden concentrarse completamente en su ejecución; pero igualmente, al sentirse unificados con la ejecución, los atletas evitan o superan las preocupaciones y los pensamientos sobre su propia persona, permitiéndoles “liberarse ellos mismos de la conciencia de su propio ser” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 48).

### 4.3.- Metas claras

Esta dimensión tiene sus antecedentes en la segunda característica de la experiencia óptima, que dice que ésta tendrá lugar con más facilidad si las personas se involucran en una actividad dirigida hacia una metas y esa actividad esta regulada por normas (Csikszentmihalyi, 2003a); y en el tercero de los “elementos del disfrute”, llamado, “Metas claras y retroalimentación” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 90). Resulta interesante que aquí las “meta claras” y la “retroalimentación sin ambigüedades” se presentan integrados y se consideran como parte de una misma característica debido a la importancia sustancial que tiene el tener una información clara e inmediata que indique si lo que se está haciendo se apega a las metas que se tenían establecidas, formando una especie de unidad funcional; sin embargo en las dimensiones del “*flow*”, a la “retroalimentación” se le considera como una dimensión aparte, por lo que se le revisará más adelante.

En relación a esta dimensión, se explica que el deporte mismo es una actividad que “genera metas claras y reglas para actuar” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 115) y que esta característica permite que una vez que los atletas han comprendido las reglas relevantes y las metas específicas de su deporte, pueden poner toda su atención en emprender la práctica al máximo de sus capacidades. (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Con esta base, el deporte permite de una forma casi natural que los atletas puedan organizar su práctica deportiva a través de establecer y cumplir metas específicas, y progresivamente más complejas, que promoverán el desarrollo de sus habilidades. Fundamentalmente, el establecimiento de metas le permite al atleta tener muy claro y saber exactamente lo que tiene que hacer durante la ejecución deportiva.

La importancia de las metas es tan grande que se les considera como “los cimientos de la construcción de la motivación” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 122), en ese sentido, se ha visto que los atletas que aprenden a fijarse metas adecuadas mantienen su intención en niveles aceptables, hasta que logran alcanzarlas y superarlas (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Se explica que los deportistas que no se fijan metas o si las metas que se fijan son inadecuadas, tendrán una baja motivación para la práctica deportiva y que “sin motivación hay poca energía o ímpetu para realzar un reto” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 119). Además, cuando las metas no son

adecuadas o realistas y por lo tanto, no se alcanzan, esto afecta la motivación, disminuyendo el entusiasmo y la confianza del deportista. Por la importancia y la dificultad que tiene, se considera que “es tanto un arte como una ciencia marcarse metas al nivel justo de dificultad.” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 122). Además, cuando se tienen altos niveles de motivación, se cuenta con la determinación suficiente para alcanzar las metas que se hayan planteado (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Otra característica fundamental es que las metas deben ser muy específicas, para de esta manera dirigir la acción de una forma efectiva (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Esta claro que las metas muy generales o ambiguas pueden provocar confusión, además de ser improductivas porque no le ayudan atleta a atender a los aspectos específicos en los que debería concentrarse (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Algunos ejemplos de metas generales como por ejemplo, “sal y hazlo lo mejor que puedas”, “voy a hacer todo lo que pueda”, o “da el 100%”, se consideran “eslóganes y consejos (que) pueden aumentar la motivación, pero no generan metas” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 124). Precisamente, se considera como muy importante el papel del entrenador en ayudar al jugador a establecer sus metas de una manera clara y efectiva al jugador (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002), justo de acuerdo a sus capacidades y preparación, ni de más, pero tampoco de menos.

Ahora bien, en cuanto a su objetivo, las metas pueden ser orientadas, por un lado, a la realización y desarrollo de las acciones de la tarea misma, o por el otro, a los resultados, es decir, ganar, ser el mejor, o a satisfacer o aumentar el ego de la persona. Las metas orientadas a la tarea ayudan al atleta a concentrarse en mejorar los aspectos específicos de su propia ejecución que se elijan, sin preocuparse en comparar sus resultados con el de otros competidores, permitiéndole disfrutar tanto el proceso de entrenamiento como las competiciones al constatar una superación a sus límites personales (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Por su parte, las metas orientadas a los resultados o al ego, dan prioridad y se centran sobre todo en obtener el primer lugar, ganarle a los demás competidores y demostrar que se es el mejor. Aunque se recomienda un enfoque dirigido hacia la tarea para mejorar la preparación física, técnica, táctica y psicológica de los atletas, no se descartan del todo las metas orientadas a los resultados y se entiende que ambas se pueden combinar dependiendo de condiciones o circunstancias específicas, y a conveniencia del atleta (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).



Se explica que las metas enfocadas hacia la tarea pueden orientar al atleta y darle las pautas de acción a seguir en su preparación. De esta manera, las marcas logradas, los puntos de atención, la técnica y la estrategia se “pueden convertir fácilmente en metas específicas que aportan una guía para la actividad (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 124), porque al especificar lo que se quiere lograr en términos de acciones claras y concretas, las ideas generales se convierten en metas específicas, y esto permite al atleta generar “un mapa con el cual orientar las acciones” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 124) durante los entrenamientos y las competencias. Además, las metas orientadas a la tarea pueden dirigirse hacia la superación constante del siguiente nivel y de esta manera mantenerse en un continuo desafío. Por cierto que se recomienda el uso de la técnica de la visualización para facilitar el cumplimiento de las metas orientadas a la tarea, porque “visualizar la actividad con antelación es una manera de mantener tu mente centrada en metas claras” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 39).

Se afirma que las metas orientadas a los resultados o al ego, no son recomendables para facilitar el estado de “*flow*”, ni para guiar el entrenamiento, o el desarrollo de las habilidades de los atletas, porque no aportan un marco adecuado y pueden provocar respuestas indeseadas como nerviosismo, inseguridad o falta de concentración; por ejemplo, ganar, no se le considera una meta adecuada porque entonces, “el proceso de experimentar se pierde y el camino hacia la fluencia se vuelve más arduo” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 117). Se explica que cuando el deportista se centra solamente en ganar, no puede prestar atención a detalles importantes de la ejecución, por ejemplo la frecuencia de la respiración, la velocidad de la zancada o lo que los contrarios y como la única recompensa es la victoria, entonces se disminuyen las posibilidades de disfrutar la ejecución realizada y sentir simplemente cómo el cuerpo entra en acción en su mejor forma (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Entonces, se tiene claro que unas metas bien establecidas ayudan al atleta a experimentar el “*flow*” básicamente porque éste sabe con exactitud lo que quiere y lo que tiene que hacer, de esta manera, “conoce a cada instante cuál es el siguiente paso que se debe dar y es más probable que experimente la fluencia” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 39). Se explica que el tener una intención clara, ayuda al atleta a no distraerse y por lo tanto a concentrarse más fácilmente en la ejecución ya que

no hay espacio para dudar o adivinar sobre lo que se está haciendo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

#### **4.4.- Feedback sin ambigüedad**

Como la mayoría de los otros componentes, su primer antecedente también se puede encontrar en una de las características de la “experiencia óptima”, concretamente en la tercera, que señala que durante dicha experiencia, las personas cuentan con una buena retroalimentación del efecto o consecuencias que tienen sus movimientos y acciones, lo que le proporciona señales muy claras para saber si lo que están haciendo va bien o necesita ajustes para mejorarlo (Csikszentmihalyi, 2003a). El otro antecedente se encuentra en el tercero de los “elementos del disfrute”, que como ya se explicó, integra “metas claras y retroalimentación” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 90) pero que en las dimensiones del “*flow*” se les considera separados. En el contexto de los “elementos del disfrute”, se supone que tener metas claras y una buena “retroalimentación” inmediata ayuda a las personas a mantenerse bien concentrados en lo que están haciendo, pero también a disfrutar de la actividad realizada, debido básicamente a que se estarían dando cuenta en cada momento que efectivamente están logrando la o las metas propuestas (Csikszentmihalyi, 2003a).

En el ámbito del deporte, el “feedback” o “retroalimentación”, se refiere a la información que reciben los atletas sobre la calidad de la ejecución que están realizando. Se considera que el conocimiento que los atletas reciben sobre sus propias acciones y movimientos les permite sentirse y mantenerse conectados con lo que están haciendo, y controlar mejor las acciones de su rendimiento para buscar las metas previamente establecidas (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Debido a que la “retroalimentación” es continua “al igual que los objetivos que mantienen al atleta hacia delante” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 41), la retroalimentación es importante porque permite a los atletas sentir que están en el camino correcto de conseguir las metas propuestas y saber cuándo lo están haciendo bien, señal que indicaría que el rendimiento va siendo positivo, pero si la retroalimentación es negativa, será una señal para corregir o atender los aspectos del rendimiento que sean necesarios para reconducirlo y mejorarlo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). El mantenerse concentrado en la retroalimentación proveniente de su propia ejecución deportiva, es más recomendable que centrar la

atención sólo en ganar la prueba; se afirma que si el atleta, atiende a la información y a las sensaciones que le proporciona su propio rendimiento, llega a disfrutar más de su propia actuación, al margen de los resultados que se obtengan al final (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). También se considera que cuando un atleta sabe muy bien lo que está haciendo y la retroalimentación es clara e inmediata, puede llegar a sentirse “más vivo” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 133) y mejorar su estado de ánimo, adentrándolo en el estrado de “*flow*”.

En la práctica del deporte, la retroalimentación puede provenir de dos “fuentes” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 41, 138) o categorías generales; la primera es la que genera el mismo cuerpo, destacando sobre todo, y considerándola como la más importante, está la atención kinestésica, que se refiere al “conocimiento de la situación del cuerpo en el espacio..., que permite a los atletas saber a cada instante si se están creando los movimientos que quieren” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 41). En ese sentido, “la atención kinestésica genera la información interna que un atleta necesita para optimizar sus movimientos” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 136). Dentro de esta categoría, también se podrían incluir otras variables importantes como son: la respiración, la tensión muscular, la temperatura corporal, el nivel de hidratación, la postura corporal, el equilibrio, el tacto, entre otros. La segunda fuente de la retroalimentación proviene de la información que tiene el atleta sobre todos los factores externos presentes durante su rendimiento, como por ejemplo, la información o consejos del entrenador y de los compañeros, los comentarios de los otros competidores, los aplausos o abucheos del público; también el resultado de las acciones concretas, como el marcar goles en el fútbol o anotar canastas en el básquetbol, así como los cambios de las circunstancias de la competición en el momento de la ejecución, y de otras fuentes adicionales como las características concretas del clima, lugar o las instalaciones deportivas (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Así mismo, se considera que la retroalimentación puede ser positiva en el caso que se alcancen las metas, objetivos o desafíos propuestos, en el caso contrario se convertirá en negativa, aunque también puede ser indeseada o irrelevante para el rendimiento (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Se afirma que “los *feedback* negativos parecen que tienen más poder que los positivos...y la más mínima señal que dice que no lo estás haciendo bien puede arruinar las evidencias previas de éxito” (Jackson y

Csikszentmihalyi, 2002, p.139). Entonces, es fácil que el atleta pueda perder la confianza cuando tiende a enfocarse en los errores cometidos, teniendo la constante percepción de que está fallando; sin embargo, inclusive este tipo de retroalimentación negativa puede ser de mucho provecho, ya que “el fracaso puede ser una tremenda motivación para el éxito” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 140). Se entiende entonces, que si se utilizan adecuadamente, las dos clases de retroalimentación pueden servir a los atletas tanto para mejorar su ejecución, así como para posibilitar y mantenerse en el estado de “*flow*”. Agregando que, entre mayor o profundo sea el estado de “*flow*” alcanzado en el deporte, más probabilidades hay de tener un rendimiento sin esfuerzo y con muchas probabilidades de éxito (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Para utilizar la retroalimentación de una manera efectiva, se aconsejan varias estrategias, como por ejemplo, evitar cualquier distracción con información irrelevante para la ejecución, evitar el estrés exterior y las alteraciones emocionales, interactuar positivamente con los compañeros del equipo, tener una comunicación abierta con entrenador, compañeros y familiares, concentrarse en la propia actuación, en el proceso y condiciones de la ejecución y no tanto en los resultados. El manejo adecuado de la retroalimentación puede facilitar la experiencia de episodios de “*flow*”, y una vez en ese estado, “el *feedback* aparece claro y preciso, y ayuda a mantener la mente centrada (y) hay una sensación de certeza, de que todo encaja en su lugar” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 150). Esta relación, hace ver una vez más, el importante papel que tiene la retroalimentación en la integración y mantenimiento de las experiencias de fluencia en el deporte. La retroalimentación o más bien, enfocarse en la retroalimentación, permite que el atleta se concentre mejor en la actividad que está realizando, cualidad que conforma que la siguiente de las dimensiones del “*flow*” que se revisa a continuación.

#### **4.5- Concentración en la tarea encomendada**

Uno de los antecedentes de esta dimensión es el cuarto de los componentes de la “experiencia óptima”, que se refiere precisamente a la intensa concentración que experimentan las personas cuando se enfrascan en alguna actividad que las libere de pensamientos irrelevantes y preocupaciones (Csikszentmihalyi, 2003a). El otro de los

antecedentes es el cuarto de los “elementos del disfrute” que se denomina “concentración sobre la tarea actual” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 95), refiriéndose básicamente a que esta concentración profunda también produce una experiencia de gran satisfacción o disfrute.

El deporte es una actividad que puede ser una fuente de muchas satisfacciones y emociones positivas, ya que “posibilita que nos olvidemos de los problemas de la vida diaria, y nos concentremos únicamente en una actividad realizable y excitante” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 153). Esta concentración es indispensable para alcanzar el estado de “*flow*”, ya que aún teniendo las metas muy claras, que la retroalimentación sea inmediata y enfrentarse a un desafío adecuado a sus habilidades, el deportista todavía necesita concentrar toda la atención posible en la ejecución que tenga que realizar. Se afirma que “la concentración en la tarea encomendada es el rasgo más característico de estar fluyendo” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 154). Sin embargo, se advierte que conseguir una concentración absoluta no es una tarea ni fácil, ni simple, sino todo lo contrario, “saber cómo concentrarse y ser capaz de mantener ese estado durante toda la prueba es un desafío mental para deportistas de todos los niveles” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p.154). Se tiene que aprender a ser capaz de centrarse en el estado de “*flow*” y desechar todos los pensamientos, sensaciones o emociones que distraigan al atleta o perturben su ejecución. Una metáfora que ayuda a dar una idea de esta dimensión del “*flow*” es la de estar “viendo a través de una lente gran angular, captando mucho más de lo habitual pero sin ser consciente de estar mirando alrededor” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 45). Además, se ha visto que si se pierde la concentración en la ejecución deportiva, es muy probable que se pierda también la experiencia de fluir (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

En vista de que mantener la concentración es una tarea que la mayoría de los atletas encuentran difícil, se dan una serie de “claves” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 158) o recomendaciones para mantener o recuperar la concentración en caso de haberla perdido. La primera clave es “recuperar la concentración” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 158), que consiste en que cuando aparecen pensamientos que distraen al atleta y lo hacen perder el foco de atención, lo primero que debe de ser capaz el atleta es precisamente, darse cuenta de que la atención ya se ha perdido, que tiene su atención en pensamientos ajenos a la actividad y al identificarlos, pues desecharlos, de alguna manera anularlos; y retomar o elegir otro “foco de atención al que la mente pueda

apuntar” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 160) y que ayude al atleta a recuperar, tanto la concentración en la ejecución, como el estado de “*flow*”.

Otra serie de recomendaciones que también ayudan a los atletas a mantener o recuperar la concentración, son: utilizar metas de tareas que aporten criterios objetivos y concretos a los que atender; tratar de estar tranquilo y confiado, haciendo que la ejecución parezca sencilla y natural, sin “llegar a ser demasiado analítico” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 162); además, preparar un plan concreto para cada competición, tratando de incluir y entrenar la mayor parte de factores que puedan ser relevantes para cada situación específica, entendiéndose que entre más completo y más entrenado esté un plan de competición, habrá menos distracciones y la ejecución deportiva será más fácil y más automática (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). También es muy recomendable el anticipar y entrenar algunos planes alternativos reservados para estar preparados ante posibles situaciones adversas que se puedan presentar durante la competición, porque, el “saber que tienes una estrategia alternativa si surge algo inesperado te inyectará confianza y te permitirá concentrarte en la tarea encomendada” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 165).

Se ha visto que la concentración es una habilidad que se puede desarrollar con la práctica de la elección de distintos focos de atención, y el entrenamiento de los tipos de concentración que se necesite específicamente en cada deporte, es decir, el atleta debe saber y tener muy claro dónde va a dirigir su atención y en qué aspectos de la ejecución va a concentrarse; también se puede practicar la duración de la atención, tratando de extenderla y mantenerla hasta igualar la duración real de la prueba (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Así mismo, se aclara que no hay maneras correcta e incorrecta de concentrarse, y entonces, lo más adecuado es que cada atleta desarrolle las actividades y pautas de concentración que mejor se ajusten a su propio estilo y a las condiciones y necesidades de cada deporte (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Otro aspecto que se recomienda practicar es la capacidad de disociar los efectos perturbadores producidos por el contenido emocional que tienen, el ruido y la animación de los espectadores, ya que mientras los atletas “no dejen que ello afecte a sus emociones, la distracción no desvirtuará la concentración.” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 168).

Otro aspecto que cabe señalar es que en el deporte, la concentración no es necesariamente una experiencia individual y aislada, sino que es posible entrenarla y lograrla en grupo, y al parecer, cuando esto sucede, la experiencia puede ser todavía más profunda y satisfactoria; es posible que el sentir la sintonía e integración con los demás compañeros del equipo y participar simultáneamente en la experiencia de esta dimensión del “*flow*”, puede elevar la intensidad del disfrute o satisfacción en muchos deportistas, aunque esta experiencia en grupo no es tan sencilla de alcanzar, entre otras cosas porque “aparentemente existe al precio de renunciar a cierta autonomía y control personal” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 170).

También es muy interesante la comparación que se hace de estas experiencias de fluencia con “esos estados de éxtasis que las disciplinas religiosas alcanzan a través de un ritual, una oración o la meditación” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 172). En este caso, se supone que la sensación de flotar que algunos atletas describen, puede remitir al concepto Yu del taoísmo chino, entendido como: “...<<la vía correcta de vivir>>. *Yu ha sido traducido como <<flotar>>, <<fluir>> o <<caminar sin tocar el suelo>>. A tales niveles de intensidad la concentración no sucede sólo sin esfuerzo, sino que alcanza una dimensión pura y espiritual más allá del cuerpo, cuyos esfuerzos en primera instancia lo hicieron posible*” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 172). Está claro que se requiere más investigación para tratar de aclarar este planteamiento que puede parecer desde audaz hasta poco fundamentado.

#### **4.6.- Sensación de control**

Esta sexta dimensión de la experiencia de “*flow*” tiene su antecedente en el quinto de los “elementos del disfrute”, que se denomina “La paradoja del control” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 98). En esencia, este “elemento” se refiere a la sensación de control y seguridad que se experimenta, y ejerce, al involucrarse en alguna actividad, por más complicada o difícil que pudiera resultar; se considera que esta seguridad es la base del disfrute experimentado, derivado de sentirse en completo control de la actividad que se está realizando (Csikszentmihalyi, 2003a).

En cuanto al deporte, se tiene muy claro que el control que se tenga sobre el rendimiento, depende fundamentalmente de una buena preparación, de un

entrenamiento completo y disciplinado, y por supuesto, de la presencia de otras dimensiones del “*flow*” como por ejemplo, “concentración en la tarea”, “feedback sin ambigüedades” y “metas claras”. Se debe recalcar la importancia que tiene el que el atleta se esfuerce y trabaje duro en todos los niveles, físico, psicológico, técnico y táctico a lo largo de su programa de entrenamiento, para estar en condiciones de experimentar esta sensación de control, que hace parecer su ejecución fácil, suelta y sin esfuerzo a pesar de las grandes dificultades técnicas que pudiera conllevar.

Precisamente, este trabajo duro y sistemático es necesario e indispensable para que el atleta desarrolle los altos niveles de concentración, esfuerzo físico y desempeño técnico que le dan la sensación de seguridad y completo control de lo que está haciendo; además de que, “cuando estamos bien preparados, aparecen posibilidades que nos permiten lidiar con cualquier cosa que se ponga en nuestro camino” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 173). Pero sobre todo, lo que proporciona un entrenamiento completo al atleta, es hacerle sentir que en principio tiene la capacidad y “la *posibilidad* de mantener las cosas bajo control” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 175), aunque lo que realmente importa, es “saber que, si lo intentas consistentemente, *puedes* llegar a controlarlo todo: confías en tus habilidades y sabes que la tarea es realizable” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 46). El efecto de este conocimiento es la aparición de una sensación de poderío, así como de una gran confianza y mucha calma.

Además, se explica que ejercer este control en situaciones difíciles deja una experiencia muy satisfactoria a los atletas. Más aún, se asegura que “*ejercitar el control*, realza el propio ser inconmesuradamente” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 188), y que la sensación de control es el lugar de donde procede el disfrute del “*flow*”. Surge entonces, la sensación de control y el sentimiento de una especie de “invencibilidad” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 46), que hacen que el atleta olvide el miedo al fracaso y la preocupación por su desempeño, creando así una sensación de fortaleza y seguridad para afrontar los desafíos y cumplir con los objetivos planteados, experimentando a la vez una gran satisfacción, placer o alegría al hacerlo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Aunque, por otra parte, también se considera que la satisfacción y el gusto que produce la sensación de control, se debe en cierta forma al “terror hacia la situación opuesta, (porque), sentirse fuera de control puede ser una experiencia pavorosa y comporta preocupación y otras emociones negativas” (Jackson y



Csikszentmihalyi, 2002, p. 176). Es decir, que la satisfacción que produce la sensación del control ejercido durante la ejecución deportiva, se debe a que el atleta se siente liberado de pensamientos y emociones negativas que lo perturben o distraigan, y en su lugar siente la seguridad de poder ejecutar a un nivel óptimo. Sin embargo, debe haber un equilibrio en este control, ya que tanto tener demasiado como buscarlo con ansia, de alguna manera, termina con el “*flow*”; pero también es cierto que cuando se tiene demasiado poco control, disminuyen mucho las probabilidades de que el atleta llegue siquiera a niveles ligeros de “*flow*”, y en tal caso, lo más probable es que se experimente algún tipo de ansiedad (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Se explica que la sensación de control también se basa en la firme creencia o convicción del atleta de que cuenta con las habilidades necesarias para cumplir con las metas que se ha planteado y lo llevan, en consecuencia, a eliminar la preocupación por la posibilidad de fracasar durante la ejecución (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Aunque se advierte que este control no debe buscarse directamente o de forma obsesiva, ya que “liberarse del deseo de tener el control puede resultar que produzca paradójicamente más control” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 179). Pero se advierte que tanto la sensación de control, como el “*flow*” mismo, pueden ser experiencias difíciles de mantener porque tan pronto como nos sentimos cómodos en un nivel de control, corremos el peligro interrumpir el “*flow*”, hasta que se alcance un nuevo punto de equilibrio, y así sucesivamente (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Para estar preparado para enfrentar las dificultades lo impiden, se ofrecen cinco “claves para equilibrar el control y la liberación” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 178): En primer lugar, se recomienda que el atleta encuentre “el nivel óptimo de control” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 179), y evite sensaciones incómodas como la preocupación o la ansiedad por los resultados que pueden dejarlo sin el control, pero también debe evitar un exceso de control y de confianza, redefiniendo constantemente las metas y los desafíos para ajustarlos al ritmo de avance mostrado por cada atleta en particular.

La segunda clave es aprender a “reconocer lo que es controlable” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 181), argumentando que en el ambiente deportivo hay factores que son controlables por el deportista, pero que también hay otros que se

escapan de su control, y que saber diferenciar entre lo que puede y lo que no puede controlar, le permitiría al atleta a estar y sentirse con una buena preparación para superar los desafíos a los que se enfrenta (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 181); se recomienda que el atleta se concentre en el control de su propia actuación, de sus propias respuestas, que al fin de cuentas es lo único que realmente está en sus manos controlar, sin pretender controlar factores externos que están fuera de su alcance como por ejemplo las decisiones o reacciones de los árbitros, los compañeros o los contrarios (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). En ese sentido se recomienda que cada atleta elabore una lista personal con los factores que pueden estar bajo su control, incluyendo factores a largo plazo como el seguimiento del programa de entrenamiento, dieta y descanso; y factores a corto plazo como podrían ser las metas de una competición particular, la visualización de la prueba o divertirse y pasárselo bien durante los entrenamientos y las competencias (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

La tercera clave o recomendación se denomina “monta el escenario” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 182), y se refiere a que el atleta debe considerar todos los aspectos relevantes de cada prueba en particular y debe prepararse para cubrir aquellos que pueda controlar, “prepararse al completo quiere decir que se ha cuidado aquello que es controlable” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 183). Algunos de los aspectos que deben incluirse, son “la preparación física, una dieta apropiada, la capacidad de reacción física, las habilidades mentales, factores técnicos, equipamiento, familiaridad con el campo, viajes” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 183). Esta tercer clave se relaciona y complementa con la quinta clave, denominada “elige tus respuestas ante la competición” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 185), donde se explica que los atletas deben reconocer que tienen la libertad de elegir cómo responder o actuar durante la práctica o ejecución deportiva, recomendando dejar a un lado las reacciones inadecuadas y concentrarse en los aspectos de la actuación que ellos pueden controlar. Se reconoce que aunque las situaciones deportivas regularmente no son controlables, las respuestas de los atletas si pueden serlo, y es dónde deben centrar su trabajo y entrenamiento (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Por eso, el atleta debe estar convencido de que puede controlar sus respuestas y que el principal responsable de sus propios pensamientos y acciones, es él mismo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

La cuarta clave es “reconocer la sensación de la energía óptima” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 183), y puntualiza que cada atleta debe aprender a reconocer el nivel de activación que le sea más óptimo para alcanzar un buen rendimiento, explicando que es a través de la atención a las condiciones corporales que los deportistas se dan cuenta de si sus “niveles energéticos” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p.183), son óptimos para afrontar la prueba o si necesita hacer algún ajuste para lograr alcanzarlos. También se afirma que un problema que se presenta frecuentemente en las competiciones es que los atletas tengan o sientan una “energía incontrolada” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p.184), que produce una sensación de nerviosismo o preocupación; y que tanto estar demasiado relajado como demasiado tenso o preocupado son señales de que el atleta presenta niveles de “energía no óptimo” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 184). Sin embargo, para conseguir controlar los mencionados niveles de energía, los atletas deben ser capaces de reconocer las sensaciones propias de “una zona óptima de energía” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 184), que le servirán como indicadores de que está bien preparado para la prueba o para poder cambiarlos a un nivel óptimo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Otro aspecto importante, que vale la pena señalar, es el referente a la posibilidad de que el control se pueda extender, también a la capacidad de provocar y mantener a voluntad, el estado de fluencia o algunas de sus dimensiones. Se supone entonces, que si el atleta aprende a discriminar y desarrollar las claves que llevan al “*flow*”, podría estar en condiciones de elaborar pensamientos y acciones que le faciliten el acceso y la permanencia en ella (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

#### **4.7.- Pérdida de conciencia del propio ser**

Esta séptima dimensión del “*flow*”, tiene su antecedente en el sexto de los “elementos del disfrute” denominado “la pérdida de autoconciencia” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 102). En ese contexto, se refiere al olvido que presentan las personas de sí mismas y a la falta de preocupación que tienen por su propia personalidad, cuando se involucran en actividades que les agrada; se explica que “es como no tener ego” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 103) ya que, en esas circunstancias, la noción de la propia personalidad se escapa de la conciencia de las personas. Además, ésta pérdida de la conciencia de la

personalidad, se recuerda como una sensación muy agradable (Csikszentmihalyi, 2003a).

En el contexto del deporte, se le ubica como el séptimo componente del “*flow*”. Se explica que cuando los atletas llegan al “*flow*”, desaparecen los pensamientos negativos, los agobios y la preocupación por lo que otras personas piensen, comenten o critiquen de sus acciones, logrando así una total concentración en su ejecución (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002); “La fluencia libera al individuo de la preocupación y de la duda sobre su propio ser” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 48). La idea es que el deportista se olvida de sí mismo de tal manera que sus acciones parecen ser tan naturales que se perciben casi como instintivas, “sin la influencia limitadora de la preocupación” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 99). También se reporta que los atletas aprecian mucho esta sensación por la libertad de movimientos y sensación de poder que les aporta (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Se explica que el olvidarse de sí mismo, es una de las claves para la concentración absoluta, aclarando que mientras la atención al ego o a la identidad social desaparece, la atención al cuerpo y sus movimientos se incrementa, incluyendo la postura, cambios en la actividad de los músculos, el ritmo de la respiración. Se presenta la paradoja de que a través de incrementar la atención en los procesos corporales, el ego o conciencia personal desaparece (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Otras claves para lograr una concentración absoluta y perder la noción de la conciencia personal son: en primer lugar, dejar de preocuparse por comparar la propia ejecución con la de los demás competidores; en segundo, controlar los factores ambientales como el clima, las instalaciones deportivas, las expectativas de familiares, amigos y entrenador. Además, también se recomienda concentrarse en el rendimiento, atender a las acciones, las técnicas y las estrategias de cada deporte en particular, y buscar disfrutar el trabajo duro evitando la sensación de esfuerzo. Otra clave que puede ayudar es intentar olvidarse del paso normal del tiempo, y sentir que transcurre a un ritmo diferente, ya sea más rápido o con más lentitud de lo que en realidad lo hace (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Entonces, por lo visto, se puede entender que la pérdida de conciencia del propio ser viene como consecuencia del profundo estado de concentración, relacionado también con la fusión acción-atención, y la retroalimentación sin ambigüedades a los que se

llega durante el rendimiento; es decir que esta dimensión no puede aparecer antes de las anteriores, o de forma aislada, ni fuera del contexto del rendimiento. Además, esta dimensión se diferencia de las anteriores, por tener una condición más de orden psicológico, que aunque depende del rendimiento, no tiene la misma relación en cuanto a su planeación, entrenamiento y los resultados obtenidos.

#### **4.8.- Transformación del tiempo**

Esta dimensión tiene su primer antecedente en la quinta de las características de la “experiencia óptima”, que se refiere precisamente a que durante las experiencias de este tipo, “el sentido del tiempo se distorsiona” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 115). El otro antecedente es el séptimo de los “elementos del disfrute”, denominado “La transformación del tiempo” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 107), y que describe los cambios en la percepción normal del tiempo que reportan algunas personas al involucrarse en una actividad de fluencia; el tiempo parece pasar a un ritmo diferente del ordinario, de tal manera que algunos instantes pueden parecer prolongarse inmensamente, o al contrario, el transcurrir de horas enteras puede percibirse como sólo unos pocos momentos. Así, aunque se acepta que estos cambios en la percepción subjetiva de la dimensión tiempo son una de las características de la concentración total, todavía no se tiene claro si estos cambios contribuyen por sí mismos a que la experiencia sea positiva o si se trata sólo de un epifenómeno derivado de la gran concentración en la actividad que se está realizando; por tal motivo, se llega a considerar que éste no es de los elementos más importantes del disfrute (Csikszentmihalyi, 2003a).

En el contexto del deporte, igualmente se tienen reportes que describen la sensación de que el transcurrir del tiempo se modifica durante la ejecución deportiva. De la misma manera, el cambio puede percibirse tanto como si el tiempo transcurriera más rápido o más lento, así, las horas transcurren como si fueran sólo minutos y los minutos como segundos; pero también puede pasar lo contrario, que los minutos parezcan alargarse, creando la sensación de que se tiene todo el tiempo del mundo para realizar las acciones. En ese sentido, se ha encontrado que entre los atletas, es más común la experiencia de reducción del tiempo, pero esto puede deberse a que en las pruebas o deportes de velocidad, que necesitan de reacciones rápidas, son de poca duración o

tienen finales explosivas, como por ejemplo los cien metros planos o las pruebas cortas de natación, es más probable que la sensación durante la experiencia de “*flow*” sea la de alargar el tiempo, permitiéndoles tener una mayor claridad de la situación global y responder de una manera óptima en cada momento de la breve pero intensa ejecución (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Por otro lado, las pruebas de resistencia que tienen una duración muy larga como el maratón o una prueba ciclista, donde la atención se tiene que mantener a lo largo de horas, pueden propiciar la percepción de que períodos largos de tiempo se experimenten como sólo unos instantes, permitiendo que el atleta mantenga el esfuerzo y la propia concentración durante el tiempo que dure la ejecución (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). También se reporta que algunos atletas pueden llegar a experimentar una mezcla de dilación y aceleramiento del tiempo, percibiendo esta dimensión más bien como una desorientación temporal (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Para intentar explicar la aparición de esta dimensión, se argumenta que al parecer, la experiencia de una transformación del tiempo puede ser otro de los resultados de una concentración total en el rendimiento, porque cuando el atleta está completamente concentrado, totalmente centrado en su propia ejecución, y se puede olvidar del paso del tiempo convencional; esta situación, puede llevarlo a alterar su interpretación del transcurso del tiempo, ya que es elaborada y consolidada después de terminar la ejecución del rendimiento, al estar recordando la experiencia (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Es decir, que sería hasta al momento de recordar la experiencia obtenida durante el rendimiento, cuando el atleta se daría cuenta que no recuerda claramente cómo transcurrió el tiempo durante ese lapso, que estaba tan concentrado en la acción que no registró el paso del tiempo de una manera normal y por lo tanto, ahora ese registro incompleto y vago, sólo le permite recordar de una forma distorsionada el paso del tiempo durante la ejecución; por lo tanto, sólo podrá decir que experimentó una alteración en la percepción del tiempo y que éste le pareció acortarse o alargarse, según el caso. Además, también se ha encontrado que la experiencia de la transformación del tiempo, puede ser muy agradable por sí misma. (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Por último, se reconoce que esta transformación de la percepción del tiempo es de las menos reportadas por lo atletas y que por lo tanto pudiera ser que esta dimensión del “*flow*”, no sea experimentada de una manera tan generalizada como las otras. También

se puede señalar que esta dimensión, es similar a la de pérdida de la conciencia del propio ser, tanto en su condición más de tipo psicológico, como en que son una especie de consecuencia agregada e inesperada de las otras dimensiones más relacionadas con la planificación, entrenamiento y los resultados que se esperan tener; en ese sentido, esta dimensión no se puede presentar antes, ni en forma aislada de las demás, o fuera del contexto del rendimiento.

#### **4.9.- Experiencia autotélica**

Uno de los antecedentes de esta dimensión es la sexta característica de la “experiencia óptima”, que consiste en la sensación de que la actividad que se está haciendo es “tan agradable que se realiza por sí misma” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 115). El otro antecedente es el concepto de donde se toma el nombre directamente, la “experiencia autotélica” (Csikszentmihalyi, 2003a, p. 109), que se relaciona con los “elementos del disfrute”; pero habrá que señalar que, la “experiencia autotélica”, más que otro elemento, vendría a ser la experiencia misma del disfrute, resultante de la integración o combinación de algunos o todos los elementos que la conforman (Csikszentmihalyi, 2003a). Se le identifica como una sensación muy positiva, placentera, de profundo disfrute, producto de la realización misma de la actividad, o sea que es recompensante en sí misma, que genera una fuerte motivación intrínseca y que por lo tanto, deja en segundo término el logro de resultados, incentivos externos, consecuencias o recompensas posteriores (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998). En el deporte, se supone que la experiencia autotélica es la resultante de los otros ocho componentes del “*flow*”, pero también se le ha identificado con la experiencia misma del “*flow*”, o al menos como su cualidad básica (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

La práctica de cualquier deporte puede tener un efecto muy positivo para la mayoría de la gente, porque es una actividad que en sí misma, favorece la aparición de las dimensiones del “*flow*”, y además favorece los sentimientos de diversión, júbilo, excitación positiva y disfrute, que a su vez son característicos de las experiencias autotélicas. De esta manera, el deporte es una actividad intrínsecamente gratificante, que tiene en sí mismo una gran capacidad de gustar y divertir, tanto a los que lo practican, como a los espectadores que los observan; también puede ser una fuente de mucha satisfacción debido a que proporciona condiciones y oportunidades para liberarse de la tensión, y abandonar las preocupaciones, al estar completamente ocupado y

concentrado en los aspectos relevantes del rendimiento deportivo. Incluso, el deporte “puede producir una sensación de satisfacción espiritual, de vivir en un nivel que es de algún modo más completo y armonioso que lo que estamos acostumbrados a experimentar en la vida diaria.” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 194). Pero de todos ellos, al parecer, “el disfrute es a menudo el aspecto mejor recordado y máspreciado de la experiencia” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 208).

En ese sentido, se considera que la inmensa mayoría de las personas que practican deporte, lo hacen primordialmente para divertirse y por el disfrute que les proporciona, sobre todo los niños, quienes parecen tener un sentido del juego y una facilidad natural para divertirse; sin embargo, también se señala que frecuentemente se pierde la diversión y el deporte puede llegar a convertirse en otra de las actividades formales, rutinarias que aportan poco disfrute intrínseco y que se realizan por obligación, sobre todo en los adultos y los atletas profesionales (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Esto podría deberse a que en ciertos niveles, la práctica del deporte ya no responde sólo al interés de la satisfacción personal de quién lo ejercita, debido a que en esos contextos el deporte está totalmente comercializado y extremadamente politizado; entonces, los deportistas, sobre todo los profesionales y federados, “forman parte de un sistema más amplio, donde hombres y mujeres con dinero y poder marcan las pautas a seguir” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 194). Además, el deporte profesional puede acabar con el gusto natural por practicarlo, ya que “cuando un deporte se convierte meramente en un medio para cobrar un cheque, las motivaciones intrínsecas caen en picado, y el potencial único del deportista para crear disfrute desaparece” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 199).

Por eso, en el deporte, la experiencia autotélica es muy valorada por los atletas, por lo que tanto sus efectos positivos como su recuerdo pueden permanecer durante mucho tiempo. Su carácter intrínsecamente gratificante tal vez explique porqué, los atletas encuentran al estado de “*flow*” algo tan atrayente, que una vez experimentado, buscan con mucho empeño la forma de sentirlo nuevamente; es como un polo magnético que ejerce una influencia que los atrae hacia él con mucha fuerza (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Esta fuerte valoración y atracción puede deberse a que las sensaciones que genera el estado de “*flow*” “pueden ser nuestras experiencias máspreciadas” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 208). Además, otro de los



componentes de la experiencia autotélica, que la vuelve muy preciada para los atletas y hace que intenten experimentarla una y otra vez, es la sensación de estar rindiendo de la mejor forma posible, según las posibilidades de cada uno; de tal manera que el estado de “*flow*” les permite desarrollar sus habilidades y competencias, y poder vislumbrar ejecuciones óptimas en su rendimiento deportivo (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Pero el deporte también es una actividad dura que requiere de mucha disciplina y esfuerzo por parte de los atletas, y hay factores como el cansancio, el dolor, la frustración, entre otros, que pueden dificultar en muchos momentos, disfrutar completamente de su práctica. Por eso, se ha visto que la recomendación simple y directa que muchas veces se hace a los atletas, de que se diviertan o que procuren divertirse con su rendimiento, regularmente no es suficiente para que alcancen o recuperen la experiencia autotélica, y entonces se han encontrado algunas “claves para el disfrute” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 202), que facilitarían al atleta lograr ese objetivo, aunque se debe aclarar que para lograrlo, lo primero es querer o estar dispuesto a disfrutar realmente, ya que no es posible forzar a nadie a divertirse, ni siquiera a uno mismo, y que “el disfrute empieza cuando apartamos todos los obstáculos, y nos perdemos en la actividad” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 202). Se necesita que el atleta sienta una genuina predisposición para poner su mayor esfuerzo y concentración durante el rendimiento, teniendo al mismo tiempo preparada “la mente para que esa diversión aparezca más fácilmente” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 202); además de tratar de mantener el buen humor tanto en los entrenamientos como en las competiciones y prepararse para tomar positivamente los resultados negativos que pudieran presentarse, recordando siempre que “el deporte está pensado para ser divertido” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 202).

En caso de que al atleta sienta que las condiciones del entrenamiento o la competición son muy adversos y no sea capaz de volver a disfrutar de una experiencia autotélica durante el rendimiento, le sería conveniente que tratara de recordar aquellos aspectos de la ejecución que regularmente le proporcionan más disfrute, como pueden ser por ejemplo, la sensación de velocidad y fuerza corporal, la capacidad de mover el cuerpo haciendo maniobras difíciles, la coordinación de manos y pies, etc., habilidades cuyo dominio resultan divertidos y gratificantes para los atletas (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Se ha encontrado que el aprender a dominar las habilidades tanto físicas,

psicológicas o técnicas de cualquier deporte, así como incrementar el nivel de desafío para desarrollar las habilidades, proporcionan una gran satisfacción y un profundo placer (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). Otra recomendación para favorecer la aparición de una experiencia autotélica es la de desarrollar la capacidad de convertir la competición en un juego, concentrarse más en la tarea que en el resultado y admitir que el deporte se puede disfrutar aunque no se gane o se haga una ejecución perfecta (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). La última recomendación es revisar la relación entre los desafíos que se plantean y las habilidades con que se cuenta, ya que cuando hay un desequilibrio entre estos dos factores, el atleta no podrá llegar a tener una experiencia autotélica, y tenderá más a tener experiencias negativas y frustrantes (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Esta dimensión del “*flow*”, tiene una característica que la diferencia de las demás, y es que se puede presentar en conjunción con cualquiera de ellas, de tal manera que un atleta o deportista puede disfrutar desde simplemente elegir el siguiente reto o desafío deportivo, así como también de sentir que tiene las habilidades suficientes para enfrentarlos e intentar superarlos con éxito; también puede disfrutar el tener metas claras, al sentir una retroalimentación clara de lo que está haciendo, al lograr una profunda concentración y control del rendimiento, así como durante la fusión de la acción con la atención, la transformación del tiempo y la pérdida de la auto-conciencia. Aunque se puede suponer que la intensidad de tal manera que entre más dimensiones involucradas en un episodio de “*flow*”, más profundo será el nivel del estado de “*flow*” alcanzado; probablemente la cualidad de la experiencia autotélica también varíe dependiendo de la cantidad y la combinación específica de las dimensiones involucradas, pero estas son cuestiones que para aclararse necesitan ser investigadas.

#### **4.10.- Análisis de la Dimensiones del “*Flow*”**

Una de las primeras impresiones que se tienen al revisar este tema, es que al término “dimensiones” (Jackson y Marsh, 1996; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002; Csikszentmihalyi, 2003a), que se utiliza para describir las propiedades del estado de “*flow*”, también se les refiere y considera como “prerrequisitos”, o “características” (Hill, 2001), “componentes” (Hill, 2001; Jackson y

Csikszentmihalyi, 2002) y “cualidades” (Jackson, 2000) del “*flow*”. Aunque parezca una cuestión secundaria, tal vez valga la pena aclarar este punto ya que las diferentes connotaciones que tienen estos términos puede causar un poco de confusión. Se necesitaría hacer un análisis semántico de cada término y ver cuál es el que se ajusta más para describir la cualidad de sus propiedades. Además, en términos o para fines de investigación, estas dimensiones también podrían ser consideradas como variables independientes o dependientes, según los objetivos particulares de alguna investigación concreta.

Otro aspecto que no está muy claro y se necesita revisar es el correspondiente a la dinámica de interacciones que se puede establecer entre las dimensiones del “*flow*”. Respecto a este punto, se menciona que las dimensiones pueden experimentarse juntas o que unas pueden facilitar la aparición de otras, por ejemplo junto a la dimensión “fusión acción-atención” se podrían experimentar otras dimensiones del “*flow*” como la “pérdida de la conciencia del propio ser”, o la “transformación del tiempo”, pero también se podría experimentar al mismo tiempo un “feedback sin ambigüedades”, mantener la “concentración en la tarea”, tener una “sensación de control” y sentir todo esto como una “experiencia autotélica”. Pero quedan muchas preguntas que no han sido completamente aclaradas, por ejemplo, ¿existen relaciones entre las dimensiones del “*flow*”?, y si existen, ¿cómo se establecen y organizan?, ¿qué efectos tiene cada dimensión sobre las demás?, ¿todas las dimensiones tienen el mismo nivel de influencia sobre las demás?, o ¿habrá algunas dimensiones que tengan mayor influencia sobre las otras?, ¿tienen el mismo efecto todas las dimensiones sobre la ocurrencia del estado de “*flow*”? o ¿algunas dimensiones tendrán mayor grado o poder de influencia?, ¿se pueden presentar en forma aislada?, o ¿cuántas y cuáles dimensiones son suficientes para la ocurrencia de un episodio de “*flow*”?, ¿pueden presentarse en cualquier orden y combinación?, ¿cuáles dimensiones se presentan primero durante los episodios de “*flow*”? y ¿cuáles necesitan de la presencia de otras para poder aparecer?, ¿de qué depende la duración de los episodios de “*flow*”?, y muchas más derivadas de éstas, que necesitan ser investigadas.

Por otro lado, también destaca que a todas las dimensiones se les considere como si pertenecieran a la misma categoría o clase de evento psicológico, ya que no se hace diferencia entre ninguna de ellas. Sin embargo, hay dudas razonables sobre la

equivalencia de los eventos psicológicos que forman parte de esta fenómeno ya que de acuerdo con Roca (2006a), se puede identificar al fenómeno general de “*flow*” como un *estado* de funcionamiento óptimo; pero en el caso de los eventos psicológicos a los que se refiere cada una de las dimensiones, se puede suponer que no todos son de la misma categoría, ya que no se refieren a la misma clase de experiencia. Por ejemplo, no es la misma experiencia el sentir un “equilibrio habilidades/retos”, con la de la quinta dimensión que es “concentración en la tarea”; y es muy posible también tengan diferencias con la experiencia de la séptima dimensión, “pérdida de conciencia de conciencia del propio ser”. Estas tres dimensiones se refieren a eventos psicológicos diferentes, conformados por distintas acciones y experiencias, no es lo mismo lo que se hace y se siente al elegir un desafío adecuadamente y motivarse a entrenar duro para superarlo, a lo que se hace y se siente cuando se logra llegar a un estado de total concentración y abstracción en el rendimiento, o a lo que se hace y se siente cuando se pierde la conciencia de sí mismo. El primero podría considerarse un *proceso* en el que se van adquiriendo y desarrollando las habilidades, pero que al mismo tiempo genera y sostiene un estado de motivación que se convierte en una *disposición o capacidad* para actuar. El segundo, la atención, puede considerarse como un *estado*, o un *periodo* motor o psicomotor. Por su parte el tercero, la pérdida de conciencia de sí mismo, podría considerarse un estado o periodo, pero intelectual. Así que hace falta aclarar qué categoría le corresponde, a cada una de las dimensiones del “*flow*” o, en todo caso, notar que este concepto se sostiene en distintas categorías psicológicas las cuales, a su vez, pueden ser enfatizadas desde distintas perspectivas o modelos teóricos psicológicos.

De forma más particular, podría haber confusión para diferenciar entre las dimensiones “fusión acción-atención” y “concentración en la tarea encomendada”, ya que las dos se refieren al manejo de la atención y la concentración, incluso se utiliza la misma analogía o metáfora de comparar ambas con un “lente angular” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002); y también, las dos dimensiones hacen referencia y le dan importancia de enfocar la atención en aspectos corporales como la respiración y la propiocepción (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002); sin embargo, la diferencia que se puede notar es que la dimensión de fusión acción-atención, aunque también involucra a la concentración, enfatiza más el aspecto de la experiencia, de sentir una unidad de la atención con la intención de lo que se quiere hacer, con la acción del rendimiento, junto con sensación

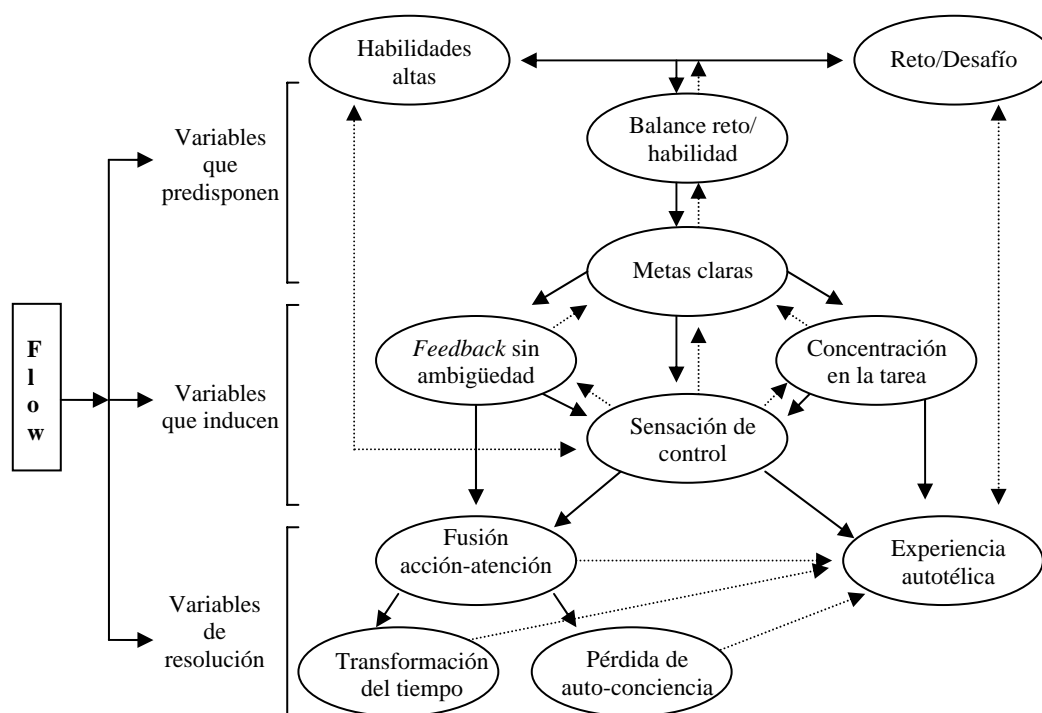
de no sentir esfuerzo extra o dolor, aunque la prueba haya sido extenuante o bastante exigente. Por otro lado, también es posible que cada dimensión tenga un efecto diferente sobre el grado o la cualidad de la experiencia autotélica.

Por último, cabe recordar el modelo teórico del “*flow*”, presentado en las figuras 3.5, es una propuesta elaborada por Hill (2001), en el que se intentan representar las dimensiones del “*flow*”, el efecto o participación que tiene cada una para favorecer la presencia de los episodios, y las relaciones que se establecen entre ellas, según su propio análisis e interpretación de las dimensiones propuestas por Jackson y Csikszentmihalyi, (2002). La figura identifica y representa en forma diferenciada cada una de las nueve características del “*flow*”, además, trata de indicar una interacción y una acción sinérgica entre ellas, que afectaría la profundidad del estado de “*flow*” alcanzado, aunque como aclara Hill (2002), aún se desconoce la “naturaleza” exacta de estas interacciones. La figura 3.5 también representa que las nueve características tienen la misma equivalencia y jerarquía en cuanto a su relación con el “*flow*”. Por lo tanto, aunque el modelo sirve para esquematizar las características de estado de “*flow*” en el deporte, tiene muchas limitaciones para indicar y explicar las interacciones entre ellas, aún a nivel meramente teórico o meramente especulativo. Sin embargo, el desarrollo de un adecuado modelo teórico que incluya las interacciones entre las variables del “*flow*” en el deporte, puede ser importante para orientar, organizar y desarrollar el conocimiento sobre este fenómeno. A continuación, se presenta un diagrama de flujo en el que se intenta mostrar al “*flow*” como un proceso, y las posibles relaciones que se establecen entre sus dimensiones durante el rendimiento.

#### **4.11.- Propuesta de un Modelo Hipotético de Posibles Relaciones entre las Dimensiones de “*Flow*”**

Después de la revisión hecha a las dimensiones de “*flow*” propuestas por Jackson y Csikszentmihalyi (2002), se pueden encontrar elementos que permiten suponer que el estado de “*flow*” puede concebirse como el resultado de un proceso en el que sus dimensiones corresponden a los diferentes pasos o prerrequisitos que favorecen la probabilidad de que se presenten episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo. También se puede suponer que estas dimensiones tienen un orden, una jerarquía, y un efecto sinérgico que puede ser importante para llevar la experiencia a niveles más

profundos de *“flow”*. En la Figura 4.2 se presenta una propuesta alternativa de un diagrama sobre las posibles relaciones entre las dimensiones de *“flow”*, que intenta resumir una concepción del fenómeno de *“flow”* en términos de este proceso, y en el que las dimensiones del *“flow”* son entendidas como variables que predisponen al *“flow”*, variables que inducen al *“flow”* y variables de resolución del estado, donde las primeras y segundas son mayormente de tipo independiente y las últimas de tipo dependiente.



**Figura 4.2.- Modelo Hipotético de posibles relaciones entre las dimensiones de *“Flow”***

Aclarando que la distinción y separación de las dimensiones, se hace sólo con fines de estudio y con carácter provisional, para empezar a entender o explicar el fenómeno, pero no para conceptualizarlo como tal, ya que se reconoce que todas las variables del *“flow”* forman parte de una experiencia integrada (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002), de un estado de conciencia, que se le podría denominar *“conciencia acrecentada”*, desde donde se percibe y se actúa sobre la realidad de una manera diferente a la ordinaria. A continuación se explican los componentes de la Figura 4.2.

Las variables que predisponen al *“flow”*, serían en primer lugar, que el atleta sienta realmente una correspondencia entre el alto nivel de sus habilidades y el reto que representa la competición (equilibrio reto-habilidad), y en segundo lugar el fijarse unas

metas claras a cumplir o realizar durante la misma. Debido a que el atleta trabaja en estas tareas antes de la competición, por sí solas sólo son una especie de prerequisites que facilitarán la aparición de las otras características del “*flow*” durante la competición; sin embargo, el hecho de fijarse un reto interesante, puede ser ya agradable y empezar a darle a la experiencia cierto grado de autotélica, que se incrementará o no, dependiendo de la aparición de las otras características del “*flow*” antes y durante la competición. Es decir, una vez que se empieza cumpliendo con las condiciones de equilibrar el desafío con las habilidades, y de establecerse unas metas claras y realistas a cumplir tanto en los entrenamientos como en la competición, la actividad se enmarcará dentro de estas dos condiciones, y al entrar en acción el atleta, manteniendo la concentración, el esfuerzo y el control del movimiento, aumentará las probabilidades de experimentar niveles cada vez más profundos y significativos de el estado de “*flow*” durante el rendimiento. En caso de que no se cumplan las otras variables del “*flow*” durante la competición, entonces no se estará en condiciones de experimentarlo de una manera completa o profunda y tal vez la experiencia deje de ser autotélica.

Las variables que inducen, o abren la puerta al estado de “*flow*” serían la concentración en la tarea, la retroalimentación sin ambigüedades y el sentido de control sobre lo que se está haciendo, que tendrían como apoyo las metas claramente entendidas y entrenadas. Estas variables estarían interrelacionadas muy estrechamente, mostrando una influencia mutua e interdependencia muy fuertes entre ellos. La aparición de estas características incidiría sobre el nivel y profundidad de la experiencia autotélica y la de “*flow*” en general, de tal manera que a mayores niveles de concentración en la tarea y control sobre lo que se está haciendo, mayor será la experiencia autotélica y el “*flow*” más profundo. Cuando estas cuatro variables se cumplen eficientemente y se mantienen durante el rendimiento, entonces, podrían empezar a aparecer las tres características restantes del “*flow*”: la “fusión acción-atención”, que influye y se retroalimenta con la “pérdida de conciencia del propio ser” y la “transformación del tiempo, que también tienen una “estrecha conexión” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p.48). La aparición e interacción de estas interesantes y poco conocidas variables, declaran, resuelven o desencadenan los estados más profundos de “*flow*”, y aumentan la intensidad de la experiencia autotélica; su presencia es un indicio de que la vivencia que se esta

teniendo, “se ha transformado más allá de nuestra experiencia habitual del día a día” (Jackson y Csikszentmihalyi, 2002, p. 105).

Además del proceso descrito, en el diagrama de la Figura 4.2, se pueden identificar dos “núcleos” de interacción, uno formado por “metas claras”, “concentración en la tarea”, “retroalimentación sin ambigüedades” y “sensación de control”; el otro por “fusión acción-atención”, “pérdida de la auto-conciencia” y “transformación del tiempo”. Es interesante notar que el primero está formado por las variables que podrían estar más directamente relacionados con el rendimiento mismo, mientras que el otro se relacionaría más con los cambios de conciencia poco comunes y que caracterizan este estado. Es posible que el funcionamiento óptimo del primer “núcleo”, sea el que relacione al *“flow”* con el rendimiento cumbre; y el segundo con algunas características de la experiencia cumbre, y entonces, el modelo proporcionaría un marco que podría ser muy útil para lograr acrecentar el rendimiento cumbre y alcanzar las experiencias cumbre en el deporte. Otro aspecto que se desprende del diagrama es que el funcionamiento o activación del segundo “núcleo” vendría posteriormente o dependería de que el primero haya alcanzado un nivel óptimo, por lo que se podría esperar que las variables del segundo núcleo no pudieran activarse antes, en ausencia, o ante un mal funcionamiento del primero.

Otro tema que el diagrama intenta mostrar es la influencia que tendrían estos dos núcleos sobre la experiencia autotélica, que por su relación con casi todas las demás variables, y la importancia que tiene en la experiencia de *“flow”*, podría considerarse un tercer “núcleo” de relación entre las variables, pero una especie de “núcleo resultante”; aclarando que las relaciones entre ellas pudieran ser en ambas direcciones y más complejas que como se muestran en el modelo. Además, el diagrama indica la intensidad de la influencia o relación, siendo las más fuertes las provenientes de las variables “sensación de control” y concentración en la tarea” del “núcleo del rendimiento”; la intensidad de la experiencia autotélica se determinaría por la integración de la influencia proveniente de las demás variables, de tal manera que entre más se activen, la intensidad de la experiencia autotélica aumentaría, y viceversa. En este sentido, y si el diagrama fuera correcto, entonces, el primer “núcleo” sería la base y sostén de la actividad e intensidad de los otros dos.



En el modelo también se puede apreciar una relación entre los desafíos y la experiencia autotélica, y entre las habilidades y el control sobre lo que se está haciendo. Estas relaciones indican que el fijarse retos altos puede iniciar la experiencia autotélica y que una vez que se van sumando las demás variantes y la respuesta aumenta, esta puede afectar el nivel de los retos próximos; mientras que la relación entre el control y las habilidades es que por un lado, el saber que se cuenta con las habilidades necesarias, se puede reforzar el control sobre las acciones que se están haciendo, pero a su vez, el hacerlas produce el efecto de reforzar el sentimiento de contar con habilidades suficientes para afrontar nuevos retos; estas interacciones se relacionan con el desarrollo de la auto-eficacia. Por último, habrá que señalar que indudablemente este modelo no se puede considerar ni completo ni terminado, que no resuelve ni intenta resolver todos los aspectos que el fenómeno de “*flow*” puede incluir; el modelo es sólo una propuesta que está apenas en su fase de elaboración y se necesitaría desarrollar una línea de investigación para obtener los datos suficientes que permitan aplicar un análisis de ecuaciones estructurales para comprobar el grado de ajuste que puede presentar éstos, con el modelo propuesto.



## 5.- INVESTIGACIÓN DE FLOW EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

En cuanto a la investigación del *“flow”* en el deporte, se debe admitir que el estudio científico de este fenómeno es difícil de implementar, a pesar del interés que puedan provocar estas experiencias (Gordin y Reardon, 1995). De entrada, la orientación pragmática predominante de la psicología del deporte, puede provocar un prejuicio en los psicólogos del deporte y por lo tanto, el tema puede ser considerado como poco “serio”, irrelevante o impropio para la psicología por las connotaciones esotéricas, metafísicas, inclusive místicas o religiosas, que se le han atribuido o con los que se le ha relacionado (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998, Csikszentmihalyi, 2003a; 2003, b). Por otro lado, al ser un concepto novedoso y poco estudiado, existe una literatura limitada que, aunque va en aumento, muestra que, desde la definición, el marco teórico o conceptual, hasta la metodología y técnicas de investigación para el estudio de este fenómeno, aún están en sus inicios. De hecho, la investigación sistemática de este fenómeno ha sido recibida con vacilación y dudas, debido muy probablemente, tanto a la incertidumbre y dificultad que se tiene al tratar de definir en términos empíricos el constructo de *“flow”*, así como por las dificultades que presenta la medición de este “estado experiencial” (Jackson y Eklund, 2002, p. 133), además de las dificultades inherentes a la aplicación de métodos empíricos al estudio de la experiencia humana (Jackson y Marsh, 1996).

Esto explicaría en parte, porqué aunque existían muchas descripciones anecdóticas desde hace décadas (Garfield y Bennett, 1987; Scanlan, Stein y Ravizza, 1989; Gordin y Reardon, 1995), el estudio sistemático de las experiencias de *“flow”* en el deporte se inició hace apenas poco más de diez años y su desarrollo se debe principalmente a los trabajos de Susan Jackson, Dan Gould, Jay Kimiecik, Herb Marsh, Ken Ravizza, Tara Scanlan, entre otros (Jackson, 1992; Jackson y Roberts, 1992; Jackson, 1995; Scanlan y Simons, 1995; Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995; Jackson, 1996; Jackson y Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Tenenbaum, Fogarty y Jackson, 1999; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001; Jackson y Eklund, 2002; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002). El trabajo de este grupo de investigadores es pionero en esta nueva área y han empezado a construir las bases para el estudio científico del fenómeno de *“flow”* en el deporte, desarrollando una línea de

investigación que está intentando examinar empíricamente este constructo en el contexto deportivo.

Su línea de trabajo, se fundamenta principalmente en los planteamientos teóricos y metodológicos de M. Csikszentmihalyi (2003a), y Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi (1998), adaptándolos al estudio de “*flow*” dentro del deporte. Siguiendo los lineamientos del Modelo Humanista en la Psicología, se caracteriza por el empleo de métodos cualitativos, pero sin renunciar a los métodos cuantitativos, al contrario, apostando más por una adecuada complementación, que por la mutua exclusión entre ambos (Jackson y Roberts, 1992; Jackson y Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998). Poco a poco, y a medida que la investigación sobre este tema avanza, parece ser que el interés tanto de psicólogos del deporte y entrenadores en el estudio de las experiencias de “*flow*” ha ido creciendo, en la medida que “la psicología del deporte y el ejercicio han empezado a reconocer la importancia del lado positivo de las experiencias de la actividad deportiva” (Jackson y Eklund, 2002, p. 133). Así que, aunque la investigación de este fenómeno en el deporte, apenas esta en sus inicios y es mucho lo que falta por averiguar y aclarar, el trabajo de este grupo, ha hecho avances en algunos temas o líneas de investigación que se presentan a continuación.

### **5.1.- Líneas o tópicos de investigación**

Aclarando que las líneas de investigación que se presentan, no son líneas que se manejen de forma explícita, ni se hayan estudiado en forma aislada o separada, sino que las investigaciones realizadas en este campo, se han planteado objetivos e hipótesis que abarcan distintos tópicos que han sido estudiadas y analizadas en forma conjunta dentro de los mismos trabajos de investigación. Sin embargo, haciendo una revisión de la literatura más relevante, se pueden identificar al menos tres tópicos a los que se ha orientado la investigación del “*flow*” en el deporte:

- a) las relaciones del “*flow*” con el rendimiento
- b) la evaluación del “*flow*”
- c) los correlatos psicológicos del “*flow*”

Se puede decir que desde los primeros estudios del “*flow*”, se han investigado conjuntamente, en forma sucesiva y alternada, las relaciones que tiene este estado con la calidad del rendimiento deportivo, el diseño y validación de instrumentos confiables para medir el “*flow*” en el deporte, las variables psicológicas que pueden inducir o predecir la aparición de los episodios de “*flow*” en el rendimiento deportivo, y el grado de control percibido sobre la experiencia de “*flow*”. El tema de la evaluación ha dado como resultado dos escalas para medir tanto el estado de “*flow*” alcanzado durante un entrenamiento o competición particular, así como la predisposición general a presentarlo; en cuanto a su relación con la calidad del rendimiento, se han encontrado relaciones positivas con el rendimiento cumbre. El estudio de los correlatos psicológicos y ambientales del “*flow*”, ha ido incorporando la evaluación de cada vez más variables psicológicas que por razones teóricas o bases empíricas pudieran tener una relación positiva o negativa con el “*flow*” durante el rendimiento deportivo, como son, por ejemplo: la motivación intrínseca, la orientación a la tarea, la percepción de habilidad o auto-eficacia, y la ansiedad, entre otras. Estas líneas o tópicos de investigación se presentan a continuación, incluyendo la descripción de algunos estudios, principalmente la metodología empleada y los resultados obtenidos.

### **5.1.1.- Relaciones con el Rendimiento Deportivo**

Uno de los primeros estudios sobre estos tópicos fue el realizado por Jackson y Roberts (1992), donde examinaron las relaciones entre la cualidad del rendimiento deportivo, la percepción de “*flow*”, la orientación a la meta, la percepción de la habilidad deportiva o auto-eficacia. En esta sección se presentará en forma general tanto las características de los participantes y la metodología empleada en el estudio, pero en cuanto a los resultados, solamente se presentarán los relacionados con la calidad del rendimiento. Los datos sobre los factores que facilitan, interrumpen o impiden el “*flow*”, así como las relaciones entre el “*flow*” y las variables psicológicas, se presentarán en las secciones 5.1.3.1 y 5.1.3.3 respectivamente.

En el estudio participaron 200 atletas colegiales (110 hombres, 90 mujeres) de entre 17 y 25 años, y representantes de disciplinas como gimnasia (n=34), natación (n=40), golf (n=21), atletas de pista (n=19), corredores de distancia y campo traviesa (n=32), atletas

de campo (n=25), tenis (n=20) y clavados (n=9), a los que se les pidió que respondieran un cuestionario que evaluaba, la experiencia de “*flow*”, la orientación a la meta, y la habilidad percibida, durante los mejores y los peores rendimientos competitivos. Debido a que cuando se hizo este estudio no había escalas para evaluar la orientación a la meta o la percepción del “*flow*” dentro del deporte, se diseñaron sendos instrumentos para evaluar estas variables en esta investigación. De esta manera, la escala utilizada para medir el “*flow*”, sería un antecedente de las escalas de “*flow*” desarrolladas posteriormente y que se describirán más adelante.

Los cuestionarios y escalas fueron administrados antes o después del entrenamiento, mediante previo acuerdo. La escala de “*flow*” se respondió tres veces, primero como una medida general de la frecuencia de “*flow*” en la competición, y luego como indicador de qué tan verdadera o falsa se consideraba cada característica de “*flow*” en los mejores y peores rendimientos. Para examinar las relaciones entre “*flow*” y rendimiento cumbre se compararon los puntajes de “*flow*” de los mejores rendimientos con los puntajes de “*flow*” en general, y puntajes de “*flow*” durante los peores rendimientos con una combinación de análisis cuantitativos y cualitativos. Se utilizaron estadísticas descriptivas e inferenciales para analizar los datos cuantitativos y se hizo un análisis cualitativo de las respuestas a las preguntas abiertas sobre los mejores y peores rendimientos.

Por las semejanzas que hay entre el estado psicológico experimentado durante el rendimiento cumbre, es decir, atención enfocada, sentimientos de control y confianza extrema, y las características de “*flow*”, una de las hipótesis fue que los atletas están en estado de “*flow*” durante el rendimiento cumbre. En contraste, la otra hipótesis fue que los atletas están orientados principalmente a los resultados de la competencia durante sus peores rendimientos, por lo que no habrá “*flow*” o será menos intenso que durante los mejores rendimientos. Los resultados confirmaron estas hipótesis ya que al comparar los dos tipos de rendimiento, se encontró que el “*flow*” es experimentado en un mayor grado en los mejores rendimientos de los atletas comparados con los rendimientos promedio y los peores rendimientos, lo que indica que existe una importante asociación entre el “*flow*” y el rendimiento cumbre. Además, los análisis de contenido de las descripciones de los atletas mostraron que de los 200 atletas, 114 mencionaron al menos un factor de “*flow*” en la descripción de su mejor rendimiento.

En cuanto al tipo de orientación a la meta durante los mejores y peores rendimientos, se encontró que el 66% de los atletas reportaron pensamientos relacionados con una orientación hacia el proceso durante sus mejores rendimientos, en contraste, casi 88% de los atletas reportaron un enfoque en los resultados durante sus peores rendimientos, con lo que se considera que un enfoque en los resultados pudo haber evitado que los atletas rindieran bien.

### **5.1.2.- Evaluación de flow**

Desde los primeros estudios de *“flow”*, se ha planteado explícitamente, la importancia fundamental que tiene el contar con instrumentos y procedimientos válidos y confiables para evaluar el *“flow”*, y que permitan empezar a entender mejor este estado y compararlo o relacionarlo con otros constructos psicológicos (Jackson y Roberts, 1992). Las primeras evaluaciones del *“flow”* en el deporte se hicieron principalmente haciendo adaptaciones del “Método de Muestreo de la Experiencia” (Csikszentmihalyi, 2003a; Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995), sin embargo, la aplicación de este método en este contexto, presenta muchos problemas prácticos inherentes a la complejidad del fenómeno y las circunstancias en las que aparece. El *“flow”* sucede mientras el atleta está ejecutando, y es obvio que no se puede detener a contestar un cuestionario o preguntas que le distraigan de su ejecución. Por lo tanto, los reportes que se pueden obtener tendrán que basarse en los recuerdos que tengan los atletas de su experiencia durante la ejecución, y habrá muchos factores psicológicos que pueden modificarlos o matizarlos, como por ejemplo los resultados obtenidos y las reacciones de los espectadores, entrenador, familiares, compañeros o contrarios.

Jackson y Roberts (1992) señalan que cuando se trata de entender fenómenos subjetivos como la experiencia de *“flow”*, los métodos cualitativos son una fuente valiosa de información, y que tienen el potencial de revelar más datos acerca de las experiencias subjetivas que los instrumentos estandarizados. Sin embargo, están de acuerdo con Csikszentmihalyi (2003a) en reconocer que debido a la riqueza y complejidad de la experiencia de *“flow”*, se necesitan medidas que sean inclusivas en lugar de exclusivas, que abarquen las distintas dimensiones, y que además, permitan o faciliten su comprobación a través de la investigación. De esta manera, el objetivo de contar con un instrumento de medida que evalúe *“flow”* como un constructo multidimensional, y que

pueda ser usado fácilmente en los ambientes deportivos y del ejercicio ha sido prioritario en este campo, ya que el desarrollo de una escala psicométricamente válida abriría las posibilidades de investigaciones cuantitativas, incluyendo evaluaciones del estado de “*flow*” y su comparación con otros estados psicológicos. Entonces, se tiene claro que para entender cabalmente el “*flow*” en el deporte, se requiere de estudios tanto cualitativos como cuantitativos que contribuyan a lograr una evaluación válida, confiable y más completa de este fenómeno (Jackson y Marsh, 1996).

La investigación hecha a través de entrevistas con atletas, ha permitido hacer una descripción general de la experiencia de “*flow*”, así como de las circunstancias que la favorecen o determinan; sin embargo, también se requiere hacer estudios cuantitativos del “*flow*”, por lo que se necesita contar con instrumentos psicométricos válidos que permitan fundamentarlos (Jackson y Marsh, 1996). Con esa finalidad, la doctora Susan A. Jackson (Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Eklud, 2002) y sus asociados, primero en los departamentos de Estudios del Movimiento Humano y de Psicología de la University of Queensland, Brisbane, y posteriormente en la Queensland University of Technology, ambas en Australia, han desarrollado dos escalas, para evaluar este fenómeno.

#### **5.1.2.1.- Escalas del Estado de “*Flow*”: ““*Flow*” State Scale” (FSS) y ““*Flow*” State Scale-2” (FSS-2)**

La primera escala que se elaboró fue la “*Flow State Scale*” (FSS) -Escala del Estado de “*Flow*”- (Jackson y Marsh, 1996). Su construcción se basó en las nueve “dimensiones del “*flow*”” (Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002) ya revisadas. Cada dimensión es evaluada por cuatro reactivos, lo que hacen un total de 36, distribuidos como se presenta en la Tabla 5.1. La redacción de los reactivos se basó en la investigación previa que se había hecho de este fenómeno tanto en el campo del deporte como en el de otras áreas, en los análisis cualitativos de entrevistas con atletas de alto rendimiento, así como en los análisis cuantitativos que las valida (Jackson y Marsh, 1996). La escala se administró a 394 atletas, y se encontró que la consistencia interna en las nueve subescalas fue aceptable ( $\alpha M=.83$ ), y un análisis confirmatorio de factores respaldó las nueve escalas; además, los datos apoyan al modelo jerárquico



en la que un factor global o de alto orden del “*flow*” explica las correlaciones entre los nueve factores (Jackson y Marsh, 1996).

Jackson (1996) realizó otro estudio con 28 atletas de elite de siete diferentes deportes, a los que entrevistó sobre sus percepciones del estado de “*flow*” durante el rendimiento deportivo, y encontró que había una correspondencia entre las descripciones de los atletas y las dimensiones del “*flow*” descritas por Csikszentmihalyi (2003a), algunas de las cuáles recibieron mayor apoyo que otras a través de un análisis cualitativo de las descripciones hechas por los atletas. Las dimensiones de “*flow*” más representadas fueron las de la “experiencia autotélica”, “concentración total en la tarea”, “fusión acción-atención y la de “sensación del control” (Jackson, 1996).

**Tabla 5.1.- Relación de reactivos correspondientes a cada una de las características del flow**

	Dimensión	Reactivos
1.-	Equilibrio desafío-habilidad.	1, 10, 19, 28
2.-	Fusión acción-atención.	2, 11, 20, 29
3.-	Metas claras.	3, 12, 21, 30
4.-	<i>Feedback</i> sin ambigüedades.	4, 13, 22, 31
5.-	Concentración en la tarea encomendada.	5, 14, 23, 32
6.-	Sensación de control.	6, 15, 24, 33
7.-	Pérdida de conciencia del propio ser.	7, 16, 25, 34
8.-	Transformación del tiempo.	8, 17, 26, 35
9.-	Experiencia autotélica.	9, 18, 27, 36

Posteriormente, Tenenbaum, Fogarty y Jackson (1999), en un estudio realizado con 394 atletas de elite jóvenes y 398 atletas mayores, confirmaron la consistencia interna de las subescalas y encontraron evidencia de los nueve factores de primer orden y un factor de segundo orden originalmente reportados (Jackson y Marsh, 1996). Se ha encontrado también que las dimensiones del “*flow*” pueden ser conceptualizadas como un continuo con la “experiencia autotélica”, siendo experimentada con mayor frecuencia que otras dimensiones que se presentarían más en niveles muy profundos del “*flow*” como por ejemplo, la “transformación del tiempo”; por otro lado, también se confirmó la validez de constructo y generalización de la escala (Tenenbaum, Fogarty y Jackson, 1999). Además, Vlachopoulos, Karageorghis y Terry (2000), reportan un estudio en el que administraron la escala FSS a 1231 participantes de una clase de danza aeróbica, y los

resultados mostraron poco apoyo al modelo de nueve factores, aunque todas las subescalas de la FSS mostraron una consistencia interna aceptable ( $\alpha > 0.70$ ), exceptuando la dimensión <<transformación del tiempo>> ( $\alpha = 0.65$ ).

Después de utilizar las escalas en algunos estudios (Jackson, , Kimiecik, Ford y Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh, y Smethurst, (2001), se modificaron cinco de los reactivos originales (4, 7, 24, 26 y 35), para mejorar la escala, según se indica en Jackson y Eklund (2002); para diferenciarla de la primera versión, se le denominó, “*Flow State Scale-2*” (FSS-2), -Escala del estado de “*flow*” -2-.

#### **5.1.2.2.- Escalas de Disposición al “Flow”: “*Dispositional “Flow” Scale*” (DFS) y “*Dispositional “Flow” Scale-2*” (DFS-2)**

Debido a que se encontró que había diferencias individuales para entrar en el estado de “*flow*” durante el rendimiento deportivo, la segunda escala que se construyó fue la Escala de Disposición al “*Flow*” -“*Dispositional Flow Scale*”- (DFS) para evaluar la tendencia o facultad de los atletas para alcanzar el “*flow*” (Jackson y Eklund, 2002). Su construcción se basó completamente en la FSS, de hecho, los reactivos se ordenan y redactan prácticamente de la misma manera, siendo la única diferencia el tiempo en el que se plantean, los del FSS, hace referencia a una situación puntual y recién ocurrida, por lo que el tiempo que usa es el pasado; mientras que el DFS, se refiere a la propensión o facilidad que tienen los sujetos a experimentar el “*flow*”, así que se redactan en presente continuo. Siguiendo un proceso similar y paralelo que la escala anterior, se modificaron los mismos reactivos de esta escala (4, 7, 24, 26 y 35), obteniendo así la “*Dispositional Flow Scale-2*” (DFS-2) (Jackson y Eklund, 2002).

En el Anexo 1 se presentan la escala FSS, tal como se presenta en el apéndice del artículo de Jackson y Marsh (1996, p. 34-35), y una versión en inglés de lo que sería la DFS, aunque no es una versión oficial y se elaboró directamente cambiando el tiempo de los reactivos de la FSS del pasado al presente, tal y como se indica en Jackson y Eklund (2002). Así mismo, se presenta una versión en inglés de lo que serían la FSS-2 y la DFS-2 y tres distintas traducciones al castellano de la FSS-2 reportadas en un trabajo previo (López, 2004).

### 5.1.3.- Correlatos psicológicos y medioambientales del flow en el deporte

Otro de los tópicos que se han investigado desde los primeros estudios de “*flow*” es el relacionado con los antecedentes psicológicos del “*flow*” y los factores que influyen y/o se correlacionan con su ocurrencia, tanto en muestras de deportistas recreativos como en atletas de elite (Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995; Jackson, 1992; Jackson y Roberts, 1992; Jackson, 1995; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001), aunque se ha enfocado más en los segundos debido a que se ha observado que los atletas o deportistas de elite generalmente experimentan “*flow*” al menos durante parte del tiempo que entrenan o compiten, y consideran que el “*flow*” es una parte importante de su experiencia deportiva. Se puede decir que este tópico ha sido central en el estudio del “*flow*” durante el rendimiento deportivo por la serie de investigaciones han ido revisando en forma sucesiva algunos de los factores, y que han ido alternando el análisis de algunas variables psicológicas, que por tener afinidades teóricas o por resultados previos de otros estudios pudieran estar relacionadas con la experiencia del “*flow*” (Jackson, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Tenenbaum, Fogarty y Jackson, 1999; Pates, Cummings y Maynard, 2002).

En las primeras investigaciones sobre los correlatos psicológicos del “*flow*” en el deporte, se utilizaron principalmente métodos cualitativos, sobre todo en los estudios sobre los factores psicológicos que facilitan, interrumpen o impiden el estado de “*flow*” durante el rendimiento deportivo; sin embargo, las escalas de evaluación desarrolladas por Jackson y sus colaboradores (Jackson y Marsh, 1996; Jackson y Eklud, 2002), han permitido la aplicación de métodos cuantitativos en las investigaciones más recientes, dirigidas sobre todo al análisis de las correlaciones entre la experiencia de “*flow*” y algunas variables psicológicas pertinentes como la motivación, orientación a la meta, competencia percibida, ansiedad, entre otras, pero sin renunciar a los métodos cualitativos, como ya se señaló. En términos generales, se ha encontrado que los factores críticos facilitadores para que los atletas de elite alcancen el estado de “*flow*” durante el rendimiento, parecen ser tales como, la confianza y una actitud mental positiva, motivación para el rendimiento, el lograr niveles óptimos de activación antes de la competición y contar con planes de precompetencia y de competencia. Para explicar estas relaciones de una manera más amplia, en la sección 5.1.3.1 se hace una revisión de algunos estudios que han investigado los factores que facilitan, interrumpen

o impiden la experiencia del “*flow*” durante el rendimiento deportivo. En cuanto a las relaciones del “*flow*” con la motivación, la orientación de meta, la competencia percibida y la ansiedad, se presentan en la sección 5.1.3.2

#### **5.1.3.1.- Factores que Facilitan, Interrumpen o Impiden el “*Flow*”**

Una de las primeras investigaciones donde se incluyó este tópico fue realizada por Jackson (1992), haciendo entrevistas guiadas sobre los episodios de “*flow*” a una selecta muestra de patinadores de elite, a quienes les pedía que describieran una experiencia de “*flow*” alcanzada durante el rendimiento deportivo. Después de discutir aspectos generales de la experiencia de “*flow*”, les preguntaba, entre otros aspectos, sobre los factores específicos que ellos consideraran que les ayudaban o por el contrario, les evitaban alcanzar la experiencia de “*flow*” durante la práctica deportiva, así como de la percepción tienen ellos sobre su capacidad para controlarla voluntariamente. Las entrevistas fueron transcritas y después de un análisis de contenido, los resultados presentados en forma resumida, mostraron que los principales factores que facilitaban la experiencia de “*flow*” durante el rendimiento deportivo fueron:

1. actitud mental positiva
2. afecto pre-competitivo y competitivo positivo
3. mantenerse enfocado apropiadamente
4. presteza física (preparado físicamente)
5. unidad con la pareja (pareja y bailarines) –incontrolable-

Mientras que los factores que percibidos como preventivos o interruptores del “*flow*” fueron:

1. problemas físicos/ errores
2. inhabilidad para mantenerse enfocado
3. actitud mental negativa
4. falta de respuesta de la audiencia –incontrolable-

Se puede apreciar que los factores que afectan la ocurrencia del “*flow*” son relativamente pocos y tienden a ser los mismos tanto para facilitarla como para prevenirla o interrumpirla, pero presentan valores o condiciones contrarias, como la actitud mental, el mantenerse enfocado y la preparación física, que cuando son positivas propician el “*flow*”, pero que cuando son negativas lo previenen o interrumpen. Los resultados sobre la capacidad de control percibida, se explican en la siguiente sección.

Con estos resultados como antecedentes y tratando de darle continuidad a esta línea de investigación, Jackson (1995) llevó a cabo un estudio con una muestra más grande y diversa de atletas de elite, teniendo como objetivo principal, evaluar y explicar los factores que pueden prevenir o interrumpir la ocurrencia de “*flow*” durante el rendimiento deportivo. Los participantes fueron 28 atletas de elite (14 mujeres, 14 hombres), con una edad promedio de 26 años (rango: 18-35, de los cuales 14 eran australianos y 14 de nueva Zelanda, pertenecientes a los siguientes 7 deportes (4 participantes por cada deporte): pista y campo, canotaje, natación, ciclismo, triatlón, rugby y jockey sobre pasto; un total de 17 participantes competían en los deportes individuales y 11 en los deportes de equipo. Todos los participantes estaban compitiendo en un nivel de elite en su respectivo deporte, entre los que se encontraban 7 medallistas olímpicos o mundiales entre los que estaban 3 campeones mundiales; además de 10 medallistas de los Juegos de la Commonwealth.

Se hicieron entrevistas guiadas, conducidas cara a cara, con una duración promedio de entre una y dos horas en las que se les pedía a los atletas que describieran una de sus experiencias de “*flow*” durante el rendimiento deportivo. En las entrevistas, se les preguntaba específicamente sobre los aspectos de los que eran más concientes durante la experiencia de “*flow*”, las características que consideraran más sobresalientes de la experiencia, los factores que los atletas percibieran que les ayudara o alejara de entrar en “*flow*”, la identificación de los factores que perturban la experiencia de “*flow*”, y la sensación de control que ellos sentían tener sobre los factores que afectan al “*flow*”, entre otras cosas. Después de que las entrevistas fueron transcritas para su análisis, los temas más sobresalientes fueron compilados en un conjunto de *temas de datos crudos* (citas directas o parafraseadas) de cada una de las preguntas relacionadas con los factores que ayudan, interrumpen o previenen los episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo. Entonces, se realizó un análisis inductivo de los datos para

generar *temas de orden más superior* que unían datos de temas crudos similares juntos en un concepto de orden más superior. Se hizo un subsiguiente análisis inductivo para unir los temas de orden más superior en temas de generalidad aún más grande, llamadas *dimensiones generales*, que representaban un mayor nivel de abstracción.

Los resultados mostraron diez factores que facilitaban el “*flow*”, nueve que lo impedían, y seis que lo interrumpían. Estos factores se presentan a continuación, ordenados según el porcentaje de atletas que los reportaron:

Factores que facilitaban el “*flow*”:

1. Planes pre-competitivos, competitivos y preparación (64%), incluye: tenerlos y seguirlos, logrando saber claramente que hacer, y sentirse totalmente preparado.
2. Confianza y actitud positiva (64%), incluye: confianza, creer que puedes ganar, pensamiento positivo, bloqueo de los pensamientos negativos y gozar (disfrutar) lo que estaban haciendo.
3. Preparación física óptima y disposición (57%), incluye: haber hecho el entrenamiento, estar en gran forma física, hidratación y buena nutrición, y estar descansado, preparado, encumbrado.
4. Lograr niveles óptimos de activación antes de competir (57%), incluye: relajación, conseguir auto-energizarse antes de la competición.
5. Motivación para un buen rendimiento (54%), incluye: tener metas, alta motivación, y una situación desafiante.
6. Tener una buena sensación durante el rendimiento (50%), incluye: empezar bien/sentirse bien desde el principio, y buena sensación de movimientos.
7. Concentración enfocada (39%), incluye: enfoque (concentración), dejar el control voluntario.
8. Condiciones ambientales y situacionales óptimas (39%), incluye: sentir que el evento ha tenido un buen curso, buenas condiciones ambientales, buena atmósfera, no tener presiones externas, y retroalimentación positiva del entrenador.
9. Juego e interacción de equipo, positivos (25%), incluye: interacción de equipo, equipo movido como una unidad, enfoque (concentración) y confianza en el equipo o compañero.

10. Factor experiencia (>25 %), incluye: tener experiencia y saber qué esperar, ser un competidor maduro o experimentado.

Se encontró que los siguientes nueve factores impedían a los atletas a conseguir el estado de “*flow*” durante el rendimiento. Igualmente, el orden de los factores está en función del porcentaje de atletas que los reportaron:

1. Preparación física y disposición no óptima (75%), incluye: no estar físicamente preparado, no sentirse bien físicamente, problemas de ingesta de comida o de líquidos, fatiga, y lesión.
2. Condiciones ambientales y situacionales no óptimas (64%), incluye: condiciones ambientales no óptimas, respuesta del público no deseada, influencias incontrolables del evento, tensión externa, tensión emocional, influencia de los oponentes.
3. Falta de confianza/ Actitud negativa (43%), incluye: falta de confianza, estado mental no óptimo, pensamiento negativo, no creer que puedes alcanzar el estado de “*flow*”.
4. Enfoque inapropiado de la concentración (36%), incluye: perder el enfoque (distrarse), pensar mucho, estar sobre interesado (inquieto) por lo que otros hacen, preocupado por lo que otros piensen de ti, y preocupado por los competidores.
5. Problemas con la preparación previa a la competición (29%), incluye: baja preparación, interrupciones de la preparación previa a la competición, y distracciones antes de la competición.
6. Falta de motivación para el rendimiento (25%), incluye: no hay metas, baja motivación, y falta de desafío.
7. Nivel de activación no óptima (25%), incluye: sentirse demasiado relajado y no estar relajado.
8. Interacción y juego de equipo, negativos (21%), incluye: no rendir bien, no enfocarse en el compañero, interacción de equipo negativa, no sentirse parte del equipo.
9. El rendimiento va mal (18%), incluye: mal inicio, rendimiento no va bien, hacer errores no forzados.

Los factores que interrumpían el estado de “*flow*” durante el rendimiento fueron los siguientes seis factores, dispuestos también en orden, según el porcentaje de atletas que los reportaron:

1. Influencias situacionales y ambientales no óptimas (71%), incluye: falla mecánica, ocurrencia de algo verdaderamente chistoso durante el juego, retroalimentación inapropiada (negativa o sin), decisiones arbitrales negativas, lo que hace el oponente, rendimiento obstaculizado por los competidores, detención del juego o jugada, el tiempo que le queda al evento, distracciones ambientales.
2. Problemas con la disposición física o el estado físico (25%), incluye: falta de preparación/disposición física, estado físico no óptimo.
3. Problemas con el rendimiento o interacción del equipo (21%), incluye: habla negativa, el equipo no juega bien.
4. Enfoque inapropiado de la atención (18%), incluye: pérdida del enfoque, preocuparse por otros.
5. Problemas/errores de rendimiento (14%), incluye: caídas, hacer errores.
6. Dudar o poner presión en uno mismo (7%), incluye: auto-duda, poner presión en uno mismo.

Revisando los tres tipos de factores, se puede apreciar una considerable sobre posición en el tipo de ideas expresadas en las dimensiones emergentes, y la autora los sintetiza en los siguientes 10 factores que resumen las 26 dimensiones de los 3 análisis inductivos:

1. Motivación para el rendimiento. Estar motivado para la competición y hacer un buen rendimiento, fue importante para entrar en “*flow*”, por otro lado, una falta de motivación impidió que algunos atletas entraran en “*flow*”. En este sentido, el principio de buscar un balance entre el reto que representa el nivel de la competencia en la que se va a participar y las habilidades deportivas percibidas, puede ayudar a la motivación.
2. Alcanzar una activación óptima antes del rendimiento. Este factor es importante para entrar o no en “*flow*”, y también parece estar relacionado con lograr un equilibrio entre el reto y las habilidades deportivas desarrolladas por el atleta.



3. Preparación y planes pre-competitivos y competitivos. El seguir rutinas de pre-competición, planes de enfoque del evento, sentirse totalmente preparados, y saber claramente lo que hacer fueron importantes componentes para conseguir el “*flow*”; la falta de ellos fue un obstáculo para alcanzarlo durante el rendimiento.
4. Preparación física óptima, disposición y estado. La importancia de la preparación física es crucial para lograr entrar en el estado de “*flow*”, mientras que una falta de preparación física, es un factor que puede prevenirlo o interrumpirlo en caso de que ya se hubiera presentado. También es importante poner atención en el descanso y la alimentación.
5. Condiciones e influencias ambientales y situacionales óptimas. Este factor, cuando es positivo ayuda a entrar al “*flow*”, pero cuando es negativo lo impide; sin embargo, al parecer es en la interrupción de los episodios de “*flow*” en los que tiene mayor impacto. Por eso es importante prepararse para estas condiciones adversas con el uso de imaginación y entrenando planes de re-enfoque.
6. Cómo se siente y se desarrolla el rendimiento. Dependiendo de cómo se sienta el rendimiento, se facilitarán o impedirán los episodios de “*flow*” en el rendimiento, por lo que se debe ayudar a los atletas a darse cuenta de las sensaciones de sus rendimientos para empezar a ganar control sobre el rendimiento, lo que implica estar en tono con los movimientos y el impacto que tienen sobre el rendimiento. Este factor tiene una relación muy estrecha con otra de las características del “*flow*” que es el de lograr una retroalimentación sin ambigüedades.
7. Enfoque. La concentración total es una de las características más sobresalientes del “*flow*”, por lo que también es un factor importante tanto para entrar en el, interrumpirlo o prevenirlo, por lo que se recomienda el desarrollo de planes específicos para el enfoque de la atención, y un entrenamiento para el control de la misma.
8. Confianza y actitud mental positiva. Son importantes tanto para ayudar como para prevenir la aparición de los episodios de “*flow*” durante el rendimiento. En esto influye mucho la percepción que se tenga de las habilidades con que se cuenta para afrontar el reto, entre más seguro se esté de las habilidades con las que se cuenta, mayor confianza y mejor actitud mental se tendrán durante el

rendimiento. En este sentido, lo que se recomienda es el entrenamiento de habilidades como el auto-habla positiva y la imaginación, que ayudarían a elevar la habilidad percibida de los atletas y a un mejor establecimiento de las metas del rendimiento.

9. Interacción y juego del equipo. Para los atletas o deportistas de los deportes de equipo, el entrar en “*flow*” estuvo influenciado por el equipo, y al parecer el construir una interacción positiva entre los integrantes de un equipo puede propiciar la ocurrencia de “*flow*” durante el rendimiento.
10. Factor experiencia. El papel de la experiencia también es importante y puede influir en la ocurrencia de episodios de “*flow*”, tanto para facilitarlos, prevenirlos o interrumpirlos. Debido a su condición de atletas elite, la mayoría cuenta con una experiencia importante. Sin embargo, todos los atletas pueden incrementar su familiaridad con sus rendimientos a través de la imaginación.

Se puede apreciar que estos diez factores que influyen en la ocurrencia de los episodios de “*flow*” en el rendimiento deportivo, incluyen aspectos tanto psicológicos, físicos, nutricionales, como particulares de la situación específica que se trate. Entonces, se puede decir que el que los atletas perciben que la ocurrencia del “*flow*” depende de un conjunto de condiciones que puedan crear un ambiente en el que se pueda lograr una total concentración en el rendimiento; también parece ser que es más posible que los diferentes factores presentados como influyentes en que el “*flow*” ocurra o no, tengan una fuerte interacción entre todos ellos, en lugar de operar en aislado. Sin embargo, para desarrollar un mejor entendimiento del “*flow*” en el deporte, también hay la necesidad de averiguar si estos factores son consistentes a lo largo de diferentes tipos de deportes y participantes.

### **5.1.3.2.- Control de la Experiencia de “*Flow*”**

La capacidad que tiene los atletas o deportistas de controlar las experiencias de “*flow*”, también ha sido un tópico importante en la investigación de este fenómeno, sobre todo por la necesidad de aclarar la cuestión de si la experiencia de “*flow*” durante el rendimiento deportivo, surge de una manera espontánea, involuntaria, e imprevisible, o si es una experiencia sobre la que se pueda tener algún control voluntario y pueda haber formas o procedimientos que propicien o conduzcan al estado de “*flow*”. En el caso de

encontrar evidencias de que la experiencia de *“flow”* es totalmente involuntaria, querría decir que es un fenómeno espontáneo, tal vez relacionado con la genética, las habilidades y algunas otras características particulares de los deportistas que son capaces de tenerla, y que sería muy complicado tratar de aprenderla, o enseñar a tenerla durante el rendimiento deportivo. Si por el contrario, se encontraran evidencias de control voluntario sobre la experiencia de *“flow”*, se abre la posibilidad de que la experiencia de *“flow”* pueda ser aprendida y desarrollada por los atletas durante el rendimiento.

En dos estudios, realizados por Jackson (Jackson, 1992; Jackson, 1995), ya descritos anteriormente, en los que la autora, al entrevistar a los deportistas o atletas de elite, también les preguntó acerca del control que ellos podían percibir sobre los factores que favorecen, previenen, o interrumpen la aparición del estado de *“flow”*. Los resultados del primer trabajo mostraron que los factores que influyen tanto para facilitar el *“flow”*, así como para prevenirlo o interrumpirlo, por ejemplo, la actitud mental, la habilidad para mantenerse concentrado, y la preparación física son percibidos como controlables. Mientras que los factores percibidos como incontrolables solamente fueron dos, la unidad con la pareja en el caso de los facilitadores, y la falta de respuesta de la audiencia en el caso de los factores que evitan o interrumpen la experiencia de *“flow”* durante el rendimiento deportivo (Jackson, 1992). Es interesante notar que ambos, implican la conducta o respuestas de terceras personas, por lo que es completamente comprensible que sean percibidas como incontrolables, ya que de hecho muchas veces las conductas de la pareja deportiva o compañeros de equipo y las reacciones de la audiencia van más allá del control directo del atleta o deportista.

En el segundo estudio, Jackson (1995) entrevistó a una muestra mayor y más diversa de atletas, como ya se describió arriba. En las entrevistas, también se les preguntaba a los atletas si ellos percibían el *“flow”* como controlable, y se les pedía que calificaran cada uno de los factores que ayudan/previenen/interrumpen el *“flow”*, en relación al grado de control percibido. Los resultados mostraron que el 75% de los atletas percibieron el *“flow”* como un estado controlable, incluso para algunos era hasta programable, mientras que el 21% dijeron que no pensaban que el *“flow”* fuera controlable. Por su parte, los resultados sobre el control de los factores que afectan la presencia del *“flow”* durante el rendimiento mostraron que un porcentaje mucho más alto de factores

percibidos como controlables. En general, 67.9% de los factores de las tres preguntas se percibieron como controlables; más particularmente, 82% de los factores que ayudan a entrar en “*flow*”, 69.4% de los factores que previenen “*flow*”, y 28.4% de los factores que lo interrumpen fueron percibidos como controlables; mientras que de los factores incontrolables, los de más alto porcentaje con 71.6%, fueron los factores que interrumpen el “*flow*”, seguido por los factores que lo previenen con un 30.6% y con sólo un 17.6% los factores que favorecen la aparición de los episodios del “*flow*” en el rendimiento.

Al observar los datos globalmente, se puede apreciar que la mayoría de los atletas percibían que podían controlar la aparición de los episodios de “*flow*” durante el rendimiento. En cuanto a los factores que influyen al “*flow*”, se puede ver que mientras la mayoría de los factores considerados importantes para ayudar a entrar al estado de “*flow*”, o para evitarlo, fueron percibidos como controlables; mientras que los factores que lo interrumpen, se percibían como menos controlables. Aún más, para Jackson (1995) los datos de este estudio parecen indicar que una vez los atletas entran en un episodio de “*flow*”, permanecerán en ese estado a menos que algún evento incontrolable ocurra y lo interrumpa, ya que era más común que los atletas permanecieran en “*flow*” a lo largo del evento que entrar y salir de este estado. Como dato interesante, Jackson, (1995) señala que para varios atletas, el proceso de la entrevista se convirtió en una experiencia de auto-conciencia, y después de haber percibido el “*flow*” como un evento no controlable, les parecía que trabajado aspectos específicos, se puede llegar a controlar la experiencia. Entonces, estos resultados obtenidos apoyan la idea de que el “*flow*” es potencialmente controlable al menos en atletas de elite, quienes pueden tener más auto-determinación sobre la experiencia de “*flow*” que lo que típicamente se ha creído. Pero también, el que la experiencia de “*flow*” sea controlable, abre la posibilidad de que se puedan encontrar procedimientos para aprender a tenerla y desarrollarla durante el rendimiento deportivo, una vez que se vayan aclarando las condiciones y factores psicológicos y medioambientales que se relacionan con ella tanto de forma positiva como negativa.

### **5.1.3.3.- Correlatos Psicológicos: Motivación, Orientación de Meta, Competencia Percibida y Ansiedad**

Los resultados de los primeros estudios cualitativos de *“flow”*, sirvieron como antecedentes para plantearse el desarrollo de una línea de investigación cuantitativa que permitiera ampliar su estudio analizando las relaciones de este estado con algunos constructos psicológicos que son relevantes para el rendimiento deportivo, como por ejemplo, la motivación, la orientación de meta, la competencia percibida, la ansiedad, entre otros. El planteamiento general de esta línea de trabajo es, que si el estado de *“flow”* ocurre durante el rendimiento deportivo, entonces, ¿existen antecedentes psicológicos que tengan influencia sobre su ocurrencia y pueden ser éstos identificados? (Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995). Cabe mencionar de nuevo que los constructos específicos que se han ido analizados en una serie de investigaciones sucesivas, han sido elegidos por la relevancia teórica que tienen para el concepto de *“flow”*. A continuación se presentan algunos de los estudios más representativos de esta línea de investigación.

La habilidad percibida y la orientación a la meta fueron los dos primeros constructos psicológicos en los que se estudiaron sus posibles relaciones con el estado de *“flow”* durante el rendimiento deportivo (Jackson y Roberts, 1992). La forma en que estos autores relacionan el *“flow”* con estos conceptos, se basa en la primera característica del *“flow”* que señala que la probabilidad de ocurrencia del estado del *“flow”* aumenta cuando los atletas perciben que hay un equilibrio entre la magnitud de los retos deportivos planteados y las habilidades y los recursos con los que cuentan para enfrentarlos y potencialmente superarlos. Es decir que si un atleta cree o siente que tiene las habilidades suficientes para lograr la meta, el rendimiento se iniciará y sostendrá hasta lograrla, propiciando con esto la aparición del estado de *“flow”*; a menos que por diferentes motivos la percepción de la habilidad cambie, haciendo parecer la meta inalcanzable o no tan alta como se había evaluado, en cuyo caso, se impediría o interrumpiría la experiencia de *“flow”*. Por lo que la percepción de la propia habilidad y el significado subjetivo de la tarea son críticos para entender la experiencia de *“flow”*. Este planteamiento es en términos generales el que resalta la importancia que tiene el concepto de la percepción de habilidades propias dentro de la

experiencia del “*flow*” y del que se deriva un interés en analizar más profundamente el concepto de la primera para entender mejor las relaciones entre ambas.

De ahí que Jackson y Roberts (1992) para tener un enfoque más amplio del concepto de habilidad y su relación con la conducta implicada en el rendimiento, recurren a conceptos emanados de la teoría de Nicholls (1984) quién argumenta que la habilidad puede ser conceptualizada en dos formas distintas y hasta opuestas. La habilidad orientada a la competitividad o al ego es la más común y más reconocible, ocurre cuando un individuo está tratando de demostrar que tiene igual o más habilidad que otros, y su objetivo más importante es superarlos. Se entiende que en esta orientación se está involucrando al ego porque el foco está en el yo, y en incrementar las percepciones de uno mismo a través de comparaciones con otros, quienes son vistos como competidores; con esta meta, que Jackson y Roberts (1992) llaman orientación competitiva, el ganar es visto como una medida de éxito y el perder como una medida de fracaso. Pero la habilidad también puede ser percibida como la lucha o esfuerzo para lograr un dominio creciente o un mayor aprendizaje de una tarea. Se entiende que un individuo está involucrado en la tarea porque el foco está precisamente en la tarea misma que él está llevando a cabo, en este caso la meta no es ser mejor que alguien más, sino más bien hacerlo lo mejor que él pueda, dentro de la situación de ejecución o rendimiento. Esta meta, llamada orientación a la maestría por Jackson y Roberts (1992) hace uso de un concepto de habilidad auto-referenciado, en contraste con el marco de habilidad normativa que opera en la orientación competitiva.

Jackson y Roberts (1992), también argumentan que la importancia del reconocimiento de estas dos concepciones de habilidad se puede demostrar, en la investigación que revela que los individuos orientados a la maestría experimentan un mayor interés intrínseco en tareas, persisten más tiempo, y parecen más estar ejecutando la tarea por ella misma; mientras que los individuos orientados a la competición, parecen más enfocarse en los resultados, rendirse en cara al fracaso, y manifestar desesperanza aprendida cuando la percepción de la habilidad es baja, basándose principalmente en el trabajo de Dweck y Leggett, (1988). Estas consideraciones les llevan a la suposición de que los individuos que están orientados a la maestría son más propensos a experimentar los componentes del “*flow*”, por lo que este estado puede estar relacionado con la adopción de una acción de meta de maestría. De hecho, una orientación a la maestría,

ayudaría a un atleta o deportista a tener sus metas muy claras, a alcanzar altos niveles de concentración en la tarea encomendada y a lograr una fusión de su atención con su acción, todas ellas características del “*flow*”.

De esta manera, en el trabajo de Jackson y Roberts (1992) donde se examinaron las relaciones del “*flow*” con la calidad del rendimiento, ya descrito en la sección 5.1.1, también se investigaron las relaciones del “*flow*” con la habilidad percibida y la orientación a la meta con una muestra de 200 atletas colegiales de primera división, representantes de 8 disciplinas deportivas diferentes, a los que se les pidió que respondieran un cuestionario que evaluaba, la experiencia de “*flow*”, la orientación a la meta, y la habilidad percibida, durante sus mejores y peores rendimientos competitivos. Debido a que cuando se hizo este estudio no había escalas para evaluar la orientación a la meta o la percepción del “*flow*” dentro del deporte, se diseñó una escala para medir la orientación a la meta y otra para evaluar el “*flow*”. Los 16 reactivos de la escala para evaluar la orientación a la meta fueron sacados de los trabajos de Nicholls, Patashnick y Nolen (1985), y Gill y Deeter (1989) (citados por Jackson y Roberts, 1992); 8 reactivos evaluaban la orientación a la maestría y otros 8 la orientación competitiva, contando con una escala tipo Likert de 5 puntos, cuyo rango de respuesta iba de 1 (fuertemente en desacuerdo), a 5 (fuertemente de acuerdo). La escala de “*flow*” estaba formada por 6 reactivos que fueron tomados de la escala de “*flow*” descrita por Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, (1998), pero modificada y adaptada para la evaluar la experiencia de una competición deportiva.

Se usaron estadísticas descriptivas e inferenciales para el análisis de los puntajes obtenidos en las dos escalas y para examinar las relaciones entre los resultados en orientación a la meta, percepción de “*flow*”, y habilidad percibida y la percepción de cada atleta del “*flow*”. Se hizo un análisis de regresión para comparar la contribución de la orientación a la meta y la habilidad percibida a la predicción de la percepción de “*flow*”, y un análisis de varianza para determinar contribuciones más finas.

En cuanto a las relaciones del “*flow*” con la habilidad percibida, la orientación de meta, y la calidad del rendimiento, se formularon tres hipótesis específicas (Jackson y Roberts, 1992). La primera es que los atletas que tienen una alta orientación a la maestría experimentan “*flow*” más seguido que los atletas con una baja orientación

hacia la maestría. La segunda es que los atletas con una alta habilidad percibida experimentan “*flow*” más a menudo que los atletas que presentan una habilidad percibida baja. La tercera es que los atletas están en estado de “*flow*” durante el rendimiento cumbre. También presentan una hipótesis general que engloba los cuatro conceptos y es que los procesos psicológicos del “*flow*” subyacen en el rendimiento cumbre, y están asociados con un enfoque orientado a la maestría y con una alta habilidad percibida.

Los resultados mostraron que la habilidad percibida fue la variable que precedía en primer lugar al “*flow*”, seguida de la orientación a la maestría. Además, los atletas con alta habilidad percibida se compararon con los de baja en cuanto a la frecuencia con la que experimentaron el “*flow*” en competición, y los resultados de un ANOVA de una dirección, comparando los dos grupos de habilidad percibida revelaron que el grupo de alto nivel de habilidad percibida experimentó el “*flow*” más frecuentemente que el grupo de baja habilidad percibida, como se había hipotetizado. También a través de un ANOVA se confirmó la hipótesis de que los atletas orientados a la maestría experimentarán “*flow*” más frecuentemente que los bajos en orientación a la meta. Igualmente, se encontró que el rendimiento cumbre estaba asociado con el “*flow*”; lo que sugiere una asociación positiva entre la orientación a la maestría y el “*flow*”, y entre una alta habilidad percibida y el “*flow*”. En el mismo sentido, también se encontró que uno de los elementos primarios de la percepción de “*flow*” es la creencia o convicción de que las habilidades con las que se cuenta son suficientes para satisfacer las demandas del contexto del rendimiento, mientras que eso no sucedía durante los peores rendimientos. En resumen, los datos obtenidos en este estudio indican que existen relaciones entre la orientación a la tarea, una alta habilidad percibida y la experiencia de “*flow*” durante el rendimiento deportivo, es decir que, el estar motivado para lograr una meta de tarea, tener la convicción de que las habilidades y recursos con los que se cuenta son suficientes para lograrla, y estar dispuesto a rendir hasta el máximo de la propia habilidad, ejecutando la tarea lo mejor posible, están asociados positivamente con el logro del estado de “*flow*” durante el rendimiento deportivo.

Posteriormente y continuando esta línea de investigación, Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson (1995), volvieron a incluir el estudio de la orientación a la meta y la competencia percibida como posibles antecedentes psicológicos del “*flow*”, pero se



agregó además el estudio de la confianza, entendida como un concepto similar y basado en los constructos de auto-eficacia o auto-confianza de Bandura (1986). Los autores explican que la confianza en lograr los objetivos del rendimiento puede ayudar a experimentar “*flow*” porque una persona altamente confiada puede enfocarse en la tarea o la experiencia estando menos preocupada por los resultados del rendimiento o el someterse al juicio de otros, mientras que una persona con una baja confianza puede tener más probabilidades de estar preocupada por su rendimiento, haciéndola dudar de su competencia, y esto puede bloquear o dificultar la experiencia de “*flow*” durante el rendimiento.

En esta investigación, se llevaron a cabo tres estudios de naturaleza prospectiva y específicos a la situación para examinar las experiencias de “*flow*” en participantes de deportes por recreación, es decir, de atletas que no son de elite, en tres contextos de actividad física recreativa, incluyendo tenis, básquetbol y golf en participantes deportivos con diferentes niveles de habilidad. Combinando métodos cualitativos y cuantitativos, se investigó si las experiencias de “*flow*” en el deporte son cualitativamente más positivas u óptimas que las experiencias en las que no se llega a tener un estado de “*flow*” durante el rendimiento deportivo; también se investigó si la orientación de meta, la competencia percibida, y la auto-confianza, son antecedentes psicológicos de los estados de “*flow*”. El estudio de tenis se llevó a cabo con adultos de habilidad variada que participaban en un torneo recreativo de fin de semana, utilizando cuestionarios para la obtención de datos, el de básquetbol con estudiantes de cursos de educación física, y el de golf con golfistas veteranos, utilizando en estos dos últimos deportes una adaptación del “Método de Muestreo de la Experiencia” de (Csikszentmihalyi, 2003a, Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995).

En resumen, los resultados mostraron que en un ambiente de aprendizaje, los deportistas que reportaban episodios de “*flow*” durante su práctica deportiva, tendían a disfrutar más, a tener mayor satisfacción, mayor concentración y control sobre el rendimiento deportivo, en comparación de los que reportaban episodios de “*flow*”, quienes presentaban un mayor aburrimiento, apatía y ansiedad durante el mismo. Los resultados también muestran que ni la orientación a la meta, ni la competencia percibida, ni la confianza predijeron la experiencia de “*flow*”. Pero también señalan que el “*flow*” ocurre en una variedad de contextos, incluyendo los ambientes

recreativos, aunque con episodios menos frecuentes y a niveles menos profundos que los alcanzados los altos estándares de rendimiento del deporte de elite. Los autores concluyen señalando que los resultados de los tres estudios indican que la experiencia de “*flow*” también ocurre en deportes recreativos, aunque los mecanismos que influyen estas experiencias permanecen desconocidos, por lo que se necesita investigar la dinámica entre posibles antecedentes psicológicos y la estructura del ambiente deportivo para entender mejor el “*flow*” en el deporte.

Para continuar esta línea de investigación, Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh (1998) llevaron a cabo un estudio para examinar los correlatos psicológicos del “*flow*”, esta vez en una muestra de atletas mayores de 25 años (categoría master), utilizando una aproximación cuantitativa. En este trabajo se continuó con el examen de los constructos psicológicos de habilidad deportiva percibida y orientación a la meta, pero se agregaron los de motivación intrínseca y rasgo de ansiedad por considerar que tenían muchas probabilidades de tener alguna relación con los estados de “*flow*” de los atletas. La elección de la motivación intrínseca se basó, por un lado en las sugerencias de Deci y Ryan (1985) de que la habilidad percibida o competencia es una parte integral de la motivación intrínseca ya que la gente que se percibe a sí misma como teniendo más competencia y control de sus propias acciones tienen más probabilidades de estar intrínsecamente motivados; y como la habilidad percibida y el control tienen una relación positiva con el “*flow*”, entonces existen muy altas probabilidades de que la motivación intrínseca esté relacionada con el “*flow*”. De hecho, Deci y Ryan (1985) consideran al “*flow*” como la más pura instancia de la motivación intrínseca.

Pero los autores del estudio, también explican que la motivación intrínseca incluye aspectos como la tendencia a la competencia y la auto-determinación de las personas y que estas necesidades intrínsecas motivan un proceso continuo de búsqueda e intento de conquistar nuevos retos que les permita desarrollar el potencial de cada uno, y que un individuo que está intrínsecamente motivado debería ser más propenso a experimentar “*flow*”, básicamente porque estará extremadamente interesado en la tarea que esta haciendo (Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh, 1998). En este sentido, ellos mismos señalan que Jackson (1995) encontró que una alta motivación para involucrarse en la actividad era un importante facilitador del “*flow*” en los atletas de elite. También hacen la observación de que uno de los componentes de “*flow*”, la experiencia autotélica, es

descrita como una experiencia intrínsecamente recompensante, por lo que se admite que la motivación intrínseca y el “*flow*” son constructos teóricamente similares, ya que ambos son realizados por sí mismos, sin la expectativa de una recompensa externa o posterior. Además, el experimentar frecuentemente estados de “*flow*” dentro de una actividad específica, lleva a un deseo de hacer esa actividad por sí misma; esto es, la actividad se vuelve autotélica, convirtiéndose en una actividad intrínsecamente motivada. Entonces, todos estos datos y argumentos apoyan la suposición de que efectivamente, existe una relación entre el “*flow*” y la motivación intrínseca, pero esta idea habrá que comprobarla empíricamente.

Por su parte, el rasgo de ansiedad competitiva es entendido de acuerdo a Martens (1977) como la tendencia a percibir las situaciones de competición como amenazadoras y responder a estas situaciones con sentimientos de aprehensión o tensión. Este constructo es uno de los que más influyen sobre el rendimiento deportivo y uno de los más estudiados en el campo de la psicología del deporte. Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh (1998) explican que desde la perspectiva del “*flow*”, la ansiedad es una variable que evita o dificulta que un atleta experimente el estado de “*flow*” durante el rendimiento deportivo debido básicamente a que su atención se vuelve muy errática y pierde el control de sus propias acciones. Está claro que resulta difícil concentrarse en uno mismo y en el rendimiento que se está logrando cuando el foco primario de la atención es la intranquilidad y la tensión que produce el momento o el contexto en el que se desarrolla la competición, y en estas condiciones disminuyen mucho las probabilidades de que se presente un episodio de “*flow*”. Además, la ansiedad es la antítesis del “*flow*” en el modelo de Jackson y Csikszentmihalyi (2002) que se presenta en la Figura 5.1, donde es explicada en función de la primera característica del “*flow*”, el equilibrio entre los retos y las habilidades. El modelo predice que la ansiedad se presenta en una situación deportiva, cuando el atleta o deportista percibe un desequilibrio o desproporción entre los retos a los que se enfrenta y las habilidades y recursos con los que cuenta, porque siente que el desafío es muy alto y que sus habilidades no alcanzarán para superarlo. Este modelo sostendría la suposición de que un atleta no puede estar en “*flow*” mientras este experimentando una alta ansiedad.

En base a estas consideraciones generales, en esta investigación se esperaba que la habilidad percibida, orientación a la tarea y motivación intrínseca, estuvieran asociadas

positivamente con el “*flow*”, mientras que el rasgo de ansiedad, se esperaba que estuviera negativamente relacionado con el “*flow*” (Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh, 1998). El estudio se realizó con una muestra de 398 atletas que participaban en unos juegos mundiales de masters o veteranos, quienes tenían una edad promedio de 46.1 años (DE= 10.9 años), abarcando un rango desde los 26 hasta los 85 años, 61 % de los cuales eran hombres, 36% mujeres y 3% sin identificar. Los participantes tenían una larga experiencia de competencia deportiva (4 a 18 años), en natación (38%), triatlón (19%), ciclismo (18%), y pista/campo (16%). La nacionalidad de los participantes fue mayoritariamente de australianos (84%), pero también participaron neozelandeses (5%), estadounidenses (2%) y de 13 países más (7%). La muestra para este estudio fue escogida a propósito para poder examinar la experiencia de “*flow*” en atletas o deportistas no de elite y mayores de 25 años (categoría master) debido a que se tenía interés en ampliar la investigación del “*flow*” a esa población poco estudiada desde una perspectiva psicológica y a que se estos deportistas podrían tener altos niveles de motivación intrínseca para la práctica asidua del deporte, debido a las escasas o nulas recompensas externas que tienen, comparadas con la importancia que llega a tener en la vida de muchos adultos. Para los autores, es importante entender cómo diferentes poblaciones atléticas experimentan el estado de “*flow*” durante el rendimiento deportivo y debido a que el “*flow*” es intrínsecamente recompensante, existe el potencial de aprender más acerca de esta experiencia examinando a atletas que se espera estén muy motivados intrínsecamente en participar en las actividades deportivas de su elección.

Los instrumentos que se utilizaron para medir las variables seleccionadas fueron, la Escala de Motivación Deportiva (Sport Motivation Scale), de Pelletier, et al. (1995), el Cuestionario de Percepción de Éxito (Roberts y Balague, 1991) que mide la orientación a la meta, la Escala de Ansiedad Deportiva (Sport Anxiety Scale), de Smith, Smoll, y Schultz (1990) para medir el rasgo de ansiedad competitiva; la Percepción de Habilidad Deportiva, se evaluó con 2 reactivos donde los atletas calificaban su habilidad en una escala tipo Likert de 10 puntos, (1 –extremadamente pobre-, a 10 –extremadamente buena-), y La Escala de Rasgo de “*Flow*” (Trait “*Flow*” Scale) de Jackson y Marsh (1996). También se tomaron medidas específicas del evento como los Puntajes de Retos y Habilidades, el Éxito Percibido con 3 preguntas con una escala tipo Likert de 11 puntos, y del estado de “*flow*” de Jackson y Marsh (1996) se usó para evaluar el grado

de *“flow”* experimentado durante un evento. El procedimiento utilizado fue entregar paquetes con todos los cuestionarios y las instrucciones para contestarlos. Los paquetes contestados, se recogían en una caja en la sede del torneo o se regresaban por correo. La estructura general del análisis fue examinar las relaciones entre las variables usando correlaciones divariadas, regresiones y correlaciones canónicas.

En resumen, los resultados mostraron que aunque hubo varias correlaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones del *“flow”* y tres variables psicológicas: motivación intrínseca (positiva), habilidad percibida (positiva), y ansiedad cognitiva (negativa), muchas no fueron de gran magnitud; de las tres, la habilidad percibida fue la variable con las correlaciones más altas con el *“flow”* tanto en el nivel de subescala, como en el global, además, hubo correlaciones moderadas entre el *“flow”* y la ansiedad total; y la subescala de motivación intrínseca para experimentar estimulación se correlacionó con el *“flow”*, principalmente en el nivel de rasgo. En general, las correlaciones fueron más altas con las subescalas del rasgo de *“flow”* que con las del estado de *“flow”*, como se esperaría con variables con una orientación de disposición, aunque la ansiedad total se correlacionó más con el estado de *“flow”*.

También se encontró que la percepción de éxito y habilidades percibidas tuvieron varias correlaciones significativas con las escalas del estado de *“flow”*; el éxito percibido tuvo las relaciones más fuertes con la experiencia autotélica (0.57), con moderadas relaciones con el balance reto/habilidad (0.45), sentido de control (0.36), retroalimentación sin ambigüedades (.30), y *“flow”* global (0.41); la escala de habilidades percibidas tuvo relaciones más fuertes con el balance reto/habilidades (0.55), sentido de control (0.50), y *“flow”* global (0.49; también se observaron relaciones moderadas con metas claras (.37), concentración en la tarea (.38), y experiencia autotélica (.37); la percepción de éxito y habilidades correlacionaron sólo 0.23, sugiriendo que éstas escalas hacen contribuciones independientes para explicar algunas facetas del estado de *“flow”*.

Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh (1998) señalan que los hallazgos sobre las relaciones entre los factores psicológicos y los estados de *“flow”*, encontrados en este estudio, dan un apoyo inicial a la idea de que una personalidad autotélica, o algo parecido a esa noción, podría ser un factor en la explicación de las diferencias individuales en la propensión de experimentar *“flow”* en el deporte, al menos en esta muestra. Por otro

lado, una alta percepción de habilidad deportiva parece ser un factor crucial para facilitar los estados de *“flow”*. En cuanto a la ansiedad, los resultados parecen indicar que los estados de *“flow”* no pueden ser logrados cuando se está ansioso, y los atletas con una baja percepción de habilidad son más propensos a experimentar ansiedad que los atletas con altas percepciones de habilidad. Esta relación entre una baja de habilidad percibida y una alta ansiedad es importante porque muestran una relación negativa entre la ansiedad y las dimensiones de *“flow”*.

En este estudio no se encontraron relaciones de la orientación a la tarea con el *“flow”*, aunque se esperaba alguna asociación entre ambos, por la relación del *“flow”* con un enfoque en el proceso, y porque investigación previa había sugerido una relación (Jackson y Roberts, 1992). En este sentido, Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh (1998) señalan que se necesita más investigación para entender las relaciones potenciales entre las variables motivacionales y la propensión a experimentar *“flow”*. Sin embargo, los resultados de esta investigación, sugieren una influencia selectiva de las variables examinadas sobre ciertas dimensiones de *“flow”*, sobre todo con el equilibrio reto/habilidades, concentración en la tarea, sentido de control, y retroalimentación sin ambigüedades; y mucho menor en las dimensiones, unión acción-conciencia y transformación del tiempo. En resumen, los resultados de este estudio demuestran que ciertos factores psicológicos como la motivación intrínseca, habilidad percibida, y ansiedad cognitiva están relacionados a los estados de *“flow”* en atletas no de elite, mayores (categoría master), aunque tanto la intensidad como la frecuencia de las experiencias son menores que en los atletas o deportistas de elite.

Para continuar con la investigación de los antecedentes psicológicos de *“flow”* en el deporte y la relación entre *“flow”* y la cualidad del rendimiento deportivo, Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst (2001) efectuaron un estudio con el propósito de examinar las relaciones específicas entre el auto-concepto, las habilidades psicológicas y las estrategias de rendimiento con los episodios de *“flow”*, así como examinar empíricamente las relaciones entre *“flow”* y la calidad del rendimiento. Los autores explican que eligieron examinar las relaciones entre auto-concepto atlético y *“flow”* porque a ellos les parecía evidente que el auto-concepto facilita otros resultados favorables en el rendimiento deportivo. Es más, consideran que la habilidad deportiva percibida puede ser vista como una evaluación general del auto-concepto relacionado

con la habilidad en situaciones particulares, y que las percepciones positivas de la propia habilidad, pueden influir de una manera positiva, específicamente sobre la variable balance reto/habilidad, característica del “*flow*” en el deporte.

Los participantes fueron 236 atletas (34% mujeres, 66% hombres), con un rango de edad de los 16 a los 73 años (promedio de 29.8 años, desviación estándar de 13.9 años), que competían en 3 deportes muy diferentes entre sí, el *orienteering* (senderismo-orientación), con 112 participantes, *surf lifesaving* (salvamento) con 92 participantes y ciclismo de ruta con 32 participantes; aunque en realidad, estos deportes comparten al menos tres características que son, el contar con un formato estructurado de carrera, el estar sujetos a las condiciones ambientales y el ser de una naturaleza continua. Los participantes competían en diferentes niveles, 10.4% competían a nivel internacional, 41.6% a nivel nacional, 41.6% de nacional júnior, 35.9% de nivel estatal, y 6.1% de nivel club. Los años participando en competencias estaban en un rango de 0.25 a 45 años, con una media de 9.7 años y una desviación estándar de 7.4 años.

Los instrumentos utilizados fueron cuatro inventarios psicológicos que incluían la Escala del Estado de “*Flow*” (Jackson y Marsh, 1996), la Escala de Disposición al “*Flow*” (Jackson y Eklund, 2002), el Cuestionario de Auto-descripción de Atletas de Elite (Marsh et al., 1997), el Test de Estrategias de Rendimiento (Thomas et al., 1999) y además, se registraban los datos de la posición final, tomada como una medida gruesa del rendimiento, y se les pedía a los participantes que calificaran su propio rendimiento en una escala tipo Likert de 11 puntos, comparándolo con todas las competiciones similares en las que hubieran participado. Los cuestionarios fueron organizados en paquetes que se entregaba a los entrenadores o administradores del evento para que lo distribuyeran entre los atletas voluntarios a participar, quienes, una vez completados, los entregaban al final de la competición o los enviaban por correo a los investigadores. En el análisis de los datos, primero se examinaron los posibles correlatos psicológicos del “*flow*” vía las asociaciones con el auto-concepto y el uso de las habilidades psicológicas; después, para examinar empíricamente la conexión entre la experiencia de “*flow*” y la cualidad de la experiencia, se analizó el estado de “*flow*” como una variable predictora del rendimiento en competición.

Los resultados mostraron que las correlaciones entre el auto-concepto y las subescalas de las habilidades psicológicas fueron de moderadas a altas (-.01 a .66, con una mediana  $r = .37$ ). En cuanto a las relaciones entre los factores psicológicos, los autores las resumen señalando que los datos indican que, un auto-concepto positivo para un buen rendimiento (mental y físico), combinado con mantener un nivel apropiado de activación/relajación, y estando en control de pensamientos y emociones, predecían la disposición al “*flow*”, también predecían el estado de “*flow*” durante la competición, aunque en menor grado. Los resultados de las relaciones de “*flow*” con el rendimiento indican que las dimensiones experiencia autotélica y balance reto-habilidades contribuyeron significativamente a la ecuación de la regresión. Los autores señalan que hubo una relación positiva inesperada entre la retroalimentación sin ambigüedades y el número de errores hechos por los senderistas, y que las metas claras, el balance reto-habilidades, y la unión acción-atención contribuyeron significativamente a la predicción de la posición final de los participantes. En resumen, los resultados de este estudio mostraron relaciones positivas de los episodios de “*flow*” durante el rendimiento con las dimensiones del auto-concepto y las habilidades psicológicas, indicando específicamente que una percepción positiva de sí mismo como atleta, y el uso estratégico de las habilidades psicológicas fueron asociadas con la experiencia de “*flow*” durante la participación atlética.

Los resultados se discuten, argumentando que ya se ha mostrado que la habilidad percibida es un importante factor para predecir los episodios de “*flow*” en el rendimiento deportivo, y que las relaciones positivas entre las dimensiones del auto-concepto atlético encontradas en esta investigación, confirman y fortalecen esta asociación entre auto-percepciones y la experiencia de “*flow*”. Al parecer, el percibirse a sí mismo como hábil tanto físicamente como mentalmente, así como el ser competente en situaciones de rendimiento, facilitan que los participantes en este estudio experimenten el “*flow*”. También, se han establecido relaciones entre la maestría y el uso de habilidades psicológicas y estrategias del atleta y su experiencia de “*flow*” en competición. Finalmente, se recomienda ampliar el estudio de “*flow*” en el deporte, examinando las diferencias entre atletas que rindan en un rango de niveles y en una amplia variedad de deportes, así como notando los cambios en las respuestas de los participantes a través de diferentes situaciones.



Después de esta revisión sobre el estudio empírico del “*flow*” en el rendimiento deportivo, este fenómeno va dejando de ser el concepto oscuro, con tintes esotéricos y metafísicos de hace veinte años, para empezar a convertirse en un constructo psicológico positivo unificador que incide y se relaciona positivamente con algunas de las variables más relevantes para mejorar el rendimiento deportivo como la motivación intrínseca, la competencia percibida y la orientación a la tarea, entre otras; mientras que la relación es negativa con variables que perjudican el rendimiento, como en el caso de la ansiedad. Por su relación estos conceptos psicológicos y con el rendimiento cumbre, el modelo del “*flow*”, también puede ser una vía para el desarrollo de las experiencias positivas dentro del deporte (Jackson, 2000). Inclusive, por sus características integradoras, el modelo de “*flow*” podría constituirse en un marco no sólo para el desarrollo de ese estado, sino también para el mejoramiento o intensificación del rendimiento deportivo, objetivo fundamental de la Psicología del Deporte.

## **5.2.- Investigación del flow en deportistas Hispanos**

Parece ser que el primer antecedente en la investigación del “*flow*” en deportistas o atletas españoles o hispanos, fue un trabajo presentado en el II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en Valencia en el año 2001, con el título de, “Un estudio piloto de los antecedentes disposicionales y contextuales relacionados con el “*flow*” en competición” (Cervelló, Fenoll, Jiménez, García y Santos-Rosa, 2001), elaborado por un grupo de trabajo que incluía investigadores de la Universidad de Extremadura y de la Universidad de Sevilla. El objetivo principal de este trabajo fue el de comprobar si la percepción del clima motivacional en los entrenamientos (implicante a la tarea o al ego) y la orientación de meta disposicional (a la tarea y/o al ego), pueden predecir el estado de “*flow*” durante la competición, en deportistas españoles. La muestra del estudio estuvo formada por 121 deportistas de diferentes categorías y edades (12 – 35 años, promedio de 19.6 años) género (68.6% hombres y 38% mujeres), que competían en deportes individuales y colectivos (baloncesto, balonmano, fútbol-sala, fútbol, gimnasia rítmica y voleibol). Para medir las orientaciones de meta disposicionales de los deportistas se utilizó la versión al castellano del Cuestionario de Percepción de Éxito (Roberts, Treasure y Balagué, 1998; Cervelló, Escartí y Balagué, 1999, citados en Cervelló, Fenoll, Jiménez, García y Santos-Rosa, 2001), la percepción

de los deportistas del clima motivacional en el deporte se utilizó la versión traducida al castellano del Cuestionario sobre la Percepción del Clima Motivacional en el Deporte (Balaguer, Guivernau, Duda y Crespo, 1977, citados en Cervelló, Fenoll, Jiménez, García y Santos-Rosa, 2001), el estado de “*flow*” se midió utilizando la Escala del Estado de “*Flow*” (Jackson y Marsh, 1966), ajustada para el deporte y la actividad física.

En resumen, los resultados mostraron que los jugadores presentaban una mayor orientación disposicional a la tarea, que al ego, y percibieron en mayor medida un clima motivacional orientado a la tarea que al ego; también, el estado de “*flow*” que presentaron fue de valor medio. Además, para analizar las reacciones entre el clima motivacional contextual, las orientaciones de meta y el estado de “*flow*” en competición, se utilizó un análisis de ecuaciones estructurales que mostraron la existencia de un modelo empírico consistente en que el estado de “*flow*” es predicho tanto por la orientación de metas disposicional al ego, como por la percepción de un clima motivacional implicante tanto a la tarea como al ego. Estos resultados, son contrarios a las hipótesis planteadas, y se explican argumentando que los atletas de alto rendimiento al estar interesados también en ganar, por lo que es posible que muestren niveles de orientación tanto a la tarea como al ego. Como conclusión del trabajo, los autores destacan la importancia que parecen tener tanto la percepción de diferentes climas motivacionales como la orientación disposicional que presentan los deportistas para predecir el estado de “*flow*” en el deporte.

Para continuar con esta línea de investigación, se realizó un trabajo titulado “Un estudio piloto sobre la relación entre la teoría de metas de logro, motivación intrínseca, estados de “*flow*” y eficacia percibida en jóvenes deportistas” (García, Jiménez, Santos-Rosa y Cervelló, 2003) en el que se examinaron las relaciones entre la motivación intrínseca y la eficacia percibida con el estado de “*flow*” en una muestra de 117 jugadores de fútbol, todos hombres, de la categoría de cadetes, con edades comprendidas entre los 14 y 15 años. Los instrumentos se aplicaron en los vestuarios de la localidad donde se producían los entrenamientos. Para medir las orientaciones de meta disposicionales de los estudiantes se utilizó una versión castellana del Cuestionario de Percepción de Éxito (Roberts, Treasure y Balagué, 1998; Cervelló, Escartí y Balagué, 1999, citados en García, Jiménez, Santos-Rosa y Cervelló, 2003). La percepción de los jugadores del

clima motivacional en el deporte del fútbol, se midió con el Cuestionario de Percepción de los Criterios de Éxito Deportivo de los Otros Significativos (Cervelló, 1996, citado en García, Jiménez, Santos-Rosa y Cervelló, 2003). La motivación intrínseca se utilizó una adaptación del Inventario de Motivación Intrínseca (Mc Auley, Duncan y Tammen, 1989). El estado de “*flow*” durante una competición se valoró con la versión traducida al castellano por Cervelló, Fenoll, Jiménez, García y Santos-Rosa (2001), de la Escala del Estado de “*Flow*” (Jackson y Marsh, 1966). Para evaluar la eficacia percibida, se utilizó solamente un ítem en el que se preguntaba a los participantes “¿Cómo crees que es tu rendimiento jugando al fútbol?”, la respuesta se daba en una escala tipo Likert de 11 puntos.

En forma resumida, se puede señalar que los resultados encontrados en esta investigación, mostraron que los dos factores de orientación disposicional tienen una media bastante alta, lo que indica una alta motivación tanto al ego como a la tarea; por su lado, la puntuación de la orientación a la tarea es mayor. Respecto al clima percibido del entrenador, los resultados son similares, es decir, ambos puntajes son altos, aunque el clima orientado a la tarea tiene un valor medio mayor que el orientado al ego. También se observó que la eficacia percibida se relacionó significativamente sólo con la orientación a la tarea y con el estado de “*flow*”. El estado de “*flow*” por su parte, se correlacionó significativamente con todos los climas y orientaciones tanto ego como tarea, y con la motivación intrínseca. De manera general, los resultados indican que la motivación intrínseca, como factor principal, se relaciona de una forma positiva y significativa con todos los factores tarea (orientación y climas); mientras que se correlaciona negativamente con los factores orientados al ego. Los resultados también muestran que la orientación de metas disposicional de los jugadores está en consonancia con el clima motivacional percibido, de tal manera que, cuando un jugador percibe un clima motivacional orientado a la tarea tiende a mostrar una mayor orientación a la tarea, y la percepción de un clima motivacional orientado al ego se relaciona positivamente con una mayor orientación al ego.

El análisis simultáneo de las relaciones entre las variables estudiadas, utilizando las ecuaciones estructurales, les permitió elaborar un modelo teórico en el que sitúan en un primer nivel los climas motivacionales percibidos en el entrenador (clima contextual de los entrenamientos). Estos climas predicen la orientación motivacional, de tal manera

que una percepción de un clima orientado al ego, predice la orientación al ego, y la percepción de un clima orientado a la tarea predice una orientación a la tarea; las dos orientaciones a su vez, predicen la motivación intrínseca. La motivación intrínseca y las dos orientaciones (al ego y a la tarea), predicen el estado de “*flow*”; y éste predice la eficacia percibida. Los autores explican el que la orientación al ego también prediga positivamente la predisposición a la experiencia de un estado de “*flow*”, afirmando que esto se observó debido a las características de exigencia de la muestra, para la cual, una orientación al ego tendría sentido, dado que uno de los principales criterios de éxito consiste en que deben ser mejores que el rival o el compañero. Resumiendo, se podría decir que en esta investigación se encontró que tanto los factores de ego como los factores de tarea resultaron predictores de un estado de “*flow*”, aunque no pasa lo mismo con la motivación intrínseca y la eficacia percibida, siendo el clima motivacional orientado a la tarea más beneficiosa para la consecución de estas variables. La principal conclusión que los autores plantean resalta la importancia que tiene el clima contextual percibido por los jugadores durante los entrenamientos, para predecir otras variables psicológicas como la motivación intrínseca, el estado de “*flow*” o la eficacia percibida.

Continuando con esta línea de trabajo, un grupo de investigadores de las Universidades de Murcia, Extremadura y Miguel Hernández (Elche), realizaron un estudio con el objetivo de analizar las relaciones de la disposición al “*flow*” con las orientaciones de meta y la percepción del clima motivacional, pero enfocándose ahora a examinar el efecto o correlación que tienen con la participación en actividades deportivas o de educación física extracurriculares en una población de estudiantes de secundaria (Cervelló, Moreno, Villodre e Iglesias, en prensa). En esta investigación, la muestra estuvo formada por 1103 participantes voluntarios, (atletas= 702, no atletas= 311), estudiantes de secundaria, edad promedio de 14.3 años, desviación estándar de 0.7. Los cuestionarios que se completaban durante las clases de educación física, incluían el Cuestionario de Percepción de Éxito (Roberts, Treasure y Balagué, 1998; Cervelló, Escartí y Balagué, 1999, citados en Cervelló, Moreno, Villodre e Iglesias, en prensa), utilizado para medir las orientaciones a la meta. Se usaron dos factores de orden superior (percepción del clima de rendimiento y percepción del clima de aprendizaje) del Cuestionario de Aprendizaje y Orientaciones en Educación Física (Papaioannou, 1994, citado en Cervelló, Moreno, Villodre e Iglesias, en prensa) para medir el clima

motivacional. Una versión de la escala de disposición al *“flow”* (Jackson, Kimiecik, Ford and Marsh, 1998) se utilizó para evaluar la disposición al *“flow”*. De forma complementaria, los participantes indicaban si practicaban extracurricularmente algún deporte o actividad física.

En general, los resultados con esta muestra confirmaron las relaciones positivas y significativas entre la orientación de tarea, la percepción del clima de aprendizaje y la disposición al *“flow”*. Igualmente, la orientación al ego se relacionó positivamente con la percepción del clima de rendimiento y la disposición al *“flow”*, y las dos dimensiones del clima motivacional se relacionaron positivamente a la disposición de *“flow”*. Además, el análisis de datos mostró diferencias significativas entre atletas y no atletas en las orientaciones de meta y *“flow”* disposicional, sugiriendo que variables disposicionales como las orientaciones a la meta y el *“flow”* pueden influir en las decisiones en relación a la participación en actividades físicas y deportivas extracurriculares. Otra diferencia significativa entre atletas y no atletas fue la percepción de competencia y la disposición al *“flow”*, siendo la disposición al *“flow”* una diferencia motivacional entre los atletas y no atletas.

Entonces, se puede decir que la investigación del *“flow”* en atletas y deportistas españoles está apenas en sus inicios, pero dando muestras de que el interés en esta área de investigación se va extendiendo lenta, pero firmemente. En este sentido, se puede considerar que uno de los aspectos que hace más desafiante y atractiva a esta área de investigación es precisamente que, prácticamente está todo por hacer y descubrir. El análisis del *“flow”* en el deporte permite plantear una multiplicidad de objetivos de interés, que hacen de esta área de investigación, una *“fuente inagotable”* de preguntas y cuestionamientos que aseguran el desarrollo de trabajos que buscarán métodos, procedimientos e instrumentos válidos y confiables para su estudio y explicación. Cabe mencionar que si el estudio del *“flow”* en atletas españoles está apenas en sus inicios, la investigación de este fenómeno en atletas hispanos, concretamente mexicanos, todavía ni siquiera empieza, es un campo completamente inexplorado, que es necesario empezar a examinar a través de la creación de diversas líneas de investigación, que se avoquen al estudio de este fenómeno de una manera más completa.

El planteamiento general de estas líneas de investigación sería que, ante las evidencias de la existencia del fenómeno de “*flow*” durante el rendimiento deportivo en atletas y deportistas de elite anglosajones, es necesario empezar a indagar si los atletas y deportistas hispanos y latinoamericanos experimentan también este fenómeno. Existen muchas preguntas que se pueden plantear, y que necesitan respuestas basadas en datos empíricos, por ejemplo, ¿qué características tiene el “*flow*” en esta población?, ¿qué metodología es la más apropiada para su estudio?, ¿en qué condiciones se presenta?, ¿en cuáles se evita o previene?, ¿con qué variables psicológicas se correlaciona?, ¿qué relaciones tiene con el rendimiento deportivo?, ¿son sus características similares a las encontradas en atletas y deportistas anglosajones?, ¿se puede plantear una teoría general del “*flow*” en el rendimiento deportivo?, y que justifican el inicio de una línea de investigación que estudie sistemáticamente el fenómeno de “*flow*” durante el rendimiento deportivo en atletas y deportistas de elite hispanos y latinoamericanos. Los datos obtenidos en las diferentes líneas de investigación, permitirían por un lado conocer las características del “*flow*” en deportistas mexicanos y por el otro, comparar los resultados con los encontradas en atletas y deportistas anglosajones y de otras nacionalidades; esto daría elementos que permitirían empezar a elaborar una teoría del “*flow*” en el deporte con un mayor soporte empírico y una aplicación más eficiente.

### **5.3.- Instrumentos para el estudio de variables psicológicas relacionadas con el flow.**

Afortunadamente ya se cuenta con traducciones validadas que permiten plantearse el estudio de las correlaciones de los episodios de “*flow*” con las principales variables psicológicas estudiadas en las muestras de atletas y deportistas anglosajones, como la motivación, la orientación a la meta, la eficacia percibida y la ansiedad. A continuación se describen las utilizadas en este trabajo.

#### **5.3.1.- Versión al castellano de la Escala de Motivación Deportiva -*Sport Motivation Scale*- (SMS), de Pelletier, et al (1995)**

Creada originalmente en Francés, fue traducida al inglés y validada por Pelletier et al. (1995) y, Martens y Weber (2002).

La escala contiene tres subescalas que evalúan la motivación intrínseca, que son: motivación intrínseca para saber, motivación intrínseca de logro y motivación intrínseca para experimentar estimulación; tres subescalas para evaluar la motivación extrínseca, que son: regulación externa, introyección e identificación; y de una escala de amotivación, dando un total de siete subescalas.

- Motivación intrínseca para saber

Esta subescala se refiere a la realización de una actividad por el placer y la satisfacción que la persona experimenta mientras está aprendiendo, explorando o tratando de entender algo nuevo. Por ejemplo, los atletas están intrínsecamente motivados a saber cuando lo que buscan es descubrir nuevas técnicas de entrenamiento por el puro placer que experimentan mientras aprenden algo nuevo.

- Motivación intrínseca de logro

La subescala de motivación intrínseca de logro se puede definir como el involucrarse en una actividad por el placer y la satisfacción experimentada cuando uno intenta completar, terminar o crear algo. Un ejemplo sería el tratar de dominar ciertas técnicas de entrenamiento difíciles para experimentar satisfacción personal.

- Motivación intrínseca para experimentar estimulación

Esta subescala se refiere a las situaciones en que alguien se involucra en una actividad para experimentar sensaciones estimulantes derivadas del estar involucrado con la actividad., como por ejemplo, el placer sensorial, el placer estético, igualmente que la diversión y sentirse animado. Así, los atletas que participan en su deporte para obtener experiencias excitantes están intrínsecamente motivados para experimentar estimulación.

- Regulación externa

Este tipo de motivación corresponde a la motivación extrínseca como generalmente aparece en la literatura, se refiere al comportamiento que está controlada por fuente externas, como las recompensas materiales, o limitaciones impuestas por otros. De esta manera, los atletas que participan en el deporte para recibir premios, o porque quieren complacer a sus padres, amigos, etc., están motivados por una regulación externa.

- Introyección

Cuando una regulación externa de motivación ha sido internalizada por la persona, de tal manera que su presencia ya no es necesaria para controlar la conducta, que en esta condición, es reforzada a través de presiones internas tales como la culpa o la ansiedad. Los atletas que participan en el deporte porque sienten presión para estar en forma por razones estéticas y se sienten avergonzados o apenados cuando no están en su mejor forma, representan un ejemplo de regulación introyectada.

- Identificación.

Este último tipo de motivación extrínseca, está en operación cuando el individuo le da una gran importancia a la conducta importante y por lo tanto, la realiza sin cuestionar su elección. La actividad todavía es realizada por razones extrínsecas, por ejemplo, lograr metas personales, sin embargo, está regulada internamente y es auto-determinada. Los atletas que participan en el deporte porque sienten que el practicarle contribuye a una parte de su crecimiento y desarrollo como persona, representan un ejemplo de motivación identificada

- Amotivación

Esta subescala, se refiere a las situaciones en que las personas no perciben las contingencias entre sus acciones y los resultados de esas acciones, además experimentan sentimientos de incompetencia y falta de control. Se presenta en los individuos cuando no están ni intrínsecamente, ni extrínsecamente motivados, y no identifican ninguna buena razón para seguir entrenando, eventualmente, pueden decidir dejar de practicar deporte.

Todas estas subescalas contiene cuatro reactivos que se responden en una escala tipo Likert de 7 puntos, que van de “1” (totalmente en desacuerdo) a “7” (totalmente de acuerdo). Análisis factoriales confirmatorios apoyaron la estructura propuesta de siete factores. Los estimados de consistencia interna para las escalas eran del rango de .74 a .80 excepto para la subescala de identificación, que tuvo un alfa de .63. Las correlaciones test-retest (cinco semanas) eran del rango entre .58 y .84 (Martens y Weber, 2002).



### **5.3.2.- Versión al Castellano del Cuestionario de Percepción de Éxito -*Perception of Success Questionnaire*- (POSQ) de Roberts y Balague (1989).**

Este cuestionario evalúa la orientación de meta, específicamente la orientación al ego y la orientación a la tarea en el deporte. La orientación a la tarea es evaluada por siete reactivos que miden la orientación de un atleta hacia una motivación orientada al proceso mismo de la práctica deportiva. La orientación al ego también se evalúa con siete reactivos sobre una orientación enfocada a los resultados o consecuencias que se obtienen con la práctica deportiva. Los reactivos preguntan sobre diferentes situaciones de la práctica deportiva que pueden hacer sentir con más éxito a los atletas. El formato de respuesta consiste en una escala tipo Likert de 5 puntos, que va de “1” (muy en desacuerdo) a “5” (muy de acuerdo). Posteriormente, en un trabajo de validación, Roberts y Balague (1991) reportan un coeficiente alfa de .90 para la orientación al ego, y de .92 para la orientación a la tarea, con unas correlaciones test-retest de .80 y .78 respectivamente en evaluaciones con un espacio de una semana.

### **5.3.3.- Versión española (Taberero y Márquez, 1994) del Cuestionario de Ansiedad-Estado ante la Competición 2 -*Competitive State Anxiety Inventory 2*- (CSAI- 2) de Martens, Vealey y Burton, (1990).**

Con este inventario se evalúa el estado de ansiedad competitiva y estado de auto confianza a partir de tres dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y auto confianza en situaciones de competición deportiva.

La dimensión de ansiedad cognitiva evalúa el grado de preocupación, inseguridad o los pensamientos negativos que se experimentan antes o durante el rendimiento deportivo.

La dimensión de ansiedad somática se refiere a los cambios repentinos a nivel neurofisiológico como el aumento de frecuencia cardiaca, un descontrol en la respiración, o sensaciones nerviosismo, náuseas o sudor en las manos.

La dimensión de autoconfianza, por lo contrario, evalúa el grado de seguridad, relajación y confianza que se percibe antes o durante la ejecución del rendimiento deportivo.

Cada dimensión se evalúa con nueve reactivos, dando un total de veintisiete. Todos los reactivos se contestan en una escala tipo Likert de 1 a 4, correspondiendo a, 1 = nada, 2 = algo, 3 = bastante y 4 = mucho.

#### **5.3.4.- Adaptación de la Escala de Intensidad Emocional (*Intensity of Emotion Experienced Scale*) de Pensgaard y Duda, (2003).**

Esta escala se desarrolló basándose en los lineamientos del modelo de Zonas Individuales de Óptimo Funcionamiento de Hanin (2000) que categoriza las emociones dentro de un marco de cuatro categorías derivadas del tono hedónico (placentero-desagradable), y su funcionalidad (óptimo o disfuncional). Estas categorías son: emociones placenteras y funcionalmente óptimas (P+), emociones no agradables y funcionalmente óptimas (N+), emociones placenteras y disfuncionales (P-), y emociones no agradables y disfuncionales (N-). La escala adaptada de la utilizada por Pensgaard y Duda (2003), contiene una lista de 17 emociones (10 de tono positivo y 7 de tono negativo), en la que se le pide a los atletas o deportistas que indiquen la intensidad de de cada emoción en una escala tipo Borg de 13 puntos. Esta escala se divide en las siguientes categorías: “0” (nada), “0.5” (muy, muy poco), “1” (muy poco), “2” (poco), “3” (moderado), “5” (mucho), “7” (mucho más), “10” (mucho, mucho más), y “11” (lo máximo). La escala también registra el efecto que cada emoción tuvo en el rendimiento deportivo, indicando con un “+”, si se considera que el efecto fue positivo o que ayudó a optimizar el rendimiento, y con un “\_”, si lo que se considera es que el efecto que tuvo fue negativo, disfuncional o perturbador.

## **II.- ESTUDIO EMPÍRICO**

## 6.- PLANTEAMIENTO, OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Como se ha visto en la parte teórica, la experiencia de “*flow*” durante el rendimiento deportivo es un tema que se empezó a estudiar hace relativamente pocos años y que hasta la fecha ha sido poco estudiado en comparación con otros tópicos de la Psicología del Deporte. Además, la investigación de esta experiencia se ha llevado a cabo utilizando muestras de atletas y deportistas anglosajones de distintos niveles de habilidad y practicantes de los más diversos deportes; en base a esa investigación, ya se han hecho algunos importantes avances en cuanto al desarrollo de técnicas e instrumentos de evaluación cualitativa y cuantitativa de la experiencia de “*flow*” durante el rendimiento deportivo, así como sobre las relaciones positivas que tiene el “*flow*” con la motivación intrínseca, la percepción de habilidad, la orientación a la tarea, y las negativas con la ansiedad (Jackson, 1992; Jackson y Roberts, 1992; Jackson, 1995; Scanlan y Simons, 1995; Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995; Jackson, 1996; Jackson y Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Tenenbaum, Fogarty y Jackson, 1999; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001; Jackson y Eklund, 2002; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002); Sin embargo, la investigación de este fenómeno en atletas y deportistas latinos es muy escasa, y en el caso de atletas latinoamericanos, particularmente mexicanos es prácticamente inexistente; aunque es previsible que es un tema que por su importancia y trascendencia, tendrá que ser estudiado también en atletas y deportistas de estas poblaciones.

Los resultados y avances que se han logrado en la investigación con atletas y deportistas anglosajones pueden ser un aliciente y una base para iniciar una línea de investigación sobre la experiencia de “*flow*” en atletas y deportistas hispanos o latinos en general y más en particularmente con mexicanos. Las primeras preguntas que se pueden plantear son, por ejemplo, ¿se presenta el “*flow*” en atletas hispanos y latinoamericanos?, ¿tienen las mismas características y correlaciones que las de los atletas anglosajones?, ¿qué particularidades tienen?; las respuestas que se obtengan, servirían como punto de partida para plantearse otras preguntas relativas a la metodología de investigación y al desarrollo de una teoría sobre los episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo, como por ejemplo, ¿cómo continuar el estudio del “*flow*”?, ¿qué líneas de investigación se necesitan desarrollar?, ¿se necesitan crear nuevos instrumentos para profundizar en su evaluación y hacerla más completa, válida y confiable?, ¿cómo explicar la aparición

de los episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo?, entre otras. Entonces, como se puede ver, hay muchas preguntas de investigación que no se pueden resolver con un solo estudio o investigación por más completa y precisa que sea, está claro que lo que se requiere es el desarrollo de toda una línea de investigación que a través de estudios sucesivos, vaya encontrando respuestas que puedan ir orientando hacia el desarrollo de una explicación científica a la experiencia de los episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo.

Pero ¿cómo iniciar una línea de investigación?, ¿con qué estudio empezar el análisis del “*flow*” en deportistas y atletas de elite hispanos parlantes?, probablemente una buena opción, sería la de seguir algunas de las recomendaciones que dan Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst (2001) entre las que están, el de evaluar el “*flow*” en una muestra amplia de deportistas y atletas de diferentes categorías y niveles de rendimiento, abarcando el mayor número de deportes posible; y de examinar las diferencias que se presentan en el “*flow*” y los factores psicológicos con los que se correlaciona, durante rendimientos de distinta calidad de ejecución. Como se puede apreciar, la idea general es buena, aunque faltaría por supuesto, elegir las variables a evaluar, diseñar el procedimiento específico a seguir y los instrumentos a utilizar. Sin embargo, existen condiciones concretas que determinan lo que realmente se puede hacer, y limitan las posibilidades de llevar a cabo o materializar un diseño con esas características, siendo la más importante y contundente, el difícil y limitado acceso que se tiene a los atletas y deportistas de alto rendimiento. Los centros o instituciones donde se concentran estos atletas, regularmente no contemplan dentro de sus políticas efectuar estudios adicionales a los atletas, que ya está siendo sujeto a evaluaciones y estudios propios de cada centro o institución. La recomendación recibida en centros como el CAR de Sant Cugat, el INEF de Cataluña y el Departamento Deportivo de la Universidad Pompeu Fabra, fue la de buscar en clubes deportivos donde entrenaran deportistas de elite, aunque en un número es más reducido.

Así que ajustándose a estas condiciones de la realidad, y considerando además que la investigación del fenómeno “*flow*” en deportistas o atletas españoles está apenas en sus principios, la opción que parece más viable es la de empezar a examinar este fenómeno con estudios de tipo exploratorio en muestras reducidas de atletas o deportistas de elite, que vayan dando indicios sobre la conveniencia y validez de los diseños, métodos y

técnicas de investigación utilizados, para posteriormente estudiarlos en muestra más grandes y abarcando un mayor número de deportes. De esta manera, base a algunos de los resultados y recomendaciones de los estudios en atletas y deportistas anglosajones revisados en el capítulo anterior, se propuso llevar a cabo un estudio exploratorio, con los objetivos generales de:

1. empezar a probar formas de evaluar y obtener información sobre el “*flow*”, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas.
2. iniciar una línea de investigación y empezar la creación de una base de datos sobre las características del “*flow*” en atletas y deportistas hispanos y latinoamericanos.

Más específicamente, con este estudio exploratorio se pretende investigar en una muestra de deportistas de elite hispanos, el tipo de motivación, orientación a la tarea y percepción de competencia que presentan y determinar si han experimentado episodios de “*flow*” durante sus mejores o sus peores experiencias de rendimiento, además, se analizarán sus características y las relaciones que tiene con la ansiedad, y otras emociones positivas y negativas, también durante sus mejores y peores experiencias de rendimiento. Entonces, para este estudio exploratorio, se fijaron los siguientes objetivos específicos:

### **6.1.- Objetivos Específicos e Hipótesis:**

1.- Evaluar y comparar la motivación, orientación a la meta, y habilidad percibida, según género y nivel de competencia (regional, nacional, internacional) de los participantes. Este objetivo es debido a que se ha encontrado que los atletas o deportistas que son capaces de experimentar episodios de “*flow*” durante el rendimiento, practican deporte más por motivación intrínseca que extrínseca, se fijan más metas orientadas a la tarea que a al ego, y tienen un alto nivel de eficiencia percibida (Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001; Cervelló, Fenoll, Jiménez, García y Santos-Rosa, 2001; García, Jiménez, Santos-Rosa y Cervelló, 2003; Cervelló, Moreno, Villodre e Iglesias, en prensa). Además, los puntajes en motivación intrínseca, orientación hacia la tarea y eficiencia percibida, son altos en los atletas o deportistas de elite, y se han

correlacionado positivamente con la presencia de episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo, por lo que se puede formular la Hipótesis 1:

- Los participantes mostrarán puntajes altos en motivación intrínseca, orientación a la tarea y eficiencia percibida; y puntajes bajos en motivación extrínseca, amotivación, y orientación al ego.

2.- Evaluar y comparar las dimensiones de “*flow*”, ansiedad, y estado emocional de las mejores y las peores experiencias de rendimiento deportivo de los participantes, elegidas según el criterio personal de cada uno.

Con este objetivo, se busca investigar no sólo si los deportistas o atletas españoles de elite, experimentan episodios “*flow*”, sino que se intenta relacionarlo con la calidad del rendimiento, diferenciando o comparando el nivel de “*flow*” que se presenta durante las mejores experiencias de rendimiento con el de las peores experiencias de rendimiento. Así que considerando los trabajos de Jackson y Roberts (1992) y Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst (2001) en los que se encontraron relaciones entre la calidad del rendimiento y los episodios de “*flow*”, se avanza las siguientes hipótesis:

Hipótesis 2:

- Los valores de “*flow*” serán altos en las mejores experiencias de rendimiento deportivo, mientras que las peores experiencias de rendimiento deportivo presentarán valores bajos.

Hipótesis 3:

- Los valores de ansiedad serán bajos en las mejores experiencias de rendimiento deportivo, mientras que las peores experiencias de rendimiento deportivo presentarán valores altos.

Hipótesis 4:

- Las emociones de tono positivo tendrán valores altos en las mejores experiencias de rendimiento deportivo, mientras que las peores experiencias de rendimiento deportivo presentarán valores bajos.

3.- Explorar las características de los episodios de “*flow*”, a través de entrevistas individuales, semiestructuradas, en las que los participantes relaten los detalles de lo que cada uno considere su mejor y su peor experiencia de rendimiento deportivo.

Con este objetivo se busca complementar los datos cuantitativos de los dos objetivos anteriores, con datos cualitativos reportados por los atletas o deportistas en las entrevistas siguiendo los lineamientos de Jackson (1992) y Jackson (1995); se espera que los datos obtenidos aporten más características y detalles de los episodios de “*flow*” durante el rendimiento, así como de aspectos relacionados con su aparición y desarrollo.

Se postula la Hipótesis 5:

- Los relatos de las mejores experiencias de rendimiento deportivo contendrán más descripciones de sensaciones o situaciones características de los episodios de “*flow*” o de algunas de sus dimensiones, comparados con los relatos de la peor experiencia de rendimiento deportivo.

4.- Proponer un modelo hipotético para explicar las relaciones de los episodios de “*flow*” con los estados emocionales positivos y negativos, así como su relación con los rendimientos cumbre y los rendimientos bajos.

Se buscó hacer el estudio con una muestra de nadadores porque algunas de las características de la natación son muy propicias para que se presente el estado de “*flow*” y de hecho es una disciplina que ha sido incluida en estudios sobre “*flow*” (Jackson, 1995; Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh, 1998; Jackson y Eklund, 2002), aunque no se reportan resultados específicos sobre el “*flow*” en los nadadores. Entre las características de la natación que facilitan el “*flow*”, se podría señalar, en primer lugar, que es una disciplina que se practica en el agua, cuya densidad es obviamente mayor que la del aire, lo que propicia que el cuerpo se mantenga flotando y en posición horizontal, que es una condición completamente diferente a la que se tiene cuando se camina o se desplaza en el suelo; y que se presenten importantes cambios en las sensaciones corporales y las percepciones de los movimientos efectuados, facilitando las que se relacionan con el estado de “*flow*”. Es un deporte básicamente individual, a pesar de haber competiciones por equipo o relevos, que regularmente se empieza a practicar desde muy temprana edad, dando lugar a una fuerte disciplina de



entrenamiento, que es la base para el desarrollo de las habilidades y el compromiso deportivo.

Además, la natación es un deporte que tiene unas reglas claras para las competiciones y cuenta con un sistema de arbitraje muy completo y estricto, lo que proporciona un marco ideal para la aparición de los episodios de “*flow*”. Así que una vez completado el diseño de investigación inicial, se pudo contactar con un club privado de natación en la ciudad de Barcelona, cuyo entrenador aceptó colaborar con el proyecto después de explicárselo. Así, en una reunión con nadadores del equipo absoluto a los que también se les expuso el proyecto, explicándoles sobre todo el procedimiento general que se seguiría durante su participación, y el tiempo estimado que les tomaría; después de contestar algunas preguntas, se consiguió que 10 de los nadadores, aceptaran participar en la investigación que a continuación se describe.



## 7.- MÉTODO

### 7.1.- Participantes

Los participantes fueron 10 nadadores de un club privado de natación ubicado en la ciudad Barcelona, 7 hombres y 3 mujeres de edades comprendidas entre los 17 y 27 años (media de 21.3 años). Los hombres tenían un peso de 62 a 83 kilos ( $m= 73.42$  kilos) y una estatura de 1.72 a 1.94 metros ( $m=1.81$  metros), en cuanto a las mujeres, tenían un peso de 50 a 67 kilos ( $m= 58$  kilos) y una estatura de 1.68 a 1.70 metros ( $m= 1.69$  metros), como se muestra en la Tabla 7.1. En cuanto al estado civil, 9 son solteros y sólo 1, el de más edad, es casado. El nivel de estudios de los participantes abarca desde el graduado escolar hasta el universitario.

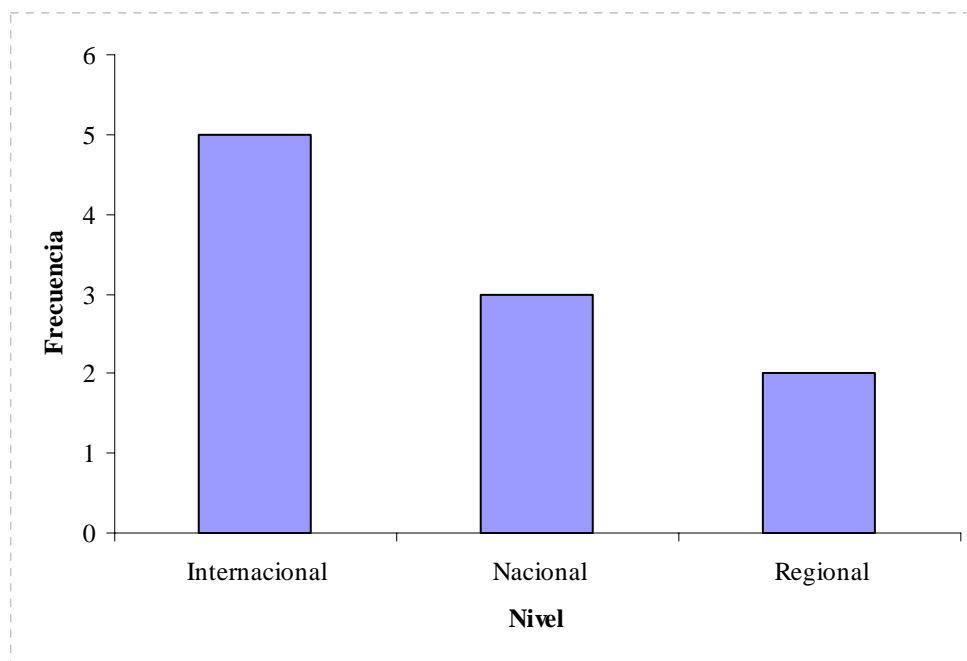
Como se señala en la Tabla 7.1, la edad de inicio en la natación fue entre los 2 y 8 años, ( $m= 4,2$  años), lo que corresponde a tener de 10 a 23 años practicando la natación ( $m= 16,4$  años); en cuanto a la edad en que empezaron a competir, fue entre los 6 y los 10 años ( $m= 8,5$  años), por lo que la experiencia que tienen estos nadadores compitiendo va desde los 9 años hasta los 18 años ( $m= 12.8$  años).

**Tabla 7.1.- Datos generales de los participantes**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Edad (años)	10	17,00	27,00	21,3000	3,65300
Peso (kilos)	10	50,00	83,00	68,8000	10,8300
Estatura (metros)	10	1,68	1,94	1,7790	,08020
Edad Inicio (años)	10	2,00	8,00	4,6000	2,36643
Años Práctica	10	10,00	23,00	16,7000	4,13790
Inicio Competir (años)	10	6,00	10,00	8,5000	1,35401
Años Competencia	10	9,00	18,00	12,8000	2,82056
Horas Entreno Día	10	4,00	7,00	5,0000	,94281
Horas Entreno Semana	10	22,00	42,00	27,5000	5,91138

En la Tabla 7.1 también se muestra que este grupo de nadadores entrena diariamente entre 4 y 7 horas ( $m= 5$  horas), de 5 a 6 días a la semana. Entonces, a la semana entrenan de 22 a 42 las horas ( $m= 27,5$  horas).

Los participantes en este estudio, entrenan y compiten en distintos estilos, 5 de ellos (2 hombres, 2 mujeres) lo hacen en el estilo de crol, 1 en el de mariposa, 1 en el de dorso, 1 combina crol y mariposa y 2 (un hombre y una mujer) hacen los cuatro estilos combinados.



**Figura 7.1.- Nivel de Competiciones en las que han participado los nadadores de la muestra**

En cuanto al nivel, la mitad de los participantes compite a nivel internacional, tres lo hacen a nivel nacional y dos en competencias regionales de Cataluña, como se muestra en la Figura 7.1. Un dato interesante de la muestra es que la mayoría (9) de los nadadores de la muestra han logrado obtener al menos un primer lugar en competiciones de su respectivo nivel, sólo uno de los participantes había tenido como máximo logro un segundo lugar. Más específicamente se puede señalar que 5 (hombres) han destacado y obtenido al menos un primer lugar en competiciones internacionales como Juegos del Mediterráneo, Campeonatos de Europa, Universiadas y Mundiales de Natación; 3 (1 hombre y 2 mujeres) han logrado campeonatos y subcampeonatos nacionales como el Campeonato Abierto de España y 2 (1 hombre y una mujer) han ganado el subcampeonato y campeonato en competiciones regionales como el Campeonato de Cataluña. También han ganado el Campeonato por Clubes en el Abierto de Natación de España en 2005 y el Subcampeonato en 2006.

Por el nivel de las competiciones en que participan y los logros obtenidos, se puede decir que los participantes tienen un excelente nivel competitivo, y cuentan con una experiencia amplia, que les ha permitido tener el tiempo y las condiciones para experimentar tanto vivencias positivas y ganadoras, como también negativas y de fracaso. Cabe señalar que en términos generales, los hombres de este grupo de nadadores tenían un nivel de competencia y de logros mayores que el de las mujeres.

En resumen, estos datos generales indican que los participantes en el estudio, son nadadores jóvenes, pero con muchos años de experiencia en competiciones debido a que empezaron a nadar y competir desde muy pequeños. También es claro que son deportistas con un alto nivel competitivo, triunfadores, que sin embargo siguen una rigurosa y constante disciplina, priorizando la natación sobre las demás actividades y dedicando muchas horas de esfuerzo, concentración y trabajo en los entrenamientos diarios, además de cuidar aspectos extras como la dieta, el descanso y estilo de vida.

## **7.2.- MATERIAL Y APARATOS**

### **7.2.1.- Aparatos**

- a) 1 Grabadora de micro cassette, Olympus, modelo Pearlcorde S700
- b) 6 micro cassettes TDK, MC-90

### **7.2.2.- Cuestionarios (ver Anexo)**

Los cuestionarios y escalas utilizados se reunían y organizaban en forma de un “cuadernillo de respuestas”, presentados en el siguiente orden:

- a) Forma de Consentimiento de Participación en Investigación.

En esta forma, los nadadores firmaban su aceptación de participar voluntariamente en la investigación.

- b) Hoja de Datos Generales.

En esta hoja, se preguntaban datos generales de los participantes, como la edad, peso y estatura, escolaridad, etcétera.

- c) La versión al castellano de la Escala de Motivación Deportiva -*Sport Motivation Scale*- (SMS), de Pelletier, et al (1995). Creada originalmente en Francés, fue traducida al inglés y validada por Pelletier et al. (1995) y, Martens y Webber (2002).
- d) La versión al Castellano del Cuestionario de Percepción de Éxito -*Perception of Success Questionnaire*- (POSQ) de Roberts y Balague (1989).
- e) Cuestionario de Habilidad Percibida. Es la subescala de Habilidad Percibida del Inventario de Motivación Intrínseca (McAuley, Duncan, y Tammen, 1989). Se evalúa con cinco reactivos sobre la percepción de eficacia y satisfacción percibida en la práctica deportiva. El formato de respuesta también es de una escala tipo Likert de 7 puntos, que va de “1” (totalmente de acuerdo) a “7” (totalmente de acuerdo).
- f) Traducción al castellano (López, 2004) de la Escala del Estado de ““Flow”” - *“Flow” State Scale*- (FSS) -) de Jackson, y Marsh (1996) y Jackson y Eklund (2002).
- g) Versión española (Taberner y Márquez, 1994) del Cuestionario de Ansiedad-Estado ante la Competición 2 -*Competitive State Anxiety Inventory 2*- (CSAI- 2) de Martens, Vealey y Burton, (1990).
- h) Adaptación de la Escala de Intensidad Emocional (*Intensity of Emotion Experienced Scale*) de Pensgaard y Duda, (2003).

### **7.3.- PROCEDIMIENTO**

#### **7.3.1.- Contacto con Participantes**

El primer contacto y la primera entrevista se hizo a un nadador de nivel internacional en el Centro de Alto Rendimiento de San Cugat. Por medio de este primer entrevistado, se contactó con otro nadador también de nivel internacional y con el entrenador de un club privado de natación de Barcelona. El entrenador, después de estar de acuerdo con los objetivos del trabajo, reunió al grupo de nadadores del club para que se les explicaran los objetivos generales del trabajo y se les pediría a los que estuvieran de acuerdo en

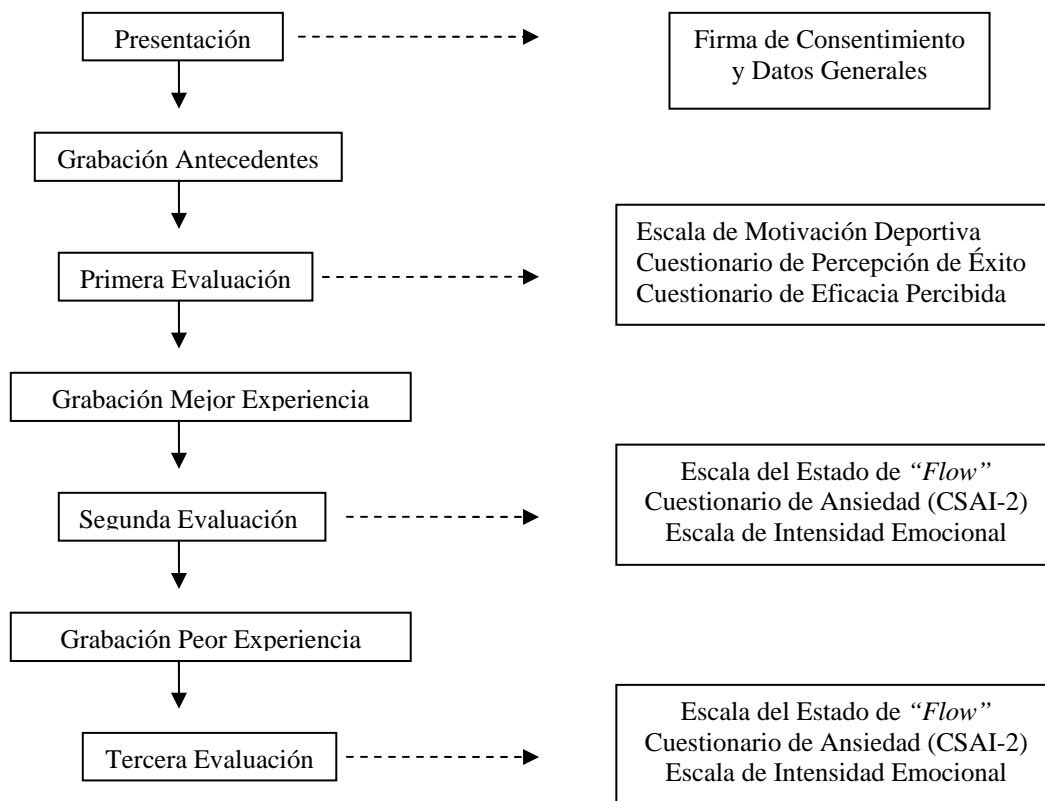
participar como voluntarios. En la reunión, se les explicó que se trataba de un estudio para una tesis doctoral en Psicología del Deporte en la UAB, que era sobre “las emociones en el deporte”. Se les pedía su participación voluntaria para hacer una entrevista en forma individual, que sería grabada y contestar seis cuestionarios; calculando que el tiempo que se tomaría para esto, sería entre 1 hora y 1.5 horas. Se les aseguraba la confidencialidad y anonimato de sus respuestas. También se les ofrecía que al final del estudio, se les daría a conocer los resultados del trabajo. Después de la explicación, los voluntarios se anotaron en una lista y se pusieron de acuerdo para hacer un calendario con las fechas y horas de las entrevistas para cada uno. Las entrevistas se programaron para realizarse a lo largo de las siguientes dos semanas, una o dos diarias, siendo todas por las mañanas generalmente a partir de las 10 horas.

### **7.3.2.- Entrevista**

Las entrevistas fueron individuales y audio grabadas, con una duración que varió desde los 50 minutos hasta una 1 hora y 20 minutos aproximadamente. Se efectuaron en las instalaciones mismas del club, en una de tres oficinas que estaban disponibles para ese efecto; las tres con un escritorio y dos sillas, estaban bien iluminados y aisladas de ruidos y distracciones. Sólo la entrevista de uno de los participantes se hizo en una mesa al aire libre, en el patio del club, pero tampoco hubo interrupciones o distracciones. A continuación se presenta el protocolo de procedimiento que se seguía durante las entrevistas, aclarando que aunque se tenía una guía general que servía de marco para la entrevista, al mismo tiempo, se intentaba tener la sensibilidad y flexibilidad para poder captar posibles temas emergentes e improvisar preguntas para ahondar en ellos. Con excepción del primer participante, las entrevistas se realizaron de siguiendo el procedimiento que se resume en el esquema de la Figura 7.2, y que se explica a continuación.

La entrevista empezaba con una explicación general de la dinámica y duración aproximada de la entrevista. Buscando que las condiciones de la entrevista fueran lo más similares posible, la presentación se hacía leyendo las instrucciones de la primera hoja del “cuadernillo de respuesta”. El “cuadernillo de respuestas” contenía la forma de consentimiento de participación voluntaria que debía ser firmada, una hoja de datos

generales, hojas de instrucciones y los cuestionarios a contestar, haciendo un total de 13 páginas (ver anexo 2).



**Figura 7.2.- Esquema del procedimiento seguido durante las entrevistas**

Después, se les explicaba la dinámica de la entrevista y el relleno de los cuestionarios y las escalas, además, se resolvían las dudas que tuvieran los participantes sobre el procedimiento a seguir. A continuación, se les pedía a los participantes que leyeran la segunda hoja del “cuadernillo de respuestas”. Se les explicaba que era una forma de Consentimiento de Participación en Investigación y que era necesario firmarla para hacer constar que estaban de acuerdo en participar como voluntarios en el estudio. Se remarcaba la confidencialidad y anonimato de sus respuestas tanto verbales como escritas. Una vez firmadas las formas se pasaba a la siguiente hoja del “cuadernillo de respuestas” que recogía información sobre datos personales generales, y se les explicaba que eran datos que se necesitaban para hacer los análisis estadísticos correspondientes. Al terminar de relleno, se les preguntaba si tenían dudas, en caso de haberlas se aclaraban.



Entonces se encendía la grabadora y se empezaba a preguntar sobre la edad de inicio en la natación y las circunstancias que influyeron para que se decidieran a empezar a participar en competencias. También se les preguntaba sobre sus metas últimas como nadadores, y qué les motivaba a seguir entrenando y participando en competencias de natación. Al terminar las preguntas, se apagaba la grabadora y se le pedía al participante empezar a rellenar los primeros tres cuestionarios que eran: Escala de Motivación Deportiva, Cuestionario de Percepción de Éxito y el Cuestionario de Eficacia Percibida. Una vez contestados los tres cuestionarios, se le pedía al participante que tratara de recordar y ubicarse en lo que considerara su(s) mejor(es) experiencias de rendimiento en la natación, aclarando que no necesariamente en cuanto a resultados, sino en sensaciones. Se esperaba un momento a que el participante estuviera listo, cuando indicaba que podía empezar, se encendía la grabadora y se le hacía la pregunta o indicación para que relatara lo que considerara su mejor experiencia de rendimiento en la natación. A lo largo del relato, se le hacían preguntas para tratar de ahondar un poco más en los aspectos del relato que se consideraran relevantes para el tema de “*flow*”. Al terminar el relato y las preguntas, se apagaba la grabadora. Después se le pedía al participante que tratara de mantener el recuerdo mientras contestaban las preguntas de la Escala del Estado de “*Flow*”, el Cuestionario de Ansiedad-Estado ante la Competición- 2, y la Escala de Intensidad Emocional.

Después de completar las escalas y el cuestionario anterior, se les explicaba a los participantes que se pasaría al tema contrario, es decir a lo que considerara su peor experiencia de rendimiento. Se le pedía que tratara de recordar y ubicarse en lo que considerara su(s) peor(es) experiencias de rendimiento en la natación aclarando, igual que en el caso de la mejor experiencia, que no necesariamente en cuanto a resultados, sino en sensaciones. Entonces, se procedía igual que antes. Se esperaba un momento a que el participante estuviera listo, cuando indicaba que podía empezar, se encendía la grabadora y se le hacía la pregunta o indicación para que relatara lo que considerara su peor experiencia de rendimiento en la natación. Igualmente, conforme el participante relataba su experiencia, se le hacían preguntas para tratar de ahondar un poco más en los aspectos del relato que se consideraran relevantes para el tema de “*flow*” o de ansiedad. Al terminar el relato y las preguntas, se apagaba la grabadora. Entonces, se le pedía a los participantes que trataran de mantener presente el recuerdo de la peor experiencia mientras respondían nuevamente a la Escala del Estado de “*Flow*”, el

Cuestionario de Ansiedad-Estado ante la Competición- 2, y la Escala de Intensidad Emocional. Al terminar de rellenar estos cuestionarios, se le preguntaba cómo se había sentido en la entrevista y si tenía dudas o preguntas. Después de contestarlas se daba por terminada la entrevista.

#### **7.4.- Análisis de Datos**

Debido a que el procedimiento utilizado incluyó, tanto la aplicación de cuestionarios y escalas, así como la grabación de entrevistas hechas a los participantes, para el análisis de los datos se requirió una combinación de análisis cuantitativos y cualitativos. Para los datos obtenidos por medio de los cuestionarios y escalas se hicieron análisis de estadística descriptiva e inferencial utilizando el programa SPSS, versión 14, mientras que a las grabaciones obtenidas en las entrevistas se les hizo un análisis de contenido en forma manual.

Primero, se calcularon los puntajes de las escalas de motivación, orientación de meta y auto eficacia y se compararon en función de las categorías de competición de los participantes (internacional, nacional, regional). Después, para examinar las relaciones entre la experiencia de “*flow*”, la ansiedad y las emociones positivas y negativas con el rendimiento, se determinaron y compararon los puntajes obtenidos en los cuestionarios y escalas correspondientes a las mejores experiencias de rendimiento deportivo con los puntajes de las peores experiencias de rendimiento deportivo.

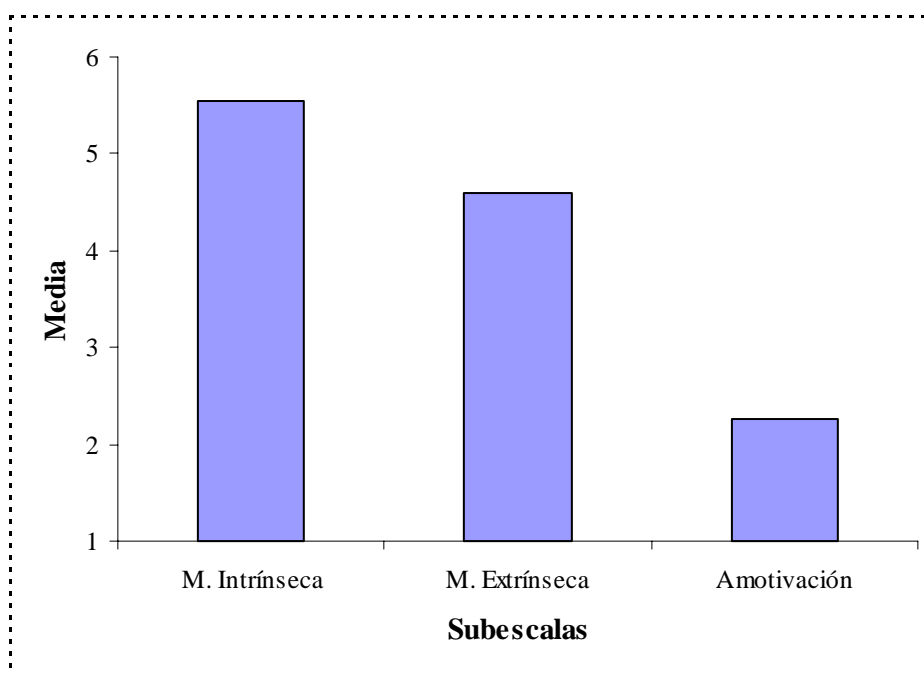
El análisis cualitativo de los relatos y respuestas de los participantes sobre sus mejores y peores experiencias de rendimiento deportivo, tenía el propósito de confirmar y complementar la información obtenida con el análisis cuantitativo de los cuestionarios y las escalas. Se asume que los datos cuantitativos y cualitativos se complementan y que una integración adecuada, puede ser un factor positivo en el desarrollo de una metodología con más recursos para la investigación del “*flow*” en el rendimiento deportivo.

## 8.- RESULTADOS

### 8.1.- Resultados Cuantitativos

#### 8.1.1.- Escala de Motivación Deportiva (EMD)

El interés del análisis se centró en comparar los puntajes de las tres escalas generales de motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación. Para obtener el valor de la Motivación Intrínseca se realizó promediando los valores de las respuestas de las subescalas: Motivación Intrínseca para Saber, Motivación Intrínseca para Lograr y Motivación Intrínseca para Experimentar Estimulación. Igualmente, se promediaron los valores de las subescalas: Regulación Externa, Introyección e Identificación para calcular el valor de la Motivación Extrínseca. El valor de la Amotivación corresponde sólo a la calificación de la subescala del mismo nombre.



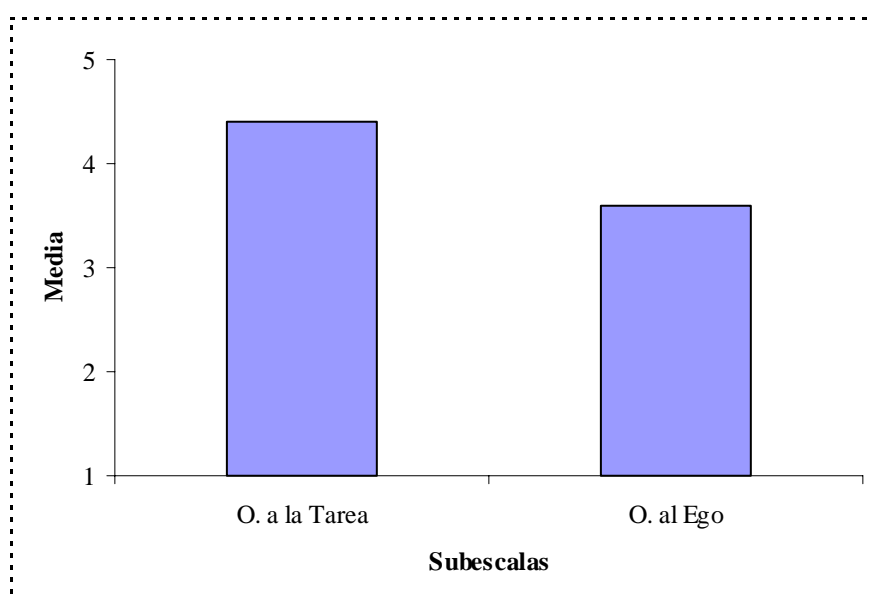
**Figura 8.1. Valores de Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca y Amotivación de la Escala de Motivación Deportiva.**

Como se puede observar en la Figura 8.1, el grupo de participantes muestra un valor mayor de motivación intrínseca ( $m= 5,55$ ), seguida por el valor de la motivación extrínseca ( $m= 4,60$ ) y la amotivación resultó en tercer lugar con un valor mucho

menor ( $m= 2,27$ ). La aplicación de una prueba t para muestras relacionadas indica que hay diferencias estadísticamente significativas entre los tres tipos de motivación, y que la motivación intrínseca es la variable que predomina en los participantes. La diferencia de medias de las escalas de motivación intrínseca y extrínseca es altamente significativa a un nivel de ( $p= ,001$ ), mientras que las diferencias entre éstas dos y la amotivación también son altamente significativas a un nivel de ( $p= ,001$ ).

### 8.1.2.- Cuestionario de Percepción de Éxito

Los resultados del análisis de los puntajes de las respuestas del Cuestionario de Percepción de Éxito se muestran en la Figura 8.2, donde se puede apreciar que la subescala de Orientación a la Tarea tiene una  $m= 4,41$ , siendo mayor que la subescala de Orientación al Ego, que presenta una  $m= 3,60$ .

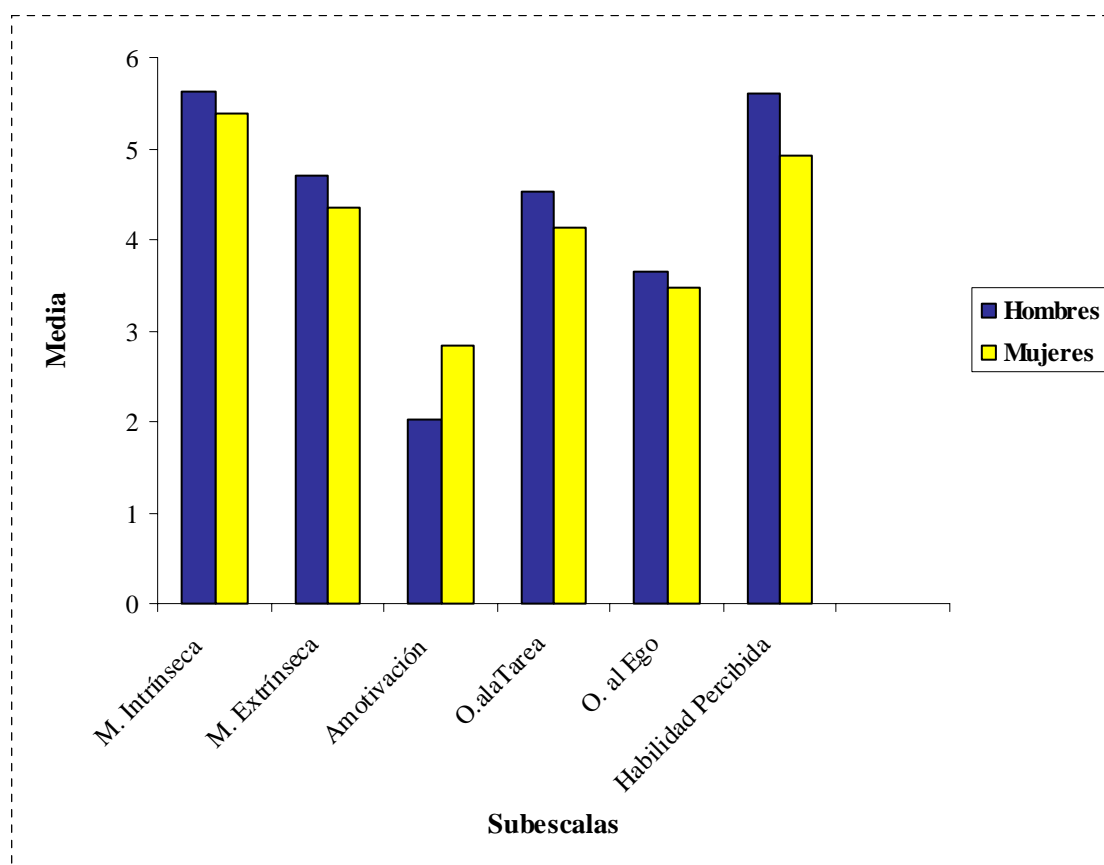


**Figura 8. 2. - Valores de las subescalas de Orientación de Meta hacia el Ego y Orientación de Meta hacia la Tarea**

La aplicación de una prueba t para muestras relacionadas, indica que hay diferencias estadísticamente significativas entre las dos subescalas, a un nivel de ( $p= .03$ ), indicando que la orientación a la tarea es el tipo de orientación de meta que prevalece entre los deportistas participantes de este trabajo.

### 8.1.3.- Cuestionario de Habilidad Percibida

En cuanto a las calificaciones del Cuestionario de Habilidad Percibida, se encontró que en una escala de 0 a 7, el grupo presentó un valor alto ( $m= 5,40$ ), indicando que la sensación de eficacia percibida de los participantes es alta. Cabe señalar que el “estar contentos” con la práctica de la natación fue la respuesta con el más alto puntaje ( $m= 6$ ), por encima de las relacionadas con su habilidad o competencia ( $m= 5.1$ ); estos resultados son congruentes y apoyan los altos niveles de motivación intrínseca encontrados en la muestra, y eso prevalece aún por encima de su propia valoración como deportistas. En general, se puede señalar que los promedios individuales de la habilidad percibida de los participantes fueron de un nivel muy alto, exceptuando al participante 9, que aunque no es tan alto, tampoco representa un promedio muy bajo ( $m= 4,40$ ).



**Figura 8.3.- Comparación de los promedios de Motivación Intrínseca, Motivación Extrínseca, Amotivación, Orientación a la tarea, Orientación al ego, y Auto-eficacia mostrada de hombres y mujeres.**

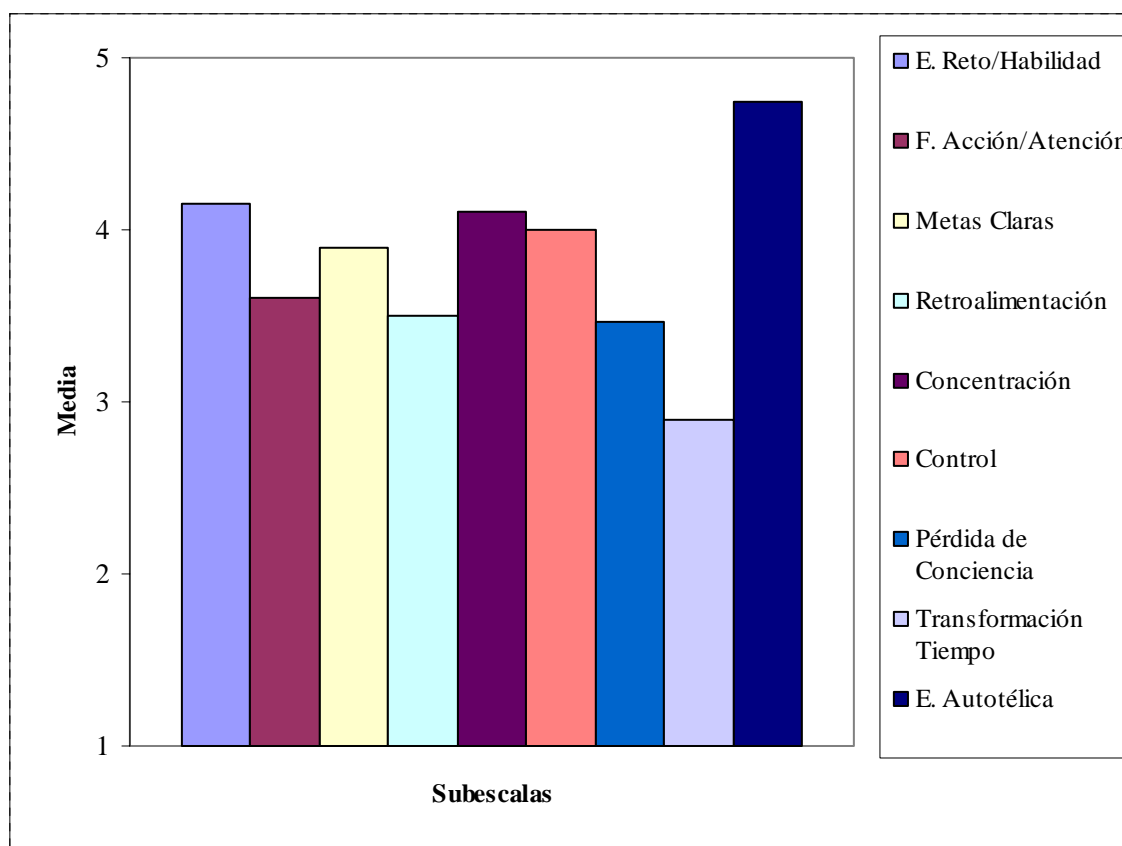
La comparación de los promedios de las tres variables de la motivación, las dos de la orientación de meta y la eficacia percibida entre hombres y mujeres, se presenta en la Figura 8.3, donde se puede observar que los hombres presentan un mayor puntaje en las variables de motivación intrínseca, motivación extrínseca, orientación a la tarea, orientación al ego y auto eficacia, mientras que las mujeres tuvieron puntajes superiores sólo en la variable amotivación. Con la aplicación de una prueba t, para muestras independientes se encontraron diferencias estadísticamente significativas solamente en la variable habilidad percibida ( $p= ,04$ ). Esto indicaría que aunque los hombres tienen mayores puntajes en las dos escalas de motivación y las orientaciones de meta, la diferencia más clara e importante es en la variable de habilidad percibida, en la que los hombres tienden a tener valores mayores, tal vez por tener, en general, mejores marcas que las mujeres.

En resumen, los resultados de la evaluación de estas tres variables, muestra que los participantes son nadadores con una motivación intrínseca superior a la motivación extrínseca o la amotivación, están mayormente orientados hacia las metas de tarea y no tanto orientados hacia metas de ego, y tienen un nivel de eficacia percibida suficientemente bueno. El que los participantes presenten este perfil, los confirma como atletas o deportistas de elite, y confirma también la Hipótesis 1, que planteaba que los participantes mostrarían puntajes altos en motivación intrínseca, orientación a la tarea y eficiencia percibida, y puntajes bajos en motivación extrínseca, amotivación, y orientación al ego.

#### **8.1.4.- Mejores Experiencias de Rendimiento.**

##### **8.1.4.1.- Escala del Estado de “Flow”**

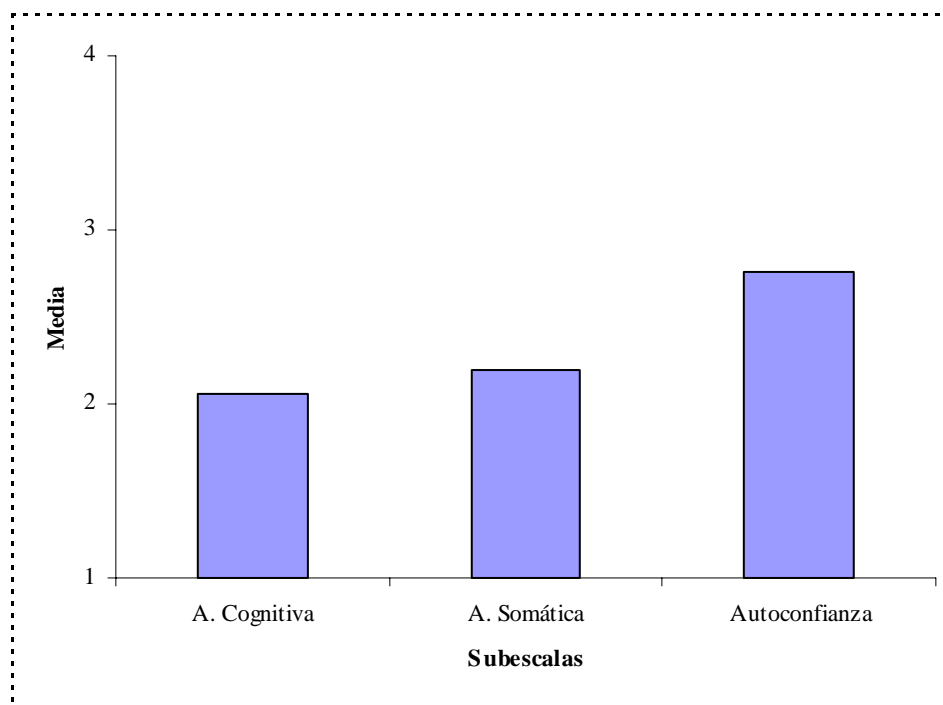
Los resultados de la escala de “flow” correspondiente a las mejores experiencias de rendimiento se presentan en la Figura 8.4. Como se puede observar, los valores de la mayoría de las variables tienden a ser altos o muy altos, siendo la variable de “experiencia autotélica”, “equilibrio reto-habilidad”, “concentración en la tarea” y “sensación de control” las más elevadas, y “transformación del tiempo” la de menor puntaje.



**Figura 8.4.- Promedios de los valores de las variables del estado de flow durante las mejores experiencias de rendimiento.**

#### **8.1.4.2.- Cuestionario de Ansiedad-Estado ante la Competición-2**

Los resultados del cuestionario de ansiedad correspondientes a las mejores experiencias de aprendizaje, muestran que el nivel de la ansiedad cognitiva ( $m= 2,06$ ) y de la ansiedad somática ( $m= 2,20$ ) son ambos moderadas y claramente menores que la auto confianza ( $m= 2.76$ ), como se puede ver en la Figura 8.5. Esto puede estar indicando que el nivel medio de ansiedad que presentan los participantes durante las mejores experiencias, puede ser controlado o superado debido a que su nivel de auto confianza se mantuvo a un nivel mucho más alto.



**Figura 8.5.- Promedios de los valores de las variables de la ansiedad estado durante las mejores experiencias de rendimiento.**

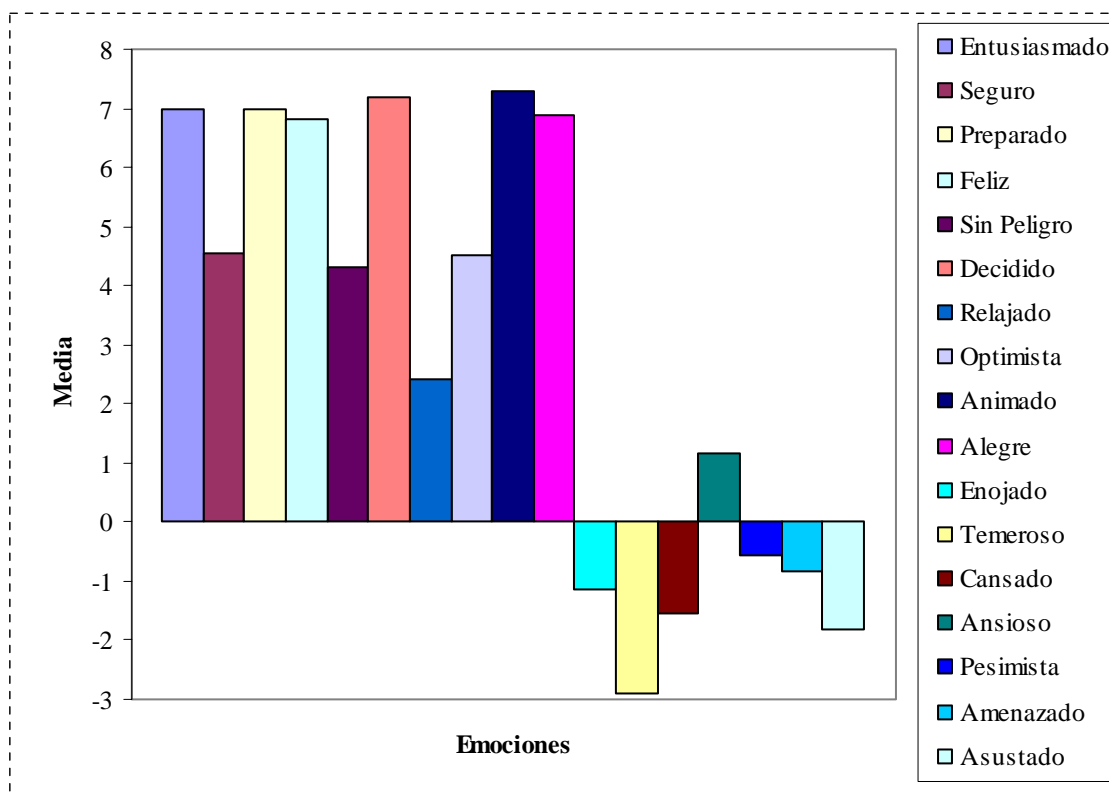
#### **8.1.4.3.- Escala de Intensidad Emocional**

Para el análisis estadístico de los puntajes de las respuestas a la Lista de Intensidad y Dirección de Emociones al Competir, se dividieron las emociones en “emociones de tono positivo”, que incluían las emociones de: Entusiasmado, Seguro, Preparado, Feliz, Sin peligro, Decidido, Resuelto, Relajado, Optimista, Animado, y Alegre, Contento; y “emociones de tono negativo”, incluyendo las emociones de: Enojado, Temeroso, Cansado, Ansioso, Pesimista, Amenazado y Asustado. Al contabilizar los datos, se registraba la intensidad reportada para cada emoción, y la dirección del efecto (positivo o negativo), se determinaba dependiendo del signo positivo (+) o negativo (-), marcado en cada una de ellas.

Los resultados de la escala de intensidad emocional correspondientes a las mejores experiencias de rendimiento se presentan en la Figura 8.6, donde se puede observar que todas las emociones positivas tuvieron un efecto positivo sobre el rendimiento, y de éstas, el estar animado, decidido, alegre, entusiasmado, preparado, y feliz tuvieron un puntaje muy alto; es interesante notar que de las emociones consideradas como



positivas, la relajación fue la del valor más bajo. En cuanto a las emociones negativas, se puede ver que casi todas tuvieron un efecto negativo sobre el rendimiento aunque de una intensidad mucho menor, siendo el miedo la emoción con mayor puntaje, y el pesimismo la de menor puntaje.



**Figura 8.6. - Promedios de los puntajes de las emociones positivas y negativas y su efecto sobre el rendimiento de las mejores experiencias de rendimiento.**

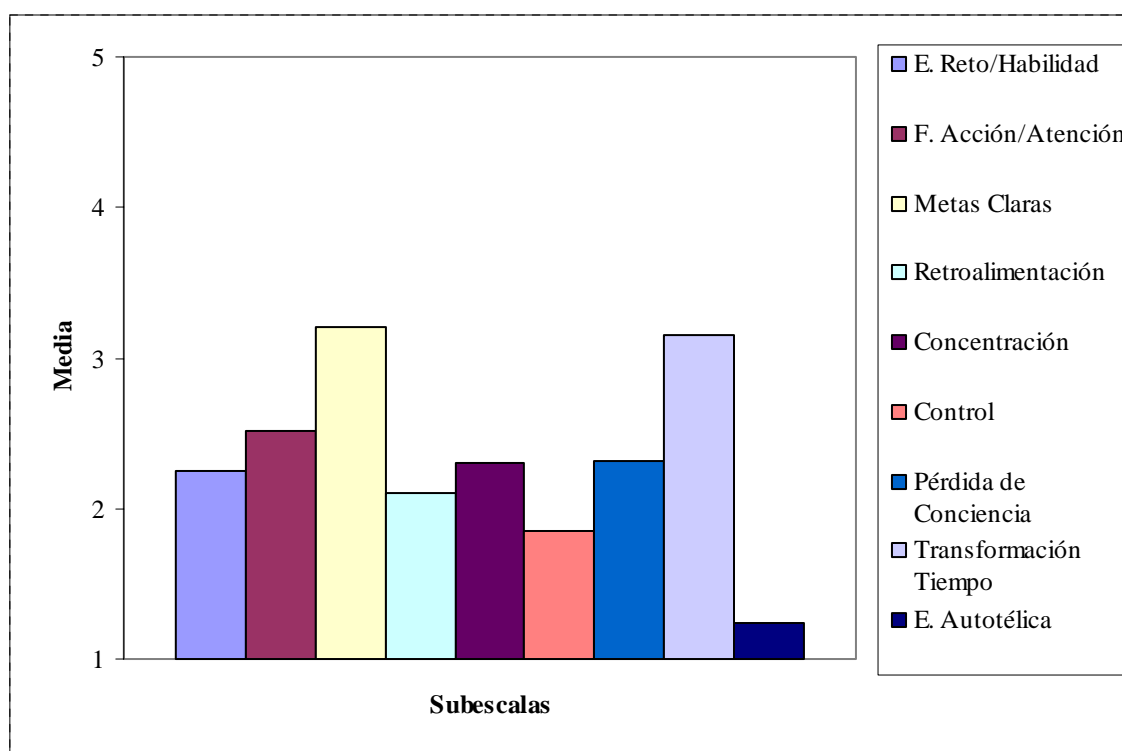
Estos resultados coinciden con los obtenidos en el cuestionario de ansiedad, que también señalan que durante las mejores experiencias de rendimiento, los participantes presentaron niveles moderados de ansiedad, que pudo ser controlada o superada.

### 8.1.5.- Peores Experiencias de Rendimiento.

#### 8.1.5.1.- Escala de “Flow”

En contraste con las mejores experiencias de rendimiento, los valores promedio de las variables del “flow” durante las peores experiencias, son notablemente más bajos como

se puede apreciar en la Figura 8.7. Es interesante notar que la variable con el promedio más bajo fue la “experiencia autotélica”, que precisamente fue la más alta durante la mejor experiencia de rendimiento. Por otro lado, los valores menos bajos (o más altos), corresponden a las variables “metas claras” y “transformación del tiempo”, siendo interesante esta última por haber sido la de menor puntaje durante las mejores experiencias de rendimiento, y la única que obtuvo un valor más alto durante las peores experiencias de rendimiento. Cabe resaltar esta doble coincidencia, que la más alta durante las mejores experiencias de rendimiento corresponda a la más baja durante las peores experiencias de rendimiento, y viceversa, que la más baja durante las mejores experiencias de rendimiento, corresponda a la más alta durante las peores experiencias de rendimiento. Lo que indica que la experiencia entre los dos rendimientos tiende a ser diametralmente opuestas.



**Figura 8.7.- Promedios de los valores de las variables del estado de flow durante las peores experiencias de rendimiento.**

Al aplicar una prueba t para muestras relacionadas, se encontró que la diferencia de los puntajes observada en 8 de las 9 subescalas, son estadísticamente significativos como se puede apreciar en la Tabla 8.1. Las subescalas de Equilibrio Reto-Habilidad,

Concentración, Control y Experiencia Autotélica presentaron una diferencia a un nivel significativo de ( $p = .001$ ); la subescala de Retroalimentación tuvieron una diferencia significativa a un nivel de ( $p = .001$ ), pérdida de autoconciencia mostró un nivel de ( $p = .01$ ), fusión acción-atención presentó un nivel de ( $p = .02$ ) y metas claras lo obtuvo a un nivel de ( $p = .05$ ). La subescala de alteración del tiempo, es la única cuyo valor resultó menor durante las mejores experiencias, como lo indica el signo negativo que muestra su diferencia de medias en la Tabla 8.1, pero no fueron estadísticamente significativas ( $p = .22$ ).

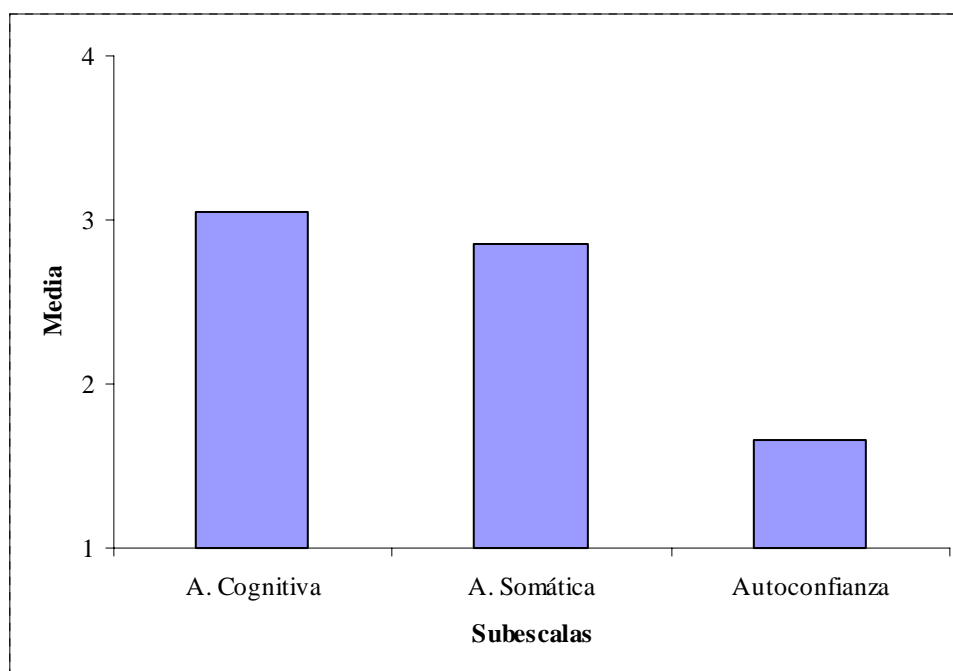
**Tabla 8.1.- Niveles de significación estadística de la diferencia de valores promedios de las subescalas de la Escala de “Flow” correspondientes a la mejor experiencia de rendimiento comparados con los de la peor experiencia**

Subescala	Diferencia de Medias	Diferencia de Desviación típ.	Diferencia de Error típ. de la media	t	gl	Sig. (bilateral)
<b>Reto - Habilidad</b>	1,90000	,69921	,22111	8,593	9	<b>,000</b>
<b>Acción - Atención</b>	1,07500	1,25858	,39800	2,701	9	<b>,024</b>
<b>Metas Claras</b>	,70000	,97753	,30912	2,264	9	<b>,050</b>
<b>Retroalimentación</b>	1,40000	,87560	,27689	5,056	9	<b>,001</b>
<b>Concentración</b>	1,80000	,79757	,25221	7,137	9	<b>,000</b>
<b>Control</b>	2,15000	,87560	,27689	7,765	9	<b>,000</b>
<b>No Auto-conciencia, Críticas</b>	1,12500	1,18585	,37500	3,000	9	<b>,015</b>
<b>Alteración del Tiempo</b>	-,22500	,54582	,17260	-1,304	9	,225
<b>Experiencia Autotélica</b>	3,50000	,62361	,19720	17,748	9	<b>,000</b>

### 8.1.5.2.- Cuestionario de Ansiedad-Estado ante la Competición-2

En cuanto a los resultados correspondientes a las peores experiencias de rendimiento, se encontraron niveles ansiedad más bien altos en la ansiedad somática ( $m = 3.05$ ) que la ansiedad cognitiva ( $m = 2,85$ ) y ambas son mucho mayores que la auto confianza ( $m = 1,66$ ), cuyo valor es notoriamente bajo, como se puede ver en la Figura 8.8. Además, los valores de las variables muestran una jerarquía inversa, y la que obtuvo un mayor

puntaje en las peores experiencias de rendimiento, fue la más baja en las mejores experiencias de rendimiento.



**Figura 8.8.- Promedios de los valores de las variables de la ansiedad estado durante las peores experiencias de rendimiento.**

Estos resultados pueden estar indicando que al contrario de las mejores experiencias de rendimiento, el nivel de ansiedad es alto, pero que además el nivel de auto confianza no es lo suficientemente alto como para controlarla o superarla, confirmando una relación negativa entre la ansiedad y el auto confianza.

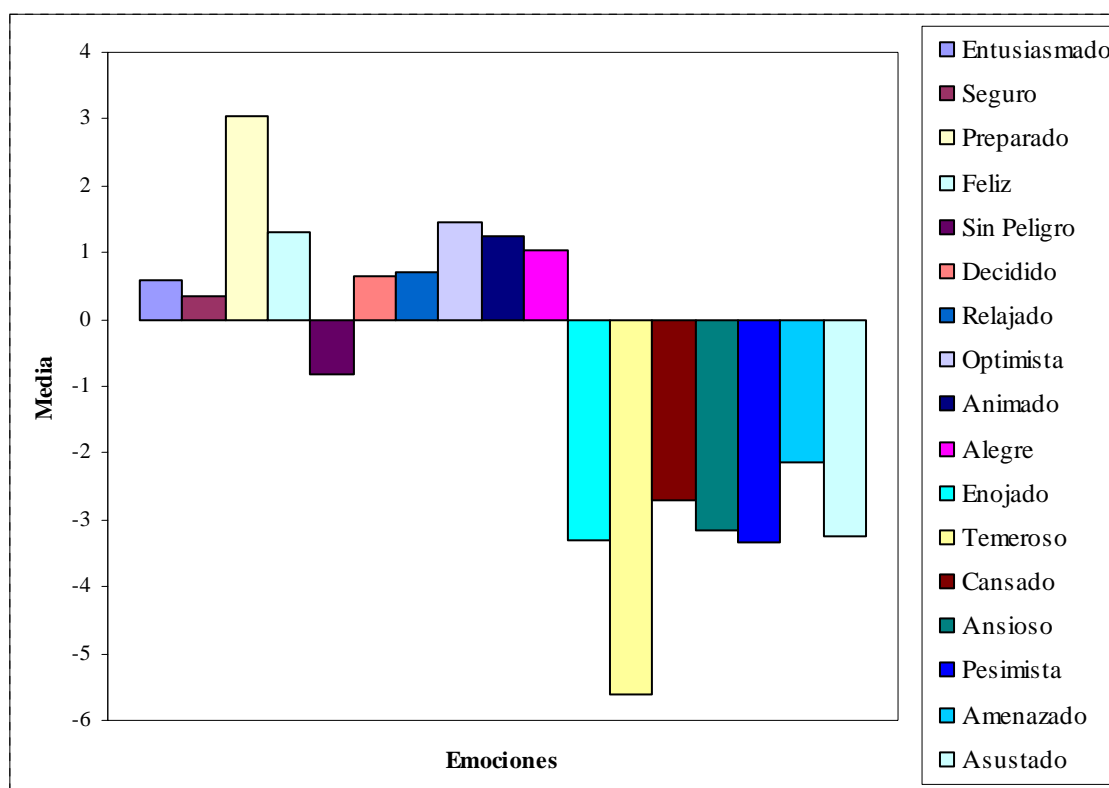
**Tabla 8.2.- Niveles de significación estadística de la diferencia de valores promedios de las subescalas de Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y Auto confianza de las mejores experiencias de rendimiento comparada con las peores experiencias.**

Subescala	Diferencia de Medias	Diferencia de Desviación típ.	Diferencia del Error típ. de la media	t	gl	Sig. (bilateral)
<b>Ansiedad Cognitiva</b>	-,98889	,88804	,28082	-3,521	9	<b>,007</b>
<b>Ansiedad Somática</b>	-,65556	,54797	,17328	-3,783	9	<b>,004</b>
<b>Auto confianza</b>	1,10000	,60959	,19277	5,706	9	<b>,000</b>

Al aplicarse una prueba t para muestras relacionadas, se encontró que las diferencias entre los puntajes de la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática, y el auto confianza, de las mejores y las peores experiencias de rendimiento, resultaron con un alto nivel de significación estadística, como se puede ver en la Tabla 8.2. Por el signo negativo de la diferencia de medias que muestran en la Tabla 8.2, se puede observar que los valores de ansiedad cognitiva y ansiedad somática fueron menores durante las mejores experiencias de aprendizaje, mientras que la autoconfianza fue mayor.

### 8.1.5.3.- Escala de Intensidad Emocional.

Los resultados correspondientes a las peores experiencias de rendimiento son también muy diferentes a las mejores experiencias, y muestran que las emociones positivas tuvieron un efecto positivo sobre el rendimiento de mucha menor intensidad que el observado durante las mejores experiencias de rendimiento, siendo la sensación de “estar preparado” la que tuvo el menor cambio; incluso la sensación de “sentirse sin peligro” tuvo un pequeño efecto negativo sobre el rendimiento, como se puede apreciar en la Figura 8.9.



**Figura 8.9.- Promedios de los puntajes de las emociones positivas y negativas y su efecto sobre el rendimiento de las peores experiencias de rendimiento.**

También se puede observar que hubo un aumento en la intensidad del efecto negativo sobre el rendimiento, de todas las emociones negativas, incluyendo la ansiedad, que no sólo aumentó en intensidad, sino que ahora su efecto fue negativo, siendo el miedo el de mayor intensidad, seguido de sentirse enojado, pesimista y asustado; el sentirse amenazado obtuvo el de menor puntaje. En conjunto, las emociones negativas tuvieron un efecto mayor y negativo sobre el rendimiento que las emociones positivas.

El aumento en el la ansiedad, también se corresponde con el observado en el cuestionario de ansiedad durante las peores experiencias de aprendizaje, llegando a un nivel, que unido al notable incremento de la sensación de miedo, hacen muy difícil su control o superación. Además, el pequeño efecto negativo de la sensación de sentirse sin peligro, unida a la de poco amenazado, pueden estar indicando que en las peores experiencias de rendimiento, el confiarse puede estar influir negativamente en el rendimiento.

**Tabla 8.3.- Niveles de significación estadística de la diferencia de las emociones positivas correspondientes a la mejor experiencia de rendimiento comparados con los de la peor experiencia**

<b>Emoción</b>	<b>Diferencia de Medias</b>	<b>Diferencia de Desviación típ.</b>	<b>Diferencia del Error típ. de la media</b>	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>Sig. (bilateral)</b>
<b>Entusiasmado</b>	6,40000	2,90402	,91833	6,969	9	<b>,000</b>
<b>Seguro</b>	3,60000	3,23007	1,02144	3,524	9	<b>,006</b>
<b>Preparado</b>	3,95000	3,02260	,95583	4,133	9	<b>,003</b>
<b>Feliz</b>	5,50000	3,95109	1,24944	4,402	9	<b>,002</b>
<b>Sin peligro</b>	5,15000	4,78452	1,51300	3,404	9	<b>,008</b>
<b>Decidido, Resuelto</b>	6,55000	3,89052	1,23029	5,324	9	<b>,000</b>
<b>Relajado</b>	1,70000	3,92428	1,24097	1,370	9	<b>,204</b>
<b>Optimista</b>	3,05000	3,21844	1,01776	2,997	9	<b>,015</b>
<b>Animado</b>	6,10000	3,94968	1,24900	4,884	9	<b>,001</b>
<b>Alegre, Contento</b>	5,85000	3,31704	1,04894	5,577	9	<b>,000</b>

La aplicación de una prueba *t* para muestras pareadas mostró diferencias estadísticamente significativas en todas las emociones con tono positivo de las mejores experiencias de rendimiento, comparadas con las peores experiencias de rendimiento, con excepción de la emoción de sentirse relajado, como se puede ver en la Tabla 8.3.

Esto confirma el contraste de las mejores y peores experiencias de rendimiento en cuanto a presencia de emociones positivas y su efecto en el rendimiento deportivo.

La variable con diferencias estadísticamente más significativas es el “estar ansioso”, lo que la confirma como incompatible con los episodios de “*flow*” en el rendimiento deportivo. También se pueden considerar el pesimismo y el temor como variables que impiden el “*flow*”. Las diferencias de las demás emociones con tono negativo no fueron estadísticamente significativas.

**Tabla 8.4.- Niveles de significación estadística de la diferencia de las emociones negativas correspondientes a la mejor experiencia de rendimiento comparados con los de la peor experiencia**

<b>Emoción</b>	<b>Diferencia de Medias</b>	<b>Diferencia de Desviación típ</b>	<b>Diferencia del Error típ. de la media</b>	<b>t</b>	<b>gl</b>	<b>Sig. (bilateral)</b>
<b>Enojado</b>	2,15000	3,52806	1,11567	1,927	9	,086
<b>Temeroso</b>	2,70000	3,68330	1,16476	2,318	9	<b>,046</b>
<b>Cansado</b>	1,15000	2,40428	,76030	1,513	9	,165
<b>Ansioso</b>	4,30000	2,07096	,65490	6,566	9	<b>,000</b>
<b>Pesimista</b>	2,80000	2,87904	,91043	3,075	9	<b>,013</b>
<b>Amenazado</b>	1,30000	2,80079	,88569	1,468	9	,176
<b>Asustado</b>	1,45000	2,83284	,89582	1,619	9	,140

En cuanto a las emociones de tono negativo, al aplicarse una prueba *t* para muestras pareadas, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las emociones de ansioso, pesimista, y temeroso como se muestra en la tabla 8.4.

Para resumir, se puede decir que los resultados muestran que durante las mejores experiencias, los puntajes de “*flow*” fueron mayores, los valores de la ansiedad fueron más bajos, y las emociones de tono positivo tuvieron valores más altos que las negativas; y que en contraste durante las peores experiencias de rendimiento, se experimenta menos “*flow*”, más ansiedad y más emociones de tono negativo, comprobándose así las Hipótesis 2,3 y 4.

## 8.2.- Resultados Cualitativos

Los resultados cualitativos se basan en el análisis de contenido de las transcripciones de las entrevistas realizadas individualmente a los participantes. Se revisó el contenido del discurso de las narraciones y respuestas que hicieron los nadadores sobre sus mejores y peores experiencias de rendimiento deportivo, identificando y clasificando las frases u oraciones que correspondieran a alguna de las nueve dimensiones o características del “*flow*”, también se registró la frecuencia de referencias y el orden temporal o secuencia en que se presentaban. Se puede adelantar que los resultados que se encontraron y que a continuación se presentan, confirmaron la hipótesis 5, que señalaba que los relatos de las mejores experiencias de rendimiento contendrían una mayor frecuencia de referencias relacionadas con la experiencia de “*flow*”, o de algunas de sus dimensiones, comparados con los relatos de las peores experiencias de rendimiento.

### 8.2.1.- Mejor Experiencia de Rendimiento Deportivo

Los resultados mostrados en la Tabla 8.5 dan un panorama general de la frecuencia, secuencia y distribución de las referencias de los participantes sobre las diferentes dimensiones o características del “*flow*”, experimentadas durante sus mejores experiencias de rendimiento deportivo. Cada número representa una referencia asociada con la dimensión de “*flow*” en la que está situado, la secuencia de las referencias se indica siguiendo el orden de la numeración correspondiente a cada participante. En los totales de la derecha, en la parte superior de cada casilla (numerador), se indica el número de dimensiones experimentadas por cada participante y en la parte inferior (denominador), se indica el total de referencias hechas a las mismas dimensiones. En las casillas de la parte inferior de la tabla, se muestran los totales de referencias correspondientes a cada dimensión o factor del “*flow*” indicada ahora con el numerador, y el denominador indica el número de participantes que reportaron al menos una referencia a la dimensión de “*flow*” correspondiente.

La observación detenida de la tabla 8.5 revela algunos datos sobre las características de la experiencia de “*flow*” de cada participante, así como la magnitud de las dimensiones tanto a nivel individual como global, que se explican a continuación.



**Tabla 8.5.- Frecuencia de referencias hechas por los participantes a cada una de las dimensiones del flow y la secuencia en que se presentaron durante los mejores rendimientos deportivos de cada uno.**

	I Reto/ Habilidad	II Metas Claras	III Concen- tración	IV Feed-back	V Control	VI Fusión Acc/Con	VII Auto- tética	VIII Pérd/ autcon	IX Tiempo	Total
1	1,8, (2)	6,7,9, (3)	2,4,12,14, (4)	11,15,17, 18, (4)	3,5,13, (3)	10, (1)	16,19,20, (3)	- (0)	- (0)	7 ----- 20
2	1, (1)	2, (1)	- (0)	5, (1)	3,4, (2)	- (0)	6,7,8, (2)	- (0)	- (0)	5 ----- 8
3	1,2,5, (3)	- (0)	3,4,6, (3)	7, (1)	- (0)	- (0)	8 (1)	- (0)	- (0)	4 ----- 8
4	2,4,6,12, 14,17,23, 26,36,37 39, (11)	18,20,24, 30,38, (5)	25, 29, (2)	1,5,7,10, 15,19,27, 33,35, (9)	3,8,21,31, 34,40,41, (7)	- (0)	9,11,13, 16,22,28, 32, (7)	- (0)	- (0)	6 ----- 41
5	1,5,7,9, (4)	13,15, (2)	2,6,24, 27,28, (5)	4,11,14, 16,17,19, 25,31,34, (9)	3,8,20, 23,30,32, 33,38, (8)	- (0)	10,12,18, 21,22,29, 35,36,37, (9)	- (0)	26, (1)	7 ----- 38
6	6,11,12, 13,16,17, 28, (7)	22, (1)	- (0)	1,9,14, 20,24, (5)	3,4,7,10, 15,18,19, 23,26, (9)	- (0)	2,8,21, 25,27,29, (6)	5, (1)	- (0)	6 ----- 29
7	1,2,3,4,5, 10,11,15, 26,29,33, (11)	6,12,17, (3)	14,21,32, (3)	8,13,20, 23,25, (5)	7,16,19, 22,24,31, (6)	- (0)	9,18,27, 28,30, (5)	- (0)	- (0)	6 ----- 33
8	1,4,19, 22,32,34, (6)	3,10,11, 27, (4)	13,14, (2)	6,21,25, 26,29,31, 33, (7)	2,9,15, 20,23,24, (6)	5,12,28, 30, (4)	7,8,16, 17,18, (5)	- (0)	- (0)	7 ----- 34
9	1,7,16, (3)	- (0)	11, (1)	2,5,8, 13, (4)	9,10,12, 14,15, (5)	- (0)	3,4,6, (3)	- (0)	- (0)	5 ----- 16
10	2,3,5,7, 8,12, (6)	- (0)	- (0)	4,11, (2)	5,6 (1)	- (1)	1,9,10, (3)	- (0)	- (0)	4 ----- 12
Tot al	<b>54</b> ----- 10	19 ----- 7	20 ----- 7	<b>46</b> ----- 10	<b>48</b> ----- 9	5 ----- 2	<b>44</b> ----- 10	1 ----- 1	1 ----- 1	238 ----- 57

### 8.2.1.1.- Perfil Individual.

Se observa que cada participante presenta un “perfil” diferente de “flow”, es decir, existen diferencias tanto en la cantidad de menciones hechas por cada participante a cada dimensión, como en el número de dimensiones totales abarcadas por cada uno. La combinación y secuencia particular de cada participante hace suponer que la experiencia de “flow” tendrá un “estilo” de “flow” particular, donde algunos abarcarán más o menos dimensiones, las combinarán o relacionarán de una forma diferente, o resaltarán más unas dimensiones que otras. Así por ejemplo, el participante tres tiene un total de 8 menciones correspondientes a 4 dimensiones de “flow”: 3 menciones a la dimensión de Equilibrio Reto-habilidad, otras 3 a la dimensión Concentración a la Tarea

Encomendada, 1 a la dimensión Retroalimentación sin Ambigüedades y 1 última mención a la dimensión Experiencia Autotética. Por su parte, el participante cinco muestra 38 referencias sobre 7 dimensiones de “*flow*”: 4 referencias correspondientes a la dimensión Equilibrio Reto-Habilidad, 2 a la dimensión de Metas Claras, 5 a la dimensión de Concentración, 9 para la dimensión de Retroalimentación sin Ambigüedades, 8 de la dimensión Sentido de Control, 9 de la Experiencia Autotética y 1 sola referencia a la dimensión Transformación del Tiempo.

La diferencia tanto en la cantidad de referencias totales como la cantidad de dimensiones experimentadas por ambos participantes es muy notable. Los datos indican que la experiencia del participante cinco fue más amplia, intensa o profunda, es decir que experimentó más dimensiones del “*flow*” y lo hizo con más frecuencia que el participante tres. Se puede apreciar que la experiencia del participante cinco abarcó preferentemente las dimensiones de Retroalimentación sin Ambigüedades, Experiencia Autotética y Sentido de Control, y de una forma más moderada las dimensiones de Concentración en la Tarea, Equilibrio Reto-Habilidad, Metas Claras, y algo de la de Distorsión del Tiempo. Mientras que el sujeto tres experimentó el “*flow*” de una manera baja y solamente con las dimensiones de Equilibrio Reto-Habilidad y Concentración en la Tarea Encomendada, y muy poco de Retroalimentación sin Ambigüedades y Experiencia Autotética. Así, cada participante tendría su propio estilo de “*flow*” dependiendo de factores individuales, ambientales o propios de cada deporte. Aunque también es posible que cada estilo de “*flow*” corresponda a etapas diferentes de desarrollo del “*flow*”, de tal manera que cada atleta pueda ir desarrollando estilos de “*flow*” cada vez más amplio, intenso o profundo.

En la Tabla 8.5 también se puede ver que el participante diez tuvo 12 referencias distribuidas en 4 dimensiones de “*flow*”; los participantes dos y nueve, alcanzaron 5 dimensiones de “*flow*”, con 8 y 16 referencias respectivamente; mientras que los participantes cuatro, seis y siete consiguieron 6 dimensiones con 41, 29 y 33 menciones respectivamente; por último, los participantes uno y ocho abarcaron 7 dimensiones de “*flow*” con 20 y 34 referencias respectivamente. En los casos de los participantes que alcanzaron el mismo número de dimensiones pero diferente número de referencias, se podría suponer que la experiencia de “*flow*” es más profunda en las dimensiones con mayor referencias, aunque no necesariamente más amplia. Además, en la tabla también

se puede apreciar una tendencia a que los participantes con mayor número de dimensiones o características del “*flow*”, muestran una tendencia a presentar también un mayor número de referencias en cada una de ellas, mostrando un probable proceso de desarrollo del fenómeno.

### **8.2.1.2.- Análisis de las Dimensiones de “Flow”**

La Tabla 8.5 muestra que las cuatro dimensiones del “*flow*” más referidas por los participantes fueron:

- 1) Equilibrio Reto-Habilidad, dimensión referida por todos los participantes y con un total de 54 menciones.
- 2) Retroalimentación sin Ambigüedades, también referida por todos los participantes y con 46 menciones.
- 3) Experiencia Autotélica, igualmente referida por los 10 participantes y con 44 menciones.
- 4) Sentido de Control, aunque reportada por un participante (3) menos, tuvo también un alto número de menciones con 48.

Las demás dimensiones fueron referidas por menos participantes y tuvieron menor número de menciones. La dimensión Concentración en la Tarea fue referida por 7 participantes y tuvo un total de 20 menciones, también la dimensión Metas Claras fue referida por 7 participantes y tuvo 19 menciones. La dimensión Fusión Acción-Atención, fue referida por 2 participantes y tuvo 5 menciones. Las dimensiones Pérdida de la Auto-conciencia y Transformación del Tiempo fueron referidas por 1 participante, con una mención respectivamente.

En a Tabla 8.5, también se aprecia una tendencia global a que, las dimensiones que son presentadas por mayor número de participantes, tengan también más número de referencias. Esto podría estar indicando que las cuatro dimensiones más representativas de la experiencia de “*flow*” durante la mejor experiencia de los participantes de este estudio, son las relacionadas con la sensación de tener una excepcional forma física y los recursos para superar el reto que significa la competición, de sentirse fuerte y rápido, disfrutando del rendimiento y sintiendo que todo está bajo control. La experiencia de

las otras dimensiones agregaría en cada caso individual, una mayor complejidad y profundidad que dependería de la particular combinación de dimensiones que abarque en cada caso.

Estos resultados, también parecen sugerir un proceso de desarrollo de la experiencia de “*flow*”, que se iniciaría con el cumplimiento o acceso a éstas cuatro dimensiones (que son las más directamente relacionadas con el rendimiento), y a medida que se avanza en la experiencia, van apareciendo o se va accediendo a otras dimensiones (más relacionadas con el estado psicológico), tal vez dependiendo de características o tendencias personales, heredadas o aprendidas. Esta suposición, adecuadamente convertida en hipótesis de trabajo, podría dar lugar a una línea de investigación muy interesante dentro del estudio de “*flow*” en el rendimiento deportivo.

### **8.2.1.3.- Experiencia Autotélica**

El contenido de la experiencia emocional fue positivo en todos los participantes. Los siguientes ejemplos dan una idea del momento y/o la manera en que los participantes la experimentaron, así como de las dimensiones con las que la relacionaron.

Participante 1: “...y..., bueno, ahí, apretando...bbbuuaahh!, si se iba un poco, pues normal, ¿no?, si corre más, ¿no?... y total ahí..., aguantar ahí..., ¡hasta que me muriese!, ¿no?, entonces, llego., y veo que bajo mi marca y digo, ¡hostia!..., no lo, yo no lo entiendo, no puede ser que..., a ver, satisfactoriamente estaba muy contento!...”

Participante 2: “...me sentí bien y con ganas, iba mas motivada para lo siguiente...”, “...me dio más ánimo..., como más ánimo...”, “...bueno!..., también, claro! (sintió sensación de felicidad, alegría)”

Participante 3: “...en esta competición, que me salió bien..., bueno!, que ganamos y esto, pues claro!, la satisfacción fue enorme porque llevábamos un año esperando esa competición y al ganarla, pues, claro!..., nos sentimos todos muy bien...”

Participante 4: “...es satisfacción, o sea, claro! que es gozo, porque la satisfacción te da gozo, ¿no?, pero sobre todo es satisfacción como decir jolín!, el trabajo que he hecho

*me está dando estos resultados..., de decir: <<jolín!, estoy..., me encuentro en una forma buenísima>> ¿no?.., y nada...”*

Participante 5: *“...para mí ha sido la vez que salí del agua más satisfecho de mí mismo ¿no?, salí satisfecho porque di todo lo que podía dar o sea no podía dar más..., ahora..., salí jodido..., lo que se puede decir jodido, porque..., pues por el hecho de que..., de que te quedas cuarto, a dos décimas..., pero fue jodido por el resultado no por el hecho de que... jolines!, pues podía haber dado más..., no, no..., o sea, estaba muy contento porque di todo lo que..., di y nadé de la manera que sabía...”, “...(una sensación de) plenitud..., de alegría de..., satisfacción conmigo mismo...”, “...los sufrimientos que había tenido en los entrenos..., pues de que ahora me estaba dando cuenta de que eso había valido la pena..., de los sacrificios, de todo...”*

*“...que es la sensación de plenitud de que lo has hecho bien y tal..., va relacionado con la sensación de que te has encontrado bien dentro del agua..., de que...de que has flotado más de lo normal o de que has flotado mucho, de que cuando cogías el agua parecía que te estabas empujando en... en un líquido mucho más espeso, que no el agua...”*

Participante 6: *“...y me acuerdo que las que tenía al lado eran muy buenas y en ese momento las estaba pasando, y me dije: <<no puede ser, no puede ser que yo las esté pasando>>..., y eso como que me frenó un poco, me acuerdo., sí, sí, pero, bueno!..”, “... bueno!, me sentía que avanzaba bastante rápido, cogía agua y bueno!, me veía al lado de ellas, y luego, pues!, me daba cierta confianza y..., y ganas...”, “...muy sorprendida (del resultado)..., muy gratificante, increíble!..., fue un gran éxito para mí., interior...”, “... en parte lo esperaba, o sea, esperaba bajar mis marcas, porque había entrenado bien, pero no me esperaba, de repente, hacer todo..., finales y podium, o sea me vino muy de golpe, todo...”*

Participante 7: *“...no estaba nervioso, pero es que tampoco., tenía la sensación de que me iba a salir bueno, ¿sabes?, o sea, simplemente no pensé., no pensé ni si me iba a salir bueno ni malo, simplemente pensé., pensé en nadar y pasármelo bien y ya está..., ...va., y disfrutar, disfrutar de lo que estaba haciendo en ese momento...”, “...nadar, fijándome en lo que yo se hacer, y ya está...”, “...hice mi mejor marca!, que salí y me sorprendió, ¿sabes?, pero tampoco., ni me alegré ni me dejé de alegrar, simplemente*

*lo vi. y dije, hostia!, pues.. esta bien!, ¿sabes?, que es una cosa que no.., me sorprendió a mí mismo, porque, si lo llego a esperar más y hago esa marca, entonces sí que.., me hubiese vue.., no sé.., eh.., gustado más hacerla y tal, pero como la hice así.., de esa manera, que luego lo pensé y dije: <<bueno, pues tengo esta marca>>... me ayudó.., de alguna manera creo que eso es bueno, ¿no?..."*

Participante 8: *"...pero aquella vez dije, salí.., aquello que dices, que casi no tocas con los pies en el suelo, pero, que te ha salido sin querer, sin que... nada, que dices, que bien, ¿no?..."*

Participante 9: *"...y hasta llegar a la última serie.., iba en la primera posición!, y entonces, estaba como.., uhí!..."*, *"...muy contento y nervioso, las dos cosas, y entonces, vi nadar la última serie..., llego el primero..., primero, llego el segundo y.., y quedó.., hizo peor marca que yo, y yo quedé segundo, y miré a las gradas a mis padres, fue una..., no me lo esperaba.., y sensación de..., me sentía..., vamos!..."*, *"...en ese momento no era consciente de lo que estaba haciendo, o sea, yo no pensaba que iba..., en segundo puesto, pero me notaba súper rápido, porque bajé 4 segundos, de una marca a otra..."*

Participante 10: *"...además tenía ganas de entrar en final A y...hice lo que pude para..."*, *"...yo creo que me esforcé más..."*, *"...al final entré en final A y pude nadar por la tarde y..., súper bien..."*, *"...wua!, no sé.., muy contenta, me puse muy contenta y..., no sé..."*

Como se puede observar, las reacciones emocionales positivas que los participantes reportan son de sentirse contentos (participantes 1, 5, 9, y 10), con satisfacción (participantes 4, 5, 8), un sentirse bien (participante 3), que puede llegar hasta el gozo (participante 4) y la plenitud (participante 5), ser gratificante (participante 6) o tener una reacción más neutra como en el caso del participante 7. Al parecer, estas reacciones emocionales positivas dependen o se correlacionan con los resultados finales en la mayoría de los participantes, en este sentido es interesante el caso del participante 5, quién reporta haber terminado exhausto debido al tremendo esfuerzo hecho durante la competición, es decir físicamente se sentía cansado y "jodido", pero al mismo tiempo, debido a las sensaciones positivas que había tenido, al control ejercido a lo largo de la

prueba se sentía satisfecho, contento y en “*plenitud*”. Tal vez el participante 5 haya desarrollado un alto nivel de motivación intrínseca, y eso lo orienta más hacia la maestría de su disciplina en lugar de sólo a los resultados, de hecho éste participante fue uno de los que más dimensiones abarcó (7) y reportó más referencias positivas totales (38).

Otro caso interesante es el de participante 9, que después de haber terminado su prueba con una buena marca personal, tuvo que esperar el resultado de pruebas siguientes para saber que finalmente quedaría en segundo lugar. Durante el tiempo de espera, se sentía satisfecho por su marca, ésta sensación fue creciendo a medida que se abría la posibilidad de tener además un buen lugar, y cuando la posibilidad se convirtió en realidad, entonces llegó un júbilo sin palabras para expresarlo. Esto indica que la respuesta autotélica, además de relacionarse con los resultados, puede ser sostenida o diferida en el tiempo hasta que éstos se confirman.

También se nota que la experiencia positiva del mejor rendimiento deportivo, tiene un efecto muy positivo en el ánimo y la motivación de los participantes, orientándose principalmente al cumplimiento de objetivos relacionadas con sus marcas personales más que con los resultados específicos de la competición. Por último, es de desatacar esa disposición absoluta que muestran los participantes para hacer todo el esfuerzo de que sean capaces durante el rendimiento, “*hasta que me muriese*” como expresó el participante 1 y la gran cantidad de “sacrificios” que todos hacen, para mantenerse disciplinados y en forma. Tal vez ésta disposición sincera, auténtica, inflexible, sea un factor importante para alcanzar tanto rendimientos cumbres como experiencias de “*flow*”.

### **8.2.2.- Peores Experiencias de Rendimiento Deportivo**

La Tabla 8.6 resume los resultados obtenidos en relación a la frecuencia, secuencia y distribución de las menciones que los participantes hicieron sobre las nueve dimensiones o características del “*flow*”, experimentadas durante sus peores experiencias de rendimiento deportivo. Igual que en la tabla 8.5, la numeración de las referencias de cada participante, corresponde a la secuencia con la que cada

participante las mencionó. También los totales de la tabla 8.6, se presentan y señalan lo mismo que los de la Tabla 8.5.

Se puede notar que la Tabla 8.6 contiene números negros y números rojos, los números negros, indican referencias asociadas con la dimensión de “flow” en la que están situados; los números rojos, representan menciones que hacen referencia a un problema, mal funcionamiento o ausencia de la dimensión correspondiente a la columna donde están ubicados.

**Tabla 8.6.- Frecuencia de referencias hechas por los participantes a cada una de las dimensiones del flow y la secuencia con que se presentaron durante los peores rendimientos deportivos.**

	I Reto/ Habilidad	II Metas Claras	III Concen- tración	IV Feed- back	V Control	VI Fusión Acc/Con	VII Auto- tética	VIII Pérd/ autcon	IX Tiempo	Total
1	1, 3, (2)	- (0)	11, (1)	2, 4, 7,9, (4)	6,8, (2)	- (0)	5,12 (2)	- (0)	10 (1)	(3)(3) ----- (4)(8)
2	1,2,4,10, 11, (1)(4)	- (0)	7,9,13, 15, (4)	6,8,14, (3)	- (0)	- (0)	3,5,12, (3)	- (0)	- (0)	(1/1)(3) ----- (1)(14)
3	1,7,11, (3)	17, (1)	4,6,16, 18, (4)	2,15, (2)	5,8,14 (3)	- (0)	3,9,10, 12,13, (5)	- (0)	- (0)	(6) ----- (18)
4	1,3,11, (3)	- (0)	- (0)	7,10,12, (3)	5,8,9, 13, (4)	- (0)	2,4,6,14, 15,17,18, 19 (8)	- (0)	16 (1)	(5) ----- (19)
5	4, (1)	- (0)	- (0)	1,5, (2)	2,6, (2)	- (0)	3,7, (2)	- (0)	- (0)	(1)(3) ----- (1)(6)
6	2,3,17, 19, (4)	8, (1)	- (0)	9,11,14, (3)	5,7,10, 16,18, (5)	- (0)	1,6,12, 13,15, (5)	4 (1)	- (0)	(6) ----- (19)
7	4,8,12, 13, (4)	- (0)	- (0)	5,9,11, (3)	3,10, (2)	- (0)	2,6,7, (3)	14, (1)	1 (1)	(6) ----- (14)
8	1,2,8,10, 11,16,27, 35, (1)(7)	5,17, 29, (3)	21, (1)	3,7,13, 20,25,28, 31,34,36, (9)	4,6,9, 14,18,24, 26,30, (8)	- (0)	12,15,19, 22,23,32, 33,37,38, 39 (10)	- (0)	- (0)	(1/1)(5) ----- (1)(38)
9	1,5,7,11. (1)(3)	- (0)	10, (1)	2, (1)	6,8,9, (3)	- (0)	3,4,12 (3)	- (0)	- (0)	(1/1)(4) ----- (1)(11)
10	1,5,6,8 11, (5)	12, (1)	- (0)	2,3,7, (3)	9, (1)	- (0)	4,10,13, (3)	- (0)	- (0)	(5) ----- (13)
Tot al	(6)(33) ----- (2)(3)(5)	(6) ----- (4)	(1)(10) ----- (1)(4)	(33) ----- (10)	(30) ----- (9)	(0) ----- (0)	(44) ----- (10)	(2) ----- (2)	(1)(2) ----- (1)(2)	(8)(160) -----



Representar al “*flow*” en “números rojos” durante las peores experiencias de rendimiento deportivo, parece ser útil porque refleja de alguna manera lo que sucede con las distintas dimensiones de “*flow*” en esas situaciones, donde parece haber un déficit, ausencia o incluso, una inversión de la experiencia positiva durante este tipo de rendimientos. Se podría decir que los números rojos representan valores negativos o ausencia de “*flow*”, porque corresponden a experiencias en las mismas dimensiones, pero con una cualidad diametralmente opuesta a la de las mejores experiencias. Por ejemplo, el participante seis, en lugar de referir un equilibrio entre el reto y sus habilidades, dijo que durante su peor experiencia de rendimiento deportivo: “*no me sentía preparado para..., a lo mejor afrontar esa competición*”; esa declaración se codificó con un número rojo.

Un análisis de la Tabla 8.6, similar al anteriormente hecho a la Tabla 8.5, revela algunos datos contrastantes sobre las características de la experiencia de “*flow*”, tanto de los participantes a nivel individual como de la magnitud de las dimensiones que se presentan durante las peores experiencias de rendimiento deportivo. Lo más notable de la Tabla 8.6 es que la mayoría de las referencias se encuentran en números rojos, indicando que todos los participantes refirieron principal o exclusivamente experiencias negativas de “*flow*” durante estas ocasiones.

#### **8.2.2.1.- Perfil Individual**

A nivel individual, se observa que al igual que en las mejores experiencias de rendimiento deportivo, existen diferencias tanto en la cantidad de menciones hechas por cada participante a cada dimensión, como en el número de dimensiones totales abarcadas por cada uno, aunque en este caso son menos tanto las dimensiones experimentadas y la cantidad de referencias positivas es unas 20 veces menor (8 contra 238). Entonces, esto también se podría interpretar diciendo que cada participante presenta un “perfil” diferente de “*flow*” o más bien de no “*flow*” o déficit de “*flow*” durante su peor experiencia particular. En el mismo sentido, la combinación y secuencia individual de cada participante permite suponer que cada participante tenga o desarrolle un “estilo” de no “*flow*”, con el cual cada uno afronte las situaciones negativas a las que corresponde la peor experiencia de rendimiento deportivo; aunque habría que hacer observaciones más prolongadas para dilucidar este planteamiento.

La Tabla 8.6, al contener menos referencias, permite hacer un seguimiento de la secuencia con la que cada participante refirió sus experiencias, y tener una idea sobre las relaciones temporales y la dinámica de interacción entre las escalas. Siguiendo la secuencia particular de cada participante, se pueden identificar los factores relacionados con la interrupción de un rendimiento óptimo y las consecuencias psicológicas que lo acompañan. Por ejemplo, el participante 1 presenta referencias a seis dimensiones de “*flow*”, tres con valores positivos: Equilibrio Reto-Habilidad con 2 menciones, Concentración en la Tarea con 1 y Transformación del Tiempo también con 1; y tres con valores negativos o en rojo: Retroalimentación sin Ambigüedades con 4, Sentido de Control con 2 y Experiencia Autotélica con 2, haciendo un total de 4 referencias positivas y 8 negativas. Siguiendo la numeración y su signo, se puede observar que la primera referencia del participante uno, esta en relación con una sensación positiva sobre sus habilidades y el reto que significaba la competición, sin embargo, se observa que la segunda referencia es sobre una retroalimentación negativa, en el sentido de que no encuentra las sensaciones esperadas, la tercera referencia señala que el participante vuelve entonces a sentir (o trata de recordar) que tiene las habilidades necesarias para afrontar la competición, sin embargo la cuarta referencia indica que el participante se encuentra con una retroalimentación negativa, indicándole que las cosas no están saliendo como esperaba, lo cual le lleva a la quinta referencia que señala su reacción emocional (negativa), esto le complica la situación y le lleva a que su Sentido del Control se vea afectado también en forma negativa (sexta referencia). Sufriendo y sin control, vuelve a buscar retroalimentación y encuentra que las cosas aún van mal (séptima referencia), esta información le lleva a sentir que no tiene control sobre la situación (octava referencia), vuelve a encontrar una retroalimentación negativa de su rendimiento (novena referencia), el tiempo se le empieza a hacer largo (décima referencia), aunque esta distorsión no la experimenta en forma netamente negativa, tal vez porque todavía se siente concentrado (referencia 11), pero finalmente, al ir terminando la prueba y ver que los resultados no se estaban dando, empezó a sentir, lo que podría llamarse, tal vez, una experiencia autotélica negativa, referida como sufrimiento.

El análisis anterior, permite suponer que durante esa situación puntual, la interacción entre las dimensiones Equilibrio Reto-Habilidad y Retroalimentación sin

Ambigüedades pudieron ser claves para interrumpir el desarrollo de un rendimiento óptimo; por su parte, la falta de Sentido de Control y de Concentración en la Tarea Encomendada, junto con la ausencia de Experiencia Autotélica contribuyeron para que no se presentara ningún episodio de “*flow*” en este participante en particular, durante lo que él considera su peor experiencia de rendimiento deportivo. Un análisis sucesivo de todos los participantes permitiría conocer el proceso particular de cada uno de ellos, lo cual a su vez, podría retroalimentar el plan de entrenamiento. En el ejemplo del participante 1, podrían aplicarse para hacer modificaciones en su plan de entrenamiento para reforzar mecanismos de afrontamiento eficientes que le permitieran ser capaz de superar y corregir las deficiencias captadas por la Retroalimentación, además de fortalecer el Sentido de Control aún en situaciones adversas.

Además, la observación de la Tabla 8.6, también invita a especular sobre la cualidad de la experiencia de “*flow*” de los participantes, por ejemplo: si se comparan las referencias de los participantes uno y tres, se puede ver que aunque los dos mencionan el mismo número de dimensiones, el primero menciona 3 (Equilibrio Reto-Habilidad, Concentración en la Tarea Encomendada y Transformación del Tiempo) de forma positiva y tres (Sentido de Control, Retroalimentación sin Ambigüedades Experiencia Autotélica) de manera negativa, mientras que las seis mencionadas por el otro participante (Equilibrio Reto-Habilidad, Metas Claras, Concentración en la Tarea Encomendada, Retroalimentación sin Ambigüedades, Sentido de Control y Experiencia Autotélica). Además, al revisar la secuencia se observa que los dos empezaron haciendo referencia a la dimensión Equilibrio Reto-Habilidad, pero como ya se ha visto, con diferente signo o sentido. También coinciden en su segunda referencia, que fue Retroalimentación sin Ambigüedades con sentido o signo negativo en ambos casos, pero tal vez, debido a que el primer participante se había sentido previamente con los recursos necesarios para superar la competición, su tercera referencia señala que a pesar de la retroalimentación negativa, todavía siente que tiene recursos para continuar con la prueba; el participante tres por su parte, al verse sin habilidades suficientes para superar la prueba y comprobarlo con la retroalimentación negativa de rendimiento, le llevó a su primera Experiencia Autotélica negativa.

De ahí en adelante no coinciden ni en la secuencia, ni en la cantidad de referencias, y las dimensiones mencionadas por ambos; pero los datos parecen sugerir que la experiencia

del participante uno se orientó más hacia la búsqueda de recursos con los que sostener su rendimiento, ya que la mayor parte de sus referencias son sobre la dimensión de Retroalimentación sin Ambigüedades y trataba de conservar todavía aspectos positivos como la confianza en sus habilidades y la concentración, de esta manera, le dio poco espacio a las respuestas emocionales señaladas como experiencia autotélica negativa por el esfuerzo tan intenso que estaba desarrollando, que al final con el resultado negativo, se convirtió en sufrimiento. Por su parte, los datos del participante tres sugieren que su experiencia se orientó más hacia los aspectos emocionales negativos que le producían el mal rendimiento que estaba teniendo, y que esto se reforzaba a medida que todas las demás señales de la competición eran negativas. Tal vez es posible que este participante haya experimentado menos confianza, menor concentración, un mayor descontrol, y sobre todo un mayor sufrimiento que el participante uno. A través de este análisis se puede llegar a no sólo a la conclusión de que la experiencia de ambos participantes fue diferente, sino que además permite hacerse una idea de su o sus cualidades y el curso que lleva durante el rendimiento.

Para seguir con las especulaciones, también es muy interesante observar en la tabla 2 que la mayoría de los participantes iniciaron con referencias a la dimensión Equilibrio Reto-Habilidad, dos en forma positiva y siete en forma negativa. Para su segunda referencia, de estos siete participantes, cuatro pasaron a la dimensión Retroalimentación sin Ambigüedades, dos repitieron la dimensión de Equilibrio Reto-Habilidad y uno pasó a la dimensión Experiencia Autotélica. En su tercera referencia, dos de estos mismos participantes volvieron a mencionar la dimensión Equilibrio Reto-Habilidad, dos más refirieron la dimensión Retroalimentación sin Ambigüedades y los otros tres mencionaron la dimensión Experiencia Autotélica. La dimensión de Sentido de Control es referida posteriormente en forma también intermitente. La dimensión de Concentración en la Tarea Encomendada es poco referida y regularmente aparece después de las anteriores.

La observación de estas coincidencias en la secuencia de las dimensiones referidas por la mayoría de los participantes, dan pie a la posibilidad de poder encontrar patrones de interacción entre las dimensiones de “*flow*” que sean responsables de la calidad, tanto del rendimiento deportivo como la de experiencia subjetiva que se le correlaciona. Por ejemplo, los datos de la tabla 2, vislumbran la posibilidad de que en términos generales, la explicación de la falta o interrupción de un rendimiento óptimo y la experiencia de

“*flow*” durante los peores rendimientos deportivos, se relacionan con: a) una falta de equilibrio en la percepción de las habilidades y el reto que significa la competición o entrenamiento en que se desarrolla el rendimiento deportivo. Aquí hay dos posibilidades, que al principio se tenga la sensación de poder superar el Reto pero la Retroalimentación sin Ambigüedades le indica que su Habilidad y recursos no son los esperados; la otra posibilidad es que desde el principio haya una percepción de que las habilidades no están a punto para esa competición y que la Retroalimentación sin Ambigüedades confirme esa falta de habilidad. La situación a la que llevan las dos posibilidades es, por un lado a una Experiencia Autotélica negativa, referida como sufrimiento, y por otro lado a una falta de Sentido de Control, agudizado por una pérdida de la Concentración en la Tarea Encomendada y poca Claridad en la Metas. Esta sería una probable dinámica que explicaría los peores rendimientos deportivos en algunos de los participantes en este estudio.

#### **8.2.2.2.- Análisis de las Dimensiones de “*flow*”**

Enfocando ahora el análisis en las dimensiones de “*flow*”, se puede observar que en términos generales, son cuatro las dimensiones más referidas en forma negativa:

- 1) Experiencia Autotélica, es referida por todos los participantes y tuvo 44 menciones negativas, ninguna mención positiva.
- 2) Retroalimentación sin Ambigüedades, también referida por todos los participantes pero con 33 menciones negativas y ninguna mención positiva.
- 3) Sentido de Control, referida por nueve participantes con 30 referencias negativas y ninguna positiva.
- 4) Equilibrio Reto-Habilidad, que fue referida por todos los participantes, pero no de manera unánime, 5 lo hicieron de una manera negativa, 2 de manera positiva y 3 hicieron ambos tipos de comentarios. Se observa que tuvo 33 menciones negativas, pero también 6 positivas.

Las demás dimensiones fueron referidas por menos participantes y tuvieron menos referencias: Concentración en la Tarea Encomendada (4 participantes en forma negativa, 1 participante en forma positiva, con 10 menciones negativas y 1 positiva), Metas Claras (4 participantes con 6 referencias negativas), Distorsión del Tiempo (2

participantes con referencias negativas, 1 en forma positiva, con 3 referencias negativas y 1 positiva), Pérdida de la Autoconciencia (2 participantes, 2 menciones negativas), y por último, la dimensión Fusión Acción-Conciencia no tuvo ninguna mención, ni positiva, ni negativa. Entonces, los datos señalan que las peores experiencias de rendimiento deportivo, se caracterizan principalmente por la experiencia negativa de las cuatro primeras dimensiones de “*flow*” ya señalados.

Es interesante encontrar que estas cuatro dimensiones son las mismas que tienen el mayor número de participantes y de comentarios positivos durante las mejores experiencias de rendimiento deportivo, aunque en un orden diferente. De cualquier forma, esto puede estar indicando que en este grupo de nadadores, las dimensiones que más se experimentan y que los caracterizan son las mismas, pero experimentadas de forma opuesta; durante las mejores experiencias de rendimiento deportivo las experimentan totalmente de forma positiva, mientras que en las peores las experimentan de forma principalmente negativa, aunque en estas situaciones también reportan experimentarlas positivamente en un porcentaje menor al 5% de sus comentarios.

Si todo el análisis anterior es correcto y las suposiciones válidas, entonces parece ser que la técnica utilizada para organizar y analizar los datos podría tener un valor heurístico interesante para la investigación del “*flow*” en el rendimiento deportivo. Está claro que habrá que probarla con diferentes poblaciones de atletas y deportistas, comprobarla con diferentes procedimientos, desarrollarla y complementarla con observaciones de variables psicofisiológicas y ambientales para poder estudiar este fenómeno desde una perspectiva más completa e integrada. Pero por lo pronto, la técnica parece ser promisoría y es muy probable que valga la pena explorar su posible potencial heurístico.

### **8.2.2.3.- Sufrimiento**

Las respuestas que los participantes dieron a la pregunta sobre el sufrimiento sentido durante su peor experiencia de rendimiento deportivo señalan que todos tuvieron reacciones emocionalmente negativas en esa situación. Seis participantes (1, 2, 3, 4, 6 y 7) señalan explícitamente haber experimentado sufrimiento, otros tres (5, 8 y 10), no lo mencionaron directamente pero sí refieren efectos o consecuencias similares a las provocadas por el sufrimiento. Solamente un participante (9) negó abiertamente haber

sentido sufrimiento, expresando haber sentido más bien mucha rabia. También se observa que los participantes que aceptaron haberlo experimentado, lo hicieron con diferentes intensidades y matices, relacionándolo a su vez, con diferentes situaciones de la competición. Sin embargo, todos los participantes coincidieron en que los resultados son muy importantes para determinar que el sufrimiento aparezca o aumente en el caso de tener malos resultados o no alcanzar los objetivos plateados para esa competición; o por el contrario, que disminuya o desvanezca del todo en caso de que al final se hayan logrado el triunfo y/o los objetivos.

Lo anterior será más claro con los siguientes ejemplos de las referencias que los participantes sobre el sufrimiento durante su peor experiencia de rendimiento deportivo:

Participante 1: *“...cuando lo hice mal, sufrí..., más... pero yo creo que..., también es..., también..., a veces, cuando nadas..., aunque lo pases mal, al ver la marca que has hecho mejor, pues... se..., se te va un poco el sufrimiento...”*

Participante 2: *“...subí mucho tiempo... y..., me deprimí mucho..., me desanimé mucho..., y me afectó...”*, *“...sufrí!..., quería ir bien, pero..., la prueba se me hacía muy larga y veía que no... que no la, la acababa y..., bajé..., bajé mucho...”*

Participante 3: *“...a lo mejor te sale mal y te has encontrado nadando fatal y esto..., y dices..., ¿para eso he estado entrenando un año entero?... y te desmotivas..., todo depende también de la competición, cómo haya ido...”*, *“...tú en el momento a lo mejor estás sufriendo, vamos!..., más que nunca, pero cuando llegas y ves lo que has hecho y lo has hecho bien, o sea..., no piensas en todo lo demás, ¿vale?... he sufrido, pero me da igual, lo has hecho bien y ya está...”*

Participante 4: *“...y no tienes esas sensaciones, y los resultados, pues!..., te crea un poco de..., ya sea baja de no estar tan confiado..., de ansiedad y todo eso...”*, *“...(el sufrimiento) aumenta muchísimo, claro!..., si es un sufrimiento psicológico o físico, no sé, la consecuencia es física, tú notas más el cansancio, que si es a consecuencia por culpa psicológico, eso yo ya no lo sé..., pero tú te notas que te cansas mucho más..., es, pero en verdad has hecho peor..., el cansancio es mucho peor, más agónico...”*, *“...frustración, enfado, enfado grande, ¿no?, porque llevas muchos años entrenando*

*con ese objetivo, de ir a unos juegos olímpicos, y llegas ahí, no lo consigues, has sacrificando muchas cosas y enfado.., primero enfado y un poco de frustración...*

Participante 5: *“...yo creo que cuando tienes un resultado como este, las dudas, la duda o la pregunta es..., ¿qué hago...haciendo esto?, o por ejemplo..., ¿para qué he estado sacrificándome o perdiendo el tiempo?... , bueno!, ¿para qué me estoy sacrificando?, para, para, que parece que estoy perdiendo el tiempo... ¿no?...”, “...te llega a parecer que no vale la pena....”*

Participante 6: *“...sobre todo muy nerviosa, nerviosa, con pánico, unas ganas tremendas de huir, de llorar, incluso antes de la prueba es que..., llorando, que nunca me había pasado, es que nunca, o sea fue un bloqueo total...”, “...yo misma, que me decía tengo que hacerlo bien, tengo que hacerlo bien y tengo, tengo.., fatal, y bueno! en el agua me tire, no avanzaba, descontrolada, veía que me pasaban, entonces me hundí más...”, “...(mucho sufrimiento)..., como que me sentía derrotada, más que derrotada, frustrada, no sé, fue bastante mal, claro!, después salí del agua y de tanta tensión, tanto nervio, uuf!, exploté.., lloraba ahí, pero más que nada, no por la marca, porque bueno!.., la marca yo ya sabía que la había hecho mal, y bueno!, me preocupaba, pero tampoco no tanto, pero tenía una cosa aquí, tenía que sacarla y...”*

Participante 7: *“...llegó el día de la competición y no sé si por nervios que.., esperaba demasiado de eso, que..., hice incluso peor marca que la que tenía, después de haber entrenado tanto, ¿sabes?, y.. y nada, fue eso.., sufrí.., incluso me planteé yo.., a, enviar a la mierda a la natación y todo porque no encontré nada.., y ¿para qué?, y tal..”, “...sufrí..., mucho al acabar, psicológicamente, bueno, en las eliminatorias ya lo había hecho mal y ya.., por la tarde ya nadé desanimado totalmente..., y sufrí mucho por eso, porque esperaba hacer una cosa que la hice.., luego también nadando la sensación fue muy mala, en..., de mucho sufrimiento nadando, ¿sabes?, que no...”*

Participante 8: *“...pero me pasé, a lo mejor me pasé de tensión, a lo mejor me pasé de..., de demasiadas ganas, de apretar, supongo, que..., la caída fue más fuerte, ¿no?, digamos, al tocar la pared, ver que no me había encontrado a gusto.., que todo, la marca no había salido bien, que había entrenado mucho, que, tal y cual, pues!, fue..., bastante fuerte, ¿no?...”, “...he salido y..., aquello que lloras, que lo pasas mal,*



*porque dices: <<he hecho mucho esfuerzo, he trabajado mucho y he llegado aquí y..., uf..., no me ha servido de nada, nada de nada>>, ¿no?, y ves cómo todos tus objetivos que tenías marcados, no se te cumplen, ¿no?, yo en aquel momento, pues, sí, me dejé tocado...”*

Participante 9: *“... pero ni el resultado, ni la situación me gustó..., hice mala marca y me dio mucha rabia, mucha rabia...”, “...dolor, no..., rabia, estaba como impotente...”, “...como es lógico, cuando tuve buenos resultados, pues..., ibas como con más confianza, más seguro, con más ganas..., te crees más capaz de hacer cosas..., y cuando ha salido mal, pues, muy enfadado y, ¿no?..., con ganas de no volver, pero con ganas de pensar, ¿qué había pasado?..., ¿cómo?..., ¿por qué?...”*

Participante 10: *“...supongo que es por el cansancio, o no sé qué, que te salen mal...”, “... sí, sufres, pero ya sabes que vas bien y que vas a sufrir, pero que lo podrás hacer..., cuando vas mal, pues no..., sabes que vas a sufrir y vas a sufrir mucho más, por que vas mal...”*

Como se puede observar, todos los participantes reportan haber tenido reacciones emocionales negativas, aunque hay claras diferencias en la intensidad o énfasis con el que se experimenta. La mayoría acepta haber sufrido durante su peor experiencia de rendimiento deportivo, ahondando un poco, el participante 7 afirma que el suyo fue de naturaleza psicológica, mientras que el participante 4, no tiene claro si el sufrimiento que experimentó fue físico o psicológico. En lo que todos los participantes coinciden es en que la reacción emocional negativa se relacionó o incluso provocó una baja en la percepción del rendimiento y en los resultados obtenidos. Las reacciones emocionales que se refieren son la frustración, el desánimo, el enfado, la ansiedad, la desconfianza, el llanto; también se reporta un gran cansancio debido al enorme esfuerzo realizado durante la competición. También, todos los participantes coinciden en que esta experiencia negativa tuvo un efecto también negativo en su motivación para seguir compitiendo. En resumen, se podría decir que el sufrimiento durante las peores experiencias de rendimiento, se relaciona con los malos resultados obtenidos y con el gran esfuerzo realizado infructuosamente.

Por último, cabe mencionar las coincidencias y complementación de los resultados cuantitativos y cualitativos. Por ejemplo, en los dos casos, se observa que durante las mejores experiencias de rendimiento se presentan tanto un mayor puntaje en las escalas del “*flow*”, así como un mayor número de referencias positivas sobre las dimensiones de “*flow*”, comparados con los peores rendimientos, donde disminuyeron tanto los valores de las escalas de “*flow*”, como el número de referencias positivas. Además, de las cuatro subescalas del “*flow*” con mayor puntaje durante las mejores experiencias de rendimiento que fueron, “experiencia autotélica”, “equilibrio reto-habilidades”, “concentración en la tarea” y “sensación de control”, tres coinciden con las cuatro más mencionadas durante las entrevistas, que fueron, “equilibrio reto-habilidades”, “sentido de control”, “retroalimentación sin ambigüedades” y “experiencia autotélica”. También se puede destacar la forma en que los datos obtenidos a través del análisis de la entrevista, complementa con información sobre la forma y circunstancias en que transcurrieron los episodios de “*flow*”.

## 9.- DISCUSIÓN

Este trabajo es la continuación de la monografía realizada en la tesina (López, 2004), y esta organizada en dos partes, en la primera, el propósito general fue ahondar un poco en los antecedentes y aspectos teóricos de la experiencia del “*flow*” en el deporte y de las investigaciones empíricas que los fundamentan; y en la segunda, el propósito general era iniciar una línea de investigación sobre el estado de “*flow*” durante el rendimiento deportivo en atletas y deportistas hispanos y latinoamericanos, llevando a cabo un estudio de carácter exploratorio para empezar a hacer evaluaciones del estado de “*flow*” en atletas hispanos y buscar posibles relaciones con algunas de las variables que ya han sido estudiadas en muestras de atletas o deportistas anglosajones. A continuación, se discutirán algunos aspectos de la revisión teórica y de la parte empírica del trabajo.

### 9.1.- Aspectos Teóricos

El “*flow*” se ha relacionado con los estados de funcionamiento óptimo como la experiencia cumbre y el rendimiento cumbre (Privette, 1983; Jackson y Roberts, 1992), y aunque se han encontrado diferencias y semejanzas entre ellos, el “*flow*” podría considerarse como un constructo teórico unificador y subyacente, que además, sería clave para entender todas las experiencias positivas en el deporte como la diversión, el disfrute y la felicidad que proporciona (Jackson, 2000). La experiencia del estado de “*flow*” durante el rendimiento deportivo es un fenómeno psicológico, extraño, desconcertante, que puede modificar inesperada y dramáticamente la forma común o habitual de percibir y actuar de los deportistas o atletas durante su rendimiento; es una especie de anomalía muy difícil de investigar y explicar dentro del marco del Modelo Cognitivo-Conductual dominante en la Psicología del Deporte, lo que influyó en que por mucho tiempo este fenómeno fuera visto, por así decirlo, de reojo o con disimulo. Sin embargo, la abundancia de reportes anecdóticos describiendo fuertes, repentinas, y asombrosas modificaciones en la experiencia de destacados atletas y deportistas durante el transcurso de su rendimiento deportivo, pero sobre todo, las relaciones que se le fueron encontrando con el rendimiento cumbre y los buenos resultados hizo que empezara a surgir la necesidad de estudiarlo sistemáticamente. Pero, aunque no tuviera

estas relaciones, también se necesitaría investigar y aclarar el fenómeno psicológico al que da lugar la extraordinaria modificación de la de experiencia que puede ocurrir durante el rendimiento deportivo.

Este fenómeno no es exclusivo de la actividad deportiva y su ocurrencia ya había sido detectada en otras actividades de ocio, y se había empezado a desarrollar una aproximación teórica y metodológica para fundamentar el estudio empírico de este fenómeno, desde una aproximación cognitiva y social basada en el Modelo Humanista (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998; Csikszentmihalyi, 2003a). Estos antecedentes, tuvieron una influencia decisiva sobre el inicio y desarrollo de la investigación de esta experiencia en el ámbito del deporte y la actividad física, sobre todo en la línea de trabajo llevada a cabo por Jackson y sus colaboradores (Jackson, 1992; Jackson y Roberts, 1992; Jackson, 1995; Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995; Jackson, 1996; Jackson y Marsh, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Tenenbaum, Fogarty y Jackson, 1999; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001; Jackson y Eklund, 2002; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002).

Así que para el abordaje e investigación del “*flow*” en el deporte, se retomaron los planteamientos teóricos y metodológicos ya desarrollados por Csikszentmihalyi (2003a) pero adaptándolos a la actividad deportiva. De esta manera, empezó a quedar claro que para abordar este complejo fenómeno psicológico, se requería de un cambio de paradigma (Kuhn, 1971), y es el Modelo Humanista el que proporciona un marco más adecuado para el estudio de este tipo de fenómenos psicológicos en el deporte. También se retomaron el concepto y las dimensiones del “*flow*” propuestas en el trabajo de Csikszentmihalyi (2003a), y que posteriormente se han ido confirmando en estudios empíricos hechos con deportistas (Jackson y Roberts, 1992; Jackson y Marsh 1996; Jackson y Eklund, 2002). Esta línea de investigación, en su conjunto, ha empezado a adelantar algunos aspectos relacionados con la evaluación cualitativa y cuantitativa del fenómeno, y se han elaborado ya dos versiones de dos escalas que miden el estado de “*flow*” y la predisposición al “*flow*” respectivamente; también ha empezado a investigar los antecedentes y factores psicológicos relacionados con la presencia de la experiencia de “*flow*” durante el rendimiento y su control (Jackson, 1992; Jackson y Roberts, 1992; Jackson, 1995; Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson,

1995; Jackson, 1996; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Tenenbaum, Fogarty y Jackson, 1999; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001).

Pero el estudio de la experiencia de episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo, esta todavía en sus inicios, se puede decir que apenas se están sentando las bases teóricas y metodológicas para empezar a estudiarlo de una manera más amplia, válida y confiable, por lo que quedan todavía muchísimas cuestiones que investigar y aclarar de este fenómeno. Una de las primeras, aunque no la más importante, sería la de encontrar un término más adecuado con el que denominar este fenómeno; el término “*flow*” es un tanto vago, impreciso que tal vez haya influido a que se entendiera de una forma ligera o negativa por el prejuicio causado por el nombre. Tal vez un término más “técnico” o con más relación con los conceptos psicológicos que de alguna manera ya hacen referencia a ese tipo de experiencias sería más adecuado, como por ejemplo, “respuesta de habilidad automática” o “rendimiento automático” utilizados por Griffith (Kroll y Lewis, 1995; Meyers, Whelan y Murphy, 1996), o “experiencia autotélica” reconocida como más apropiada por el mismo Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998), u otras alternativas como, “estado de conciencia extraordinaria”, “estado de integración acrecentada”, “estado de arrobamiento deportivo”, sólo por mencionar algunas posibilidades y sin apostar por ninguna de ellas. Además, la traducción del término “*flow*” al castellano presenta muchas dificultades por los distintos términos y concepciones que puede tener (López, 2002), lo que hace que sea aún más vago y confuso que cuando se utiliza en inglés.

Otro aspecto que se necesita desarrollar es un modelo teórico que ayude a orientar la investigación, a organizar los resultados que se vayan encontrando y a explicar de una manera más completa tanto el fenómeno de “*flow*” en general, así como las características e interacciones de las dimensiones que lo componen. El modelo de “*flow*” que se muestra en la Figura 3.5, fue elaborado por Hill (2001) a partir de su propia interpretación de las explicaciones que hacen Csikszentmihalyi y Jackson (2002), sobre el “*flow*” y sus dimensiones. En este modelo, las dimensiones se representan de forma equivalente e indiferenciada en cuanto a su efecto sobre el estado global de “*flow*”, como una especie de listado en el que se busca solamente identificarlas o señalarlas, por lo que es difícil establecer alguna dinámica entre ellas que las relacione o unifique. En este sentido, la organización de las características de “*flow*” dentro de un

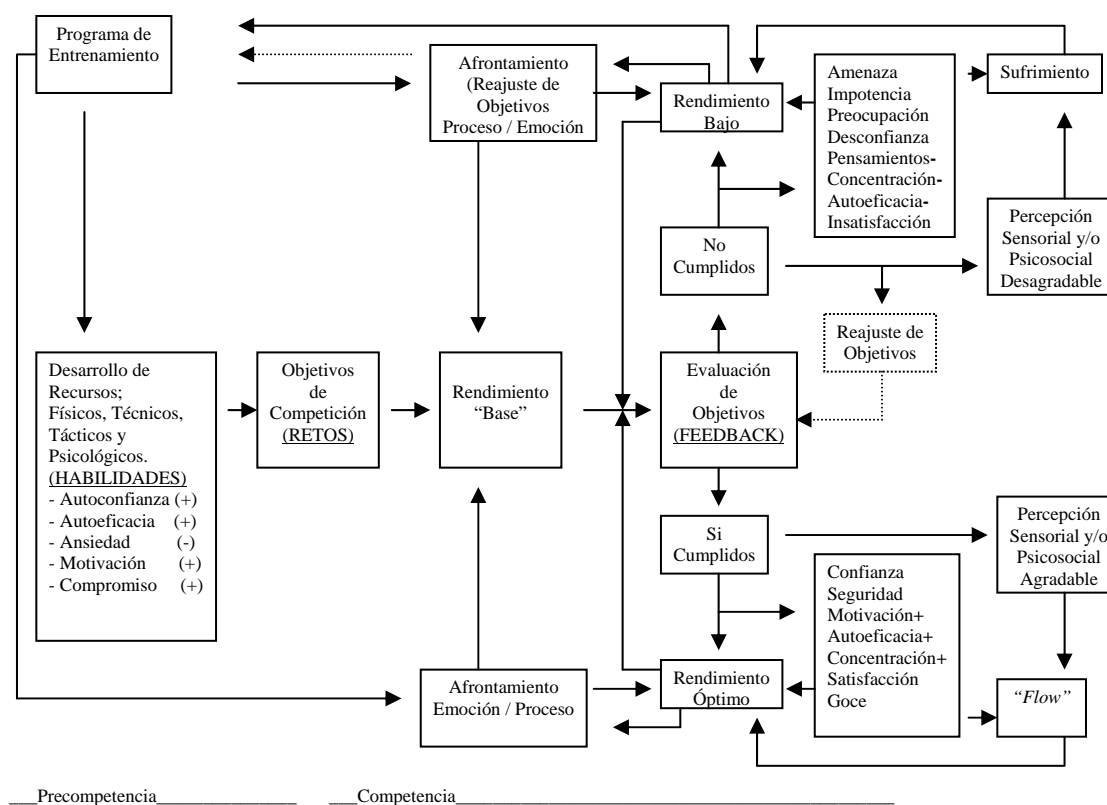
modelo como el propuesto en este trabajo (Figura 4.2), permite suponer al “*flow*” como un proceso donde las dimensiones o características del “*flow*” se presentan relacionadas, sugiriendo un orden en su aparición, lo que supondría que algunas dimensiones o características del “*flow*” no pueden presentarse antes de otras, por ejemplo, la “transformación del tiempo”, no puede presentarse antes de “concentración en la tarea” o “sentido de control”, esto llevaría al supuesto de que algunas dimensiones o características funcionan como promotoras o condiciones previas, otras como inductoras y otras serían los efectos o consecuencias de las primeras; además, el modelo propuesto también sugiere que las dimensiones o características tienden a agruparse en “núcleos” que relacionan las dimensiones de características similares según su relación con el rendimiento deportivo, las modificaciones de carácter psicológico, y la experiencia autotélica. En cualquier caso, este modelo representa un avance en relación al elaborado por Hill (2001), pero necesitaría de estudios empíricos para poder corregirlo o confirmarlo.

### **9.1.1.- Diagrama de Posibles Relaciones del Rendimiento, Sufrimiento y “*Flow*”**

Pero la práctica del deporte no siempre conduce al “*flow*” o a una experiencia agradable. Por muy distintos motivos, el rendimiento deportivo puede volverse difícil y pesado, se puede llegar a cometer muchos errores o fallos, y todo eso produce sensaciones y emociones contrarias al “*flow*”. De hecho, un atleta podría pasar de un estado de “*flow*” a un estado de sufrimiento, o de sufrimiento a “*flow*”, dependiendo de las condiciones en que se esté desarrollando el rendimiento y del manejo y control que el atleta tenga sobre la situación. Se puede ver entonces que la experiencia de “*flow*” se da en un contexto y dentro de un proceso más amplio que también debería acotarse. El “*flow*” como fenómeno psicológico se relaciona con otras variables que también tienen efectos o relaciones con el rendimiento deportivo como por ejemplo la motivación, las emociones positivas y negativas, entre otras, todo esto dentro del marco de un programa de entrenamiento o competición.

Además, considerando el hecho de que el rendimiento de los atletas y deportistas de elite no es consistente siempre y a veces falla o no alcanza el nivel buscado, hace conveniente integrar ambas condiciones en el análisis de los episodios de “*flow*” en el

rendimiento deportivo. De hecho, se ha reportado que cuando en una competición, se tiene la certeza de que no se va a lograr los objetivos planteados, aparece el sufrimiento competitivo (Bueno, Capdevila y Fernández-Castro, 2002; Bueno, 2003) en el atleta. Entonces, se tienen las dos condiciones opuestas y complementarias a la vez, que están constantemente interactuando, de tal manera que en cualquier momento del rendimiento deportivo se puede pasar de una a la otra y viceversa. Estas condiciones sugieren un diagrama que integraría las relaciones del “*flow*” y las emociones positivas asociadas a él, con el sufrimiento y emociones negativas con las que se asocia durante el rendimiento (Figura 9.1).



**Figura 9.1 Modelo Hipotético de posibles relaciones del flow y las emociones positivas, con el sufrimiento y las emociones negativas durante el rendimiento deportivo.**

Este diagrama sugiere una posible dinámica de interacción entre las distintas variables psicológicas involucradas en el rendimiento deportivo, que empieza con el programa de entrenamiento que determina las habilidades y recursos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que necesita desarrollar un atleta para lograr unos objetivos de competición, todo esto como un trabajo previo para llegar a la competición con un nivel de

rendimiento “base” o esperado. Durante la competición o desarrollo del rendimiento, se presentaría un proceso de retroalimentación por medio del cual se estaría evaluando el cumplimiento de los objetivos propuestos, en caso de que sí se estén cumpliendo, entonces se estaría en condiciones de desarrollar tanto experiencias y emociones positivas, un rendimiento óptimo, así como llegar a tener un episodio de “*flow*”; pero si por el contrario, no se están cumpliendo los objetivos, entonces lo que se podrían desencadenar son sensaciones y emociones negativas, incluyendo dolor y sufrimiento. Pero el “*flow*” y el rendimiento óptimo se pueden perder y regresar al rendimiento “base” o esperado, del cual podría retomar nuevamente el rendimiento óptimo y el estado de “*flow*”, o podría empeorar su rendimiento y experimentar las emociones contrarias; o también, se podría pasar del rendimiento bajo y el sufrimiento a un rendimiento “base” o esperado, si se cuenta con un buen entrenamiento para afrontar estas situaciones y se hace un reajuste de objetivos y emociones.

Por supuesto que el modelo es sólo un esbozo general, no está terminado, no agota todas las posibilidades de interacción entre las variables, y debe ser probado a través de estudios empíricos expresamente diseñados con ese objetivo, o por medio de programas de intervención que lo tomen como base, para intentar acrecentar del rendimiento deportivo y favorecer el desarrollo de los episodios de “*flow*” en atletas y deportistas de elite. Pero es un principio que puede servir para orientar la línea de investigación de los episodios de “*flow*” en atletas y deportistas de elite hispanos y latinoamericanos, y sentar las bases para el desarrollo de una Teoría General del “*Flow*” en el Deporte.

## **9.2.- Aspectos del Trabajo Empírico**

En vista del retraso que existe en la investigación del “*flow*” en atletas y deportistas hispanos y latinoamericanos, y a la falta de antecedentes, se planteó la realización de un trabajo con carácter exploratorio, con dos objetivos generales; primero, tener por fin la experiencia de evaluar y obtener información sobre el “*flow*” en una muestra de deportistas de elite hispanos, y segundo, iniciar con esto una línea de investigación sobre las características del “*flow*” en atletas y deportistas hispanos y latinoamericanos. En cuanto a los objetivos específicos, se consideró que para no empezar de cero, este primer estudio exploratorio debía orientarse al estudio de variables que ya hubieran



mostrado tener alguna relación con el “*flow*”, ya fuera positiva o negativa. De esta manera, se eligieron las variables, motivación, orientación a la meta, percepción de competencia, ansiedad, y el estado emocional que incluye emociones positivas y negativas para ser examinadas en este estudio, que no es réplica directa o sistemática de ningún trabajo específico. Debido a la relación que se ha descrito entre el “*flow*”, la ansiedad y el estado emocional con la calidad del rendimiento, se consideró conveniente observar las relaciones del “*flow*”, la ansiedad y el estado emocional con la calidad del rendimiento deportivo, así que se decidió incluir estas variables y condiciones en un diseño que a continuación se discute.

### **9.2.1.- Diseño**

En primer lugar hay que recalcar el carácter exploratorio de este trabajo, se trata del primer intento de evaluar la experiencia de “*flow*” con una de las traducciones de la escala de “*flow*” elaborada en un trabajo anterior (López, 2002). Básicamente, lo que se buscaba era pasar de lo teórico a lo práctico, empezar a tener la oportunidad de averiguar de primera mano la experiencia de “*flow*” en deportistas hispanos, de escuchar directamente de los deportistas las historias sobre sus experiencias de “*flow*” durante el rendimiento, de aplicar la escala de “*flow*” mencionada, y relacionarla con las escalas de motivación, orientación a la meta y eficacia percibida, que son tres de las variables que han mostrado tener relaciones positivas con el “*flow*” (Jackson y Roberts, 1992; Jackson, Kimiecik, Ford, y Marsh, 1998; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001).

Pero en su carácter de estudio exploratorio, también parecía de mucho interés, incluir la exploración de las relaciones entre el “*flow*” y la ansiedad en función de la calidad del rendimiento, un tema cuyo planteamiento e inclusión es fundamental en el desarrollo de una línea de investigación sobre este fenómeno, y que ya se ha empezado a revisar preliminarmente por algunos autores (Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001). De esta manera, parecía que lo más indicado era evaluar a posteriori, el estado de “*flow*”, la ansiedad y el estado emocional relacionados con los mejores rendimientos (rendimientos cumbre) y con los peores rendimientos, para contrastar por un lado, las relaciones entre el “*flow*” y la ansiedad en dos situaciones diferentes, y por el otro, los

diferentes efectos o relaciones que cada uno tiene sobre la calidad del rendimiento. Pero la motivación, la orientación de la tarea y la eficacia percibida son variables que se han estudiado más como rasgos generales, o características que los atletas deben tener o desarrollar porque son los factores que facilitan que se presenten los episodios de “*flow*” durante el rendimiento. Estas condiciones distintas, sugerían tratamientos diferentes, por lo que parecía más conveniente evaluar la motivación, orientación a la tarea, y eficacia percibida para caracterizar a los atletas y ver si su perfil coincidía con el de los atletas que son propicios a presentar episodios de “*flow*”; y las variables de ansiedad, estado emocional y estado de “*flow*”, que pueden variar, según las condiciones y que tienen un efecto concreto sobre el rendimiento, se evaluarían en relación, precisamente de su efecto o relación con los mejores y peores rendimientos logrados.

Entonces, para poder abarcar todos estos intereses de investigación, parecía conveniente explorar las recomendaciones de combinar o integrar métodos y técnicas de investigación, tanto cuantitativa como cualitativa para el estudio del “*flow*” en el rendimiento deportivo (Jackson, 1995; Stein, Kimiecik, Daniels y Jackson, 1995; Jackson, 2000; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001). De esta manera, a las evaluaciones de “*flow*”, motivación, orientación a la meta, ansiedad y estado emocional, se complementarían con una entrevista semiestructurada para tener más información sobre las características personales de los deportistas, y en la que se les pediría que narraran sus mejores experiencias de rendimiento para corroborar o no, la presencia y características de las dimensiones del “*flow*”, y se compararían con los relatos de las peores experiencias de rendimiento. Así, este estudio con carácter exploratorio tenía el propósito general de ser un punto de partida de una línea de investigación, en la que básicamente se empezarían a probar aspectos metodológicos de la investigación del “*flow*”, específicamente, el uso complementario de una entrevista semiestructurada y la aplicación de escalas y cuestionarios para evaluar al “*flow*” y las variables psicológicas que más relación se les ha encontrado con este fenómeno.

Una vez elaborado el diseño general del trabajo, el problema que se presentó fue conseguir a los atletas o deportistas de elite que quisieran participar voluntariamente y estuvieran dispuestos a hacer la entrevista y responder los cuestionarios y escalas psicológicas. En realidad, este problema no pudo ser resuelto satisfactoriamente ya que

después de varios intentos y alternativas, solamente se pudo contar con diez nadadores de elite, de un club privado. Esta fue una gran decepción y se reconoce que la muestra estudiada es muy pequeña, lo cual limita la validez y generalización de los resultados, pero ante las dificultades de cambiar esta situación, también se consideró que es preferible empezar a explorar la incidencia, características y relaciones del “*flow*” en deportistas hispanos, aún con todas las limitaciones y dificultades teóricas, metodológicas, y prácticas, para su abordaje, que renunciar o postergar más el estudio de este interesante fenómeno psicológico. Además, este trabajo se replicaría con muestras más amplias de atletas y deportistas de elite mexicanos y los resultados podrían compararse y complementarse con los de esta muestra. También se plantea la posibilidad de conseguir replicar el estudio con muestras más grandes de atletas y deportistas hispanos y latinoamericanos.

Las hipótesis planteadas para esta investigación se basaron en los antecedentes teóricos y empíricos revisados en la literatura. Aunque cabía la posibilidad de que los deportistas de la muestra, por ser de una cultura no anglosajona, podrían presentar características y relaciones del “*flow*” diferentes que las observadas en las muestras de atletas y deportistas anglosajones; sin embargo, se plantearon de esa forma considerando que en otras actividades estudiadas no hay grandes diferencias sociales o culturales en la experiencia de “*flow*” (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998).

### **9.2.2.- Resultados Cuantitativos**

En general, los resultados de las investigaciones sobre los correlatos y antecedentes psicológicos del “*flow*”, han mostrado que la participación deportiva intrínsecamente motivada, una orientación enfocada a la tarea, y una alta habilidad percibida, están asociadas positivamente con los episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo, (Jackson, Kimiecik, Ford y Marsh, 1998). En ese sentido, los resultados de este estudio comprobaron la hipótesis 1 y señalan que los deportistas de la muestra cumplen con las condiciones de motivación, orientación a la meta y habilidad que caracterizan a los atletas propensos a experimentar episodios de “*flow*” durante el rendimiento. Roca (2006), también señala a la motivación intrínseca como una característica de los atletas y deportistas añadiendo que lo que busca obtener el deportista de un nivel superior es experimentar el “*flow*” y el estado de dominio con la acción correcta, más allá de ganar

o conseguir otros reforzadores extrínsecos. Por lo tanto se les puede considerar como deportistas de elite y se puede esperar que efectivamente, presenten episodios de “*flow*”, al menos durante sus mejores experiencias de rendimiento.

En cuanto a las relaciones del “*flow*”, la ansiedad y estado emocional con la calidad del rendimiento, también se comprobaron las hipótesis planteadas; indicando que en los atletas hispanos se pueden establecer la misma clase de relaciones entre esas variables que las observadas en atletas y deportistas anglosajones. Se encontró la misma relación negativa del estado de ansiedad tanto somática como cognitiva, con el “*flow*” y el rendimiento cumbre reportado por Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst (2001), con lo cual se refuerza la observación de que cuando un atleta tiene un estado de ansiedad cognitiva o somática alto, esto le impedirá o dificultará el desarrollo de un rendimiento cumbre y también las probabilidades de que se presenten episodios de “*flow*” durante el mismo. Llama la atención las diferencias estadísticamente significativas entre los puntajes de las escalas de los estados de “*flow*” y de ansiedad, durante las mejores y las peores experiencias de rendimiento; mostrando además, el sentido esperado, altos niveles de “*flow*” y bajos de ansiedad durante las mejores experiencias de rendimiento, y bajos niveles en las dimensiones de “*flow*” junto con altos niveles de ansiedad durante las peores experiencias de rendimiento. Estos resultados son congruentes con reportes que han señalado relaciones positivas del “*flow*” con los rendimientos cumbre y negativas con los rendimientos bajos (Jackson y Roberts, 1992; Jackson, Thomas, Marsh y Smethurst, 2001).

También es interesante que la dimensión de “experiencia autotélica” fuera la más alta en los mejores rendimientos, y en contraste fuera la más baja durante los peores; esto estaría indicando por un lado, lo prioritario que es el disfrutar realmente de la actividad deportiva, y por el otro, el impacto tan importante que tiene el rendimiento bajo sobre la experiencia de “*flow*”. Asimismo es interesante notar que las escalas que muestran puntajes más altos, son las más directamente relacionadas con los aspectos tácticos o técnicos de las acciones del rendimiento como es el equilibrio entre retos y habilidades, la concentración en la tarea encomendada, el sentido de tener control sobre lo que se está haciendo, y tener unas metas claras; mientras que las dimensiones con menor puntaje correspondieron a las que se relacionan más directamente con los cambios en la experiencia como la transformación del tiempo y la pérdida de la conciencia del propio

ser. En el caso de las peores experiencias, las dimensiones con menor puntaje, después de la experiencia autotélica, fueron, la sensación de control, la retroalimentación sin ambigüedades, y las metas claras; mientras que las dimensiones con mayor puntaje fueron las metas claras, que varió muy poco con respecto a las mejores experiencias, y la transformación del tiempo, que inclusive mostró puntajes ligeramente mayores durante las peores experiencias, lo cual podría sugerir que durante los malos rendimientos, también se puede experimentar un cambio en la experiencia del transcurso del tiempo, con la misma frecuencia que durante las mejores experiencias de rendimiento. Lo que es probable es que la experiencia será diferente en ambos casos, ya que una estaría acompañada por un buen rendimiento y una sensación de goce o alegría infinita proporcionada por el “*flow*”, y en el otro caso, estará acompañada por un mal rendimiento y sensaciones de dolor y sufrimiento.

En cuanto a las relaciones del “*flow*” y las emociones positivas y negativas, con el rendimiento, también se cumplieron las hipótesis que preveían una predominancia de emociones positivas durante los mejores rendimientos, y una mayor presencia de emociones negativas durante los peores. Los resultados de las relaciones de las emociones positivas y negativas con la calidad del rendimiento también mostraron un marcado contraste tanto en la intensidad como en el efecto que tuvieron sobre el rendimiento, durante las mejores y las peores experiencias de rendimiento. Durante las mejores experiencias predominaron las emociones positivas, mientras que durante las peores experiencias de rendimiento, lo que predominaba eran las emociones negativas. Estos resultados son una comprobación de que las emociones no se presentan aisladas sino mezcladas, integrando toda la gama de “modalidades emocionales” que componen el “espectro emocional”, tanto las positivas como las negativas en la experiencia emocional misma. De tal manera que se puede decir que durante el rendimiento deportivo, los deportistas o atletas de elite no experimentan emociones aisladas y únicas, sino que experimentan un estado emocional complejo que es resultante de la mezcla o integración de los diferentes niveles de intensidad que presenten todas las emociones, tanto positivas como negativas, en una situación determinada. Por supuesto que habrá momentos o situaciones en las que predominen más ciertas emociones o ciertas mezclas de emociones que en otras, pero eso siempre estarán matizadas por el estado o nivel de todas las demás. También es posible que existan combinaciones de emociones más afines, o una tendencia a asociarse las emociones positivas con las

positivas, y las emociones negativas con otras emociones negativas, dependiendo de la calidad del rendimiento deportivo.

Así, los resultados señalan que durante las mejores experiencias de rendimiento o experiencias cumbre, se experimentan niveles altos de “*flow*” y emociones positivas, mezclados con niveles bajos de emociones negativas; mientras que durante las peores experiencias de rendimiento, lo que se experimenta es una predominancia de emociones negativas, resaltando el sufrimiento, mezclado o matizado de niveles bajos de “*flow*” y emociones positivas. Es como si la experiencia de los deportistas o atletas correspondiente a cada situación de rendimientos se pudiera representar con una especie de “ecualizador emocional”, que señalara constantemente los cambios en las intensidades de las diferentes emociones, y cuya integración final, determina siempre la calidad total de la experiencia en cada momento, de manera similar a como un ecualizador de sonido indica la intensidad de las distintas frecuencias que componen un sonido o melodía musical. En ese sentido, parece haber una relación entre los estados emocionales y el desarrollo de los episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo, de tal forma que una determinada combinación de emociones positivas, aumentarán las probabilidades de que se presenten episodios de “*flow*”, mientras que la mezcla predominante de emociones negativas lo evitarán y en su lugar propiciarán la experiencia adicional de frustración y sufrimiento en distintas intensidades, según las circunstancias. Valdría la pena analizar con mayor profundidad esta relación entre las distintas combinaciones o mezclas de emociones positivas y negativas, con el desarrollo de los episodios de “*flow*” y sufrimiento en el rendimiento deportivo.

Pero por el momento, los resultados encontrados en este trabajo, dan apoyo preliminar a las hipótesis planteadas y a los datos reportados en la literatura en ese sentido. Los datos obtenidos permiten afirmar que esta muestra de deportistas, nadadores españoles, presentan niveles de motivación intrínseca, orientación a la tarea y auto eficacia característicos de atletas de elite, lo que haría más probable la aparición de los episodios de “*flow*”, sobre todo durante sus mejores experiencias de rendimiento.

### 9.2.3.- Resultados Cualitativos

Los datos obtenidos en el análisis de las entrevistas corroboran la relación entre las mejores experiencias de rendimiento con la experiencia de episodios de “*flow*” y emociones positivas y la de las peores experiencias de rendimiento con el sufrimiento y otras emociones negativas. Un aspecto del análisis que parece ser interesante y que valdría la pena seguir explorando, es el intento que se hizo en las Tablas 8.5 y 8.6 de buscar que el registro contenga no sólo la frecuencia de las características de “*flow*”, sino también la secuencia temporal en que se van presentando y conjuntando, eso permitiría describir de una manera más completa el desarrollo de los episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo.

Los resultados también dan un apoyo preliminar al modelo de “*flow*” propuesto en este trabajo, en el sentido de que las dimensiones se pueden agrupar en función de los tres “núcleos” del “*flow*”, el relacionado con la ejecución, el de la experiencia autotélica y el de los cambios psicológicos (Figura 4.2). El análisis de las frecuencias y secuencias de las mejores experiencias de rendimiento, indican que el núcleo que más se experimentaba era el de las variables relacionadas más directamente con la preparación y ejecución del rendimiento (equilibrio reto-habilidades, metas claras, concentración en la tarea, retroalimentación sin ambigüedades y sensación de control), junto con la experiencia autotélica. Por su parte, el “núcleo” de los cambios psicológicos (fusión acción-atención, transformación del tiempo, y pérdida de la autoconciencia) fue el menos experimentado; llama la atención la escasa o casi nula referencia que se hace de estas dimensiones en comparación con la frecuencia con la que lo reportan los atletas y deportistas anglosajones, lo que puede estar indicando que la experiencia de “*flow*” de ambas poblaciones es diferente, al menos en la frecuencia e intensidad de las dimensiones de este “núcleo”. Sería interesante estudiar detenidamente estas posibles diferencias culturales en la experiencia de “*flow*” en el deporte, investigar de qué manera el escuchar historias de “*flow*”, hace que los atletas se predispongan y tiendan a interpretar, y a narrar su experiencia como un episodio de “*flow*”, como lo muestra el trabajo pionero de Pensgaard y Duda (2003).

Un aspecto que también es interesante y valdría la pena evaluar adecuadamente, es el efecto que tiene la entrevista sobre las actitudes de los deportistas acerca de la

experiencia de “*flow*”, porque como menciona Jackson (1995), puede funcionar como un espacio de reflexión en el que el deportista pueda empezar a entender y organizar sus experiencias desde una perspectiva más clara y completa, lo que probablemente le pueda ayudar a mejorar su rendimiento, y a percibir y reconocer mejor los componentes del “*flow*” durante el mismo.

#### **9.2.4.- Limitaciones**

Es muy importante aclarar que todos estos resultados y conjeturas son preliminares y deben ser tomadas más como el punto de partida de una línea de investigación orientada al estudio de los episodios de “*flow*” durante el rendimiento deportivo en atletas y deportistas de elite hispanos y latinoamericanos. Tal vez la principal limitación del trabajo sea lo pequeño de la muestra que se pudo conseguir, de tal forma que los resultados obtenidos, sólo se pueden considerar como indicios y no permiten hacer conclusiones fiables ni generalizables; pero los resultados obtenidos indican que la metodología utilizada es adecuada y puede utilizarse en estudios con muestras más grandes que incluyan diversos deportes individuales para seguir complementándolo y mejorándolo. Pero se necesita seguir la investigación en dos sentidos complementarios, por un lado, realizando estudios con muestras más representativas, pero también con estudios de caso seleccionados de las muestras, para profundizar en el análisis de las características y correlaciones del “*flow*” con otras variables psicológicas y con la calidad del rendimiento. También se puede señalar como una limitación, el que sólo se hubiera podido hacer una entrevista a los deportistas, tal vez si se pudieran hacer un mayor número de entrevistas, o hacer un trabajo continuado, los resultados sería más completos y más claros.

Otra de las limitaciones de este estudio es su naturaleza retrospectiva, las evaluaciones que se hicieron de las variables y las entrevistas se hicieron en base a los relatos y las respuestas de los participantes, pero lo que hace falta es plantearse la observación y evaluación del “*flow*”, en vivo, mientras está sucediendo. Por ejemplo, sería muy interesante hacer video grabaciones del rendimiento de los atletas y tratar de identificar claves o señales en gestos y expresiones corporales y faciales que revelen de una manera más objetiva la presencia de los episodios de “*flow*”, y que se complementarían con las explicaciones que dieran los atletas o deportistas al observar su propio



rendimiento y las expresiones con las que lo acompañaron. A medida que la investigación avance, habrá que ir ampliando la evaluación del “*flow*”, para abarcar e ir integrando paulatinamente técnicas de registro electrofisiológico que permitan estudiar los correlatos psicofisiológicos del “*flow*”, y determinar las estructuras y procesos cerebrales que participan en el desarrollo de la experiencia de “*flow*”.

Este fenómeno debe tener unas bases neuronales, relacionadas tal vez con las de los otros estados de conciencia o de vigilia. En ese sentido, es interesante especular sobre el papel que podrían tener estructuras como la formación reticular del tallo cerebral, el tálamo o el sistema reticular activador ascendente en general; por el componente emocional, también pueden estar involucradas algunas estructuras del sistema límbico como la amígdala y el hipotálamo, sobre todo el hipotálamo lateral, relacionado con el fenómeno de la auto estimulación (Olds, 1956). Y por supuesto, también queda por averiguar qué actividad se desarrolla en la corteza cerebral, sobre todo en el área prefrontal, durante esta experiencia. Por otro lado, también parece necesario plantearse el estudio del “*flow*” también en las reacciones del público o espectadores ante las ejecuciones óptimas y la presencia de “*flow*” en los atletas o jugadores. Cabe preguntarse por las relaciones que pudieran tener el “*flow*” con el grado en que una persona se aficiona y hace fanático de un deporte, equipo, o jugador en particular. La información obtenida en todos estos niveles, irían aportando datos y elementos sólidos para fundamentar una Teoría General de “*Flow*” en el Deporte que explique esta fenómeno y no sólo lo describa.

Por último, se puede decir que después de este trabajo, el fenómeno de “*flow*” va dejando su aire místico o esotérico, y se va revelando como un complejo proceso psicológico que puede llegar a ser controlado, y que integra una serie de características, requisitos o variables relacionados con la calidad del rendimiento, con la experiencia de un gran goce o satisfacción intrínsecos, y con modificaciones en la percepción de sí mismo y el ambiente, producto de la gran concentración y el alto nivel de rendimiento alcanzado. Además, este proceso parece proporcionar un marco adecuado no sólo para estudiar el desarrollo de episodios de “*flow*” en el deporte, sino también para el mejoramiento del rendimiento y el desarrollo de rendimientos óptimos o cumbre.

### 9.2.5.- Lineamientos para el Desarrollo de la Línea de Investigación

La investigación sistemática de la experiencia de “*flow*” en el deporte se inició hace relativamente pocos años, y aunque en este breve período ya se han hecho algunos avances importantes en relación a su evaluación cuantitativa y cualitativa, así como a las correlaciones que guarda con otras variables psicológicas que influyen sobre el rendimiento deportivo, que han sido revisados en este trabajo, está claro que apenas se está consolidando como un tópico de investigación dentro de la Psicología del Deporte. Hasta ahora, el estudio del “*flow*” se ha basado en la aplicación de encuestas, cuestionarios y escalas psicométricas que han servido, básicamente para empezar a describir y para validar la existencia de este fenómeno, pero todavía falta mucho por investigar y poder contar con la información suficiente para elaborar una teoría general que explique de una forma más completa e integrada esta experiencia, abarcando los distintos niveles en los que se puede manifestar, el psicológico, el psicofisiológico y el psicosocial. Por lo que no es suficiente con seguir evaluando este fenómeno sólo con escalas psicométricas, es necesario ampliar los métodos, técnicas e instrumentos de evaluación, y empezar a hacer estudios de campo, para observar y registrar directamente a los atletas y deportistas durante los episodios de “*flow*”.

Desde este planteamiento, son muchos los estudios que se pueden proponer para continuar con este trabajo, entre los que se pueden delinear por lo pronto, estarían los siguientes:

1.- Hacer una réplica de la investigación realizada en este trabajo, aplicando el diseño utilizado a una muestra representativa de atletas y deportistas de elite mexicanos, preferentemente de deportes individuales como natación, ciclismo, clavados, pista y campo, etcétera.

2.- Una vez detectados los atletas y deportistas que reportan experimentar episodios de “*flow*” durante el rendimiento, se buscaría filmarlos en video. Posteriormente se podría analizar el video y discriminar junto con el atleta o deportista en cuestión los momentos precisos en que experimentó el “*flow*” o cualquiera de sus dimensiones. A partir de aquí, se podrían identificar las categorías de respuestas que podrían definir esta experiencia. Así mismo, para refinar aún más el examen de los videos, se podría

empezar a utilizar métodos de análisis de movimiento como el desarrollado por Rudolf Laban (Moore y Yamamoto, 1988; Hughes y Franks, 1997). Además, también se tendrían que hacer análisis de los gestos corporales y expresiones faciales que los atletas y deportistas manifiestan durante los episodios de “*flow*”, que servirían para reconocerlos más fácil y objetivamente.

3.- También se tendrán que desarrollar técnicas de registro poligráfico para aplicarlos a los atletas y deportistas mientras efectúan el rendimiento, de esta manera, el fenómeno de “*flow*”, podría definirse con parámetros similares con los que se describe y evalúa al estado de sueño (Jouvet, 1967; Téllez, 2006). Estos registros permitirían conocer la actividad psicofisiológica relacionada con el “*flow*”, y de esta manera profundizar o complementar los resultados encontrados con métodos psicométricos o conductuales. En esta misma línea, se podrían desarrollar técnicas para investigar las correlaciones de los episodios de “*flow*” con la presencia o secreción de endorfinas.

4.- A nivel psicosocial, se podría empezar a averiguar las relaciones de la experiencia de “*flow*” con el entorno social, y determinar qué factores sociales lo facilitan o previenen, pudiendo empezar con estudiar el efecto que tienen las actitudes y comportamiento del público en el desarrollo de los episodios de “*flow*” en los atletas, y la inversa, es decir, el efecto o reacción que tiene el que los atletas entren en estado de *flow* en los espectadores. También se podría empezar a averiguar si el “*flow*” puede “contagiarse” entre atletas y deportistas durante su rendimiento, así como determinar si el “contagio” puede abarcar también a los espectadores.



## 10.- Conclusiones

1.- El “*flow*” podría considerarse como un constructo teórico unificador y subyacente a las experiencias de funcionamiento óptimo como la experiencia cumbre y el rendimiento cumbre, además, podría ser clave para investigar y entender todas las experiencias positivas en el deporte como la diversión, el disfrute y la felicidad.

2.- La revisión teórica de las dimensiones del “*flow*” y la investigación de sus relaciones con otras variables psicológicas que también influyen sobre el rendimiento deportivo, permitió la elaboración y propuesta de dos modelos hipotéticos, que pueden orientar la investigación sobre este tema y ayudar a organizar e interpretar los datos obtenidos. Estos dos modelos hipotéticos, uno sobre las relaciones de las dimensiones del “*flow*”, en el que este fenómeno se conceptualiza como un proceso, más que como un estado, un proceso en el que las dimensiones del “*flow*” tienen una relación dinámica entre ellas (Figura 4.2); el otro es relativo a las relaciones entre el “*flow*”, emociones positivas, sufrimiento, emociones negativas y el rendimiento deportivo en atletas y deportistas de elite (Figura 9.1). Ninguno de los modelos hipotéticos está terminado ni es definitivo, pero representan un avance ya que posibilitan el planteamiento de investigaciones diversas dirigidas a comprobarlos o refutarlos como modelos teóricos a través de análisis de ecuaciones estructurales; además pueden ser parte del fundamento para plantear, a mediano plazo, una Teoría General del “*Flow*” en el Deporte.

3.- En cuanto al trabajo empírico, antes que nada, se tiene que reconocer que las características del estudio realizado en cuanto a su calidad de exploratorio, retrospectivo y con una muestra pequeña, no permiten conclusiones válidas y bien fundamentadas; así que la metodología empleada y los resultados obtenidos se toman más bien como los preliminares de una línea de investigación sobre los episodios de “*flow*” en atletas y deportistas de elite hispanos y latinoamericanos. De cualquier manera, los resultados son motivantes, ya que son positivos y permiten el planteamiento de estudios que los corroboren con muestras representativas de todas las disciplinas deportivas posibles. Dado el retraso en la investigación de la experiencia de “*flow*” en deportistas y atletas hispanos, latinoamericanos y particularmente mexicanos, este trabajo intenta ser

precisamente el inicio de una línea de investigación sobre este fenómeno en esa población.

4.- Sin embargo, los resultados permiten suponer que la muestra de deportistas de elite hispanos que participó en el estudio han experimentado la mayoría de las dimensiones del estado de “*flow*”, al menos durante sus mejores experiencias de rendimiento; aunque es posible que por las diferencias culturales y sociales, la experiencia del “*flow*” sea cualitativamente diferente a las de los atletas y deportistas anglosajones. Entonces, en términos generales y casi como una hipótesis de investigación para un próximo trabajo, se puede decir que en comparación con los deportistas o atletas de elite anglosajones, los deportistas de elite hispanos, pueden experimentar episodios de “*flow*” durante el rendimiento, pero con un contenido mayor de dimensiones relacionadas con la ejecución que de las dimensiones relacionadas con los cambios de orden psicológico.

5.- Los resultados tanto cuantitativos como cualitativos corroboraron las seis hipótesis planteadas, lo que indica que los resultados encontrados son congruentes, en términos generales con los hallazgos que se han hecho con deportistas y atletas de elite anglosajones. Los resultados mostraron que los participantes presentaban altos niveles de motivación intrínseca, una fuerte orientación a la tarea, y un alta percepción de eficacia, que son características de los atletas y deportistas que han presentado frecuentemente episodios de “*flow*” durante el rendimiento. Los resultados también corroboraron que las mejores experiencias de rendimiento se caracterizan por presentar altos valores de “*flow*” y emociones positivas, mezcladas con bajos niveles de ansiedad, mientras que durante las peores experiencias de rendimiento, lo que predominaban era el sufrimiento, la frustración, y otras emociones negativas, matizadas por niveles bajos de emociones positivas. Se considera que la experiencia durante el rendimiento deportivo es compleja e inclusiva, abarcando e integrando el nivel de activación de toda la gama de emociones, tanto positivas como negativas, y que las primeras tienen el efecto de acrecentar el rendimiento, mientras que las segundas tienen el efecto contrario.

## 10.- REFERENCIAS

- Alderman, R. B. (1995). Strategies for motivating young athletes. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3<sup>a</sup> ed.), (pp. 71-81). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Alonso, D. y Delgado, F. (2004). Rompiendo Límites. Madrid: Santillana Ediciones Generales, S. L.
- Armstrong, L. y Jenkins, S. (2004). Mi vuelta a la vida. Madrid: RBA Libros, S.A. (Segunda Edición). Primera Edición en 2003. Título original: (2000). It's not about the bike: My Journey back to Life.
- Balague, G. (1995). Current issues and challenges in sport psychology: who, what and where. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3<sup>a</sup> ed.), (pp. 27-32). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. En Balaguer I. (Dir.) *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios e implicaciones*, (pp. 307-347). Valencia: Albatros-Educación.
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J.L. y Crespo, M. (1977). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 11, 41-57.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Clifts, NJ: Prentince-Hall.
- Blair, A., Hall C., Leyshon G. (1993). Imagery effects for the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 11, 95-101.
- Bueno, J., Capdevila, Ll. y Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento Competitivo y Rendimiento en Deportes de Resistencia. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 11, núm.2, pp. 209-236.
- Bueno, J. (2003). *Mecanismos Psicológicos que Median en la Influencia del Establecimiento reobjetivos sobre el Rendimiento de Atletas de Resistencia*. Tesis Doctoral no publicado. Bellaterra: Universitat Autònoma de Barcelona.
- Burton, D. y Hammermeister, J. (1995). Sport-specific psychological inventories: The benefit and pitfalls of modifying instruments to more effectively "speak athletes" language. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3<sup>a</sup> ed.), (pp. 263-273). Longmeadow: Mouvement Publications.

- Cervelló, E.M. (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. Valencia: Servicios de Publicaciones de la Universidad de Valencia.
- Cervelló, E.M., Escartí, A. y Balagué G. (1999). Relaciones entre la orientación de metas disposicionales, las creencias sobre las causas de éxito en deporte, la satisfacción con los resultados deportivos y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8,1, 7-19.
- Cervelló, E.M., Fenoll, A.N., Jiménez C.R., García C.T y Santos-Rosa, F.J. (2001). *Un estudio piloto de los antecedentes disposicionales y contextuales relacionados con el "flow" en competición*. Comunicación presentada en el II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Valencia.
- Cervelló, E.M., Moreno, J.A., Villodre, N.A. e Iglesias, D. (en prensa). Goal orientations, motivational climate and dispositional "flow" of high school students engaging in extracurricular involvement in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*.
- Cooper, A. (1995). *In the Zone: The Zen of Sports*. [http://www.shambhalasun.com/Archives/Features/1995/Mar95/The\\_Zone.htm](http://www.shambhalasun.com/Archives/Features/1995/Mar95/The_Zone.htm). (Fecha de consulta: Noviembre, 2003)
- Cruz, F. J. (1997). Psicología del deporte: Historia y Propuestas de Desarrollo. En Cruz, F. J. (Ed.), *Psicología del Deporte*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Csikszentmihalyi, M. (2003a). *Fluir ("flow"). Una Psicología de la Felicidad*. (Novena Edición). Barcelona: Editorial Kairós. Original: *"Flow": The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Row, 1990.
- Csikszentmihalyi, M. (2003b). *Aprender a Fluir*. (Tercera Edición). Barcelona: Editorial Kairós. Original: *Finding "Flow": The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books, 1997.
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. (Eds.) (1998). *Experiencia Óptima. Estudios Psicológicos del Flujo en la Conciencia*. Bilbao: Desclée De Brouwer. Original: *Optimal Experience. Psychological Studies of "Flow" in Consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 1988.
- Csikszentmihalyi, M. y LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 815-822.
- Dale, G. (1996). Existential phenomenology: Emphasizing the experience of the athlete in sport psychology research. *The Sport Psychologist*, 10 (4), 307-321.
- Danish, J.S., Petitpas, J.A. Hale, D.B. (1992). A Developmental-Educational Intervention Model of Sport Psychology. *The Sport Psychologist*, 6, 403-415.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.



- Dweck, C.S. y Leggett, E. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, **95**, 256-273.
- Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, **196**: 129-136.
- García, C.T., Jiménez C.R, Santos-Rosa, R.F. Cervelló, G.E. (2003). *Un estudio piloto sobre la relación entre la Teoría de Metas de Logro, Motivación Intrínseca, Estado de "Flow" y Eficacia Percibida en jóvenes deportistas*. Trabajo presentado en el IX Congreso de Psicología del Deporte, León, España.
- Garfield, Ch. y Bennett H. (1987). *Rendimiento Máximo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A. Original: *Peak Performance*. Los Angeles: J. P. Tarcher, Inc., 1984.
- Gill, D.S. y Deeter, T.E. (1988). Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. **59** (3), 191-202.
- Gordin, R. D. (1995). Hypnosis in Sports. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 193-201). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Gordin, R. D. y Reardon, P. J. (1995). Achieving the zone: The study of "flow" in sport. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 223-235). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Gould, D. y Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **26** (4), 478-485.
- Hanin, Y. L. (1995). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: an idiographic approach to performance anxiety). En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 103-119). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Hanin, Y.L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. En Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in Sport* (pp. 65-89). Champaign, Il: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G. y Gould, D. (2000). *Understanding Psychological Preparation for Sport*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Harris D. V. (1995). Assessment of motivation in sport and physical education. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 245-252). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Hill, K. L. (2001). *Frameworks for Sport Psychology. Enhancing Sport Performance*. Champaign: Human Kinetics.
- Hughes, M. y Franks, I. (1997). *Notational Analysis of Sport*. London: E & FN SPON.

- Jackson, A. S. (1992). Athletes in “flow”: A qualitative investigation of “flow” states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, **4**, 161-180.
- Jackson, A. S. (1995). Factors influencing the occurrence of “flow” state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, **7**, 138-166.
- Jackson, A. S. (1996). Toward a conceptual understanding of the “flow” experience in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **67** (1), 76-90.
- Jackson A. S. (2000). Joy, Fun, and “Flow” State in Sport. En Yuri L. Hanin (Ed.). *Emotions in Sport*, Champaign: Human Kinetics. 135-155.
- Jackson, A. S. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el Deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Original: “Flow” in Sports. Champaign, Il: Human Kinetics, 1999.
- Jackson, A.S. y Eklund, R. (2002). Assessing “flow” in physical activity: The “flow” state scale-2 and dispositional “flow” scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **24**, 133-150.
- Jackson, A. S., Kimiecik, J., Ford, S. y Marsh, H. (1998). Psychological Correlates of “Flow” in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **20**, 358-378.
- Jackson, A.S. y Marsh H. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The “flow” state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **18**, 17-35.
- Jackson, A.S. y Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, **6**, 156-171.
- Jackson, A.S., Thomas, P. R., Marsh, H.W., y Smethurst, C. J. (2001). Relationships between “flow”, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, **13**, 129-153.
- Jouvet, M. (1967). The states of sleep. *Scientific American*, **216** (2): 62-68
- Kamata, A., Tenenbaum, G. y Hanin, Y. (2002). Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **24**, 189-206.
- Krane, V., Andersen, M. y Streat, W. (1997). Issues of qualitative research methods and presentation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **19**: 213-218.
- Kuhn, T.S. (1971). La estructura de las revoluciones científicas. México: Fondo de Cultura Económica.

- Kroll, W. y Lewis, G. (1995). America's First Sport Psychology. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 23-27). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Lawther, J.D. (1995). Developmental states for motivation in sport. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 83-90). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Lazarus, R. (2000a). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, **14**, 229-252.
- Lazarus, R. (2000b). Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. En Yuri L. Hanin (Ed.). *Emotions in Sport*, Champaign: Human Kinetics. 39-61
- López, Torres, M. (2004). "flow" en la Psicología del Deporte. Trabajo de Investigación (Tesina), no publicado. Bellaterra: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Marsh, H.W., Hey, J., Johnson, S.A. y Perry, C. (1997). Elite Athletes Self Description Questionnaire: Hierarchical confirmatory factor analysis of responses by two distinct groups of elite athletes. *International Journal of Sport Psychology*, **28**, 237-258.
- Maslow, H. A. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, H. A. (1973). *El Hombre Autorrealizado: Hacia una Psicología del Ser*. Barcelona: Editorial Kairós. Original: *Towards a Psychology of Being*. New York: Litton Educational Publishing, 1968.
- Martens, M.P. y Webber, S. N. (2002). Psychometric Properties of the Sport Motivation Scale: An Evaluation with College Varsity Athletes from the U.S. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **24**, 254-270.
- Martens, R., Vealey, R. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign. Human Kinetics.
- McAuley, E., Duncan, T.E. y Tammen, V.V. (1989). Psychometric properties of the intrinsic motivational inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **60**, 48-58.
- McCloy M. y McCloy E. (1995). Meditation and Sports Performance. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 169-173). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Meyers, A. W., Whelan, J. P. y Murphy, S. M. (1996). Cognitive Strategies in Athletic Performance Enhancement. En M. Hersen, R.M. Eisler y P.M. Miller (Eds.) *Progress in Behavior Modification* (pp. 137-164). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

- Moore W.E. y Stevenson J.R. (1995). Trust in the performance of sport skills. . En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 393-403). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Moore, C. y Yamamoto. K. (1988). *Beyond Words: Movement Observations and Analysis*. Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers.
- Murphy, S.M. (1994). Imagery interventions in sport. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(4), 486-494.
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nideffer, R. (1992). *Psyched to Win*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Ogilve, B. C. y Henschen, K. P. (1995). The art of application of psychological enhancing principles. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 45-54). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Olds, J. (1956). Pleasure Centers in the Brain. *Scientific American*. 195, 105-116.
- Papaioannou, A. (1994) Development of a questionnaire to measure achievement goals in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 11-20.
- Pates, J., Cummings, A. y Maynard, I. (2002). The effects of hypnosis on “flow” states and three-point shooting performance in basketball players. *The Sport Psychologist*, 16, 34-47.
- Pelletier, L.G., Tuson, D.M., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Briere, N.M. y Blais, M.R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pensgaard, A.M. y Duda, J.L. (2000). Sydney 2000: The Interplay Between Emotions, Coping and the Performance of Olympic-Level Athletes. *The Sport Psychologist*, 17, 253-267.
- Pérez Recio, G., Marí, J. y Font, J. (1993). CAR: Entrenamiento Psicológico para los Juegos Olímpicos de Barcelona 92. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, pp. 67-79.
- Privette, G. (1983). Peak Experience, Peak Performance, and “Flow”: A Comparative Analysis of Positive Human Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (6), 1361-1368.
- Privette, G. Y Bundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and “flow”; Personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 169-188.

- Racionero, L. (1999). *La Sonrisa de la Gioconda*. Barcelona: Editorial Planeta-DeAgostini.
- Ravizza, K. (1984). Qualities of peak experience in sport. En J. Silva y R. Weinberg (Eds.). *Psychological Foundation of Sport*. Champaign, Il: Human Kinetics.
- Riera, Joan. (1985). *Introducción a la Psicología del Deporte*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Roberts, G.C. & Balague, G. (1989). *The development of a social cognitive scale of motivation*. Paper presented at the Seven World Congress of Sport Psychology, Singapore.
- Roberts, G.C. & Balague, G. (1991). *The development and validation of a perception of success questionnaire*. Paper presented at the FEPSAC Congress, Cologne, Germany.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C. y Balagué G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sport Sciences*, 16, 337-347.
- Roca, J. (1996). La teoria en la psicologia aplicada a l'educació física i l'esport. *Apunts. Educació Física i Esports*, 43, pp. 7-12.
- Roca J. (2006a). *Psicologia. Una introducció teòrica*. (En línea). [http://www.liceupsicologic.org/ca\\_aut1cat.html](http://www.liceupsicologic.org/ca_aut1cat.html). (Fecha de consulta: Junio, 2006).
- Roca, J. (2006b). *Automotivación*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- Ruiz, C. M. y Hanin, L. Y. (2003). Athletes' Self Perceptions of Optimal States in Karate: An Application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 13, núm. 2, pp. 229-244.
- Ruiz, C. M. y Hanin, L. Y. (2004). Idiosyncratic description of anger in skilled spanish karate athletes: An application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 13, núm. 1, pp. 75-93.
- Rushall, B. S. (1995). Assessment of achievement motivations. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3<sup>a</sup> ed.), (pp. 253-261). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation o Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Scanlan, T. K. y Simons, J. P. (1995). El constructo de divertimento deportivo. En G. C Roberts (Eds.), *Motivación en el Deporte y el Ejercicio* (pp. 241-257). Bilbao: Descleé de Brouwer.

- Scanlan, T. K., Stein, G. L. y Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, **11**, 65-83.
- Singer, R. N. (1995). Sport psychology: An overview. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 3-22). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., y Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of "flow" in recreational sport. *Personality and Social Psychological Bulletin*, **21**, 125-135.
- Strean, W. (1998). Possibilities for qualitative research in sport psychology. *The Sport Psychologist*, **12**: 333-345.
- Suinn, R. (1986). *Seven Steps to Peak Performance*. Toronto: Hans Huber.
- Taberner, B., Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, **5**, 53-67.
- Téllez, A. (2006). *Trastornos del Sueño. Diagnóstico y Tratamiento*. México: Editorial Trillas
- Tenenbaum, G., Fogarty, G. J. y Jackson S. A. (1999). The "flow" experience: a Rasch analysis of Jackson's "Flow" State Scale. *Journal of Outcome Measurement*, **3**(3), 278-94.
- Thorne, F. (1963). The clinical use of nadir experience reports. *Journal of Clinical Psychology*, **19**:248-250.
- Thomas, P.R., Murphy, S.M., y Hardy, L.S. (1999). Test of Performance Strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sport Sciences*, **17**, 697-711.
- Torregrosa, A.M. (2002). Estudi de Valors, Motivacions I emocions dels aficionats al futbol: Una aproximació de metodologies. Tesis doctoral no publicada. Bellaterra: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Unestahl, L. (1995). Ideal performance: mental skills for sport and life. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3ª ed.), (pp. 231-235). Longmeadow: Mouvement Publications.
- Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I. y Terry, P. C. (2000) Hierarchical confirmatory factor analysis of the "Flow" State Scale in exercise. *Journal of Sports Sciences*, **18**(10), 815-23.
- Weinberg, R., Comar, W. (1994). The effectiveness of Psychological Interventions in Competitive Sport". *Sports Medicine*, Vol. 18, No. 6, 496-418.

Ziegler, S. G. (1995). Anxiety and the competitive process. En Keith P. Henschen y William F. Straub (Eds.) *Sport Psychology an Analysis of Athlete Behavior* (3<sup>a</sup> ed.), (pp. 121-131). Longmeadow: Mouvement Publications.





**ANEXO 1**

## 1.1

## “FLOW STATE SCALE”\*

Please answer the following questions in relation to your experience in the event you have just completed. These questions relate to the thoughts and feelings you may have experienced during the event. There are no right or wrong answers. Think about how you felt during the event and answer the questions using the rating scale below. Circle the number that best matches your experience from the options to the right of each question.

*Rating Scale:*

Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
1	2	3	4	5

	Strongly Disagree		Strongly Agree		
	1	2	3	4	5
1. I was challenged, but I believed my skills would allow me to meet the challenge.	1	2	3	4	5
2. I made the correct movements without thinking about trying to do so.	1	2	3	4	5
3. I knew clearly what I wanted to do.	1	2	3	4	5
4. It was really clear to me that I was doing well.	1	2	3	4	5
5. My attention was focused entirely on what I was doing.	1	2	3	4	5
6. I felt in total control of what I was doing.	1	2	3	4	5
7. I was not concerned with how others may have been thinking of me.	1	2	3	4	5
8. Time seemed to alter (either slowed down or speeded up)	1	2	3	4	5
9. I really enjoyed the experience	1	2	3	4	5
10. My abilities matched the high challenge of the situation.	1	2	3	4	5
11. Things just seemed to be happening automatically.	1	2	3	4	5
12. I had a strong sense of what I wanted to do.	1	2	3	4	5
13. I was aware of how well I was performing.	1	2	3	4	5
14. It was no effort to keep my mind on what was happening.	1	2	3	4	5
15. I felt like I could control what I was doing.	1	2	3	4	5
16. I was not worried about my performance during the event.	1	2	3	4	5
17. The way time passed seemed to be different from normal.	1	2	3	4	5
18. I loved the feeling of that performance and want to capture it again.	1	2	3	4	5
19. I felt I was competent enough to meet the high demands of the situation.	1	2	3	4	5
20. I performed automatically.	1	2	3	4	5
21. I knew what I wanted to achieve.	1	2	3	4	5
22. I had a good idea while I was performing about how well I was doing.	1	2	3	4	5
23. I had total concentration.	1	2	3	4	5
24. I had a feeling of total control.	1	2	3	4	5
25. I was not concerned with how I was presenting myself.	1	2	3	4	5
26. It felt like time stopped while I was performing..	1	2	3	4	5
27. The experience left me feeling great.	1	2	3	4	5
28. The challenge and my skills were at an equally high level.	1	2	3	4	5
29. I did things spontaneously and automatically without having to think.	1	2	3	4	5
30. My goals were clearly defined.	1	2	3	4	5
31. I could tell by the way I was performing how well I was doing.	1	2	3	4	5
32. I was completely focused on the task at hand.	1	2	3	4	5
33. I felt in total control of my body.	1	2	3	4	5
34. I was not worried about what others may have been thinking of me.	1	2	3	4	5
35. At times, it almost seemed like things were happening in slow motion.	1	2	3	4	5
36. I found the experience extremely rewarding.	1	2	3	4	5

\* Jackson y Marsh, (1996)

## 1.2

## “FLOW STATE SCALE-2”\*\*

Please answer the following questions in relation to your experience in the event you have just completed. These questions relate to the thoughts and feelings you may have experienced during the event. There are no right or wrong answers. Think about how you felt during the event and answer the questions using the rating scale below. Circle the number that best matches your experience from the options to the right of each question.

*Rating Scale:*

Strongly disagree	Disagree	Neither agree nor disagree	Agree	Strongly agree
1	2	3	4	5

		Strongly Disagree			Strongly Agree	
		1	2	3	4	5
1.	I was challenged, but I believed my skills would allow me to meet the challenge.	1	2	3	4	5
2.	I made the correct movements without thinking about trying to do so.	1	2	3	4	5
3.	I knew clearly what I wanted to do.	1	2	3	4	5
4.	It was really clear to me how my performance was going.	1	2	3	4	5
5.	My attention was focused entirely on what I was doing.	1	2	3	4	5
6.	I felt in total control of what I was doing.	1	2	3	4	5
7.	I was not concerned with how others may be evaluating me.	1	2	3	4	5
8.	Time seemed to alter (either slowed down or speeded up)	1	2	3	4	5
9.	I really enjoyed the experience	1	2	3	4	5
10.	My abilities matched the high challenge of the situation.	1	2	3	4	5
11.	Things just seemed to be happening automatically.	1	2	3	4	5
12.	I had a strong sense of what I wanted to do.	1	2	3	4	5
13.	I was aware of how well I was performing.	1	2	3	4	5
14.	It was no effort to keep my mind on what was happening.	1	2	3	4	5
15.	I felt like I could control what I was doing.	1	2	3	4	5
16.	I was not worried about my performance during the event.	1	2	3	4	5
17.	The way time passed seemed to be different from normal.	1	2	3	4	5
18.	I loved the feeling of that performance and want to capture it again.	1	2	3	4	5
19.	I felt I was competent enough to meet the high demands of the situation.	1	2	3	4	5
20.	I performed automatically.	1	2	3	4	5
21.	I knew what I wanted to achieve.	1	2	3	4	5
22.	I had a good idea while I was performing about how well I was doing.	1	2	3	4	5
23.	I had total concentration.	1	2	3	4	5
24.	I had a sense of control over what I was doing.	1	2	3	4	5
25.	I was not concerned with how I was presenting myself.	1	2	3	4	5
26.	It felt like time went by quickly.	1	2	3	4	5
27.	The experience left me feeling great.	1	2	3	4	5
28.	The challenge and my skills were at an equally high level.	1	2	3	4	5
29.	I did things spontaneously and automatically without having to think.	1	2	3	4	5
30.	My goals were clearly defined.	1	2	3	4	5
31.	I could tell by the way I was performing how well I was doing.	1	2	3	4	5
32.	I was completely focused on the task at hand.	1	2	3	4	5
33.	I felt in total control of my body.	1	2	3	4	5
34.	I was not worried about what others may have been thinking of me.	1	2	3	4	5
35.	I lost my normal awareness of time.	1	2	3	4	5
36.	I found the experience extremely rewarding.	1	2	3	4	5

\*\* Basado en Jackson y Marsh, (1996) y (Jackson y Eklund, 2002).

## 1.3

**“DISPOSITIONAL FLOW” \***

Please answer the following questions in relation to the experience you use to have during the competitions or sport events that you have participated. These questions relate to the thoughts and feelings you may use to experience during your sport performance. There are no right or wrong answers. Think about how you use to feel during the events or competitions and answer the questions using the rating scale below. Circle the number that best matches your experience from the options to the right of each question.

*Rating Scale:*

Never	Few times	Sometimes	Many times	Always
1	2	3	4	5

	Never			Always
1. I feel challenged, but I believe my skills would allow me to meet the challenge.	1	2	3	4 5
2. I do the correct movements without thinking about trying to do so.	1	2	3	4 5
3. I know clearly what I want to do.	1	2	3	4 5
4. It is really clear to me how my performance is going.	1	2	3	4 5
5. My attention is focused entirely on what I am doing.	1	2	3	4 5
6. I feel in total control of what I am doing.	1	2	3	4 5
7. I am not concerned with how others may evaluate me.	1	2	3	4 5
8. Time seems to alter (either slowed down or speeded up).	1	2	3	4 5
9. I really enjoy the experience.	1	2	3	4 5
10. My abilities match the high challenge of the situations.	1	2	3	4 5
11. Things just seem to be happening automatically.	1	2	3	4 5
12. I have a strong sense of what I want to do.	1	2	3	4 5
13. I am aware of how well I am performing.	1	2	3	4 5
14. There is no effort to keep my mind on what is happening.	1	2	3	4 5
15. I feel like I can control what I am doing.	1	2	3	4 5
16. I am not worry about my performance during the events.	1	2	3	4 5
17. The way time passes seems to be different from normal.	1	2	3	4 5
18. I love the feeling of the performances and want to capture it again.	1	2	3	4 5
19. I feel I am competent enough to meet the high demands of the situations.	1	2	3	4 5
20. I perform automatically.	1	2	3	4 5
21. I know what I want to achieve.	1	2	3	4 5
22. I have a good idea while I am performing about how well I am doing.	1	2	3	4 5
23. I have total concentration.	1	2	3	4 5
24. I have a sense of control over what I am doing.	1	2	3	4 5
25. I am not concerned with how I am presenting myself.	1	2	3	4 5
26. It feel like time is going by quickly.	1	2	3	4 5
27. The experience leaves me feeling great.	1	2	3	4 5
28. The challenge and my skills are at an equally high level.	1	2	3	4 5
29. I do things spontaneously and automatically without having to think.	1	2	3	4 5
30. My goals are clearly defined.	1	2	3	4 5
31. I can tell by the way I am performing how well I am doing.	1	2	3	4 5
32. I am completely focus on the task at hand.	1	2	3	4 5
33. I feel in total control of my body.	1	2	3	4 5
34. I am not worry about what others may think of me.	1	2	3	4 5
35. I loose my normal awareness of time.	1	2	3	4 5
36. I find the experience extremely rewarding.	1	2	3	4 5

\* Basado en Jackson y Marsh, (1996)

## 1.4

**“DISPOSITIONAL FLOW SCALE-2”\*\***

Please answer the following questions in relation to the experience you use to have during the competitions or sport events that you have participated. These questions relate to the thoughts and feelings you may use to experience during your sport performance. There are no right or wrong answers. Think about how you use to feel during the events or competitions and answer the questions using the rating scale below. Circle the number that best matches your experience from the options to the right of each question.

*Rating Scale:*

Never	Few times	Sometimes	Many times	Always
1	2	3	4	5

	Never		Always		
	1	2	3	4	5
1. I feel challenged, but I believe my skills would allow me to meet the challenge.	1	2	3	4	5
2. I do the correct movements without thinking about trying to do so.	1	2	3	4	5
3. I know clearly what I want to do.	1	2	3	4	5
4. It is really clear to me how my performance is going.	1	2	3	4	5
5. My attention is focused entirely on what I am doing.	1	2	3	4	5
6. I feel in total control of what I am doing.	1	2	3	4	5
7. I am not concerned with how others may evaluate me.	1	2	3	4	5
8. Time seems to alter (either slowed down or speeded up).	1	2	3	4	5
9. I really enjoy the experience.	1	2	3	4	5
10. My abilities match the high challenge of the situations.	1	2	3	4	5
11. Things just seem to be happening automatically.	1	2	3	4	5
12. I have a strong sense of what I want to do.	1	2	3	4	5
13. I am aware of how well I am performing.	1	2	3	4	5
14. There is no effort to keep my mind on what is happening.	1	2	3	4	5
15. I feel like I can control what I am doing.	1	2	3	4	5
16. I am not worry about my performance during the events.	1	2	3	4	5
17. The way time passes seems to be different from normal.	1	2	3	4	5
18. I love the feeling of the performances and want to capture it again.	1	2	3	4	5
19. I feel I am competent enough to meet the high demands of the situations.	1	2	3	4	5
20. I perform automatically.	1	2	3	4	5
21. I know what I want to achieve.	1	2	3	4	5
22. I have a good idea while I am performing about how well I am doing.	1	2	3	4	5
23. I have total concentration.	1	2	3	4	5
24. I have a sense of control over what I am doing.	1	2	3	4	5
25. I am not concerned with how I am presenting myself.	1	2	3	4	5
26. It feel like time is going by quickly.	1	2	3	4	5
27. The experience leave me feeling great.	1	2	3	4	5
28. The challenge and my skills are at an equally high level.	1	2	3	4	5
29. I do things spontaneously and automatically without having to think.	1	2	3	4	5
30. My goals are clearly defined.	1	2	3	4	5
31. I can tell by the way I am performing how well I am doing.	1	2	3	4	5
32. I am completely focus on the task at hand.	1	2	3	4	5
33. I feel in total control of my body.	1	2	3	4	5
34. I am not worry about what others may think of me.	1	2	3	4	5
35. I loose my normal awareness of time.	1	2	3	4	5
36. I find the experience extremely rewarding.	1	2	3	4	5

\*\* Basado en Jackson y Marsh, (1996) y (Jackson y Eklund, 2002).



**ANEXO 2**

## CUADERNILLO DE RESPUESTAS



### ESTUDIO SOBRE LAS EXPERIENCIAS PSICOLÓGICAS EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Las Universidades Autònoma de Barcelona (UAB) y Autónoma de Nuevo León (UANL), estamos realizando un estudio sobre las Experiencias Psicológicas en el Rendimiento Deportivo.

Como deportista nos interesan tus opiniones sobre las frases que te presentamos a continuación.

Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, sólo opiniones todas igualmente válidas, además de anónimas.

Por favor no dejes ninguna frase sin contestar.

!!!!Muchas gracias por tu colaboración!!!!

**Ejemplo de como contestar cada pregunta:**

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Los árbitros ayudan siempre a los equipos grandes	1	2	3	4	5

**Si estuvieses muy de acuerdo con esta afirmación deberías marcar 5 como en el ejemplo.**

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Los árbitros ayudan siempre a los equipos grandes	1	2	3	4	5

**Si estuvieses muy en desacuerdo con esta afirmación deberías marcar 1 como en el ejemplo.**

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Los árbitros ayudan siempre a los equipos grandes	1	2	3	4	5



## Consentimiento de Participación en Investigación

Nombre: \_\_\_\_\_

El/la abajo firmante declara que:

- 1.- Participa voluntariamente en esta investigación y en cualquier momento es libre de abandonarla, si así lo cree conveniente.
- 2.- Se le ha informado sobre los propósitos de la investigación y las condiciones en que se deben hacer las entrevistas y contestar los cuestionarios.

El equipo de investigación por su parte:

- 1.- Mantendrá el anonimato de las personas que participen en la investigación y la confidencialidad de los datos que se deriven.
- 2.- Informará al participante de los resultados de la investigación, una vez que ésta finalice.

\_\_\_\_\_  
Firma del/la participante

\_\_\_\_\_  
Investigador responsable

\_\_\_\_\_, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2005

## Datos Generales

Fecha Nacimiento \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_

Peso \_\_\_\_\_

Estatura \_\_\_\_\_

Estado Civil \_\_\_\_\_

Escolaridad \_\_\_\_\_

Deporte \_\_\_\_\_

Estilo (s) \_\_\_\_\_

Nivel o Categoría \_\_\_\_\_

Edad Inicio \_\_\_\_\_

Edad Competir \_\_\_\_\_

Horas de entrenamiento al día: \_\_\_\_\_

A la semana \_\_\_\_\_

Principales Logros o Resultados \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Para empezar indica, por favor, en que medida son importantes los siguientes motivos para que tu entres y compitas en el deporte que practicas.

	Totalmente desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>¿Por qué practicas deporte?</b>							
... por la satisfacción que me produce tener experiencias interesantes y divertidas	1	2	3	4	5	6	7
... por la satisfacción de saber más sobre este deporte	1	2	3	4	5	6	7
... tenía buenas razones para practicarlo, pero actualmente me pregunto si debería continuar practicándolo	1	2	3	4	5	6	7
... porque me gusta descubrir nuevas técnicas de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
... no lo sé; me siento incapaz de triunfar en el deporte	1	2	3	4	5	6	7

	Totalmente desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>¿Por qué practicas deporte?</b>							
... porque me permite ser valorado por la gente que conozco	1	2	3	4	5	6	7
... porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente	1	2	3	4	5	6	7
... porque siento mucha satisfacción mientras perfecciono técnicas de entrenamiento difíciles	1	2	3	4	5	6	7
... porque es absolutamente necesario hacer deporte para estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
... por el prestigio de ser un deportista	1	2	3	4	5	6	7

	Totalmente desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>¿Por qué practicas deporte?</b>							
... porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
... por la satisfacción que siento cuando mejoro algunos de mis puntos débiles	1	2	3	4	5	6	7
... por la emoción que siento cuando estoy totalmente dentro del deporte	1	2	3	4	5	6	7
... porque necesito hacer deporte para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
... por la satisfacción que experimento mientras perfecciono mis habilidades	1	2	3	4	5	6	7

	Totalmente desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>¿Por qué practicas deporte?</b>							
... porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma	1	2	3	4	5	6	7
... porque es una buena forma de aprender muchas cosas que me pueden ser útiles en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5	6	7
... por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando este deporte que me gusta	1	2	3	4	5	6	7
... no lo tengo claro; en realidad no creo que el deporte sea mi lugar	1	2	3	4	5	6	7
... por la satisfacción que siento cuando hago jugadas difíciles	1	2	3	4	5	6	7

	Totalmente desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>¿Por qué practicas deporte?</b>							
... porque me sentiría mal si no tuviera tiempo para el deporte	1	2	3	4	5	6	7
... para demostrar a los demás lo bueno que soy en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
... por la satisfacción que siento cuando aprendo técnicas de entrenamiento que no he intentado antes	1	2	3	4	5	6	7
... porque es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
... porque me gusta la sensación de estar totalmente inmerso en el deporte	1	2	3	4	5	6	7

	Totalmente desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>¿Por qué practicas deporte?</b>							
... porque debo practicar deporte con regularidad	1	2	3	4	5	6	7
... por la satisfacción de descubrir nuevas jugadas	1	2	3	4	5	6	7
... me lo pregunto a menudo ya que no consigo los objetivos que me planteo en el deporte	1	2	3	4	5	6	7

A continuación, indica, por favor, en qué medida tienes sensación de éxito en el deporte que practicas.

En el deporte tengo sensación de éxito cuando...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
...supero a otros jugadores	1	2	3	4	5
...soy claramente mejor	1	2	3	4	5
...soy el mejor	1	2	3	4	5
...me esfuerzo mucho	1	2	3	4	5
...mejoro claramente algún aspecto de mi juego	1	2	3	4	5

En el deporte tengo sensación de éxito cuando...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
...lo hago mejor que otros jugadores	1	2	3	4	5
...consigo un objetivo que me he propuesto	1	2	3	4	5
...supero las dificultades	1	2	3	4	5
...consigo hacer alguna cosa que antes no hacía	1	2	3	4	5
...hago cosas que los otros son incapaces de hacer	1	2	3	4	5

En el deporte tengo sensación de éxito cuando...	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
...demuestro a los demás que soy el mejor	1	2	3	4	5
...juego aprovechando al máximo mis habilidades	1	2	3	4	5
...hago las cosas con más facilidad que los demás	1	2	3	4	5
...aprendo cosas nuevas para mí.	1	2	3	4	5

Ahora por favor, marca en qué medida cada una de las siguientes afirmaciones te describe a ti como deportista o atleta.

	Totalmente desacuerdo	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Creo que soy muy bueno practicando este deporte	1	2	3	4	5	6	7
Estoy contento con mi rendimiento en este deporte	1	2	3	4	5	6	7
Después de un tiempo practicando este deporte, me siento muy competente	1	2	3	4	5	6	7
Soy muy hábil practicando este deporte	1	2	3	4	5	6	7
No conozco este deporte muy bien	1	2	3	4	5	6	7



Muchas Gracias por Tu Colaboración



**A continuación, tómate un momento para relajarte y tranquilamente, trata de:**

- Recordar y concentrarte en la(s) mejor(es) experiencia(s) de rendimiento que hayas tenido, no en cuanto a resultado necesariamente, sino a lo que hayas sentido como tu(s) mejor(es) actuación(es) deportiva(s).
  
- Ubicarte lo mejor que puedas en el lugar y hora de la competencia o entrenamiento en el que sucedió la experiencia. Recuerda y concéntrate en el mayor número de detalles que te sea posible, en cuanto a las condiciones de la competencia, tu estado anímico, tu percepción de los rivales, el público, etc. Trata de recrear lo mejor y más completa que puedas la situación en que tuviste tu mejor y más satisfactoria experiencia deportiva.
  
- Ahora, por favor contesta las siguientes preguntas, tratando de imaginarte que te encuentras nuevamente en esa situación.

**Contesta las siguientes afirmaciones, relacionándolas con la mejor experiencia de rendimiento que hayas tenido practicando tu deporte. Estas cuestiones se refieren a pensamientos, sensaciones y sentimientos que hayas podido tener en un entrenamiento o una competición.**

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Era un reto para mí, pero sabía que tenía la capacidad para superarlo	1	2	3	4	5
Hice los movimientos adecuados sin tener que pararme a pensar cómo hacerlos	1	2	3	4	5
Sabía exactamente lo que quería hacer	1	2	3	4	5
Sabía en todo momento cómo estaba yendo mi actuación	1	2	3	4	5
Tenía toda mi atención puesta en lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
Tenía un control absoluto sobre lo que hacía	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
No me preocupaba cómo me estuvieran juzgando	1	2	3	4	5
El tiempo parecía alterarse (iba o más lento o más rápido)	1	2	3	4	5
He disfrutado mucho con la experiencia	1	2	3	4	5
Mi habilidad estaba a la altura del gran nivel que precisaba la situación	1	2	3	4	5
Todo parecía suceder de manera automática	1	2	3	4	5
Tenía una idea muy clara de lo que quería hacer	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Era consciente de lo bien que lo estaba haciendo	1	2	3	4	5
No me costó ningún esfuerzo centrarme en lo que estaba sucediendo	1	2	3	4	5
Sentía que podía controlar mi actuación	1	2	3	4	5
Durante la prueba no me preocupaban mis resultados	1	2	3	4	5
El tiempo parecía transcurrir de manera diferente a la normal	1	2	3	4	5
Disfruté mucho con las sensaciones que experimenté y me gustaría volver a sentir las	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Tenía la sensación de que era lo bastante capaz como para estar a la altura de la situación	1	2	3	4	5
Actué de manera automática	1	2	3	4	5
Sabía lo que quería conseguir	1	2	3	4	5
Mientras actuaba era bastante consciente de lo bueno que estaba siendo mi rendimiento	1	2	3	4	5
Estaba totalmente concentrado	1	2	3	4	5
Sentía que controlaba lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
No me preocupaba por mi apariencia	1	2	3	4	5
Era como si el tiempo pasara muy rápido	1	2	3	4	5
La experiencia me ha hecho sentirme muy bien	1	2	3	4	5
Las exigencias de la prueba y mi capacidad estaban al mismo nivel	1	2	3	4	5
Actué de manera espontánea y automática, sin tener que pensar	1	2	3	4	5
Mis metas estaban claramente definidas	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Mi rendimiento me dejaba ver lo bien que lo estaba haciendo	1	2	3	4	5
Estaba totalmente concentrado en la tarea que tenía ante mí	1	2	3	4	5
Sentía que controlaba completamente mi cuerpo	1	2	3	4	5
No me preocupaba lo que otros pudieran pensar de mí	1	2	3	4	5
Perdí la noción normal del tiempo	1	2	3	4	5
La experiencia me pareció muy gratificante	1	2	3	4	5

A continuación aparecen una serie de comentarios que han sido utilizados por los deportistas para describir sus sentimientos o emociones antes de una competición. Lee cada comentario y marca el número apropiado que aparece a la derecha de éste para indicar cómo te has sentido durante la mejor experiencia de rendimiento que hayas tenido practicando tu deporte. Ubícate en el tiempo y lugar previo a la competencia y contesta como si estuvieras en ese momento. No dediques demasiado tiempo a ninguno de los comentarios, pero elige la respuesta que mejor describa tus sentimientos o emociones en ese momento.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Estoy preocupado por esta competición	1	2	3	4
Me siento nervioso/a	1	2	3	4
Me siento a gusto	1	2	3	4
Me siento inseguro/a	1	2	3	4
Me siento inquieto/a	1	2	3	4
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Me siento cómodo/a	1	2	3	4
Estoy preocupado/a porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición	1	2	3	4
Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
Tengo confianza en mi mismo/a	1	2	3	4
Me preocupa perder	1	2	3	4
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Siento tenso el estómago	1	2	3	4
Me siento seguro/a	1	2	3	4
Me preocupa bloquearme por la presión	1	2	3	4
Mi cuerpo está relajado	1	2	3	4
Confío en superar el reto	1	2	3	4
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
Mi corazón va muy deprisa	1	2	3	4
Confío en hacerlo bien	1	2	3	4
Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo	1	2	3	4
Siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Mi mente está relajada	1	2	3	4
Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros	1	2	3	4
Mis manos están húmedas	1	2	3	4
Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo	1	2	3	4
Me preocupa que no pueda concentrarme	1	2	3	4
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Mi cuerpo está rígido	1	2	3	4
Tengo confianza en superar la presión	1	2	3	4

A continuación hay una lista de palabras que describen sensaciones que tenemos las personas. Por favor lee cada una cuidadosamente y señala el número que mejor describa **cómo te has sentido durante la mejor experiencia de rendimiento** que hayas tenido practicando tu deporte. En el paréntesis que se encuentra enfrente de cada palabra, indica con un (+) si la emoción en cuestión tuvo un efecto positivo o favorable, y (-) si el efecto fue negativo o desfavorable sobre el rendimiento.

Favorable = (+) Desfavorable = (-)	( )	Nada	Muy, muy poco	Muy poco	Poco	Modera do		Mucho		Mucho más		Mucho. Mucho, más	Lo Máximo	
Entusiasmado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Seguro	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Preparado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Feliz	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Sin peligro	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Decidido, resuelto	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Favorable = (+) Desfavorable = (-)	( )	Nada	Muy, muy poco	Muy poco	Poco	Modera do		Mucho		Mucho más		Mucho. Mucho, más	Lo Máximo	
Relajado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Optimista	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Enojado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Temeroso, con miedo	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Cansado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ansioso	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Favorable = (+) Desfavorable = (-)	( )	Nada	Muy, muy poco	Muy poco	Poco	Modera do		Mucho		Mucho más		Mucho. Mucho, más	Lo Máximo	
Pesimista	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Animado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Alegre, contento	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Amenazado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Asustado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

**Muchas Gracias por Tu Colaboración**





**A continuación, tómate un momento para relajarte y tranquilamente, trata de:**

- Recordar y concentrarte en la(s) peor(es) experiencia(s) de rendimiento que hayas tenido, no en cuanto a resultado necesariamente, sino a lo que hayas sentido como tu(s) peor(es) actuación(es) deportiva(s).
  
- Ubicarte lo mejor que puedas en el lugar y hora de la competencia o entrenamiento en el que sucedió la experiencia. Recuerda y concéntrate en el mayor número de detalles que te sea posible, en cuanto a las condiciones de la competencia, tu estado anímico, tu percepción de los rivales, el público, etc. Trata de recrear lo mejor y más completa que puedas la situación en que tuviste tu peor y más insatisfactoria experiencia deportiva.
  
- Ahora, por favor contesta las siguientes preguntas, tratando de imaginarte que te encuentras nuevamente en esa situación.

Contesta a las siguientes afirmaciones relacionándolas con la peor experiencia de rendimiento que hayas tenido practicando tu deporte. Estas cuestiones se refieren a pensamientos, sensaciones y sentimientos que hayas podido tener en un entrenamiento o una competición

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Era un reto para mí, pero sabía que tenía la capacidad para superarlo	1	2	3	4	5
Hice los movimientos adecuados sin tener que pararme a pensar cómo hacerlos	1	2	3	4	5
Sabía exactamente lo que quería hacer	1	2	3	4	5
Sabía en todo momento cómo estaba yendo mi actuación	1	2	3	4	5
Tenía toda mi atención puesta en lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
Tenía un control absoluto sobre lo que hacía	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
No me preocupaba cómo me estuvieran juzgando	1	2	3	4	5
El tiempo parecía alterarse (iba o más lento o más rápido)	1	2	3	4	5
He disfrutado mucho con la experiencia	1	2	3	4	5
Mi habilidad estaba a la altura del gran nivel que precisaba la situación	1	2	3	4	5
Todo parecía suceder de manera automática	1	2	3	4	5
Tenía una idea muy clara de lo que quería hacer	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Era consciente de lo bien que lo estaba haciendo	1	2	3	4	5
No me costó ningún esfuerzo centrarme en lo que estaba sucediendo	1	2	3	4	5
Sentía que podía controlar mi actuación	1	2	3	4	5
Durante la prueba no me preocupaban mis resultados	1	2	3	4	5
El tiempo parecía transcurrir de manera diferente a la normal	1	2	3	4	5
Disfruté mucho con las sensaciones que experimenté y me gustaría volver a sentirlas	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Tenía la sensación de que era lo bastante capaz como para estar a la altura de la situación	1	2	3	4	5
Actué de manera automática	1	2	3	4	5
Sabía lo que quería conseguir	1	2	3	4	5
Mientras actuaba era bastante consciente de lo bueno que estaba siendo mi rendimiento	1	2	3	4	5
Estaba totalmente concentrado	1	2	3	4	5
Sentía que controlaba lo que estaba haciendo	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
No me preocupaba por mi apariencia	1	2	3	4	5
Era como si el tiempo pasara muy rápido	1	2	3	4	5
La experiencia me ha hecho sentirme muy bien	1	2	3	4	5
Las exigencias de la prueba y mi capacidad estaban al mismo nivel	1	2	3	4	5
Actué de manera espontánea y automática, sin tener que pensar	1	2	3	4	5
Mis metas estaban claramente definidas	1	2	3	4	5
	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
Mi rendimiento me dejaba ver lo bien que lo estaba haciendo	1	2	3	4	5
Estaba totalmente concentrado en la tarea que tenía ante mí	1	2	3	4	5
Sentía que controlaba completamente mi cuerpo	1	2	3	4	5
No me preocupaba lo que otros pudieran pensar de mí	1	2	3	4	5
Perdí la noción normal del tiempo	1	2	3	4	5
La experiencia me pareció muy gratificante	1	2	3	4	5

A continuación aparecen una serie de comentarios que han sido utilizados por los deportistas para describir sus sentimientos o emociones antes de una competición. Lee cada comentario y marca el número apropiado que aparece a la derecha de éste para indicar cómo te has sentido durante la peor experiencia de rendimiento que hayas tenido que hayas tenido practicando tu deporte Ubícate en el tiempo y lugar previo a la competencia y contesta como si estuvieras en ese momento. No dediques demasiado tiempo a ninguno de los comentarios, pero elige la respuesta que mejor describa tus sentimientos o emociones en ese momento.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Estoy preocupado por esta competición	1	2	3	4
Me siento nervioso/a	1	2	3	4
Me siento a gusto	1	2	3	4
Me siento inseguro/a	1	2	3	4
Me siento inquieto/a	1	2	3	4
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Me siento cómodo/a	1	2	3	4
Estoy preocupado/a porque es posible que no lo haga tan bien como podría en esta competición	1	2	3	4
Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
Tengo confianza en mi mismo/a	1	2	3	4
Me preocupa perder	1	2	3	4
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Siento tenso el estómago	1	2	3	4
Me siento seguro/a	1	2	3	4
Me preocupa bloquearme por la presión	1	2	3	4
Mi cuerpo está relajado	1	2	3	4
Confío en superar el reto	1	2	3	4
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
Mi corazón va muy deprisa	1	2	3	4
Confío en hacerlo bien	1	2	3	4
Me preocupa el poder alcanzar mi objetivo	1	2	3	4
Siento un nudo en el estómago	1	2	3	4
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Mi mente está relajada	1	2	3	4
Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros	1	2	3	4
Mis manos están húmedas	1	2	3	4
Estoy confiado porque veo que voy a cumplir mi objetivo	1	2	3	4
Me preocupa que no pueda concentrarme	1	2	3	4
	Nada	Algo	Bastante	Mucho
Mi cuerpo está rígido	1	2	3	4
Tengo confianza en superar la presión	1	2	3	4

A continuación hay una lista de palabras que describen sensaciones que tenemos las personas. Por favor lee cada una cuidadosamente y señala el número que mejor describa cómo te has sentido durante la peor experiencia de rendimiento que hayas tenido practicando deporte. En el paréntesis que se encuentra enfrente de cada palabra, indica con un (+) si la emoción en cuestión tuvo un efecto positivo o favorable, y (-) si el efecto fue negativo o desfavorable sobre el rendimiento.

Favorable = (+) Desfavorable = (-)	( )	Nada	Muy, muy poco	Muy poco	Poco	Moderado		Mucho		Mucho más		Mucho. Mucho, más	Lo Máximo	
Entusiasmado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Seguro	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Preparado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Feliz	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Sin peligro	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Decidido, resuelto	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Favorable = (+) Desfavorable = (-)	( )	Nada	Muy, muy poco	Muy poco	Poco	Moderado		Mucho		Mucho más		Mucho. Mucho, más	Lo Máximo	
Relajado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Optimista	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Enojado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Temeroso, con miedo	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Cansado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ansioso	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Favorable = (+) Desfavorable = (-)	( )	Nada	Muy, muy poco	Muy poco	Poco	Moderado		Mucho		Mucho más		Mucho. Mucho, más	Lo Máximo	
Pesimista	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Animado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Alegre, contento	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Amenazado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Asustado	( )	0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11



Muchas Gracias por Tu Colaboración